

## Koncentration og trivsel

Svinninge Skytteforening skaber trivsel og bedre koncentrationsevne blandt unge på specialeskole. Nogle af skolens idrætstimer omlægges til den lokale skytteforening, hvor der skabes rum for koncentration og tryghed.



(arkivfoto)

” Jeg har været rigtig dårlig til at koncentrere mig, men efter jeg er kommet herved, er jeg faktisk blevet bedre. Både i skolen og derhjemme”.

Elev fra Søbæk specialeskole

"Jeg fik 188 ud af 200," lyder en begejstret drengestemme i opholdsrummet i Svinninge Skytteforening. To drenge står skiftevis og peger på forskellige 'scorekort' på bordet. Resultaterne kommenteres og overvejes, mens drengene griner lidt på skift. Jonas, idrætslærer fra den nærliggende Søbækskolen, kigger også med.

Fire andre drenge befinder sig på to skydebaner ved siden af opholdsrummet. Finn, Kaj og Carsten, tre pensionerede skytteinstruktører, går rundt imellem drengene og giver dem fif, imens de snakker lavmeldt til dem: "*Husk at sænke skulderen lidt*", siger Finn til en af drengene, som står helt stille, lænet ind over standpladsen.

Drengen sænker skulderen og affyrer tre skud i træk. Efter skuddene sænker han geværet og kigger på skydeskiven. I cirka 10 sekunder står han helt stille og kigger mod sit mål, inden han griber geværet og sigter igen. Luften er tyk af koncentration.

Søbækskolen er en specialskole, der for tredje år i træk, samarbejder med Svinninge Skytteforening. Der er tale om et særdeles succesfuldt samarbejde, hvor eleverne har stor lyst til at komme på besøg i foreningen. "*Drengene får selvfølgelig en oplevelse. Og så får de noget med sig, som de gerne vil opleve. Det er jo ligesom os andre. Der er nogle ting, vi godt kan lide, og hver gang vi gør det, bliver vi glade. Drengene står jo nærmest på nakken af hinanden om morgenen, inden vi skal af sted: "Er det dig, der skal med til skydning? Er det dig? De er helt glade. De gider det rigtig godt. Og de får en rigtig god dag ud af det,"*" siger idrætslæreren Jonas.

## Et positivt møde med det ukendte

Søbækskolen er en specialskole for børn, der af forskellige årsager ikke fungerer i almindelige sammenhænge. Da Søbækskolen for lidt over to år siden kontakter Svinninge Skytteforening med ønsket om et samarbejde, er foreningen lidt usikker på, om de kan varetage en sådan opgave. For hvem er det, de får med at gøre?

Foreningen beslutter sig dog for at prøve kræfter med det ukendte. En beslutning, som de i dag er meget glade for, fordi det resulterede i et fantastisk møde med nogle imødekommende og engagerede drenge: *"Vi havde jo hørt, at de skulle være lidt utilpassede, lidt kriminelle og sådan. Vi var sådan lidt tvivlende overfor, om vi kunne håndtere det. Men vi sagde, at det ville vi godt prøve. Og jeg tror, vi blev meget forbavsede, da de dukkede op. Vi har ikke før haft nye elever, der været så flinke, imødekommende og engagerede",* siger Finn. En anden instruktør Kaj supplerer: *"Det er lidt af en oplevelse. Det har været så nemt at have dem, så det har været en hel fornøjelse for os. Det har vi også skrevet. Vi har nærmest gået og set frem til, at de skulle komme om fredagen. De er så flinke, rare og høflige, når de er her."*

Eleverne er også glade for at have lært de tre pensionerede trænere at kende: *"Hver gang jeg kommer, så siger de bare: 'Er i morgenfriske? – Ja du, det kan du bande på, jeg er, siger jeg så'".* En anden elev siger samstemmende: *"Man lærer trænerne lidt at kende. Og... det er rart at lære nye mennesker at kende."*

## Eleverne får rabat på medlemskab

At samarbejdet mellem skytteforeningen og Søbækskolen har været en succes, er også noget, som foreningen kan se på deres medlemstal. At finde ud af hvem af de unge, som kan begå sig i skytteforeningen uden for skoletid, er noget, som skolen og foreningen diskuterer og finder frem til i fællesskab.

