

Når bevægelse bevæger

Hvordan kan inkluderende løbeaktiviteter skabe positive kropsoplevelser og livsforandrende fællesskaber for mennesker med svære bevægelseshandicaps?

© **Helle Winther**¹, **Anne-Merete Kissow**² & **Carsten Sandahl**¹

¹ Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet ² Videnscenter om handicap, Høje Tåstrup

Publiceret på idrottsforum.org 2019-12-03

Mange mennesker med store bevægelseshandicaps må leve deres liv på institution. Nogle af dem er ikke stand til selv at deltage i bevægelsesaktiviteter og har dermed også risiko for at komme ind i en negativ spiral, der har konsekvens for deres sundhed og livskvalitet samt deres følelsesmæssige og sociale liv (Blömer et al, 2015). Denne gruppe har hidtil været underbelyst i både dansk og international forskning.

Nyere forskningstendenser viser, at der er behov for at undersøge de hidtil uudnyttede potentialer i helhedsorienterede bevægelsesaktiviteter, der både tager højde for fysiske, psykiske, følelsesmæssige og sociale processer (Axelsson, Imms & Wilder 2014; Østern, 2014). Denne artikel belyser et forskningsprojekt, som har undersøgt Team Tvilling, et løbefællesskab, hvor mennesker med meget forskellige bevægelsesforudsætninger deltager sammen. Løbeaktiviteterne har fokus på bevægelsesglæde, fysiske udfordringer og ligeværdige, hjertevarme fællesskaber. Dermed kan de skabe en positiv spiral, hvor livskvaliteten for begge deltagere forbedres. Resultaterne viser, at inkluderende, ligeværdige bevægelsesfællesskaber kan rumme store muligheder for fremtidens bevægelsespraksis for kropsligt udfordrede målgrupper (Winther, Kissow, Theisen Pedersen & Sandahl, 2018). De viser også, at inkluderende løbeaktiviteter kan være livsforandrende for deltagerne. Resultaterne fra projektet kan

skabe udgangspunkt for videre forskning på et felt, som er sparsomt udforsket.

HELLE WINTHER er lektor Ph.d. ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Hun er desuden eksamineret danske og kropsspsykoterapeut. Helle underviser og forsker i dans, bevægelsespsykologi og kroppens sprog i professionel praksis. Hun er forfatter eller redaktør på otte bøger og antologier og har publiceret et stort antal danske og internationale videnskabelige artikler.

ANNE-MERETE KISSOW er konsulent og seniorforsker Ph.d. ved Videnscenter om handicap, Høje Tåstrup. Anne-Merete er som fysioterapeut arbejdet inden for områderne rehabilitering og psykiatri og har været underviser i bevægelse, fysioterapi og pædagogik/psykologi. Som forsker er hun især optaget af bevægelse og rehabilitering. Hun er forfatter, medforfatter og redaktør på en række fagbøger, og har publiceret en lang række artikler i videnskabelige tidsskrifter..

CARSTEN SANDAHL er uddannet fra Københavns Universitet, hvor han afsluttede sin kandidatuddannelse inden for Idræt og Ernæring i 2017. I de sidste 1,5 år har Carsten arbejdet i "Idrætsprojektet", som er et projekt baseret i København. Fokus er på hovedsageligt børn og unge op til 18 år, men der er også nogle voksne, der er i forløb i Idrætsprojektet.

Team Tvilling – ”We Run Together”

Team Tvilling er et idrætsfællesskab, der startede med at tvillingeparret Steen og Peder Mondrup i 2014 gennemførte en KMD Ironman Copenhagen sammen. Siden har Team Tvilling udviklet sig. Aktuelt er der otte afdelinger i Danmark med omkring 500 handi-atleter og frivillige løbere. Det særlige ved Team Tvilling er, at handi-atleten, som deltager siddende i en løbestol, er meget lidt fysisk aktiv i traditionel idrætslig forstand. Løberen skubber stolen under løbet. Sammen danner de et ligeværdigt team under mottoet ”We Run Together”. Foreningen Team Tvilling har fået international opmærksomhed og skabt fokus på, at udfordrede personers livskvalitet kan højnes igennem deltagelse i idrættens og friluftlivets glæder. Der er også udviklet en model til, hvordan denne gruppe af mennesker kan få del i disse glæder.

Der har imidlertid også været kritiske røster omkring projektet. Især fra handicapidrætten, hvor man har rejst spørgsmålene: Kan man tale om, at personen i kørestol er idrætsaktiv, når det er en anden der driver vedkommende fremad? Han eller hun er jo ikke fysisk aktiv. Får handi-atleten overhovedet noget ud af at være med som ’passiv’ deltager?

Tidligere forskning

På alle områder, der kendetegner et almindeligt hverdagsliv i Danmark, deltager mennesker med bevægelsehandicap i mindre grad end gennemsnittet af befolkningen (Bengtsson, 2008; Smith & Sparkes 2012). De oplever ofte begrænsninger i deres sociale interaktion og netværk. Det kan føre til isolation, som risikerer at påvirke deres liverfaring og mestring af sociale situationer (Isaksson et al, 2005; Blinde & Taub, 1999). Samtidig viser forskning, at mennesker med handicap, som regelmæssigt deltager i idræt og bevægelsesaktiviteter, er signifikant mere aktive i andre af samfundets fællesskaber (Kissow & Singhammer, 2012). Der findes endvidere belæg for, at deltagelse i bevægelsesaktivitet for mennesker med bevægelsehandicap medfører positive forandringer i forhold til empowerment (Hutzler & Bar-Eli, 1993), oplevelse af mening (Ashton-Shaeffer et al, 2001), Gaskin et al, 2009), selvopfattelse (Blinde & McClung, 1997; Huang & Brittain, 2006), velbefindende (Cambell & Jones, 1994), livskvalitet (Giacobbe et al, 2008, Blömer et al, 2015), social kompetence (Goodwin et al, 2009), opfattelse af kropslig kompetence (Kasser, 2009; Page, 2001) og inklusion i fællesskaber

(Hansson et al, 2001; Smith, 2013). De største barrierer for deltagelse i bevægelsesaktiviteter for børn og unge med funktionsnedsættelser er holdninger blandt andre mennesker, fysisk tilgængelighed og mangel på passende aktivitetsmuligheder (Kissow & Klasson, 2018).

