

# JIA *vi kan*

Et pilotstudie fra HEC Vintercamp 2014

Rapport af  
**Kristian Moltke Martiny & Kenneth Aggerholm**

## Forord

Pilotstudiet i forbindelse med Helene Elsass Centers (HEC) Vintercamp 2014 er udført i et samarbejde mellem HEC, Kristian Moltke Martiny (Københavns Universitet, Center for Subjektivitetsforskning) og Kenneth Aggerholm (Center for handicap og Bevægelsesfremme, Syddansk Universitet). Kristian og Kenneth stod for forskningsdelen af studiet og trods forskellig arbejdsfordeling har de ligeligt bidraget i udarbejdelsen af denne rapport.

Den praktiske del af studiet, dvs. selve vintercamp turen, blev iværksat og udført af Camilla Børregaard Voigt (projektleder), Line Zachø Greve, Sofie Ejlersen, Mads Wiberg Sørensen og Martin Jorsal fra HEC i et samarbejde med Morten Lund fra 'Unge med Power.' Uden disse personers store indsats og velvillighed havde det ikke været muligt at lave dette pilotstudie. Dette gælder også for udarbejdelsen af denne rapport, da den i høj grad trækker på den praktiske viden disse personer fik i forbindelse med turen.

I færdiggørelsen af rapporten har Helene Scott-Fordsmands (praktikant på HEC) redaktionelle arbejde med bl.a. at indsamle og inkludere den praktiske viden og kommentar fra ovenstående været afgørende for den endelige rapport. Endelig har Peder Esben Bildes (direktør på HEC) støtte til studiet og kommentarer til rapporten medvirket til at studiet kom i hus.

<b>1. INDLEDNING</b>	<b>4</b>
1.1. Beskrivelse af Vintercamp som Intervention	5
<b>2. METODE</b>	<b>8</b>
2.1. Interviewdesign	9
2.2. Deltranskribering af interview	9
<b>3. RESULTATER AF INTERVIEWENE</b>	<b>12</b>
3.1 Kropsoplevelse og oplevelsen af kontrol	12
Grøn-gul-rød udviklingszone	
Oplevelsen af kontrol: To definitioner af selvtillid	
Oplevelsen af at udøve kontrol	
Oplevelsen af at være i kontrol	
Tilbage til hverdagen: tillid og tro	
3.2 Øvelse gør mester	18
Øvelsesfænomenet	
Den kropslige selvtillid	
3.3 Det sociale fællesskab	22
Gråzonen - for god eller for dårlig	
På lige fod	
Indre ro og tryghed	
Forbilleder - til gensidig inspiration	
Selvbilleder - accept af sig selv	
3.4 Opsummering	27
<b>4. PERSPEKTIVER OG BUD PÅ GRUNDE TIL DISSE RESULTATER</b>	<b>28</b>
4.1 Kropslig oplevelse og det at slippe refleksiv kontrol	28
En ny forståelse af selvtillid	
Kropsforankrede interventioner er nødvendige	
4.2 Øvelse og udfordringer	30
Udvidet handlingsrum	
Værdifulde forhindringer	
4.3 Det sociale	32
Pædagogikken	
Zonen for nærmeste udvikling	
Gruppens størrelse	
4.4 Kritiske refleksioner	36
Varige resultater?	
Genskabelse af resultater?	
4.5 Perspektiv	37
Forældreinddragelse	
For personale	
<b>5. KONKLUSION</b>	<b>38</b>
<b>REFERENCER</b>	<b>42</b>

# 1. Indledning

Denne rapport præsenterer resultaterne af et pilotstudie, som er foretaget i forbindelse med Vintercamp 2014, arrangeret af Helene Elsass Center (HEC). Denne vintercamp bestod i en skitur fra den 5. til 9. marts 2014 ved Beitostølen i Norge. Der var 11 deltagere, 4 piger og 7 drenge i aldersgruppen 14-18 år, som alle havde cerebral parese (CP).

Som en pendant til HECs sommercamp, hvor deltagerne bl.a. klatrer i træer, sejler i kano og cykler på mountainbike, var det centrale fokus for vintercampen at lave en lignende intervention. Dvs. deltagerne skal gennemgå forskellige udfordrende og fysiske aktiviteter i trygge og sociale rammer. Vintercampen var centreret om det at stå på ski, som er en fysisk aktivitet, der for mange, især for personer med CP, kan virke usikkert, utrygt, grænseoverskridende og kan sætte spørgsmål ved, hvad personerne tror, de kan, og hvilke færdigheder personerne tror, de har. Derudover var der også andre discipliner så som snow-rafting, hundeslædekørsel m.m., således at deltagerne blev alsidigt udfordret.

Oplevelser af at være usikker, af ikke at tro på sig selv og af 'ikke at kunne' er generelle for alle mennesker. Men i CP kommer dette til udtryk på en måde, som i mange tilfælde kan være meget begrænsende for handlinger, beslutninger, hverdagsliv og socialt samvær. De gennemgående spørgsmål for dette pilotstudie er derfor: *kan vi, ved at strukturere en intervention omkring det at stå på ski, opnå bedre forståelse af deltagernes oplevelser af usikkerhed, manglende tro og tvivl på egne færdigheder. Og kan vi derved udvikle måder, hvorpå vi kan arbejde med disse oplevelser fremadrettet?*

Dette pilotstudie vil kredse om disse spørgsmål ved at beskrive og analysere de kognitive og oplevelsesmæssige aspekter, som kom til udtryk, da deltagerne blev interviewet i forbindelse med vintercampen. Deltagerne gav, både før og efter skituren, detaljerede beskrivelser af deres oplevelser i hverdagsituationer og i relation til det at stå på ski. Beskrivelserne koncentrerer sig primært om tre temaer: 1) oplevelsen af deres egen krop og det at have kontrol, 2) oplevelsen af at øve sig og 3) oplevelsen at være i et socialt fællesskab.

Baseret på disse beskrivelser argumenterer vi for, at hvis vi skal forstå deltageres oplevelser af sikkerhed og kontrol, af at have en tro på sig selv og af at kunne det, de gerne vil, så er det nødvendigt at operere med nye og supplerende forståelser af begreberne: 'selvtillid', 'kontrol', 'motivation' og 'kunnen'. Disse begreber skal forstås i en såkaldt kropsforankret (embodied), præ-refleksiv, situeret og meningsorienteret teoretisk ramme og kan derfor hverken reduceres til psykologiske eller neurofysiologiske processer. Denne ramme er primært blevet defineret af den fænomenologiske filosofi og fokuserer primært på præ-refleksive aspekter af bevidsthed, som refererer til kropslige og meningsfulde oplevelser og erfaringer, som endnu ikke er blevet refleksive bevidstgjorte. Denne ramme har betydning for, hvordan vi skal forstå både de konsekvenser, som vintercampen har haft på deltageres hverdag efter turen, og måderne, hvorpå man kan arbejde med selvtillid, oplevelsen af kontrol, motivation og kunnen. Vi diskuterer derfor vintercampens resultater i et bredere forskningsmæssigt perspektiv, hvor vi inkluderer forskning i OCD, angst og depression, forskning i øvelse, læring og udvikling, og perspektiverer i forhold til, hvilke implikationer resultaterne kunne have for fremtidige interventioner.

## 1.1. Beskrivelse af Vintercamp som Intervention

Grundlaget for interventionsmetoden er at børn og unge med CP oftest har både fysiske (grov- og fin motoriske), kognitive, sansemotoriske og sociale udfordringer, der alle kan være årsag til, at de har svært ved at begå sig i og blive inkluderet i det "normale" samfund. De fleste børn og unge med let CP er enkeltintegreret, dvs. at de går i alm. skole og er sammen med andre børn og unge, som ikke har CP. At børn og unge med CP lever integreret i en "normal" verden kan dog give store udfordringer. Deres fysiske udfordringer gør, at det kan være svært at dyrke idræt med deres venner, at de i skolen kan have behov for støtte for at kunne følge med, og at de socialt kan have udfordringer ved at begå sig i fællesskaber. Disse udfordringer kan være årsag til, at mange af dem oplever ensomhed, manglende tro på sig selv og nogle gange afstår fra at lave noget fysisk. De sportcamps, der generelt udbydes i Danmark, er tilegnet børn og unge uden CP og kan ikke rumme børn og unge med CP, fordi disse børn kan have udfordringer, der skal tages særlige hensyn til. Desuden oplever mange børn og unge med CP, at de er alene med deres diagnose og ikke kender andre med CP eller i hvert fald ikke andre med lignende symptomer.

Et af formålene med dette projekt og projekter af denne type er at forsøge at udvikle børn og unge med CP til at kunne indgå bedre i folkeskolen og gymnasiet på lige vilkår med deres medstuderende. Desuden også efterfølgende, at de kan indgå på arbejdsmarkedet på så vidt muligt lige vilkår, og på den måde være med til at bidrage til samfundet. Det vil sige at give dem forudsætninger for at være en aktiv del af samfundet.

Det overordnede mål med vintercampen var derfor at skabe et (varigt) resultat, som skulle række ud over selve interventionen. Det skal ikke bare være en god oplevelse, men også noget deltagerne kan tage med sig videre. Oplevelsen skulle ikke bare være: 'jeg klarede det godt', men skulle også have indflydelse på deres gøren og handlen efterfølgende.

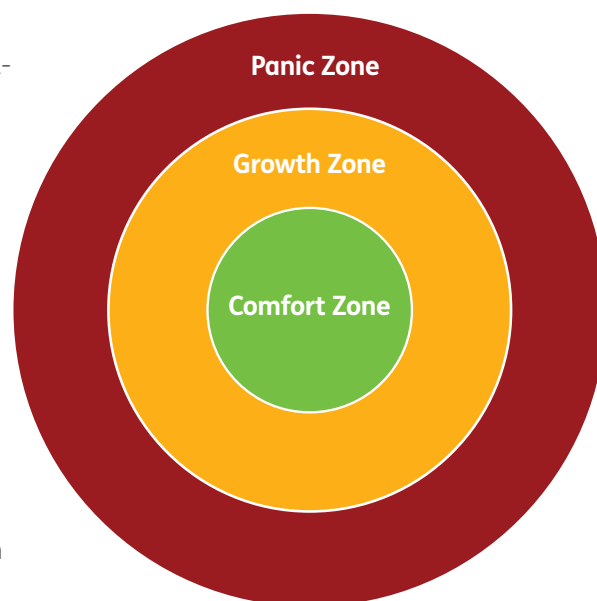
Kriterierne for at kunne deltage på vintercampen var ikke, at deltagerne på forhånd skulle kunne stå på ski. Det var derimod et krav, at deltagerne skulle kunne klare egen personlig pleje og have selvstændig gangfunktion, og at de havde lyst til socialt samvær med andre med CP. Dvs. de 11 deltagere kan kategoriseres som niveau I-II inden for 'gross motor function classification system' (GMFCS) (Palisano et al. 1997) og som personer, der på forhånd er interesseret i socialt samvær. Deltagerne skulle bo sammen i hytter netop med det formål at promovere det sociale samvær. HEC forventede, at de enkelte deltagere fulgte et træningsprogram, inden de tog af sted, for at styrke deres benmuskler og balance og dermed undgå skader.

I håb om at kunne danne grundlag for en ændring af deltageres liv ud over dagene på vintercampen, så skulle Vintercamp 2014 også være et mødested for unge med CP. Campen skulle være et sted hvor de sammen med ligestillede gennemgik fysiske aktiviteter, hvor de umiddelbart oplevede manglende tro på deres kunnen, og hvor de blev konfronteret med udfordringer, som de sandsynligvis ikke ville turde tage op i andre sammenhænge. Deltagerne skulle udfordres på alle fronter (fysisk, kognitivt og socialt), men i trygge rammer, der sigtede mod at give dem succesoplevelser og derved udvide deres horisont i forhold til egne kompetencer. For at gøre dette var der ikke kun et fokus på det at stå på ski, men også på andre aktiviteter som 'snow-rafting', hundeslæde og socialt samvær blandt deltagerne.

Tidsperspektivet af interventionen var vigtigt for at opnå udviklingsresultater for deltagerne, og altså give dem noget med hjem. Læring og udvikling kræver et trygt miljø og et positivt mind-set, og det kræver tid. Fordybelse (immersion) og varighed af forløbet bliver derfor en væsentlig faktor især i det udbytte, der lå ud over det skifaglige, f.eks. de sociale og mentale kompetencer. Derfor indgik alle dele af forløbet som betydningsfulde; fra første møde på HEC, afgang i lufthavnen, selve vintercampen i Norge, afsked i lufthavnen m.m. og gensynet på HEC flere måneder senere. Hvert møde var en del af at skabe et anerkendende og støttende fællesskab og udvikle deltageres mind-set.

På selve turen deltog et team bestående af skiinstruktører og personale fra HEC; fordelt på forskellige fagligheder (fysioterapi, psykologi, ergoterapi, idrætsfysiologer, pædagogik/pædagogisk sociologi) og alle med kendskab til CP. Dette team udformede og strukturerede de aktiviteter og øvelser, som de forskellige deltagere skulle igennem på turen, og udgjorde dermed også et specifikt sikkerhedsnet og de trygge rammer, hvori den enkelte deltager skulle stå på ski og udfordre sig selv.

Teamet præsenterede desuden deltagerne for forskellige coping-strategier undervejs i forløbet. Heriblandt benyttedes Lev Vygotskys teori om *zonen for nærmeste udvikling* (Vygotsky 1978), idet ønsket var at give de unge nogle bedre redskaber til netop at kunne håndtere udfordrende situationer og træffe de rigtige valg. Kort fortalt er det en forståelse af læring og udvikling, hvor man som underviser bestræber sig på at lægge udfordringen blot en smule ud over deltagerens niveau ud fra antagelsen om, at en succes vil befordre tillid og motivation hos deltageren til at gå videre med nye opgaver. Denne zone benævnes udviklingszonen eller "gul zone". Hvis man ikke udfordres, forbliver deltageren i komfortzonen eller "grøn zone", hvor der hverken



sker læring eller udvikling, og de får ikke mulighed for at opleve, at de kan flytte sig og lykkes med noget nyt. Er udfordringen omvendt for stor eller overvældende, så deltageren ikke har mulighed for at lykkes, f.eks. ved så meget udfordring ved tanken om at køre ned ad en bakke, at hoved og krop stivner, så er deltageren overudfordret og dermed også uden for udviklingszonen. Disse situationer benævnes ”rød zone” eller panikzone. Deltagerne på vintercampen blev præsenteret for teorien i form af eksempler på situationer, hvor man er i hhv. rød, gul og grøn zone. Af andre eksempler på coping-strategier, der præsenteredes, kan nævnes Dan Siegels ”Name it to tame it”-metode, hvor man kognitivt arbejder med uoverskuelige udfordringer ved at sætte ord på det usagte og dermed formindske stressniveauet (Siegel 2012). Desuden udbyggedes Siegels ideer også, så der på campen arbejdedes inden for tid/distance-afgrænsning, dvs. at synliggøre hvor/hvornår udfordringen er slut, for at overskueliggøre den. F.eks.: ”Kan du holde til at vi kører 20 meter mere, så tager vi en pause?”

For at skabe yderligere grundlag for et varigt resultat var det desuden et fokuspunkt at få inddraget forældrene i den proces, der blev sat i gang hos de unge, velvidende, at vintercampen var en isoleret og afgrænset oplevelse. Der brugtes derfor nogle møder på at informere forældrene, så de kunne støtte deltagerne i at holde fast i succesoplevelser og nye kompetencer fra campen og føre disse videre i hverdagen.

Helt overordnet var målet for skituren altså, at det skulle handle om dannelse, både personligt og socialt (både fysisk og psykisk). Personlig dannelse beskrives som personlige strategier, der får personen til at lykkes mere, og social dannelse beskrives som det at skabe relationer i en gruppe og få andre personer til at lykkes. Derudover havde HEC før turen beskrevet tre overordnede succeskriterier:

- 1. Selvtillid:**  
*Større tro på sig selv (øget selvværd og positiv selvopfattelse).*
- 2. Netværk:**  
*Møde andre med CP.*
- 3. Længerevarende Effekt:**  
*Tage noget af det, de lærer på campen, med hjem og bruge det i deres eget miljø.*

Med interventionens mål og succeskriterier i mente udviklede vi en interview-proces baseret på den i næste afsnit beskrevne metode, hvorigennem det var muligt at få relevant indsigt i deltagerens hverdag, deres oplevelser på turen og deres udvikling på og efter turen.

