

HALLIWISEN

Medlemsblad for HASAM • Halliwick-SAMarbejdet i Danmark

28. ÅRGANG MARTS 2020 NUMMER 1/4



BASSINTRÆNING
– EN SÆRLIG TID
SIDE 5



VANDHUND
– MÅSKE
SIDE 15



Deadline
Halliwise nr. 2 - 2020

Torsdag, den 24. april 2020

Ansvarlige: Bodil Føns Knudsen og Hanne Bjørling

Indholdsfortegnelse:

- Bassintræning – en særlig tid 5
- HATO's generalforsamling..... 9
- Suppleringskurset 2020..... 11
- Halliwick grundkursus..... 13
- Vandhund – måske? 15
- IHA's stævneudvalg 19
- HASAMs aktivitetskalender 21
- HASAMs forretningsudvalg 23



HASAM har i slutningen af 2019 tilsluttet sig it-systemet ForeningsAdministrator, som kan behandle foreningens persondata på en forsvarlig og sikker måde. Fra 1. januar er det endvidere et krav til foreninger, at e-mails med personfølsomme data sendes krypteret. HASAM's persondataforordning forefindes på www.hasam.dk



Har du husket
at betale
kontingent for 2020?

Enkeltmedlemmer
pr. år 200 kr.

Klubber/institutioner
pr. år 500 kr.

Reg. nummer: 8117
Kontonummer: 33 555 99
Mail til hanne@bjorling.dk, hvis du har mistet dit brev om betaling af kontingent.



Skriv til os...

Kvalitet i hverdagens Halliwick må
være det vigtigste for os alle.
Derfor vil vi gerne inddrage flere
i disse drøftelser.

Skriv til os og kom med dine tanker
og ideer til uddannelserne
og temadage indenfor Halliwick.
Send til hasam@halliwick.dk
og skriv i emnefeltet HALLIWISEN



Bassintræning

– en særlig tid

Som afslutning på min fysioterapeutuddannelse valgte jeg ved min bachelorafhandling at undersøge forældres oplevelse af betydningen af bassintræning for deres børn med funktionsvenhedsættelse. I projektet er der især fokus på børn med funktionsvenhedsættelser som følge af diagnoserne indenfor autismespektrum forstyrrelser og ADHD. Denne interesse blev dannet på baggrund af mit selvstændige erhverv og praksiserfaring i privat regi med hold for børn og børn med nedsat funktionsevne.

Forældrene deltager med deres barn på et "handicaphold for skolebørn" i et varmtvandsbassin en gang om ugen. Bassintræningen er struktureret efter Halliwick® konceptet. Der startes med 10 minutters sang, 30 minutters træning og sluttelig 20 minutters fri leg. I tilrettelæggelsen af træningen lægges vægt på genkendelighed og dermed mere forudsigelighed for børnene.

Projektet er inspireret af det fænomenologiske og hermeneutiske paradigme. Jeg foretog deltagerobservation af seks forældre og deres børn med nedsat funktionsevne ved fire gange bassintræning. Efterfulgt af et semistruktureret fokusgruppeinterview med fire forældre. På baggrund af data heraf fremanalyserede jeg de centrale fænomener, som projektets deltagende forældrene til børn med nedsat funktionsevne oplevede som betydningsfulde under bassintræning. De centrale fænomener er: en særlig tid, tid giver fokus, normalitet og rummelighed.

Forældrene beskriver, at de oplever en særlig tid, som indeholder et tæt og koncentreret nærvær mellem barnet og dets forælder i bassinet, hvor omverdenens forstyrrende ting bliver udelukket. I bassinet opstår tosømhed mellem barn og forælder, og forælderen kan drage omsorg og støtte sit barn i aktiviteterne ved en til en-kontakt. Indenfor den særlige tid har forældre mulighed for at støtte sit barn og der-

med øge muligheden for at barnet kan forbedre sine følelsesmæssige og sociale kompetencer.