Nyere forskning viser også, at mennesker med svære bevægelseshandicaps kan opleve positive virkninger af bevægelsesfællesskaber, selv om de ikke kan bevæge sig ved egen kraft. Et canadisk studie fokuserer på oplevelsen af deltagelse i fysisk aktivitet for 12 unge med svære funktionsnedsættelser (King et al. 2014). Det fremhæver tre positive parametre: Følelsen af at være i kontrol, samspillet med andre og det at nyde øjeblikket. Et andet studie med børn i alderen 6-17 år med cerebral parese viser, at børnene føler, at de bliver mere kompetente (Kramer & Hammel 2011). Følelsen af at høre til og følelsen af at være nødvendig trækkes frem som positive resultater i et svensk studie, hvor børn med funktionsnedsættelser deltager i familieaktiviteter (Axelsson, Imms & Wilder, 2014). Endelig peger ny forskning på, at positive kropslige oplevelser med fokus på frihed, glæde, ligeværdighed og fællesskab kan have et hidtil uudnyttet udviklende potentiale for bevægelsesmæssigt udfordrede grupper (Østern, 2014; Winther, 2015).

Mennesker med svære bevægelseshandicap begrænses dog ofte i at opleve de ovennævnte positive virkninger af bevægelsesfællesskaber, da den organiserede idræt har svært ved at inkludere dem i aktiviteterne. Forskningsmæssigt har denne gruppe hidtil været underbelyst. Når der er tale om såkaldte tvillinge-aktiviteter, hvor en person med svære funktionsnedsættelser og en person uden funktionsnedsættelser deltager sammen i en aktivitet med fælles mål, findes ingen tidligere forskning.

Forskningsmetoder

Projektets ambition var at dokumentere værdien af tvillinge-aktiviteter gennem både naturvidenskabelige og humanistisk-samfundsvidenskabelige metoder. Fysiologiske målinger undersøgte deltagerens fysiske kapacitet og aktiviteterens bevægelsesomfang og intensitet, mens kvalitative metoder gav indsigt i deltagerens subjektive oplevelser og fortællinger.

Denne artikel koncentrerer sig primært om undersøgelsens kvalitative del, som især har fokus på betydningen af positive kropsoplevelser, oplevet livskvalitet og ligeværdige relationer. Der lægges derfor også vægt på at undersøge fællesskabets betydning, herunder relationen og kontakten mellem handi-atleter og frivillige løbere. Der er hentet inspiration fra narrativt

og fænomenologisk inspirerede metoder – herunder sceniske beskrivelser, observationer og praksisfortællinger (Sparkes, 2003; Smith & Sparkes, 2017; Merleau-Ponty, 1962/2002; Winther, 2015). Observationer er foretaget, mens forskeren har fulgt deltagerne under aktiviteterne. Derudover er der foretaget kvalitative interviews med tre udvalgte deltagerne med svære bevægelsesbegrænsninger samt med frivillige, pårørende og fagpersoner. Observationerne blev nedskrevet som sceniske beskrivelser, der er korte, æstetisk og fænomenologisk inspirerede observationer, der kan beskrive konkrete situationer og stemninger i idrættens rum (Winther, 2015).

I forhold til handi-atleterne og deres forældre blev der benyttet semistrukturerede interviews med åbne spørgsmål og mulighed for at spørge ind til relevante temaer, der måtte fremkomme under interviewet (Kvale & Brinkmann, 2009; Smith & Sparkes, 2017). Der blev lagt vægt på at få beskrivelser af situationer fra informantens perspektiv, hvilket forudsætter at forskeren går åbent til værks (Kvale og Brinkmann, 2009).

For to af undersøgelsens tre handi-atleter var det nødvendigt, at mødre var med til interviewene, da de skulle hjælpe dem med at bruge deres staveplade.¹ Alle interviews har derudover indeholdt en samtale med mødrene, hvor der også blev spurgt ind til følsomme emner. Derudover blev der indhentet oplevelser omkring det at være frivillig løber i Team Tvilling fra fem løbere. De svarede på spørgsmål angående kontakten til handi-atleten, det at løbe med en løbevogn og andre oplevelser i forbindelse med løbeaktiviteterne. Disse data har til hensigt at belyse, hvilken betydning Team Tvilling har for alle deltagende parter.

Endelig blev der indhentet vurderinger fra to fysioterapeuter, som er behandlere for de unge. Vurderingerne har drejet sig om fysiske forandringer, medicin, søvn, humør, sociale relationer og selvopfattelse hos handi-atleterne.

Data belyses igennem en helhedsorienteret og flerdimensionel bevægelsesforståelse og teori om livskvalitet og identitet (Winther, 2014; Henriksen, 2007; Tønnesvang, 2009).

1 En staveplade er en plade med alle bogstaver i alfabetet. Barnet kommunikerer ved at stave ordene, mens moderen støtter dets hånd.

Et helhedsorienteret kropssyn og de 7 bevægelsesdimensioner

Ifølge anerkendte bevægelsesforskere og flere markante teoretikere er kroppen forbundet med vores fællesmenneskelige eksistens og alle mennesker lever, sanser og erfarer gennem kroppen (Engelsrud, 2006; Herskind, 2007; Kissow, 2013; Lowen, 2006; Merleau-Ponty, 1945/2006; Sheets-Johnstone, 1998; Winther, 2009). Kroppen er således nært knyttet det enkelte menneskes identitet, følelsesliv og sociale og kulturelle tilhørsforhold. Derfor indeholder et holistisk syn på bevægelse også flere dimensioner, der er allestedsnærværende i idrætslige kontekster. Den flerdimensionelle bevægelsesforståelse, der er udviklet af Helle Winther (2014; 2017), lægger vægt på spillet mellem 7 tæt forbundne dimensioner i bevægelsesaktiviteter:

Mentale

Tanke bevægelser, mental fokusering og kognitiv kapacitet

Psykiske

Den kropsligt forankrede og grundlæggende opfattelse, et menneske har om sig selv, fx "jeg er stærk", "jeg kan ikke løbe", "jeg er ensom", "jeg har mange venner"

Fysiske

Kroppens muligheder, fysisk og motorisk formåen

Følelsesmæssige

Betydningen af grundfølelserne angst, vrede, glæde, sorg og kærlighed

Sociale

Relationsforhold og fællesskaber

Kulturelle

Kulturelt tonede kropslige og bevægelsesmæssige koder, normer og muligheder, fx reglerne i et spil, en dans fra en anden kultur eller en gul trøje til Team Tivilling

Spirituelle

Flow, lykkefølelse, optimaloplevelser, selvforglemmelse, "runners high"

Jo flere dimensioner, der er i spil samtidigt, jo mere flow, glæde og positiv udvikling vil der kunne ses hos både det enkelte menneske og det fællesskab, som vedkommende færdes i.