## 2. Metode

Indenfor flere videnskaber (f.eks. neurovidenskab, psykologi, filosofi, antropologi) har der de senere år været stor diskussion om, hvordan man kan få adgang til subjektive dimensioner så som oplevelser, og hvilke konklusioner vi kan drage fra studierne af disse. Især kombinationen af såkaldt 3. persons målbare data; primært fra neurofysiologisk undersøgelser, med 1. persons beskrivende data; primært fra psykologiske spørgeskemaer eller skalaer, har været debatteret. Hvordan ved vi, at de kognitive og oplevelsesmæssige aspekter, som vi undersøger gennem f.eks. hjernescanningsteknologier som (f)MRI, PET, CT og EEG, er de samme som dem, der beskrives i spørgeskemaer eller skalaer?

Metoden 'neurofænomologi' er blevet præsenteret i denne sammenhæng og har været brugt til at argumentere for, at det er mere komplekst end som så at få adgang til subjektens kognitive og oplevelsesmæssige dimensioner, og at neurofysiologiske undersøgelser kombineret med spørgeskema derfor ikke er tilstrækkeligt (Varela 1996). Det er en videnskab i sig selv at få beskrivelser af oplevelser, der ikke er farvet af enten subjektens eller forskernes egne personlige interesser, ideer eller idiosynkrasier. Neurofænomologien udviklede derfor en 2. persons interviewmetode med specifikke spørgeteknikker og analyseredskaber, der kunne komme omkring nogle af de problemstillinger, som opstår, når vi gerne vil forstå subjektens oplevelser (Varela & Shear 1999, Vermersch 1999 & 2009, Petitmengin 1999 & 2006, Depraz et al. 2003, Petitmengin & Bitbol 2009).

Pointen er ikke, at denne interviewmetode skal erstatte neurofysiologiske eller psykologiske undersøgelsesmetoder, men at den skal ses som et supplement, der kan forstærke de konklusioner, som de forskellige metoder sammen kan drage om de kognitive og oplevelsesmæssige dimensioner. Til forskel fra både neurofysiologi og psykologi, der giver



forklaringer gennem f.eks. tests, målbare data, skemaer og skalaer, så prøver neurofænomenologien og fænomenologien generelt at tage udgangspunkt i de beskrivelser, som subjekter giver om deres oplevelser, for derigennem at forstå, hvordan disse oplevelser giver mening for subjekterne. Ambitionen for en neurofænomenologisk tilgang er således at undersøge, beskrive og forstå forskellige subjekters oplevelser, samt at sammenholde disse beskrivelser med neurofysiologiske og/eller psykologiske data. Eksemplerne går fra at undersøge alm. subjekters oplevelser af at løse simple visuelle opgaver (Lutz 2002, Lutz et al. 2002, Lutz & Thompson 2003) til epileptikeres oplevelser af deres anfald (Le Van Quyen & Petitmengin 2002, Petitmengin 2007) og astronauters oplevelser af at være i rummet (Gallagher et al. 2013, og Bockelman et al. 2013).

## 2.1. Interviewdesign

Studierne, som ligger til grund for denne rapport, er inspireret af 2. persons interviewmetoden udviklet i neurofænomenologien, men er ikke neurofænomenologisk, da vi ikke har genereret neurologiske data og sammenholdt disse med de opnåede 1. persons beskrivelser. Vi har i stedet brugt interviewmetoden til at forstå deltagernes oplevelser på turen, og hvordan disse oplevelser har haft indflydelse på deltagernes hverdag efter skituren. I projektet har vi primært været interesseret i deltagernes oplevelser af deres krop og kontrol af denne, af deres oplevelse af færdigheder ('kunnen') og udfordringer, samt hvordan disse aspekter er relateret til oplevelsen af sociale relationer til andre med eller uden CP.

For at nå til en forståelse af relationen mellem deres oplevelser på skituren og deres hverdag samt den fortsatte effekt af interventionen blev der sat 3 interview-runder op: 1) to uger før skituren, 2) en uge efter skituren og 3) to måneder efter skituren. De 11 deltagere blev delt op i tre grupper med 3 personer i en gruppe og 4 personer i de to andre grupper. Opdelingen blev foretaget dels af pragmatiske grunde, da deltagerne i én af grupperne var bosiddende i Jylland, dels af metodiske grunde, da gruppeinterviews kan give bedre mulighed for mere åbne og udforskende samtaler end individuelle interviews. De enkelte interviews (3 x 3, 9 i alt) tog mellem 1 time til 1½ time, og beskrivelserne fra de 9 interviews udgør fundamentet for de analyser, perspektiveringer og konklusioner, som drages i denne rapport. Ved gennemgangen af beskrivelserne er fremkommet tre centrale temaer, som vi har struktureret og analyseret i overensstemmelse med fænomenologiske analysemetoder (se Gallagher & Zahavi 2008).

Da dette projekt er udført inden for rammerne af et mindre 'pilotstudie', så har vi ikke haft mulighed for at have en kontrolgruppe eller validere analyserne med deltagerne. Resultaterne skal derfor tages med dette forbehold. Desuden var der 2 deltagere, som ikke kunne deltage i sidste interviewrunde. Alle deltageres navne er i denne rapport anonymiserede.

## 2.2. Deltransskribering af interview

Følgende er en beskrivelse af, hvordan interviewene er deltransskriberet. Der sættes spørgsmålstegn, hvis intonationen går op sidst i sætningen og punktum bruges ved endt udsagn. Der bruges ikke komma. Fyldord som "øh" samt gentagelser af ord transskriberes ikke.

Enkelte steder er udeladt enkelte detaljer som henviser meget specifikt til data om enkeltpersoner for at beskytte anonymiteten. Når deltransskriberingen springer i interviewet

markeres det med [fortsættes] herefter starter en ny sekvens, er næste sekvens blot direkte efter forrige, markeres kun med sekvensnummer. Sekvenserne er nummereret efter gruppe, interview og transskriptionsstykke, og der refereres til disse numre i teksten. Tekst med grå baggrund er brugt som citater i rapporten.

Når citater gengives i rapporten, overholder de almindelige skriftsprogs- og grammatikregler. Er der taget en formulering (der ikke tilføjer en essentiel ny mening til udsagnet) ud markeres det med [...]. Er der blot udeladt et ja eller en bekræftende lyd står der intet. Uddybende spørgsmål fra interviewerens parafraseres i klammer markeret med et I:

### Tegnforklaring:

I:	Interviewer
N eller andre:	Informants forbogstav.
(gæt)	Tekst i parentes indikerer bedste bud på et uklart ord/ytring eller manglende ord.
(uf)	Indikerer, at sekvensen er uforståelig.
-	Indikerer, at et ord eller en sætning afbrydes midt i produktionen. Tegnet placeres i forlængelse af ordet, der hvor afbrydelsen sker f.eks. vurde-.
(.)	Indikerer, at der forekommer et ophold i tale.
...	I slutningen af udsagn indikerer dette, at lyden trækkes ud, som oftest implicite spørgsmål. Mellem ord indikerer dette pause uden egentligt ophold af sætningen.
” ”	Indikerer, at informanten skifter rolle-stemmeføring.
[ ]	Indikerer beskrivelser eller tilføjelse af hvad, der tales om f.eks., hvad ordet ”den” henviser til eller relevante lyde. Bruges desuden i tilfælde, hvor der sker anonymisering.
Store bogstaver	Bruges kun ved proprier og i retstavningsøjemed.

I følgende afsnit, som præsenterer resultaterne af interviewene, vil relevante uddrag af deltransskribering præsenteres. Den fulde deltransskribering kan findes [via denne QR-kode](#):



# 3. Resultater af interviewene

Dette afsnit vil fremhæve tre centrale temaer, som har været dominerende i deltager-nes beskrivelser: 1) kropsoplevelse og oplevelsen af kontrol, 2) oplevelsen af at øve sig og håndtere udfordringer og 3) det sociale fællesskab og relationen til andre. Disse temaer vil blive præsenteret med henblik på at gengive deltager-nes beskrivelser og derigennem få en bedre forståelse af både deres oplevelser og udvikling på turen, og hvad det har betydet for deres dagligdag efter turen.

## 3.1 Kropsoplevelse og oplevelsen af kontrol

Tanken om at skulle stå på ski skabte i første interviewrunde glæde og stor forventning hos alle deltagerne, men også usikkerhed eller bekymring for: hvordan turen vil foregå, mulige hindringer og begrænsninger og det at kunne falde og slå sig. Denne usikkerhed og bekymring opstod selv for dem der havde stået på ski før. Tobias, som har stået på ski før med sin familie, beskriver en oplevelse, han har haft på en foregående skitur:

*Sidste gang jeg var ude at stå på ski der... altså det gik rigtig fint, men så var der så bare rigtig mange gange, hvor jeg så faldt, og... min højre fod, eller min spasticitet den ville så noget andet end jeg så ville... så vil jeg sige nogle gange så rammer man bare muren, og det gjorde jeg så lige der. Der var det ikke sjovt mere. [I: Hvad gjorde du der?] Jeg tror, jeg begyndte på at græde. [I: Hvordan kom du så videre?] Så prøvede vi så bare ved en lidt mindre bakke ikke også, og så... skal vi sige, startede forfra. [I: men du melder dig alligevel?] Som min mor hun sagde, at det her, det er sidste chance for, at du kan lære det. Så... må man så gribe chancen. (gr.3 int.1 stk. 2)*

Signe, som har ikke stået på ski før, bliver spurgt om hendes tanker om turen og beskriver, at:

*Min balance, den er måske ikke helt sindssygt god vel, og så tænker jeg, at når man står på et par ski, hvor der er glat, bliver den måske værre end den er i forvejen ikke... eller det bliver sværere at holde balancen ikke... Men ellers så glæder jeg mig. Man kan sige, jeg har hørt man kan komme gevaldigt til skade, men jeg har ikke lige tænkt at komme op på de helt store pister fra starten af i hvert fald. [I: Hvorfor tager du med?] Jeg tænkte det kunne være lidt sjovt at lære det også. Når man har hørt alle dem, der siger, at skiferie det er bare det bedste. Det er så fantastisk. Den følelse kunne jeg måske godt tænke mig at prøve. (3.1.1)*

Som det kommer til udtryk i disse beskrivelser, så er en skitur forbundet med blandede følelser af usikkerhed, utryghed, glæde, forventninger, osv. Turen ansås derfor som en velegnet intervention for at forstå deltagerens oplevelser af usikkerhed, manglende tro og tvivl på egne egenskaber ved hjælp af en analyse af, hvordan de håndterer sådanne oplevelser i konkrete situationer, og hvilke muligheder der er for personlig udvikling i forhold til at kunne motivere deltagerne.

## Grøn-gul-rød udviklingszone

For at deltagerne bl.a. kan håndtere deres usikkerhed og bekymringer, finde deres egne grænser og italesætte deres oplevelser på skituren, fik de som nævnt en eksplicit briefing bl.a. om de såkaldte grønne-gule-røde zoner, der repræsenterer, hvordan deltagerne oplever sig selv i en given situation: om de føler sig trygge og har overskud til at gøre, hvad de gerne vil (grøn zone), om det er en situation der presser dem, og de bliver lidt utrygge og ikke helt ved, hvordan de skal klare det (gul zone), eller om det er en situation, hvor de bliver bange, og det føles ubehageligt og grænseoverskridende (rød zone). Mange af deltagerne bruger disse zoner i deres beskrivelser i forhold til situationer med tab af kontrol, og Jimmy giver følgende eksempel, hvor de skulle snow-rafte, dvs. køre ned ad en skibakke i en gummibåd:

*Da vi skulle til at køre op, der var jeg i den gule zone. Men da vi kom helt op, der var jeg i den røde zone, fordi det så lidt creepy ud og bare stå og kigge ned. Okay, så jeg satte mig op i den der gummibåd og [en fra personalet] også, han holdt mig sådan rundt om, og jeg havde bare fat fordi... og jeg kiggede bare ned i den gummibåd, jeg kunne bare mærke det gik sindssygt stærkt og så... jeg kom da hel ned uden at brække noget. [Anden deltager: Prøvede du ikke også to gange?] Det var fordi [en anden fra personalet] han sagde at... han pressede mig lidt til at gøre det igen, og så tænkte jeg "arh...", men jeg gjorde det så igen, og han holdt mig også sådan, og så siger han så deroppe, når vi sidder i, og han siger til, så kigger jeg lige op og så... der sker jo ikke noget, og det kan jeg godt mærke. [I: Var du stadig i det røde felt der?] Altså måske mere i det gule, men ikke i det røde felt, for nu havde jeg prøvet det. (1.2.7)*

Signe giver et lignende eksempel, hvor de skulle ned ad bakken efter at have kørt med hundeslæde:

*Det der med at vi skulle op- hele vejen oppe fra toppen og ned, der havde [en af personalet] tid til ligesom at kun være der for mig, og ligesom sørger for at jeg var rolig, fordi jeg var helt oppe i det røde felt. Altså virkelig. Der var virkelig, virkelig langt ned, hele vejen oppe fra toppen af. Hvor man kan sige, hvis jeg nu skulle stå deroppe alene og skulle ned... jeg aner ikke, hvordan jeg var kommet ned alene altså, så det var godt, at der havde jeg [personalet] til ligesom at hjælpe mig og støtte mig. [I: Hjalp det dig ud af det røde felt?] Det gjorde det. (.) Jeg var stadigvæk tæt på det men... jeg var ikke hele vejen oppe i det røde felt kun lige i starten [af feltet]. (3.2.3)*

Som det kommer til udtryk i disse to eksempler, så spiller forskellige aspekter en rolle i forhold til at håndtere og komme ud af den røde zone, som f.eks. det at prøve det flere gange og det at have social støtte. Disse aspekter vil vi komme tilbage til, men for at forstå hvad der oplevelsesmæssigt er forskelligt mellem de tre zoner, så er det afgørende at forstå, hvordan deltagerne forholder sig til deres egen krop, når de står på ski, og hvilken oplevelse af kontrol de har i de forskellige zoner.

## Oplevelsen af kontrol: To definitioner af selvtillid

Først og fremmest er det afgørende at kunne holde balancen og udføre nogle basis-bevægelser for at stå på ski. Især det at bremse og stoppe er afgørende, og her lærte deltagerne, som ikke havde stået på ski før, den såkaldte plov, hvor man samler skispidserne for at kunne bremse. At kunne udføre denne manøvre skaber en oplevelse af have kontrol over situationen, f.eks. siger Søren:

*Det var den der "åh nej, jeg skal ikke ud at køre, fordi så kan jeg ikke stoppe, så vælter jeg bare og slår mig". Sådan havde jeg det... [men] når man kunne ploven så blev det sjovt. (1.2.1)*

Dette indikerer, at det at kunne lave ploven og have oplevelsen af kontrol over en situation ikke kun er vigtig for det at have en sjov oplevelse, men faktisk afgørende for at motivere deltagerne til i det hele taget at stå på ski. Denne tolkning passer på sin vis med teorier i psykologi som argumenterer for, at 'tro på egen evne' (også kaldet 'self-efficacy') er en motiverende faktor for handling. Personer motiveres ved at have en tro på, at hvis der skulle ske et eller andet uventet, så kan de udøve kontrol og få styr på situationen (se f.eks. Bandura 1997 & 2001). Men som vi vil argumentere for i det følgende, kan disse teorier ikke forklare alle aspekter af de oplevelser, deltagerne har haft, og at der må være en anden underliggende oplevelse af selvtillid. Hvor selvtillid i forhold til at tro på, at egne evner har at gøre med en selv-refleksiv bevidsthed om, hvor meget man vægter sin tro på egne evner (også kaldet self-confidence), så har oplevelsen af selvtillid at gøre med kropslig erfaring (også kaldet bodily trust). Denne kropslige erfaring er ikke refleksiv, men præ-refleksiv, hvilket betyder, at det er en oplevelse af tillid man gennemgår, idet man prøver at udføre nogle meningsfulde handlinger. Denne kropslige og præ-refleksive selvtillid er grundet i ens oplevelser, og derfor er den udgangspunktet for den mere refleksive selvtillid. Selvrefleksionen er en vurdering af, hvordan man oplevede det at udføre en handling, og om hvorvidt man havde en oplevelse af tillid til sig selv og sin krop, idet man gjorde handlingen. I det følgende vil vi kalde den kropslige og præ-refleksive selvtillid for kropstillid og den refleksive for selvtillid.

