



BARNE-, LIKESTILLINGS- OG  
INKLUDERINGSDEPARTEMENTET

Eksempelsamling

# Grenselaus fritid

Om å inkludere barn og unge med  
funksjonsnedsettingar i fritidsaktivitetar

# FORORD

«Eit barn som er psykisk eller fysisk funksjonshemma bør ha eit fullverdig og anstendig liv under forhold som sikrar verdigheit, fremmer sjølvstende og gjer det lettare for barnet å delta aktivt i samfunnet.» Dette er henta frå FNs konvensjon om barnrettane, artikkel 23. Barnekonvensjonen gjeld som norsk lov, og er forpliktande for kommunane. Det heiter vidare i barnekonvensjonens artikkel 31 at «barnet har rett til kvile og fritid og til å vere med i leik og fritidsaktivitetar som høver for alderen til barnet, og til fritt å kunne delta i kulturliv og kunstnarleg verksemd.»

Frå forskning og anna dokumentasjon veit vi at mange unge med funksjonsnedsettingar møter på hindringar som gjer det vanskeleg å delta i fritidsaktivitetar. Dette kom fram mellom anna i rapporten «Unge funksjonshemmede – selvbilde, sosial tilhørighet og deltakelse i fritidsaktiviteter» (NOVA-rapport nr. 9/09.)

Formålet med denne eksempelsamlinga er å synleggjere det arbeidet som eit utval kommunar gjer for å fremme aktivitet og deltaking for unge med funksjonsnedsettingar.

Mange kommunar og organisasjonar har funne fram til aktivitetar som har ført til stort utbytte for den einskilde. Tiltaka har medverka til å skape fellesarenaer for unge med og utan funksjonsnedsettingar. Dei har ført til deltaking og inkludering i ungdomsmiljøa. Utgangspunktet har vore interessa til ungdomane og deira individuelle føresetnader. Aktivitetane har ikkje vore spesielt ressurskrevjande, men snarare eit resultat av godt samarbeid mellom kommunar, ungdommar, foreldre og frivillige organisasjonar.

Eksempelsamlinga presenterer aktivitetar i sju kommunar, og inneheld i tillegg eit intervju med organisasjonen Unge funksjonshemmede. Journalist Frode Aga i PR-Operatørene har samla inn data og skive eksempelsamlinga på oppdrag frå Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet.

Vi håper at eksempelsamlinga vil inspirere kommunar som ønskjer å utvikle fritidstilbodet sitt til unge med funksjonsnedsettingar.

**Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet,**  
februar 2011

# INNHOLD

<b>Forord</b> .....	4
<b>Bodø kommune: Veks med fart og spenning</b> .....	6
<b>Trondheim kommune: Teikn til endring</b> .....	9
<b>Kongsberg kommune: Meiningsfylt fritid - ikkje avlastning</b> .....	12
<b>Gjøvik kommune: Ser og blir sett i symjeklubben</b> .....	15
<b>Bærum kommune: Ein ekte treningsopptur</b> .....	19
<b>Oslo kommune: Pangstart på helga</b> .....	22
<b>Kristiansand kommune: Midt i blinken</b> .....	25
<b>Unge funksjonshemmede: Sjå personen bak diagnosen</b> .....	28
<b>Tipsliste</b> .....	30

## VEKS MED FART OG SPENNING

BODØ KOMMUNE:

I Bratten aktivitetspark i Bodø er fartsfylt ATV-køring blitt ein viktig sjølvtiltillsbyggjar for barn og unge med særskilde tilretteleggingsbehov.

– Du visste kanskje ikkje at dette var ei søppeldyngde tidlegare?

Taxisjåfør Cato Myrseth svingar inn på området til Bratten aktivitetspark i Bodø. Snøen ligg tjukk over den store kommunale fritidsparken, men det er likevel mogleg å få eit inntrykk av kva skattar som skjuler seg under det kvite teppet. Søppel er det i alle fall ikkje.

Her har dei gapahukar, klatreveggar i fjellet, store opne område, trial- og sykkelanlegg, mopedar, ATV'ar, kanoar, båtar, musikkhus, trafikkskule for barn med små elektriske bilar, frisbee-golf-bane, Noregs beste racerbane for radiostyrte bilar og to store bussar som kan skysse alle byen sine barnehagar og skular dit dei vil. På ein godvêrsdag har dei det til og med utsikt heilt til Lofoten frå Bratten aktivitetspark.

– Kommunen kan vere stolt over det ein har fått til her. Aktivitetsparken betyr svært mykje for trivselen til mange i byen. Og så er det plass til absolutt alle, seier taxisjåføren.

### FULL GASS

Ein av dei mange ungdommane som får «kicka» sine her, er 22 år gamle Markus Knutsen. Markus har Downs syndrom og har vore aktiv brukar av Brattens aktivitetssenter i fem-seks år. I dag har han trossa vintervêret, dekkta til ansiktet med eit lunt ullskjerf under hjelmen og sett seg godt til rette på ATV-en.

– Dette er moro, seier han og vrir om gassen og forsvinn bak eit av aktivitetshusa på det romslege Bratten-området.

