



## **Safe Space - en vej til deltagelse i lokale fællesskaber for unge med autisme Brobygningsprojekt finansieret af Socialstyrelsen og Helsefonden Opsamling- og læringspapir (juli 2020 til juni 2022)**

### **Indledning**

Frivilligcenter Hillerød (FCH) og Hans Knudsens Institut Hillerød (HKI) - en særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse (STU) – har fra august 2020 til juni 2022 samarbejdet om at hjælpe en gruppe af HKI's elever med autisme ind i lokale foreningsfællesskaber gennem en social brobygningsindsats. I processen med at hjælpe gruppen af unge, har vi udviklet og afprøvet en Safe Space-metode, og derigennem identificeret en række principper, som vi mener, man med fordel kan arbejde med i social brobygning mellem mennesker med sårbarhed og lokale foreningsfællesskaber.

Frøet til Safe Space-projektet blev sået i december 2019 på baggrund af en henvendelse fra HKI, der ønskede frivilligcentrets hjælp til at bygge bro til lokale foreningsfællesskaber til forebyggelse af ensomhed og isolation for skolens elever. Eleverne på HKI har, qua diagnoser som ADHD, angst og autisme, sociale udfordringer, som begrænser og vanskeliggør deres mulighed for deltagelse i sociale fællesskaber uden forberedelse, vejledning og støtte. HKI ønskede at styrke deres indsats ift. at motivere eleverne til at engagere sig i fællesskaber, da mange af dem har nederlag med i bagagen, fordi de gennem deres ungdomsliv er stødt på usynlige barrierer for deltagelse, bl.a. grundet deres social-kognitive udfordringer.

I FCH ser vi et stigende behov for rummelige fællesskaber, simpelthen fordi et stigende antal mennesker har psykiske udfordringer<sup>1</sup>. Vi ved fra både forskning og egen praksiserfaring, at det gør en afgørende, positiv forskel for menneskers mentale trivsel og livskvalitet at gøre noget meningsfuldt sammen med andre, at høre til og bidrage til en fælles sag eller aktivitet<sup>2</sup>.

Samtidig hører vi fra flere foreninger, at de er opmærksomme på, at der er flere børn, unge og voksne med forskellige kognitive og psykiske udfordringer, der ønsker at indgå i deres foreningsfællesskab. Men manglende viden, kompetencer og usikkerhed ift., hvad det kræver at imødekomme og rumme mennesker med social-kognitive udfordringer, får foreninger til at tøve eller helt afvise disse henvendelser. Både af hensyn til de potentielle nye medlemmer og eksisterende medlemmer og frivillige.

De foreninger, der har erfaringer med målgrupper med særlige udfordringer, italesætter, at det kræver ressourcer, vilje og en bevidst indsats at imødegå evt. særlige behov. Men ved at arbejde med at skabe et mere rummeligt fællesskab i de almene foreninger og klubber, kan de fremtidssikre egen forening ved også at kunne tiltrække, rumme og fastholde børn, unge og voksne med kognitive udfordringer - og samtidig udvise social ansvarlighed ved at være med til at skabe et mere rummeligt lokalsamfund, hvor flere kan være engageret og være med i et fællesskab.

---

<sup>1</sup> Sundhedsprofilen

<sup>2</sup> ABC for Mental Sundhed [ABC for mental sundhed \(sdu.dk\)](https://www.sdu.dk/abc)

I det følgende udfoldes Safe Space-metoden, som består af en række principper, som vi gennem projektperioden har identificeret som værende vigtige for at kompensere for målgruppens grundlæggende behov for struktur og forudsigelighed, og derved motivere målgruppen til at prøve kræfter med og indgå i lokale foreningsfællesskaber. Etablering af et safe space giver således målgruppen en oplevelse af at være med i et interessefællesskab, hvor de i større eller mindre grad får mulighed for at udfordre sig selv.