## Oplevelsen af at udøve kontrol

Når man normalt definerer kontrol, som det også ses i psykologiske teorier, handler det om at udøve kontrol og få styr på en given situation. Dette er en ressourcekrævende kognitiv handling, hvor vi f.eks. i forhold til kropslige bevægelser er refleksivt bevidste om vores krop, hvad den gør, og hvad vi vil have den til at gøre. Det betyder, at vi har en øget opmærksomhed på vores krop, og vi bruger stor mental kapacitet for at kontrollere den. Et eksempel på dette er, hvordan deltagerne på skituren ved bl.a. at tale til deres krop udøver kontrol over den. Signe giver følgende beskrivelse:

*Jeg fik godt nok også talt til mine ben rigtig mange gange, for mine ben de vil ikke rigtig hvad jeg vil vel, så der var nogle gange, hvor jeg lige fik sagt til dem "nu stopper I, nu er det mig der bestemmer", og så skulle vi ned ad pisten igen ikke. [...] Mine ben de sagde at de kunne ikke mere, de havde ikke lyst til at være der mere, men mit hoved sagde noget andet. Mit hoved det ville bare gerne stå på ski. Stå på ski, stå på ski, stå på ski. Mine ben de ville gerne hjem og ligge i sengen, men det fik de ikke lov til. [I: hvorfor tror du det hjælper?] Jeg tror det er en måde at få kontrol over det. Og man kan sige, nu når du [Tobias, en anden deltager] siger sådan, så snakkede jeg faktisk også [højt] til mine ben. Der var tit, hvor jeg sagde "højre højre højre højre" eller "plov plov plov plov plov" ikke. Det sagde jeg til mig selv rigtig, rigtig, rigtig mange gange, hvor jeg tror det der med at man sådan siger det højt, så hjælper man kroppen til ligesom at lystre, ikke. [...] Det var ikke altid de ville lystre. (3.2.5a)*

Tobias giver lignende beskrivelse, når han bliver spurgt om, hvordan han fik kontrol over sin krop:

*ja... så sige "ja det er rigtig godt det der højre" og så "godt det der venstre". [...] Altså sådan højt ikke også. [...] På et tidspunkt havde jeg lidt ubalance, hvor jeg så kørte ret hurtigt ned. Så siger jeg "ja okay, rolig nu, nu skal vi lige have lidt balance i det", og så kunne man så få lidt balance i det ved at snakke til sig selv. (3.2.5b)*

I begge beskrivelser udøver deltagerne kontrol over deres krop, fordi den enten ikke lystre, eller de mister balancen. Denne form for kontrol kræver, at man er refleksivt bevidst om sin krop ved at fokusere på den, tale til den eller kæmpe imod den. Men der er også en anden form for kontrol, som er afgørende for den refleksive selvtillid, og som ikke kræver en reflektiv bevidsthed.

## Oplevelsen af at være i kontrol

Ditte giver en god beskrivelse af de to forskellige oplevelser af kontrol, når man står på ski:

*En ting er jo at køre ned ad en bakke, men noget andet er og også kunne føle, ikke være sindssygt bange, når man skal ned ad bakken, man kan nå at nyde, når man kører ned ad bakken, og det gør at ens tanker ikke kun er på "hvordan får jeg stoppet, hvordan får jeg stoppet, hvordan får jeg stoppet", men at når man kører ned ad bakken, at man også lige kan nå at se, hvor er det jeg kører, hvem kører jeg med, hvad laver de, eller hvordan ser her ud eller sådan, koncentrere dig om, at du kan have det overskud, det synes jeg, det er også fedt [...] at man føler, at det ikke hele tiden bliver sådan "åhnej, åhnej, åhnej, åhnej hvordan skal jeg lige klare det her". Men at hvis man måske koncentrerer sig og siger "nu skal jeg køre sådan her, nu skal jeg køre sådan her", hvordan man så klarer det. Det synes jeg, det er rimelig sejt. [...] Det er rart at kunne noget, men det er også rart, man føler, at man virkelig kan det, og det er ikke bare ned ad bakken, sæt dig ned så får du stoppet, men at det er ned ad bakken, prøv noget nyt, se dig omkring [...] følelsen af: jeg kan sagtens stå på skiene og så stadigvæk, uden at være bekymret, holde øje med Jeppe [en anden deltager], det var jo også rart. Den der frihed til at jeg kunne kigge på ham, at jeg ikke helt tiden skulle have fokus på mine ski og fokus på "nu skal jeg ikke vælte" eller "nu skal jeg ikke køre derhen, fordi der er måske løs sne" eller sådan noget. Det syntes jeg var fedt. (1.2.4)*

Dittes beskrivelse illustrerer, at der udover oplevelsen af at udøve kontrol også er en oplevelse af kontrol, hvor man ikke behøver at fokusere på krop og ski for f.eks. at kunne stoppe, men hvor man føler: 1) at man virkelig kan det, man udfører, 2) hvor man har kognitiv kapacitet til at overskue omgivelserne og menneskene omkring sig og 3) hvor man ikke er bange, men føler sig fri og nyder oplevelsen. Der er også et socialt aspekt i Dittes beskrivelse, som vi vil komme tilbage til senere.

Forskningsmæssigt skelner man mellem to former for oplevelse af kontrol: 1) det at udøve kontrol og 2) det at være i kontrol (se Pacherie 2007). Dittes beskrivelse er et godt eksempel på sidstnævnte, det at være i kontrol, og måden hvorpå man oplever sin egen krop, når man er i kontrol. Man "oplever" nemlig sin krop præ-refleksivt, dvs. man ikke refleksivt er bevidst om den, eller at den så at sige "bare er der" i oplevelsen, uden at man tænker over det, hvilket betyder, at man ikke behøver at tænke over og fokusere på sin krop for at udføre en handling. Man fokuserer på sine omgivelser i stedet og lader dem bestemme ens bevægelser ved at reagere på, hvad der sker omkring en. At kunne være i kontrol kræver selvfølgelig, at man først og fremmest kan udføre de bevægelser, som det kræver, f.eks. at kunne plove eller holde balancen, men derudover kræver det også tillid til, at man kan. Denne kropstillid gør, at man ikke behøver at udøve kontrol over sin krop og situationen, og at man kan slappe af og være rolig i sine handlinger, selvom der sker uventede ting.

Jimmy giver en beskrivelse af oplevelsen, hvor han prøver at gå fra den ene form for kontrol til den anden:

*Ja, jeg panikkede meget sagde [personale]. At jeg strider meget imod, men så tog jeg det roligt og svinger til højre og venstre, så det gik okay, lige holde nogle pauser. Sådan, nu havde vi kørt herfra og derhen. [I: Hvad gjorde det at tage det i etaper?] Det var for lige at koncentrere mig. Det sagde [personale], at vi lige skulle holde en pause, og det hjalp kunne jeg godt mærke. (1.2.5)*

Når man oplever at kunne være i kontrol og ikke behøver at udøve den, giver det nye handlingsmuligheder i situationen, fordi man har overskud til at se, hvad der foregår omkring en og kan handle på baggrund af disse muligheder. Men det gør også, at man er motiveret til og tør tage beslutninger og handle på måder, som kan være lidt usikre eller uforudsigelige. Jeppe giver følgende beskrivelse af dette ved at køre off-pist og i skoven:

*[I: Hvad var det sjove ved at køre i skoven?] På et tidspunkt så kunne man ikke stoppe. jeg kørte jo lige forbi ham [Benjamin, en af de andre deltagere] på et tidspunkt, og det var ikke med vilje, men så kom der bare sådan et stykke, hvor man fik helt vildt meget fart på, og jeg kunne ikke stoppe og så faldt jeg sådan... og så lagde jeg mig i en snedrive og ventede på Benjamin [I: Så det var både på det mistede kontrollen nogle gange, og så det at det var hyggeligt at være sammen.] ja (.) også bare at det var sjovt med alle de bump og sving. (2.2.2)*

Det er præcis i forhold til det at have kropstillid til sig selv ved at være i kontrol og ikke behøve at udøve kontrol, der giver en refleksiv selvtillid og tro på egne evner, og som gør, at deltagerne tør kaste sig ud i situationer, de er usikre i. Rasmus giver følgende beskrivelse af sin udvikling på skituren:

*Sidste dag hvor vi stod på ski, det var den stærke oplevelse, kan man sige. Det var der, hvor det var rigtigt, rigtig fedt, fordi der var sådan- man skulle bevise eller vise hvad man har lært i løbet af de der dage. [...] Vi prøvede og vi kastede os bare ud i det. Altså jeg havde ikke prøvet at køre på den røde på det tidspunkt, men så stod jeg der og kiggede ned ad det der, og så hoppede jeg bare ud i det. Bare det der med bare frygtløst bare hoppe ud i det... skide være med om man falder. [...] Vi kørte slalom på en rød pist, og så kørte vi også noget blåt tror jeg. Det var sådan, hvor vi kørte sådan lidt mere allround ikke. [...] Man havde kontrol over det hele ikke. [...] Jeg kunne også godt se en forskel fra dag ét og dertil, hvor jeg havde det bare virkelig fedt og bare følte "jeg er klar til x-games". (3.2.6)*

## Tilbage til hverdagen: tillid og tro

Denne slags udvikling i oplevelser af kontrol peger på værdien af interventionen, da den opererer med både selv-refleksive og kognitive aspekter, samt oplevelsesmæssige og kropslige erfaringer. Fordelen ved dette er, at kognitiv udvikling sættes i relation til ens oplevelser og kropslige erfaringer og ikke kun forbliver en reflektering eller rationalisering over, hvad man tror, man kan eller ikke kan. Som Søren siger, når han bliver spurgt om, hvad det bedste ved turen var:

*Det var fedt nok at lære at plove, fordi så kunne du få noget fart på, men før der skulle du sådan hele tiden... der kunne du kun tage små bakker, hvor du ikke fik særlig meget fart på. Når du kunne plove, så kunne du tage de store. [...] Jeg kunne godt [køre selv]. [Det var] befriende. [I: Var du ikke usikker nogle gange?] Nogle gange var jeg, men ikke særlig tit. [Så] satte [jeg] mig ned og fik kontrol. [...] [det var fedt] når du kommer ned og så kigger op "her har jeg lige kørt ned". (1.2.3)*



Det er forholdet mellem det refleksive (at tænke over hvad man har gjort, imens man ser på bakken), og det præ-refleksive (oplevelsen af "bare at gøre det" og være i kontrol, mens man kører ned ad bakken), som er afgørende i den personlige udvikling, deltagerne har gået igennem. Ditte forklarer dette i forhold til at have stået på ski før og at være i kontrol og blive rolig i at gøre det:

*Jeg synes også virkelig her på turen jeg har fået mit grønne felt eller, hvis vi nu snakker i de der farver der, så synes jeg virkelig mit grønne felt blev udvidet. Det var sådan, der var mange flere ting, hvor jeg egentlig ikke følte mig usikker. [...] Jeg tror jeg var lidt nervøs for, at jeg havde glemt det eller noget, man blev også lidt [nervøs] første gang man skulle ned ad bakken, men jeg blev også overrasket over at se, hvordan det egentlig gik altså... jeg var overrasket over, at jeg kunne det stadigvæk, og det egentlig ikke var så udfordrende igen. [...] Og så tror jeg også, jeg blev overrasket over hvor mange ting, hvor man egentlig... hvis man bare lige var sammen med dem, at man bare lige kunne være rolig i tingene altså... (1.2.6)*

Den sikkerhed og ro, som Ditte beskriver, er noget, som alle deltagerne beskriver på forskellige måder. Det interessante er derfor, hvordan disse oplevelser og kropslige og kognitive erfaringer har influeret deltagerens hverdag?

Rikke beskriver, at det var hårdt at stå på ski, men at hun i hverdagen nu kan mærke, at hun kan holde mere ud. Nu tager hun f.eks. bussen til skolen hver dag og går et langt stykke. Hun giver selv en god beskrivelse af, hvad hun tror, grunden er til, at hun holder mere ud i sin hverdag, ved at sige om skituren:

*Man prøvede noget nyt og fik mere selvtillid. [I: Hvordan?] Når man endelig klarede det, så ved at sige, at man klarede det, og ved at når man ikke klarede det, så siger man "jeg skal eddermame prøve det indtil jeg klarer det". (2.2.1)*

Rikke har fået en tro på sig selv, så når det er hårdt i hendes hverdag, og hun tvivler på, om hun kan udføre nogle konkrete handlinger, så bliver hun ved, indtil hun klarer det - ligesom på skituren.

Signe giver lignende beskrivelser af, hvordan skituren har influeret hendes hverdag. Før skituren troede hun hverken selv eller hendes forældre på, at hun kunne stå på ski, men det kunne hun. Så selvom hun ikke synes, hun har fået mere selvtillid, har hun fået øjnene op for, at hun kan mere, end hun tror:

*Jeg troede aldrig, jeg skulle lære at stå på ski, men det lærte jeg og jeg fandt ud af, at når jeg har så ondt, som jeg har, så kan jeg sgu stadigvæk godt. [...] Så jeg har virkelig lært meget mere om mig selv, at jeg kan meget mere, end jeg selv tror, så det har faktisk været... en positiv oplevelse. (3.2.2)*

For Signe har det betydet meget i hendes hverdag, og hun giver forskellige konkrete eksempler på, hvordan skituren har hjulpet hende med hendes skolegang. Sidste år stressede hun over terminsprøverne, men i år til eksamen var hun mere afslappet og tog det roligt, og hvis hun stressede til selve eksamen, så tog hun en pause for lige at samle sig, og så prøvede hun igen - ligesom på skituren. Også når de er på tur med skolen, så har skituren hjulpet:

*Jeg siger til mig selv, hvis jeg lige- hvis vi er ude og lave et eller andet med skolen, du ved, hvor jeg er træt, så tænker jeg lige "okay du kunne stå på ski og være mega træt, have mega ondt i dit knæ og alligevel så stod du ned ad pisten altså... så kan du også lige gøre det her" ikke. Så den der med at jeg hele tiden har den der i baghovedet, det tror jeg vil hjælpe mig i*

*mange, mange år fremad. At have den der tanke i baghovedet, at lige meget hvor ondt det gør, og lige meget hvor træet jeg er, så kan jeg godt stå på ski, så kan jeg da også det der, det er ingenting i forhold til det [at stå på ski] altså... (3.2.4)*

Rasmus giver også et eksempel på, hvordan skituren har hjulpet ham i forhold til eksamenen og hans afgangsprøver. Før stressede han over eksamenen og sad og svedte over det, men nu tager han det roligt og afslappet, og som det kommer:

*Altså man føler sig mere tilfreds-agtigt. Man føler, man har lavet noget- man har præsteret bedre, og taget det som det kommer. Taget det stille og roligt ikke og ladet vær med at sidde og stresser over det. [...] Da jeg var til terminsprøver, da jeg gik nede på min folkeskole, der sad jeg bare hele tiden og svedte [...], og det blev bare dårligt, dårligt, dårligt, dårligt, og så er det bare... jeg har haft en rigtig god oplevelse med turen der, og bare taget det, som det kommer. Det vil sige...så går vi op, og så kører vi ned, og så ser vi om vi falder eller ej ikke... (.) så det er det der med, man skal bare stole på sig selv. Bare tage det stille og roligt- afslappet, fordi så når man meget længere, end man egentlig tænker, fordi så kan det godt være man- så står man der, og lige pludselig er man ti meter den anden vej, uden man sådan rigtig lægger mærke til det. (3.3.1)*

Desuden har skituren givet Rasmus meget til hans refleksive selvtillid og til hans tro på, at han kan lære de ting, han ønsker, også selvom der vil være hindringer:

*Så kan man også krydse, at man har lært at stå på ski, af og sådan noget. Så det giver rigtig meget til... også ens selvtillid (det her). "Nu har jeg lært det". Altså jeg havde sådan en idé om, at jeg var god til at stå på ski, og det gik jo godt [...] nu har jeg lært at stå på ski, så næste gang [...] har jeg sagt til mig selv, der skal jeg prøve at stå på snowboard, og jeg skal også lære at stå på skateboard. Jeg skal lære det hele. Og rulleskøjter og... jeg skal simpelthen lære så mange underlige ting [...] sådan "nu kan jeg det" altså, jeg lærte jo også at køre på tohjulet cykel, og jeg tog et knallert kørekort [...] man kan bare blive ved med at krydse af på den der liste, hvis man havde [en]. Så det er sådan "hvorfor ikke bare blive ved med alle mulige ting". Altså jeg kan ikke se, hvorfor skulle der være nogen hindring for- altså mig og os, kan man sige, hvorfor skulle vi ikke lære at stå på ski, hvorfor skulle vi ikke kunne lære at stå på skateboard? (3.2.1)*

Alle deltagerne beskriver desuden, hvordan de ved hjælp af tanken om 'grøn-gul-rød' zone, som vi startede dette afsnit med, bedre kan forstå, hvad de går igennem af oplevelser, og at de kan tage dette med sig videre. Mange af deltagerne beskriver, hvordan de har udvidet deres grønne zone, og f.eks. har Rasmus brugt det til at sige til sig selv, at det er ok at komme i det gule og røde felt, for man kommer tilbage til det grønne igen. Man skal udfordre sig selv i stedet for at komme med undskyldninger. Ditte beskriver også, at hun er blevet med afslappet med at være i den gule zone og giver et eksempel fra, da hun var på tur med klassen og de for vild. Der tog hun det nemlig ganske roligt og tænkte, at "det er altså bare Danmark, så det går nok".