Han har blitt ein røynd ATV-førar og har full kontroll over firehjulingen.

– Eg har køyrt i tre-fire år no og har blitt ganske flink. Det er farten og spenninga som gjer ATV-køring så gøy, slår Markus fast.

Ifølge aktivitetssleiar Kent André Aagnes, beherskar 22-åringen motordoningen betre enn mange av dei andre ungdommane som også prøver seg i løypene.

– Han er god, også på litt meir tekniske utfordrande baner, som for eksempel i trialløypa vi har her på Bratten, seier Aagnes.

«– Vi ser at meistring av ATV gir store ringverknader for sjølvtiliten til mange av dei som prøver seg. Dei ser at ingenting er umogleg, og at dei får til ting dei i utgangspunktet var skeptiske til... »

### BYGGER SJØLVTILLIT

Grunntanken bak Bratten aktivitetspark er at den er for alle. Uavhengig av funksjonsevne, eller om familien har dårleg råd, så skal du ha tilgang til meningsfylte fritidsaktivitetar.

For gruppa av barn og unge med funksjonsnedsettingar er ATV-køring er blitt eit av dei viktigaste tilboda i parken. Fart, leik og meistring er nokre av stikkorda for at nettopp denne aktivitetsforma har slått godt an. Såpass populært blei motorsport-tilbodet, at ei gruppe frå Bodø reiste ned til Kristiansand i 2007 for å delta på ein eigen motorsport-camp for utviklingshemma ungdommar frå heile landet. Året etter blei campen arrangert i Bratten aktivitetspark.

– Vi ser at meistring av ATV gir store ringverknader for sjølvtiliten til mange av dei som prøver seg. Dei ser at ingenting er umogleg, og at dei får til ting dei i utgangspunktet var skeptiske til, seier prosjekt- og SLT-koordinator Henny Aune i Bodø kommune.

Sjølvtiliten ungdommane får gjennom ATV-køringa, kan dei ofte dra med seg inn på andre område.

– Vi brukar kontakten med ungdommane som ei brekkstang inn til andre fritidsaktivitetar. Vi testar ut ting, vi finn ut kva som interesserer og tek kontakt med ressurspersonar i lag og organisasjonar som vi samarbeider med. Slik kan ATV-køring vere starten på noko meir utanfor Bratten, seier Henny Aune.

Dei fleste ungdommane køyrer sjølve, og aktivitetssleiarane i parken strekker seg langt for at alle skal få prøvd seg som sjåfør.

– Vi har ingen grenser og ønskjer at flest mogleg skal få prøve seg. Ofte blir både vi og dei næraste overraska over kva ungdommane får til. Vi har hatt ungdommar med sterke funksjonsnedsettingar som ingen har hatt trua på kan handtere ein ATV. Så set dei seg ned, og vips så har dei lært å køyre i løpet av få timar, seier Aagnes.

### GOD TRENING

Men også ungdommar som ikkje klarar å køyre sjølve, får ta del i motoropplevinga.

– Det hender vi har både legar og fysioterapeutar til stades som kan gjere grundige vurderingar av kor vidt aktiviteten



**MOTORMORO:** Markus Knutsen har blitt ein svært dyktig ATV-førar etter å ha køyrt motordoningen i fem-seks år.

kan passe for til dømes multifunksjonshemma. I dei fleste tilfella er konklusjonen at det er bra for vedkommande å vere med på aktiviteten. Det ligg god trening og gode opplevingar i å sitje på også, seier Aagnes.

Blant dei mange ATV'ane i parken finst det ein litt større med plass til to personar.

– Den har vi modifisert litt, slik at passasjeren sit ekstra godt fast på passasjersetet, seier Aagnes.



### STARTA BLANDA ATV-GRUPPE PÅ KVELDSTID

ATV-tilbudet blir som oftast brukt på dagtid i alternativ skuleundervisning for elevar med særskilde behov. Men Bodø kommune og Bratten aktivitetspark har også sett i gang ei ATV-gruppe bestående av ungdommar med og utan funksjonsnedsettingar samt ungdommar med psykiske helseproblem som samlast på kveldstid kvar fjortande dag for å køyre.

– Vi var veldig spente korleis det ville gå, og om samansetninga av gruppa i det heile ville fungere. Men det har gått over all forventning. Igjen trur eg nøkkelen til at vi har lukkast med gruppa handlar om meistring på ein ny og annan arena enn der dei vanlegvis er, seier Kent André Aagnes.

### STOR POLITISK VILJE

Bodø kommune har i samarbeid med ei rekke velvillige samarbeidspartnarar finansiert parken steg for steg. Bratten har mellom anna fått storbymidlar frå Barne-, likestillings-



**SJØLVTILLIT:** Prosjekt- og SLT-koordinator Henny Aune i Bodø kommune og aktivitetsleiarane Kent Aagnes og Anita Jensen i Bratten aktivitetspark ser at ATV-meistring gir sjølvttillit.

og inkluderingsdepartementet, Nordland fylkeskommune har bidrege økonomisk, Gjensidige-stiftinga har løyvd pengar og ei rekke andre samarbeidspartnarar har gjort sitt til at Bratten aktivitetspark heile tida utviklar seg.

