

# BRUG BOLDEN

Temablade fra Handicapidrættens Videnscenter

Maj 2004 - [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk)



Foto: Sonja Iskov



## Fysisk aktivitet på sygehuset

Der er noget i gære på sygehusene. Nu skal patienterne opfordres til at være fysisk aktive, mens de er indlagte og motiveres til at fortsætte, når de bliver

udskrevet. I Brug Bolden kan du i dette nummer læse om to initiativer, som skal gøre os mere fysisk aktive.

### Det fysisk aktive sygehus

Netværk for forebyggende sygehuse i Danmark har netop udgivet en rapport, som giver inspiration til, hvordan patienter og personale på landets sygehuse kan blive mere fysisk aktive. Der er nemlig evidens for, at fysisk aktivitet både kan bruges til at forebygge sygdomme, men også i nogle tilfælde kan bruges i behandlingen. Enten i stedet for medicin eller som et supplement. Læs side 5.

### Idræt og rehabilitering

På Hornbæk Fysiurgisk Hospital har projektet "Idræt og rehabilitering", givet patienterne mulighed for at dyrke idræt to gange om ugen. Idrætsaktiviteterne er et frivilligt tilbud ved siden af den almindelige genoptræning. Idrætsstilbudet har fået stor opbakning både fra patienterne og personalet. Flertallet af patienterne møder op, og de giver udtryk for glæde og tilfredshed med tilbudet. Jette Schröder er en af dem, som deltager. Hun siger: "Det er dejligt, der sker noget om aftenen. Jeg har moret mig ved at være med. Det giver et godt sammenhold." Læs side 4.

Foto: Timie W. Rasmussen



### Læs også:

Talent for kuglestød ..... 2  
Kendt, uden at ville være det ..... 7  
Idræt giver mod på mere ..... 8



Fotos: Timie W. Rasmussen



Jackie Christiansen er Danmarks bedste kuglestøder i sin klasse og allerede udtaget til de paralympiske lege i Sydney. Her er målet to guldmedaljer.

## Talent for kuglestød

**Som 17-årig er Jackie Christiansen godt i gang med en uddannelse som møbelsnedker, da et brækket ben ender med, at det ene underben bliver amputeret. Tre år senere tager Jackie med på en sportslejr for unge handicappede – og her opdager han lidt tilfældigt, at han er en talentfuld kuglestøder. I dag er Jackie Danmarks bedste kuglestøder inden for sin klassificering, allerede udtaget til OL i Athen 2004 med det mål at vinde to guldmedaljer!**

Jackie Christiansen er 27 år og bor i Århus sammen med sin kæreste. Han læser på 3. år til ortopædist. Jackie blev underbens amputeret, da han var 17 år. Et brækket ben var endt i koldbrand i foden. På det tidspunkt boede han i Roskilde og havde absolut ingen idrætsplaner, bortset fra at han spillede lidt fodbold for sjov. Ifølge ham selv var han lidt af en rod. Men efter amputationen skulle han bruge en masse tid på hospitalsophold og genoptræning. I starten var Jackie naturligvis lidt rundt på gulvet over, hvad der var sket. Hvorfor var det lige sket for ham? Men til sit held mødte han to livsglade damer, som også havde fået sat et ben af:

- Deres livsglæde smittede mig i en sådan grad, at jeg ikke siden har været nede over at have mistet et ben. Siden hen mødte jeg også René Nielsen (eliteidrætsudøver i atletik), og det var også en oplevelse, der gav mig gå-på-mod. Den mand har jo tacklet sit handicap helt fantastisk. Det var af stor betydning for mig som nyskadede at møde nogle rollemodeller, som kunne vise mig, at livet stadig er værd at leve, selv om man har et handicap, siger Jackie Christiansen.

### Ind i idrætten

Efter sin skade begyndte Jackie at spille lidt siddende volleyball, men blev først for alvor fanget af idrætten, da han i 1997 deltog i Dansk Handicap Idræts-Forbunds idrætslejr for unge med handicap, som foregik på La Santa Sport, Lanzarote:

- På La Santa prøvede jeg kuglestød sammen med den daværende landsholdstræner i atletik Peter Brogaard og atletikudøveren Jacob Mathiesen. Det gik godt. Jeg satte uofficiel dansk rekord. Landstræneren mente, jeg havde talent, så jeg kom hurtigt med i landsholdstruppen, fortæller Jackie.

### Talentet skal afprøves

Det var første gang, Jackie oplevede, at han havde et særligt talent for en sportsgren. Derfor satte Jackie sig hurtigt for at afprøve, hvor langt talentet rækker. Nu er det blevet en livsstil. Han træner seks dage om ugen i 2½-3 timer af gangen. Så dagene går med arbejde og træning. Fritid er der ikke så meget af.

Jackie flyttede sammen med sin kæreste til Esbjerg for bl.a. at få optimale træningsmuligheder op til de Paralympiske Lege i Sydney 2000 (både den daværende landstræner og Jacob Mathisen bor i Esbjerg). Men et kort øjeblik så det ud som om, Jackie måtte opgave sine drømme: I 1999 blev han opereret for en diskusprolaps, og han havde derefter blot et halvt år til at kvalificere sig til OL 2000. Til de Tyske Mesterskaber skulle han støde 13 m., men stødte 12,98 m....og kom så alligevel med:

- Man kan godt sige, at jeg var uerfaren. Men det var en kæmpe gulerod at komme med og opleve konkurrencen. At være sammen med nogle som er total sportsidioter lige som en selv. Folk går op i det med liv og sjæl.  
- At gå ind på stadion i forbindelse med



åbningsceremonien er de fedeste 400 m. i mit liv. Publikum gik fuldstændig amok, da Australien kom ind på stadion. Det var helt vildt. Det giver automatisk lyst til, at man gider blive ved med idrættens, siger Jackie.