## 1. Metoden

Ordet "safe space" kan på dansk oversættes til "et trygt rum", og refererer til et frirum, hvor man som marginaliseret minoritet kan udtrykke og udfolde sig frit, uden frygt for at føle sig utilpas, uvelkommen eller usikker på grund af sin identitet. Mange personer med autisme har et stort behov for forudsigelighed og kan bl.a. have svært ved at aflæse sociale koder, og føler sig derfor ofte overvældede af at færdes i et samfund indrettet til neurotypiske personer. Et "safe space" for målgruppen er derfor et fællesskab, som tager højde for disse specifikke behov – og det er netop sådan et rum, vi i samarbejde med lokale foreningsfællesskaber og uddannelsesinstitutionen HKI har søgt at skabe og afprøve for og med de unge.

En særlig pointe ved Safe Space-metoden er, at det ikke kun er målgruppen af unge, der skal flytte sig for at kunne være med i de eksisterende foreningsfællesskaber. Foreningerne skal også rykke sig, for at kunne imødekomme og tiltrække de unge, som på nogle områder har andre behov end flertallet af foreningernes nuværende medlemmer. Behov som kan imødekommes af tilgange og kultur, som nye og eksisterende medlemmer i princippet også vil få glæde af i foreningsfællesskabet.

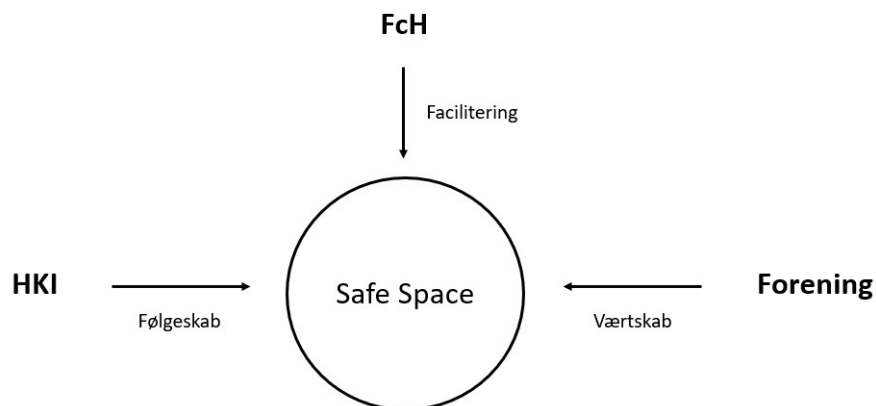
Safe Space-metoden kom i projektet til at bestå af 3 elementer, som uddybes i det følgende:

- a) Samarbejde mellem tre aktører om følgeskab og værtskab
- b) Veje i fællesskabet - afgrænset fællesskab i alment foreningsfællesskab om et fælles tredje
- c) Tovejs-bevægelse – foreningen og de unge i bevægelse

Desuden opstod der en række udfordringer og læring set i bakspejlet, som papiret her afsluttes med.

### 1a) Samarbejde mellem tre aktører om følgeskab og værtskab

Safe Space-metoden er baseret på et samarbejde mellem tre aktører, der hver har spillet en rolle i at arbejde med følgeskab og værtskab i forhold til de unge – to hjørnestejn i social brobygning til foreningsfællesskaber.



### **a) HKI**

Som uddannelsesinstitution repræsenterede og kendte underviserne de unge og har specialviden om autisme og autismevenlige metoder. HKI klædte således både de unge og de medvirkende foreninger på til mødet og samarbejdet, ved hjælp af deres viden om de unges udfordringer, potentielle barrierer for deltagelse og hvad der skulle til for at afhjælpe dette. Derudover fulgte undervisere fra HKI de unge til aktiviteterne, for at overkomme barrieren som transport til/fra aktiviteten, skabte tryghed ved at være et kendt ansigt og arbejdede med fastholdelse og kontinuitet. Dette gjorde de bl.a. ved at indgå i aktiviteten sammen med de unge, når det var muligt. De deltagende undervisere tilskyndede også eleverne til at tage et spil skak i pauserne på skolen for at øve sig. Og særlige fysiske øvelser, der understøtter bueskydningen, blev integreret i styrketræningsprogrammet i fitnesscenteret, for de elever, der deltog i begge dele. Understøttende aktiviteter og fokus, der resulterer i, at man får kendskab og kundskaber til en aktivitet, parallelt med at der opbygges relationer i fællesskabet.

