

HOLDTRÆNING på Geelsgårdskolen

Fællesskab med udgangspunkt i det enkelte individ



Michaela Andersen
Fysioterapeut
Michaela.andersen@regionh.dk



Rikke Hjorth Hansen
Fysioterapeut
Rikke.Hjort.Hansen.01@regionh.dk

Geelsgårdskolen er Region Hovedstadens landsdelsdækkende specialskole for elever med forskellige funktionsnedsættelser af fysisk, psykisk og sansemæssig karakter. Skolens kerneydelse er skolegang fra 0. til 10. klasse. Der tilbydes også ungdoms- og voksentilbud, bo- og aflastningstilbud.

Tværfaglighed

På Geelsgårdskolen bliver det tværfaglige arbejde vægtet højt. Hver elev er tilknyttet et team af lærere, pædagoger, fysio- og ergoterapeuter og pædagogmedhjælpere. Alle i teamet byder ligeværdigt ind med deres kunnen ud fra deres uddannelse og erfaring. Hensigten er, at eleven bliver mødt på en alsidig måde, og at alle elevens behov bliver dækket.

Alle aspekter af elevens læring, kommunikationsmuligheder, sociale relationer og motorik bliver tilgodeset. Indenfor alle områderne sættes der fælles mål for den enkelte elev, og disse mål tænkes ind i alle aktiviteter.

Holdaktiviteter på Geelsgårdskolen, der planlægges af fysioterapeuterne, foregår ofte i forbindelse med idræt, basistræning og diverse sansemotorikhold. Formålet er, at eleverne bliver så selvstændige og selvhjulpne i dagligdagen som muligt og kropsligt parate til at modtage klasseundervisning.

I holdtræningen deltager de førnævnte faggrupper, som arbejder med eleverne med hver deres faglige tilgang, men med fokus på den fælles målsætning i udførelsen af aktiviteten. Holdtræningen tager udgangspunkt i individuelle motoriske mål og kan for eksempel handle om muskel/ledpleje, kondition og hovedkontrol med henblik på at opnå sidde, stå og gangfærdigheder, men også med fokus på pædagogiske mål som at udvikle sociale kompetencer og kommunikation. Gennem fysiske aktiviteter i en holdsammensætning ønsker vi, at eleverne opnår relationer og får en fornemmelse for sociale spilleregler. For eksempel at vente på at det bliver ens tur, klappe af hinanden og heppe på hinanden for at motivere sine kammerater til at yde sit bedste og selv få lyst til at gøre det samme. Det er en mulighed for, at eleven kan afprøve nye færdigheder, der er opnået gennem individuel træning og overføre funktionen til en større sammenhæng.

Udgangspunkt i den enkelte elev

Hver enkelt elev deltager i holdtræningen eller legen på hver deres måde og med hver deres forudsætninger i forhold til diagnose, funktionsniveau og personlige mål. Tilgangen til eleverne er forskellig, idet de helt naturligt har

forskellige behov indenfor pædagogik, omsorg og træning. De har brug for en varierende grad af fysisk og verbal guidning for, at kunne udføre aktiviteten og indgå i det sociale samspil med deres klassekammerater. Dertil kommer behovet for forskellige former for hjælpemidler for at kunne udføre samme funktion. Grundlæggende tages der udgangspunkt i den enkelte elev i mødet om en fælles motorisk aktivitet.

Forberedelse, forberedelse, forberedelse

Forud for selve holdtræningen er der behov for en stor variation af forberedelse, hvor der for den enkelte elev skabes optimale betingelser for at kunne deltage i fællesskabet. Mange af eleverne har cortikalt betinget synsudsættelse, lang latenstid og nedsat kropsopfattelse. De har hver især brug for tid til at forberede sig på de mange sensoriske indtryk, som de vil opleve i forbindelse med den fælles aktivitet. De skal finde sig selv, før de har overskud til at opsøge eller møde de andre. For nogle elever tager den individuelle forberedelse længere tid end selve den fælles aktivitet.