Jackie satte personlig rekord i kuglestød, men det rakte ikke til en medalje. Nu er kursen sat mod Athen 2004, som Jackie allerede er udtaget til i kuglestød og diskoskast. Og denne gang er målet at slå verdensrekord i kuglestød og vinde guld i diskoskast!

- Lige nu tænker jeg kun på OL. Når det er så stort, så er man meget fokuseret, fortæller Jackie.

### Eliten mangler opmærksomhed

Jackie Christiansen synes, det er ærgerligt, at handicapidrættens ikke har større opmærksomhed i medierne. Når pressen endelig dukker op, handler det ofte mere om handicappet end om sporten.

Det er selvfølgelig frustrerende, når træningsindsatsen og konkurrencen er stenhård – præcis som inden for raskidrættens. Tilsyneladende er der blandt sportsjournalister en formodning om, at folk ikke gider se handicapidræt:

- Folk ved ikke så meget om handicapidræt. Måske tror de, at alle vinder et eller andet. Men vi træner hårdt og skal opfylde strenge krav for at blive udtaget. Vi kontaktede en gang TV2-sporten, men de mener tilsyneladende ikke, at folk gider interessere sig for handicapidræt. Men hvordan kan de

vide det, når de stort set aldrig har vist det? Hvis folk er sportsinteresserede, så er der lige så meget konkurrence i min kuglestøds konkurrence, som der er i Joakim B. Olsens (Danmarks bedste kuglestøder inden for raskidrættens, red.), siger Jackie.



### Nye døre åbner sig

For Jackie giver sporten livskvalitet.

Det samme gør kæresten og arbejdet.

Til daglig tænker han ikke særlig meget over, at han p.g.a sit handicap har andre vilkår end de fleste andre. Det er mest, når smerterne melder sig, at han bliver irriteret over sit handicap:

- Når det gør ondt i mit ben, så tænker jeg over, at jeg har et handicap. Og så kan jeg godt være lidt negativ over det. Men man kan vende det om og sige, at hvis jeg ikke havde mistet benet, så var der mange oplevelser, jeg ikke havde fået: Fx OL i Sydney og andre store konkurrencer. Så ville mit liv have været helt anderledes – så havde jeg måske stadig været en rod i Roskilde!, slutter Jackie Christiansen af med at sige.



*Jackie blev underbensamputeret som 17-årig. Det gav hans liv en uventet drejning. Dengang var han lidt af en rod og uden idrætsambitioner - nu er han eliteidrætsudøver!*

## Nye materialer

### Hvad handicapidrættens kan gøre for samfundet



Vi har udgivet en ny info-pjece om vores arbejde. I pjecen er der en beskrivelse af vores forskellige arbejdsområder og målsætninger. Teksten er suppleret med en række fotos og citater af mennesker med handicap.

Pjecen er gratis og kan bestilles på tlf. 4634 0000.

### Vi er med



I interviewbogen Vi er med fortæller ni børn og unge med handicap om deres hverdagsliv med idræt, skole og fritid. I interviewene kommer børnene rundt om mange problemstillinger, som fx mobning, det at føle sig anderledes og være udelukket fra idrætstimerne selv om man gerne vil være med – men centralt for alle historierne er glæden ved livet og masser af gå-på-mod hos de interviewede.

Bogen er relevant i skolens idrætsundervisningen, men den henvender sig også til forældre med børn med handicap samt børnene selv.

Vi er med er skrevet af Jette Lyhne og udgivet af Handicapidrættens Videnscenter. Den koster 75 kr og kan bestilles på tlf. 4634 0000 eller hos boghandleren.



# Gør idræt en forskel?

To aftener om ugen emmer det af aktivitet i træningsrummet på Hornbæk Fysiurgisk Hospital. Rummet er fyldt med patienter, som frivilligt har valgt at møde op til forskellige idrætsaktiviteter. En gruppe er i gang med et spil boccia. De er så mange, at de må skiftes til at tælle point. Omkring bordtennisbordene er der fuld aktivitet med to spillere på hvert hold. Og så er nogle stykker i gang med riffelskydning. Det er tydeligt, at patienterne har taget godt imod hospitalets tilbud om idræt.

Projekt "Idræt og rehabilitering" giver patienterne på Hornbæk Fysiurgisk Hospital mulighed for at være idrætsaktive, mens de er indlagt. Projektet ønsker at gøre idræt og bevægelsesaktiviteter til en integreret del af et rehabiliteringsforløb på hospitalet. Tirsdag og torsdag aften kan patienterne frivilligt deltage i idræt i træningsrummet. Projektet kører foreløbig i et år. Bag projektet står Mette Molin, som er afdelingsfysioterapeut på Hornbæk Fysiurgisk Hospital og idrætskonsulent Anne-Merete Kissow, fra Handicapidrættens Videnscenter:

- Projektet er inspireret af patientudtalelser i bl.a. Brug Bolden og RYK! om, at der sker for lidt for patienterne uden for behandlingstiden, når de er indlagt til længerevarende genoptræning. Derfor talte Jesper Hvid (Handicapidrætskonsulent i Frederiksborg amt), Mette Molin og jeg om, at det var på tide at lave et tilbud til indlagte patienter. Ud fra den snak udarbejdede Mette Molin og jeg en beskrivelse af et projekt, som er blevet gennemført med opbakning fra hospitalet og økonomisk støtte fra fondsmidler, fortæller Anne-Merete Kissow.

## Opstart

Idrætstilbudet startede i februar 2004 med den første af i alt fire idrætsdage, hvor patienterne kan afprøve forskellige idrætsgrene. På baggrund af idrætsdagene skal der hver gang vælges to-tre aktiviteter, som skal fortsætte i en periode på to måneder. I første periode faldt valget på bordtennis, boccia og skydning. Træningen organiseres af idrætsinstruktører som ansættes i den pågældende periode samt 1-2 terapeuter fra Hornbæk Hospital. Idrætsinstruktørerne skal

have en baggrund fra idrætten og gerne praktisk erfaring fra handicapidrætten. At idrætterne fortsætter i en periode på to måneder giver mulighed for, at deltagerne udvikler færdigheder og har mulighed for at opleve, at de bliver bedre inden for det område, de har valgt.