Vi har i dette afsnit beskrevet, hvordan deltagerne på skituren har udvidet deres grønne zone, lært at være rolig og afslappet, selv når de kommer i den gule zone, og lært at gå fra at udøve kontrol til at være i kontrol. Dette åbner for spørgsmålet om, hvordan de har lært dette på skituren?

## 3.2 Øvelse gør mester

Frederik er 15 år gammel og havde ikke været på skiferie før. Han beskrev inden turen, at han gerne ville lære at stå på ski og prøve noget nyt og var spændt på, om han kunne finde ud af det. Han beskrev også, at han i sin hverdag ikke så ofte oplever at skulle overskride grænser, og han forsøger ikke at udfordre sig selv. Endelig fortalte han, at han elsker at

cykle og næsten hele sit liv har haft sin egen trehjulede cykel, som han kører på i den lille by, han bor i. Dette ændrede sig efter skituren. I dagene efter hjemkomsten begyndte Frederik at forsøge sig med at køre på en tohjulet cykel; først ved at bruge cyklen som 'løbecykel', og en nat på vej hjem fra nogle venner ca. to uger efter skituren satte han sig op på cyklen og kørte hjem. Han beskriver dette som en god følelse, og han var stolt over sig selv. Det var hans far også, og han rundsendte en video af Frederik, der cykler med følgende introducerende tekst:

*"If you can dream it you can do it. Frederiks største ønske siden sin første cykel har ALTID været at cykle på 2 hjul bare 1 gang i livet. Vi prøvede tit men det lykkedes aldrig. Indtil han prøvede at stå på ski med Elsass centret. Og da det lykkedes var næste mål nu at cykle på to hjul. Som sagt så gjort fra 3 til 2 hjul på 4 dage. 14 år på 3 hjul & 5 dage på ski = cykel på 2 hjul. Tak til Helene Elsass Centers personale."*

Historien slutter dog ikke her. En uge inden sidste interview (ca. 2 måneder efter hjemkomsten) havde Frederik for første gang kørt alene på knallert og vil nu tage knallertkørekort. Han har fået mod på det hele, og det næste han vil lære er at køre i bil, hvilket dog må vente et par år endnu. I lyset af disse beskrivelser rejser spørgsmålet sig: hvad er det, som har forandret sig hos Frederik, siden han nu pludselig kan nogle ting, han ikke kunne før? Hvorfor har han ikke kørt på cykel og knallert tidligere, når han nu så gerne ville? Det spurgte vi ham om i det tredje interview:

*Interviewer: Altså det jeg tænker, det er, hvorfor har du ikke kunnet det før?*

*Frederik: Jeg har ikke tænkt på det før. Jeg troede ikke på det.*

*Interviewer: Hvorfor ikke?*

*Frederik: Jeg har prøvet lidt de sidste år, der kunne jeg meget, meget, meget lidt. Men så gad jeg ikke det mere. Det skal lykkes første gang, ellers gider jeg ikke mere.*

*Interviewer: Er det anderledes nu?*

*Frederik: Ja*

*Interviewer: Altså fordi det lykkedes jo ikke at cykle første gang*

*Frederik: Nej*

*Interviewer: Men hvad har forandret sig?*

*Frederik: Nu (skal) jeg lære andre ting. Hvis det ikke lykkes første gang, så må man bare prøve igen.*

*Interviewer: Det er det, der er anderledes fra før og nu? Hvis det ikke lykkes første gang så prøver du igen.*

*Frederik: Ja*

*Interviewer: Er det noget du har tænkt på i forhold til skituren? Er det på skituren du har lært det?*

*Frederik: Ja*

*Interviewer: Ja?*

*Frederik: Ja*

*Interviewer: Hvad skete der på skituren, der lærte dig det?*

*Frederik: Hvis jeg ville det, så skal jeg bare op igen og køre.*

*Interviewer: Så skal du bare op igen...*

*Frederik: Ja og køre.*

*Interviewer: Det var den erfaring du gjorde dig.*

*Frederik: Ja*

*Interviewer: Er der... altså jeg tænker bare... det er ikke noget, du har tænkt på før?*

*Frederik: Nej (3.3.2)*

Som det fremgår, er Frederik en dreng af få ord, men disse ord beskriver til gengæld ganske præcist, hvordan hans oplevelser på skituren har forandret hans tilgang til situationer, hvor tingene ikke lykkes for ham første gang. Nu prøver han igen, og han gentager de udfordringer, han møder i stedet for at opgive dem; nu arbejder han sig hen imod det, han gerne vil, i stedet for at give op. I anden interviewrunde kort efter turen beskrev han, hvordan han havde været usikker og nervøs i starten, da han skulle køre ned på ski. Men med hjælp fra de voksne til at komme i gang fandt han langsomt ud af det, og ud fra devisen 'man kan ikke køre for stærkt på ski' kørte han 'styrtløb' på anden dagen af turen. Det gjorde ondt i hans ben, og han knækkede en stav, da han kørte ind i en ældre dame. Men det gav ham en helt basal og kropslig erfaring med at kunne noget, han ikke kunne før, og som han ikke havde regnet med, at han ville kunne.

## Øvelsesfænomenet

For at forstå disse beskrivelser og oplevelser kan det være relevant at se dem i lyset af fænomenet øvelse. Dette vil sige, som den tyske antropolog og filosof Peter Sloterdijk (2009) har beskrevet det, når man gentager en handling i retning af at opnå en kvalitativ forbedring af samme type handling eller måske gentager noget, man endnu ikke kan, i retning af på et tidspunkt at kunne det. Dette fænomen har ifølge Sloterdijk været oversat i nyere vestlig filosofi og pædagogik. I lyset af Frederiks beskrivelser tyder noget på, at det også let kan overses af unge mennesker med CP. Det kan der være mange årsager til, hvilket vi ikke skal spekulere videre i for nærværende. I relation til oplevelserne på skituren er det mere interessant at konstatere, at oplevelsen af at stå på ski tilsyneladende har været en arena, hvor deltagerne på meget konkret og meningsfuld vis har gjort sig denne type oplevelsesmæssige erfaring. På skibakken, beskriver flere af dem, kan man ikke bare tage skiene af og give op; det bliver situationen i hvert fald ikke lettere af. Her må man ganske enkelt rejse sig og prøve igen, når man falder. De har således været bragt i situationer, hvor de har været nødt til at arbejde lige på grænsen af, hvad de kan og endnu ikke kan - og gentage det de ikke kan for måske at kunne det senere.

Grænsen mellem kunnen og ikke-kunnen er naturligvis individuel, og som Ditte beskriver det, så havde deltagerne alle sammen forskellige mål, forskellige forventninger og udfordringer, og de kæmpede med forskellige aspekter på skibakken. Hun kunne f.eks. godt lide at få klare instrukser og så øve sig på at lære "min egen form for slalom". Andre arbejdede, som nævnt i forrige afsnit, med at slippe kontrollen og finde ro på bakken. Fælles for deltagerne var, at de på turen havde hver deres ting at øve sig på. Mens nogle fandt grænsen, for hvad de kunne, med det samme de fik ski på og skulle sætte sig i bevægelse, fandt andre den ved at køre på lidt stejlere bakker end dagen før, køre 'off-pist' eller forsøge sig med et nyt hop.

Denne type erfaringer er naturligvis ikke uden fare, og flere deltagere beskrev, hvordan det var forbundet med møje og besvær. Signe oplevede smerter i sine knæ og sin ene ankel. Rikke fik for små støvler første dag og havde ondt i foden. En enkelt deltager brækkede endda armen. Men det var også forbundet med mening, og mange af deltagerne beskriver endvidere, at de gav sig i kast med sværere ting på turens anden dag. Selvom de havde lært noget nyt, f.eks. nye færdigheder som at plove, dreje eller hoppe, var det ikke ensbetydende med, at de stoppede med at udfordre sig selv og bringe sig selv i ubalance. De gik videre og fandt nye forhindringer og udfordringer på bakken. Det tyder på, at det i mindst lige så høj grad er vejen som målet, dvs. selve øvelsesprocessen og ikke bare resultatet i form af en bestemt færdighed, der tiltalte dem. Resultatet kan i hvert fald ikke reduceres til de opnåede færdigheder. Især i et dannelseperspektiv handler det først og fremmest om

oplevelsen hos deltagerne af at kunne ændre på, hvad man kan og ikke kan endnu, dvs. værdien i øvelse som sådan. Fælles for deltagernes beskrivelser af denne slags erfaringer er, at de har fundet det enormt værdi- og meningsfuldt. Men denne værdi lader sig vanskeligt måle eller veje. Det, at Frederik pludselig kan cykle efter skituren, kan ikke reduceres til en effekt af en neurologisk eller fysiologisk forandring. Det er heller ikke en kognitiv eller psykisk forandring, for han ville jo også gerne cykle inden skituren. Hans nye kunnen må snarere ses som et resultat af en forandring i hans tilgang til situationer og forhindringer.

## Den kropslige selvtillid

Et centralt aspekt af vores måde at gå til problemer er selvtillid. I forbindelse med dette er der noget, der tyder på, at det kropslige aspekt er vigtigt. Frederik beskriver jo, at han også inden skituren gerne ville cykle, og han har forsøgt flere gange med sin far. Men det var først, da han fik en kropslig erfaring af at øve sig og overskride grænsen for, hvad han kunne, at han rent faktisk gjorde det. Det peger på, at selvtillid og troen på sig selv, som nævnt tidligere, ikke kan reduceres til et refleksivt anliggende, da der er en mere basal oplevelsesmæssig og kropslig selvtillid. Først når selvtillid forankres kropsligt gennem øvelse og handling, kan man opleve værdien af at kunne noget, man ikke kunne før. Skibakken har i dette tilfælde vist sig at være en særdeles brugbar ramme for at give den slags oplevelse.

Rikke beskriver dette aspekt af selvtillid som det bedste ved turen. Det er svært at sætte ord på, synes hun, men hun får alligevel beskrevet, hvordan det var sjovt at prøve noget nyt, og hvordan det gav hende mere refleksiv selvtillid at kunne sige, når hun endelig klarede det, hun ville, at hun klarede det; eller alternativt at sige til sig selv, når hun ikke klarede det: ”jeg skal eddermame prøve det indtil jeg klarer det.” Det gav hende mere tro på sig selv. Ditte beskriver, hvordan lignende oplevelser har påvirket hendes selvtillid:

*Jeg tror bare jeg har lært mere af mig selv at kende, jeg har lært mere om, at det er måske ikke alting jeg kan, og det er måske heller ikke alting jeg kunne lære, men jeg vil stadigvæk kunne få en hel masse fede oplevelser, og prøve nærmest alt jeg vil. [...] der er måske nogle få ting jeg ikke vil kunne men (.) næsten alt. Næsten alt i livet som jeg gerne ville, kan jeg- og sådan tror jeg egentlig mange har det. Det er måske ikke bare handicappede. [...] det er måske nogle andre drømme, men alle kan jo nærmest. [...] Jeg tænker bare måske er der en lille chance for, at jeg en dag, hvis jeg finder noget, jeg ikke kan, at jeg alligevel kan finde en måde, hvor jeg kan gøre det. Så... jeg syntes faktisk det var fedt.[...] Jeg tror det har tændt et lille håb i mig... [I: Skituren?] Eller det (har gjort det) større nok, end det var før. Altså at det er okay at have den her drøm eller den her idé, fordi måske kan du finde noget, hvor den kan blive til virkelighed altså. (1.3.7)*

Det er ikke noget fysisk, eller noget man kan se, og måske ikke engang noget man er opmærksom på, siger hun. Et forsigtigt bud kunne være, at denne kropslige selvtillid er grundlaget for nogle af de forandringer i deltagernes hverdag, som de beskriver i sidste interviewrunde. Ud over Frederik og Rasmus, der som beskrevet ovenfor har fået mod på det hele (cykling, knallertkørsel, snowboard, rulleskøjter, etc.), beskriver Ditte selv, at hun overvejede inden turen at søge om at blive udvekslingsstudent. Nu har hun besluttet sig for at prøve at søge. Det havde hun måske gjort alligevel, men turen har fået hende til at tro på, at det måske kan lade sig gøre, og at hendes handicap i hvert fald ikke skal stoppe hende fra det.

Signe beskriver, at hun har fået en oplevelse af, at ”jeg kan mere end jeg tror”. Efter skituren har hun besluttet, at hun vil tage gymnasiet på 3 år i stedet for den særordning på 4 år, hvilket tidligere var hendes plan. Jeppe fortæller, at Tobias, som desværre ikke kunne

komme til sidste interview, er begyndt at spille fodbold på 4. holdet i sin klub (et hold for ikke-CP'ere) og trænede med første gang onsdagen inden sidste interviewrunde. Meget tyder således på, at den kropslige erfaring med at øve sig på skibakken måske har givet en mere grundlæggende forandring af, hvad man inden for fænomenologien kalder den kropslige 'væren i verden' hos nogle af deltagerne. De oplever og går til situationer i deres hverdag på en anderledes måde, hvor udfordringer ikke nødvendigvis er noget negativt, der stopper dem fra at gøre, hvad de gerne vil. Denne erfaring hænger i mange af deltageres beskrivelser også sammen med det sociale fællesskab, de har oplevet på skituren.

### 3.3 Det sociale fællesskab

Rasmus løber anderledes end de andre på hans efterskole. Det ved han godt, og i det første interview beskriver han, at han er ligeglad med de andres blikke og bemærkninger, når han løber. I løbet af de tre interviews blev det dog klart, at det sociale og de andres blikke alligevel betyder noget for ham. Efter at have set videoen fra skituren, som indledning til det andet interview, siger han, at det var fedt at se sig selv fra en anden persons vinkel og med musik. Han tænkte, at: "nøj, jeg så sgu da ikke så dum ud alligevel." I den forbindelse er det interessant, at han videre beskriver, hvordan han fandt tryghed i det sociale. Han fortæller, at han oplevede gode relationer til de andre på turen. De talte godt sammen, og han havde en fornemmelse af, at alle kunne lide hinanden og ville hinanden det godt. Denne oplevelse af det sociale fællesskab på turen gav mulighed for en fælles forståelse for hinanden i gruppen og for en pause fra 'de andres blikke'.

#### Gråzonen - for god eller for dårlig

Flere af deltagerne beskriver, at de sjældent føler, at de passer ind. Når de er sammen med andre uden CP, f.eks. i skolen så føler de sig anderledes. De er ikke en del af 'de andre' og oplever ikke altid forståelse for deres motoriske vanskeligheder. Omvendt, når de er sammen med andre med sværere grad af CP, kan de heller ikke identificere sig med dem eller dele deres oplevelser og opnå fælles forståelse. Signe har været til arrangementer med Spastikerforeningen, hvor de fleste sad i kørestol eller havde meget større vanskeligheder end hende selv. Hun føler ikke, hun har så meget til fælles med dem, og beskriver, at hun generelt oplever, at hun er enten for god eller for dårlig. Da hun gik til svømning var hun f.eks. for dårlig til det gode hold og for god til det dårlige. Ditte fremhæver det samme og beskriver, at hvis man har idræt med en hel årgang eller en klasse, så føler man sig sårbar og udsat. Så føler man, at de kigger meget på én. Hun kan f.eks. ikke sjippe, og når de andre kan og bare gør det, så føler hun, at hun ikke passer ind og er unormal:

*En ting er ikke at kunne det, noget andet er så, at du føler at de andre måske mere begynder at se dig som en handicappet, fordi du måske ikke kan helt det samme, som de kan. Det er ikke sådan rart, fordi du vil gerne sådan føle, at du er en del af det sted du er. [...] Hvis du hele tiden skal komme med undskyldninger, så når du aldrig rigtig sådan at blive en del af det de andre gør, og så er det måske bare ikke lige så sjovt. (1.3.4)*

Hun fortæller også om en oplevelse, hvor hun skulle på en tur til København med sin klasse. Her skulle hun køre rundt i en kørestol og var hele tiden nervøs for at være til besvær for de andre. Både Signe og Ditte beskriver i forbindelse med disse oplevelser, at de ofte føler sig i en 'gråzone' mellem ikke-handicappede og kørestolsbrugere/svært handicappede, og hvor de føler sig enten for gode eller dårlige.