Eleverne har forskellige tolerancer i forhold til at deltage i en gruppe. Nogle elever kan blive overstimuleret af at være for mange på et hold. Andre kan måske ikke opretholde deres arousalniveau, hvis der er for lang ventetid, fordi en anden elev har lang latenstid. Hvis det er muligt, deler vi eleverne i mindre grupper i forhold til deres funktionsniveau. Et idrætshold kan være opdelt på den måde, at 3 elever med gangfunktion i NF Walker er sammen om en aktivitet, og 3 elever uden gangfunktion laver en anden aktivitet sammen fx siddende med støtte på madras. Ofte vil det dog være klassetrinnet, der bestemmer sammensætningen af gruppen og ikke funktionsniveauet, hvilket udfordrer terapeuternes kreativitet i forhold til at skabe optimale betingelser for, at hver enkelt elev kan deltage på lige fod i den fælles aktivitet.

Nu er eleverne klar til at være sammen

Holdtræningen er tilrettelagt, så der er forsøgt at skabe et optimalt miljø omkring aktiviteten med minimale forstyrrelser fra omverdenen, så eleverne kan bevare fokus. Sang og musik bruges til at sætte en tydelig fast ramme og genkendelig rutine, der forløber ens fra gang til gang. Programmet starter med en fælles opstart, hvor eleverne hører, mærker, ser eller på hver deres måde fornemmer, hvilke børn og voksne gruppen består af og får en klar fornemmelse af, at NU er træningen startet. Tæt fysisk kontakt med taktil berøring kan være en måde at få en fornemmelse af, hvem gruppen består af og give en følelse af at være en del af en gruppe. Nogle kan måske kun klare indirekte kontakt, hvor de fx alle rører ved samme bold, som man kan tromme på og derigennem mærke hinandens vibrationer. Hele aktiviteten igennem vurderes der, om de mange forskellige indtryk er tilpasset, så eleverne ikke bliver over- eller understimuleret. Holdtræningen er ofte tilrettelagt, så der undervejs er mulighed for at eleven, sammen med én fra personalet, kan trække sig ud af fællesskabet for en stund

for at bearbejde de fælles oplevelser og blive klar til at gå ind i fællesskabet igen. Programmet slutter med en fælles afslutning. Programmet er genkendeligt, forudsigeligt og gentages mange gange i træk.

Sansemotorikcase

I ungdomsafdelingen går 23 unge. Disse unge er ud fra funktionsniveau og behov delt ind i fire sansemotorikhold. Om mandagen er det pigeholdet, hvor fem piger med cerebral parese GMFCS-niveau 4 og 5 og delvist sprog samles. De fem piger samles i en rundkreds, hvor programmet præsenteres, derved er pigerne forberedte på, hvad der skal ske. Programmet er det samme hver gang, så det på sigt bliver genkendeligt, og derved kan skabe tryghed for pigerne. Sansemotorik starter individuelt med dybe tryk på arme og ben med en børste efterfulgt af ledapproximationer. Formålet er at øge opmærksomheden på kroppen og derigennem øge pigernes kropsbevidsthed, som de videre kan bruge i den efterfølgende aktivitet.