## Et supplement til genoptræningen

Tilbudet om idræt og bevægelse bliver set som et supplement til den daglige, mere målrettede genoptræning, som foregår på hospitalet. Samtidig skal tilbudet have et rehabiliterende sigte. Deltagerne skal have mulighed for at opleve egne ressourcer og muligheder. De skal opleve sig selv som kompetente deltagere i et socialt fællesskab og støttes i at fortsætte med idræt i en forening efter udskrivelsen fra hospitalet. Derfor får deltagerne tilbud om hjælp til at undersøge mulighederne i den frivillige idræt, både i handicapidrætten og i raskidrætten. Idrætstilbudet bygger på principperne fra den frivillige idræt: Idrætten har en mening i sig selv. Man deltager, fordi det er sjovt og udfordrende. Ikke først og fremmest fordi idrætten kan være med til at styrke funktionsniveauet. Det er blot en positiv sidegevinst lige som muligheden for at skabe mere positive selvbilleder og bedre livskvalitet er til stede.

*Harry Pehrsson er trofast mødt op til idræt. Han er især faldet for riffelskydning, som han har planer om at starte til, når han bliver udskrevet fra hospitalet.*

Fotos: Sonja Iskov





## Opsamling af erfaringer

I løbet af det år projektet varer, vil det løbende blive vurderet, hvilken betydning det har for både patienter og personale, at der tilbydes idrætsaktiviteter som en del af genoptræningsforløbet på Hornbæk Hospital. Projektet vil forsøge at belyse følgende problemstillinger:

- Hvilken betydning har deltagelse i idrætsaktiviteter i rehabiliteringsforløbet for den enkeltes oplevelse af egne ressourcer og tro på egne handlemuligheder i fremtiden?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved at gennemføre det aktuelle udviklingsprojekt, set ud fra udvalgte nøglepersoners perspektiv?

Alle, som har deltaget i aktiviteterne, bliver interviewet om deres oplevelser med projektet inden deres udskrivelse. Personalet på Hornbæk Hospital bliver interviewet om deres holdninger.

## Over al forventning

Foreløbig tegner projektet til at blive en stor succes:

- Det er gået langt over forventning. Før vi startede, sagde vi, at hvis der møder 10-15 stykker op hver gang, så er det en succes. Men der kommer faktisk det dobbelte! Vi har aldrig tidligere haft arrangementer, som har været så velbesøgte. I det hele taget har der været en meget positiv stemning omkring projektet – både fra patienternes, ledelsens og personalets side, siger Mette Molin.

Harry Pehrsson er patient og en af dem, som har fulgt projektet lige fra starten – og han møder trofast op hver gang. Han har både prøvet at spille bordtennis og skyde med riffel. Begge dele er sjovt, men han er mest grebet af skydningen:

- Det har været skægt at være med. Stemningen er altid god her. Det giver mulighed for at prøve nogle ting. Jeg er selv tidligere cykelrytter, men den mulighed er der jo ikke længere. Derfor er det godt at opleve nogle alternativer. Jeg synes, det kunne være interessant at gå videre med skydningen, når jeg kommer hjem. Hvis jeg

ikke havde prøvet at skyde her, så tror jeg ikke, jeg selv var kommet på den idé, fortæller Harry Pehrsson.

## Fremtid

Meget tyder på, at idræstilbudet gør en forskel for dem, som tager imod det. Evalueringen af projektet vil dokumentere, i hvilken grad idrættens spiller ind på rehabiliteringsindsatsen. Det er endnu uklart, under hvilke former projektet eventuelt kan forankres. Mette Molin fortæller, at den største barriere for at forsætte er pengespørgsmålet. Men forbliver projektet en succes, bør erfaringerne implementeres i et varigt idræstilbud, mener Anne-Merete Kissow.

Og det er ikke kun blandt de unge, interessen for idrætsaktiviteterne er stor: 90-årige Marie Lægring er plejehjemsbeboer på Østerbro. Efter sine oplevelser med at spille boccia ønsker hun at fortsætte med at spille, enten på plejehjemmet eller – hvis det er muligt – i en klub!



Bordtennis er sjovt og træner samtidig koordination og balance.

## Mere information

Vi du vide mere om projektet, så kan du enten kontakte idrætskonsulent Anne-Merete Kissow fra Handicapidrættens Videnscenter på tlf. 4634 0000, eller fysioterapeut Mette Molin fra Hornbæk Fysiurgisk Hospital på tlf. 3545 1943.

Projekt "Idræt og rehabilitering" er støttet af: Sygekassernes Helsefond, CW Strandes Legatfond, Mads Clausens Fond og Sahva.

# Det fysisk aktive sygehus

**Da der er evidens for, at fysisk aktivitet med fordel kan bruges i forebyggelsen og i nogle tilfælde i behandlingen af sygdomme, så bør sygehusene gå i gang med at bruge denne viden og give patienterne mulighed for at være fysisk aktive, mens de er på sygehuset. Det mener Bente Klarlund Pedersen, som er dr. med. og koordinator for Sekretariatet for Netværk af forebyggende sygehuse i Danmark.**

Forskningen viser, at der er mange gode grunde til at være fysisk aktiv hele livet. Fysisk aktivitet virker forebyggende i forhold til en række af de hyppigst forekommende sygdomme. Samtidig kan man med fordel bruge fysisk aktivitet i behandlingen af en række sygdomme. Det har endda vist sig, at fysisk træning i nogle tilfælde er mere effektiv eller lige så effektiv som medicinsk behandling. Desuden kan fysisk aktivitet være med til at forbedre effekten af den medicinske behandling. Fysisk træning er med til at gøre musklerne stærkere og mere smidige og i forhold til fysisk handicappede giver det mulighed for i højere grad at klare dagligdagens udfordringer, som forflytninger og kantsten.