## På lige fod

På baggrund af dette er det interessant, at stort set alle deltagerne på denne tur fremhæver det som enormt positivt at være sammen med andre med samme grad af CP. Signe siger, at på denne tur har hun 'været på niveau' og sammen med andre, der står i samme situation; nogen som godt kan gå, hoppe og lege og nogen som har samme problemer, men som godt kan alt. Ditte beskriver, at hun på skituren oplevede en følelse af at være i en boble: "det var bare os, og vi havde det bare sjovt. Og jeg tror også... du glemte lidt hvad folk så, når de så det her, os i flok her, som ikke kunne gå helt ordentligt, men det glemte du lidt, fordi du var bare i den der lille boble." (1.3.6) Det reflektive er således ikke kun på spil i hendes egen forholden sig til sin krop; det handler også om de sociale refleksioner, dvs. hvordan hun selv er afspejlet i sine sociale omgivelser. Hendes beskrivelse her kan tolkes som udtryk for oplevelsen af, at 'blikket udefra' var suspenderet for en stund, fordi hun på denne tur var en del af en gruppe, hvor alle var på lige fod. Værdien af at være sammen med andre med samme grad af CP har været vigtigt for mange af deltagerne, og deres beskrivelser af, hvad der har betydet noget for deres oplevelse, kredser især om tryghed, forbilleder og selv billeder.

## Indre ro og tryghed

Mens nogle deltagere fandt flow og ro gennem det kropslige arbejde på skibakken (jf. afsnit 3.1), fandt f.eks. Rasmus roen gennem det sociale. Han beskriver, at for ham "går det [de gode relationer til de andre] i hele kroppen" og giver ham en ro og en tryghed, som gør, at han kunne fokusere på at stå på ski i stedet for at "tænke tanker". Det giver ham, med hans egne ord, en mulighed for at "være i nuet" og i "tryghedszonen", hvor han kunne slippe af, glemme usikkerheden, slippe kontrollen og fokusere på oplevelsen af at køre på ski. Rikke fremhæver også det sociale aspekt af turen som noget positivt. Hun beskriver i første interview, at hun ikke har fortalt andre elever på sin skole, at hun har CP. På den skole hun gik på tidligere, følte hun, at det hele tiden var et tema, hun skulle forholde sig til, og noget hun skulle forklare de andre om. Det behøvede hun ikke på denne tur, og hun beskriver, at hun hurtigt åbnede op og lærte folk at kende. Hun oplevede tryghed, fordi der var godt humør, som smittede af, og fordi de havde noget til fælles. På samme vis beskriver Ditte, at hun forud for turen var meget nervøs og tænkte: hvad nu hvis de andre ikke kan lide mig eller er meget bedre end mig. Da hun var yngre, blev hun let nervøs, og i starten af turen var hun også lidt nervøs for, om hun havde glemt at stå på ski siden sidst, hun havde prøvet det. Men hun fandt hurtigt ro og tryghed i det sociale samvær, og hun beskriver, jf. farvezone-metaforen fra tidligere, at det sociale sammenhold var med til at udvide hendes 'grønne zone'. Det havde indflydelse på hendes oplevelse af udfordringer på turen, hvor hun blev overrasket over, hvor mange ting hun kunne klare uden at føle sig usikker eller gå i panik, dvs. komme i den gule eller røde zone. I hendes beskrivelser hænger dette meget sammen med de andre på turen. Nogle gange tænkte hun: "skal vi virkelig det her, er det nu en god ide?" Men, som hun siger, man kan jo ikke stå på bakken for evigt; man skal jo ned på en eller anden måde. Så kørte hun ned sammen med en anden og blev overrasket over, hvor rolig hun kunne føle det, og hvor tryk hun kunne være. For Ditte gjorde den fælles forståelse på turen, at det var ok at fejle; der var ingen frygt for ikke at gøre det godt nok. Hun beskriver, at når hun var sammen med de andre mennesker på skituren, så var hun ikke særligt urolig, for de kørte bare og tog en ting af gangen. Hun havde stået på ski før, så hun havde prøvet den slags udfordringer, men hun føler, at hun udviklede sig på turen, fordi hun følte sig tryk med de andre. De kunne se, hvis hun blev nervøs, og så spurgte de til hende og gav råd: prøv at gøre sådan eller prøv at køre efter mig eller stop lige og træk vejret.

Dette, beskriver hun, lærte hende at tage tingene mere roligt, og hun overvejer, at det måske kan forklare, hvorfor hun tog det så "overraskende roligt" i lufthavnen, da de kom tilbage fra turen, og hendes bagage ikke nåede frem i tide til, at hun kunne få det med hjem. Det forklarer hun igen med at hendes 'grønne zone' er blevet udvidet. Måske ikke nødvendigvis kun pga. udfordringerne fra vintercampen, men hun føler alligevel, at hun har fået udvidet sin 'grønne zone' ved at stå på ski, og det hænger nøje sammen med den sociale situation for hende. På turen, siger hun, var det ok at falde og lave fejl og stunts. Men det var ok, fordi man grinte sammen; man følte ikke, at folk grinte af en. Hun beskriver altså stemmeningen som virkelig rar og siger, at det fik hende til at tænke, at de nye ting, hun prøvede, måske ikke var så farlige alligevel; for man havde hinanden.

## Forbilleder - til gensidig inspiration

Ud over ro og tryghed fremhæver flere af deltagerne også, at en god ting ved at være sammen med andre med samme grad af CP var, at de kunne lære af hinanden og udveksle erfaringer med hinanden.

Signe beskriver, f.eks. hvordan de på turen talte om, hvorvidt ordet 'spasser' ramte dem eller ej. Det kan man ifølge hende også godt snakke om med folk, som ikke har CP, men de forstår ikke, om det rammer eller ej. Hun har ikke noget problem med ordet og bruger det selv, når hun er sammen med veninder, men det var fedt, beskriver hun, at snakke om det med nogen, der står i samme situation som en selv.

I den forbindelse nævner flere af deltagerne også, at de var glade for at kunne udveksle erfaringer med en ældre deltager med samme grad af CP. Han var et forbillede for mange af dem og kunne inspirere dem både til måder at håndtere hverdagssituationer på og til mere praktiske og konkrete erfaringer med f.eks. tekniske hjælpemidler i skolen. Dette fremhæver især Signe og Rasmus som en stor hjælp.

I løbet af turen blev flere af deltagerne også forbilleder for hinanden. Det gjaldt både på bakken, hvor Benjamin, Jeppe og Rasmus f.eks. inspirerede Ditte med deres måder at udfordre sig selv på og være ligeglade med, hvad andre tænkte om dem. Mere generelt beskriver Rikke, hvordan det, at se de andre have det sjovt, gav hende modet tilbage, når hendes ben og fødder gjorde ondt.

Jeppe, gruppens yngste deltager, beskriver i første interview, at han er meget optaget af at spejle sig i andre uden CP, f.eks. når han står på skateboard eller kører på BMX cykel. Det er med til at give ham nye mål og nye udfordringer, og han har længe haft en drøm om at spille fodbold med andre uden CP. Der er flere hold og flere kampe. Det, at Tobias nu er begyndt på det, har gjort det mere realistisk for Jeppe måske at kunne realisere det en dag og har givet ham en fornemmelse af, at "hvis han kan, så kan jeg også." Ud over Tobias' fodboldspil har han f.eks. også gennem Trine, Signe og Rasmus fået øjnene op for muligheden for at gå på efterskole. På spørgsmålet om hvad forskellen på at spejle sig i andre med eller uden CP er, svarer han:

*Forskellen er nok, at mange af dem, der ikke har CP...de har jo ikke den... ulempe at kæmpe med, som jeg har så... jeg tror bare, det har givet meget for mig og være sammen med nogen uden CP. Men altså det er godt at være sammen med nogen, der har CP, så man ligesom kan se, at der er nogen der har det ligesom en, og man kan få snakket med dem om, hvordan*



de klarer sig og sådan noget og bare sådan... altså når jeg ser på mit handicap, så ser jeg det ikke som- det kan jeg gøre nogle gange, men ikke som besvær så... jeg tænker det mere som en gave... agtigt, fordi man får et bestemt sammenhold til hinanden. Altså jeg ved ikke om de andre, de har det ligesom mig, det tror jeg, og har den fighter-vilje som (jeg har), det tror jeg ikke, jeg ville have uden- det er også det med at spejle sig i andre. Så får man det der fighter-gen agtigt. [...] Nu er (jeg) heller ikke særlig slemt ramt, så for eksempel fra skituren, der var jeg jo en af de bedste, så i stedet for bare at vide, at jeg er den bedste til at stå på ski, og jeg ikke behøver træne så meget, så er det jo også fedt at være sammen med andre der... er bedre end en, så man kunne sige "jeg vil være lige så god som ham" til et eller andet- sådan tror jeg jo alle har det, hvis de har en hobby, der har de jo nok også til en eller anden idrætsgren- for eksempel hvis man spiller fodbold, så ser man måske op til Ronaldo og vil være lige så god som ham. Så ser man jo hele tiden ham, og vil være lige så god som ham og træner hårdt for at blive lige så god. [I: Du beskriver CP som en gave?] På den måde, at jeg tror aldrig, man møder nogen der snakker så- det siger [personale der selv har CP] jo også, at man møder aldrig nogen, der snakker så godt sammen med hinanden, og alle har (det) jo bare så godt med hinanden og sådan noget. Jeg tror at... det kan godt være det giver mig en masse ulemper, men det giver mig også en masse fordele ved at sige bare i sådan at forstå livet agtigt. Ja, på den måde så... ja... og man skal jo ikke se det som en ulempe, man skal se det for en gave, ellers får man jo ikke noget ud af det. (.) altså det nytter jo ikke noget bare at tænkte hele tiden... et eller andet med at det er så irriterende. Det nytter jo ikke noget, man får ikke noget ud af det. (2.3.1)

Jeppes kan på denne måde hente inspiration og lære meget af at spejle sig både i andre med og uden CP. Men det betyder alligevel noget for Jeppe at opleve et fællesskab med andre CP'ere. Det særlige sammenhold han har mærket på turen, hvor de har haft noget sammen, virker endda til at have givet ham blik for, at CP kan være en gave og ikke bare en besværlig ulempe.

Ved Jeppes beskrivelse af "at forstå livet" kan betyde, at de ekstra udfordringer, som nogle af deltagerne oplever, og deres forskellige måder at håndtere dem på, har været til gensidig inspiration og har åbnet Jeppes øjne for, at disse udfordringer kan bringe noget godt med sig, fordi de er en forudsætning for at mærke glæden ved at overvinde dem. Det ville være i tråd med Dittes fortolkning, da hun beskriver sin oplevelse af at se videoen på Facebook af Frederik, der cykler:

*Det var så sjovt at se og så flot at se, fordi det var sådan lidt... det var virkelig sejt altså. ... jeg ved ikke, om han havde lært at tro på sig selv, men der var et eller andet, der bare var forandret og han, det var så sejt. Jeg blev så glad af at se det. [...] der var noget som virkelig gik ind og viste mig, at vores handicap nok ikke skal stoppe os fra at følge de ting, vi gerne vil altså fordi... man kan jo nemt sige "jeg tror bare lige jeg springer over," fordi vi har jo trods alt den her undskyldning, vi har jo vores handicap, vi kan altid, især (i forhold til) fremmede, vi kan altid bruge det som en undskyldning for, hvis nu der er noget, vi måske ikke tør kaste os ud i. Det føler jeg i hvert fald, det kan jeg... og måske også fordi folk ikke helt forstår, hvad det indebærer. Så synes jeg næsten altid, at hvis der er noget man virkelig føler sig utryk i, så kan man bruge det som en undskyldning og sige "jeg har det her handicap, der gør det sværere, så jeg kan nok ikke gøre det her, du beder mig om at gøre", og jeg tror bare, at det kan godt være du ikke kan det helt ligesom de andre fra måske klassen kan det, men... det kunne godt være du kunne gøre det. Lære at gøre det tænker jeg nu. (1.3.1)*

Frederik har på denne vis inspireret Ditte til ikke at se sit handicap som en undskyldning eller som noget, der skal stoppe hende fra at forfølge det, hun gerne vil. På samme vis gav hun flere gange udtryk for beundring overfor Jimmy, som har lært at spille playstation på sin egen måde. Som beskrevet ovenfor har hun efter skituren besluttet at søge om at blive udvekslingsstudent, men hun fortæller også om en forandring i tilgangen til situationer i sin hverdag. I interviewet med hende og Søren beskriver de begge, hvordan de ofte har brugt handicap som undskyldning, når de har stået over for situationer, hvor de er i tvivl om, om de kan lykkes med noget (f.eks. i skolen), og hvor der er noget, de ikke tør kaste sig ud i. Ditte siger:

*Så er det nemmere bare at sige ”nå... ja jeg har mit handicap derfor...”, derfor kan jeg ikke cykle, eller derfor kan jeg ikke... gøre noget. Jeg er da ikke den eneste, der har brugt det som undskyldning, er jeg? (1.3.2)*

Søren ryster på hovedet og beskriver, at han godt kender det især fra matematik, læsning og idræt. Hvis der er noget, han ikke kan, så går han ofte bare ud, og så sker der ikke mere ved det. Han forklarer også, at han tit får særregler, f.eks. ved øvelser i idræt, og at disse ofte giver konflikt med de andre elever i klassen. De misforstår og tror, at han snyder. Det kender Ditte også, og som nævnt tidligere føler hun sig ofte sårbar og udsat, når hun har idræt, og der er noget, f.eks. at sjippe, som hun ikke kan finde ud af. I forlængelse af dette forklarer hun i sidste interview, at hun kan bruge erfaringerne fra skiturene som motivation. Konkret i forhold til det at sjippe fortæller hun, at hun i stedet for at give op, vil prøve at lære at sjippe en dag, hvor hun er alene eller i trygge omgivelser sammen med familien. Det er lettere for hende at lære det der, og så kan hun bagefter gå ind og være en del af fællesskabet i skolen.

## Selvbilleder - accept af sig selv

Generelt giver Ditte udtryk for en meget social (kompleks) oplevelse af sit handicap. Det handler for hende om ikke kun at kunne klare sig selv i hverdagen, men mindst lige så meget om at føle, man hører til i de sammenhænge, man er i. Hun føler på en måde ikke, hun er handicappet - hun kan jo godt gå og selv finde ud af at cykle - men hun er stadigvæk ikke helt på niveau med de andre, f.eks. hvad angår koordinering af hænder. ”Jeg synes virkelig det er en gråzone man er i, og jeg tror bare det hjælper at vide, at du ikke er den eneste, der er der, og folk ligesom dig også går rundt måske og har nogle andre problemer” (1.3.5). At møde andre med mild grad af CP på turen gør, at hun ikke føler sig så alene, når hun møder folk i sin dagligdag, som godt bare kan gøre ting, f.eks. sjippe. Det hjælper hende at vide, at der er nogen, der har det ligesom hende og har de samme kampe som hende, selvom det er svært nogle gange. Hun siger, at hun ikke føler sig så alene med sine udfordringer; de er blevet ok og ikke noget unormalt.

Hun nød at være sammen med de andre; det var det perfekte tempo for hende, og ud over hendes måde at se på udfordringer, så har det også ændret den måde, hun ser sig selv på. Det at være af sted med andre på samme niveau, som accepterer hende, som hun er, har gjort det muligt for hende bedre at kunne acceptere sig selv, som hun er, og acceptere sit handicap.

