

# Fritidsguider har hjulpet 500 personer med psykiske og fysiske handicap ud i foreningslivet

📅 Mandag d. 19.06.2023 - 12:57 | Skrevet af [Hanne Bach Nielsen](#)



*Fritidsguiderne Caroline og Karen, her flankeret af centerleder Søren Noes, har hjulpet mange borgere med handicaps ud i foreningslivet*

I fem år har Horsens Kommune haft to fritidsguider ansat, som hjælper borgere med psykiske og fysiske udfordringer ud i det almene foreningsliv. Omkring 500 borgere har fået hjælp til at etablere kontakt til forskellige fritidstilbud – over halvdelen af dem er stadig tilknyttet foreningerne.

Fritidsguideordningen blev etableret i Horsens Kommune i juli 2018, fordi man på handicapområdet havde et ønske om at nedbryde nogle af de barrierer, der kan være, for at en borger med funktionsnedsættelse benytter sig af et foreningstilbud:

- Vi ønskede at etablere et meget tættere samarbejde med foreningslivet og det civile samfund generelt for at hjælpe borgerne med til at få et aktivt fritidsliv. Hvis borgerne får et fællesskab om andet end at være handicappet og ikke fastholdes i kommunale tilbud, skaber det livskvalitet for den enkelte, og som samfund bliver vi bedre til at forstå diversitet, udtaler centerleder for Center for Arbejde, Udvikling og Læring (CAUL), Søren Noes.

## Den svære første kontakt

Fritidsguidernes opgave er at bryde isen og finde lige dét fritidstilbud, der matcher den enkeltes ønsker og drømme. Siden opstarten er de to fritidsguider Caroline Hausner og Karen Nygaard Kolding blevet mødt med åbne arme af foreningerne, som er meget interesserede i at tage et socialt ansvar. For nogle borgere kan det dog opleves svært at tage den første kontakt ud til foreningerne, og det er i de tilfælde, at Caroline og Karen kommer ind i billedet:

- De borgere vi kommer i kontakt med, har ofte en indre barriere for at kunne række ud og tage kontakt. Det kan skyldes angst, eller at det virker uoverskueligt at skulle ud i noget nyt. Vi præsenterer borgerne for en række tilbud og hjælper dem med at få undersøgt det lavpraktiske – fx hvad det koster, hvordan man kommer derud osv., fortæller fritidsguide, Karen Nygård Kolding.

Det er meget individuelt, hvor meget støtte den enkelte borger har brug for. Nogle klarer selv at tage kontakten ud til foreningerne efter en snak med fritidsguiderne - andre skal følges ud i foreningerne de første par gange.



20 årige Jason er elev på specialskolen STU Horsens. Jason havde igennem en længere tid en oplevelse af at være ensom og savnede et netværk. Sammen med Caroline fandt han frem til Horsens og Omegns Sportsfiskeforening, da han har en stor passion for fiskeri. Lederen i fiskeklubben Jens Moos kom ud og fik en snak med Jason om, hvad der skulle til for at gøre ham tryk ved at starte op. Samtalen gik så godt, at Jason fik modet til at møde op i klubben – en beslutning han bestemt ikke har fortrudt:

- Jeg er blevet taget rigtig godt imod i fiskeklubben og blevet behandlet på lige fod med de andre derude. Det er så rart. Vi har et unikt fællesskab, og det er hyggeligt at komme der, fortæller Jason.

Ordningen har været en win-win. I sportsfiskeforeningen er man nemlig også meget glade for at kunne inkludere Jason i fællesskabet:

- Der er så mange, der fisker, som ikke lige passer ind i en fodboldklub eller badmintonklub, og de kan komme her. Man skal ikke være bange for, at nogen er anderledes. Det er dejligt og berigende at se forskelligheder, og at opleve at de unge hygger sig sammen og hjælper hinanden, fortæller Jens Moos.



### **Fik det spark bagi, jeg lige havde brug for**

En anden borger, der har haft stor gavn af hjælp fra fritidsguiderne er 36 årige Henrik. Efter en blodprop er han blevet stærkt sidelammet, men han har altid været et idrætsmenneske og savnede at være fysisk aktiv og have noget at glæde sig til. Efter en snak om Henriks interesser og ønsker, fandt han sammen med fritidsguiderne frem til, at bordtennis kunne være en sport for ham. Nu har han spillet i bordtennisklubben i 8 måneder og kan allerede mærke en stor udvikling:

- Jeg kan så meget mærke det på kroppen og motorikken, at jeg er begyndt at dyrke sport. Det er simpelthen så dejligt. Klubben er et godt sted at komme, for her er plads til alle. Vi har det sjovt sammen og man deltager på det niveau, man nu engang er på. Karen gav mig lige det spark, jeg havde brug for til at komme i gang. Jeg ved hun er der for mig, hvis jeg har brug for at vende nogle udfordringer – det er meget betryggende, fortæller Henrik.

### **Meget værdi for få midler**

Igennem de fem år, kommunen har haft fritidsguider ansat, er der blevet opbygget en stor viden om, hvad der er af muligheder i forhold til at benytte samarbejde mellem foreninger/fritidstilbud og kommune - en viden man ikke havde på handicapområdet for 20 år siden, og som der er behov for:

- Der er en del aktivitets- og beskæftigelsestilbud til fysisk handicappede, men ikke så mange inden for psykiatrien. Der mangler trædested til at kunne komme ud og dyrke idræt med ligesindede med forståelse for de udfordringer, de har. Vi forsøger lige nu at starte en Idræt for Sindet forening op, og leder efter en forening som vil melde sig på banen til at køre den, fortæller fritidsguide Caroline Hausner.

Fritidsguiderne bliver nu benyttet i alle andre tilbud i Handicap, Psykiatri og Socialt udsatte, hvor de kommer ind på personalemøder og kommer med ideer, som den almene medarbejder måske ikke ser.

- Fritidsguideordningen er med til at hjælpe borgere med fysiske og psykiske handicap i gang med en aktivitet og få et netværk, uden at det koster noget. Ensomhed og inaktivitet koster på mange parametre, når man bare sidder derhjemme, så på den måde kan man sige, at vi med ordningen får meget værdi ud fra få midler, slutter Søren Noes.