– Det har vore stor politisk vilje for å få til dette i Bodø, og det har vore tverrpolitisk semje om at dette har vore eit viktig satsingsfelt for byen, seier Henny Aune.

Men dei tilsette i parken bidreg også sjølve til å generere verdifulle inntekter. Dei sit på kompetanse andre veit å nytte seg av.

– Dei som jobbar med trafikk her i parken, sel mellom anna trafikalt grunnkurs og mopedsertifikat til ungdommar i Bodø. Dersom vi ikkje kunne selt tenester til andre, ville det vore vanskeleg å ha åtte tilsette i fulltidsjobb, seier Aagnes.

Også den etter kvart så rikhaldige utstyrsparkei har befolkninga i Bodø nytte godt av.

– Alle skular, barnehagar, institusjonar og offentlege instansar, som til dømes NAV, kan bestille og låne det utstyret vi har gratis. Privatpersonar nyttar også tilbodet – men då mot ein liten leigesum. Men leiga er så låg at den ikkje skal vere ekskluderande for nokon. Tanken er at dei som ikkje har råd til å kjøpe eige fritidsutstyr, eller berre vil teste ut ein aktivitet, skal få moegelegheit til det, seier Aune.

Bratten aktivitetspark er open for alle – og parkområdet er alltid tilgjengeleg for dei som vil bruke det – 365 dagar i året.

#### Kontaktperson:

Prosjekt- og SLT-koordinator  
Henny Aune, tlf: 922 81 336  
E-post: henny.aune@bodo.kommune.no

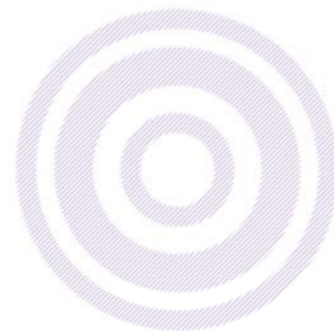
#### Nettstad:

www.bratten.no

TRONDHEIM KOMMUNE:

## TEIKN TIL ENDRING

I Trondheim tegnspråkklubb (TKK) har eit gratis teiknspråkkurs medverka til å bryte ned barrierar mellom døve, tung- høyrde og høyrande ungdommar.



Klubblokala i Rostenklubben har dei fleste ingrediensane som skal til for ein livleg kveld saman med venner: Diskorom, biljardbord, kjøkkenkrok, eit fyldig datarom, lyd-studio, projektor til DVD og tv-spel og eit «fussball-bord» av den typen Chandler og Joey i Friends gjorde til eit ettertrakta ungarasmøbel midt på 90-talet. Til og med ei rampe for skateboard har dei fått plass til i lokala til ungdomsklubben.

Likevel har det vore ein annan, og ikkje fullt så actionprega aktivitet som har stole overskriftene i Trondheim tegnspråkklubb den siste tida. I løpet av åtte klubbkveldar har høyrande ungdommar sett seg på skulebenken for å lære teiknspråk.

– Skal høyrande ungdommar vere ein del av TKK, er det også eit krav om at dei gjer ein innsats for å forstå det språket som blir brukt i klubben, seier dei to klubbleiarane Tarjei Roald Bern og Marita Løkken.

### 15 UNGDOMMAR BLEI MED

Trondheim tegnspråkklubb er landets einaste kommunale fritidsklubb for teiknspråkelege ungdommar. Tilbodet gjeld for ungdommar mellom 15 og 22 år. Klubben har eksistert sidan tidleg på 2000-talet, men det er først dei tre-fire siste åra klubben for alvor har fått fotfeste med eigne klubblokale og faste klubbkveldar ein gong i veka. Det var her Tarjei Roald Bern og Marita Løkken var med på å starte det banebrytande kursprosjektet i ungdomsklubben hausten 2009.

– Ideen om teiknspråkkurset hadde sitt utspring i at høyrande ungdommar som brukar klubblokala utanom våre opningstider, ønskte å lære teiknspråk. Saman med den daglege leiaren av Rostenklubben, gjekk vi difor saman og søkte kommunen om midlar til eit kurs, forklarar Tarjei Roald Bern.

Svaret frå kommunen var positivt, og ei jente som har vore teiknspråkbrukar heile livet blei henta inn som kursansvarleg. Det blei lagt opp til eit uformelt læringsopplegg som gjekk over åtte klubbkveldar.

Interessa var stor – både blant teiknspråkbrukarar og høyrande ungdommar. Fleire av dei faste klubbmedlemmene blei med som lærarassistentar, og totalt blei 15 høyrande ungdommar med på den første kursrekka. Nokre hadde



familiemedlemmer eller venner som brukte teiknspråk, medan andre hadde fått nye klassekameratar som anten var døve eller tunghøyrd.

Men det var også ungdommar som møtte opp utan nokon annan grunn enn at dei ville lære teiknspråk.

– Engasjementet var stort, og sjølv om nivået var ulikt frå person til person, var det fleire som fekk godt grep om teiknspråk etter kvart, seier Marita Løkken.