Det fremanalyserede centrale fænomen tid giver fokus og ses ved, at der er mere tid for barnet til at planlægge og udføre en ønsket og kontrolleret bevægelse i vandet. Forældre oplever, at tiden, som vandets egenskaber og de fysiologiske aspekter giver, bidrager til at øge barnets opmærksomhed og koncentration og dermed mestre nye færdigheder i svømning. Forældrene kan se barnet i nye perspektiver i form af nye og forbedrede kognitive kompetencer. Dette kan være med til at fremme barnets udvikling. Denne oplevelse af succes, som tiden og den forbedrede kognition har indflydelse på, er med til at give en særlig tid for forældre og børn ved bassintræning.

Det er betydningsfuldt for forældrene at fremstå og at opnå følelsen af normalitet ved at deltage i bassintræning på "Handicapholdet for skolebørn". For forældrene er det velkendt at blive set skævt til, hvorved de er bevidste om, at de og deres børn er bærere af et stigma, og dermed oplever de sig anderledes i samfundets øjne. Forældrene opnår en følelse af at være normale i de sociale sammenhænge til bassintræning.

Normaliteten opnås blandt andet gennem rummelighed på "Handicapholdet for skolebørn". Forældrene oplever, at der er accept af det enkelte individ. Endvidere oplever de, at børnene ikke behøver at være ens, men kan godt være anderledes for stadig at være en del af fællesskabet. Dermed får forælder og barn en pause fra stigmatiseringen og den negative påvirkning af deres sociale identitet, mens de er til bassintræning. Social accept kan gøre, at barnet og forældre kan glemme barnets nedsatte funktionsevne og finde glæde ved at deltage i fællesskabet.

Malene Poulsen



Svømmeklubben HATO afholder ordinær **GENERALFORSAMLING**



***Onsdag den 25. marts 2020
kl. 10 i klublokalet
i Jyderup Svømmehal***

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning fremlægges til godkendelse.
3. Regnskab 2019 fremlægges til godkendelse.
4. Indkomne forslag. Skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.
5. Fastsættelse af kontingent.
6. Valg af bestyrelsen:
På valg er: Ina Bro-Jørgensen, Inge-Lise Lovén og Aase Jensen, der alle er villige til genvalg. Desuden skal der vælges 1 medlem for 1 år i stedet for Ole Pedersen.
7. Valg af bestyrelsessuppleanter:
På valg er Bodil Sørensen og Jonna Nielsen.
8. Valg af 2 revisorer og 1 revisorsuppleant.
9. Sommerudflugt.
10. Eventuelt.



Suppleringskurset 2020

Emne for årets
suppleringskursus er:
**Psykiske diagnoser,
primært ADHD og autisme**

*Afholdes: Lørdag den 21. marts 2020
fra kl. 9.00 til ca. 16.30 på Lejbjergcentret,
Sonjavej 2, Aalborg.*

Pris: 600 kr. inkl. forplejning

Tilmelding snarest på
www.halliwick.dk / www.hasam.dk

Deltagelse kræver medlemskab af HASAM, enten
personligt eller via klub/institution.

Program:

Se HASAM's hjemmeside www.halliwick.dk

Efter kurset er der årsmøde i HASAM kl. 17
(deltagelse er gratis).

Dagsorden på hjemmesiden.

Dagen afsluttes med fælles middag kl. 18.30 på
Scandic Hotel, Hadsundvej 200, 9220 Aalborg Øst.
Tilmelding til middagen via bemærkningsfelt ved
tilmelding til kurset eller årsmødet. Middagen
og drikkevarer afregnes direkte med hotellet.

Undervisere:

Anette Bentholm, fysioterapeut, ph.D. og lektor på UCN. Hun er forfatter til bogen: "Idræt flytter grænser", der handler om, hvordan man motiverer og inkluderer børn og voksne med ADHD og autisme. Derudover har hun skrevet mange artikler om disse emner.

