



Photo by Claudio Schwarz on Unsplash

# Mere hold – mindre spil

## Betydningen af målrettede tilbud for socialt udsatte borgeres deltagelse i idrætsaktiviteter

TINE HEDEGAARD BRUUN, KRISTOFFER THORN POULSEN OG  
JULIE DALGAARD GULDAGER

Denne artikel har som mål, med baggrund i Lave og Wengers begreb om situeret læring som legitim perifer deltagelse, at give et bud på, hvordan idrætsaktiviteter kan planlægges og gennemføres, så der skabes mulighed for aktiv deltagelse for socialt udsatte borgere. Artiklen er baseret på et udviklingsprojekt, som professionshøjskolen UC SYD har lavet i samarbejde med en kommune. Empirien er indsamlet via deltagerobservationer af et træningsforløb med målgruppen. Resultaterne viser, at det er afgørende, at man som instruktør har forståelse af de problematikker, ens målgruppe har, da det ellers kan være vanskeligt at foretage de nødvendige tilpasninger af holdspillet.

TINE HEDEGAARD BRUUN  
Lektor ved University College SYD  
[thbr@ucsyd.dk](mailto:thbr@ucsyd.dk)



KRISTOFFER THORN POULSEN  
Lektor ved University College SYD  
[krtp@ucsyd.dk](mailto:krtp@ucsyd.dk)



JULIE DALGAARD GULDAGER  
Ph.d. og lektor ved University College SYD  
Adjunkt ved Syddansk Universitet  
[jdgu@ucsyd.dk](mailto:jdgu@ucsyd.dk)



## INDLEDNING

I de seneste år har der været et stort fokus på forskning i fysisk aktivitet og holdspils betydning for sundhed. Eksempelvis har forskningsresultater peget på, at holdspil fremmer deltageres fysiske sundhed (Hornstrup et al., 2018; Pedersen et al., 2018) og har positiv effekt på deres mentale sundhed, såsom færre symptomer på psykisk sygdom, bedre relationer, selvværd og handlekompetencer (Andersen, M.H. et al., 2019). Idræt for socialt udsatte er et relativt nyt fænomen i dansk idræt (Idrættens Analyseinstitut, 2018a), hvilket kan være en af årsagerne til, at forskningen i fysisk aktivitet og holdspils betydning for sundhed, hovedsageligt har været rettet mod normalbefolkningen. Det er samtidig bemærkelsesværdigt, at forskellen i idrætsdeltagelse mellem socialt udsatte og almenbefolkningen er steget det seneste årti, til trods for at der fra politisk hold er et fokus på udligning i sociale forskelle i idræt (Idrættens Analyseinstitut, 2018b).

Socialt udsatte er overrepræsenteret i både sundhedssektoren, i sociale indsatser, og som modtagere af overførselsindkomster. Socialt udsatte voksne kan for-

stås som mennesker over 18 år med sociale problemer (eller i risiko for) som hjemløshed, misbrug, psykiske lidelse el. lign (Benjaminsen et al., 2018.). Samlet udgør socialt udsatte ca. 6,9% af den voksne befolkning, og samfundets nettoudgift til socialt udsatte er årligt 41,3 mia. kroner (Benjaminsen et al., 2018.).

Det er velbelyst, at socialt udsatte har markant højere sygelighed, markant dårligere sundhedsadfærd og markant dårligere mental helbred end normalbefolkningen (Ahlman et al., 2018). Socialt udsatte voksne har dermed flere af de fysiske og mentale problemstillinger, som idrætten har vist at kunne afhjælpe i andre befolkningsgrupper. De socialt udsatte deltager dog mindre i idrætsaktiviteter end normalbefolkningen og er særligt underrepræsenteret i foreningsidrætten (Pilgaard & Rask, 2018). Socialt udsattes deltagelse i idræt er et underbelyst forskningsområde (Pilgaard & Rask, 2018), men en undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut peger på, at langt størstedelen af socialt udsatte idrætsdeltagere oplever en fysisk og mental forbedring af at deltage i idræt (Pilgaard & Kjær, 2019). Da de desuden har flere fysiske og mentale problemer end normalbefolkningen (Ahlman et al., 2018), er der et betydeligt potentiale for forbedring af livskvalitet for den enkelte og samfundsmæssige omkostninger, hvis flere socialt udsatte deltager i idrætsfællesskaber. Socialt udsatte ser dog ikke ud til i særlig stor grad at være tiltrukket af de eksisterende idrætstilbud, og det vil kræve særlige målrettede forløb, der tager udgangspunkt i målgruppen, hvis det skal lykkes (Pilgaard & Rask, 2018).

Denne artikel har som mål at give et bud på, hvordan idrætsaktiviteter kan planlægges og gennemføres, så der skabes mulighed for aktiv deltagelse for socialt udsatte borgere.

Artiklen tager udgangspunkt i et udviklingsprojekt om sundhedsfremme for socialt udsatte voksne, som UC SYD har gennemført i samarbejde med en kommune, som i flere år inden projektets start har haft fokus på sundhedsfremmende indsatser for socialt udsatte. Der var derfor allerede et organisatorisk fokus på sundhedsfremme på det politiske niveau samt blandt de medarbejdere og frivillige, der arbejdede med de socialt udsatte. Denne artikel tager udgangspunkt i et konkret idrætstilbud, der er organiseret i en idrætsforening for psykisk sårbare borgere. Af hensyn til de involverede borgere er idrætsforeningen og kommunen anonymiseret. Idrætsforeningen adskiller sig fra andre foreninger ved, at der var et person-sammenfald mellem idrætsforeningens instruktører og kommunens ansatte.