#### INNGANGSPORT TIL NYE MILJØ

Ved sida av å gi høyrande ungdom grunnleggjande kunnskapar i teiknspråk, var ei av målsetjingane med kurset å opne dører for både høyrande og teiknspråklege inn til nye miljø. Det meiner brukarane i Trondheim tegnspråkklubb har vore vellukka.

– Teiknspråkkurset førde til at vi blei kjende med fleire nye ungdommar, og det er jo nettopp det sosiale ved klubben som er det aller viktigaste. Dette er ein stad der vi kan treffe både nye venner og gamle kjende, seier dei to døve venninnene Beate Solem (19) og Sivan Hamalaw (20). Dei besøker klubben fast på klubbkveldar, og var også til stades på fleire av kurskveldane.

– Teiknspråkkurset har vore eit positivt tiltak som kan bidra til å bryte ned barrierar og fordommar mellom høyrande og døve, seier dei.

Nokre av kursdeltakarane valde også å komme på klubbkveldar etter at kurset var avslutta.

– Det er fleire av dei døve ungdommane som framleis har kontakt med ungdommar som dei blei kjende med gjennom kurset, og det er gledeleg. Gjensidig forståing mellom døve og høyrande opnar nye nettverk og gjer kvardagen lettare for døve og høyrselshemma, seier Marita Løkken.

– Var det ingen som følte at dei høyrande «invaderte» klubben deira?

– Inntrykket vi sit igjen med var tvert om at mange av klubbmedlemmene var stolte over at så mange høyrande ungdommar ville vere med på kurset, seier Løkken.



**KURS:** Klubbleiarane Marita Løkken og Tarjei Roald Bern inviterte høyrande ungdommar til teiknspråkkurs i Trondheim Tegnspråkklubb. Det blei ein suksess.

#### JENTENE DOMINERTE

Det var spesielt jenter som fatta interesse for teiknspråkkurset. Av dei 15 høyrande ungdommane som stilte på kurskveldane, var 14 jenter. Ei av dei var 18 år gamle Marit Kristine Boneng. Ho ønskte å lære teiknspråk fordi ho fekk ei ny klassevenninne som var tunghøyrd.

– Eg ønskte å kommunisere betre med ho, men var også nysgjerrig på teiknspråk. Kort oppsummert var det vanskeleg, men veldig interessant og lærerikt, seier Boneng.

Ho fekk også erfare korleis det var å komme inn i eit etablert miljø der ho som høyrande var i mindretal.

– Vi kom inn på ein arena der alle kunne teiknspråk, og somme tider gjekk samtalen for fort til at eg klarte å henge med. Men når det er sagt, så var alle ungdommane i klubben flinke til å hjelpe dei høyrande ungdommane, og dei tok omsyn til at vi var nybyrjarar i teiknspråk. Eg likte meg veldig godt på klubbkveldane i TTK, seier Boneng.

Marita Løkken og Tarjei Roald Bern trur mange av dei høyrande hadde godt av å kjenne litt på kommunikasjonsutfordringane som døve og tunghøyrd møter på kvar einaste dag.

«– Teiknspråkkurset har vore eit positivt tiltak som kan bidra til å bryte ned barrierar og fordommar mellom høyrande og døve, seier dei.»

– Rollene blei nok litt snudde på hovudet gjennom at dei høyrande blei ei minoritetsgruppe i klubben, seier Løkken og Bern.

#### BLEI KJENDE MED NYE KLASSEKAMERATAR

Det første teiknspråkkurset starta opp hausten 2009. Tidspunktet var ikkje tilfeldig valt. Det finst ikkje ein eigen vidaregåande skule for døve og høyrselshemma i Trondheim, og TTK valde difor å leggje kurset så tett opp mot skulestart som mogleg for å gi nye klassekameratar moglegheit til å bli betre kjende med kvarandre.

– For ungdommar som har fått undervisning i reine teiknspråkklassar gjennom heile grunnskulen, kan den brå overgangen til ein ordinær skuleklasse vere vanskeleg. Grunnleggjande kunnskap i teiknspråk kan difor vere nyttig for høyrande elevar som får teiknspråklege elevar i klassen. Det kan også fjerne noko av usikkerheita både teiknspråklege og høyrande opplever i møtet med kvarandre, trur Tarjei Roald Bern.

#### STOR OVERGANG

Beate Solem og Sivan Hamalaw har sjølve fått merke at overgangen frå reine teiknspråklege klassar ved AC Møller skole, til ordinære vidaregåande klassar, kan vere tøff.

– På AC Møller skole kunne alle teiknspråk, vi var vane med å kunne bruke språket vårt, og vi kunne aktivt ta del i det sosiale og i undervisninga. Men på vidaregåande blei

kvardagen ein annan. Den første tida blei vi stort sett sitjande å sjå på tolken og ta ufullstendige notatar. Vi blei sett tilbake fagleg – spesielt i starten. No har vi ordna oss av-talar om å få skrive av notatane til folk i klassen slik at det går litt betre, seier dei to døve venninnene. Også sosialt har den nye skulekvardagen blitt annleis.

– Vi kjem litt på sidelinja i småpausane og ser heller fram til lunsjen når vi kan møte dei andre teiknspråklege elevane ved skulen. I dag er vi til saman åtte døve, men det er ikkje så mange av oss som går i same klasse, seier Beate og Sivan.

