



# Sæt fritids- og foreningslivet på dagsordenen i jeres kommune og lokalsamfund

Inspirationsguide til kommunale handicapråd



## Kommende initiativer fra Det Centrale Handicapråd, der skal være med til at styrke inklusion af personer med handicap i fritids- og foreningsliv

I sensommeren 2024 lancerer Det Centrale Handicapråd en række initiativer målrettet nationalpolitisk og kommunalpolitisk niveau, der tilsammen sætter spot på deltagelse i fritidslivets fællesskaber. Initiativerne vil også være relevante for jer, og vi håber, at I vil inddrage dem i jeres arbejde.

- **Anbefalinger**  
Målet er at styrke inklusion af personer med handicap i fritids- og foreningsliv. Anbefalingerne er rettet til henholdsvis national- og kommunalpolitisk niveau.
- **Casekatalog**  
Kataloget indeholder eksempler på initiativer, hvor kommuner og foreninger er lykkedes med at skabe rammer, hvor personer med handicap kan være med.
- **Holdningskampagne**  
Tre podcastafsnit i serien ”Er det et handicap?!”, hvor værten Felix Smith undersøger, hvordan personer med handicap kan være en del af fritidsfællesskaber.
- **Spørgeskemaundersøgelse**  
Undersøgelsen er foretaget blandt kommunalpolitikere, fritidskonsulenter og handicaprådsformænd og har fokus på kommunernes arbejde med at inkludere personer med handicap i fritids- og foreningsliv.

## Indhold

**side 3** Introduktion

**side 4** Jeres arbejde for inklusion af personer med handicap i fritids- og foreningsliv

**side 5** Spørgsmål, I kan stille jer selv, når I skyder arbejdet med fritidsfællesskaber i gang

**side 6** Sådan løfter I dagsordenen og påvirker kommunalbestyrelsen til handling

**side 7** Værktøjskassen: Overblik over aktiviteter og initiativer

**side 8** Værktøjskassen: Øvelse til idégenerering

**side 10** Det Centrale Handicapråds undersøgelse om kommunernes arbejde med inklusion af personer med handicap i fritids- og foreningsliv

## Introduktion

Det danske foreningsliv har en lang og stolt tradition for at være dér, hvor vi mennesker mødes i kraft af vores interesser – og ikke hvor vi kommer fra, eller hvem vi i øvrigt er. Fritids- og foreningsliv spiller med andre ord en central rolle i vores samfund og er ofte omdrejningspunkt for fællesskab, samarbejde og sammenhold.

Desværre viser undersøgelser, at personer med handicap i lavere grad end den øvrige befolkning indgår i det organiserede fritids- og foreningsliv. Det er et tab for den enkelte, men også for samfundet.

Deltagelse i fritidsaktiviteter har nemlig potentiale til at øge vores livskvalitet, identitetsdannelse og trivsel. Desuden kan et aktivt fritidsliv være en del af sundhedsfremmende og forebyggende tiltag, og det kan have en afsmittende effekt på deltagelse i andre arenaer såsom uddannelsessystem og arbejdsmarked.

Der ligger derfor en vigtig opgave i at sikre, at flere personer med handicap får mulighed for at tage del i fritidslivets fællesskaber. Som kommunalt handicapråd har I en oplagt mulighed for at søge indflydelse hos de lokale politikere, så der bliver skabt opmærksomhed på – og ikke mindst handling bag – denne opgave.

I har for eksempel mulighed for at tage relevante emner op til drøftelse med kommunalbestyrelsen. I kan også komme med forslag til politiske og administrative initiativer, der kan forbedre mulighederne for personer med handicap i jeres kommune. I har desuden specifik viden om forholdene i jeres kommune, og det er jer, som har føling med foreningerne og frivilligheden lokalt.

Det Centrale Handicapråd vil derfor opfordre jer til at bruge dette lokalkendskab i jeres arbejde. Vi vil også opfordre til, at I identificerer relevante samarbejdspartnere, der kan være med til at sætte fokus på sagen og dermed støtte op om, at personer med handicap i alle aldre får bedre muligheder for at tage del i fritidslivets fællesskaber.

