



Foto: Mie Maar Andersen/ Elsass fonden

Den Røde Zone

En teoretisk forståelse af, hvordan mennesker med handicap kan udvikle en signifikant tro på egne evner igennem udfordrende idræts- og bevægelsesoplevelser i den fjerneste udviklingszone

MIE MAAR ANDERSEN

Teorien om den røde zone er et supplement til teorier som Den nærmeste udviklingszone og Flow-teori og beskriver et mulighedsrum for at benytte store udfordringer til at udvikle menneskers tro på egne evner – særligt med fokus på mennesker med handicap i en idræts- og bevægelseskontekst. Teorien beskriver også, at ikke alle udfordringer indebærer et udviklingspotentiale. Det kræver nøje overvejelser og kendskab til både deltager og kontekst at sikre en berigende rød-zone-oplevelse. I artiklen præsenteres derfor, hvordan fagprofessionelle kan sikre, at en aktivitet bliver *grænseovervindende* og hermed styrkende og horisontudviklende og ikke *grænseoverskridende* og hermed potentielt traumatiserende og horisontindsnævrende.



MIE MAAR ANDERSEN
Specialkonsulent og ph.d.
Videnscenter om handicap
mma@videnomhandicap.dk

INDLEDNING

Mennesker med handicap bliver i mange sammenhænge – herunder i forbindelse med idræts- og bevægelsesdeltagelse – opfattet som sårbare individer, der har behov for stor grad af tryghed, støtte og rutiner. En tilgang, som er båret af de bedste hensigter, og som i mange tilfælde også kan være yderst afgørende for at sikre en god idrætsoplevelse. Men er det hensigtsmæssigt altid at holde sig inden for de sikre og trygge idræts- og bevægelsesrammer?

Denne artikel beskriver igennem teorien om *Den røde zone* (Andersen, 2020), hvordan fagprofessionelle kan arbejde fokuseret med at anvende store idræts- og bevægelsesudfordringer til at stimulere til en signifikant udvikling af tro på egne evner hos deltagerne. En udviklingsproces, der er forbundet med et paradoks, idet den på den ene side indebærer en oplevelse, der ofte vil være associeret med følelser som angst, panik og komplet inkompetence, men som på den anden side også er yderst betydningsfuld og indebærer følelser af succes og stolthed.

Teorien om den røde zone vil således blive beskrevet både som en kontrast til den gængse mere forsigtige pædagogiske tilgang til målgruppen, men også som et supplement til nuværende etablerede lærings- og udviklingsteorier som f.eks. den nærmeste udviklingszone (Vygotsky, 1978) og flow-teori (Csikszentmihalyi, 1990). Teorier, der i dag er alment kendt og anvendt i forbindelse med mange idrætspædagogiske og terapeutiske tilgange, men som samtidig ikke anerkender den røde

zone som en udviklingszone.

Selvom omdrejningspunktet i teorien om rød zone er *udfordringer*, så er det vigtigt allerede her i indledningen at påpege, at ikke alle udfordringer indebærer et udviklingspotentiale. Artiklen har derfor også som ambition at rammesætte, hvad fagprofessionelle skal have blik for, for at sikre at en aktivitet bliver *grænseovervindende* og hermed styrkende og horisontudviklende og ikke *grænseoverskridende* og hermed potentielt traumatiserende og horisontindsnævrende.

MÅLGRUPPE OG AKTIVITETSRAMME

Teorien om den røde zone er udviklet på baggrund af en grounded theory analyse (Strauss & Corbin, 1998/2008) som et led i et ph.d.-projekt omkring mennesker med cerebral pareses (CP) idræts- og bevægelsesoplevelser på en række sportscamps (Andersen, 2020). Men selvom teorien er udviklet i relation til denne specifikke målgruppe i denne specifikke aktivitetsramme, så er den meningsfuld i relation til alle målgrupper (også dig og mig) og alle aktiviteter. Dog har den et særligt potentiale i en idræts- og bevægelseskontekst i relation til målgruppen *mennesker med handicap*, hvilket uddybes senere i artiklen.

Når der i artiklen refereres til *mennesker med handicap*, er det ud fra en relationel handicapforståelse, hvor handicappet ikke bor i den enkelte, men opstår i mødet mellem den enkelte og omverdenen.

TANKEEKSPERIMENTET

At vi som mennesker har oplevelser – med det som i denne artikel betegnes som rød zone-oplevelser – er hverken nyt, unikt eller ekstraordinært. De fleste kan nok genkalde sig en sådan oplevelse. Dog vil den formentlig hverken være planlagt, velovervejet eller noget, som man af egen fri vilje har begivet sig ud i. Det nye ligger derfor i at skabe en forståelse for, hvordan fagprofessionelle kan forstå rød zone som et udviklingsrum, hvor de intenderet kan arbejde med at skabe meningsfulde læringsprocesser for den enkelte.

Ved at påstå at de fleste kender til denne type oplevelse, så antager jeg også, at du som læser formentlig kan relatere til en oplevelse i rød zone. Lad os derfor udføre et tankeeksperiment, inden jeg skriver mere om teorien. Ideen med eksperimentet er dels at vise, at teorien er almen menneskelig og hermed kan benyttes i relation til alle målgrupper, og dels at give dig en mere kropslig og levet forståelse af teorien, inden jeg sætter flere ord på.