## TEORETISK GRUNDLAG

Projektet tager teoretisk udgangspunkt i Lave og Wengers begreb om situeret læring som legitim perifer deltagelse (Lave & Wenger, 2003) og Center for Holdspil og Sundheds definition af holdspil (Andersen, M.H. et al., 2019), hvilket vil blive introduceret i det efterfølgende.

Vi ser deltagelsen i holdspil for socialt udsatte som et praksisfællesskab. I praksisfællesskabet kan man komme som ny deltager uden at have kendskab til holdspillet. Man mødes af både ansatte og andre udsatte og indgår i et fællesskab om holdspillet. Man får mulighed for at danne lærende relationer til andre nybegyndere, mere erfarende deltagere samt eksperter i holdspil.

Læringen sker igennem en social proces. Derfor er det afgørende, at den nytilkommende kan deltage i læringsfællesskabet med de øvrige deltagere. Da den nytilkommende endnu ikke har tilegnet sig kompetencer til at udføre opgaverne i fællesskabet, bliver det afgørende, at fællesskabet er åbent for, at den nytilkommende kan være med på dennes præmisser. Den proces hvorigennem nye deltagere bliver en del af praksisfællesskabet deltagelse kalder Lave og Wenger for situeret læring som legitim perifer deltagelse (Lave & Wenger, 2003). Ideen med legitim perifer deltagelse i et lokalsamfund/miljø er, at deltagelsen gerne skal opfattes som autentisk eller ægte, og deltagelsen er meningsfuld både for individet og også for de andre deltagere. Ifølge Lave og Wenger (Kirk & Macdonald, 1998) indbefatter legitim perifer deltagelse, at al deltagelse skal ses som et sæt af forhold imellem mennesker, hvor alle starter ud med at være "nye" og kan bevæge sig hen imod fuld deltagelse, efter man har skabt sig en erfaring og nye typer af forhold til andre mennesker. Der er altså en opmærksomhed på, at ved legitim perifer deltagelse er der en aktiv involvering af andre mennesker, når der skal konstrueres ny viden eller færdigheder igennem sociale aktiviteter. Deltagelsen i praksisfællesskabet er afhængig af, at deltagerne kan se et formål med deres deltagelse. Det bliver betydningsfuldt, at deltagerne kan udvikle sig i praksis, også selv om der kan være situationer, hvor deltagelsen i praksisfællesskabet ikke opfattes som legitim (Kirk & Macdonald, 1998). Ifølge Kirk & Kinchin (Kirk & Kinchin, 2003) kan der ikke ske en læring, hvis ikke der etableres en delt opfattelse af, hvad det er, der skal opnås med aktiviteten. Da holdspil ikke nødvendigvis skaber et rum for legitim perifer deltagelse, kræver det, at der metodisk arbejdes med spillets organisation, så det tilpasses målgruppen og skaber mulighed for at opnå denne fælles forståelse. Tilrettelæggelsen af træningen med de socialt udsatte borgere var inspireret af Center for Holdspil og Sundheds definition af holdspil (Andersen, M.H. et al., 2019):

- 1) En fysisk aktivitet, der i intensitet er tilpasset deltagerens forudsætninger for deltagelse
- 2) Et konkurrenceelement, der gør aktiviteten spændende og energisk afhængig af målgruppen
- 3) Alle deltagere er aktivt deltagende i aktiviteten og interagerer med hinanden
- 4) En udveksling mellem deltagerne i form af bold el.lign.

Denne definition er dog målrettet ældreområdet, men idet formålet er, hvordan man kan anvende tilpasset holdspil som sundhedsfremmende aktivitet, kan den overføres til andre målgrupper, der kræver tilpasset holdspil.

I artiklen fremlægges et eksempel på, hvorledes de fire holdspilselementer kan tones, så holdspillet tilpasses socialt udsatte og skaber rum for legitim perifer deltagelse.

## METODE

Artiklen er baseret på observationer foretaget af førsteforfatteren indsamlet via et udviklingsprojekt, hvor 12 socialt udsatte borgere (nogenlunde ligelig kønsfordeling) trænede ugentligt af 1½ times varighed i en idrætsforening for socialt udsatte borgere. Der er foretaget observationer af syv træningsgange over en periode på fire måneder. I forhold til selve undervisningen af målgruppen havde førsteforfatteren først en rolle som deltagende observatør og overtog derefter løbende ganske langsomt undervisningen for at udvikle træningsforløbet. Ved at være med som deltager og instruktør har vi kunnet generere viden gennem involvering i undersøgelsesfeltet (Krogstrup & Kristiansen, 2015). Gennem deltagelsen har vi fået et nøje kendskab til deltagerne, rammebetingelserne og holdspillets organisering.

Undersøgelsesmetoden i projektet er deltagerobservation (Krogstrup & Kristiansen, 2015), hvor det særlige er, at man både deltager og observerer samtidig blandt mennesker i deres kendte omgivelser. Denne dobbeltrolle, hvor man som observatør både skal deltage og observere de processer, der sker i situationen, kan have visse fordele, men også ulemper for projektet. Den deltagende observatør kan have haft en interesse i at projektet lykkes, og der er derved en risiko for, at dette kan farve den måde vedkommende har oplevet de forskellige typer af træning med borgerne. For at mindske denne bias har den deltagende observatør dog forsøgt at være så transparent som muligt, ved, efter hver træningspas, at nedskrive detaljerede feltnoter/logbog. En fordel ved den deltagende observatørs markante rolle i projektet er, at denne har haft mulighed for at få et dybdegående indblik i feltet og i målgruppens adfærd under projektet.