### **b) Foreningerne**

Ved projektstart og midtvejs gennemførte vi en spørgeskemaundersøgelse og fokusgruppeinterviews, for at afklare eleverne fra HKI's interesse og motivation for at indgå i et foreningsfællesskab. Her var særligt to forhold afgørende for de unges motivation: 1) et interessefællesskab om aktiviteter og 2) socialt samvær med ligesindede. Eleverne nævner derudover konkrete eksempler på, hvilke interesser eller aktiviteter, de ønskede at prøve kræfter med. Her blev skak, bueskydning, bordtennis, korsang og sociale klubaktiviteter oftest nævnt.

Vi inviterede tre foreninger<sup>3</sup> med i samarbejdet: Hillerød Skakklub, Hillerød Bueskyttelaug samt Hillerød Bordtennisklub. De tre foreninger kunne på forskellig vis bidrage med relevante og positive erfaringer med børn, unge og voksne med autisme i deres foreninger. Desuden var foreningerne motiveret af, at de unge selv havde udtrykt ønske om at være med, at man som forening ville blive klædt på til at modtage de unge (oplæg og konkrete redskaber), og at de unge indledningsvist fik følgeskab af HKI's personale.

Desuden var projektet en anledning til at arbejde for at skabe større mangfoldighed i eget foreningsfællesskab, herunder at engagere medlemmer og frivillige med forskellige ressourcer. I foreningerne blev der udpeget en til to foreningsværter, som engagerede sig i at arbejde med safe space gennem værtskabet, der med forskellige greb kom til at skabe struktur og forudsigelighed i et fællesskab, der introducerede og mere eller mindre fastholdt eleverne i de forskellige foreningsaktiviteter over 10 ugers forløb.

### **c) Frivilligcenter Hillerød (FCH)**

Frivilligcentret havde rollen som facilitator af samarbejdet mellem HKI og foreningerne og ansvar for indsamling og deling af viden og læring under vejs i projektet, således at samarbejdets form og aktiviteter blev tilpasset og udviklet under vejs. F.eks. viste det sig at være essentielt for det videre samarbejde og foreningernes engagement, at der blev skabt en dialog og fælles viden om, den personlige udvikling og

---

<sup>3</sup> Autisme Ungdom indgik også i projektet gennem et samarbejde med Autisme Ungdom Region Hovedstaden. Målet var at etablere en lokal social aktivitetsgruppe, hvilket ikke lykkedes – men i samarbejde med projektet lykkedes det at afholde tre sociale brædspilscafé-arrangementer i frivilligcenteret – disse afholdes fortsat på ad hoc basis efter projektets afslutning med hjælp fra frivilligcenteret. Desuden afprøvede vi et selvorganiserede værkstedsforløb, der udviklede sig til én netværksgruppe og åbent fællesskab med afsæt i frivilligcenterets værksted for unge fra HKI og andre interesserede unge. Det var en udfordring og en oplevelse af de store for de unge deltagere fra HKI, der mødte ligesindede unge med andre historier og udfordringer.

betydning, som deltagelse i foreningsaktiviteterne havde haft for flere af de unge. Hvor foreningerne i starten havde fokus på den idrætsmæssige udvikling og mestring af aktiviteten – og mangel på samme – var HKI optaget af, hvordan flere elever udviklede deres, sociale kompetencer ift. at deltage i et fællesskab og det at fastholde et fokus. Det var afgørende for samarbejdet, at begge udviklingsområder blev italesat.