Tænk på en af de mest betydningsfulde succesoplevelser i dit liv. Det behøver ikke handle om idræt og bevægelse, selvom det er omdrejningspunktet i denne artikel – det kan være hvad som helst. En situation, hvor du var virkelig stolt af

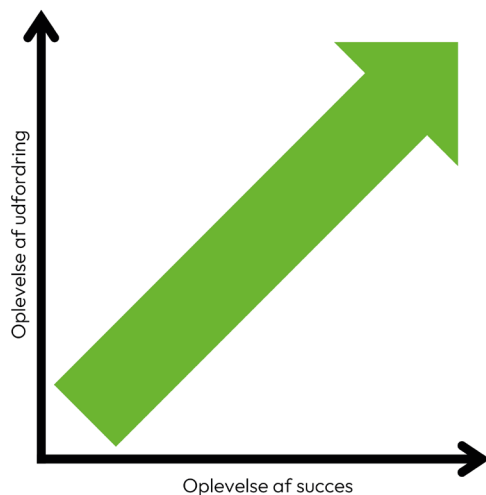
dig selv, og som du i dag betragter som en af dine største bedrifter og personlige succeser! Brug et øjeblik på at forestille dig og genopleve dette øjeblik, der for dig – ikke nødvendigvis for andre – forbindes med stor succes og betydning...

Reflektér nu over disse tre spørgsmål:

1. Indebær oplevelsen på et tidspunkt i forløbet også en stor udfordring?
2. Indebær udfordringen momenter af en følelse af panik, angst eller en fornemmelse af ikke at have evnerne til at udføre opgaven?
3. Fik den oplevede udfordring dig til på et tidspunkt at opfatte og tolke situationen som uoverskuelig eller uoverkommelig?

Rigtig mange vil svare 'Ja' til disse spørgsmål. Årsagen er, at oplevelse af succes meget sjældent opstår, hvis ikke der har været noget udfordrende på spil.

Figur 1: Egen fortolkning og model af sammenhængen mellem oplevelse af udfordringsniveau og oplevelse af succes.



Udfordring og succes er således ikke hinandens modsætninger. De er ofte hinandens forudsætninger. Og typisk vil graden af oplevet udfordringsniveau hænge sammen med graden af oplevet succes, såfremt man kommer igennem udfordringen (Bandura, 1997).

Denne sammenhæng imellem udfordring og succes er omdrejningspunktet i en række interviews og observationer lavet i forbindelse med de tidligere omtalte sportscamp i mit ph.d.-projekt. I det følgende afsnit gives en indsigt i noget af empiren, der førte til udviklingen af teorien om den røde zone. Men først er her en kort beskrivelse af, hvad en sportscamp er. En sportscamp løber ca. over fire dage inkl. overnatning. På campen er mellem 10-20 deltagere med CP samlet, og nogle

instruktører er tilknyttet. Campen er bygget op omkring idræt og bevægelse. I starten er særligt fokus på sociale teambuildende aktiviteter, men over dagene bliver aktiviteter mere udfordrende (f.eks. klatring, udspring fra vipper, kajak mm.).

EMPIRISK INDBLIK

I forbindelse med sportscampene er der både lavet observationer samt udført tre interviews med udvalgte deltagere – før, lige efter og et halvt år efter deltagelse i sportscampen. Analysen og skabelsen af rød zone bygger på observationer samt interviewene lavet i runde to lige efter, at deltagerne er kommet hjem fra camp. I det følgende gives et indblik i et af interviewene.

I interviewlokalet med mig sidder en kvinde på ca. 30 år, som netop er kommet hjem fra en sportscamp for voksne med CP. Jeg beder hende om at tænke på de mest betydningsfulde oplevelser fra sportscampen. Kvinden tænker og kommer frem til seks oplevelser, der sidder meget stærkt i hende. Vi snakker om dem enkeltvis, og efter hver gang, hun har fortalt om en oplevelse, beder jeg hende om at tegne oplevelsen og efterfølgende vælge et ud af ca. 200 coachingkort, som for hende siger noget om oplevelsen. Tegningerne og kortene endte med at se ud som billedet (figur 2).

Figur 2: Eksempel på empiri der viser betydningsfulde oplevelser



Imens de to kort til højre (hjertet og jordkloden) handler om fællesskabet i gruppen, så handler de resterende fire om nogle helt særlige og betydningsfulde idræts- og bevægelsesoplevelser. Og det er meget sigende – og måske overraskende – at tre ud af de fire betydningsfulde oplevelser omhandler aktiviteter i vand (flyde, snorkle og kajak), fordi kvinden er panisk angst for vand! I forbindelse med flydeoplevelsen fortæller hun, at hun aldrig har kunne flyde, fordi hun er bange for at drukne og derfor spænder op. Hun var også bange på campen, men som det gule coachingkort viser, så endte hun med at finde roen i en aktivitet, som for hende ellers var forbundet med komplet uro og angst. Den samme angst kendetegner de to andre vandoplevelser. I snorkleoplevelsen beskriver hun sig selv som en lille hjælpeløs baby, der ikke selv er herre over, om hun kommer til at overleve, men hun kommer igennem det, fordi den store tryghedshånd passer på hende. En hånd, der for hende symboliserer støtten fra andre deltagere og instruktørerne på campen. Sidst men ikke mindst beskriver hun kajakoplevelsen som værende frit fald og uvidende om, hvorvidt hun kommer sikkert i mål. Dog er billedet også et tandemspring, og det er den afgørende faktor – de andre var der igen til at støtte og hjælpe. Hun var ikke overladt til sig selv. Hvis man kigger rigtig godt efter på alle fire idræts- og bevægelsesoplevelser til venstre på papiret, kan man faktisk også se, hvordan kvinden har tegnet understøttende hænder, der har hende, i samtlige situationer.

Disse beskrivelser viser, hvordan følelser som angst og magtesløshed er en del af hendes oplevelser, men samtidig hører det også til oplevelserne, at det netop er dem, hun vælger som de mest betydningsfulde. En betydning, som kvinden forbinder med overvindelsen af at gøre og mestre noget, som for hende som udgangspunkt var umuligt og utænkeligt.