Ved projektets afslutning valgte vi at lave en induktiv-deduktiv tematisk analyse (Fereday & Muir-Cochrane, 2006), der involverede seks foreslåede analytiske skridt (Braun & Clarke, 2006). Til at starte med var vi induktive, da vi åbent og nysgerrigt kodede efter mønstre i datasættet, der senere kunne danne grundlag for temaer. Det overordnede tema, der fremkom af dataanalysen, var deltagerforudsætninger og organiseringens betydning for aktiv deltagelse for socialt udsatte borgere. Dette tema indeholdt følgende underemner: deltagernes opmærksomhed/fokus på aktiviteten, instruktion af aktiviteten, sociale relationer, grundmotorik, sanser og kropsfornemmelse samt motivation. For at eksemplificere hvad der er

på spil under dette tema omkring deltagerforudsætninger og organisering, præsenteres dette i to eksempler på aktiviteter under observationerne: “Traditionel Floorball” og “Kaos Floorball”.

Artiklens teoretiske udgangspunkt er valgt efter dataudvælgelsen og tager udgangspunkt i deltagelse og organisering af idrætsaktiviteter for udsatte voksne. Teorien, som er præsenteret i et tidligere afsnit, er valgt for at forstå empirien, der præsenteres i analysen.

## ANALYSE

Dette afsnit starter med en beskrivelse af deltagerne og deres forudsætninger for deltagelse, herefter en præsentation af de empiriske observationer af “traditionel floorball” og “kaosfloorball” og endeligt en analyse med afsæt i Lave og Wegners legitime perifere deltagelse (Lave & Wenger, 2003) og en specifik definition af holdspil (Andersen, M.H. et al., 2019).

### Beskrivelse af deltagerne

Deltagerne havde forskellige problematikker, såsom psykiske lidelser, misbrugsproblematikker, opmærksomhedsforstyrrelser og kognitive funktionsnedsættelser. En række af deltagerne havde desuden bivirkninger fra medicin (f.eks. rystelser) eller fysiologiske skader (f.eks. injektionsskader som følge af stofmisbrug). Deltagerne var forskellige steder i forhold til deres problematikker, hvor nogle for eksempel var periodisk aktive, mens andre var tidligere misbrugere.

Deltagerne havde meget forskellige forudsætninger for at deltage. Der var for eksempel stor forskel på deltagernes fysiske kapacitet, mobilitet, og grundmotorik. Nogle havde en god balance, en god koordination og var i god fysisk form. Andre deltagere havde betydelige koncentrationsproblemer, svært ved at hånd/øje koordinere, svært ved at komme ned på gulvet og rejse sig igen, vanskeligt ved at bevæge sig koordineret og var i en fysisk forfatning, hvor selv bevægelse med lav intensitet kunne forekomme udfordrende. Endelig havde deltagerne meget forskellige erfaringer med at deltage i holdspil. Nogle havde tidligere spillet holdspil i det almindelige foreningsliv og havde gode minder/erfaringer fra dette. For andre begrænsede erfaringen med deltagelse i holdspil sig til at være den, der blev valgt sidst, når der blev valgt hold i idrætstimerne i folkeskolen. Dette er en erfaring, der kan påvirke den måde, hvorpå de senere i livet oplever det at være fysisk aktiv (Kirk & Kinchin, 2003). Det udgør blandt andet det fundament, som den enkelte deltager trådte ind i fællesskabet med.

## Traditionel floorball vs. kaosfloorball

I dette afsnit præsenteres to eksempler på observationer, der er foretaget igennem udviklingsprojektet: “traditionel floorball” og “kaosfloorball”. Floorball er et holdspil med hockeystave og en plasticbold, der spilles langs jorden. Det er et hurtigt spil med mulighed for mange afleveringer, temposkift og mål. I det første eksempel “traditionel floorball” spilles spillet med de traditionelle regler for spillet, imens det andet eksempel fremviser, hvordan reglerne i “kaosfloorball” bliver tilpasset.

### **Traditionel floorball:**

*Vi er i en idrætshal med 21 aktivt deltagende fordelt på to instruktører, syv personer fra bo- og værestederne og ti socialt udsatte. Derudover deltager to observatører. Efter en fælles opvarmning deles holdet i to. Et hold på ca. seks deltagere, heraf tre socialt udsatte, træner med store bolde. Dette er selvvalgt, og de deltager derved ikke i holdspilfællesskabet. De øvrige deltagere, heraf syv socialt udsatte, spiller dagens spil – floorball. Der spilles i to hold med ca. syv spillere per hold. Alle deltagere har overtrækstrøjer på, og der spilles på to mål. Holdene er med blandede køn og tilfældigt sammensat mellem de socialt udsatte og personalet.*

*Deltagernes grundmotoriske færdigheder varierer. F.eks. har en af deltagerne vanskeligt ved at løbe, andre har svært ved kombinationen af at løbe og have fokus på spillet, og nogle har svært ved at holde styr på, hvem de er på hold med. Deltagernes fysiske udholdenhed og evnen til at fastholde koncentrationen/opmærksomheden på aktiviteten i længere tid varierer.*