Christina Hermansen, psykomotorisk terapeut og Halliwickinstruktør. Christina er i gang med en kandidatuddannelse i psykologi. Hun er leder af et specialhold i JGI Swim i Jyllinge med bassintræning for børn med forskellige psykiske diagnoser. Holdet arbejder meget helhedsorienteret og lægger vægt på relationerne mellem underviser, forældre og børn.

Pernille Skovbo, uddannet lærer og mangeårig Halliwickinstruktør i HASI, Silkeborg. Pernille har en del års erfaring med specialundervisning af børn med fysiske og psykiske diagnoser. Hun arbejder nu med rådgivning af voksne med bevægelseshæmning.

Christine Hjortkjær, fysioterapeut og erfaren Halliwickinstruktør, under uddannelse til international Halliwick lecturer. Arbejder til hverdag meget målstyret med neurorehabilitering, hvor test/ vurdering og dokumentation indgår som faste elementer.



Halliwick® Grundkursus September og november 2020

HASAM tilbyder Halliwick® Grundkursus som et samlet kursusforløb. Kurset svarer til det internationale Halliwick® Basic Course.

Halliwick® konceptet er udviklet til at undervise alle mennesker i vandaktiviteter – at lære at blive uafhængig af hjælp i vandet og at svømme. Konceptet er i særdeleshed udviklet til mennesker med fysiske, psykiske eller andre former for funktionsnedsættelser.

Målgruppe: Alle som ønsker at tage en Halliwick instruktøruddannelse til brug i den frivillige idræt, i specialundervisning eller i rehabilitering af børn og rehabilitering af voksne.

Mål og indhold:

- At kursusedtageren tilegner sig en grundlæggende indsigt i Halliwick konceptet.
- At kursusedtageren kan vurdere en persons aktuelle færdigheder i vandet.
- At kursusedtageren kan udnytte vurderingen til at give en person en hensigtsmæssig fysisk og psykisk støtte i vandet.
- At kursusedtageren lærer at analysere aktiviteter og rekvisitter.
- At kursusedtageren på begynderniveau kan tilrettelægge et undervisningsprogram.

Kurset kombinerer teori og praksis. Der vil være praktik med børn og voksne. Under kurset anvendes videooptagelser af praktikkerne.

Kursisten skal sende besvarelse af en skriftlig hjemmeopgave inden kursets 2. del til under-

viseren samt bestå en mindre praktisk prøve i vand.

Detaljeret program findes på HASAMs hjemmeside www.halliwick.dk

På kursets 2. del er HASAM vært ved en middag lørdag aften.

Kurset afholdes:

Del 1: 18.-20. september 2020

Del 2: 31. oktober – 1. november 2020

Ans Idræts- og Kulturcenter (AICK) Ans Søpark 30, 8643 Ans By.

Kursuspris til HASAM: Pris: 5.100 kr. uden overnatning.

Tilmelding på HASAM's hjemmeside: www.halliwick.dk **senest 3. august 2020.**

Afbudsregler: Ved afbud efter tilmeldingsfristens udløb indtil 23. december betales 1000 kr. Ved afbud fra d. 24. december og til og med d. 6. januar betales 2500, - kr. Ved afbud fra d. 7. januar og senere betales fuld pris.

Arrangør: Halliwick Samarbejdet i Danmark (HASAM) i samarbejde med HASI.

Yderligere information fås hos Bodil Føns Knudsen, e-mail: mail@bodilfoens.dk eller mobil: 30 55 96 29.



Flyder med MINIMUM af muskelkraft.

Vandhund – måske?

“Kan du flyde?” Det var et af de første spørgsmål på Halliwick Grundkursus. Mit svar: Ja, selvfølgelig kan jeg det. Hvilket jeg, med sindsro og den der “Hey! Det her er faktisk noget, jeg er virkelig god til”-følelse, delte højlydt med alle i lokalet.