Denne inspirationsguide er en kort introduktion til, hvordan I kan sætte inklusion af personer med handicap i fritids- og foreningslivet på dagsordenen kommunalpolitisk.

Guiden indeholder spørgsmål, idéer og greb, I kan bruge til sammen at afklare, hvorfor I vil arbejde med temaet, hvordan I vil gribe det an, samt hvem I vil inddrage. Desuden indeholder guiden en øvelse, som I kan bruge til at indkredse barrierer for deltagelse i fritidslivets fællesskaber med henblik på at kunne formulere løsningsforslag.

I sensommeren offentliggør Det Centrale Handicapråd anbefalinger om fritidsliv, og en række af anbefalingerne vil være henvendt til landets kommunalbestyrelser. Vi håber derfor, at I vil bruge anbefalingerne som løftestang til fortsat at arbejde med dagsordenen i jeres kommune. I kan med andre ord lave forarbejdet nu, og senere på året kan vi sammen sætte spot på fritidslivets fællesskaber, både i kommunal og national politik.

## Jeres arbejde for inklusion af personer med handicap i fritids- og foreningsliv

### Formulér, hvorfor I vil arbejde med emnet

Inden I kaster jer ud i at tale med kommunalbestyrelsen og andre relevante samarbejdspartnere, fx foreninger, er det en god idé, at I som råd sammen har formuleret jeres bedste argumenter for, hvilken betydning og hvilke potentialer deltagelse i fritids- og foreningsliv har for personer med handicap. I får dermed indkredset, hvorfor temaet bør være på dagsordenen i jeres kommune og lokalsamfund.

### Anvend jeres lokalkendskab og konkrete viden

Når I skal formulere jeres bedste argumenter, er det oplagt at være opmærksom på konkrete udfordringer, som gør sig gældende i jeres kommune. Måske har I viden om en bestemt målgruppe, som aktuelt ikke bliver prioriteret i kommunens fritidsindsatser, og dermed særligt vil have gavn af flere og bedre muligheder for at deltage i fritidsaktiviteter – det kunne eksempelvis være børn med psykiske handicap eller borgere på botilbud.

### Henvis til generelle udfordringer på området

Både lokale, konkrete udfordringer og overordnede problemstillinger kan være relevante argumenter. Herunder er skitseret nogle generelle udfordringer, som også kan være en del af jeres argumentation over for kommunalbestyrelsen i forhold til at sætte temaet på dagsordenen.

### Eksempler på generelle udfordringer, der muligvis gør sig gældende i jeres kommune

- Helt grundlæggende har personer med handicap en dårligere sundhedstilstand og en lavere livskvalitet end personer uden. Desuden oplever personer med handicap i højere grad end personer uden handicap at være ensomme.<sup>1</sup> Et aktivt fritidsliv har potentiale til at have en positiv indflydelse på sundhed, livskvalitet og følelsen af at høre til.
- Undersøgelser viser, at personer med handicap generelt deltager mindre i fritids- og foreningsfællesskaber end personer uden handicap.<sup>2</sup> Det handler ikke nødvendigvis om manglende lyst til at deltage, men nærmere, at personer med handicap oplever, at det kan være svært at finde vej til relevante tilbud. Der kan således ligge en opgave for kommunerne i at oplyse borgere med handicap om aktuelle og tilgængelige fritidsaktiviteter.
- Det Centrale Handicapråds spørgeskemaundersøgelse om fritidsliv viser, at kommunalpolitikere, fritidskonsulenter og handicaprådsformænd generelt ikke vurderer, at kommunernes indsats i relation til personer med handicap i særlig høj grad inkluderer deltagelse i fritids- og foreningsliv.<sup>3</sup>
- Dette peger på, at området ikke er så højt prioriteret kommunalpolitisk, som det kunne være.