#### MINDRE RUS

Det er fleire gonger tidlegare prøvd å få høyrselshemma, døve eller teiknspråklege ungdommar inn i ordinære ungdomsklubbar i Trondheim utan at dette har vore vellukka. Men etter at TTK blei etablert, har det vore eit populært tilbod.

– Truleg har vi lukkast fordi dei teiknspråklege ungdommane føler at klubben er ein eigen – eller trygg om du vil – klubb for dei som kan teiknspråk. Eg trur også at det har vore ein styrke at eg og Tarjei som er leiarar begge brukar teiknspråk. Ungdommane kan slappe av utan å vere sette til sides på grunn av kommunikasjonsvanskar med høyrande. Dei kan snakke sitt eige språk og slepp å tenke på å ta med seg tolk, seier Marita Løkken, og legg til at teiknspråkklubben også kan førebygge rus- og psykiske problem hjå høyrselshemma og døve.

– Rus, som tidlegare har vore eit nokså utbreitt problem blant høyrselshemma og døve ungdommar i aldersgruppa 15–22 år i Trondheim, er redusert. Vi har heller ikkje opplevd nokon tilfelle av rus i ungdomsklubben. Så i arbeidet med å skape ein rusfri og positiv arena for ungdommane, har vi lukkast godt, seier Løkken.

Etter suksessen med teiknspråkkurset i 2009, fekk ungdomsklubben ferske midlar av Trondheim kommune til å gjennomføre eit nytt kurs. Kurset starta opp i 2010 og held fram i byrjinga av 2011.

#### Kontaktpersonar:

Klubbleiar Marita Løkken, tlf: 911 12 344

E-post: marita.lokken@trondheim.kommune.no

Klubbmedarbeidar Tarjei Roald Bern

E-post: tarjei.roald.bern@trondheim.kommune.no



**GODE ERFARINGAR:** Marit Kristine Boneng, Sivan Hamalaw og Beate Solem var alle nøgde med teiknspråkkurset i TTK.



KONGSBERG KOMMUNE:

# MEININGSFYLT FRITID – IKKJE AVLASTING

I Kongsberg kommune er tilrettelagde aktivitetsgrupper og samarbeid med frivillige lag og organisasjonar blitt viktige berebjar for å gi barn og unge med funksjonsnedsettingar eit godt fritidstilbod.

16 år gamle Kjetil frå Kongsberg trekker bogestrengen bak, siktar konsentrert i nokre sekund før han slepper taket. Smokk, seier det, så sit pila planta i blinken 10 meter lenger framme.

– No har eg vore med på fire-fem treningar med den lokale bogeskyttarklubben, og eg har planar om å bli fast medlem. Treninga har blitt eit lite høgdepunkt i veka, seier Kjetil.

16-åringen blei introdusert for bogeskyting gjennom ei tilrettelagd aktivitetsgruppe for unge gutar. Skytinga var noko som fenga Kjetil umiddelbart.

– Eg har vore med på andre aktivitetar som fotball og korps tidlegare, men dette var meir i mi bane. Eg var faktisk ikkje klar over at dette tilbodet eksisterte i Kongsberg, før eg fekk prøve meg i aktivitetsgruppa, seier Kjetil.

– Kva må du vere god på for å meistre bogeskyting?

– Det aller viktigaste er kanskje ro og konsentrasjon. Og så er det faktisk litt meir fysisk krevjande enn det kan sjå ut til, seier han.

## VARIERTE GRUPPETILBOD

I Kongsberg kommune har tilrettelagde aktivitetsgrupper, lik den Kjetil har vore ein del av, teke meir og meir over frå det tradisjonelle ein-til-ein støttekontakttilbodet. For litt over tre år sidan fanst det berre to slike aktivitetsgrupper for personar med særskilde behov i Kongsberg kommune. I dag har talet auka til sju – alle med ulike tilbod og målgrupper. Samarbeidet mellom kommunen og lokale lag og organisasjonar står sterkt.

– Vi har mellom anna oppretta ei tilrettelagd symjegruppe i samarbeid med Bergkameratene svømmeklubb, vi har ei turgruppe i regi av Røde Kors, ei eiga turngruppe i KIF Turn og ei musikkgruppe som vi drifrar saman med Kongsberg kulturskole. I tillegg har vi også reine jentegrupper og gutegrupper som vi drifrar heilt på eigahand. Der vekslar vi på aktivitetar som til dømes kino, kafébesøk og klatring, seier fritidsleiar May-Wenche Grønboengen i Kongsberg kommune.

## STABILT TILBOD

For å få tilbod om plass i ei aktivitetsgruppe, må deltakaren



**BLINK:** Kjetil fekk prøve bogeskyting i kommunen si aktivitetsgruppe, og likte aktiviteten så godt at han har blitt med på treningar i den lokale bogeskyttar-klubben.

rette aktivitetane i ei slik gruppe, men i sum er det nok like mykje arbeid å skaffe ein og ein fritidskontakt. Sjølv om vi gjer begge deler, prøver vi å få flest mogleg til å prøve seg i gruppene. Det har vore ei målsetjing over fleire år, seier Grønboengen.