*Instruktørerne og personalets deltagelse er med til at skabe en dynamik omkring aktiviteten. På holdene hepper deltagerne på hinanden: “godt spillet”, “kom nu”, “vi kan godt nå det”. Der er også plads til små drillerier blandt deltagerne, og der skabes en samhørighed og et fællesskab. Dette fokus kommer til udtryk ved den umiddelbare begejstring blandt deltagerne, når der scores, og kommentarer som “kom igen”, når et skud mislykkes. Ved kampens afslutning er der ingen, der er optagede af kampens udfald.–*

*Fire socialt udsatte deltagere forlader spillet undervejs og sætter sig ud på bænkene. De småsnakker, ser på deres mobiltelefoner eller iagttager dem, der fortsat spiller floorball. Det præger i nogen grad deltagelsen og engagementet blandt dem, der fortsat spiller. Det ses ved, at det fysiske aktivitetsniveau daler, og nogle begynder at rette deres opmærksomhed ud på det, der foregår ude på bænkene. Det er tydeligt, hvem der er deltagende og hvem der har “forladt” holdspillet. Dem der har “forladt” spillet, kommer ikke med igen.*

*Da spillet slutter, er der kun tre af de ti fremmødte socialt udsatte, som er med i aktiviteten.*

En af de ting, som er fremtrædende i eksemplet, er, at tre af deltagerne ekskluderede sig fra aktiviteten allerede inden starten af spillet, da der blev delt ind i hold. De syv deltagere, der var med i aktiviteten, havde forskellige forudsætninger for at deltage, og flere af deltagerne havde svært ved at mestre de krav, spillet stiller. Det gælder både de rent fysiske, hvor nogle af deltagerne havde svært ved at løbe og havde forskellige motoriske udfordringer, men det gælder også håndteringen af spillet, hvor det bliver meget udfordrende at spille, når man har svært ved at løbe og skyde på samme tid og har problemer med at hånd/øje koordinere. I denne kontekst virker spillet traditionelt floorball til at mangle rum for, at deltagerne kan have en legitim perifer deltagelse (Lave & Wenger, 2003), og det bliver tydeligt, hvem der er de "gode" og "dårlige" spillere. Det fører til, at deltagerne ekskluderer sig fra spillet. Den manglende deltagelse betyder, at deltagerne ikke bliver en del af praksisfællesskabet, og at de kommer til at mangle praksisfællesskabets muligheder for læring og udvikling.

Under floorballkampen er konkurrenceelementet til stede, og det er vigtigt, om der scores mål i selve spilsituationerne. Det får en betydning for holdånden og den positive energi blandt deltagerne, om der scores mål. Efter endt kamp går spillerne ikke op i, hvem der har vundet eller tabt. Der er et konkurrenceelement til stede, men det handler ikke om at vinde eller tabe. Det handler mere om sammenhold og succesoplevelser. Ud fra dette tog vi udgangspunkt i, at fællesskab var en langt mere afgørende motivationsfaktor for deltagelse end konkurrence.

Traditionel Floorball er et holdspil med et udgangspunkt i konkurrencen. Det er et spil, hvor der er et vindende og et tabende hold. Spillet stiller nogle inklusionskrav til deltagerne om, at de skal bevæge sig ret meget, og at de er i besiddelse af motoriske kompetencer, så de f.eks. kan hånd/øje koordinere.

I det næste eksempel vil vi vise, hvad der sker, når instruktørerne tilpasser spillet, så det konkurrerende element om at vinde eller tabe mindskes, og der samtidig skabes et større rum for deltagelse, selvom man er begrænset på de fysiske og motoriske forudsætninger.

### **Kaosfloorball:**

*Vi er i samme idrætshal som tidligere. Der er 18 aktive deltagere, heraf 12 socialt udsatte, tre personaler fra bo-værestederne, to instruktører og en observatør. Alle spiller floorball og flere af deltagerne er gengangere fra den tidligere beskrevne træning.*

*Der laves fire hold. Som ved den tidligere træning er det med blandet køn og tilfældigt sammensat af socialt udsatte, personalet og instruktører. Der spilles på en bane med tre mål, hvor alle fire hold er på banen samtidig. Der spilles med en regel om, at der ikke må scores i det mål, der sidst er blevet scoret i. Alle deltagerne synes at forstå spillet, og alle indgår på forskellig vis i spillet.*



*De mange spillere på banen gør, at spillet kan virke kaotisk.*

*Deltagernes fysiske aktivitetsniveau og aktive deltagelse varierer, og nogle holder en pause på banen, ved at stå og kigge sig omkring under spillet. De bliver dog på banen, og efter en kort pause genindtræder de i spillet.*

*Selvom der i spilsituationen er skabt mulighed for at man legitimt kan bevæge sig mellem mere aktive og passive deltagelsesformer, er der stadig stor forskel på, hvor længe de socialt udsatte kan fokusere på deltagelsen i holdspillet.*

*De grundmotoriske færdigheder og den fysiske udholdenhed er også meget varierende til denne træning: Nogle spiller spillet gående, andre løber, nogle har vanskeligere ved at fokusere på rum og retning.*

*Der er en god stemning blandt alle deltagerne under kampen, og alle er aktivt deltagende i et eller andet omfang. Der grines af og med hinanden, der heppes på hinanden, og der er plads til små interne drillende kommentarer. Deltagerne har et fællesskab i og omkring spillet, hvor der er plads til de forskellige deltagelsesforudsætninger.*