Ud over teorien om de syv bevægelsesdimensioner ses de unges processer også i relation til begrebet livskvalitet (Henriksen, 2007).

Livskvalitet – om aktivitet, samhørighed, selvfølelse og grundstemning

Ifølge den norske psykolog Siri Næss kan livskvalitet defineres igennem fire hovedområder: At være aktiv, at have samhørighed, at have selvfølelse og at have en grundstemning af glæde (Henriksen, 2007). At være aktiv knytter sig til, at personen har appetit og livslyst og interesserer sig for noget, der opleves som meningsfyldt. At have samhørighed handler at have et varmt og gensidigt forhold til et andet menneske eller opleve fællesskabsfølelse og tilhørsforhold til en gruppe. Det at have selvfølelse betyder at føle sig vel som menneske, have selvsikkerhed og være sikker på egne evner og dygtighed. Det handler samtidig om at være nyttig, tilfreds med egen indsats og at acceptere sig selv. Endelig drejer livskvalitet sig om at have en grundstemning af glæde. Her er det vigtigt at være åben og modtagelig over for den ydre verden, og at tro på at livet er rigt og givende.

Identitet – et relationelt fænomen

Tønnesvang (2009) betegner som tidligere nævnt identitet som et relationelt fænomen, der både handler om, hvordan mennesker oplever sig selv, og hvordan de mødes af deres omgivelser. Tønnesvang skriver også at identitet er forbundet med både sammenhæng og forandring. Identitet er derfor forbundet med oplevelsen af at være den samme, selvom vi som mennesker både er i bestandig forandring og stilstand. Og her er netop den subjektive oplevelse central (Tønnesvang, 2009)

I det følgende analyseres data fra observationer og interviews med udgangspunkt i de syv bevægelsesdimensioner og det diskuteres om, og hvordan, aktiviteterne i Team Tvilling er med til at udvikle handi-atleteres identitet og oplevede livskvalitet.

De tre handi-atleter

Undersøgelsens hovedpersoner er tre unge mennesker med multiple funktionsnedsættelser, Jonas, Julie og Laura. Det er tre unge, som er helt afhængige af hjælp til alle daglige gøremål. De lever deres liv liggende eller siddende i kørestol og ingen af dem kan bevæge sig omkring ved egen kraft.

Jonas og Laura har et begrænset sprog og kommunikerer ved hjælp af staveplade. Begge træner hjemme og er en del af et træningsfællesskab, hvor forældre til handicappede kan komme og træne med deres børn hos en fysioterapeut. Laura har desuden narkolepsi, hvilket betyder, at hun fra tid til anden falder i søvn.

Julie er flyttet hjemmefra. Hun bor på et bosted og går derudover i dagtilbud. Julie har en smule mere sprog end de andre to og bruger ikke staveplade. De tre handiatleter har alle været med i Team Tvilling i flere år. Deres navne er blevet anonymiserede af etiske årsager.

Bevægelse i et flerdimensionelt og helhedsorienteret perspektiv

Den fysiske bevægelsesdimension

Nedenstående uddrag skildrer, hvordan Jonas via Team Tvilling oplever at kunne *det samme som alle andre*, og hvordan han, ligesom mennesker uden et handicap, også bliver træt og øm som følge af en løbetur, omend det er med en løbevogn som hjælpemiddel. Jonas får en følelse af, at han *kan* noget:

Jeg kan det samme som alle andre. Godt nok på hjul, men min kamp er den samme, og medaljen er den samme, og jeg har fortjent den på samme måde, for jeg har ikke siddet og hygget mig. Jeg er også træt. Øm i benene og i ryggen og i hovedet og glad for min præstation. Så pludselig er jeg med, hvor jeg før var tilskuer. Jeg har set mange KBH-halv på Vesterbrogade. Jeg har heppet på folk, jeg kender, med flag. Nu er det mig, som får hep. (Jonas, Handi-atlet)

Handi-atleterne oplever tydeligvis, at de bliver trænede og udfordrede på fysikken. Her siger Jonas også følgende:

Jeg kan for pokker i gud ikke udfordres mere. Min krop bliver rigeligt trænet, men jeg vil godt sige, at Team Tvilling handler om at have det sjovt, og ud-

fordre sig selv. Træning er ikke vigtigt der. Jeg får træning, men det er ikke derfor, jeg kommer. (Jonas, Handi-atlet)

Team Tvilling er ifølge Jonas ikke kun et træningstilbud, men han bliver i høj grad udfordret på sin fysiske formåen. Jonas har en skrøbelig krop og en ryg, der tit gør ondt. Han er ikke vant til at sidde på samme måde i for lang tid ad gangen. Det gør han dog i forbindelse med halvmarathon og marathon, hvilket naturligt nok har betydning for træthedfølelsen hos Jonas.

Også fagpersonerne omkring de tre handi-atleter mener, at der er en stor effekt af at være med i Team Tvilling. Den fysioterapeut, Julie træner hos, siger:

Julie er meget stærk og hjælper godt til ved forflytninger grundet det fysiske træning, hun får, når hun spænder i mavemuskler, når hun sidder i løbevognen. Hun bruger en masse muskler, når hun træner med Team Tvilling, og det kan jeg bekræfte nu, hvor jeg kan se at Julie er fysisk bedre i form og bedre fysisk til at hjælpe til. Når man er handicappet og har øgede muskelspændinger og hele tiden bruger vanvittig meget energi på dette i sin krop, er det så vigtigt for den handicappede at få brugt sin krop, og spændingerne kan derved aftage. Hun *sidd*er ikke bare i løbevognen, men spænder og bruger både arme og ben samtidig med sine mavemuskler, som hun får trænet op.

Ud over den humanistiske tilgang til den fysiske bevægelsesdimension, er der også blevet lavet pulsmålinger på de tre handi-atleter under et halvmarathon og i forbindelse med to søndagstræninger. Hver af de tre handi-atleter fik således puls og pulsmåler på under et halvmarathon, ligesom deres løbevogn også blev udstyret med et GoPro-Kamera.