Ein av grunnane til det, er at aktivitetsgruppene har fått ein viktig sosial funksjon utover det å tilby aktivitet.

– Vi ser at mange av dei som har behov for tilrettelagde fritidstilbod, også ofte er einsame. Dei har små nettverk, og har behov for å komme seg ut. Difor står nettverksbygging sentralt. Vi oppmodar barna og ungdommane til å halde kontakten dei dagane vi ikkje er samla også, seier Grønboengen.

## POPULÆR JENTEGRUPPE

Grønboengen trekker fram ei av jentegruppene som eit svært vellukka eksempel på at ei aktivitetsgruppe kan skape nye vennskap blant ungdommar. Gruppa «Amigas» er retta mot unge jenter med lettare utviklingshemningar.

– Tidlegare sat dei åtte jentene åleine på kvar sin kant. Men etter å ha komme inn i jentegruppa, har dei fått eit tett fellesskap. Dei er saman på fritida, i tillegg ser vi at dei er blitt tøffare. «Amigas»-jentene er no med i ei anna open jentegruppe ein gong i månaden. Denne gruppa er retta mot alle ungdomsjenter i kommunen. Det ville vore utenkeleg berre for kort tid sidan, seier Grønboengen.

Men kommunen møter også på utfordringar i nokre av aktivitetsgruppene. Det er til dømes ikkje berre å setje saman ei gruppe av unge gutar med ADHD, åtferdsutfordringar eller psykiske helseproblem, tilby nokre aktivitetar, late att augo og håpe at det går bra.

– Medan enkelte blir rolegare av å vere i aktivitet, opplever vi like ofte at andre blir opptrekte av aktivitetane dei er med på. Konsekvensen er at eit allereie høgt aktivitetsnivå stiger ytterlegare. Vi kan også oppleve småkonfliktar og småmobbing innanfor gruppa, seier vikarierende fritidsleiar Siw Elena Skinnemoen i Kongsberg kommune.

Men på tross av visse utfordringar, har nokon av gutane utvikla vennskap.

– I tillegg har fleire fått nye interesser gjennom desse

ha eit vedtak frå kommunen. To til tre fritidskontaktar er normalt knytt opp mot dei ulike gruppene, og dei møtes vanlegvis ein gong kvar veke. Det er lagt vekt på at tilboda ikkje skal krasje med kvarandre, slik at deltakarane har mogelegheit til å veksle mellom aktivitetane for å finne det som passar best.

Grønboengen meiner aktivitetsgruppene er mindre sårbare enn ei reindyrka ordning med individuelle støttekontaktar.

– Begge deler er viktige tilbod, men erfaringane våre viser at aktivitetsgruppene er meir stabile og forutsigbare. Den eine jentegruppa vår har blitt avlyst ein gong på tre år, og det var berre fordi at alle dei tre fritidskontaktane som har ansvar for gruppa var slått ut av omgangssjuka. Og dersom ein av fritidskontaktane sluttar, stoppar ikkje aktiviteten opp slik den elles ville gjort, seier ho.

– Kva er skilnaden mellom å tilby gruppeaktivitet framfor individuell fritidskontakt for kommunen?

– Det er mykje arbeid å følgje opp, organisere og legge til



«– I tillegg har fleire fått nye interesser gjennom desse aktivitetane. Det har ført til at dei har blitt med på ordinære fritidsaktivitetar.»

aktivitetane. Det har ført til at dei har blitt med på ordinære fritidsaktivitetar. Det er spesielt positivt, sidan dette er unge gutar som elles kan ha ein tendens til å isolere seg, legg ho til.

#### AKTIVITETEN I SENTRUM

Fritidskontakt- og aktivitetsgruppetenestene ligg under ein eigen integreringsseksjon i kultur- og fritidstenesta i kommunen. Det er ikkje tilfeldig. Verken aktivitetsgruppene eller tilbodet om fritidskontakt skal vere eit avlastnings-tilbod for foreldra. Det skal vere eit fritidstilbod for deltakaren.

– Det er fritidsaktiviteten som skal stå i sentrum, og difor har vi også gått bort frå det tradisjonelle «støttekontakt»-omgrepet til fordel for «fritidskontakt», seier May-Wenche Grønboengen.

Det betyr også at foreldra sjølve må ta eit ansvar for å få ordninga til å fungere. Det er til dømes foreldra sjølve som har ansvar for at barna kjem seg til og frå fritidsaktiviteten.

– I starten var det enkelte av foreldra som var skeptiske til ei slik løysing, men vi har vore opptekne av at foreldra også må ta sin del av ansvaret for å få barna med – akkurat slik andre foreldre må. Er det avlastning foreldra har behov for, må dei søke pleie- og omsorgstenesta i kommunen om det, seier Grønmoengen, og legg til at ordninga no fungerer godt – både for barna og for foreldra.

– Foreldra har gått saman og oppretta køyregrupper, og ein del av dei som er med i aktivitetsgruppene er også blitt så store og sjølvstendige at dei sykklar eller går til aktiviteten sjølve. Det gir meistringskjensle, samtidig som dei blir meir sjølvstendige, seier Grønboengen.