Jeg ser mig selv som 100% vandhund. Jeg har altid elsket vand. Har gået til svømning så længe jeg kan huske tilbage; konkurrencesvømning, livredning som hygge med min mor, har været livredder og er nu instruktør på baby- og gravidhold i den lokale svømmeklub. Alle somre er tilbragt ved havet. Jeg kan bare det dér med vand. Og det kan jeg også. Men hvad jeg ikke forventede var, at dette Halliwick-koncept skulle vise mig vejen til at lære vandet at kende på en ny måde. (Jo jo, vand er stadig vådt!)

Jeg kom i bassinet – igen meget selvsikker og begyndte at plaske lidt rundt. To og to skulle vi observere og hjælpe hinanden til at flyde MED MINIMAL BRUG AF MUSKELKRAFT. Jeg

blev makker med Annette, som arbejder med Halliwick i HASA. Jeg indtog min flydestilling, men opdagede til min store overraskelse, at jeg IKKE kunne flyde. Gentagne gange sank jeg ned under overfladen og begyndte febrilsk at kæmpe med arme og ben for at få min pludseligt umulige krop op til flydeposition. “Hvad sker der?”, tænkte jeg. Med resultatet at jeg spændte samtlige muskler for at få min krop til at makke ret. Plump! Under overfladen var jeg igen.

Annette prøvede at hjælpe mig med vejledning, guidning, hænder på og til sidst fast massiv støtte. Altså, jeg skulle støttes i vandet!!

Annette sagde flere gange: “din nakke er helt spændt, prøv at slappe af”, men jeg kunne slet ikke agere ud fra den besked hun gav mig. Jeg er sikker på, at hun blev lidt frustreret på mig. Til sidst talte Annette til underviseren, mens hun støttede mig, og jeg lå og kæmpede med (eller mod) vandet.

Fortsættes side 17

Jeg var chokeret og oplevede faktisk at blive gradvist mere og mere nervøs og anspændt. Jeg reagerede med at spænde helt vildt i nakken, lænden, armene og min vejtrækning blev unaturlig. Arytmisk og overfladisk. Jeg følte mig fremmed i det vand, som jeg ellers havde bildt mig selv ind, var mit rette element. Jeg var jo en vandhund for pokker!

Med øm nakke og lettere chokeret sluttede vi kursets første dag. En underviser sagde til mig, at der var lidt at arbejde med. Jeg smilede og prøvede at virke overskudsagtig. Men virkeligheden var, at jeg følte mig slået tilbage til start. Til gengæld var der noget, jeg var blevet nysgerrig på. Der var mulighed for at lære noget – og tilmed noget kropsligt.

Dag to startede i vandet, så jeg benyttede chancen for at øve mig lidt, inden underviseren gik i gang. Jeg var meget fokuseret på at mærke ordentligt efter, hvad min krop fortalte mig. Spænder jeg op? Slipper jeg kontrollen helt? Fyldte lunger, helt klart. Nakken. Hvordan er den? Hovedets position. Og ro på så vandet får tid til at "virke". Det lykkedes endelig i 4.

forsøg. Jeg kom til at flyde – dog stadig med anspændthed omkring vejtrækningen, fordi jeg sank under overfladen kort tid efter udånding. Det blev en hårfin balance af ikke at puste helt ud, en god trutmund til inhalation, holde vejret, og så flød jeg.

Jeg er en gift 39-årig pige, som stadig springer ud fra træeren, fordi det er sjovt og presser mig lidt på "trygheden". Uddannet fysioterapeut, mor til fire (3, 5, 7 og 9 år) små vandhunde og har spillet klubfodbold det meste af mit liv.

At få italesat teorien omkring vand. At sætte farten ned, få roen til at mærke efter på egen krop i vand. Muligheden for at erfaringsudveksle med andre, for det var heldigvis ikke kun mig, som troede, at jeg kunne flyde "No problem". Jeg må sige, det der Halliwick, det virker for mig. Jeg glæder mig til flere frustrerende, oplysende og lærerige timer på grundkurset del 2.