*Da deltagerne i noget tid har spillet fire hold på tre mål, ændrer instruktørerne spilsituationen. Der bliver nu spillet på to baner, hvor alle holdene møder hinanden. Uanset spilsituationen var der efter afslutningen ingen særlig opmærksomhed på udfaldet. Det var der til gengæld i selve spilsituationen, hvor mål f.eks. udløste rosende tilråb. Dagens to spilsituationer havde sammenhæng og progression, og ved spillets afslutning var samtlige socialt udsatte stadig deltagende.*

I denne observation spilles der ligesom i første observation floorball som aktivitet, men denne gang er spillet organiseret anderledes. Holdene er små, alle har en rolle på banen, og der er en tydelig interaktion mellem spillerne. Spillerne er aktivt deltagende i det omfang det er muligt for dem. Det synes også at være legitimt, at spillerne holder en pause i spillet, hvis de føler behov for det. På den måde tillader spillets organisering bedre deltagernes forskellige forudsætninger for deltagelse.

Denne organisering betyder tilsyneladende, at alle deltager, og at alle forbliver i spillet. Identisk med første observation er deltagerne i spilsituationen optagede af, om der scores mål, men ikke om kampens udfald. Ved at spille fire hold på tre mål nedbringes konkurrenceelementet, da det bliver umuligt at holde regnskab med scoringen. På den måde er det kun scoringerne, der tæller som konkurrenceelement, og i mindre grad resultatet, for den kan ingen følge med i. Det lidt kaotiske element gør også, at det er vanskeligt for alle at navigere og deltage. På den måde bliver vi fælles om, at det er svært, og der skabes et sammenhold omkring dette. Alle er udfordret på udvekslingen i spillet, og afstanden mellem de mere eller mindre boldspilserfarne spillere bliver mindre. Det bidrager til, at de manglende

færdigheder hos nogle af deltagerne bliver mindre tydelige. I kaos-floorball som aktivitet lykkes det at skabe rum for en legitim perifer deltagelse i spillet (Lave & Wenger, 2003) hos alle deltagerne til trods for deres manglende koncentration, boldspilsevner eller fysisk udholdenhed.

### Holdspilselementernes betydning for legitim perifer deltagelse

Holdspilselementernes betydning for legitim perifer deltagelse er et centralt tema der er fremkommet af analysen. Socialt udsatte er marginaliseret i foreningsidrætten (Pilgaard & Rask, 2018), og når idræt for denne målgruppe lykkes, så har den et særligt fokus på at skabe inklusion (Pilgaard & Kjær, 2019). Eksemplet fra den traditionelle floorball i vores analyse viser, at holdspil som floorball kan virke ekskluderende, når man som deltager ikke føler sig i stand til at honorere de fysiske og motoriske krav, spillet stiller. Samtidig kan konkurrenceelementet med et vindende og tabende hold også virke ekskluderende for nogle. Holdsport skaber derfor ikke i sig selv inklusion. Hvis formålet i holdspilsaktiviteter ønsker at fremme inklusion, stiller det krav til foreninger og instruktører om, at kende og forstå deres deltagere samt at tilpasse aktiviteterne til deres forudsætninger og behov.

Vi vil i det følgende analysere de ovenstående to spilsituationer ud fra de fire holdspilselementer fra definition af holdspil, som indbefatter: fysisk aktivitet, spænding om udfaldet, interaktion mellem spillere samt bolde/rekvisitter (Ander- sen, M.H. et al., 2019), for at belyse, hvordan man gennem tilpasning af holdspil kan skabe rum for en legitim perifer deltagelse (Lave & Wenger, 2003) og derigen- nem deltagelse i et praksisfællesskab.



Photo by Astrid Schaffner on Unsplash

### *Fysisk aktivitet:*

Holdspil indeholder fysisk aktivitet, der er tilpasset deltagernes forudsætninger. Som beskrevet i det ovenstående er målgruppens forudsætninger meget varierende, hvilket stiller store krav til instruktørernes tilrettelæggelse af aktiviteten.

I eksemplerne får deltagernes fysiske forudsætninger betydning for deltagelsen. I første eksempel er aktiviteten ikke målrettet deltagernes fysiske forudsætninger, og det resulterer i (selv)eksklusion. I “kaos floorball” skabes der rum for deltagelse på trods af de fysiske forudsætninger. Det fremmer også selve den fysiske aktivitet i spillet, da deltagerne nu bliver fastholdt heri.

Skal der skabes rum for en legitim perifer deltagelse (Lave & Wenger, 2003) i holdspillet, er det afgørende, at spillet er tilrettelagt, så deltagerne selv kan vælge sine legitime pauser og kan deltage svarende til deres fysiske formåen.

Under træningen, som vi observerede, udtrykte flere af deltagere, at i deres deltagelse har fokus været på det at være fysisk aktiv. Det at være fysisk aktiv er dermed en udtalt motivationsfaktor for, at de socialt udsatte deltager i holdspilene. Derfor er det afgørende, at aktiviteten rummer mulighed for passende fysisk aktivitet både for den del af deltagerne, der har gode fysiske forudsætninger for deltagelse, og for dem, der ikke har det.