---

<sup>1</sup> Amilon, A. et al. (2021): Mennesker med handicap - Hverdagsliv og levevilkår 2020, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE)

<sup>2</sup> Ahrensberg, H. et al. (2024): Når Bevægelse Bevæger, Statens Institut for Folkesundhed (SDU)

<sup>3</sup> Det Centrale Handicapråds undersøgelse offentliggøres i sensommeren 2024.

**TIP** – I kan overveje at formulere en elevatortale, altså en kort præsentation, der handler om vigtigheden af, at flere personer med handicap deltager i fritids- og foreningslivet i jeres kommune.

Ligesom at det er vigtigt at I kan forklare, hvem rådet er, og hvordan I arbejder, er det godt, hvis I sammen formulerer, hvorfor I ønsker at sætte spot på fritidsliv for personer med handicap. Se evt. øvelsen ”Lav en elevatortale” i Guide til en god start i det kommunale handicapråd.

### **Spørgsmål, I kan stille jer selv, når I skyder arbejdet med fritidsfællesskaber i gang**

- Er der behov for at forbedre og prioritere mulighederne for deltagelse i fritids- og foreningsliv i vores kommune?
- Vi er blevet kontaktet af borgere med handicap, som efterspørger vejledning og overblik over relevante fritidstilbud i kommunen. Hvordan imødekommer vi denne efterspørgsel?
- Er der områder, hvor vi ved, at der er efterspørgsel på fritidstilbud, som ikke bliver indfriet?
- Er der en bestemt gruppe personer med handicap, som vi ønsker at have fokus på? Fx børn, unge, voksne eller ældre? Personer med enten fysiske, kognitive, psykiske eller sensoriske handicap?
- Hvilke barrierer, der ikke handler om udbud af aktiviteter, har vi bemærket i vores lokalområde? Fx angående ledsagelse, transport eller tilskud.
- Hvad vil vi gerne opnå ved at sætte fokus på fritidsfællesskaber? Er det, at flere personer med handicap deltager i idræt, at flere personer med handicap skal være frivillige i de lokale foreninger eller noget helt tredje?
- Hvilke inkluderende fritidsaktiviteter i vores lokalsamfund har vi kendskab til?
- Hvilke organisationer og foreninger kan være med til at sætte fokus på sagen?

### **Det er en god idé at skabe overblik over, hvilke ressourcer og nøglepersoner, I skal have med ombord, når I vil sætte deltagelse i fritidsliv og -fællesskaber på den kommunalpolitiske dagsorden**

Måske er der medlemmer af handicaprådet, som har særlig viden om fritidsområdet eller har kontakter i lokale foreninger og organisationer. Det er desuden vigtigt at tænke i, hvilke af kommunens forvaltninger og medarbejdere, der er relevante at alliere sig med, når I ønsker at påvirke kommunalbestyrelsen til at prioritere fritidsområdet for personer med handicap (fx fritids- og kulturforvaltningen, fritidskonsulenter, fritidsvejledere m.fl.). Ved at alliere jer med både foreninger og kommunale aktører, kan I få indblik i særlig viden eller konkrete udfordringer, som kan være med til at understrege vigtigheden af at prioritere området, eller som kan kaste lys på bestemte problemstillinger, som kommunen kan være med til at løse.



## Overvej desuden

- **At nedsætte en arbejdsgruppe.** I kan med fordel vælge, at 2-4 medlemmer af handicaprådet er ansvarlige for arbejdet med temaet fritidsliv. Disse medlemmer kan fx afholde møder med relevante samarbejdspartnere mellem jeres faste møder i handicaprådet.
- **At kortlægge relevante samarbejdspartnere.** Dan jer et overblik over, hvilke aktører – det kan være kommunale aktører, foreninger, organisationer – I allerede samarbejder med, og hvilke aktører, der kan være relevante at starte et samarbejde med. Se evt. øvelsen ”Kortlæg jeres samarbejdspartnere” i Guide til en god start i det kommunale handicapråd.
- **At planlægge aktiviteter.** Måske jeres årshjul skal gennemgås, og der i den forbindelse skal placeres temadrøftelser eller andre aktiviteter angående fritidsliv i løbet af året. Drøft, om I vil planlægge og afvikle temadage eller andre aktiviteter, der kan støtte op om at få fokus på området.