Signe giver udtryk for en lignende oplevelse. På hendes efterskole bor hun på værelse med 4 andre, som ikke altid forstår, når hun er dødtræt om aftenen. Det forstod alle på turen og alle tog hensyn, når nogle havde brug for at slappe af eller gå tidligt i seng. Hun oplevede en speciel fælles forståelse for hinanden og hinandens behov. Hun beskriver videre, at hun siden turen har oplevet at være mindre konfliktsky; hun tør sige, hvad hun mener, og har f.eks. sagt mere fra og taget nogle ting op med de andre på hendes værelse, når der ikke var forståelse for, at hun havde brug for at sove. Det har hun ikke gjort før, siger hun. Det kunne altså tyde på, at hun ligesom Ditte har fået en oplevelse af, at hendes behov er legitimt og ikke noget unormalt eller noget, hun skal holde for sig selv. På turen har hun desuden oplevet sig selv som mere åben og som ”den, der snakker meget”. Det plejer hun ikke være på sin efterskole. Hun har efterfølgende tænkt, at hvis hun kunne det på turen, så kan hun også på skolen. Hun siger endda, at hun føler sig mere som sig selv - ikke helt så meget som på turen, men lidt mere. Hun er begyndt at være gladere for at være på skolen og tror, at skituren har hjulpet hende til det og givet hende selvtillid og mod til at sige fra. I samværet med de andre på turen føler hun, at hun har set nye sider af sig selv.

## 3.4 Opsummering

Sammenfattende kan det siges, at turen har:

- Givet flere af deltagerne en oplevelse af bedre kropslig kontrol i svære situationer. Dette kunne paradoksalt nok hænge sammen med, at de på skibakken har lært at slippe kontrollen.
  - De har oplevet, at de kan være i kontrol, selvom om de er rolige, slapper af og ikke behøver at være fokuseret på deres krop.
  - Oplevelsen af at være rolig giver dem overskud til at fokusere på verden og andre mennesker, og igennem dette kontrollerer de situationen.
  - Det giver dem en oplevelse af selvtillid, at de kan slippe den kognitive kontrol, så de tør kaste sig ud i nye situationer, de ikke har prøvet før.
    - Denne oplevelse af at kaste sig ud i nye situationer og stadig være rolig i dem, ser de ud til at have taget med tilbage til deres hverdag.
- Givet flere af deltagerne en konkret erfaring med at kunne mere end, de troede, de kunne:
  - De har fået kropslige erfaringer med at øve sig, dvs. gentage handlinger i retning af en kvalitativ forbedring af deres handlinger.
  - De har mødt og overvundet forhindringer og udfordringer, hvilket har givet dem en ny opfattelse af sig selv, og hvad de kan.
  - De kropslige erfaringer har givet mange af dem en bedre og mere konkret forankret oplevelse af selvtillid.
    - Denne erfaring har givet deltagerne et andet syn på situationer, hvor de ikke lykkes i første forsøg, og en anden indstilling til udfordringer også i deres hverdag og skolegang.
- Givet stort set alle deltagere en oplevelse af et godt og stærkt socialt fællesskab:
  - Det har betydet meget for deltagerne at være sammen med andre med samme grad af CP.
  - Dette har givet dem ro og tryghed på turen og en oplevelse af, at de ikke er anderledes.
  - De har fået mulighed for at spejle sig i andre med samme vanskeligheder og bruge hinanden som forbilleder og rollemodeller.
    - Denne oplevelse har givet flere af deltagerne et forandret selvbillede og givet dem mulighed for bedre at acceptere sig selv, som de er, samt at indgå i andre sociale relationer.

## 4. Perspektiver og bud på grunde til disse resultater

Den fænomenologiske tilgang i dette studie har gjort det muligt at fremhæve nogle aspekter af deltagernes oplevelse, som kan give en dybere forståelse af, hvorfor en intervention som denne vintercamp giver mening og har værdi for dem. Mange studier har allerede påvist fysiologiske gevinster ved bevægelsesaktiviteter hos børn med CP (se f.eks. Dodd et al. 2002, Fowler et al. 2007). Dette studie kan bidrage til at belyse mere kvalitative og oplevelsesrelaterede gevinster ved bevægelsesaktiviteterne på skituren. I dette afsnit vil vi sætte beskrivelserne af disse ind i et forskningsmæssigt perspektiv.

### 4.1 Kropslig oplevelse og det at slippe reflektiv kontrol

Som mange af deltagernes beskrivelser af deres hverdag før skituren illustrerede, så tror de ikke på egne evner. De tror ikke på, at de f.eks. kan lære at stå på ski eller cykle eller lign., og når de bliver sat i situationer, hvor de er usikre og utrygge, bliver de stressede og prøver at få styr på situationen ved at udøve kontrol, hvad enten det er på ski eller til eksamen. At udøve kropslig og kognitiv kontrol gennem at planlægge ens handlinger, rationalisere over den bedste måde at gøre ting på og at fokusere på ens bevægelser, når man handler, kan være gode måder at lære på. Det er bl.a. en del af måden, hvorpå vi normalt lærer at gøre ting, og den måde sportsudøvere bliver bedre til deres sport. Men det kan også blive en hindring for det at handle, hvilket er tilfælde med patologier som OCD (obsessive-compulsive disorder) og angst (anxiety disorder).

## En ny forståelse af selvtillid

Forskning har vist, at personer, der lider af både OCD og angst, tvivler på deres mentale og fysiske evner i en sådan grad, at de er usikre på, om deres tanker er til at stole på, og om deres handlinger er udført eller kan udføres på den 'rigtige' måde, f.eks. kan de være usikre på, om de allerede har vasket hænder. De stoler ikke på deres hukommelse af at have vasket hænder, og de stoler heller ikke på deres handling, når de faktisk står og vasker deres hænder. Som led i denne usikkerhed og tvivl benytter de sig af det som kaldes hyper-refleksivitet, hvilket vil sige, at de er ekstremt opmærksomme og fokuseret på deres handlinger og tanker og planlægger og kontrollerer, hvordan de skal udføres, ned til mindste detalje (Fuchs 2010). Problemet er dog, at når man benytter sig af refleksion i en sådan grad, at man prøver at kontrollere alle tanker og handlinger ved at udøve kontrol over dem, så viser forskning, at det faktisk øger usikkerheden og tvivlen på netop tanker og handlinger (van den Hout & Kindt 2003, Denys 2011, de Haan et. al 2013a & 2013b). Dvs. benytter man sig af for megen refleksion og udøver streng kontrol før, under og efter, man handler, kan det gøre, at man bliver mere usikker på at handle. Dette kan i sidste ende øge passivitet.

Som allerede illustreret i forbindelse med ovenstående beskrivelser af deltagerne, argumenterer forskningen for, at oplevet kontrol over ens tanker og handlinger skal forstås på en anden måde. Nemlig som det, at man kan slippe (den udøvede) kontrol, slappe af, blive rolig og blot reagere på, hvad der sker omkring en; altså fra tidligere det at være i kontrol. Det er præcis det, som personer med OCD og angst ikke kan, og det, som de mangler, er ikke 'selvtillid' forstået som at skabe sikkerhed og tryghed kognitivt. De reflekterer og tænker netop over, hvad de kan, og planlægger deres handlinger i forhold til mulige overraskelser. Så det, de mangler, er selvtillid forstået som en 'præ-refleksiv' tro på egne evner til at overkomme udfordringer. Denne tro er en kropsforankret (embodied) oplevelse af netop ikke at behøve refleksion for at kontrollere situationen, men en oplevelse af, at man handler ved at lade ens omgivelser vise ens mulige handlinger (Merleau-Ponty 1967). Når ens omgivelser ændrer sig, eller der sker noget overraskende, viser verden nye handlingsmuligheder, som man reagerer på uden nødvendigvis at blive usikker og reflektere over situationen.

Denne forståelse af OCD og angst og forskellen på to former for kontrol samt en forståelse af 'selvtillid' som kropstillid synes at give en god forståelse af, hvad der er sket under skituren for de enkelte deltagere. De er gået fra at være usikre og utrygge og derfor udøve streng kontrol over deres handlinger til at slippe kontrollen, blive rolig og tro på, at de kan. Denne udvikling giver dem en oplevelse af og kropslig erfaring af, at de (gennem øvelse) kan opnå det at være i kontrol i situationer, som de før har oplevet som usikre, utrygge, grænseoverskridende og ubehagelig. Det kan derfor også være en del af forklaringen på, hvorfor mange af deltagerne er blevet mere sikre og rolige i andre situationer, som f.eks. det at gå til eksamen eller det at tage konflikter op.

## Kropsforankrede interventioner er nødvendige

Et afgørende aspekt af perspektivering til forskning i OCD og angst er, at denne forskning argumenterer for, at klassisk kognitiv terapi ikke er tilstrækkelig for at kunne håndtere personernes usikkerhed og tvivl. Eftersom for megen refleksion og kognitiv aktivitet netop kan øge usikkerheden og tvivlen, er der brug for andre mere kropsforankrede interventioner, som netop fokuserer på de oplevelsesmæssige og kropslige erfaringer med det at håndtere usikkerhed og tvivl. Der skal arbejdes med selvtillid forstået som en kropsforankret

tillid til sig selv, hvilket betyder, at der skal arbejdes med handlinger i de konkrete situationer, som er usikre og utrygge. Det er i de konkrete situationer, at personer lærer at slippe kontrollen og opnå denne tillid til sig selv (Meynen 2011a).

En anden fordel ved disse interventioner er, at idet man arbejder med at slippe kontrollen og lade verden vise ens handlingsmuligheder, kan man fjerne passiviteten, og verden bliver en motiverende faktor for at handle og kaste sig ud i nye ting. Dette beskrives også af mange af deltagerne i ovenstående, og det bakkes op af bl.a. forskning i depression (Meynen 2011b). Beslutningsprocessen for mennesker med depression er nemlig en kognitiv og refleksiv proces, som i størstedelen af tilfældene øger passivitet frem for at øge handling. Problemstillingen, som det ses i OCD og angst, er, at den kognitive proces bliver en handlingsfælde, og en måde at øge deres kognitive beslutningsegenskaber er derfor ved at arbejde med kropsforankret oplevelser og erfaringer, hvor verden beslutter for dem. De skal blive bedre til at opleve verden som et mulighedsrum, da det ikke kræver samme mentale kapacitet for at tage en beslutning og derfor er med til at fjerne det kognitive pres. Der sker så at sige en præ-refleksive beslutningsproces dvs. en handling i forhold til, hvad der sker i ens omgivelser, og dette fungerer som en motivationsfaktor for 'bare at gøre det, og ikke tænke så meget over det'.

Skituren er et godt eksempel på en mere kropsforankret interventionsform, hvor man arbejder med selvtillid, kontrol og motivation på en situeret, kropslig og erfaringsmæssig måde. Selvom det ikke altid vil være en optimal intervention, da det f.eks. er dyrt, kræver mange ressourcer, og begrænser interventionens tidsrum, så peger skituren på værdien af mere kropsforankrede interventioner. Lignende interventioner kunne f.eks. findes med inspiration fra idrætten, hvis fokus er på kropsforankrede og erfaringsmæssige aktiviteter eller fra kunsten, hvis fokus er på de oplevelsesmæssige perspektiver.

## 4.2 Øvelse og udfordringer

I forhold til det andet tema fra interviewene, der handlede om oplevelsen af at øve sig og håndtere udfordringer, har studiet beskrevet både, hvordan dette gav mening for deltagerne på turen, og hvordan nogle af dem har kunnet bruge dette i deres hverdag efterfølgende.

### Udvidet handlingsrum

Beskrivelserne af øvelse pegede på, at det er et fænomen, som overskrider både det fysiske og psykiske. Det er desuden processuelt og kan ikke reduceres til det at lære eller mestre færdigheder (ekspertise); øvelsen eller vedholdenheden i sig selv har en værdi. Dette er interessant i forhold til CP. Oplevelsen af at have CP beskrives af Cole (2013) som en konstant og alligevel uforudsigelig forstyrrelse af relationen mellem intention og bevægelse. Det betyder, at bevægelser nogle gange opleves som ufrivillige og handlerummet som begrænset. Hvad, flere af deltagerne i dette studie har vist, er imidlertid, at dette forhold ikke behøver at være konstant. Rammerne for deres handlinger er langt fra givet ved deres grad af handicap. Ved at øve sig på bakken har de fået udvidet deres handlerum både i forhold til den konkrete aktivitet (skiløb), men også mere generelt. Nogle af dem har fået en fornemmelse af, at de kan mere, end de troede, de kunne, og gennem øvelse måske kan opnå endnu mere, hvilket kommer til udtryk i deres tilgang til efterfølgende situationer i hverdagen. At få en konkret erfaring af at øvelse gør en forskel, og at vedholdenhed kan betyde udvikling, kan også betyde, at man i de hverdagslige udfordringer, man mø-



der, bedre vil kunne styre sin egen indsats (self-regulation) for at løse dem, og dermed vil udfordringer ikke virke så uoverkommelige, samtidig med at succes-raten for at løse dem vil være højere (Brown 1998). Dette resultat kan inspirere til ikke blot at se handicap som noget fysiologisk; oplevelsen af handlemuligheder afhænger også af den enkeltes indstilling til deres situation. I den forbindelse er det også interessant, at mange af deltagerne fortæller, at deres forældre var meget overraskede over, at de pludseligt kunne mere end de plejede. Det tyder derfor på, at turen har været et værdifuldt frirum og 'mulighedsrum', hvor deltagerne har kunnet komme på afstand af deres vanlige gøremål og prøvet kræfter med nye udfordringer. Det peger dog også på, at der i deres hverdag findes begrænsende faktorer såsom forældres og andres forventninger til, hvad de kan og ikke kan. Mere fokus på denne slags diskursive faktorer og habitus (Bourdieu 1990) kunne på sigt være med til at udvide handlerummet for denne målgruppe - og flere af forældrenes beskrivelser efter turen tyder på, at vintercampen har været med til at åbne øjnene for, at deres børns begrænsninger er noget, der kan forandres. Her er f.eks. en mail fra Signes mor:

*"Kære vintercamp team og Elsass fonden.*

*Som forældre til Signe, vil vi takke jer mange gange for denne store oplevelse, at Signe blev en del af den gruppen der kom med på vintercamp 2014. Det har været så fantastisk at høre hende fortælle om turen i telefonen og efter at hun nu er kommet hjem. Det store engagement som I har lagt i turen har helt sikkert smittet af på de unge og gjort skituren til en MEGET stor oplevelse. Signe er blevet udfordret fysisk og psykisk og gjort ting som hun og vi ikke har troet var muligt. Hun er blevet presset på den gode måde og fundet ud af at hun kan mere end hun nogensinde havde forestillet sig. Hun har fået en masse ting på positiv kontoen og den har godt nok haft brug for at blive fyldt lidt op. Hun har haft mennesker, voksne som unge omkring hende som har vist forståelse, omsorg og ikke mindst glæde i samværet og ville hende og de andre unge det bedste. Hun ringede hjem fredag aften og var så glad, oprigtig glad som vi aldrig har hørt hende før. Vi kunne nærmest mærke hende stråle igennem telefonen og det rørte os til tårer.!) Som hun selv udtrykker det: **DET ER FEDESTE JEG NOGENSINDE HAR PRØVET !!!!!!!!! Derfor vil vi takke jer for denne oplevelse og sige, at I GØR EN FORSKEL, TAK!"***

Mødet med det nye og fraværet af det gamle har muliggjort en udvidelse af handlerummet hos deltagerne bl.a. gennem øvelse. Oplevelserne på skibakken har altså i dette studie vist sig at være en særdeles god ramme for at øve sig og få et udvidet handlingsrum.

## Værdifulde forhindringer

Pilotstudiet kan også kaste et andet og frugtbart lys over den generelle forståelse af forhindringer og udfordringer. I fysiologiske træningsprincipper er værdien af vægt og belastninger velkendte, og i filosofien har flere peget på den eksistentielle værdi af forhindringer og besvær (se f.eks. Camus 1967, Ortega y Gasset 1984 og 2002, Kretchmar 2006, Sloterdijk 2009). Ofte har interventioner imidlertid mere fokus på at give unge med CP hjælpemidler (teknologisk og medicinsk tilgang) og fjerne barrierer for at sikre, at alle har lige muligheder for deltagelse i aktiviteter (social tilgang). Sådanne indsatser er naturligvis vigtige og på mange måder nødvendige. Men i et mere eksistentielt perspektiv har deltagerne i dette studie peget på værdien af at blive udfordret på kanten af, hvad man kan og ikke kan, og det har anskueliggjort, hvordan idrætten kan være et værdifuldt pædagogisk redskab til at skabe denne slags positive erfaringer med forhindringer og udfordringer. I deltagerens beskrivelser handler det mindre om, præcist hvad de gjorde end den basale kropslige erfaring af at overvinde forhindringer på skibakken. Det er den erfaring, der sidder tilbage, når de taler om det efter turen. Dette udfordrer både den kognitive psykologi og fysiologien i forståelsen af udvikling og bevægelse, eftersom denne oplevelse og det forandrede syn på udfordringer er kontekstuel. Oplevelserne på skituren har således givet en mere situeret erfaring, end man kender fra f.eks. 'constraint-induced movement therapy' (Deluca

et al. 2006, Eliasson et al. 1999, Hoare et al. 2007, Taub et al. 1999). Den enkeltes mål, udfordringer og små sejre kan ikke observeres fra et 3. persons perspektiv, og det er ikke en oplevelse, der kan genskabes i et laboratorium. Det er individuelt og afhænger af den enkeltes forudsætninger, forventninger og mål i situationen. Af det følger, at udfordringerne og forhindringerne må opleves som meningsfulde og tilpasses deltageres forudsætninger. Skibakken har i dette studie vist sig at være en særdeles god ramme for netop dette. Denne aktivitet, ligesom idrætsaktiviteter i det hele taget, kan relativt enkelt tilpasses, så den tilbyder udfordrende situationer, der passer til hver enkelt uanset funktionsniveau.