## Hurtigt ned ad bakke

Men når man bliver indlagt på sygehuset går det hurtigt ned ad bakke. I løbet af få uger mister patienterne den positive effekt af fysisk træning. Derfor er det bare med at komme i gang på sygehusene. Patienterne skal have mulighed for at træne fysisk, mens de er indlagt, og de skal informeres om gevinsterne ved fortsat fysisk aktivitet efter udskrivelsen. Sygemiljøet skal virke stimulerende på lysten til fysisk aktivitet, også – eller måske især - overfor de patienter, som ikke i forvejen er fysisk aktive.

Fortsætter på side 6



Fortsat fra side 5

## Rapport med forslag og anvisninger

Rapporten "Det fysisk aktive sygehus. Definition og strategi for implementering" kommer med en række konkrete anvisninger på, hvordan man kan komme i gang med fysisk aktivitet på landets sygehuse. Rapporten er skrevet af Netværk af forebyggende sygehuse i Danmark. En af nøglepersonerne i udarbejdelsen af rapporten er dr.med. Bente Klarlund Pedersen. Hun mener, at målet med Det fysisk aktive sygehus er at skabe en kultur, hvor tilbuddet om fysisk aktivitet og træning er en integreret del af hverdagen på sygehuset. Hensigten med rapporten er at give et redskab, som sygehuse kan bruge til at komme i gang med. Det fysisk aktive sygehus omfatter to elementer: Fysisk aktivitet som forebyggelse og fysisk træning som behandling. Nogle patienter har ud fra et sundhedsperspektiv brug for at komme i bedre form, mens andre direkte kan bruge fysisk aktivitet i behandlingen af deres sygdom. Det gælder fx i forhold til forhøjet blodtryk, type-2 diabetes og som tillæg til den medicinske behandling af milde og moderat svære depressioner.

## Motionstrappen

Rapporten beskriver en motionstrappe, der giver sygehuse mulighed for at starte på forskellige niveauer. Sygehuset kan så bevæge sig opad og blive mere og mere aktivt. Det enkelte sygehus kan dermed implementere fysisk aktivitet på forskellige måder som fx involverer en enkelt afdeling, eller hele sygehuset. Det kan være i forhold til patienter eller personalet eller i forhold til begge grupper.

I forhold til patientgruppen er nogle af de tiltag, man kan lave fx:

- screening af alle patienter for fysisk aktivitet
- plan for fysisk aktivitet for relevante patienter
- skilte der opfordrer til at tage trappen
- mulighed for at patienterne kan være fysisk aktive både inden- og udendørs.

Desuden peger rapporten på behovet for at uddanne særlige instruktører med viden om fysisk aktivitet, som kan støtte op om et miljø, der er mere fysisk aktivt. Men uanset hvordan opgaven gribes an er det nødvendigt med opbakning både fra ledelsen og fra personalet.

- Man er nødt til at beslutte, om man vil det her på sygehuse. For det er nødvendigt at opbygge en struktur, der gør det muligt at gennemføre ideen. Rapporten indeholder et forslag til en sådan struktur, siger Bente Klarlund Pedersen.

Og Sundhedsstyrelsen bakker op om ideen med Det fysisk aktive sygehus:

- Det er dejligt at se, at de store sygehuse nu er blevet klar over, at der er andet end højteknologi og medicin, der kan bruges i behandlingen af patienterne, siger Jens Kristian Gøtrik, Sundhedsstyrelsen.

Fremtiden vil vise i hvor høj grad fysisk aktivitet vil blive implementeret på sygehuse. I rapporten har sygehuse i hvert fald fået et godt redskab til at komme i gang.

## Pjece til patienter

Udover rapporten har Netværk for forebyggende sygehuse i Danmark udarbejdet pjecen "Vær fysisk aktiv under og efter indlæggelsen", hvori indlagte patienter kan læse om fordelene ved at være fysisk aktiv.

Handicapidrættens Videnscenter deltager i Netværk af forebyggende sygehuse i Danmark med idrætskonsulent Anne-Merete Kissow.

Vil du have rapporten "Det fysisk aktive sygehus. Definition og strategi for implementering", så henvend dig til Sekretariatet for Netværk af forebyggende sygehuse i Danmark tlf. 3531 2438.

Du kan også få mere viden om fysisk aktivitet og sundhed på Sundhedsstyrelsens hjemmeside:

[www.sundhedsstyrelsen.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.dk)

Pjecen "Vær fysisk aktiv under og efter indlæggelsen" kan bestilles på tlf. 7026 2636.

## 10 gode grunde til at være fysisk aktiv:

I dag arbejder mange af os med stillesiddende arbejde. Det betyder, at vi selv må gøre noget for at få den motion, som er vigtig for at bevare et godt helbred.

Sundhedsstyrelsen peger på 10 gode grunde til at være fysisk aktiv:

1. giver alment velvære, energi og overskud
2. styrker muskler, sener, knogler og led
3. forebygger tab af knogle- og muskelmasse
4. nedsætter risikoen for bl.a. åreforkalkning, sukkersyge, forhøjet blodtryk, blodpropper, tyktarmskræft og knogleskørhed
5. modvirker psykiske problemer som stress og depression
6. giver øget udholdenhed, så man undgår at blive forpustet
7. modvirker træthed
8. bevirker at man kan klare sig selv og fortsat være aktiv i alderdommen
9. regulerer appetitten, så man lettere kan holde sin normalvægt
10. er vigtig i behandlingen af en række sygdomme fx hjerte- og lungesygdomme



# Kendt

## - uden at ville være det!

- Som kørestolsbruger går jeg ikke glip af ret meget. Man skal blot udnytte sine muligheder, og være glad for det man laver. Egentlig tror jeg, at mange kørestolsbrugere i højere grad end gående bruger deres muligheder. For der findes jo uendelig mange muligheder, og vi bruger kun en brøkdel af dem, siger Cathrine Guldborg.