## Sådan løfter I dagsordenen og påvirker kommunalbestyrelsen til handling

Når I skal arbejde for at få fritidsliv på dagsordenen, og dermed øge mulighederne for at området prioriteret politisk, er det relevant at danne jer et overblik over, hvad der allerede bliver gjort på området. Måske er fritids- og foreningsliv omtalt i jeres handicappolitik, eller der er igangsat konkrete tiltag i kommunen for, at en bestemt handicap målgruppe får bedre muligheder for at tage del i fritidsaktiviteter.

Under alle omstændigheder handler det om, at I som handicapråd finder ud af, hvordan I kan bidrage positivt til en udvikling, hvor flere personer med handicap får mulighed for at deltage i fritids- og foreningslivet i jeres lokalområde.

På næste side er der skitseret en række arbejdsspørgsmål, I kan bruge til at få overblik over både nye og eksisterende aktiviteter og initiativer, der er relevante at forholde sig til, når I forsøger at påvirke kommunalbestyrelsen til at forbedre mulighederne på området. De kommende sider indeholder desuden en model og en øvelse, som I kan bruge til at skabe overblik og til at indkredse barrierer og løsninger.

## Værktøjskassen: Overblik over aktiviteter og initiativer

Modellen nedenfor kan bruges til at skabe overblik over både eksisterende aktiviteter og initiativer, der findes for personer med handicap i jeres kommune – og til at indkredse, hvad I mener, der skal iværksættes for at skabe et mere inkluderende fritids- og foreningsliv hos jer lokalt.



I kan bruge et whiteboard, hvor I tegner modellen på samt post-its, når I arbejder med spørgsmålene. Læg fx ud med at bruge 3-4 minutter hver for sig, hvor I formulerer både eksisterende aktiviteter, men også det, I hver især vurderer, der kan skabes eller bør videreudvikles og fastholdes. Skriv én pointe pr. post-it. Herefter præsenterer I jeres pointer og placerer post-its'ene i modellens felter. Sammen vurderer I, hvad I ønsker at prioritere højst.

### Arbejdsspørgsmål

- **Kortlægning.** Hvilke inkluderende aktiviteter findes i kommunen, som vi kender til? Kan vi opfordre til, at fx kultur- og fritidsforvaltningen kortlægger nuværende initiativer og aktiviteter i kommunen, så både handicaprådet, kommunalbestyrelsen og borgere kan få et overblik over relevante aktiviteter?
- **Videreudvikling.** Hvordan kan vi gøre de gode aktiviteter, der allerede eksisterer, endnu bedre? Kan vi indgå i en dialog med det lokale frivilligråd, folkeoplysningsudvalget eller andre aktører og derved understøtte foreningernes aktiviteter fra kommunal side?
- **Igangsættelse.** Hvordan kan vi påvirke kommunalbestyrelsen og således støtte op om, at der bliver skabt nye initiativer og muligheder for personer med handicap ift. fritidsliv og -fællesskaber?
- **Fastholdelse.** Hvordan støtter vi op om, at gode initiativer, aktiviteter og resultater bliver fastholdt, når de er opnået?

## Værktøjskassen: Øvelse til idégenerering – 1-2-4-alle-øvelsen

Idégenerering kan foregå på mange måder. Det kan være helt uformelt, men der kan også være fordele ved at strukturere processen og dermed sikre, at alle bliver hørt, samtidig med at debatten bliver inden for de temaer, I ønsker at behandle. Herunder er beskrevet en proces, I kan bruge til sammen at indkredse, hvordan I vil arbejde for at få deltagelse i fritidsfællesskaber på dagsordenen i jeres kommune og lokalsamfund.

