

Pressemeddelelse 01022024

Bueskydning styrker trivslen blandt unge med særlige behov

Hillerød Bueskyttelaug er en af de foreninger i Hillerød, der går forrest med at inkludere unge med særlige behov. For foreningen handler det ikke bare om at tiltrække og udvikle dygtige bueskytter, men om at tilbyde et fællesskab, hvor unge kan opbygge selvtillid og gode relationer.

Hver mandag åbner Hillerød Bueskyttelaug dørene for hold, hvor medlemmer med behov for ekstra støtte kan finde en tryk ramme. Trænerne er alle specialuddannede og erfarne med at træne mennesker med fysiske eller psykiske handicap på en måde, som sikrer, at alle kan deltage på egne præmisser.

"Min autisme gør, at min hjerne kører hurtigt, men til træning kan jeg fokusere og bare skyde. Samtidig kan jeg også joke og hygge med de andre fra min klasse og lære dem bedre at kende," fortæller Marcus Brogaard Vilhelmsen.

Sammen med en gruppe andre elever fra den særligt tilrettelagte ungdomsuddannelse Hans Knudsen Institut (HKI) i Hillerød er han blandt de faste deltagere. Han har autisme og tager meget medicin, som påvirker humør og energiniveau. For ham er bueskydningen ikke kun en sport, men en kilde til mere overskud og glæde i hverdagen.

"Jeg kan godt lide at udfordre mig selv ved bl.a. at skyde med langbue og kan mærke, at jeg er blevet meget bedre, end da jeg startede," fortæller Marcus, der har været i foreningen i to år. Det samme gælder for Gustav Fløe Skaarup, der ligesom Marcus går på HKI. Han fremhæver især trænerne og deres uformelle og direkte måde at møde de unge på. "Her er de ikke overpædagogiske men siger tingene ligeud, og det er rart."

Alle trænerne i Hillerød Bueskyttelaug arbejder frivilligt og ud fra ønsket om at videregive deres kærlighed til bueskydning. For Svend Christensen, som ud over at være træner for specialsportsholdene er formand for foreningen, var målet med mandagsholdene at skabe et miljø, hvor alle føler sig velkommen og kan udvikle sig i eget tempo.

Marcus, Gustav og et par andre elever fra HKI er blevet så glade for at komme i foreningen, at de er begyndt at hjælpe med træningen af de mindre børn. Marcus er ofte i klubben hele mandagen og er glad for at hjælpe børnene med at blive bedre og opnå en større tro på sig selv. For at honorere de unges engagement i foreningen har Svend Christensen besluttet at give de unge et trænerkursus gennem DGI, og fem unge har meldt sig.

At det er lykkedes Hillerød Bueskyttelaug at få elever, som selv har udfordringer, til at engagere sig som trænere for andre, viser, at Hillerød Bueskyttelaug har fat i den lange ende, når det kommer til inklusion og fællesskab. Og foreningens frivillige deler gerne ud af deres erfaringer. "Nogle deltagere kan ikke lide fysisk nærhed og har svært ved at tage imod kritik, så i forhold til dem er det vigtigt at give plads, anerkendelse og mulighed for at gå til og fra aktiviteten alt efter

behov,” fortæller Thomas, der er træner for specialsport i bueskyttelaug. Ifølge ham er empati og evne til at tilpasse træningen til den enkeltes behov de vigtigste kvalifikationer som træner for børn og unge med særlige behov.



I 2019 blev Hillerød Bueskyttelaug anerkendt med Hillerød Kommunes handicappris for sin indsats på området. Foreningen har desuden i flere år samarbejdet med Frivilligcenter Hillerød om at inkludere og fastholde unge med forskellige grader af sårbarhed.

Fakta:

- Hillerød Bueskyttelaug indgår i TUFF-samarbejdet og har modtaget midler til at udvikle og udvide sit arbejde med at inkludere unge sårbare i deres forening.
- TUFF står for ”Trivsel, Unge, Fællesskaber og Foreningsliv” og er et fireårigt brobygningsprojekt forankret i Frivilligcenter Hillerød.
- TUFF-projektet handler om at styrke samarbejdet mellem civilsamfund og professionelle/kommunale institutioner om at flere sårbare unge formår at finde vej ind i foreninger og fællesskaber for at styrke deres trivsel.

Billede: Marcus Brogaard Vilhelmsen