## 4.3 Det sociale

Forskning i både udviklings- og sportspsykologi, sociologi, antropologi, filosofi og de kognitive videnskaber har i mange årtier argumenteret for, at den måde, hvorpå vi som mennesker lærer, er gennem sociale interaktioner. Fra vi er børn, lærer vi f.eks. sprog gennem vores forældre, og senere lærer vi svære handlinger, som det at udføre matematiske beregninger eller at serve i tennis gennem vores skolelærer eller træner. Det er ikke kun i læring, men faktisk i mange aspekter af vores daglige handlinger, at det sociale spiller en afgørende betydning. En nutidig forskningstrend kaldet 'shared agency' argumenterer for, at både vores beslutninger, mål, intentioner og udførelse af handlinger er influeret af andre (Bratman 2009 & 2014). Andre mennesker spiller altså en vigtig rolle i vores emotionelle, bevidste og kognitive liv. Lars Hammershøj har netop betonet vigtigheden af rollemodeller og vejledere, og at disse ikke tager en dannelsesproces som en selvfølgelighed, men at man som f.eks. pædagog eller lærer agerer som en tydelig tovholder for de individer, man ønsker skal være en del af dannelsesprocessen således, at man ikke står alene med udfordringer, man ikke kan håndtere (Hammershøj 2012).

Dette bekræftes i høj grad af deltagerne i dette studie, som både i forhold til konkrete handlinger på bakken og deres oplevelse af situationer og sig selv fremhæver det sociale fællesskab på turen.

### Pædagogikken

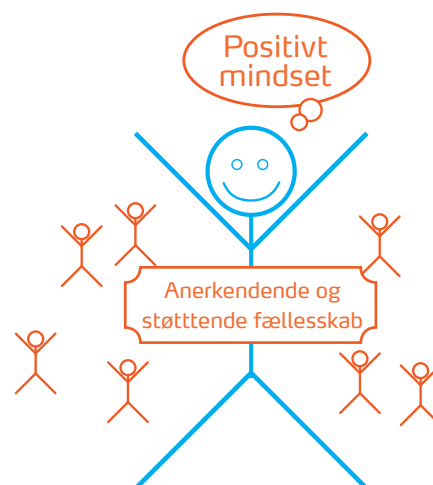
Et vigtigt aspekt i relation til pædagogikken, som vi ikke har haft specifikt fokus på i dette studie, men som skal bemærkes alligevel, er den pædagogiske indsats fra HECs team (skiinstruktører og personale) på turen. Mange af deltagerne beskriver, at det betød meget for dem at opleve støtte og opbakning fra teamet. For eksempel beskriver Ditte, hvordan de havde stor betydning for den generelle stemning i gruppen:

*Det var hende [personale] coachen jeg havde, hun var også virkelig sej, [...] hun jubede også på vores vegne, og det var bare fedt altså, der var sådan jubel altså... alle var der, hver gang der var en person, der klarede noget personen rigtig gerne ville blandt den gruppe jeg kørte med, så var der jubel blandt alle og så sådan... man gjorde det sammen altså. Vi var sammen om de ting, der skete. (1.2.2)*

De fremhæver især værdien af at have nogen, som viste forståelse for dem, støttede dem, troede på dem og til tider pressede dem til grænsen af, hvad de kunne. Da Signe på et tidspunkt stod på toppen af en bakke og hyperventilerede pga. nervøsitet, oplevede hun, hvor meget det hjalp hende og betød for hende, at den voksne gav hende en krammer og sagde, at han troede på hende. Denne form for støtte og udsagnet 'du kan godt' fremhæver Signe og Rasmus som enormt vigtige for dem.



Derfor beskriver vi her til sidst i rapporten lidt nærmere, hvordan teamets tilgang til børnene har været. De beskriver selv deres tilgang til de unge på vintercampen som en ”jeg kan, hvad jeg vil” i forhold til personlige udfordringer, samt i forhold til den sociale dannelse et stærkt ønske om at skabe en gruppefølelse, hvor de unge støttede hinanden og bidrog til at få andre til at lykkes. Derfor har den pædagogiske rolle i deltagernes beskrivelser også mere til fælles med en trænerrolle end en støttepædagog. Jeppe beskriver tydeligst denne kontrast. Hans støttepædagoger i skolen irriterer ham ofte, fordi de vil hjælpe, når han ikke føler, han har brug for hjælp og hellere vil selv. På turen gav de voksne ham lov til at køre i forvejen, køre i skoven, osv. Det betød især meget for ham, da en skiinstruktør sagde, at han kunne prøve at øve sig på et hop, som han havde prøvet før, men aldrig lykkedes med. Skiinstruktøren gav ham nogle teknikker og fokuspunkter over frokosten, og efter at have prøvet det nogle gange (mens de andre deltagere heppede på ham) lykkedes han med at lave sin egen version af hoppet uden at vælte.



Ovenstående model illustrerer et barns base for at kunne udvikle sig mest muligt (Inspireret af Adele Diamond).

Diamond fremhæver tre kontekstuelle faktorer, som indvirker på barnets læringspotentiale: glæde, afslappethed og social støtte (Diamond 2012). Disse faktorer har betydning for hjernens læringsparathed og er derfor en del af det samlede billede af, hvor kognitivt velfungerende og handlingskompetent barnet fremstår. Som tidligere nævnt er der altså noget situeret eller kontekstualiseret, der har stor betydning for at barnets kognitive potentiale kan udnyttes bedst muligt, bl.a. at det er betydningsfuldt at børn og unge opbygger et anerkendende og støttende fællesskab i den gruppe, de indgår i.

I Lave og Wengers teori om ”legitim perifer deltagelse” (Lave & Wenger 2003) tales der om et forpligtende fællesskab som betydningsfuldt i forhold til inklusion. Ved at deltagerne, fra de mødte op til formøde på HEC første gang, inviteredes ind i en social cirkel, hvor ingen stak ud, sendtes et tydeligt signal om, at alle var legitime deltagere i fællesskabet. Teamets rolle var at skabe det sociale miljø, der gav alles stemme lige værdi, og løbende understøttede og opmuntrede den enkelte til at være aktivt deltagende. Dette demokratiske element skulle være med til at forebygge og eliminere eller i hvert fald minimere en hierarkisk forståelse af fællesskaber, hvor den største og stærkeste placeres øverst og banker de lavere niveauer på plads således, at den enkelte deltager frisattes til at ”være mig” og dermed have grundlag for at turde risikere sig selv, f.eks. ved at byde ind med håndsoprækninger og kommentarer og oplevelser både før, under og efter vintercampen.

I praksis italesattes og øvedes vigtigheden af at tale pænt og respektfuldt til hinanden med deltagerne. Der sættes fokus på, at alle har værdi og bidrager positivt til fællesskabet på forskellige måder. Igennem øvelser forsøgtes vist, at disse forskellige måder at bidrage på alle har lige meget værd. Uanset om det er ved at være god til at stå på ski, ved at være god til at støtte hinanden eller ved at have en helt tredje rolle i fællesskabet. Nogle af de unge på skituren havde eksempelvis svært ved at stå på ski og at turde give slip, men kunne i stedet finde mening i gruppen ved at være den, der råbte støttende kommentarer til de øvrige og fremhævede deres succeser osv.

Denne tilgang i måden vi italesætter forventninger til dagen og evaluerede på præstationerne på dagen, blev trænet ved alle morgen- og aftengruppesæancer. Eksempelvis blev evalueringer af dagen altid lavet i en cirkel, hvor alle kunne se hinanden. Spørgsmålet blev formuleret som: ”Hvad lykkedes for dig i dag?”. ”Hvilke gode oplevelser tager du med herfra i dag?”. På den måde blev afsættet positivt og næste skridt blev et ”lægge til det, jeg kan i forvejen” i stedet for ”reparere på det, jeg ikke kan finde ud af”.

Som en pædagogisk tommelfingerregel blev succeserne altid tillagt deltagerne: ”se du kan”, mens instruktørerne tog fuldt ansvar, hvis de ikke havde vurderet situationen godt nok, som f.eks. da Frederik ikke kunne styre skiene nederst på bakken og kom til at køre ind i en ældre dame. Her påtog instruktøren sig ansvaret for at have sagt god for bakken og dermed også nederlaget således, at der igen blev plads til positiv videreudvikling.

Denne pædagogiske rolle, som er velkendt i idrætten, og som mange af deltagerne har fundet værdifuld, kunne altså være interessant at tænke mere aktivt ind i andre pædagogiske indsatser for denne målgruppe.

Skiinstruktørerne på turen valgte også at tydeliggøre flere små succesmål end vanligvis for at give plads til behov for særligt mange gentagelser og en god graduering af øvelser hos deltagerne. Det første mål var f.eks., at alle selv kunne tage skistøvlerne på. Her var intet tidspres, og deltagerne blev opfordret til at hjælpe hinanden og ved fælles hjælp lykkedes alle, og det blev fejret i gruppen med high-fives. Støvlebesværet kombineret med et tidspres kunne have været forhindring nok til, at man måske havde tabt en eller to deltagere. Det var overordentligt vigtigt for helheden af gruppen, at alle nåede første succesmål. Næste mål var at gå på glat underlag i skistøvler og selv bære sin ski. Det gav anledning til brugbare ”rejsesig teknik”. Hernæst var der øvelser på én ski, hvor man kunne vænne sig til det glidende underlag, derefter to ski på helt fladt terræn osv. Ved at opdele skiløbet i positionsfornemmelse i støvlen, balancetræning uden ski, tilvænning til underlag, én ski osv. blev øvelsen mere overskuelig, og samtidig blev muligheden for at øve sig og lykkes ved at gentage det enkelte delelement større. Det fokus, instruktørerne forsøgte at lægge, var hele tiden processen med at lære; altså netop øvelsen i sig selv, og aldrig specifikke mål som f.eks. ”en tur på den sorte pist” eller lign.

En fra teamet beskriver desuden en oplevelse af, at deltagerne lykkedes bedre i form af: vilje til vedholdenhed (”nu ved jeg at jeg kan lære det, bare jeg bliver ved med at prøve”), evne til at huske gode ting og succeser og anvende dem til at opnå nye evner (positiv arbejdshukommelse), empati og evne til at skifte perspektiv (opmærksomhed på andres behov og støtte til dem), åbenhed i sociale sammenhænge (træning i at turde stille sig frem med et budskab) og lyst til at prøve nye udfordringer (som i eksemplet med Frederik, der satte sig op på den 2-hjulede cykel). Observationer der stemmer godt overens med resultaterne fundet i interviewene til denne rapport.

## Zonen for nærmeste udvikling

Som nævnt blev der på vintercampen gjort eksplicit brug af Vygotskys teori for udvikling med udgangspunkt i begrebet zonen for nærmeste udvikling, der også i høj grad er socialt betinget; den enkelte bliver påvirket af sociale fællesskaber, og dette er med til at skabe grundlaget for udviklingen hos den enkelte. Hvis en person eksempelvis er i stand til at fuldføre en opgave på egen hånd (svarende til grøn zone), er udviklingen inden for

det specifikke område tilstrækkelig: Imidlertid skal omgivelserne, som det enkelte individ befinder sig i, blive ved med at stille krav med udvikling for øje (svarende til at komme ud i gul zone), for på den måde hele tiden at tilstræbe en forbedring af kompetencer, hvis det enkelte menneske skal udvikle sig ligesom de skal hjælpe og støtte. Udviklingsspørgsmålet til deltagerne kunne for eksempel være: "Nu kan du X. Kunne du tænke dig at bygge mere på og lære Y?". Dermed opstår konstant en følelse hos deltageren af selv at mestre og selv kontrollere næste udviklingstrin.

Idéen ved den eksplicite brug af teorien var desuden, at zonerne kunne hjælpe med at give et sprog og en forståelse af egne kropslige reaktioner, når deltagerne eksempelvis oplevede sig overudfordret. Den skulle fungere som en coping-strategi, der kunne hjælpe med at "tæmme" den kropslige oplevelse, bl.a. ved at sprogliggøre og beskrive den, så eksempelvis hjertebanken og frygt ikke forblev ubehagelige kropslige følelser, men blev gjort forståelige og ufarlige i formulering som helt naturlige reaktioner i den røde zone: "Det er ikke dig, der er noget galt med, men den situation, vi/du har udsat dig for. Hvordan kan vi ændre den, så den bliver gul?". For eksempel beskriver Søren, at han har brugt bevidstheden om de forskellige zoner til at føle sig tryk:

*Til bare at kaste mig ud i det... det kan godt være jeg kommer ud i den gule, ... eller ud i den røde, men jeg kommer tilbage i den grønne, når jeg er færdig. (1.3.3)*

Med udgangspunkt i og italesættelse af det, der lykkes for deltagerne, bliver næste skridt: "Hvad er det næste jeg kan lære selv eller med hjælp fra andre?". Det stimulerer til en udvikling med et positivt afsæt og samtidig en erkendelse af, at det er okay at spørge om hjælp og få hjælp af andre. Alle var i samme situation blot på forskellige niveauer. Selv to måneder efter vintercampen fremhæver Signe zone-tanken som et vigtigt element, og noget hun vil tage med sig videre:

*Men noget af det element, jeg gerne vil tage med fra skiferien af, det er de der zoner. [...] Det der med, selvfølgelig, vi føler os allerbedst tilpas i den grøn zone ikke, men det der med, at jeg bliver nødt til nogle gange at skubbe mig ud i den gule zone og engang imellem også skubbe mig ud i den røde. [...] Hvis jeg står med nogle udfordringer fremover, så tror jeg, jeg vil tænke tilbage på den og så tænke, nå, men hvordan kan jeg så bruge den i forhold til at kunne tackle det her ordentligt, ikke. (3.3.3)*

## Gruppens størrelse

I denne rapport har vi fremhævet deltagernes beskrivelser af vigtigheden af at sammensætte grupper af mennesker, som har samme grad af CP, og som oplever samme typer af udfordringer. Ud over dette fremhæver især Tobias, at gruppens størrelse også var af betydning for det gode sammenhold. På en sommercamp han havde deltaget i, havde der været ca. 20 deltagere, og han havde ikke behøvet tale med alle. På denne tur, hvor der var 11 deltagere, var han tvunget til at tale med alle, og alle kom hurtigt tæt på hinanden. Det gav også, som Signe fremhæver, de voksne på turen bedre tid til hver enkelt deltager, hvilket betød meget for mange af deltagerne.

## 4.4 Kritiske refleksioner

De 9 interviews i forbindelse med dette studie har, som denne rapport også bærer præg af, efterladt et overordnet positivt indtryk af interventionens effekt. Afslutningsvist kan et par kritiske refleksioner over interventionen og resultaterne i denne rapport dog være på sin plads. Som indledning til det skal det igen nævnes, at dette studie kun er et pilotstudie, og at dette sætter sin naturlige grænse for, hvor generaliserbare og vidtrækkende resultaterne af det er.

### Varige resultater?

Et forhold, som kan bemærkes er, at selvom mange af deltagerne stadigvæk var begejstrede for turen ca. 2 mdr. efter hjemkomsten og beskrev konkrete forandringer i deres hverdag, var der også flere, der berettede om, at turen nok havde været en god oplevelse, men ikke noget der havde forandret noget særligt; det var blevet hverdag igen. Dette kan betragtes som et vilkår ved denne slags kortvarige interventioner, men deltagernes oplevelser efter turen kan måske inspirere til mere fokus på opfølgende og mere generelle indsatser.