### Identificér barrierer: Introduktion til 1-2-4-alle-øvelsen

Øvelsen her kan bruges på interne møder i handicaprådet, fx når I skal finde frem til, hvad jeres bedste og mest relevante argumenter er for, at kommunalbestyrelsen skal prioritere muligheder for deltagelse i fritids- og foreningsliv for personer med handicap. Øvelsen kan bruges i mange sammenhænge, fx også hvis I beslutter at invitere lokale foreninger til at komme med input til, hvordan I sammen kan støtte op om at skabe opmærksomhed på emnet i jeres lokalsamfund. Prøv jer frem, og justér gerne på processens elementer, så de passer til jer.

I skal bruge post-its, papirer og en tavle eller et whiteboard til denne øvelse. Inden I går i gang, udpeger I en person, der skal holde tiden og agere ordstyrer i runde 4.

Formålet med 1-2-4-alle-øvelsen er sammen at komme frem til, hvad der er vigtigst at arbejde videre med, når I har besluttet at arbejde med fritidsfællesskaber (eller et andet tema). Ved at følge de fire trin sikrer I, at jeres input bliver kvalificeret undervejs, og at I sammen får ejerskab over de idéer, der kommer på bordet. Når I har gennemgået øvelsen, kan I mere målrettet forklare, hvorfor temaet bør være på dagsordenen politisk. Det vil give bedre muligheder for, at kommunalbestyrelsen kommer til at prioritere området.

I eksemplet på næste side er udgangspunktet, at **I som råd skal finde ind til 1-3 konkrete barrierer for deltagelse i fritids- og foreningsliv hos jer lokalt**, som I ønsker at arbejde med og byde ind med løsninger på overfor kommunalbestyrelsen.

Når I skal skrive barrierer ned i første runde, kan det være overordnede barrierer – fx at fritidsliv ikke er prioriteret politisk og ikke er indskrevet i kommunens handicappolitik, mangel på viden eller manglende fokus fra de forskellige forvaltninger. Men det kan også være konkrete, lavpraktiske udfordringer – fx ledsagelse, tilgængelighed, for få inkluderende tilbud og manglende incitamenter til at udvikle tilbud.



## Proces for 1-2-4-alle-øvelsen

### Runde 1: Alene. Hvilke barrierer er der for, at personer med handicap kan deltage i fritids- og foreningsaktiviteter i jeres kommune? (4 minutter)

- I skriver hver især så mange barrierer ned, som I kan komme i tanke om, og som I kan nå inden for tidsrammen. Der skrives én problemstilling pr. post-it.

### Runde 2: To og to. Gruppering af post-its (4 minutter)

- I sammenligner jeres post-its i grupper af to personer og grupperer dem, så dem, der ligner hinanden, ligger sammen.

### Runde 3: Rundt om bordet eller fire-fem personer (4 minutter)

- Alt efter, hvor mange der deltager i alt, grupperer I jer på ny. Gerne så I er sammen med jeres makker fra runde 2, men det er ikke et krav.
- I sammenligner jeres grupperede post-its og udvælger i fællesskab 2-3 barrierer, som I tager med til sidste runde.
- I aftaler, hvem der præsenterer jeres post-its i sidste runde.

### Runde 4: Alle. Opsamling og løsningsforslag i plenum (8 minutter)

- Ordstyreren beder hver gruppe præsentere deres 2-3 udvalgte barrierer.
- Post-its grupperes evt. på tavle eller whiteboard. Alternativt skriver ordstyreren dem op.
- I udvælger i fællesskab 1-3 barrierer, I ønsker at arbejde videre med.
- I drøfter mulige løsningsforslag til de udvalgte barrierer, som ordstyreren skriver ned.

Når øvelsen er afsluttet, har I indkredset 1-3 barrierer og dertilhørende løsningsforslag, som I kan arbejde videre med, og som kan præsenteres for kommunalbestyrelsen.