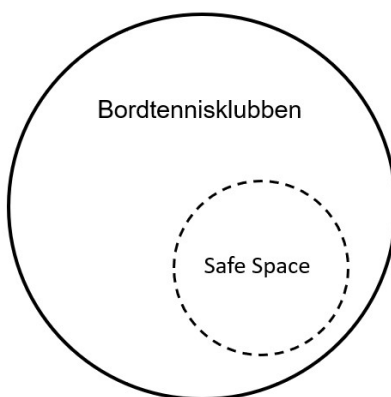
HKI, foreningerne og FCH roller i projektet kan i princippet kan udfyldes af andre aktører. Det afgørende er, at der er:

- En repræsentant, der er fortaler for (har viden om) og gennem arbejdet med følgeskab, støtter målgruppen af unge, der har udfordringer.
- En repræsentant for foreningsaktiviteten, der gennem at arbejde med værtskabet, introducerer og inkluderer målgruppen til et fælles tredje og i et fællesskab
- Et bindeled, som faciliterer processen og den sociale brobygning ved at holder fokus på samarbejdet, lærings- og vidensdeling

## 1b) Veje i fællesskabet - afgrænset fællesskab i alment foreningsfællesskab om et fælles tredje

I projektet skelnede vi mellem det almene og det afgrænsede fællesskab. Det almene fællesskab er karakteriseret ved, at de er for alle; Her indgår mennesker i udsatte positioner på samme vilkår som andre. Det afgrænsede fællesskab i en forening er typisk for en bestemt gruppe mennesker, fx kan det være unge med autisme. På den måde kunne de medvirkende foreninger indgå på to måder i projektet. Men da mere end halvdelen af projektet blev gennemført i skyggen af Corona og flere nedlukninger, valgte de medvirkende foreninger alle at starte samarbejdet med at tilbyde deltagelse i et introhold i et afgrænset fællesskab, som et alternativ, supplement eller mellemvej til at indgå i det almene foreningsfællesskab, når eller hvis de unge var klar til det. På den måde kunne foreningerne også imødekomme de unges motivation ved at de fik tilbudt fællesskaber, der var centreret om en interesse/aktivitet og et fællesskab med socialt samvær med ligesindede.

I det afgrænsede fællesskab deltog de unge i foreningsaktiviteten i en ramme, der tog højde for deres udfordringer. F.eks. blev foreningsaktiviteterne tilrettelagt og gennemført som del af og/eller i forlængelse af de unges skoledag på HKI, så der var følgeskab af undervisere fra HKI, og senere i forløbet kunne gruppen af elever gøre hinanden følgeskab.



I Safe Space-projektet etableres et *afgrænset fællesskab* for HKI's elever indenfor rammen af det *almene foreningsfællesskab*, fx Bordtennisklubben.

Foreningsværterne i de afgrænsede fællesskaber skabte struktur gennem værtskabet og modtagelsen af de unge, ved at gøre det klart, hvad der skulle ske, præciserede forventningerne til de unge som deltagere, introducerede kulturen og sikrede en fælles afslutning ved hjælp af autismevenlige metoder og kommunikation – som f.eks. De 10 H'er<sup>4</sup>.

I det afgrænsede fællesskab har alle deltagerne lignende udfordringer, men det er ikke deres udfordringer, der er omdrejningspunktet. Det afgrænsede fællesskab er et trygt rum, hvor de unge kan fokusere på det fælles tredje, bordtennis eller bueskydningen, som er omdrejningspunktet for hele foreningsfællesskabet og -identiteten.

Da vi påbegyndte projektet, havde vi en forestilling om, at det afgrænsede Safe Space-fællesskab skulle være et midlertidigt fællesskab, der fungerede som en trædesten på vejen til det almene foreningsfællesskab for den enkelte unge. I praksis viste det sig dog, at det kun var få af de unge fra denne målgruppe, der ville eller kunne fortsætte aktiviteten som en del af det almene foreningsfællesskab og uafhængigt af Safe Space-projektet. Til gengæld viste det sig samtidig, at det afgrænsede fællesskab i sig selv fik en positiv betydning for de unge – og fællesskabet mellem de unge på HKI, som deltog.

I evalueringen fremhævede de unge, at de var særligt glade for at have fælles oplevelser med deres klassekammerater, som var noget de oplevede, blev opbygget gennem den fælles deltagelse i foreningsforløbene. HKI bemærkede i den sammenhæng, at eleverne gennem Safe Space-projektet havde opnået et sammenhold i klassen, som det indtil da ikke havde været muligt at skabe. Det lykkedes altså at styrke det interne fællesskab gennem et eksternt fælles tredje.