Næste aktivitet foregår fremliggende over skråkile, en stilling som ofte kan være svær at motivere pigerne til at blive i, men som ved hjælp af fællesskabet bliver en sjov aktivitet, hvor pigerne ikke på samme måde opdager, at de træner. Her ligger de i en rundkreds med hovederne ind mod midten, dette både i forhold til at give følelsen af at være et fællesskab samt at motivere pigerne til at løfte deres hoveder og kigge på hinanden, så de får styrket nakke- og rygmuskulaturen. Pigerne ruller på skift fra rygliggende til fremliggende over skråkilen med mere eller mindre fysisk støtte. Lotte har ikke lyst til at ligge på maven, så udgangsstillingen for Lotte bliver i stedet for rygliggende op ad skråkilen, så hun fortsat kan deltage i aktiviteten, have mulighed for øjenkontakt med de andre piger og derved stadig have følelsen af at være med på holdet. Når alle er kommet ned at ligge, har terapeuterne fundet forskellige bolde frem, der kan sige en sjov lyd eller har en stærk farve. Boldene er valgt, så det er lettere for pigerne, der har synsforstyrrelser, at kunne lokalisere boldene. Nu skal pigerne så forsøge at få trillet boldene over til hinanden. Dette både for at facilitere pigerne til at bruge hænder og arme funktionelt samt tilføre et »legende«-element, der giver pigerne mulighed for at interagere og spille op til hinanden. Dite forsøger med én finger til at trille bolden fremad, hvilket lykkes og bolden lander hos Camilla, der bryder ud i grin. Lotte, der ligger på ryggen, lurer, at hun kan bruge sine fødder til at sparke bolden over til de andre.

Efter en time med højt humør og aktivitetsniveau slutter sansemotorik, og pigerne bliver liftet tilbage i deres stole.

Bassincase

3 elever fra indskolingen skal i bassin. En dreng og to piger med GMFCS niveau 3-5. På dette bassinhold er eleverne ikke inddelt efter funktionsniveau, da vandets muligheder og tyngdekraftens eliminering giver eleverne mulighed for, at udføre aktiviteter på mere lige vilkår. De har hver deres

individuelle program, som der tages udgangspunkt i, både når eleverne er fælles og hver for sig.

Eleverne kommer ned i vandet på hver deres måde og mødes på midten omkring en skummåtte sammen med deres fysioterapeut, ergoterapeut, medhjælper eller pædagog. Der skal synges »god dag sang«, hvor de skal lære at kigge på hinanden og vente på tur. På samme tid udfordres nakke og hovedkontrollen. Peter tæller til 3 ved at klappe 3 gange. De voksne synger og hjælper eleverne til at plaske med på sangen. Eleverne er tæt sammen, og de kan indirekte fornemme hinandens nærhed gennem de bevægelser og bølgeskulp, der sættes i gang i vandet.

Efter »god dag sangen« har Mette behov for at bruge noget krudt, ellers kan hun ikke koncentrere sig om at være fælles om næste aktivitet. Hun svømmer 8 baner sammen med sin fysioterapeut, hvor fokus er kondition og at få begge ben med i svømmebevægelserne. Der holdes styr på antal baner med en kugleramme.

Peter har behov for et øjeblik alene sammen med sin pædagog, hvor han får mulighed for at sanse det varme vand henne i boldområdet, der er afgrænset fra resten af bassinet. Peters målsætning er at opnå afgrænsning og fornemmelse for sin egen krop.

Trine arbejder med at kunne ligge og flyde på ryggen uden halskrave og finde kropslig ro sammen med sin ergoterapeut.

Efter 5-10 minutters individuel træning er eleverne klar til at mødes igen. Trine har ro i kroppen til at kunne udføre næste fælles aktivitet, og Mette fik brugt tilpas energi til at kunne vente på tur. Peter bliver præsenteret for et billede af en cowboy og et billede af et tog. Peter vælger cowboysangen ved at tage billedet til sig og kramme det. Han deler »skumheste« ud til alle sammen med sin pædagog. Eleverne sidder på »skumhestene« sammen med en voksen. De skal arbejde med trunkusstabilitet og hovedkontrol, mens de synger cowboysangen. Trine tæller til 3 ved at blive guidet til at plaske i vandet 3 gange. De voksne synger, og eleverne deltager med hver deres lyde, mimik og kropslige bevægelser, mens der hoppes rundt i rundkreds. Der er heldigvis plads til at nå en sangleg mere, inden eleverne har brug for en individuel pause.

Bassintræningen afsluttes med »farvelsangen«. Efter bassintræningen er eleverne afslappede i deres kroppe. De sidder bedre i arbejdsstolene og er parate til at komme tilbage til klassen og modtage undervisning.