Vandhund vs. vandskræk

Jeg har gjort mig en del tanker i forbindelse med at skulle lave denne artikel. Jeg ser mig selv *Fortsættes side 19*



Jeg kæmpede med at flyde, men røg hele tiden under overfladen.

som vandhund, men hvad betyder det? Googler man "vandhund", så dukker der en masse fine billeder af forskellige slags hunde op. Min definition af en "vandhund" er, at man er virkelig glad for at være i vand. Jeg er vandhund, men reagerede måske lidt som en med vandskræk! Eller? Jeg føler jo ikke, at jeg har vandskræk, eller at jeg er angst, når jeg er i vand. Alligevel har jeg tænkt over disse begreber: vandhund overfor vandskræk, så der er da noget, jeg har oplevet. Mærket. Følt. Jeg har tilegnet mig en kropslig oplevelse.

Ifølge sundhed.dk (www.sundhed.dk, Angst, Kropslige reaktioner) kan nogle af de kropslige reaktioner på angst være: høj puls, hjertebanken og spændinger i musklerne.

Jeg mistede kontrollen over min vejtrækning og spændte i den grad i mine muskler, men mærkede det ikke i selve situationen. Min krop var ude af kontrol. Kan det sammenlignes med angstens magt over kroppen? For mig giver det mening at tænke: Min krop reagerer, fordi noget, som jeg troede var, ikke var!

Vandskræk/angst for vand handler om tab af kontrol, og det er direkte unaturligt at stikke hovedet under vand ifølge hjerneforsker Peter Lund Madsen (www.respektforvand.dk, Vandskræk). Ligeledes siger han: "Angst kan sagtens opstå, selvom der i virkeligheden ikke er noget at være bange for."

Jeg var jo ikke bange. Men min krop reagerede som om, at der var noget at være bange for. Mit hoved sagde: Der er intet at være bange for, få nu styr på det!

Den oplevelse at mærke og efterrationalisere situationen har givet mig en ny kropserfaring i vand. Jeg tror, at min vandføling i dag er, at hoved og krop er kommet tættere på hinanden.

Når det så er sagt, så har jeg erfaret, at jeg er en vandhund under oplæring.

Store plask fra Tabitha



IHA's stævneudvalg

I Halliwise nr. 3, 2019 præsenterede vi Charlotte Hansen som kandidat til IHA's stævneudvalg.

Desværre har Charlotte trukket sig, da hun har fået nyt men mere tidskrævende job. Tillykke til Charlotte.

Det betyder, at der nu skal findes en ny kandidat. Skulle nogen være interesseret, kan henvendelse ske til Harald Lie eller Bodil Føns Knudsen. Se side 23.

I blad 3 skrev Harald Lie bl.a.: HASAM's stævneudvalg består af et medlem fra hver af klubberne Sælungerne, HASI og HASA samt en repræsentant for HASAM's Forretningsudvalg. Udvalgets primære opgave er at aftale regler for

afvikling af stævner samt overordnet planlægge deltagelse i internationale stævner.

Stævneudvalget under IHA (International Halliwick Association) har indtil nu bestået af medlemmer fra nogle af IHA's medlemslande, som meldte sig selv. Ved oprettelsen af det "nye" IHA i år valgte den nye bestyrelse at styrke Stævneudvalget, ved at forudsætningen for medlemskab er, at man er indstillet af bestyrelsen i et medlemsland, og at indstillingen støttes af et andet medlemsland. Man håber hermed at styrke kompetencen og engagementet i udvalget.

Forretningsudvalget

HASAM's aktivitetskalender 2020



MARTS 2020

21. Suppleringskursus og årsmøde
Lejbjergcentret Aalborg

APRIL 2020

18. Stævne HASA, Aarhus

SEPTEMBER 2020

- 18.-20. Halliwick Grundkursus, 1. del
Ans Idræts- og Kulturcenter

OKTOBER 2020

- 31.-1. Halliwick Grundkursus, 2. del
Ans Idræts- og Kulturcenter