Efter en lang række interviews med både børn, unge og voksne med CP, der har været på sportscamp, stod det klart, at denne type oplevelse ikke var enestående, men noget der gik igen, hvilket efterlod mig med en undren. Primært fordi oplevelserne ikke passede ned i det teoriapparat, som jeg selv og så mange andre typisk anvender og bliver præsenteret for i arbejdet med idrætspædagogisk, -terapeutisk og -psykologisk praksis. Tværtimod gik oplevelserne direkte imod disse teorier. I det følgende udfoldes dette teoretiske paradoks.

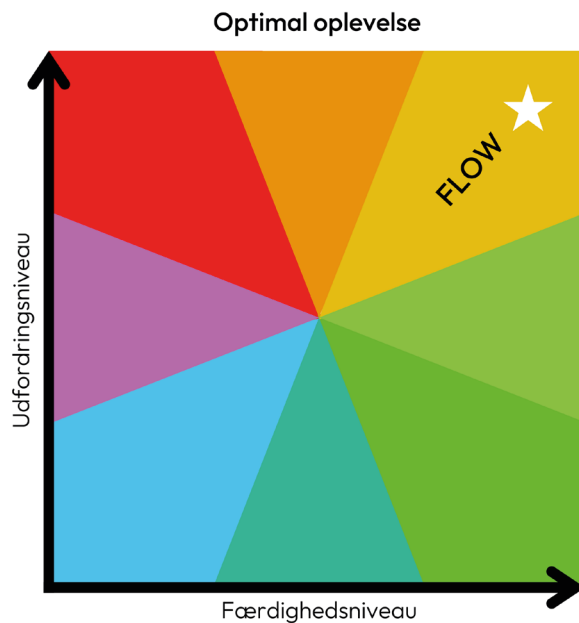
DET TEORETISKE PARADOKS

I det følgende præsenteres tre af de meste anvendte og kendte idrætspsykologiske, -terapeutiske og -pædagogiske teorier i relation til at ramme det rette udfordringsniveau for at opnå den bedste oplevelse, udvikling og præstation. Hernæst sammenholdes teorierne med oplevelserne, som deltagerne fra sportscampen beskriver.

Flow-teorien

Flow beskriver en tilstand, hvor en person er fuldstændigt opslugt af en aktivitet (Csikszentmihalyi, 1990). I denne tilstand oplever man dyb koncentration og en følelse af kontrol, hvor tid og sted nærmest forsvinder. Flow opstår, når der er en balance mellem udfordringen i opgaven og ens færdigheder.

Figur 3: Flowmodellen

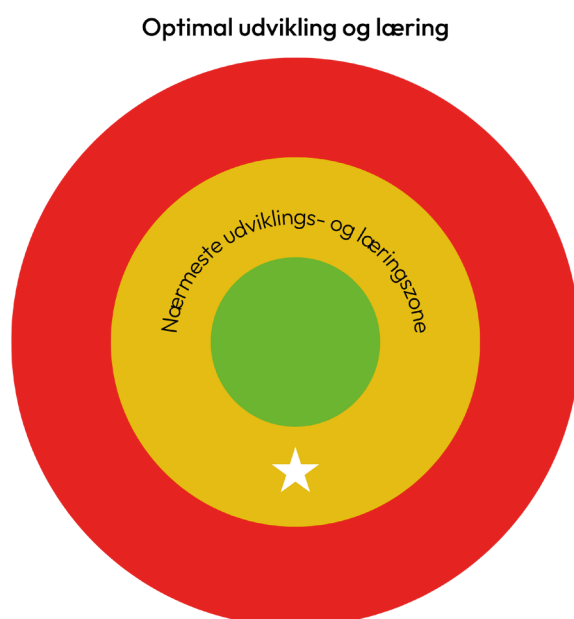


Den røde zone er beskrevet som et angstfuldt sted, som ofte vil blokere for handling og læring.

Den nærmeste udviklingszone

Den nærmeste udviklingszone beskriver det område, hvor udvikling sker bedst. En zone, hvor udfordringerne er lidt over ens nuværende færdighedsniveau, men stadig er mulige at overvinde med lidt støtte og guidning. Teorien beskriver den røde zone som et område uden for en persons læringskapacitet, selv med støtte.

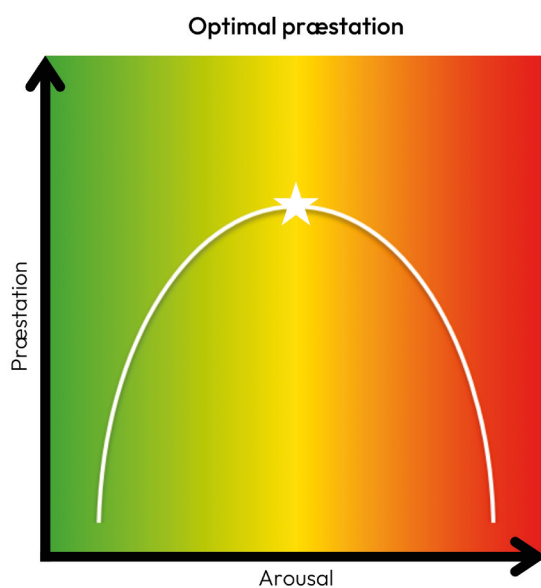
Figur 4: Model af den nærmeste udviklingszone



Yerkes-Dodson-loven

Yerkes-Dodson-loven beskriver sammenhængen mellem arousal (pres/ophidselse/spændingsniveau) og præstation, hvor moderat arousal fører til den bedste præstation. Hvis arousal er for lav, mangler motivation og fokus, mens for høj arousal skaber stress. Begge yderpunkter nedsætter som udgangspunkt præstationsevnen.