### *Spænding om udfaldet:*

I begge floorball-spil er deltagerne optagede af, hvilket hold der scorer mål i selve spilsituationen. Konkurrenceelementet er dermed primært tydeligt i øjeblikkets givne spilsituationer. I disse situationer udviser deltagerne gejst og særlig aktiv deltagelse. Men selve afgørelsen af kampen er ikke vigtig for deltagerne. I kaos-floorballkampen bliver det umuligt at holde styr på målene, og dermed nedtones konkurrencesituationen fra den klassiske tab-vind-kode til, at den handler om at score. Med en anden målgruppe kunne en stærkere konkurrencesituation være nødvendig for at skabe motivation, men i arbejdet med socialt udsatte virker konkurrencen og skabelsen af tabere og vindere ikke motiverende. Tværtimod ser det ud som om, at klassiske tab-vind-spil kan være noget, der i højere grad skaber (selv)eksklusion og demotivation. For at skabe rum for legitim perifer deltagelse er det afgørende at konkurrenceelementet justeres, så alle kan gå efter at score uden at være bange for at tabe.

### *Interaktionen – alle har en aktiv rolle:*

Denne del af holdspilsmodellen rummer to sammenhængende elementer. Dels et element der har fokus på at skabe aktiv deltagelse, og dels et element der har fokus på at skabe interaktion (Andersen, R. et al., 2019). Med målgruppen af socialt udsatte handler det om dels at skabe rammer, der skaber et rum for deltagelse i holdspilsfællesskabet på tværs af deltagerforudsætninger, og dels at skabe rammer

for, at der udvikler sig et fællesskab i spillet.

Da spillet var traditionelt organiseret, ville flere af deltagerne ikke være i spillet inden det gik i gang. Måden at organisere aktiviteten favoriserede deltagerne med gode fysiske kompetencer og gode boldspilskompetencer og kom derfor i højere grad til at udstille deltagere med dårligere fysiske kompetencer, hvilket virkede til at føre til selveksklusion før og under spillet.

Da kaosfloorball blev introduceret, blev der skabt et kaotisk rum, hvor også de boldspilsvante kommer i situationer, hvor det bliver svært at koordinere og navigere. På den måde får spillets organisering betydning for, at der skabes et ligeværd omkring deltagelsen og interaktionen spillerne imellem, og spillets organisering bliver afgørende for, at der opstår et rum, hvor deltagelse i fællesskabet bliver muligt.

I begge spil ses fællesskabet som en afgørende drivkraft for sammenholdet og deltagelsen. Der ses opmuntringer deltagerne imellem, og det skaber et potentiale for fællesskab og styrkede relationer - både de socialt udsatte imellem og mellem de socialt udsatte og personalet.

For normalbefolkningen skaber holdspil som f.eks. floorball større motivation for deltagelse end individuel træning. Det skyldes, at holdspil både indeholder konkurrenceelementer og et forpligtigende fællesskab (Wikman et al., 2018). Blandt gruppen af socialt udsatte tyder det på, at motivationen i langt højere grad skal findes i fællesskabet end i selve konkurrencen. Når samværet og fællesskabet er bærende elementer, og konkurrencen bliver et ekskluderende element, bliver det vigtigt at have øje for dette i organiseringen af spillet.

Det har også en betydning, at personalet fra bo- og værestederne deltager på lige fod med de socialt udsatte. Nu er det holdspillet der er i fokus, og det skaber muligheder for, at både personale og udsatte kan være holdspilsnovicer, der skal lære at indgå i praksisfællesskabet omkring holdspillet. Det skaber også mulighed for at etablere læringsrelationer mellem holdspillerne, så mindre erfarne spillere kan lære af de mere erfarne. For at dette kan ske, må der først etableres et rum for legitim perifer deltagelse, så novicer i holdspil kan være deltagende i holdspilspraksis. Observationer tydeliggjorde, at dette blev opnået i kaos floorball.

#### *Bolde/rekvisitter - floorball:*

Deltagernes forskelle i boldspilskompetencer og problemstillinger har betydning for de overvejelser, instruktørerne må gøre sig i deres planlægning af holdspillet. Den traditionelle floorball skabte en ulige situation, som dannede grundlag for selveksklusion. I kaosfloorball spilsituationen, var spillets organisering anderledes, og det lykkes her i højere grad at skabe et rum for deltagelse på tværs af deltagerforudsætninger.

Instruktørerne må forud for spillet forholde sig til formålet med aktiviteten. Der-

efter kan de arbejde med ændringer, som påvirker spillet. I eksemplet var ændringerne antal af og størrelse på hold, antal af mål, banens form og størrelse. Ved at afprøve disse ændringer i praksis, blev der skabt nye muligheder i holdspillet og nye udfordringer for deltagerne. I det konkrete tilfælde kunne man også have spillet med en tungere og større bold, så man havde sat tempoet ned, eller man kunne have ændret reglerne, så man ikke måtte løbe under spillet.

For en gruppe af de socialt udsatte skal de (gen)lære at være en del af et holdspilfællesskab, og igennem fællesskabet kan de lære holdspillets praksis, hvilket er vigtigt for et fulgyldigt medlemskab af fællesskabet.

### Idrætslige praksisfællesskaber

I arbejdet med socialt udsatte og holdspil vil et fokus på Lave og Wengers forståelse af praksisfællesskaber bidrage med et særligt fokus på det fællesskab, som skabes i et hvilket som helst holdspil. Dette teoretiske begreb retter fokus på både deltagelse i fællesskabet og på individernes læring og udvikling på baggrund af fællesskabet (Lave & Wenger, 2003; Wenger, 2004). Deltagelse i fællesskabet skabes i vores eksempel ved, at der skabes mulighed for legitim perifer deltagelse.