Overvej evt. at køre øvelsens fire runder en gang mere, hvor det handler om at blive endnu mere skarpe på løsningsforslag. Dette kunne være med udgangspunkt i spørgsmålet ”Hvilke løsninger findes der på de barrierer, vi har indkredset sammen?” ved runde 1. Hvis I gør det, kan I undlade at drøfte løsningsforslag som sidste punkt, når I arbejder med barriererne.

### Øvrig inspiration og værktøjer

Find inspiration til jeres arbejde i Det Centrale Handicapråds [”Guide til en god start i det kommunale handicapråd - inspiration, værktøjer og øvelser”](#) samt i [”Nye kommunale handicappolitikker”](#). Danske Handicaporganisationer og Kommunernes Landsforening har sammen udgivet [”Den gode praksis”](#), som også kan inspirere til, hvordan I griber jeres arbejde som råd an.

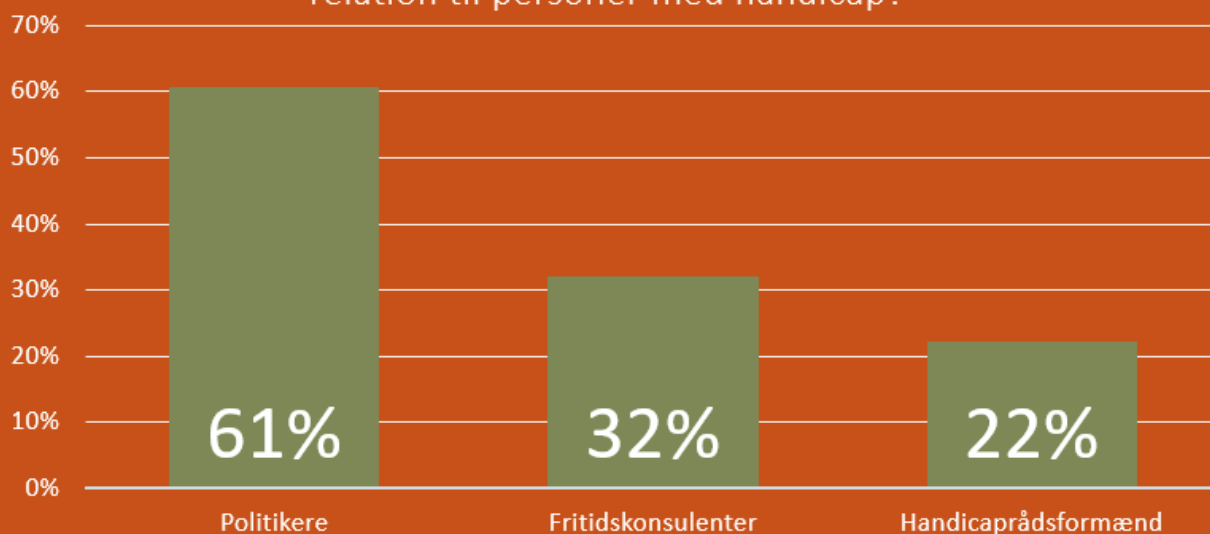
[”Er fritidslivet et springbræt?”](#) og [”Deltagelse i fritidsaktiviteter for mennesker med handicap”](#) fra Videnscenter om Handicap kan give jer mere viden om de potentialer, som deltagelse i fritidsfællesskaber indeholder. Alle udgivelserne kan findes online.

## Det Centrale Handicapråds undersøgelse om kommunernes arbejde med inklusion af personer med handicap i fritids- og foreningsliv

Analyse- og konsulentfirmaet Moos-Bjerre A/S har på vegne af Det Centrale Handicapråd gennemført en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse om kommunernes arbejde med inklusion af personer med handicap i fritids- og foreningsliv i januar – februar 2024. Undersøgelsens resultater er baseret på besvarelser fra 151 respondenter fordelt på henholdsvis 63 handicaprådsformænd, 50 fritidskonsulenter samt 38 udvalgsformænd for kommunernes Kultur- og Fritidsudvalg eller lignende udvalg. I alt 90 kommuner er repræsenteret i undersøgelsen. På de følgende sider findes en række udvalgte resultater fra undersøgelsen.