At integreringsseksjonen ligger under kulturtenesta i kommunen har også gitt fordelar gjennom at dei tilsette har god kontakt med andre kulturseksjonar som til dømes idrett, bibliotek, ungdomsklubbar og kulturskule. Det har vore viktig i arbeidet med å etablere og drifte tiltaka i aktivitetsgruppene i kommunen.

I tillegg til å ha egne aktivitetsgrupper for barn og unge med ulike funksjonsnedsettingar, har også Kongsberg kommune same type tilbod for vaksne med særskilde behov.



**STABILITET:** May-Wenche Grønboengen i Kongsberg kommune meiner aktivitetsgrupper er mindre sårbare enn ei ordning med individuelle støttekontaktar. – Begge deler er viktige tilbod, men erfaringane våre viser at aktivitetsgruppene er meir stabilt og forutsigbare, seier ho.

#### Kontaktpersonar:

Seksjonsleiar  
Cherif Ousman i Kongsberg kommune,  
tlf: 32 86 60 18.  
E-post: cherif.ousman@kongsberg.kommune.no

Fritidsleiar  
May-Wenche Grønboengen i Kongsberg kommune,  
tlf: 32 86 60 23.  
E-post: may-wenche.gronboengen@kongsberg.kommune.no

GJØVIK KOMMUNE:

## SER OG BLIR SETT I SYMJEKLUBBEN

Ei ressurssterk mor, ein engasjert kommune og ein symjeklubb med mot til gå nye vegar, har gitt barn og unge med funksjonsnedsettingar i Gjøvik og omegn eit fast tilrettelagt treningstilbod i Gjøvik svømmeklubb.



I Tranberghallen på Gjøvik har ei gruppe unge symjarar flokka seg rundt trenaren til felles opprop og oppvarming på bassengkanten. Alle er nydusja med badehetter, symjebrikkar, badebukser og badedrakter. Det er ingen som kan sjå at 3 av dei 15 som har stilt til dagens symjetrening har fått eit tilrettelagt treningstilbod av symjeklubben fordi dei har nedsett funksjonsevne.

– Dette er skikkeleg god trening. Vi blir veldig slitne etter ei økt, men det er moro og lærerikt, seier Hans Kristian etter å ha vore i vatnet i ein time.

I løpet av denne timen har 14-åringen lagt bak seg fleire lengder i både brystsymjing, rygg og crawl. Heile vegen har han fått gode tips og instruksjonar om symjetechnik frå trenaren.

– Brystsymjinga er aller mest gøy, slår Hans Kristian fast.

#### FELLESSAMLINGAR

Symjeframgangen har vore stor blant mange av ungdommane som nyttar seg av det tilrettelagde symjetilbodet til Gjøvik svømmeklubb. Men minst like viktig som sjølve treninga er det at barn og ungdommar med funksjonsnedsettingar har fått ein ny fritidsarena der dei kjem saman med andre ungdommar frå nærområdet. Mottoet er «se og bli sett».

– Vi har valt å ikkje fokusere på diagnose, men heller å gi eit tilbod til alle som ønskjer og har behov for tilrettelagd trening. Vi har heller ikkje avgrensa tilbodet til å gjelde berre Gjøvik, men heller valt sjå på dette som eit interkommunalt tilbod, seier fritidskonsulent Siri Syvrud i Gjøvik kommune.

Kommunen har vore ein viktig bidragsytar for å få tilbodet opp og stå i den lokale symjeklubben.

– Eit godt samarbeid mellom kommune, lag og organisasjonar er viktig dersom ein skal lukkast med inkludering. Men det er også viktig med engasjement og vilje frå klubbane si side, seier Syvrud.

#### INKLUDERING MED HJARTET

I Gjøvik svømmeklubb hadde dei ikkje tradisjonar med å jobbe aktivt med inkludering for mor og eldsjel Edny Blokkum Kjeldstad tok opp spørsmålet på eit årsmøte

«– Vi har valt å ikkje fokusere på diagnose, men heller å gi eit tilbod til alle som ønskjer og har behov for tilrettelagd trening.»



**FRAMGANG:** Fritidskonsulent Siri Syvrud i Gjøvik kommune og eldsjel Edny Blokkum Kjeldstad fortel at symjeframgangen har vore stor blant dei barna og ungdommane som nyttar seg av symjetilbodet i Gjøvik svømmeklubb.

i 2006. Ho har sjølv eit barn med Downs, og det var nettopp dottera Gunnhild si interesse for bading og symjing som sette Edny på ideen om å dra i gang eit tilrettelagt tilbod for symjeinteresserte med funksjonsnedsettingar i symjeklubben.

–Eg har ikkje tru på at ein kan lukkast med inkludering om klubbane blir pressa ut i noko dei ikkje vil vere med på. Difor valde eg å vere veldig audmjuk i måten eg tok det opp på med klubben. God inkludering treng å ha med hjartet, seier Edny.