Cathrine Guldborg er 35 år og bor i Ballerup med sin mand og sin datter på snart seks år. Hun venter sit andet barn til august. Cathrine har været paraplegiker siden 1989, hvor hun kom til skade på en skitur. Før skaden var hendes fremtidsplan at blive sygeplejerske. Det blev i stedet til en uddannelse som kontorassistent i Føtex, hvor Cathrine har arbejdet lige siden på almindelige vilkår. I de første år på fuld tid, siden på nedsat tid 28 timer om ugen.

Cathrine er gået ned i tid, fordi hendes datter Sarah er døv. Det har betydet, at Cathrine har lært tegnsprog og en masse andre nye ting. Hun deltager fortsat på tegnsprogskurser mindst fire uger om året. Og når man som Cathrine selv har et handicap og samtidig har et barn, som er døvt – så skal man regne med at bruge en del tid på læge – og hospitalsbesøg:

- Da jeg var på fuld tid betød det, at jeg ofte måtte bede om fri. Det fik jeg dårlig samvittighed over. Derfor er jeg gået ned i tid, så jeg har fri en dag om ugen. Det er muligt, fordi jeg har et døvt barn. Min fridag kan jeg så bl.a. bruge til hospitalsbesøg og møder med min datters sagsbehandler. Jeg arbejder dog fortsat på almindelige vilkår blot med nedsat timetal, og det har jeg det rigtig godt med, fortæller Cathrine.

### Instruktør i siddende aerobic

Cathrine har altid været fysisk aktiv. Det betyder meget for hende at være



Cathrine Guldborg kan til tider være træt af den ufrivillige opmærksomhed som hun får, som kørestolsbruger. Hun mener ikke selv, at hendes liv adskiller sig væsentligt fra andres. Derfor har hun ikke brug for omverdens medlidenhed. Iøvrigt er Cathrine Danmarks eneste siddende aerobic-instruktør. Cathrine instruerer til venstre i billedet.

veltrænet og velplejet. Som kørestolsbruger er det ifølge Cathrine svært at tabe sig – så hvis man som Cathrine ønsker at spise det samme som alle andre, ja, så kræver det, at man bruger sig selv fysisk. Der er også livskvalitet i at føle sig godt brugt fysisk. Cathrine er Danmarks eneste instruktør i siddende aerobic, som selv har et handicap. Hun blev fanget af idrætten, da hun deltog på et siddende aerobic-hold:

- Derfor undersøgte jeg mulighederne for at tage en uddannelse som aerobic-instruktør. Jeg fik en snak med Bettina Borg fra Fitness Consulting som uddanner aerobic – og fitnessinstruktører. Hun anbefalede uddannelsen som fitnessinstruktør, fordi jeg kunne deltage i det meste, fortælle Cathrine. Cathrine var den eneste kørestolsbru-

ger på holdet. Hun gennemgik forskellige muskelgrupper og lærte, hvordan man træner dem. Efterfølgende tog hun en masse enetimer i siddende aerobic, hvor hun lærte, hvordan man bruger musikken og takterne. I dag instruerer Cathrine et hold i siddende aerobic hver søndag i Grøndalscentret. Hun vil egentlig gerne udbrede kendskabet til og tilbudet om siddende aerobic. Men hun mangler tiden – og ifølge hende selv – måske modet til virkelig at satse på siddende aerobic: - Lige da jeg havde taget uddannelsen, havde jeg planer om at komme ud og undervise på fx Hornbæk Fysiurgisk hospital og PTU. Men jeg havde ikke mod på at søge orlov et år og se om det kunne bære, fortæller Cathrine.

Fortsætter på side 8



Fortsat fra side 7

Arbejdet som instruktør og Cathrines aktive livsstil har haft den positive sidegevinst, at hun har holdt sig fri for skader og rygproblemer.

### I søgelyset

En af de største ulemper ved at være kørestolsbruger er ifølge Cathrine, at der altid bliver lagt mærke til en, og så er hun godt træt af folks medlidenhed. Hun har et godt og spændende liv, som ikke er så forskelligt fra andres:

- Som paraplegiker er mit liv ikke anderledes end andre menneskers. Jeg har et godt liv som kørestolsbruger. Jeg ser ikke mig selv som kørestolsbruger, men som Cathrine. Det eneste tidspunkt, hvor det for alvor er besværligt at være kørestolsbruger, er, når jeg ikke kan finde et handicaptolet...derfor kan man sige, at de ydre rammer kan skabe problemer, men ellers klarer jeg mig selv, præcis som alle andre. Så lad være med at have ondt af mig. Det har jeg overhovedet ikke brug for!

- Jeg går ikke glip af ret meget. Man skal blot udnytte sine muligheder, og være glad for det man laver. Egentlig tror jeg, at mange kørestolsbrugere i højere grad end gående bruger deres muligheder. For der findes jo uendelig mange muligheder, og vi bruger kun en brøkdel af dem.

- Jeg er træt af at være kendt uden at ville være kendt. Jeg får meget opmærksomhed, som jeg ikke har bedt om. Som kørestolsbruger er jeg i søgelyset hele tiden. Men mit liv fungerer fint – jeg rummer så meget, som ikke har noget med kørestolen at gøre. Derfor kan jeg også være træt af bordherrer, som indleder vores samtale med at spørge, hvorfor jeg sidder i kørestol. Jeg gider ikke altid snakke om mit handicap. Jeg er et privat menneske, siger Cathrine.

Men Cathrine er et menneske, man lægger mærke til. Kørestol eller ej. Hun har en flot udstråling, og der er ikke tvivl om, at hun har meget at byde på som menneske. I Cathrines univers fylder kørestolen meget lidt

– det er livets skrøbelighed, som har gjort størst indtryk:  
- Det sværeste har ikke været at blive kørestolsbruger, det er nogle af de andre ting, som jeg har oplevet, som har været svære. At miste min far, da jeg var 17 år. Det gjorde også ondt i starten, da jeg opdagede, at min datter er døv. Jeg skulle lige lære hendes verden at kende. Nu ved jeg, at hun sagtens kan få et godt liv. Men angsten for at miste dem omkring mig sidder i mig. Det er i forhold til det, livet kan være svært, fortæller Cathrine.