Ifølge Wenger er det en betingelse for, at der kan etableres et praksisfællesskab, at deltagerne anerkender hinanden som deltagere og medlemmer af fællesskabet (Wenger, 2004). Når praksisfællesskabet er etableret, så kan det ses som et læringsfællesskab, der har potentiale til at udvikle deltagerens identitet og læring. Fællesskab rummer mulighed for at understøtte en proces, hvor deltagerne får det bedre fysisk og mentalt (Pilgaard & Kjær, 2019).

Lave og Wengers teori kan anvendes til at forstå, hvordan man kan tilgå arbejdet med holdspil for socialt udsatte. Her bliver tre elementer afgørende: 1) at arbejde målrettet med aktiv deltagelse gennem rum for legitim perifer deltagelse, 2) at understøtte fællesskabet og 3) at tilpasse eller ændre på konkurrenceelementet som det ses i eksemplet kaosfloorball. Denne tilpasning af konkurrenceelementet ses i eksemplet ved, at deltagerne ikke er optaget af kampens udfald, men i løbet af kampen/spillet har deltagerne flere små interne kampe og konkurrencer kørende. Derved udstilles deltagerne ikke som *god* eller *dårlig*, men disse mindre interne konkurrencer kan kamuflere de fejl, der eventuelt foretages i spillet. Det er altså essentielt at have et blik for, hvordan fællesskabet kan skabe kollektiv og individuel læring, som kan skabe livskvalitet hos de socialt udsatte.

I arbejdet med holdspil for socialt udsatte må man først og fremmest have fokus på, at der skabes rum for deltagelse på tværs af fysik, boldspilskompetencer og den enkelte deltagers tilstand på dagen. Det kan udfordre den måde, vi tænker holdspil på, og stiller store krav til instruktøernes kunnen. Man skal kunne tage imod nyttilkomne, agere som social brobygger og kunne tilrettelægge spillet, så der skabes rum for legitim perifer deltagelse. Det er afgørende for, at de socialt udsatte kan

deltage, og for at deltageren kan få det bedre og mestre sin hverdag.

Hvis fællesskaber omkring fysisk aktivitet for socialt udsatte skal udvikle sig til praksisfællesskaber, kræver det et fokus på, at organiseringen understøtter en fælles anerkendelse som deltagere i fællesskabet, uanset deres forudsætninger.

De udsatte vi har mødt i projektet ser deltagelse i idræt som et mål i sig selv, men de har også et blik for de fysiske og mentale gevinster, der kan ligge i idrætten. Skal de socialt udsatte realisere dette, skal de først og fremmest være deltagende i idrætsfællesskabet. Når de socialt udsatte er blevet en del af idrætsfællesskabet, har de mulighed for, igennem praksisfællesskabet, at udvikle kompetencer - kompetencer både til deltagelse i holdspillet, men også kompetencer, der kan anvendes i andre eller lignende sammenhænge eller situationer.

Det er vigtigt, at det ikke forstås sådan, at der er en automatisk sammenhæng mellem deltagelse i idrætsfællesskaber og en ændret selvforståelse. Det kræver, at den udsatte får øje på det og er i stand til at reflektere over sin egen forandring, hvilket ikke kommer af sig selv. Det er derfor vigtigt, at der er fokus herpå fra de andre deltagere eller de professionelle. Sker det, så har holdspil potentiale til at skabe forandring i socialt udsattes liv. Denne udviklingsrejse starter dog med et bevidst fokus på hold og en nedtoning af tab-vind-konkurrence.

## AFRUNDING

Formålet med denne artikel og projektet bag var at give et bud på, hvordan idrætsaktiviteter kan planlægges og gennemføres, så der skabes mulighed for aktiv deltagelse for socialt udsatte borgere.

Resultaterne af denne undersøgelse har belyst vigtigheden af, at man i arbejdet med målgruppen har en bevidsthed om vigtigheden af at 1) at arbejde målrettet med aktiv deltagelse gennem rum for legitim perifer deltagelse, 2) at understøtte fællesskabet og 3) at tilpasse eller ændre på konkurrenceelementet, for at kunne inkludere socialt udsatte. Vores erfaring fra projektet har også vist, at det er afgørende at man som instruktør har en god forståelse af de problematikker, ens målgruppe har, da det ellers kan være vanskeligt at foretage de nødvendige tilpasninger af holdspillet.

