

**POLITIK FOR FRIVILLIGHED OG ENGAGEMENT  
I DANSK HANDICAP IDRÆTS-FORBUND**

# ***FRIVILLIGHED I FORM***

## ***6 frivillige historier***

# Politik for frivillighed og engagement i Dansk Handicap Idræts-Forbund

*”Vores fælles fundament skal styrkes”*

Frivillighed og engagement er prioriteret højt i Dansk Handicap Idræts-Forbund, og for at få skabt et solidt fælles fundament for det frivillige engagement i DHIF, har vi nu udarbejdet en frivillighedspolitik.

På de næste sider vil vi præsentere 6 personlige historier fra DHIF-frivillige, hvor der fokuseres på deres motiver for at være frivillig i handicapidrætten. Formentlig er vi rigtig mange frivillige, der kan nikke genkendende til deres fortælling.

Rigtig god fornøjelse,

Karl Vilhelm Nielsen  
Formand, Dansk Handicap Idræts-Forbund

## Hvordan startede du som frivillig i handicapdrætten?



Alex Herold, Esbjerg

Spangsbjerg IF – Gymnastik havde besluttet, at det var værd at forsøge at etablere et hold for udviklingshæmmede gymnaster i Spangsbjerg IF i Esbjerg.

Vi var 3 erfarne gymnastiktrænere, der havde mod og overskud til at forsøge dette, og vi rekrutterede deltagere med hjælp fra handicapdrætskonsulenten i Ribe amt, hvor vi var på 5 forskellige dagcentre i Esbjerg og lavede gymnastik med beboerne. Efterfølgende startede vi et tilbud i foreningens regi, med ugentlig træning, og til stor glæde kom der 16 til træning det første år, der efterfølgende er vokset til omkring 30 deltagere i perioden 2005 – 2015.

## Hvorfor er du frivillig i handicapdrætten?

Først var det en foreningsbeslutning, at vi som forening i Esbjerg syntes, at vi skulle vise rummelighed i forhold til handicappede. Men virkeligheden har overgået denne simple og ædle tanke.

Jeg har nu sammen med to-tre andre frivillige haft holdet i 9 år. Det havde jeg ikke forventet, men glæden ved at skabe noget, som skaber et så stort livsindhold ved disse mennesker er helt formidabelt.

Både min kone og begge mine børn har efterfølgende også haft opgaver som frivillige i handicapdrætten på idrætsdage, i klubber og på idrætslejre.

De er altid glade, når de kommer, og de elsker når man laver sjov med dem på en god måde.

## Hvad er din største oplevelse med handicapdræt?

Det gode ugentlige fælleskab. De glade brugere. Glæden ved de årlige arrangementer, som vi laver sammen med brugerne; Julefrokost, opvisning og sæsonafslutning. Special Olympics Festivalen 2006 i Esbjerg, med 1200 udviklingshæmmede deltagere. Fantastisk at være med til at arrangere denne festival, der skabte stor glæde og opmærksomhed – ikke mindst i Esbjerg by.

## Hvordan startede du som frivillig i handicapdrætten?



*Dorte Behrendt,  
Rødovre*

Først kort lidt om mig selv. Jeg er mor til en ung mand med Muskelsvind, og har de sidste 18 år arbejdet som frivillig i henholdsvis El-hockey og Kørestolsfloorball, både som træner, dommer og de senere år som klubleder og med internationalt arbejde.

Det var lidt af et tilfælde at jeg blev frivillig leder. Der var ingen til at overtage efter den tidligere aktivitetsformand, så jeg kastede mig ud i en verden som har givet mig så mange sjove, positive og intense oplevelser, og jeg har ikke fortrudt et eneste minut.

## Hvorfor er du frivillig i handicapdrætten?

Jeg ser at mit arbejde gør en forskel for børn og unge med et handicap.

At de fysisk handicappede får mulighed for at få åbnet vejen til sportens stærke oplevelser af spænding, konkurrence, fællesskab og personlig udvikling. At de er en del af et hold, hvor de kan være sig selv med de ressourcer de nu en gang er udstyret med.

For mig er det lige så vigtigt at børn og unge "bare" har mulighed for at deltage og få oplevelser, som at de unge kan udvikle sig sportsligt og være med på højt internationalt plan.

Og så længe jeg får alt den glæde udøverne har ved sport retur, og jeg syntes det er sjovt, så forsætter jeg på ubestemt tid.

Hvad er din største oplevelse med handicapdræt?

At stå som leder for et El-hockeyhold som er blevet Dansk Mester 10 gange er fantastisk.