### Fremtid

Som mange andre filosoferer Cathrine en gang imellem over, om hun vil arbejde med det samme resten af livet. Eller om der er andre områder, hvor hun i højere grad vil kunne gøre nytte og samtidig bruge sig selv?:

- Alle disse tanker fik mig til for et år siden at starte på en fire-årig uddannelse som psykoterapeut. Jeg mener selv, at jeg har meget at give andre. At jeg kan bruge mine erfaringer til at hjælpe andre. Uddannelsen som psykoterapeut har jeg valgt for min egen skyld og ikke fordi, det er det mest fornuftige. Og selv om jeg er meget glad for mit nuværende arbejde, er det min drøm en dag at arbejde som psykoterapeut, fortæller Cathrine Guldborg.

# Idræt giver

**Som fysisk handicappet er det ifølge Bo Petersen meget vigtigt at være fysisk aktiv og i god form. Det er nemlig nøglen til et liv så selvhjulpent som overhovedet muligt. Som nyskadede tetraplegiker var han i flere år inaktiv, og det betød, at han blev forpustet af at tømme postkassen. I dag kan han spille seks rugbykampe af halvanden times varighed i løbet af en weekend – og stadig være forholdsvis frisk mandag morgen!**

Bo Petersen er født i 1965 og opvokset i Roskilde, hvor han stadig bor. Bo var ude for en badeulykke i 1985 i Tyskland. Han sprang på hovedet og ramte bunden og kunne straks mærke, han blev lammet. Han måtte holde vejret, indtil en ven fik ham op af vandet. Efter ulykken var Bo på hospitalet i mere end et år. De ni måneder var han til genoptræning på Hornbæk Fysiurgisk Hospital. På det tidspunkt var han meget træt af hvide kitler!

### Et aktivt liv

Bo arbejder i et skånejob ca. 15 timer om ugen, som medhjælper hos handicapidrætskonsulenten i København og Frederiksberg kommune. Han er landsholdsspiller i kørestolsrugby, og træner rugby et par gange om ugen plus evt. kampe i weekenden. Samtidig styrketræner han ca. 3 gange om ugen.

### Udviklingen af færdigheder fortsætter

Da Bo blev udskrevet fra Hornbæk var han langt fra færdigtrænet. Faktisk er der her efter snart 20 år stadig mulighed for at blive bedre. Han oplever, at han fortsat kan udvikle sig bl.a. ved at dyrke idræt:

- At dyrke idræt og være i god fysisk form betyder et større overskud, styrke og udholdenhed. Overskud til at gøre flere ting i hverdagen. Alting bliver nemmere. Pludselig er det ikke en kamp at flytte kørestolen ind og ud af bilen eller at forflytte sig. Jeg tror, at



# mod på mere

utrænede må bruge meget mere tid på sådan nogle hverdagsting – hvis de da ikke har nogen til at hjælpe sig. At være i god form giver mere selvtillid og tro på, at man kan klare tingene på egen hånd. Jeg tror faktisk, at det er endnu vigtigere at være i god form, når man har et fysisk handicap. Når man først har mærket forskellen på at være i god og dårlig form, så bruger man den tid, det tager at være i god form.

- Samtlige spillere i vores klub, som træner jævnlige, er blevet bedre til at bruge stolen. Bare siddestillingen. Når de starter, sidder de i stolen, som om det er en lænestol. Når de har været i gang med idrætten et års tid, så bliver stolen pludselig brugt mere aktivt, holdningen i stolen er bedre, og de har fået mere selvtillid, fortæller Bo.

En anden sidegevinst ved at dyrke idræt er, at man oplever andre med samme handicap som en selv tackle forskellige praktiske ting, og det kan man måske lære noget af:

- Når vi er ude til kampe - især i udlandet - sidder vi og lurker hinanden af: Hvordan gør de, når de forflytter

sig, spiser, skifter tøj osv. Vi lærer nogle tricks af hinanden, siger Bo Petersen.

## Overførelse af idrætserfaringer

Erfaringerne fra idrætten kan altså ifølge Bo bruges i andre sammenhænge:

- Da jeg startede med idræt og skulle til turneringer i udlandet, så gjorde jeg mig mange bekymringer om alting: Var døren til toiletet bred nok, kunne jeg komme op i flyveren osv. Når man så har prøvet det nogle gange sammen med andre, så er det pludselig ikke så farligt at tage af sted på egen hånd. På den måde kan man overføre erfaringerne fra idrætten til noget nyt.
- Vi skulle fx have en ny spiller med til Tyskland. Han var meget bekymret for, hvad der skulle ske, når han skulle på toiletet – for han ville kun tisse bag en lukket dør! Men nogle gange skal man altså tisse, hvor der ikke lige er et handicaptollet i nærheden, så gør man det måske bag en bil. Og når han ser, vi finder udramatiske løsninger på de problemer, der opstår, så lærer han også at finde sine egne løsninger. Derfor

lærer nyskadede utrolig meget af at se, hvordan andre gør. Vi lærer i det hele taget utrolig meget af hinanden på de ture, fortæller Bo.

## Mod på mere

Idrætten har ikke blot givet Bo et bedre funktionsniveau. Han har også fået mod til at kaste sig ud i flere aktiviteter:

- Når man er i god form, får man tid til noget andet. Så tager det pludselig ikke tre timer at få tøjet på, men måske kun et kvarter, og så får du overskud til noget andet. Til et job, til frivilligt arbejde, til at gå i biografen osv, siger Bo.