## REFERENCER

- Ahlman, N., Sørensen, I., Davidsen, M., & Ekholm, O. (2018). *SUSY Udsat 2017. Sundhedsprofil for socialt udsatte i Danmark og udviklingen siden 2007*. ISBN 978-87-7899-417-2
- Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832–850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>
- Andersen, R., Niestrup, A., Laurent, I., Knudsen, P., Hansen, H., Bjørnø, L., & Pagaard, H. (2019). *Holdspilskatalog—Anvendelse af tilpassede holdspil som sundhedsfremmende aktivitet*. Center for holdspil og sundhed. <https://holdspil.ku.dk/nyheder/2020/13-anbefalinger-til-succesfuld-implementering-af-holdspil/holdspilskatalog.pdf>
- Benjaminsen, L., Birklund, J., Enemark, M., Andrade, S., & Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd. (2018). *Socialt udsatte borgeres brug af velfærdssystemet—Økonomiske aspekter*. Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd.
- Eiberg, S., & Siggaard, P. (2001). *Boldbasis—En praktisk håndbog*. Hovedland.
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International journal of qualitative methods*, 5(1), 80–92. <https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- Hornstrup, T., Wikmana, J., Fristrup, B., Povoas, S., Helge, E., Nielsen, S., Krustrup, P., Helge, J. W., Andersen, J. L., & Nybo, L. (2018). Fitness and health benefits of team handball training for young untrained women—A cross-disciplinary RCT on physiological adaptations and motivational aspects. *Journal of Sports and Health Science*, 7(2), 139–148.
- Idrættens Analyseinstitut. (2018a). *Idræt for socialt udsatte. Et blik på aktørerne*. (p. 66). <https://idan.dk/vidensbank/downloads/idraet-for-socialt-udsatte-et-blik-paa-aktorerne/479a905e-d7b9-4707-aeda-a8bd00a3c715>
- Idrættens Analyseinstitut. (2018b). *Socialt udsatte i idrætten. Definitioner og eksisterende viden*. (p. 55). <https://www.idan.dk/vidensbank/downloads/socialt-udsatte-i-idraetten-definitioner-og-eksisterende-viden/021770db-5c47-4fdb-b09c-a8bd00a1f93b>
- Kirk, D., & Kinchin, G. (2003). Situated Learning as a Theoretical Framework for Sport Education. *European Physical Education Review*, 9(3), 221–235. <https://doi.org/10.1177/1356336X030093002>
- Kirk, D., & Macdonald, D. (1998). Situated Learning in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(3), 376–387. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.3.376>
- Krogstrup, H., & Kristiansen, S. (2015). *Deltagende observation*. Hans Reitzels Forlag.
- Lave, J., & Wenger, E. (2003). *Situeret læring – og andre tekster*. Hans Reitzels Forlag.

Pedersen, M., Vorup, J., & Bangsbo, J. (2018). Effect of a 26-month floorball training on male elderly's cardiovascular fitness, glucose control, body composition and functional capacity. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2).

Pilgaard, M., & Kjær, M. (2019). *Idræt for socialt udsatte. Et blik på udøverne*.

Pilgaard, M., & Rask, S. (2018). *Socialt udsatte i idrætten—Definitioner og eksisterende viden*.

Wenger, E. (2004). *Praksis fællesskaber. Læring, mening og identitet*.

Wikman, J. M., Elsborg, P., Nielsen, G., Seidelin, K., Nyberg, M., Bangsbo, J., Hellsten, Y., & Elbe, A. (2018). Are team sport games more motivating than individual exercise for middle-aged women? A comparison of levels of motivation associated with participating in floorball and spinning. *Kinesiology*, 50(1), 34–42.

## ABSTRACT

This article aims, based on Lave and Wenger's concept of situated learning as legitimate peripheral participation, to provide a suggestion as of how sports activities can be planned and implemented, so that the opportunity for active participation for socially disadvantaged citizens is created. By socially disadvantaged are meant citizens with very diverse challenges, such as mental disorders, substance abuse problems, attention deficit disorders and cognitive impairments. The article is based on a development project that the University College South has made in collaboration with a municipality, and the empirical data has been collected via participant observations of training sessions with the target group. The results show that it is crucial that you as an instructor have a good understanding of the problems that your target group has, as otherwise it can be difficult to make the necessary adjustments to the team game.

TINE HEDEGAARD BRUUN er cand.pæd.pæd., BA i Idræt og Sundhed og Læreruddannet. Hun har flere års erfaring med undervisning på Læreruddannelsen ved UC SYD, hvor hun bl.a. underviser i de pædagogiske fag, idræt og praktik. Tine har bl.a. deltaget i følgende forsknings- og udviklingsprojekter: *Ministerielt perspektiv på idrætsprøvens status 2015* (2016), *Status På Idrætsfaget (SPIF)* (2018) og *Udeskole under COVID-19 - Indskolings erfaringer i et tværprofessionelt perspektiv* (2021 – 2022).



KRISTOFFER THORN POULSEN er cand.soc. i socialt arbejde og socialrådgiver. Han underviser på Socialrådgiveruddannelsen på UC SYD, hvor han bl.a. underviser på det specialiserede voksenområde og i udvikling og tværprofessionelt samarbejde. Kristoffer har bl.a. deltaget i følgende forsknings- og udviklingsprojekter: *Projekt Boldspil – socialt udsattes deltagelse i fysisk aktivitet* (2018-2019), *Det pædagogiske handlerum på bosteder* (2019-2020) og *Visuel facilitering på Jobcentrene* (2021-2022).

JULIE DALGAARD GULDAGER har en kandidatgrad i folkesundhedsvidenskab og en ph.d. i skolebaseret sundhedsfremme. Hun forsker primært i sundhedsfremme i folkeskolen og har publiceret flere internationale videnskabelige artikler herom. Julie har bl.a. deltaget i følgende forsknings- og udviklingsprojekter; *Status På Idrætsfaget (SPIF)* (2018), *Implementering og evaluering af Aktiv Året Rundt – et Phd projekt* (2015-2020), *Virtual reality og alkoholforebyggelse blandt unge* (2019-2022), *Mental sundhed for studerende under COVID-19* (2020-2021) og *Udeskole under COVID-19 - Indskolings erfaringer i et tværprofessionelt perspektiv* (2021 – 2022).