

KLATRING

som terapeutisk redskab



Maria Dalby Israelsen
Ergoterapeut og projektleder
på klatrerummet i Centerbørnehaven
mdi@centerbh.dk



Isabella Møller Pedersen
Fysioterapeut og klinisk vejleder
i Centerbørnehaven

Klatring kan forbedre færdigheder inden for tre kernekompetencer; fysiske, kognitive og sociale kompetencer. Herunder indgår bl.a. balance, udholdenhed, planlægning og fællesskab. Fællesskab med lige-stillede, samt kropslige mestringsoplevelser i tilpassede bevægelsesudfordringer, kan styrke selvopfattelsen hos børn. En styrkelse der i sidste ende viser sig som motivation, vilje og mod til at opsøge nye muligheder, samt konfrontere de udfordringer livet byder på.

Evidens og praksiserfaring

Et studie fra Danmark har bekræftet, at klatring kan benyttes som en effektiv og motiverende form for træning til børn med cerebral parese (CP). Studiet viser, at der i over- og underekstremiteter ses fysiologiske forandringer. Herunder en signifikant øgning i range of motion (ROM) i underekstremiteterne hos børnene på GMFCS niveau I og II (Lorentzen, Nielsen, Voigt, Jensen, & Christensen, 2017).

Ud fra mange års erfaring med klatring i Centerbørnehaven, ses klatring som en aktivitet, der kan styrke børnenes kropsfornemmelse, koordineringsevne og koncentration. Samtidig kan klatring give børnene en følelse af fællesskab, samt at kunne deltage på lige fod med børn med anden motorisk formåen. I klatring er der mulighed for at pro- og regrediere aktiviteten til det enkelte barn ved, at der varieres mellem toprebsklatring og bouldering. På denne måde kan klatring benyttes til mange forskellige funktionsniveauer. Der vil ved begge klatremetoder være mulighed for verbal og fysisk støtte ud fra barnets nærmeste udviklingszone.

Centerbørnehaven har i 15 år klatret (toprebsklatring og bouldering) en gang ugentligt, hvor naboinstitutionens klatrevæg er benyttet. Her blev der lavet ruter tilpasset børnenes funktionsniveau. Målgruppen i Centerbørnehaven er børn i alderen 0-7 år, primært diagnosticeret med CP samt muskelsvind, genfejl, syndromer og erhvervede hjerneskader. Fælles for børnene er, at de har svækket eller manglende kontrol over kroppens muskler og nedsat muskelstyrke. De fleste

BOULDERING

Bouldering foregår uden reb og sele, hvor barnet klatrer lavt nok til ikke at slå sig, hvis barnet falder ned på madrassen.

TOPREBSKLATRING

Toprebsklating kræver reb, seler og en voksen med sikringskursus til at sikre barnet. Her kan barnet klatre højt, da barnet kan falde og blive grebet i selen.

børn har behov for hjælpemidler, såsom gangredskab, kørestol, specialstol mv. Mange af børnene har desuden kognitive udfordringer ift. bl.a. opmærksomhed, arousal, sprog og/eller hukommelse.

Fra idé til virkelighed

Centerbørnehaven har gode fysiske rammer, med to store legepladser, flere forskellige træningslokaler og mange små zoner til fysisk og kognitiv udfoldelse. Der har længe været et ønske om en omlægning af et af træningslokalerne, for at skabe et motorikum med mulighed for indendørs tumle- og klatrefaciliteter. Dette ønske blev i efteråret 2021 indfriet med økonomisk støtte fra Elsass Fonden. Der blev etableret et tumlehjørne, en klatrevæg og en loftlift med motorikskinne til forskellige gynger. Tumlehjørnet blev indrettet med nye skumredskaber, og der blev sat sjove dyre-vægpaneler op, som kunne fordre til stående sanslege.

Under idéudviklingen af motorik- og klatrerummet var formålet, at rummet skulle skabe forskellige udfoldelsesmuligheder, der kunne samle børn på tværs af alderstrin og funktionsniveau. Centerbørnehaven ønskede at skabe et rum, hvor alle børn kunne få en mere aktiv hverdag. Den ergo- og fysioterapeutiske intervention skulle, i kombination med den pædagogiske indsats, være med til at højne funktionsniveauet hos børnene. Der skulle skabes et rum, hvor der var mulighed for at opnå mod og vilje til at opsøge 'nye veje' for fysisk udfoldelse. I samarbejde med Guldmann og Tress blev der i løbet af efteråret 2021 og foråret 2022 skabt et rum, som gav muligheder for at opnå disse forventninger.

Indvielse

I løbet af sommeren 2022 kunne alle børn og voksne i børnehaven gøre brug af det nye og spændende rum. I august 2022 var de sidste detaljer i motorik- og klatrerummet på plads. Forældre og børn i børnehaven blev derfor inviteret til indvielse, hvor Mogens Wiederholt (direktør i CP Danmark), Patricia de Liphay Behrend (chef for praksis og innovation i Elsass Fonden) og Jakob Lorentzen (Professor på Københavns Universitet), sammen med andre samarbejdspartnere, også deltog. Der var på dagen et stort fremmøde, hvor bør-

nene viste deres nye klatreevner i både toprebsklating og bouldering, og voksne fik viden om etableringen af rummet samt nyeste forskning på området. Både børn og voksne tog fra indvielsen med god energi, og endnu mere nysgerrighed på klatring som et terapeutisk redskab.

Det motoriske univers

Motorik- og klatrerummet i Centerbørnehaven tilbyder dagligt børnene et motorisk univers af aktiviteter, leg, læring og fællesskaber. Det bruges dagligt til børn på alle funktionsniveauer og giver mulighed for udfoldelse på flere fysiske, kognitive og sociale parametre. Personalet i Centerbørnehaven bruger rummet sammen med børnene enkeltvis eller i mindre hold. Det anvendes både i træningsøjemed, men også til pædagogiske og sociale aktiviteter, hvori træning implementeres på en ny og legende måde. Når børnene er i mindre hold, viser de nysgerrighed overfor hinanden, og udvikler nye venskaber på tværs af alder og udvikling, hvilket styrker deres sociale interaktion.

Motorik- og klatrerummet har vist sig at skabe et læringsrum, der matcher det enkelte barns aktuelle og nærmeste udviklingszone. Rummet skaber fleksibilitet, alsidighed og en anderledes måde at træne de tre kernekompetencers essentielle udvikling hos det enkelte barn.

Centerbørnehaven vil fortsat være nysgerrig på, hvilke sjove og udfordrende aktiviteter, der kan skabe det bedste univers til fysisk, kognitiv og social udfoldelse.