For syv år siden startede Bo i et skånejob. Ikke så meget af økonomiske grunde – han har sin pension og det økonomiske udbytte ved at arbejde i skånejob er begrænset. Men der er en tilfredsstillelse i at yde et stykke arbejde, som andre får glæde af. Men samtidig er det vigtigt for ham, at han arbejder med noget, han kan stå inde for – især fordi det ikke koster arbejdspladsen noget at have ham ansat. Bo udfører også frivilligt arbejde som formand for Ballerup Kørestolsrugby Klub og som kasserer i den andelsboligforening, hvor han bor:

- Det er min holdning, at når man er medlem af noget, så skal man også engagere sig i det og bidrage med noget, fortæller Bo.

Idrætten har ifølge Bo også været med til at få ham til at acceptere sig selv, som han er. Det betyder noget i mødet med andre:

- I starten føltes det ubehageligt at færdes ude på gaden. Jeg følte alle kiggede, og det brød jeg mig ikke om. Nu har idrætten givet mig så meget selvtillid, at måske kigger folk på mig, men jeg ser det ikke - og jeg bekymrer mig heller ikke om det mere.



Når man er i god form, får man tid til noget andet. Så tager det pludselig ikke tre timer at få tøjet på, men måske kun et kvarter, og så får du overskud til noget andet. Til et job, til frivilligt arbejde, til at gå i biografen osv, siger Bo Petersen.

## Vigtigt at være selvhjulpne

Og ikke nok med det. Bos aktive idrætsliv har betydet, at han klarer

*Fortsætter på side 10*



Fortsat fra side 9



Idræt har givet Bo masser af oplevelser med kampe i ind- og udland. Hans funktionsniveau er blevet bedre, og han har fået mere selvtilid.

sig selv i stort set alle sammenhænge uden hjælp fra andre – bortset fra rengøringshjælpen hver 14. dag. Det betyder meget for Bo, fordi han bedst kan lide at klare sig selv. Han er dog klar over, at det ikke er alle mennesker med handicap, der har det som ham. Alligevel synes han generelt, at det er vigtigt, at mennesker med handicap forsøger at klare så meget som muligt selv, for ellers har man lagt sit liv i andres hænder – og det er der ingen, som kan være tilfredse med, mener Bo:

- På Hornbæk satte de et parameter op for den hjælp, som jeg skulle have. Men jeg vil helst klare mig selv. Jeg prioriterer at være så selvhjulpne som muligt. Jeg tror, der er mange, der automatisk får hjælpeordninger, som er givet lidt for hurtigt ud. Hvor folk måske kunne lære at klare tingene selv.

- Det kan umiddelbart virke rart at andre gør tingene for en, men hvis man ved træning kan lære at gøre det selv, så synes jeg, man skal det. For ellers kommer folk jo ikke videre med deres liv. Så tror de, at de altid skal være hjælpeløse og afhængige af andre. Det er da bedre at forsøge at presse folk lidt og vise dem, hvor

meget man kan opnå gennem træning. I stedet for at have ondt af folk og i den bedste mening give dem al mulig hjælp, når de bliver udskrevet. I hvert fald burde det være sådan, at man efter et par år ser på, om der stadig er behov for al den hjælp.

Og der er heller ikke tvivl om, at Bo tilhører dem, som presser sig selv til det yderste:

- Lige da jeg blev udskrevet kørte jeg på grænsen af, hvad man egentlig kan klare. Der skulle komme en hjemmehjælper og hjælpe mig i tøjet hver morgen – men i stedet stod jeg op kl. 5.00 om morgenen for at være klar, når hun kom kl. 8.00 – jeg skulle nok selv klare det! Til gengæld faldt jeg om kuld på sengen af træthed, når hun gik! Lidt skørt, men igen – efter et stykke tid tog det mig måske kun to timer, og sådan skete der hele tiden fremskridt. Og det er altså en god fornemmelse, man får, når tingene hele tiden udvikler sig i den rigtige retning. Det motiverer en til at kæmpe lidt mere. Jeg kan jo også se det på de nye, som starter til rugby. De fleste bliver opmuntret af at se, hvor meget man kan opnå som tetraplegiker. Sådan havde jeg det også selv, da jeg startede til idræt, fortæller Bo Petersen.

## Handicapidrættens Videnscenter

Vi arbejder bl.a. med:

- At samle og formidle viden om handicapidræt og job på særlige vilkår,
- At fremme anvendelsen af handicapidræt i undervisning, forebyggelse og rehabilitering,
- At overføre handicapidrættens erfaringer til andre sektorer,
- At sætte fokus på jobmulighederne for mennesker med handicap,

Vi har et specialbibliotek med materialer om handicapidræt og det rummelige arbejdsmarked. Biblioteket har begrænset udlån. Vi udgiver bøger, brochure og hæfter. Desuden holder vi kurser, foredrag og konferencer. Vi er finansieret af midler fra Beskæftigelses- og Kulturministeriet. Vil du vide mere, så gå ind på [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk) eller ring og bestil vores info-pjece "Hvad handicapidrættens kan gøre for samfundet" på tlf. 4634 0000.

### Brug Bolden

Brug Bolden er vores temablade, som udkommer nogle gange om året og sendes gratis ud til vores interessenter.

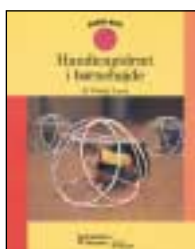
Ønsker du at modtage Brug Bolden, så ring til os på tlf. 4634 0000 eller send en mail: [post@handivid.dk](mailto:post@handivid.dk) med oplysninger om dit navn og din adresse.



## Bogsalg

Handicapidrættens Videnscenter udgiver og sælger bøger om handicapidræt. Her er en kort omtale af nogle af bøgerne. Bøgerne kan købes ved henvendelse til Videnscentret på tlf. 4634 0000 eller via e-mail: post@handivid.dk . Du kan også købe bøgerne hos boghandleren.