Figur 5: Model af Yerkes-Dodson-loven



I de tre modeller og teoretiske fremstillinger er kodeordet BALANCE. Potentialerne i alle tre teorier er således at finde lige præcis der, hvor der er balance imellem den ydre udfordring og personens egne kompetencer. Men dette er langt fra, hvad der er på spil i det potentiale, som campdeltagernes oplevelser peger på. Tværtimod er deres oplevelser kendetegnet ved en stor ubalance. Potentialet findes således lige der, hvor den enkelte oplever, at den ydre udfordring, de står overfor, langt overstiger deres egne kompetencer. I det man som kontrast til det præsenterede teoretiske landskab kan kalde for den fjerneste udviklingszone. En væsentlig pointe her er således, at udviklingsprocesser kan se helt forskellige ud alt afhængig af, hvad der skal opnås. I campdeltagernes tilfælde handler det ikke om optimal udvikling (NUZO) af færdigheder i forhold til f.eks. at mestre en kajak, det handler ikke om en optimal oplevelse (Flow), hvor f.eks. krop og vand går i et, når man snorkler, eller om den optimale præstation (Yerkes-Dodson-lov) ved f.eks. at kunne flyde i længst tid. Det handler derimod om den optimale udvikling af succes og tro på egne evner. Eller det som Bandura (1997) kalder for self-efficacy.

Self-efficacy – tro på egne evner

Self-efficacy kan oversættes til 'tro på egne evner' og handler om, hvordan mennesker vurderer deres egne evner, og hvordan denne tro eller manglende tro på evner påvirker ens handlinger, vedholdenhed og håndtering af modgang.

I relation til self-efficacy-begrebet præsenterer Bandura (1997) fire komponenter, der kan være medvirkende til, hvorledes ens self-efficacy udvikles.

1. Mastery experiences (egne succesoplevelser og nederlag) – den mest kraftfulde kilde.
2. Vicarious experiences (at se andre, man kan spejle sig, i lykkes eller mislykkes).
3. Verbal persuasion (mundtlig opmuntring eller mistillid fra andre).
4. Physiological and affective states (hvordan man tolker kropslige og følelsesmæssige reaktioner som f.eks. nervøsitet og høj puls).

Kort sagt: jo mere man på egen krop oplever succes, spejler sig positivt i andre, bliver bakket op og tolker kroppens signaler hensigtsmæssigt, jo stærkere bliver ens tro på egne evner.

Rød zone teorien er med til at kvalificere og udvide forståelsen af, hvordan blandt andet mennesker med handicap igennem udfordrende idræts- og bevægelsesoplevelser kan få nye erfaringer, der kan styrke deres tro på egne evner.

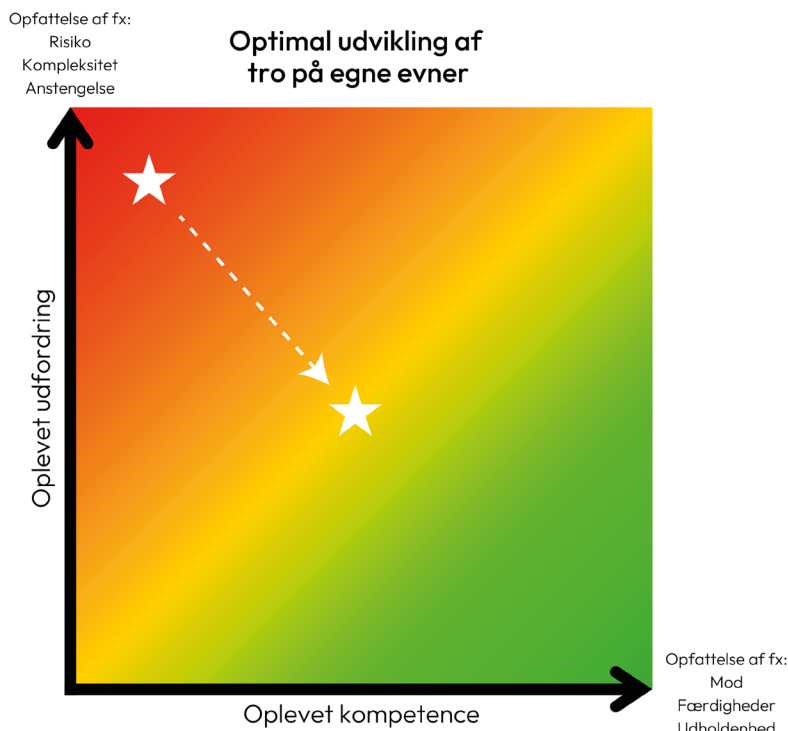
I det følgende præsenteres udviklingspotentialet i rød zone mere indgående.

DEN RØDE ZONE

Som nævnt beskriver teorien et potentiale for udvikling af tro på egne evner, når mennesker er i en rød-zone-situation. Det vil sige en situation, som de umiddelbart tænker, at de ikke kan håndtere eller mestre, og som typisk vil være præget af følelser og stemninger af frygt, panik, bekymring eller inkompetence. Potentialet i situationen opstår, når der er uoverensstemmelse mellem deltagerens forudgående forventning til, at de ikke kan håndtere en udfordring, og deltagerens efterfølgende oplevelse af, at de rent faktisk godt kan håndtere udfordringen. Udviklingen opstår, da oplevelsen umiddelbart vil være uforenelig med deltagerens eksisterende selvopfattelse. En kontrast, der åbner muligheden for en psykosocial læringsproces, hvor deltageren ændrer sin fortælling om udfordringerne i verden og egne evner og muligheder: Jeg troede ikke, at jeg kunne, men nu har jeg erfaret, at det kan jeg godt.

Modellen i figur 6 viser, hvordan bevægelsen i en rød zone situation typisk ser ud.

Figur 6: Rød zone-modellen



Til en start har deltageren en oplevelse af at stå i en stor udfordring og selv have lave kompetencer og hermed lande ved det øverste kryds i den røde zone. Efter situationen er overstået, og udfordringen håndteret, vil deltageren få en erkendelse af, at udfordringen ikke var så stor som antaget, eller at dennes kompetencer var

større end forventet, og hermed lande i en gul-grøn zone. En sådan oplevelse og situation fortæller campdeltageren Marianne om i det følgende.