At deltage i EM og VM med Kørestolsfloorball i mere end 10 år er så ubeskriveligt, at det skal opleves. At arbejde internationalt som Chef Jury ved store internationale stævner, er en kæmpe udfordring.



## **Christian Broen, I.H. Aalborg**

### **Hvordan startede du som frivillig i handicapdrætten:**

Jeg startede i handicapdrætten, da min bedste kammerat; Michael Nielsen (Miw) kørte galt på motorcykel og mistede førligheden med den ene arm. Han og jeg besøgte handicapdrætsforeningen i Aalborg, og vi deltog hurtigt sammen i en skitur arrangeret af foreningen i 1996. Der mødte vi en masse fantastiske mennesker, og de efterfølgende år blev vi involveret i bordtennis og siden blev jeg også rekrutteret som fodboldtræner, som jeg sideløbende med den ugentlige trænergerning i bordtennis, også har trænet en masse drenge med ADHD/Autisme i 12 år i perioden 2001 – 2013.

### **Hvorfor er du frivillig i handicapdrætten:**

Jeg har haft så mange store oplevelser i handicapdrætten, at den livsglæde som deltagerne viser er belønning nok i sig selv. Jeg har mødt en masse fantastiske mennesker igennem handicapdrætten, og sammenholdet på de forskellige hold, som jeg har trænet eller været en del af, har givet mig mange store oplevelser.

### **Hvad er din største oplevelse med handicapdræt:**

Jeg var træner for bordtennis-delegationen ved Special Olympics World Games i 2009 i Shanghai i Kina. 10.000 deltagere og de store oplevelser ved legene med mange kendte stjerner, bl.a. Arnold Swarzenegger og Jacklyn Kennedy var en kæmpe oplevelse. Jeg har også haft en del livsbekræftende og livslærende oplevelser, bl.a. dengang jeg deltog i skituren som hjælper i 1993, hvor en deltager med proteser på begge ben kørte fint på ski. Imidlertid knækkede foden på protesen, og den pågældende person var tvunget til at sætte sig i sneen og afvente hjælp. Mange andre skiløbere stoppede op, men da de oplevede, at foden stak ud til siden – blev de naturligt forskrækket. Men til sidst fik vores skiløber hjælp, og protesen blev repareret, og han var klar til skiløb igen (også på de sorte løjper ☺) næste morgen. Jeg har siden brugt eksemplet som modsvar i situationer, hvor jeg har mødt mennesker, der klager over små problemer i tilværelsen.



## **Erhard Frederiksen, Aabenraa handicap Idræt**

### **Hvordan startede du som frivillig i handicapidrætten:**

Jeg startede i Aabenraa Handicap Idræt i 2003, hvor klubbens bestyrelse og idrætskonsulenten i Sønderjylland ved et møde efterspurgte trænere til foreningens el-hockey afdeling. Jeg meldte sig som hjælpetræner, da jeg var interesseret i sporten – ikke mindst fordi min egen søn Jon, der har muskelsvind, var en oplagt ny spiller i klubben. Efter ca. et halvt år stoppede den nye træner, og så blev jeg ny eneste træner i klubben. El-hockey afdelingen i Aabenraa udviklede sig i de næste fem år fra fire spillere i 2004 til 20 – 25 spillere i 2014. Flere spillere med svære handicaps tilmeldte sig forening, hvor der var behov for hjælpemidler. Så fik vi udviklet nogle hjælpemidler til elhockey stolene, der har givet flere svært handicappede adgang til sporten, og vi fik også udarbejdet en ny trænermanual i elhockey. I de seneste år jeg beskæftiget mig mest med rampebowling i Aabenraa, og vi er nu i færd med at udarbejde en trænermanual i samarbejde med Dansk Bowling Forbund.

### **Hvorfor er du frivillig i handicapidrætten:**

Det primære er, at jeg føler, at jeg kan gøre en forskel. Der mangler generelt tilbud til handicappede idrætsudøvere, og jeg synes, at jeg har gjort en forskel i min tid i handicapidrætten – både i el-hockey og bowling. Det var rigtig fint, at vi igennem oplysning i hele Sønderjylland og i Nordtyskland var i stand til at give 20 -25 nye børn mulighed for el-hockey for 10 år siden, og inden for de seneste år, hvor vi nu har en bowling afdeling med 18 aktive spillere. Jeg bliver motiveret af at være med til at skabe tilbud og tilpasse tilbuddene til svært handicappede. Livsglæden blandt deltagerne, når de oplever idrætten er særligt motiverende.