Det stod klart, at målgruppen af unge fra HKI, der var samlet i et afgrænset fællesskab, ville kunne blive en del af det almene fællesskab om noget fælles tredje, hvis holdet blev anerkendt som et ligeværdigt medlemstilbud i det almene foreningsfællesskab på lige fod med andre hold, som eksempelvis senior- eller juniorholdet. Problemet opstår, hvis fællesskabet isoleres på skæve tidspunkter, hvor de ikke oplever resten af foreningen – og ingen andre i foreningen møder dem. Og der samtidig skabes fokus og synlighed om holdet ift. deres udsathed – i stedet for deres deltagelse, interesse og fællesskab om det fælles tredje. Så bliver de et isoleret og afkoblet tilbud udenfor foreningens almene fællesskab – og ikke en vej ind i fællesskabet

Anerkendes det afgrænsede fællesskab derimod som en vej og et tilbud i foreningens samlede fællesskab om noget fælles tredje, så er der også mulighed for, at en del af de unge fortsætter deres engagement med støtte fra HKI, når de er indskrevet der. Håbet er, at nogle med tiden finder vej ind i andre dele af foreningsfællesskabet/klubben, som deltagere på andre hold, fordi de har udviklet og mestret de idrætsmæssige kompetencer<sup>5</sup>. Mens andre igen vil kunne engageres med en rolle eller et ansvar i fællesskabet, så man oplever en styrket foreningsidentitet og en bevægelse fra at være deltagende på et hold til (også) at være medskaber og aktivt engageret som frivillig i foreningen og fællesskabet.

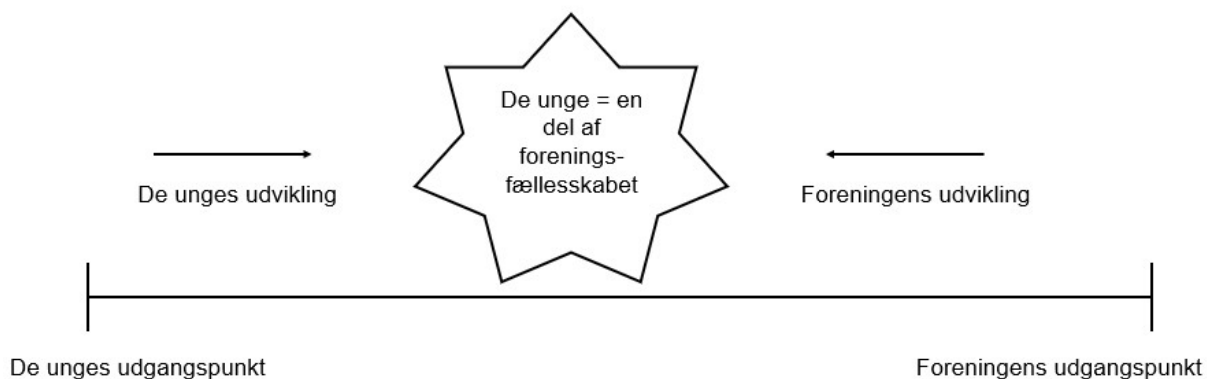
---

<sup>4</sup> Pædagogisk redskab og styresystem, der hjælper med at tydeliggøre krav og forventninger til aktiviteter og situationer.

<sup>5</sup> 4-trins model ift. inklusion i idrætsforeninger fra Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI)

### 1c) To-vejs-bevægelse - foreningen og de unge i bevægelse

Socialt arbejde har traditionelt handlet om at flytte et menneske fra A til B – altså at hjælpe en person til at udvikle sig for bedre at passe ind i det omkringliggende samfund. I Safe Space-metoden skal både de unge og foreningerne udvikle sig for at muliggøre de unges deltagelse og inklusion i foreningsfællesskabet.



For flere af de unge krævede det, at de forlod deres "comfortzone" for at deltage i foreningsaktiviteterne og fællesskabet, på grund af social angst og andre udfordringer. Det afgrænsede fællesskab (i et trygt rum) afhjalp at de ikke blev overvældede i introduktionsprocessen, men blev udfordret på et passende niveau, så der gradvist blev tillært og opbygget sociale kompetencer, flere fik nye og andre flere færdigheder ift. aktiviteten og derigennem lyst til øget deltagelse, mere selvtillid og trivsel.