”Altså, den 5-meter-vippe der. Den oplevelse kommer jeg jo ALDRIG til at glemme. Jeg kan huske, at jeg på vej derop tænker – ’der er godt nok langt ned, og der er godt nok mange trapper og puuuuhaaaa. Det er ikke sikkert, at jeg skal hoppe. Hvad er det, jeg har kastet mig ud i?’ Og da vi så står deroppe, så kan jeg huske, at jeg siger til dig: ’Det her, det kan jeg ikke. Jeg skal ikke derud. Det går galt’, hvor du så bare siger ’Jo, vi skal lige ud og kigge’. Og jeg ved sgu ikke hvordan... Jeg... Jeg tror måske, det var fordi, du sagde til mig, vi tæller højt til tre, og så gør vi det. Og så fik jeg jo også lokket dig til at springe med (griner). Og da du så tog min hånd og begyndte at tælle, så tænkte jeg bare: ’Jamen, så gør vi det sgu’. Det var så grænseoverskridende. Så farligt. Fuldstændig dybt godnat, og samtidig tænkte jeg ’nå ja, men jeg skal jo ned...’ Og så kan jeg huske, at jeg bagefter blev enormt ked af det, fordi det var så overvældende. Og så gav du mig en krammer i vandet, og du slap mig ikke, fordi jeg var fuldstændig sådan ’aaargh’, fordi det havde været så vildt. Jeg synes jo, det var vildt sejt, men jeg synes også, det var dumt. Men altså ikke på en negativ måde, fordi du var der. Hvis jeg havde stået der alene, så havde jeg ikke gjort det, tror jeg. Så den er både forbundet med noget, der er angst-provokerende, enormt fedt og rigtig, rigtig dumdristigt. Enormt fedt fordi jeg gjorde det jo. Jeg overskred den grænse der og sprang ud i et eller andet, som bare var frygteligt. Men jeg vidste da også, at jeg var nødt til det. Hvad fanden skulle jeg ellers stå deroppe for? Gå hele vejen derop for så at gå hele vejen ned igen – det ville da ikke give nogen mening. Og så har det måske i virkeligheden altid været noget, jeg har tænkt, at jeg gerne ville.”

I Mariannes fortælling starter hun med både at synes, at udfordringen er helt uoverkommelig, og at hendes kompetencer – der i denne sammenhæng handler om mod – er tilsvarende små. Dog udvikler hendes mod sig undervejs. Det bliver ikke stort, men med støtte og guidning bliver hun mere modig end først antaget og ender til hendes egen store overraskelse med at tage springet.

Med udgangspunkt i Mariannes fortælling ville kritikere måske sige, at det ikke er en rød zone-situation, fordi hun jo godt kunne/turde. Og rød zone er jo karakteriseret ved, at man ikke kan/tør. Og ja, det kan der være en pointe i, hvis man ser objektivt på situationen, men menneskers oplevelsesverden er ikke objektiv – den er subjektiv. Og det er lige præcis det, der skaber potentialet for, at det er muligt at lykkedes i rød zone. Dette perspektiv uddybes i det følgende.

Subjektivitet skaber rum for fejltolkninger

Som mennesker fortolker vi hele tiden os selv i relation til verdenen. Dette sker igennem en dobbeltproces, der både præges af de personlige sansninger, oplevelser og erfaringer vi har og får i mødet med verdenen, men også igennem den måde, som verdenen møder os på (Merleau-Ponty, 2009; White, 2008; Gergen, 2010). En subjektiv fortolkning, der bliver til vores egen sandhed og selvfortælling, som vi møder alle nye situationer med.

Personer med en stærk selvfortælling og -opfattelse har typisk en stærk tro på egne evner og er derfor typisk mere modige, viljestærke og motiverede til at begive sig ud i fremmede og udfordrende situationer. Situationer, hvori deres vilje og mod tilmed gør dem i stand til at arbejde hårdt for at mestre den nye situation. Man kan betegne det som en positiv spiral, hvor de igennem handling fremmer deres egen succes og mulighed for en positiv selvopfattelse og -fortælling. Modsat vil mennesker med en lav selvopfattelse og tro på egne evner typisk være utrygge og betvivle og negligere egne kompetencer og hermed agere mere usikkert, give op eller forholde sig passivt. Denne usikkerhed og passivitet bliver ligeledes en selvopfyldende profeti, hvor deres halvhjertede eller udeblivende handlinger medvirker til, at de ikke lykkes, og derved bekræftes de i deres egen inkompetence.

At vores selvfortælling og -opfattelse er en subjektiv fortolkning, betyder dog også, at der er rum for, at vi som mennesker en gang imellem laver fejltolkninger i forhold til, hvad vi kan og tør, og hvad vi ikke kan og ikke tør. Og det er netop denne mekanisme, der gør, at rød zone-potentialet er til stede. Det skaber nemlig et mulighedsrum for, at vi kan overraske os selv ved at mestre situationer, som vi forinden ikke troede, vi kunne klare.

Begrænset tro på egne evner forstørrer rød zone-potentialet

For mennesker med handicap vil der ofte være større risiko for fejltolkning i en idræts- og bevægelseskontekst – og hermed også større potentiale for mestring i rød zone – i sammenligning med mennesker uden handicap. Denne påstand bygger på en formodning om, at mange mennesker med handicap har en mere begrænset selvopfattelse af, hvad deres evner rækker til i en idræts- og bevægelseskontekst, end mennesker uden handicap (påstanden uddybes i næste afsnit). Den lavere tro på egne evner vil således resultere i, at flere i mødet med nye og udfordrende idræts- og bevægelsessituationer vil antage, at de ikke kan/tør. De sætter således sig selv i en rød zone-situation, fordi deres subjektive vurdering er, at den foranstående udfordring er langt større end deres oplevede kompetencer. Det er dog vigtigt at understrege, at mennesker med handicap ikke per definition nødvendigvis reelt er mere begrænsede eller har færre kompetencer – der er blot flere, der typisk vil have opbygget en sandhed og forventning herom. En sandhed og begrænset forventning til egne evner, der er en rigtig god forklaring på. Forkla-

ringen præsenteres nedenfor ved at fremstille nogle af de mekanismer, der kan være medvirkende til, at flere mennesker med handicap får opbygget en lav tro på egne evner i en idræts- og bevægelseskontekst.