Om den fysiske bevægelsesdimension kan sammenfattes, at deltagerne oplever, at de får træning og udfordres fysisk samtidig med, at de udvikler deres fysiske kunnen. En fagperson vurderer, at der sker en fysisk forbedring og at spasticitet aftager efter aktiviteten. De registrerede pulskurver viste også en objektiv belastning på kredsløbet

Den mentale bevægelsesdimension: mentalt overskud og positive indre samtaler

Jeg tror også det er det, du, Jonas, har lært meget af. Altså, det er ikke altid fedt, men nogle gange skal man også bare i mål, og når vi er i mål, er det mega fedt. Så der er også meget med det med at overvinde smerte og sig selv. Og så tænker man, jamen hvorfor gøre det. Men det tror jeg. Når man er Jonas. Eller

det ved jeg, for det siger han. Det er fedt at kunne alligevel. Selvom alting gør ondt, og “jeg slet ikke har lyst til at være der, så er jeg bare så stolt, når jeg er i mål”, ikke? (Mor til Jonas)

Jonas' mor udtrykker her, at *nogle gange skal man også bare i mål*, og at det handler meget om *at overvinde smerte og sig selv*. Det kan ses som et udtryk for både den fysiske og den mentale bevægelsesdimension, fordi kroppen er sat på prøve i en sådan grad, at det bare handler om at komme i mål samtidig med at “bevare overblikket” og overvinde smerten. For handi-atleterne og for løbere generelt handler løb i høj grad om at bevare et mentalt overskud, da positive indre samtaler er nødvendige for at kunne gennemføre.

Jonas mener, at han måske skal samle endnu mere styrke for at gennemføre et løb end løberen, og at han er stolt af sin egen præstation:

Meget. Og på nogle måder mere end på lige fod. For jeg skal nogle gange samle mere styrke end de fleste med en god krop. Så nu hvor vi snakker om det, så tror jeg egentlig bare, at jeg er mega stolt af i går, og det vil jeg tillade mig at være resten af i dag. (Jonas, Handi-atlet)

Den mentale bevægelsesdimension er vigtig for, at handi-atleterne kan ændre opfattelse af, hvad de selv er i stand til. Den mentale fokusering ser således ud til at kunne hjælpe handi-atleterne gennem løbet. Uden et stærkt mentalt arbejde, ville handi-atleten ikke nødvendigvis være i stand til at gennemføre et løb og derigennem opnå en ny oplevelse af sig selv og sin egen formåen. Gennem undersøgelsens interviews viser der sig således en tydelig tendens til, at aktiviteterne i Team Tvilling styrker de unges mentale mestringsevner. Dermed udvikles deres styrke til at overvinde negative tanker og få positive sejre ved at kunne gennemføre løb og andre udfordrende situationer.

Den psykiske bevægelsesdimension: et menneske og en rollemodel, ikke en diagnose

Jeg er blevet rigtig glad for andre, og jeg oplever mig som en del af samfundet og ikke så... mærkelig. [...] Jeg er løber i Team Tvilling nu. [...] Det er mig. Jeg er ikke kun handicappet. Men alle kan spørge til mit løb. På alle områder er jeg nu en som alle andre. (Laura, Handi-atlet)

I ovenstående uddrag beskriver Laura, hvordan Team Tvilling giver hende en følelse af at være mere end en person med et handicap. Mange steder

viser undersøgelsen tegn på, at handi-atleternes identitetsoplevelse udvikles som følge af samspillet med de frivillige løbere og deltagelsen i Team Tvilling. De får en ny oplevelse af sig selv, og herigennem en ny oplevelse af sammenhæng og identitet. Sådanne oplevelser er især forbundet med den psykiske bevægelsesdimension, som er den kropsligt forankrede og grundlæggende opfattelse, et menneske har om sig selv.

Jonas fortæller, hvilken betydning det har for ham, at han nu kan være en rollemodel for andre.

Det kom bag på mig totalt, at jeg kunne være et forbillede. Jeg er selvfølgelig stolt, men også opmærksom på, at det er et ansvar. Jeg vil så gerne, at man ikke bare skal sidde og glo og ses som en stakkel, fordi man ikke kan det samme som andre. Jeg er glad hver dag, jeg er sur hver dag, jeg er god og dårlig mod andre hver dag ligesom dig. Jeg vil helst ses som et menneske og ikke en diagnose. (Jonas, Handi-atlet)

Rollen som forbillede for andre kan være med til at udvikle en ny identitetsopfattelse.

Nye opfattelser af handi-atleternes roller og formåen åbner også nye erkendelser for familierne. Julies mor fortæller om en episode, hvor hun kom til at lægge bånd på sin datter, og efterfølgende reflekterer over, hvordan Team Tvilling netop gør det modsatte: Team Tvilling tillader Julie at vokse og udvikle sig.

Det med at se Julie og se Julies situation og vores allesammens situation i et nyt lys og blive sports-forældre lige pludselig til sit handicappede barn. Det lå ikke lige for, vil jeg sige. Og at stå på sidelinjen og heppe og købe fede gummisko til dig. Du har jo flere lækre løbesko og løbetøj. Det er meget livsbekræftende vil jeg sige.” (Mor til Julie)

Undersøgelsens interviews viser tydelige tegn på, at de udfordrende aktiviteter og forventninger til handi-atleterne i Team Tvilling kan ændre både handi-atleternes og forældrenes opfattelse og dermed den grundlæggende selvforståelse og identitet, der også er forankret i kroppen. Det at kunne mere, giver handi-atleten en følelse af at være en anden, fx en rollemodel frem for en diagnose, og forældrene oplever en livsbekræftende forandring i at være sportsforældre, selvom de har et handicappet barn.

Den følelsesmæssige dimension: glæde, livsgejst, angst og mod

Julie sidder med et par “hurtige” solbriller på. Glassene er røde, og øjnene er derfor svære at se. Det er hendes smil ikke, ligesom den glæde der gemmer sig i smilet heller ikke er til at tage fejl af. Løbet skal til at starte, og Julie er med sine to løbere på vej ud på Øster Allé, hvorfra starter går om et lille øjeblik. (Scenisk beskrivelse)

Som beskrevet tidligere er Julie den eneste af de tre handi-atleter, der ikke bruger stoveplade, og netop derfor synes det oplagt, at Julie har lært sig selv at bruge kroppen som udtryksform. I den beskrevne situation bryder hun ud i et kæmpe smil samtidig med, at hun spænder i kroppen og kommer lidt op at stå.