For at imødekomme den meget afgrænsede tid interventionen varede, var der som sagt et samarbejde med forældrene. Tre måneder efter vintercampen afholdtes et møde for forældrene med fokus på, hvordan det gik med at holde fast i den positive udvikling. Nogle forældre nævnte ting, der hang ved fra turen som f.eks. glæde, mindet om sammenholdet, afslappethed, selvstændighed, mod på det ukendte og øget selvtillid; altså mange af de samme ting som var beskrevet i interviewene. De mest gennemgående ord forældrene hørte fra deres børn, efter de kom hjem fra vintercampen, var: fantastisk, tryghed, fællesskab og fightervilje. Hvorvidt disse bemærkninger til dels skyldes stemningen ved mødet og ønsket om fremgang hos deres børn er dog ikke til at sige.

Enkelte deltagere, især de tre fra Jylland, oplevede efter hjemkomsten frustration over at skulle skilles fra de andre, fordi de bor så langt fra hinanden. Der er tilsyneladende ikke et veludviklet netværk for unge med mild grad af CP i Danmark, og det har været vanskeligt for flere af deltagerne at opretholde kontakten på trods af Facebook og andre sociale medier. Det kan overvejes om HEC kan spille en mere aktiv rolle i forhold til at støtte de sociale relationer mellem deltagerne efter fremtidige interventioner, ligesom det tilsyneladende kunne være af stor værdi for denne målgruppe med mere generelle indsatser for at skabe netværk og relationer til andre med samme grad af CP.

### Genskabelse af resultater?

Endelig melder der sig en række spørgsmål i forhold til, hvorvidt det er muligt at genskabe samme positive resultater i nye vintercamps. Hang den gode oplevelse sammen med, at det var første gang HEC arrangerede vintercamp? Vil oplevelsen blive lige så god, hvis deltagerne på forhånd har klarere forventninger til, hvad der skal ske? Kan personalet genskabe samme nysgerrighed og begejstring, hvis vintercamps bliver en årlig begivenhed? Ville man kunne opnå bedre resultater ved at udvide interventionen til at vare en uge? Kunne lignende interventioner have tilsvarende værdi for andre målgrupper, f.eks. kørestolsbrugere og ældre med CP? Hvor stor en betydning havde deltagernes følelse af at være en del af noget eksklusivt? Og i forlængelse heraf, kan man skabe tilsvarende kropslige oplevelser og erfaringer gennem mindre ressourcekrævende interventionsformer? Disse og mange andre spørgsmål er vigtige at forholde sig til i planlægningen af kommende interventioner.

Det er vores forhåbning at resultaterne i denne rapport kan give et konstruktivt indspil i denne diskussion. Erfaringer fra HECs sommercamps er dog, at det ikke er svært at genskabe en succes, dvs. camps hvor deltagerne oplever forbedringer hos sig selv, og at det ikke er nyhedsværdien, der bærer konceptet. Hos gengangere blandt børn og unge har begejstringen været lige så stor anden gang som første gang. De nye, der kommer til, som har hørt positive udmeldinger om tidligere camps, melder, at campen levede fuldt op til deres forventninger. Hvorvidt, det vil være det samme billede ved en systematisk undersøgelse af effektens udvikling, er ikke til at sige. Dog kunne en måde, at opretholde samme nysgerrighed være at sørge for, at camps altid indeholder nye aktiviteter, og at tilgangen til aktiviteterne varierer fra camp til camp. Selv hvis der er aktiviteter, der gentages, er personalets oplevelse dog, at børn og unge finder glæde i, at de kan bygge videre på det, de lærte sidste gang, samt at de kan se, at de er blevet bedre siden sidst.

## 4.5 Perspektiv

### Forældreinddragelse

Inden vintercampen var der også et møde med forældrene, hvor de blev involveret i tanker om personlig- og socialdannelse. Formålet med dette var at forberede forældrene på, at det ikke kun var de unge, der skulle udvikle sig, men hele familien. Til dette møde taltes f.eks. om 1) hvad man kunne gøre for at "hjælpe" sit barn videre efter en camp, så han/hun ikke bare vendte tilbage til de vante rammer, men kunne forsætte den positive udvikling, 2) hvordan man kunne hjælpe sit barn med at bryde gamle "dårlige" vaner og videreudvikle nye kompetencer, 3) vigtigheden af ikke at 'overbeskytte', men at turde lade sit barn tage nye udfordringer op og 4) vigtigheden af at holde fast i den nye rolle/re-positionering, som de har oplevet på vintercampen, når de vender tilbage til den vante sociale kontekst.

En uge efter vintercampen afholdtes igen et møde med forældrene, hvor de fortalte om deres børns historier fra campen samt oplevelsen af deres barn efter hjemkomsten. Desuden diskuteredes ideer til konkrete aktiviteter, så som sport på den personlige front og Facebook på den sociale, der kunne bidrage til en forsat oplevelse af at kunne mestre nye færdigheder hos de unge. Og det sidste møde, 3 mdr. efter som omtalt ovenfor.

Alle tre møder fremstod som effektfulde, men et endnu større fokus på forældreinvolvering kunne være relevant for at gribe og forsætte de positive oplevelser og udvikling, som de unge oplevede under campen. En mulighed kunne være at starte et forældre-netværk, hvor HEC tager initiativ til flere møder eller ved at initiere sociale arrangementer for unge fra campen.

### For personale

En helt anden side af interventionen, som egentlig ikke er relevant i denne sammenhæng, men som på teamets opfordring alligevel bør nævnes kort, er den erfaring personalet i en sådan intervention kan tage med sig. Et særligt stort privilegium ved som fagperson at få lov til at lave en camp er, at man får mulighed for at forlade den problemfokuserede tilgang eller mangelperspektivet og i stedet anlægge et ressourcaperspektiv (Cooperrider & Whitney 2005), hvor man er fokuseret på at (op)finde didaktiske metoder, så man bedst udnytter det enkelte unge menneskes ressourcer, så han eller hun kommer til at lykkes med f.eks. at stå på ski. Det kan være en ganske anden og befriende måde at indtage instruktørrollen på end efterstræben af idealpositioner.

# 5. Konklusion

Det gennemgående spørgsmål for dette pilotstudie var, om vi ved at strukturere en intervention med en inkluderende pædagogik omkring det at stå på ski kan opnå bedre forståelse af deltagernes oplevelser af usikkerhed, manglende tro og tvivl på egne færdigheder og derved udvikle måder, hvorpå vi kan arbejde med disse oplevelser fremadrettet?

Dette studie har søgt at besvare dette ved at tage udgangspunkt i de beskrivelser, som deltagerne gav i forbindelse med en række interview; både før og efter skituren. Baseret på disse beskrivelser har vi argumenteret for værdien af at forstå deltagernes oplevelser af sikkerhed og kontrol, af at have en tro på sig selv og af at kunne det, de gerne vil, som de udviklede gennem skituren ved at operere med nye og supplerende forståelser af begreberne: 'selvtillid', 'kontrol', 'motivation' og 'kunnen'. Disse begreber forstås kropsforankret (embodied), præ-refleksivt, situeret og meningsorienteret, hvor vi især har fremhævet værdien af gode sociale relationer til andre med samme grad af CP samt erfaringen i opnåelse af nye evner gennem øvelse og vedholdenhed.

I forhold til HECs målsætninger og succeskriterier for vintercampen kan det konkluderes, at de i høj grad blev opfyldt. Mange af deltagerne beskriver, at de efter turen oplevede større tro på sig selv og bedre selvtillid. I relation til dette ser det ud til, at den kropslige erfaring på skituren har bidraget til en mere fundamental og handlingsorienteret krops- og selvtillid. Målsætningen om, at de skulle møde andre med CP, er også blevet opfyldt og i relation til dette, har studiet peget på vigtigheden og værdien af sociale relationer mellem unge med samme grad af CP. Inspirationen fra de andre og samværet og udvekslingen af erfaringer med andre i samme situation fremhæves af mange deltagere som en central grund til den gode oplevelse på turen. Ligesom det har bidraget til et styrket selvbillede hos flere deltagere. Endelig har studiet beskrevet måder, hvorpå deltagerne har kunnet tage noget af det, de har lært på campen, med hjem og bruge det i deres eget miljø. I denne mindre og kvalitative undersøgelse er det vanskeligt at konkludere noget generelt i relation til dette, men deltagernes beskrivelser peger umiddelbart på værdien af denne type kropsforankret og situeret intervention, da det har givet deltagerne en kropsligt forankret oplevelse af tro på sig selv og en fundamental oplevelse af at kunne forandre forholdet, mellem hvad de kan og ikke kan, når de møder nye udfordringer i deres hverdag.

Desuden har vi perspektiveret forskningsmæssigt i forhold resultaterne og måderne, hvorpå man kan arbejde med selvtillid, oplevelsen af kontrol, motivation, kunnen og sociale relationer fremadrettet. I forlængelse heraf har vi talt positivt for at lade denne skitur inspirere til udvikling af mere kropsforankrede, handlingsorienterede og situerede interventioner.







# Referencer

Bandura, A. 1997: *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A. 2001: "Social cognitive theory: An agentic perspective" in *Annual Review of Psychology* 52 (1): 1-26.

Bockelman et al. 2013: "Methodological lessons in neurophenomenology: review of a baseline study and recommendations for research approaches" in *Frontiers in Human Neuroscience*, Volume 7, Article 608.

Bourdieu, P. 1990. *The Logic of practice*. Cambridge: Polity Press.

Bratman, M. 2009: "Shared Agency" in *Philosophy of Social Sciences*, C. Mantzavinos (ed.). Cambridge: Cambridge University Press, 41-59.

Bratman, M. 2014: *Shared Agency*. Oxford University Press.

Brown, J. M. 1998: "Self-regulation and the Addictive Behaviors" in *Treating Addictive Behaviors*, W. R. Miller & N. Heather (eds.) Second edition. New York: Plenum Press, 61-74.

Camus, A. 1967: *Sisyfos myten*. 7 ed. København: Gyldendal, (Orig. 1942).

Cole et al. 2013: "On the phenomenology of cerebral palsy: disruption and unpredictability of intention, action and being." Unpublished manuscript.

Cooperrider D. L. & Withney D. 2005: *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change*. Californien: Berrett-Koehler.

Denys, D. 2011: "Obsessionality and Compulsivity" in *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicines*, 6:3.

De Haan et al. 2013a: "Being free by losing control" in *Free will and the Brain*, W. Glannon (ed). Online version.

De Haan et al. 2013b: "On the Nature of obsession and Compulsion" in *Anxiety Disorder*, D. Balwin and B. Lenoard (eds.). Online version.

Deluca, S. et al. 2006: "Intensive Pediatric Constraint-Induced Therapy for Children With Cerebral Palsy: Randomized, Controlled, Crossover Trial." *Journal of Child Neurology* 21(11): 931-38.

Depraz, N. et al. 2003: *On Becoming Aware*. John Benjamins Publishing.

Diamond, A. 2012: "Child development and the brain: Insights to help every child thrive". Video of oral presentation at gathering of Garrison Institute supporters in New York City: <http://www.garrisoninstitute.org/about-us/the-garrison-institute-blog/1580-dr-adele-diamond-on-child-development-and-the-brain-insights-to-help-every-child-thrive>

Dodd, K. J., et al. 2002: "A systematic review of the effectiveness of strength-training programs for people with cerebral palsy." *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 83(8): 1157-64.

Eliasson, A-C. et al. 1999: "Effects of constraint-induced movement therapy in young children with hemiplegic cerebral palsy: an adapted model." *Developmental Medicine & Child Neurology* 47(4): 266-75.

Fowler, E. G. et al. 2007: "Promotion of Physical Fitness and Prevention of Secondary Conditions for Children With Cerebral Palsy: Section on Pediatrics Research Summit Proceedings." *Physical Therapy* 87(11): 1495-510.

Fuchs, T. 2010: "The Psychopathology of Hyperreflexivity" in *Journal of Speculative Philosophy*, vol. 24, no. 3, 239-255.

Gallagher, S. & Zahavi, D. 2008: *The Phenomenological Mind*. London: Routledge.

Gallagher et al. 2014: "Using a simulated environment to investigate experiences reported during space travel" in *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, online.

Hammershøj, L. G. 2012: *Kreativitet: et spørgsmål om dannelse*. København: Hans Reitzel.

Hoare, B, C. et al. 2007: "Constraint-induced movement therapy in the treatment of the upper limb in children with hemiplegic cerebral palsy: a Cochrane systematic review." *Clinical Rehabilitation* 21(8): 675-85.

Kretchmar, R. S. 2006: "Life on Easy Street: The Persistent Need for Embodied Hopes and Down-to-Earth Games." *Quest* 58(3): 344-54.

Lave, J. & Wenger, E. 2003: *Situeret læring*. København: Hans Reitzels forlag.

Le Van Quyen & Petitmengin, C. 2002: "Neuronal dynamics and conscious experience: An example of reciprocal causation before epileptic seizures" in *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 1: 169-180.

Lutz, A. 2002: "Toward a neurophenomenology as an account of generative passages: A first empirical case study" in *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1: 133–167.

Lutz, A. & Thompson, E. 2003: "Neurophenomenology: Integrating Subjective Experience and Brain Dynamics in the Neuroscience of Consciousness" in *Journal of Consciousness Studies*, 10, No. 9–10, pp. 31–52

Lutz, A. et al. 2002: "Guiding the Study of Brain Dynamics by Using First-Person Data: Synchrony Patterns Correlate with Ongoing Conscious States during a Simple Visual Task Author" in *PNAS*, vol. 99, no. 3, 1586–1591.

Merleau-Ponty, M. 1962: *The Phenomenology of Perception*. Routledge and Kegan Paul.

Meynen, G. 2011a: "Generalized anxiety disorder and online intelligence: A phenomenological account of why worrying is unhelpful" in *Philosophy, Ethics and Humanities in Medicine*, 6(1), 7–.

Meynen, G. 2011b: "Depression, possibilities, and competence, a phenomenological perspective" in *Theoretical Medicine and Bioethics*, 32(2), 181–93.

Ortega y Gasset, J. 1984. *Historical Reason*. New York: W.W. Norton. (Orig. 1940)

Ortega y Gasset, J. 2002. "Man the Technician." In *Toward a Philosophy of History*, J. Ortega y Gasset (ed.), Urbana and Chicago: University of Illinois Press. (Orig. 1941)

Pacherie, E. 2007: "The Sense of Control and the Sense of Agency" in *Psyche* 13, 1,1–30

Palisano, R.J. et al. 1997: "Development and reliability of a system to classify gross motor function in children with cerebral palsy" in *Developmental Medicine & Child Neurology*. 39: 214–223.

Petitmengin, C. 1999: "The Intuitive Experience" in *Journal of Consciousness Studies*, 6, No. 2–3, pp.43–77.

Petitmengin, C. 2006: "Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness" in *Phenomenology and Cognitive Sciences*, 5, 229–269.

Petitmengin, C. & Bitbol, M. 2009: "The Validity of First-Person Descriptions as Authenticity and Coherence" in *Journal of Consciousness Studies*, 16, no. 10–12, pp. 263–404.

Petitmengin, C. et al. 2007: "Anticipating seizure: Pre-reflective experience at the center of neuro-phenomenology" in *Consciousness and Cognition*, 16, 746–764.

Siegel, D. 2012. *The Whole Brain Child*. New York: Constable & Robinson.

Sloterdijk, P. 2009. *Du mußt dein Leben ändern*. Berlin: Suhrkamp.

Taub, E. et al. 1999: "Constraint-induced movement therapy: a new family of techniques with broad application to physical rehabilitation—a clinical review." *Journal of rehabilitation research and development* 36(3): 237–51.

Van den Hout & Kindt 2003: "Repeated checking causes memory distrust" in *Behaviour Research and Therapy*, 41 (3), 301–316.

Varela, F. 1996: "Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem" in *Journal of Consciousness Studies*, 3, No. 4, pp. 330–49

Varela, F. & Shear, J. 1999: First-person Methodologies: What, Why, How?" in *Journal of Consciousness Studies*, 6, No. 2–3, pp. 1–14.

Vermersch, P. 1999: "Introspection As Practice" in *Journal of Consciousness Studies*, 6, No. 2–3, pp. 17–42.

Vermersch, P. 2009: "Describing the practice of introspection" in *Journal of Consciousness Studies*, 16, No. 10–12, pp. 20–57.

Vygotsky, L. 1978: *Mind in Society: The Development of higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

**JA**  
*vi kan*







HELENE  
ELSASS  
CENTER