ÅRSAGER TIL UDVIKLING AF LAV TRO PÅ EGNE EVNER

Andres lave forventninger

Mange mennesker med handicap vil have oplevet, at pårørende og/eller fagprofessionelle i idræts- og bevægelsessammenhænge har haft lave forventninger. Mange mennesker med handicap vil således have oplevet, at de er blevet fritaget fra idrætsundervisning i skolen, at de ikke på samme måde som deres søskende er blevet præsenteret for idræt i foreningslivet, eller at de i højere grad er observatører fremfor aktivt deltagende, når familien leger i haven eller er på cykeltur. Ofte bundet den lave forventning i ren omsorg og en trang til at beskytte, men det er samtidig en indirekte måde at vise, at man ikke tror på, at den enkeltes evner rækker til at mestre aktiviteten. Og hvorfor skulle man tro på sig selv, hvis andre ikke gør det? Med reference til Banduras self-efficacy-begreb og komponenten *verbal persuasion* understreger dette perspektiv, hvordan andres både verbale og ikke mindst non-verbale tilgang kan være med til at begrænse mennesker med handicaps tro på egne evner.

Få erfaringer

Grundet ovenstående pointe er mange mennesker med handicap ikke på samme måde som mange andre blevet kastet ud i idræt og bevægelse. Konsekvensen heraf er bl.a., at flere ikke har så mange forskellige bevægelseserfaringer at trække på, når de ubevidst opstiller en forudsigelse (predictive coding) om, hvorvidt de kan eller ikke kan mestre en foranstående situation (Friston, 2005). En mangel på erfaring og forventningsevne, som meget nemt kan ende med en konklusion om, at man nok ikke kan – hvilket potentielt kan være en fejltolkning.

Dårlige erfaringer

Mange har dog også prøvet kræfter med idrætten. Men for en del har det været et uheldigt møde, hvor de har fået direkte dårlige førstehåndserfaringer (jvf, Banduras self-efficacy- komponent: *mastery experiences*) med ikke at kunne indgå i eller mestre idræts- og bevægelsesaktiviteter. Typisk fordi omgivelserne, selve aktiviteten og/eller den pædagogiske tilgang ikke har været tilpasset på tilstrækkelig vis. Disse førstehåndserfaringer er typisk meget afgørende og kan sætte sig som livslange ar, der nemt kan blive til universelle nederlagsfortællinger og sandheder, som den enkelte tager med sig ind i alle idræts- og bevægelseskontekster.

Svært ved at spejle sig positivt i andre

Mange mennesker med handicap er inkluderet i almene regi som f.eks. folkeskolen og foreningslivet. Dette gør, at mange ikke har ligestillede, som de kan spejle sig positivt i. En dimension som Banduras self-efficacy-komponent *vicarious experiences* ellers fremhæver som væsentlig. Flere laver derfor en fortælling om at være anderledes, til besvær og i værste fald forkerte. Og samtidig udvikler de en forståelse af, at bare fordi deres kammerater kan mestre den foranstående aktivitet, så betyder det ikke nødvendigvis, at de selv kan – tværtimod.

Lært at tale sig selv ned

Som en sidste dimension er der på et mere generelt plan rigtig mange mennesker med handicap, der løbende igennem deres liv bliver konfronteret med situationer, hvor det kan betale sig, at de er gode til at argumentere for, at de lever et liv med store begrænsninger og manglende ressourcer. Med andre ord lærer de at tale sig selv ned fremfor op. Dette kan blandt andet være i mødet med kommunen, når der skal træffes vigtige afgørelser i forbindelse med hjælpe- og støtteordninger. Et eksempel herpå kan ses i følgende citat fra en ung mand med CP:

”Det har altid været sådan, at når der er nogen fra kommunen på besøg, så skulle man være så dårlig som overhovedet muligt. Så det er jeg vokset op med. Fordi ellers så får man ikke noget.”

Mand, 28 år, CP – citat hentet fra et interview lavet i forbindelse med et cykelprojekt

Det handler ikke om at snyde systemet, men en bevidsthed om, at det kræver en bestemt måde at italesætte sig selv på, hvis man skal opnå at få den hjælp og støtte, som man har brug for. Problemet er, at denne slags narrative fortællinger (white, 2008) kan sætte sig i den enkelte som en sandhed om, at der er rigtig meget, man ikke kan.

Med udgangspunkt i ovenstående perspektiver er det tydeliggjort, hvorfor mennesker med handicap typisk vil have mindre tro på egne evner, hvilket vil medføre, at mange til en start vil ramme den røde zone i modellen i figur 6, når de præsenteres for en ny aktivitet i en idræts- og bevægelseskontekst. Der er således også et stort mulighedsrum for aktivt at arbejde med rød zone-potentialet og udviklingen af tro på egne evner, der også kan følge med.

