

# ”Måske har nogle mere lyst til at lege i ribberne eller kysse kæresten!”

Håndboldholdet Aalborg Kidz er en del af LykkeLiga, der på få år er blevet et landskendt specialtilbud til børn og unge med handicap, der gerne vil spille håndbold og dyrke fællesskab. Bag ligaen og det aalborgensiske dream team står Rikke Nielsen, tidligere håndboldspiller – og nu lykkeleder. Holdlederen på Aalborg Kidz er til gengæld Karsten, der er 52 år og har Downs Syndrom.



Rikke Niensens døtre Nynne, Tilde og Magda er alle aktive i Nøvling I.F. (Foto: Rikke Nielsen)

Hver mandag mødes de mere end 40 håndboldspillere og frivillige i Aalborg Kidz i idrætshallen i Gistrup uden for Aalborg. Alle håndboldspillere er kontingentbetalende medlemmer af klubben Nøvling I.F. Under mantraet ”passer man ikke ind på de øvrige hold i klubben, så kan man prøve at spille med os,” er det først og fremmest fællesskab og lykke, der er formålet med den ugentlige træning.

Rikke Nielsen, der både står bag Aalborg Kidz og LykkeLiga, fortæller om projektet:

”Vi kalder det ”lykke først”. Vi har fokus på at få den gode oplevelse og smilet frem hos vores håndboldspillere. Et eksempel kan være, at vi på ingen måde går op i resultater eller præstationer, men hos os er der 1000 måder at vinde på. Måske har nogle mere lyst til at lege i ribberne eller kysse kæresten – og det skal der også være plads til. Hos os er vi alle vindere og det handler om, at hver eneste håndboldspiller skal gå fra træningen og glæde sig til næste mandag.” siger hun – og uddyber:

”Den allervigtigste læring vi har gjort os er, at vi ikke tager udgangspunkt i handicap. Vi opfordrer i stedet til at barnet eller den unge kommer og prøver, om det kan være noget for dem at blive en del af. Jeg tror på, at det er 100 procent inklusion: At barnet eller den unge selv vælger, om de vil være med eller ej”.

Hun fremhæver desuden, at identiteten som håndboldspiller er vigtig – og at hun oplever et stort behov fra børnene for at have dette frirum i deres liv.

## Forældre-engagement styrker fællesskabet

LykkeLiga har siden 2017 arbejdet for at skabe lykke og fællesskab blandt børn og unge og deres familier. Aalborg Kidz var det første hold, men siden starten er der opstået LykkeLiga-hold i hele Danmark – samt i Grønland og på Færøerne. Der findes i dag mere end 80 LykkeLiga-hold og 1500 spillere – de godt 40 af dem altså i Aalborg Kidz, der til dato er ligaens største hold.

”Aalborg Kidz er fundamentet til LykkeLiga. Det er ligaens ubetinget største hold, hvor vi har en meget engageret forældregruppe. Det betyder virkelig meget. Det har blandt andet gjort, at vi har kunne tage på træningslejr, til stævner – og på Nøvling Håndboldskole sammen med klubbens andre børn,” forklarer Rikke Nielsen.

I Aalborg Kidz er fællesskabet blandt forældrene nærmest lige så vigtigt, som det blandt børnene. Forældrene nyder at være sammen om noget positivt – og være sammen med nogle i samme båd, hvor det ikke handler om de udfordringer, der kan opstå, når man er forældre til et barn med handicap. Derfor har flere af forældrene også engageret sig som frivillige i klubben.

## Holdleder med handicap

Blandt klubbens i alt 13 frivillige trænere findes Karsten. Han er Aalborg Kidz' holdleder gennem de sidste to år, han er 52 år – og så har han Downs Syndrom. Karsten deltager på lige fod med de andre frivillige trænere i klubben i trænermøderne – og har kun misset mandagstræningen en enkelt gang.

”Karsten er på rekordtid blevet en naturlig del af klubben og af holdet. Han sørger blandt andet for, at alle i hallen enten får en high-five eller en krammer, så alle føler sig velkomne. Og så viser han jo også, at man sagtens kan være holdleder og frivillig, selvom man har et handicap,” siger Rikke Nielsen og fortsætter:

”Karsten er desuden helt enormt stabil. Faktisk kan jeg kun huske, at han har misset en enkelt

mandagstræning. Det var da han fyldte halvtreds og skulle holde stor fest. Og sidst men ikke mindst, så er han en lige så vigtig hjælp i det daglige, som alle de andre trænere – han er ikke bange for at tage fat.”

Karsten er blevet frivillig i klubben igennem Aalborg Aktiv – et initiativ under Aalborg Kommune, der hjælper personer på førtidspension med i fx frivillige fællesskaber. Hans opgaver er blandt andet - sammen med de øvrige trænere – at sørge for at bolde og rekvisitter bliver fundet frem og sikre, at alle har det godt.

## FAKTA:

### Projektets målgrupper

- Børn og unge med forskellige kognitive udfordringer

### Aktører

- Den selvejende institution LykkeLiga
- 83 danske, færøske og grønlandske håndboldklubber, der har etableret LykkeLiga hold

### Yderligere information og kontakt

Du kan læse mere om Aalborg Kidz og LykkeLiga på [LykkeLigas hjemmeside](#)

Du er også meget velkommen til at kontakte Rikke Nielsen på [rikke@lykkeliga.dk](mailto:rikke@lykkeliga.dk).