Foreningerne skulle prioritere at ville arbejde med at nå de unge i målgruppen. De skulle klædes på med viden og ekstra ressourcer, der legitimerede, at der kunne findes ressourcer til at arbejde med at skabe trygge rammer, som fik de unge til at deltage, komme igen og holde fast, også i de ustabile perioder, som en del i målgruppen, var udfordret af. Det krævede en del af foreningen og foreningsværterne – dels at de havde blik for og accepterede de (ofte) usynlige barrierer, der var og er for de unge når de er udfordret af social angst, stress eller mangler kognitive færdigheder. Dels at de fik støtte, samarbejdede om og selv var opøgende på at finde veje til at overkomme disse barrierer.

I Safe Space-projektet oplevede de medvirkende foreninger at åbenhed, vedholdenhed og fleksibilitet er nøglebegreber – koblet med ekstra ressourcer - hvis man vil skabe flere veje i og former for deltagelse, så der bliver plads til at flere forskellige unge tager aktiv del i de lokale fællesskaber og foreningslivet.

Vi havde i projektet forventet at vi ville involvere yderligere 3-4 foreninger. Men i samarbejde med HKI og de medvirkende foreninger, konstaterede vi, at der fortsat var mere læring og kvalitet i at fortsætte samarbejdet med de tre allerede involverede foreninger – kombineret med samarbejdet med Autisme Ungdom og et selvorganiseret forløb og netværk for unge på HKI og andre i målgruppen.

## 2. Udfordringer undervejs og set i bakspejlet

En række udfordringer og læringspunkter er dukket op undervejs og har bidraget til, at projektet er blevet korrigeret ift. realistisk og løbende feedback og evalueringer.

Opstarten og påvirkningen af Corona-situationen affødte fra starten, at de medvirkende foreninger, for overhovedet at komme i gang, var nødt til at være opsøgende og introducere deres foreningstilbud til eleverne på HKI. Dette medførte, at foreningsværterne mødte de unge i kendte og trygge rammer og fik indblik i deltagernes 'hjemmebane', hvilket gav tilliden og trygheden gode vilkår fra begyndelsen. Det er en læring og praksis, som vi forsøgte at fastholde – om end det var svært, fordi det kræver flere ressourcer fra foreningernes side. Man kan i den forbindelse overveje, om man vil planlægge en hel introduktion til en foreningsaktivitet på HKI – kun for deres elever og/eller med mulighed for at åbne op for andre unge også kan deltage, hvis det afholdes som en åben aktivitet.

Et andet opmærksomhedspunkt blev tydeligt i projektet, da vinterperioden indtraf, fordi det medførte psykisk ustabilitet for flere unge, flere afbud samt et lavere energiniveau i aktiviteterne. Det skal de medvirkende foreninger kunne håndtere og acceptere, uden at miste modet og gejsten – hvilket kan være en udfordring for mange foreningsfrivillige, der jo netop motiveres af deltagernes gejst, interesse og fremmøde.

En tredje læring i projektet var, at der i de unges elevplaner også indgik praktikforløb, hvilket medførte et krydspres for nogen unge, når de både skulle deltage i praktik og et foreningsforløbet parallelt. Det resulterede i flere afbud, afbrudte forløb og 'huller' i gruppedynamikken på det enkelte forløb, fordi mange af de unge ikke kan overkomme at deltage i flere aktiviteter. Her blev den frivillige foreningsdeltagelse oftest valgt fra.

Elevplanerne blev et værktøj der viste betydningen af deltagelse i foreningsliv og fællesskaber (både overfor de unge selv, forældrene og i skolen) da effekten af deltagelse blev synliggjort under vejs i forløbet – og viste bl.a. øget trivsel og styrkede relationer til medstuderende

**Fakta:**

Periode	August 2020 - juni 2022
Alder	16-25 år
Fordeling af køn	80% drenge 20% piger
Antal deltagere i alt	44