Skytteforeningen og skolen har indgået et samarbejde om en ordning, hvor eleverne kun skal betale halvt kontingent for at blive medlem af foreningen. Den model har medvirket til at skaffe nye medlemmer. Jonas fortæller *"Vi har tre eller fire elever, som går herude privat. De kører herud om aftenen, og så skyder de, fordi de synes, det er så fedt. Så det er en succes for dem at være herude. Det er bare så fedt. Altså de unge står nærmest i kø. 'Må jeg komme med? Må jeg komme med?'"*

To elever beskriver glæden ved at skyde som et adrenalinpust i kroppen: *"Når jeg kommer herud og begynder at skyde, så får jeg det adrenalinpust, som jeg skal bruge,"* fortæller den første. *"Og så begynder det bare at køre fuldstændigt rundt i kroppen, og man tænker yes, når man rammer,"* fortæller den anden.

Begejstringen og lysten til at præstere oplever instruktørerne også hos eleverne: *"Det har noget at gøre med, at de skaber en situation, hvor de selv er tilfredse. Og de giver sig selv små udfordringer, når de skyder. De får altså en eller anden form for lyst til at præstere noget".*

### Hvad kan vi lære?

En sport med overskuelige og konkrete mål giver succesoplevelser for unge, som ikke normalt oplever at lykkes.

## Bedre koncentration skaber bedre trivsel

Spørger man lærere og instruktører, hvad de unge får ud af dette samarbejdet, er svaret entydigt - en højere koncentrationsevne! *"Der er ingen tvivl om, at øgningen af koncentrationsevnen er klart til stede – og også det her med, at de begynder at tro på sig selv. Det er jo en meget individuel sport, og det er kun sig selv, man kæmper mod. Jeg tror, de udvikler sig selv på et eller andet niveau."*

At skulle koncentrere sig alene om målskiven, kan, ifølge eleverne, hjælpe til at lukke alt andet ude: *"Det eneste, jeg står og tænker er, at jeg skal ramme den der sorte plet i midten. Alt andet bliver lukket ude."*

En elev oplever, at han kan overføre evnen til at koncentrere sig til andre fritidsaktiviteter: *"Jeg går til rollespil i fritiden. Den koncentration, jeg får henede i skytteklubben, kan jeg også bruge der."* En anden elev fortæller om glæden ved at være blevet bedre til at koncentrere sig dagligdagen: *"Jeg har været rigtig dårlig til at koncentrere mig,. Men efter jeg er kommet hened, er jeg faktisk blevet bedre til det. Både i skolen og derhjemme."*

## Et trygt rum, hvor man respekterer hinandens grænser

I skytteforeningens opholdsrum er der en hyggelig og tryk atmosfære. Elever, lærere og instruktører går rundt mellem hinanden, snakker og griner, som om de har været bedste venner i årevis. Eleverne har lagt mærke til, at der er en anden stemning i skytteforeningen, og at det påvirker deres adfærd:

*"Jeg synes, jeg er helt anderledes her end på skolen. På skolen kan jeg godt sådan lige blive en lille smule sur eller et eller andet. Henede kan jeg være helt nede på jorden."* Denne gode opførelse oplever læreren også: *"Det er en rigtig god gruppe det her. Det er vildt fedt. Der er ingen ballade."*

Der er tydeligvis skabt et trygt rum, hvor eleverne fungerer godt sammen og kan respektere hinandens grænser: *Det er også nogle af de ting vi lærer herude. Vi lærer hinanden og hinandens grænser lidt bedre at kende."* En anden elev tilføjer: *"At vi alle sammen kan have hver vores humor og så alligevel grine af det samme, det er med til at holde humøret højt. På skolen er vi sådan lidt spredt til højre og venstre. Her er vi sådan lidt mere tætte sammen."*

### Hvad kan vi lære?

Det trygge rum for specialskole-elever findes også uden for det 'strukturerede' klasseværelse.

---

## Praktiske udfordringer

Hvis 'Svinninge-modellen' skal bruges i andre sammenhænge, er det vigtigt at være opmærksom på:

- Ved skoleårets opstart, hvor der kommer nye elever til, kræves der flere ressourcer end normalt.
- Modellen er umiddelbart afhængig af frivillig arbejdskraft i dagstimerne.

## FAKTA OM PROJEKTET

### HVOR OG HVORNÅR

En ugentlig træning i skytteklubbens lokaler

### INITIATIVTAGER

Skolen henvendte sig til klubben.

### FORENINGENS MOTIVATION

Foreningen ville gerne stille sig til rådighed for skolen – og efterfølgende har det vist sig, at de som sidegevinst har fået nye medlemmer.

### SKOLENS MOTIVATION

Skolen ledte efter en god aktivitet ude af huset, der kunne passe til drenge på en specialskole.

### DAGLIG LEDELSE/UNDERVISNING

Tre frivillige pensionerede medlemmer af skytteforeningen står for træningen af specialskolebørnene. Skolens idrætslærer følger med.

### ØKONOMI

Skolen betaler et symbolsk beløb til skytteforeningen.