IKKE ALLE RØD ZONE-SITUATIONER RUMMER ET UDVIKLINGSPOTENTIALE

Selvom pointen i artiklen er, at vi skal lære at se og udnytte det udviklingspotentiale, der for den enkelte er forbundet med rød zone, er det samtidig utrolig vigtigt

at understrege, at ikke alle udfordrende situationer indebærer et reelt udviklingspotentiale for den enkelte. Med udvikling i den røde zone ønskes således en positiv grænseovervindende proces, ikke en grænseoverskridende og potentielt traumatiserende proces. For at sikre dette peger analysen i forbindelse med ph.d.-projektet særligt på, at tre afgørende faktorer skal være til stede. Den ene faktor benævnes *meta-motivation*, den anden for *betydningsfulde andre* og den tredje for *transformativ selvfortælling*. Herudover er tilføjet et nyt fjerde perspektiv, der på bagkant har vist sig meget aktuelt: *Forstå udfordringen*. De fire faktorer præsenteres i det følgende.

Meta-motivation

Hvis man arbejder med udfordringer i den røde zone, så er det vigtigt, at der er en form for motivation til stede hos deltageren, så denne ikke påføres et overgreb, der kan stimulere til en traumatisk oplevelse. Her introduceres et selvudviklet begreb *meta-motivation*. En motivation, der er defineret ved en indre konflikt mellem vilje og handling, hvor deltageren på trods af umiddelbar modstand alligevel har en indre lyst til at deltage i udfordringen. En lyst, der ikke er forbundet med et: ”Jeg kan, jeg tør, jeg vil”, men derimod med et meta-niveau som: ”Jeg gad godt jeg kunne, jeg gad godt jeg turde, jeg gad godt jeg ville”. Er denne meta-motivation til stede, er der mulighed for en styrkende udviklingsproces, hvor man som fagprofessionel godt kan tillade sig at skubbe kærligt på, så deltageren tager det ’spring’ og den beslutning, som han/hun inderst inde helst vil tage – præcis som tilfældet var i Mariannes fortælling om 5-meter-vippen. Er meta-motivationen derimod ikke til stede, så er det med stor sandsynlighed ikke en aktivitet eller rød zone-situation med et godt udviklingspotentiale, og man skal derfor respektere og anerkende et ’Nej’. At kende sine grænser og sige nej er en god ting, så længe det er et nej, der er oprigtigt og meningsfuldt for den enkelte. Et nej er kun uhensigtsmæssigt i de situationer, hvor den enkelte holder sig selv tilbage i situationer, som man egentlig ville ønske, at man kunne og turde deltage i.

Som fagprofessionel betyder det, at man skal være opmærksom på, om der er en meta-motivation og hermed et potentiale for en god udviklingsproces. Det kræver derfor, at man igennem en aktiv dialog udforsker, hvad der er på spil for den enkelte i den aktuelle situation.

Betydningsfulde andre

Som nævnt ovenfor kendetegnes udviklingsprocesserne i rød zone ved et paradoks, hvor den deltagende gerne vil begive sig ud i udfordringen, men alligevel har en indre modstand, der betyder, at personen afholder sig fra at prøve kræfter med aktiviteten. Det er i denne sammenhæng, at en betydningsfuld anden bliver vigtig. En der tror på deltageren eller kan agere rollemodel og hermed få deltageren med

ud i den udfordring, som han/hun gerne vil engagere sig i, men dog alligevel ikke formår at begive sig ud i på egen hånd. Den betydningsfulde anden kan enten være en *intern* eller en *ekstern* person.

Den *interne betydningsfulde anden* er en peer-to-peer-relation, hvor man støttes og motiveres af en ligestillet. Støtten kan dog se lidt forskellig ud. Det kan enten være en direkte støtte, hvor den ligestillede bliver en form for mentor, som direkte leder og guider, men det kan også være en person, som med sine egne handlinger bliver en rollemodel, man kan spejle sig i (vicarious experiences). På sportscampen nævner deltagerne således både at være inspireret af at observere andre campdeltagere, som de kan identificere sig selv med – hvis han/hun kan, så kan jeg også. Men som et nyt perspektiv i forhold til self efficacy-bergebet så virker det særligt godt, hvis de observerer en, som i deres forstand har nogle fysiske sværere vilkår end dem selv – *hvis han/hun kan, så kan jeg i hvert fald også*.

Den *eksterne betydningsfulde anden* er derimod en pårørende, frivillig eller fagprofessionel, som har erfaringer med f.eks. både målgruppen og aktiviteten, hvilket gør dem til en pålidelig og troværdig person. Når denne person tydeligt viser, at de tror på den enkelte, har det en stor værdi og kan være med til at skabe den nødvendige tro på sig selv og situationen, som personen ikke selv har boende i sig (verbal persuasion). Troen på egne evner bliver så at sige udliciteret til en troværdig ekstern person, der kan tage noget styring og kontrol i situationen.

For den betydningsfulde anden gælder det først og fremmest om at skabe tillid og tryghed, men også om at vise, at man tror på personen og kan se nogle muligheder for succes, som personen ikke selv kan finde.

Transformativ selvfortælling

Som et sidste element er bearbejdning af oplevelsen væsentlig. Det er således afgørende for udviklingspotentialer, at deltageren efterfølgende tager ejerskab over oplevelsens udfald – jeg gjorde det her! Det var ikke bare held eller de andres fortjeneste. Først her kan oplevelsen være med til både at skabe en ny positiv selvfortælling, der medvirker til en styrket tro på egne evner i forhold til den konkrete aktivitet, men potentielt også være med til at ændre personens tilgang til andre udfordringer på senere tidspunkter. Fra kritisk psykologi er det således en pointe fra Dreier (1999), at meningsfulde oplevelser og opfattelser, der er foretaget i en lokal kontekst, kan omdannes til nye meningsfulde handlinger i andre sammenhænge. Erfaringerne fra blandt andet deltagerne på sportscampene er således også, at deres succeser fra idræts- og bevægelsesaktiviteterne i nogle tilfælde sætter spor ind i andre kontekster som blandt andet familielivet, fritidslivet, skole, uddannelse og beskæftigelse. En campdeltager fortalte således om, hvordan hendes oplevelser på campen havde givet hende troen på, at hun godt kunne tage 9. klasses eksamenerne, når hun kom hjem.