Også en af fagpersonerne omkring Julie ser dagligt hendes glæde og hendes forøgede mod og livsgejst:

Julie er meget, meget glad for at være en del af et team på lige fod med hende selv. Julies mestringsstrategi er også ændret. Julie mestrer mere i den forstand, at hun er blevet mere opsat på at få sagt sine holdninger og meninger, og har fået et andet mod end tidligere. Set fra mit synspunkt er Julies selvværd øget og dermed hendes opfattelse af sig selv og hendes gejst til selve livet.

Også Laura udtrykker sin glæde:

Jeg er bare så glad for alle de mennesker, der er i Team Tvilling, og det gør mig glad og varm indeni, når jeg taler med dem, og de laver så meget ballade [smiler], og pjat med mig, og jeg elsker, at vi er sammen om noget, og vi kan gøre det sammen med andre end mine forældre. (Laura, Handi-atlet)

Følelsen af glæde er en af de mest betydningsfulde og motiverende kvaliteter i idrætten og kan derfor også få betydning for de unges selvværd og gejst til livet. Glæden er en af de *fem grundfølelser* (Winther, 2014; 2017). De andre grundfølelser er angst, sorg, vrede og kærlighed. Alle grundfølelser er vigtige for et menneskes udvikling, livsduelighed, selvværd og mestringsstrategi (ibid.). I nedenstående citat fremgår det, hvordan mestring af grundfølelsen angst, kan have en positiv betydning for Jonas udvikling.

Min hud gør ondt nogle gange, når jeg bliver rørt på min hud. Det er ikke altid, men nogle gange. I går sved det og bankede. Jeg brugte min fornuft til at få styr på min skræk over torden-lyden. Jeg vidste godt, jeg ikke var i fare, men jeg kan ikke altid styre det. Det gik over min forventning til mig selv i går. Så måske er jeg lidt stærkere i dag. Det sagde min ven, Brian, til mig i

går. Da synes jeg, det var sludder. Nu forstår jeg, hvad han mente. (Jonas, Handi-atlet)

Også i forhold til den følelsesmæssige dimension viser undersøgelsen tydelige tegn på, at det at løbe i Team Tvilling både skaber bevægelsesglæde og forøget livsglæde og -gnist.

Mestring af angst og udvikling af mod ses også som værende betydningsfuld, for i Team Tvilling pakkes deltagerne ikke ind i vat.

En anden vigtig grundfølelse, som nævnes gentagne gange i forbindelse med Team Tvilling, er kærlighed. Kærligheden vil i denne artikel blive belyst i forbindelse med den sociale bevægelsesdimension, der fokuserer på Team Tvillings fællesskabsudviklende og inkluderende kvaliteter.

Den sociale bevægelsesdimension: inklusion, kærlighed og fællesskab

Som beskrevet i ovenstående citat fra Laura er det netop de mennesker, og dermed også de sociale relationer, der er i Team Tvilling, som gør hende glad.

I alle interviews er der tydelige tegn på, at Team Tvilling opleves som et unikt fællesskab og ikke kun en løbeklub. Det er et naturligt fællesskab, hvor både handi-atleter, forældre og de frivillige løbere bliver budt ind og får nye venner og relationer. Dermed rummer Team Tvilling også essensen af den sociale bevægelsesdimension.

Det er netop grundlaget for fællesskab, inklusion og nye sociale bånd, Lauras mor har lagt mærke til:

Ja, der var noget fantastisk ved det. Altså, som det første var der jo inklusionen, som jo var helt unik og er helt unik. At møde nogle mennesker, som er raske, og være i et fællesskab hvor... Jeg synes, det at man har et mål, man skal noget sammen. Der er nogle der kommer og siger "Hej Laura" og har en historie med. Man er fælles om noget. På den måde er det jo ikke en kunstig situation, hvor raske, som aldrig har haft med handicappede at gøre, bliver sat sammen, og så skal de tale sammen. Man har nogle ting sammen, og det er naturligt." (Mor til Laura)

Lauras mor omtaler oplevelse af en naturlighed i Team Tvilling, som kan hænge sammen med, at de frivillige netop gerne vil *det her*. Der ses tegn på, at oplevelsen af tillid og kærlighed er vigtigt for alle deltagere, men især

også for den oplevede relation mellem handi-atlet og den frivillige løber. Det ses i nedenstående udtalelse:

Der opstår den fineste tillid løbere, forældre og handi-atleter imellem – som en eller anden form for magisk trekant – og for os, der ikke har faste handi-atleter, er det ufattelig bekræftende at blive mødt med åbenhed og tillid og imødekommenhed, lige meget hvilken handi-atlet man skal løbe med. (Gitte, Løber i Team Tvilling)

Christina, der er frivillig løber, føler sig ”blæst omkuld” af den kærlighed, hun oplever i Team Tvilling:

Så det har ikke ændret min opfattelse af handicappede at være en del af Team Tvilling. Men det har ændret mig. At mærke den varme, taknemmelighed, glæde, rendyrket lykke og altomsluttende kærlighed, der er mellem alle i Team Tvilling har blæst mig omkuld. At føle mig så accepteret af alle og som en del af familien har sat sig i mig for altid. (Christina, Løber i Team Tvilling)

Og Maria, der også er frivillig løber, beskriver, hvordan Team Tvillings fællesskab og venskaber udvikler hende selv som menneske:

Den største betydning er, at jeg har fået nogle rigtige gode venner, både løbere og handi-atleter, som jeg laver en masse med, også uden for træning/løb. Selv om jeg kendte en del til forskellige handicaps i forvejen, så har jeg lært en masse, fordi mange af vores handi-atleter selv kan sætte ord på, hvordan det er at være dem. Jeg tror også, at man bliver et bedre menneske af at sætte andre først og at gøre noget for andre end en selv en gang i mellem. (Maria, Frivillig i TT)

Team Tvillings betydning for den sociale dimension viser, at fællesskabet ikke bare opleves som et velfungerende inklusionsprojekt, men også et unikt naturligt fællesskab, der åbner for venskaber, tillid og mellemmenneskelig kærlighed. Et fællesskab, hvor synergien mellem handi-atleter, de frivillige løbere og forældrene gør, at alle parter udvikler sig som mennesker. Både individuelt og kollektivt.