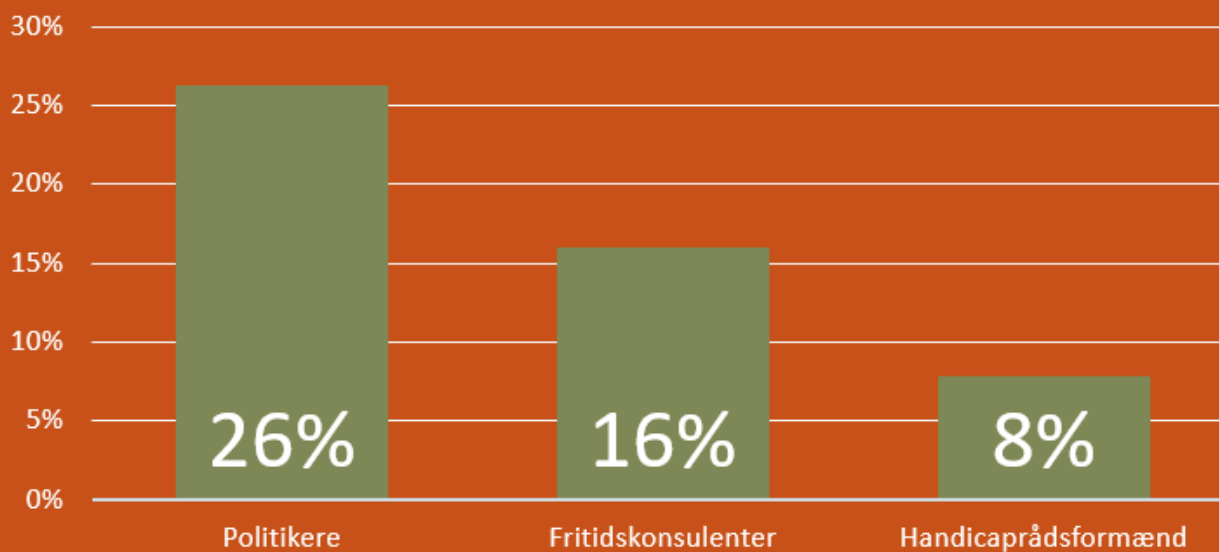


Figur 1: I hvilken grad vurderer du, at fritids- og foreningsliv er en integreret del af din kommunes indsats i relation til personer med handicap?



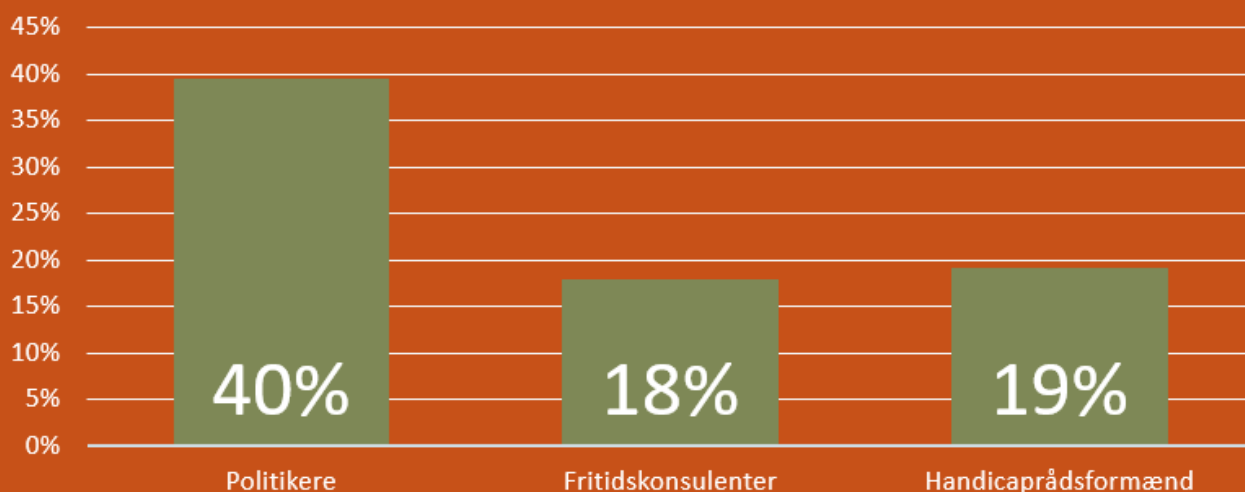
Note: Summering af svarkategorierne 'i høj grad' og 'i meget høj grad'.