### **Hvad er din største oplevelse med handicapidræt:**

Jeg synes, at jeg har oplevet så mange ting. Udarbejdelsen af trænermanualer indenfor både el-hockey og bowling synes jeg er store præstationer. Rekruttering af de mange spillere til el-hockey og bowling er andre store ting, som jeg har oplevet. Priserne (2008 årets rekrutteringsinitiativ fra DHIF, 2009 "Kultur- og Fritidsudvalgets pris" samt 2014 "Årets handicappris" i Aabenraa

Kommune) er selvfølgelig højdepunkter, som jeg er glad for og stolt over.



### **Kristoffer Stormark, Aalborg**

#### **Hvordan startede du som frivillig i handicapidrætten:**

Som en af de allerførste var min mor svømmelærer i idrætsforeningen for handicappede i Aalborg.

I det tidlige forår 2004 deltog jeg som hjælper på I.H. Aalborgs årlige skitur, en oplevelse, der skulle for markant betydning for mig og min tilværelse i nu snart 11

år. Under en fantastisk uge i Sverige kom jeg tæt på særlig en af deltagerne en 12 årig dreng med muskelsvind, der med stor gejst kunne fortælle om hans sport, en fed idræt kaldet El-Hockey. De stod tilfældigvis og manglede en træner til El-Hockey, og jo jeg var frisk, og det var jeg, så ugen efter var jeg i gang

#### **Hvorfor er du frivillig i handicapidrætten:**

Fordi jeg elsker det, det har bragt mig store oplevelser, glæder og sportslige skuffelser men hver eneste dag er noget helt særligt. Det er som sådan lige meget om det er raskidræt eller i handicapidrætten jeg kan simpelthen ikke undvære det. Det er blevet en del af mig.

#### **Hvad er din største oplevelse med handicapidræt:**

På den sportslige front er El-Hockey FM guldet i 2011 efter 10 års total dominans af Orient, og de uendelig mange timer og hårde slid gav endelig pote. En stor dag der for altid vil stå klart i min hukommelse.

Sideløbende med min el-hockey karriere kom jeg også i gang med at træne Special Olympics fodbold.

Her var en flok drenge som alle havde fået besked om de ikke kunne indgå i holdidræt, aldrig ville kunne klare at være til stævner og dermed gå glip af det klubliv som vi alle kender. Påstande vi modbeviser hver eneste dag☺. Vi vandt mesterskabet, men den største oplevelse var at kigge på de fædre, der var taget med til stævnet. Her ser jeg en række fædre der ser deres sønner som fodboldspillere på et fodboldhold til et rigtig stævne, en umulighed som pludselig var blevet virkelighed.



## **Tine Teilman, Greve**

### **Hvordan startede du som frivillig i handicapidrætten:**

Min første oplevelse med handicapidrætten var i 1982 i Greve. DHIF var vært for Spastikernes Verdenslege, som det hed dengang og jeg var frivillig på atletikstadion. I min lokale avis var der et opslag om at man manglede frivillige til stævnet og da jeg var studerende dengang og havde lang sommerferie, meldte jeg mig under fanerne. Det var virkelig en øjenåbner! Jeg havde aldrig mødt en person med et handicap og nu var verden fuld af dem. Min mor har fortalt at jeg næsten var ved at bakke ud af opgaven, da hun satte mig af ved stadion den første dag, og at hun havde insisteret på at jeg skulle fuldføre, i hvert fald 1 dag. Da jeg kom hjem om aftenen var jeg solgt til handicapidrætten og siden så jeg mig ikke tilbage!

### **Hvorfor er du frivillig i handicapidrætten:**

Fordi det er sjovt at skabe muligheder for andre til at dyrke idræt,  
Fordi handicapidræt er SÅ meget mere end idræt for dem der dyrker det.  
Fordi det er sjovt at være med til at bestemme og udvikle DHIF,  
Fordi jeg er vild med handicapidræt.

### **Hvad er din største oplevelse med handicapidræt:**

Det er virkelig svært at svare på. Jeg har haft så utrolig mange gode oplevelser.

Jeg er f.eks. stolt over at vi i sin tid i breddeudvalget fik oprettet et sommerhøjskoleophold for mennesker med et handicap, hvor de kunne have deres familie med. Det eksisterer stadig. Det ungdomsarbejde vi også lavede i breddeudvalget dengang, kan stadig spores i nuværende tilbud.

Jeg er også meget stolt af den fælles nordiske lobby indsats vi gjorde for at få Karl Vilhelm valgt til IPC's bestyrelse for nogle år siden.

Og endelig er jeg utrolig stolt af de Paralympiske atleter, som jeg har haft glæden af at følge ved flere PL'er. Det har givet mig fantastiske oplevelser i Sydney, Athen, Beijing og London.





**HANDICAPIDRÆT**  
DANSK HANDICAP IDRÆTS-FORBUND