Den kulturelle bevægelsesdimension: mødet mellem to verdener

Den kulturelle bevægelsesdimension beskriver mødet mellem mennesker med forskellige baggrunde. Et møde, der forventes at åbne op for flerstregede forståelser blandt de involverede parter. I Team Tvilling mødes menne-

sker med meget forskellige forudsætninger om en fælles sag, og deri ligger muligheden for, at der skabes flerstrengede forståelser. ”Man har nogle ting sammen, og det er naturligt”, siger Lauras mor.

Almindeligvis er handi-atleterne og deres familier vant til en hverdag, hvor de ofte bliver mødt med medlidenhed, men det er ikke tilfældet i Team Tvilling. Her bliver de i stedet mødt i øjenhøjde. Handicappet anerkendes, og der tages hensyn til det. Men på en naturlig måde, fordi de har noget at mødes om, nemlig løbet.

Om denne forskel mellem handicap-verdenen og Team Tvilling-verdenen siger Jonas’ mor følgende:

Altså jeg tror kontrasten til, og nu siger jeg det Jonas, den handicap-verden, du lever i og så Team Tvilling, har været meget, meget stor, og det er fordi, at alt bliver jo tilpasset. Man skal sidde på nogle særlige stole, og sidder man nu godt, og alt er vigtigt. Og sådan er det med hjælpemidler generelt. Ja, og så kommer man til Team Tvilling, og så står Steen der og siger; “Nå, fuck mand, hans fødder sidder sgu lidt mærkeligt. Er der ikke nogen, der har en cykelslange? (Mor til Jonas)

Den umiddelbarhed, handi-atleterne og deres familier bliver mødt med i Team Tvilling, opleves som en befrielse i forhold til det at have et handicap.

Steen og Peder, det oprindelige Team Tvilling-par, taler ud fra deres egne oplevelser og har en ligefremhed i forhold til handi-atleterne og deres familier, som de ikke oplever i samfundet i øvrigt.

Den umiddelbare og naturlige tilgang til handi-atleterne og familierne smitter af på de frivillige løbere, og giver mødet mellem handi-atlet og løber et mere ligeværdigt præg. Det illustreres i nedenstående uddrag:

Min berøringsangst er fuldstændig væk, og det gælder ikke kun, når jeg er sammen med Team Tvilling, men også når jeg møder andre handicappede eller udviklingshæmmede i min hverdag. Jeg er ikke længere bange for at sige hej eller gi en hånd, hvis der er brug for det, jeg drejer ikke hovedet længere, og kigger den anden vej, det betyder så meget for mig, at jeg har fået øjnene op. Jeg bliver helt varm om hjertet, når der er en handi-atlet, som ansøger mig om venskab på Facebook, eller jeg møder dem, og de bare ønsker at få et kram og sige hej, jeg føler virkelig, at jeg er med til at gøre en forskel. (Pernille, Løber i Team Tvilling)

For Pernille har deltagelsen i Team Tvilling betydet en mere afslappet adfærd i mødet med personer med et handicap. Hun beskriver, hvordan hendes berøringsangst er væk, og hvordan hun opfører sig mere naturligt, når hun i dagligdagen støder på mennesker med et handicap.

En anden løber i Team Tvilling, siger:

En egentlig meget lille ting, som illustrerer det meget godt for mig er, at hvis jeg skal tale med en handicappet person, og han eller hun har en hjælper med, ville jeg før have henvendt mig til hjælperen først – og nu vil jeg uden tøven henvende mig til den handicappede person først, hvis det er vedkommende jeg vil sige noget til. (Line, Løber i Team Tvilling)

Gennem deltagelse i Team Tvilling har Pernille og Line fået en ny forståelse for personer med et handicap og lært, at de skal agere på samme måde over for dem, som over for alle andre.

Den kulturelle bevægelsesdimension viser, at aktiviteterne i Team Tvilling skaber et ligeværdigt møde mellem deltagere med meget forskellige forudsætninger. Mødet giver øget forståelse mellem parterne, da løberne får et ændret syn på handi-atleterne, der også får et nyt syn på sig selv. I samfundet lever mennesker med handicap almindeligvis i en beskyttet verden med særlige kulturelle koder. Det kan gøre andres forståelse for, hvordan man skal møde mennesker med handicap, vanskelig. Når handi-atleter og deres familier både oplever en lethed i kommunikationen og en naturlig måde at være sammen på, føler de sig mødt og forstået som ligeværdige parter. Løberne oplever, at de ved at være sammen med mennesker med handicap om en fælles sag, får en bedre forståelse for handicapverden. De overvinder deres berøringsangst og følelsen af akavethed i mødet.

Møder mellem mennesker med og uden handicap med en fælles bevægelsesmæssig referenceramme kan måske på sigt bidrage til at skabe en forandring i den måde, man i samfundet som helhed opfatter og kommunikerer med mennesker med handicap.

Den spirituelle bevægelsesdimension: flow, lykke og selvforglemmelse

Team Tvilling er en løbeklub, men det er også noget mere. Det er et fællesskab og en arena, hvor handi-atleterne kan få et afbræk fra en hverdag, der byder på rigtig meget individuel træning og meget hjemmetid. Samtidig er det et sted, hvor de indgår på lige fod med alle de andre deltagere, og hvor deres handicap ikke er i fokus eller en hindring for deres deltagelse. Herved bliver det muligt for dem at glemme sig selv og rette opmærksomheden mod det fællesskab, de er en del af.

Selvforømmelse er sammen med flowfølelse, dyb mening og lykke i fokus i den spirituelle bevægelsesdimension. Både interviews og observationer viser, at aktiviteterne kan give handi-atleterne flowoplevelser og lykkefølelse.

Samlet tyder det på, at aktiviteterne i Team Tvilling tilbyder handi-atleterne en mulighed for at glemme sig selv, hvilket kan være vanskeligt for dem at opnå i deres øvrige hverdagsliv. Der er ligeledes klare tegn på, at alle deltagere oplever en dybt meningsgivende kærlighed i fællesskabet.

Livskvalitet og positiv identitetsudvikling

Undersøgelsens interviews og observationer viser klare tegn på, at handi-atleterne oplever øget kropsbevidsthed, bevægelsesglæde, stolthed og en følelse at være på lige fod med andre unge. Det tyder også på, at de unge får mulighed for at udvikle nye mestringsstrategier, mod og øget livsgejst. Ligeledes ses tegn på en positiv identitetsudvikling hos handi-atleterne. Udsagn fra handi-atleter, forældre, løbere og fagpersoner tyder endvidere på, at Team Tvilling kan få betydning for hverdagsliv og livskvalitet for alle involverede.