Figur 2: I hvilken grad vurderer du, at der blandt sagsbehandlere på social- og beskæftigelsesområdet i din kommune er fokus på at tænke fritids- og foreningsliv ind i den samlede sagsbehandling i relation til personer med handicap?



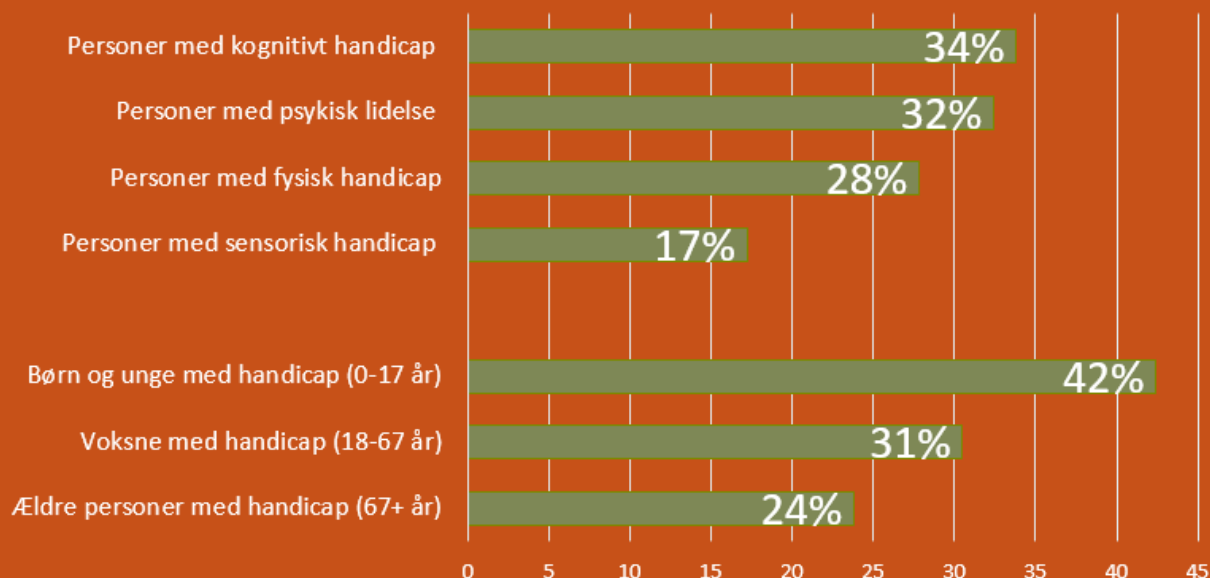
Note: Summering af svarkategorierne 'i høj grad' og 'i meget høj grad'.

Figur 3: I hvilken grad vurderer du, at fagprofessionelle i din kommune (fysioterapeuter, sagsbehandlere, lærere, ergoterapeuter mv.) har tilstrækkelig viden om, hvad der findes af fritidstilbud (både specialtilbud og almentilbud), som personer med handicap kan deltage i?



Note: Summering af svarkategorierne 'tilstrækkelig' og 'meget tilstrækkelig'.

Figur 4: Hvor stort et fokus har din kommune på følgende handicapgruppers fritids- og foreningsdeltagelse?



Note: Summering af svarkategorierne 'stort fokus' og 'meget stort fokus'. Baseret på samlede besvarelser fra hhv. handicaprådsformænd, fritidskonsulenter og udvalgsformænd.