Forstå udfordringen

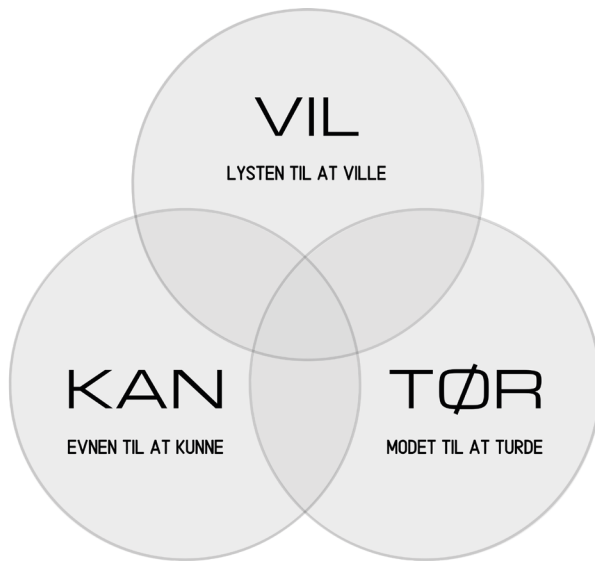
Som et tilføjelst element præsenteres her en pointe om, at mennesker omkring mennesker med handicap skal være bedre til at forstå den oplevede udfordring set fra mennesket med handicaps perspektiv. Hvis mennesker udviser en nervøsitet, bekymring eller modstand mod deltagelse i idræts- og bevægelsesaktiviteter – præcis som tilfældet ofte vil være i forbindelse med rød zone – kan det handle om flere forskellige aspekter. Derfor er det væsentligt, at fagprofessionelle gør sig umage med at forstå, hvad personen reagere på. Dette er væsentligt at sætte fokus på, da fagprofessionelle kan have en tendens til at tro, at de på forhånd forstår den enkeltes situation og behov – men sådan er det ikke altid. Her kommer et eksempel fra en af sportscampene.

En gruppe unge kørestolsbrugere med CP skulle op og klatre på en klatrevæg. Efter en af pigerne (der ikke har noget verbalt sprog og derfor bruger en to-bii-talemaskine) havde været oppe og klatre, spurgte jeg hende: "Hvordan var det at klatre?". Hendes svar lød efter lidt tid: "Det var meget svært." Og med det samme tænker jeg, at det forstår jeg virkelig godt, fordi pigen havde rigtig mange ufrivillige bevægelser og derfor svært ved både at holde om klatregrebene med hænderne og bruge ben og fødder. Heldigvis får jeg ikke sagt noget, da jeg kan se, at pigen skal til at fortælle noget mere. Efter en lille pause, lyder det: "...Fordi jeg har højdeskræk."

Dette er et eksempel på, hvordan vi som fagprofessionelle hverken havde undersøgt eller forstået, hvad der var på spil, og derfor antog, at den største udfordring i situationen for pigen handlede om hendes motoriske vanskeligheder. Vi havde derfor sat alt ind på, at det praktisk skulle kunne lade sig gøre, men burde i tilgangen til hende have haft mere fokus på sikkerheden og trygheden omkring situationen.

Når mennesker viser et forbehold eller en modstand i en deltagelsessituation, kan det således handle om mange ting. Det kan blandt andet handle om, at den enkelte ikke kan se meningen med aktiviteten og derfor ikke har lyst. Det kan også handle om, at opgaven er for svær, kompleks eller udmattende, og deltageren oplever, at de ikke kan. Men det kan også være, at personen objektivt set godt kan, men at denne ikke tør, fordi personen måske er nervøs for skader og smerte, eller at personen er bekymret for socialt at blive sat til skue og hermed opleve skam og pinlighed. Professionelle skal derfor først forstå essensen af den enkeltes forbehold eller modstand, før de kan støtte og tilpasse aktiviteten og situationen, og hermed understøtte bedst muligt i den røde zone.

Figur 7: Vil – kan – tør



AFRUNDING

At arbejde med udfordrende idræts- og bevægelsesaktiviteter i rød zone indebærer et stort potentiale i forhold til at styrke mennesker med handicaps tro på egne evner – både i relation til selve idrætten, men potentielt også i et større billede. Udfordringer er ikke en modsætning til succes, men en forudsætning. Sagt med andre ord, hvis vi ikke tør udfordre mennesker med handicap, så fratager vi dem også muligheden for at opnå succes og udvikle deres tro på egne evner og mod til at angribe livet. I arbejdet hermed skal man som professionel dog være yderst opmærksom på, at ikke alle udfordringer indebære et udviklingspotentiale, og det kræver gode pædagogiske indsigter og overvejelser at arbejde i rød zone. Formålet er som tidligere skrevet at stimulere til grænseovervindende og horisontudvidende oplevelser, ikke grænseoverskridende og potentielt traumatiserende og horisontindsnævrende oplevelser.

REFERENCER

- Andersen, M.M. (2020). Betydningsfulde oplevelser. Ph.d.-afhandling. Københavns Universitet.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
- Dreier, O. (1999). Læring som ændring af personlig deltagelse i sociale kontekster (Learning as a Modification of Personal Participation in Social Contexts). In: Nielsen, K. and Kvale, S. Mesterlære – læring som social praksis (Apprenticeship – Learning as Social Practice). Copenhagen: Hans Reitzels Forlag.
- Friston, K. (2005). A theory of cortical responses. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 360(1456), 815–836.
- Gergen, K.J. (2010) En invitation til social konstruktion (2. udgave). København: Mindspace.
- Merleau-Ponty, M. (2009). Kroppens fænomenologi. Frederiksberg: Det lille forlag.
- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998/2008). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory. Sage Publications.
- White, M. (2008). Kort over narrative landskaber. København. Hans Reitzels Forlag.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18(5), 459-482.