I Siri Næss' teori består livskvalitet af fire hovedområder: At være aktiv, at føle samhørighed, at opleve selvfølelse og at have en grundstemning af glæde (Henriksen, 2007).

Både udsagn fra handi-atleterne, forældre og løbere viser, at deltagelse i Team Tvilling indebærer oplevelsen af *at være aktiv*. I Team Tvilling er også *følelsen af samhørighed* helt central. Her er især det nære forhold mellem løbere og handi-atleter af stor betydning. Der er tydelige tegn på, at dette forhold undergår en stor udvikling over tid. Her fremhæves især betydningen af fællesskab, kærlighed og nye venskaber.

Samhørighed og fællesskab er særligt vigtige for udvikling af øget livskvalitet. Fællesskabet og det gensidige nære og varme forhold, der skabes, danner samtidig grobund for udvikling af øget selvfølelse. Følelsen af at være nyttig og nødvendig er her vigtig. Et eksempel på dette er, at Jonas giver udtryk for, at det er nødvendigt at han møder op, for at aktiviteten kan gennemføres. Han vil ikke efterlade en løber, der er uden en makker. En tvilling.

Aktivitet, samhørighed og selvfølelse bidrager til at skabe en *grundstemning af glæde* hos handi-atleterne. Undersøgelsens fund viser tydeligt, at deltagelsen i Team Tvilling både giver handi-atleter, forældre og løbere be-

vægelsesglæde og livsglæde gennem et nyt og berigende indhold i hverdagen.

Livsforandrende fællesskaber – konklusion og videre forskning

Denne undersøgelse viser, at deltagelse i Team Tvilling kan give handi-atleterne nye mestringsstrategier, mod, øget livsgejst og dermed en forøget livskvalitet og positiv identitetsudvikling. Deltagelse i Team Tvilling giver dem følelsen af at være en naturlig del af samfundet. Venskaberne og relationerne i Team Tvilling opleves af både handi-atleter og frivillige løbere som et fællesskab, hvor deltagerne føler sig synlige, anerkendte og mødt i øjenhøjde.

Undersøgelsen viser således, at især *relationen mellem handi-atlet og frivillige løbere* er af stor betydning. Team Tvilling opleves af både handi-atleter og frivillige løbere som et livsforandrende fællesskab. De frivillige løbere giver udtryk for, at mødet med handi-atleter og familier bærer præg af tillid, kærlighed og imødekommenhed. Team Tvilling skaber dermed også inkluderende og livsforandrende relationer og venskaber, der rækker ud over løbefællesskabet. Derudover viser undersøgelsen tegn på, at løbet kan påvirke handi-atleternes fysiske kapacitet, herunder belastningen af hjerte og kredsløb både under træning og konkurrence.

Undersøgelsen er begrænset af, at det er et relativt kortvarigt projekt med forholdsvis få deltagere. Alligevel bidrager det med nyskabende viden, som har både national og international relevans. Der findes ikke andre undersøgelser, som fokuserer på betydningen af tvilling-aktiviteter, hvor den ene deltager har udtalte bevægelsesbegrænsninger.

Projektet rejser dog også en række spørgsmål, som ikke adresseres i undersøgelsen. Fx, hvilke andre muligheder har handi-atleten for at deltage i bevægelsesfællesskaber, hvis han/hun ikke længere finder sig tilrette i Team Tvilling? Hvordan kan handi-atleten bruge sin nye identitet som et aktivt menneske og udvikle den i andre sammenhænge, fx i fritidsliv eller uddannelse? Hvordan modtager andre i samfundet en person med svære funktionsnedsættelser, som ønsker at være en del af fællesskabet? Hvilke forventninger mødes han/hun af? Er omgivelserne parate til at give den støtte, der er nødvendig?

Der er behov for yderligere forskning på dette felt, fx dybere undersøgelser af betydningen af tvilling-aktiviteter til mennesker med svære funktionsnedsættelser. Både aktiviteten i sig selv, men også betydningen i forhold

til deres hverdagsliv i øvrigt. Ud over løb, kan der være tale om fx dans, bevægelse i naturen og cykling.

En sådan forskning vil kunne skabe ny viden om og hvordan tvilling-aktiviteter, betragtet i et helhedsorienteret bevægelsesperspektiv, kan understøtte fysiske, følelsesmæssige og sociale ressourcer hos børn, unge og ældre med svære bevægelsesbegrænsninger og dermed være livsforandrende.

Der er stærkt behov for mere viden, som kan støtte praksisudviklingen på dette felt.

Både det i artiklen beskrevne projekt og fremtidig forskning inden for området har relevans for deltagere, forskere, praktikere, fagpersoner og idrætsorganisationer. Den viden der frembringes, vil kunne skabe basis for at udvikle nationale og internationale anbefalinger for fremtidig bevægelsespraksis i forhold til disse og andre stærkt udfordrede målgrupper.

You can't stop the waves – but you can learn how to surf.
(Jon Kabat-Zinn)

Referencer

- Axelsson, A. K., Imms, C. & Wilder, J. (2014): Strategies that facilitate participation in family activities of children and adolescents with profound intellectual and multiple disabilities: parents' and personal assistants' experiences. *Disability and Rehabilitation: An international, multidisciplinary journal*. 2014; 36(25): 2169–2177.
- Ashton-Schaeffer, C. et al. (2001). Meaning of sport to adults with physical disabilities: A Disability Sport Camp Experience. *Sociology og Sport Journal*, 18, 95-114
- Bengtsson, S. (2008). *Handicap og samfundsdeltagelse 2006*. SFI. Det Nationale Forskningcenter for velfærd. København
- Blinde, E. M. & McClung, L. R. (1997). Enhancing the physical and social self through recreational activity: Accounts of individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14, 327-344. *Human Kinetics Publishers Inc.*
- Blinde, E. M. & Taub, D. E. (1999). Personal empowerment through physical fitness activity: Perspectives from male students with physical and sensory disabilities. *Journal of Sport Behaviour* 22: 181-202
- Blömer, A. M. V., Mierlo, M. L. van, Visser-Meily, J. M., Heugten, C. M. van, & Post, M. W. (2015). Does the Frequency of Participation Change After Stroke and Is This Change Associated With the Subjective Experience of Participation? *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(3), 456–463.