### Handi-kids - handicapidræt i børnehøjde



Af: Vibeke Lund  
Pris: 165 kr + forsendelse

Denne bog giver en generel introduktion til børneidrætten, og er den første i en serie bøger med fokus på handicapidræt for børn. Bogen beskæftiger sig med børn i alderen 6-9 år. Bogen giver mange eksempler på sjove og udviklende idrætsaktiviteter for børn med alle typer af handicap.

### Gymnastik, børn og handicap



Af: Marianne Hornbæk Jensen og Lene Puggaard Madsen  
Pris: 210 kr + forsendelse

Børn med handicap har som regel meget forskellige forudsætninger for at lave gymnastik.

Men det kan godt lade sig gøre at planlægge sjove og udfordrende gymnastikaktiviteter for alle børn på et gymnastikhold. Det stiller dog særlige krav til instruktøren - og nøgleordet er tilpasning. Det er budskabet i bogen "Gymnastik, børn og handicap", som giver gymnastikideer til børn fra 9-15 år.

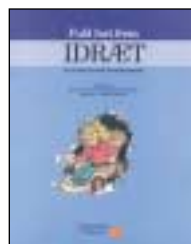
### Den lærende idræt - Handicapidræt, kompetenceudvikling og pædagogik



Af: Vibeke Lund og Bente Schwensen  
Pris: 210 kr + forsendelse

Mennesker med handicap kan med fordel bruge idræt som middel til udvikling af personlige kompetencer. Det gælder ikke kun i forhold til fritidslivet, men også i forhold til deltagelse i samfundslivet som sådan. Men det er en forudsætning, at idrætten er godt tilrettelagt. Bogen "Den lærende idræt" beskriver, hvordan man som instruktør kan arbejde med idræt med det mål at øge deltagerens kompetencer.

### Fuld fart frem - idræt for svært fysisk handicappede



Af: Jørn Erik Simonsen og Bent Lyngholm (red.)  
Pris: 210 kr + forsendelse

I denne bog gives der en samlet beskrivelse af idrætsmuligheder for kørestolsbrugere med nedsat armfunktion, herunder brugere af elektrisk kørestol. Forfatterne har valgt at beskrive idrætsgrene, som dyrkes i Danmark, men som ikke tidligere er blevet beskrevet sammenhængende på dansk.

### Brug kroppen - træn hovedet Idræt for personer med erhvervet hjerneskade



Af: Vibeke Lund og Bente Schwensen  
Pris: 145 kr + forsendelse

Idrætten rummer mange udfoldelsesmuligheder for mennesker med erhvervet hjerneskade, og idræt kan være et nyttigt redskab

i forbindelse med den kognitive træning, som er et vigtigt element i behandlingen af hjerneskadede. Det er budskabet i "Brug kroppen - træn hovedet".

Forfatterne har fokus på idrætten: Hvad gør idræt godt for, og hvordan kan den organiseres.

### Spil mig



Pris: 240 kr + forsendelse

I bogen følger vi syv unge med forskellige handicap og ser, hvordan man kan tilrettelægge idrætten, så alle kan være med, få udfordringer og have det sjovt. Bogen er skrevet af australske idrætsinstruktører, men oversat til dansk og samtidig redigeret en smule.

### Vi er med



Af: Jette Lyhne  
Pris 75 kr + forsendelse

I denne interviewbog fortæller 10 børn og unge med et handicap om deres hverdagsliv med idræt, skole, familie og kammerater. Børnenes oplevelser og erfaringer er rørende og tankevækkende. Historierne er fyldt med livsglæde og gå-på-mod. Men børnene kommer også ind på mobning, følelsen af at være anderledes og blive holdt uden for skolens idrætsundervisning.

## Nordisk konference 2004

# Idræt Handicap Læring



**København d. 21.-23. oktober**

Handicapidrættens Videnscenter afholder d. 21.-23. oktober 2004 en Nordisk konference, som sætter fokus på handicapidrættens rolle som ramme og redskab for menneskers læring.

Konferencen vil veksle mellem foredrag, parrallel-sessioner og praktisk afprøvning og debat. Sproget er skandinavisk.

Konferencen henvender sig bl.a. til instruktører, idrætsudøvere, pædagoger, undervisere og forskere.

Konferencen foregår i DGI-byen, som ligger centralt ved Københavns Hovedbanegård

Deltagergebyret er 2000 dkk + eventuelle omkostninger til hotelovernatning.

Der er tilmeldingsfrist d. 1. september 2004. Men da der er begrænset plads, anbefaler vi tidlig tilmelding inden 1. juli.

Vil du vide mere om konferencens oplægsholdere og tidsplan, så gå ind på [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk). Du kan også få sendt en brochure om konferencen, hvis du ringer til os på tlf. 4634 0000.

## Rehab Scandinavia 2004

Dansk Handicap Idræts-Forbund og Handicapidrættens Videnscenter deltager i Rehab Scandinavia 2004, som foregår i Bella Center, København d. 25.-27. maj 2004.

I vores stand kan du få en snak om handicapidræt og det rummelige arbejdsmarked. Vi tager nogle af materialerne med fra vores bibliotek, så du kan få en fornemmelse af, hvad vi har.

Vi koordinerer desuden årets nyskabelse Aktivitetstørvet, hvor der dagligt vil være idræt, teater og gøgl. Der vil også være opvisning med servicehunde. For at skabe stemning vil der også være streetbasket, boder og café med pølsevogn.

Find os på Stand C4-050.

Læs mere på vores hjemmeside [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk) - og ring efter adgangskort på tlf. 4634 0000.

## BRUG BOLDEN



### Skrevet og redigeret af:

Dorthe Christiansen

**Tryk:** Glumsø Bogtrykkeri A/S

Miljøcertificeret efter ISO 14001

### Udgivet af:

Handicapidrættens Videnscenter

Havnevej 7, 4000 Roskilde

Tlf. 4634 0000. Fax 4634 0011

e-mail: [post@handivid.dk](mailto:post@handivid.dk)

[www.handivid.dk](http://www.handivid.dk)

ISSN nr.: 1601-3158