- Cambell, E. & Jones, G. (1994). Psychological well-being in wheelchair sport participants and non participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11, 404-415
- Engelsrud, G. (2006): *Hva er KROPP*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gaskin, C. J., Andersen, M. B. & Morris, T. (2009). Physical activity in the life of a woman with severe cerebral palsy: Showing competence and being socially connected. *International Journal of Disability, Development and Education*, Vol. 56, No. 3 September 2009, 285-299
- Giacobbe, P.R., Stancil, M., Hardin, B. & Bryant, L. (2008). Physical activity and quality of life experienced by highly active individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25, 189-208-
- Goodwin, D., Johnston, K., Gustafson, P., Elliott, M., Thurmeier, R. & Kuttai, H. (2009). It's okay to be a quad: Wheelchair rugby players' sense of community. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26, 102-117
- Hansson, C., Nbavi, D. & Yuen, H. K. (2001). The effect of sports on level of community integration as reported by persons with spinal cord injury. *American Journal of Occupational Therapy*, 55, 332-338.
- Henriksen, B. L. (2007): *Livskvalitet – en udfordring*. Gads Forlag, 2. udgave, 1. oplag. pp. 26
- Herskind, M. (2007): Bevægelsesanalyse og fortolkning – om at dokumentere lære- og være processer. I: *Kropslighed og læring i daginstitutioner*. Billesø og Baltzer, pp. 25-41.
- Huang, C. & Brittain, I. (2006). Negotiating identities through disability sport. *Sociology of Sport Journal*, 23, 352-375
- Hutzler & Bar-Eli (1993): Psychological benefits of sport for disabled people: A review. *Medicine & science in sports* 3, 217-228
- Jones, K. (2017). Performative social science. *International Encyclopedia of Communication Research Methods*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- Isaksson, G., Skär, L. & Lexell, J. (2005). Women's perception of changes in social network after a spinal cord injury. *Disability and Rehabilitation*, 2005: 27(17): 1013-1021
- Kasser, S. (2009): Exercising with multiple sclerosis: Insights into meaning and motivation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26, 274-289
- King, G., Gibson, B. E., Mistry, B., Pinto, M., Goh, F., Teachman, G. & Thompson, L. (2014): An integrated methods study of the experiences of youth with severe disabilities in leisure activity settings: the importance of belonging, fun, and control and choice, *Disability and Rehabilitation*, 36:19.
- Kissow, A. (2013 a): *Idræt, handicap og social deltagelse*. Ph.d.-afhandling. En udgivelse i serien Afhandlinger fra Ph.d.-programmet i Hverdagslivets Socialpsykologi, 1. udgave 2013, (red.). Roskilde Universitet. Roskilde.
- Kissow, A. (2013 b): Participation in physical activity and the everyday life of people with physical disabilities: a review of the literature. *Scandinavian Journal of Disability Research*, September 2013.
- Kissow, A. & Klasson, L. (2018). Deltagelse for barn og unge med nedsatt funksjonsevne, med særlig fokus på deltagelse i fysisk aktivitet. En systemati-

- sert kunnskapsoversikt. *Rapport nr. 1. Nasjonal Kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse*
- Kissow, A. & Singhammer, J. (2012). Participation in physical activities and everyday life of people with disabilities. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 5(2), 65-81
- Kramer, J. M & Hammel, J. (2011): "I Do Lots of Things": Children with cerebral palsy's competence for everyday activities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 58:2, 121-136.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009): Interview – *Introduktion til et håndværk*. Hans Reitzels forlag, 2. udgave, 4. oplag.
- Merleau-Ponty, M. (1962/2002): *Phenomenology of Perception*. London/New York: Routledge Classics.
- Page, S. J., O'Connor, E. & Peterson, K. (2001). Leaving the disability ghetto. A qualitative study of factors underlying achievement motivation among athletes with disabilities. *Journal of Sport and Social Issues*, Vol. 25, No. 1, 40-55
- Sabetti, S., & Freligh, L. (Eds.) (2001). *Life Energy Process, Forms – Dynamics – Principles*. München: Life Energy Media.
- Sheets-Johnstone, M. (1998): *The primacy of movement*. Amsterdam. John Benjamins Publishing Company.
- Smith, B. (2013). Disability, sport and men's narratives of health: A qualitative study. *Health Psychology*, 32(1), 110.
- Smith B, Sparkes A. Disability, sport and physical activity. A critical review. In N. Watson, A. Roulstone, & C. Thomas (Eds.), *Routledge handbook of disability studies*. 2012. Feb 2:336-47.
- Smith, B. & Sparkes, A. C. (2017): Interviews: Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. I: Smith, B. & Sparkes, A. C., *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*, pp. 103-123. Routledge
- Sparkes, A. (2003). *Telling tales in sport and physical activity: A qualitative journey*. Human Kinetics.
- Tønnesvang, J. (2009): *Skolen som vitaliseringsmiljø – for dannelse, identitet og fællesskab*. Forlaget Klim.
- Winther, H., Kissow, A-M., Pedersen, M. T., & Sandahl, C. (2018). *Forundersøgelse om Team Tvilling: Når Bevægelse Bevæger: Om betydningen af positive kropsoplevelser, ligeværdige relationer og identitetsudviklende fællesskaber for mennesker med store bevægelsesbegrænsninger*. København: Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet.
- Winther, H. (2009): *Bevægelsespsykologi- Kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia*. Ph.d. Afhandling. Institut for Idræt, Københavns Universitet. Akademisk online.
- Winther, H. (2015): Praktikerforskning. I: Thing, L. F. & Ottesen, L. S., *Metoder i idrætsforskning*, s. 172-189. København: Munksgaard Danmark.
- Winther, H. (2014). Grundfølelsernes liv og funktion i idræts- og bevægelsesundervisning – et allestedsnærværende læringspotentiale. *idrottsforum.org*, 1-12.

- Winther, H. (2017): Bevægelse og flow i børn og unges lære-, være- og udviklingsprocesser: Introduktion til en praksisnær bevægelsespsykologisk teori. *Unge Pædagoger*, 2017(1), 36-44.
- Østern, T. P. Øyen, E. (2014). Ulikhet som impuls for nye oppdagelser i dans: Å tøyе både muskler og meninger gjennom mangfold i Danselaboratoriet. *InFormation – Nordic Journal of Art and Research*. vol. 3 (2).

Hjemmesider

ParasportDanmark: <http://www.dhif.dk/news/default.asp?action=showarticle&articleID=5027&id=&menuID=4>