Fire år etter at ideen blei lansert på årsmøtet, er symjetilbodet no godt innarbeidd i klubben. Talet på medlemmer med funksjonsnedsettingar har auka jamt og trutt, og i dag er det nedfelt i Gjøvik svømmeklubb sine statuttar at dei skal jobbe for inkludering i klubben. Dei har jamvel utvida det til å gjelde flyktningar også – ikkje berre barn og unge med funksjonsnedsettingar. Klubben har òg bestemt at eit av styremedlemmene skal ha eit spesielt ansvar for inkludering.

– Det er nær sagt ingen klubbar og organisasjonar som har inkludering under huden. Det er ikkje nødvendigvis fordi at viljen manglar. Det er heller det at ein ikkje tenkjer på det. Difor er det ein kontinuerleg prosess for oss i kommunen å arbeide for tilrettelagde tilbod i ordinære aktivitetar. Vi i kommunen må vere vaktbikkjer og alltid minne laga og organisasjonane våre på at dei ikkje må gløyme inkludering, seier Siri Syvrud.

#### FORANKRA I STYRET

Kommunen rådar også alle laga og organisasjonane i Gjøvik til å gjere som symjeklubben har gjort med godt resultat – nemleg å gi eit styremedlem hovudansvaret for inkluderingsoppgåva.

Men skal eit styremedlem sitje med hovudansvaret for inkludering, er det viktig at det ikkje blir ei tilleggsbelastning for vedkommande. Nettopp difor får alle dei som jobbar med dette i frivillige organisasjonar tilbod om hjelp og støtte frå Gjøvik kommune.

– Det kan vere mykje nytt å setje seg inn i for ein som aldri har jobba med korkje funksjonshemma, flyktningar eller inkludering før, så det er viktig at dei får hjelp til å løyse oppgåva. Då må dei ha ein ressursperson under seg som dei kan nytte seg av aktivt. Der har kommunen gått ut med tilbod om støtte, seier Syvrud, og legg til at klubbane får også høve til å søke kommunen om ekstra midlar dersom dei opprettar nye tilbod for funksjonshemma.

– Erfaringane våre viser at arbeid med inkludering ofte fungerer utviklande for laga og klubbane. Dei aukar medlemsmassen i laget, dei tileignar seg ny kompetanse og dei får større breidde i tilbodet sitt. Ringverknadene er ofte store og positive, forklarar Syvrud, og peikar samstundes på at kommunen ikkje set tilrettelagde tilbod i ordinære aktivitetar opp mot segregerte tilbod.

– Dette er ikkje snakk om «anten eller», men snarare «både og». Nokre gonger er eigne tilbod for ei gruppe funksjonshemma det beste, medan andre gonger er det viktig å vere ein del av dei aktivitetane som allereie finst, seier fritidskonsulent, og får støtte av Edny Blokkum Kjeldstad.

– Vi kjenner jo alle den gamle «like barn leikar best»-diskusjonen. Men symjetilbodet i Gjøvik viser at også at «ulike barn» leikar godt saman.



#### MED PÅ STEMNER

Tilbake i 25-metersbassenget i Tranberghallen trenar 15 år gamle Gisa på crawl med eit stort smil om munnen. Med hjelp av trenarar og storebror, finpussar han på symjeforma til den påfølgjande torsdagen. Då er det klubbmeisterskap i Tranberghallen. Det gler han seg til.

– Både stemner og trening er gøy, men eg tykkjer stemna er det aller kjekkaste, seier Gisa.

Ungdommane tykkjer også det sosiale ved treningane er viktig.

– Eg har blitt kjent med fleire ungdommar etter at eg byrja på symjinga, seier Hans Kristian.

Alle utøvarane – uavhengig av funksjonsevne – får mogelegheit til å vere med på ordinære symje-stemner både innad i klubben og i austlandsregionen elles.

Og sjølv om symjarar med funksjonsnedsettingar konkurrerer i eigne klassar på stemner, så stiller dei likevel til start i same heat som dei øvrige ungdommane.



**FELLESKAP:** Barn og ungdommar med funksjonsnedsettingar får eit tilrettelagt tilbod under dei ordinære treningane i Gjøvik svømmeklubb. Her er heile treningsgruppa samla.

– Eg tykkjer det er flott og rørende å sjå til dømes dotter mi side om side i heatet på lik linje med alle andre. Då blir eg som mor stolt, og eg kan sjå at Gunnhild blir stolt sjølv også, seier Edny Blokkum Kjeldstad.

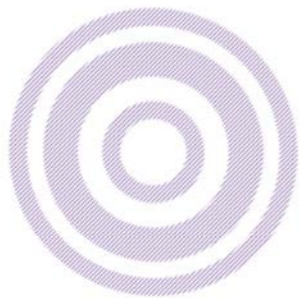
Ho meiner det er viktig å få fram at tilbodet ikkje er eit symjekurs.

– Det er trening som går over tid og er likt tilbodet alle andre i klubben får, og nettopp det trur eg er viktig for dei som er med også, seier Blokkum Kjeldstad.

#### GODT FORARBEID

Å skape eit godt tilrettelagt treningstilbod i symjeklubben har ikkje vore gjort i ei hand vending. Det ligg eit grundig forarbeid bak det vellukka tilbodet på Gjøvik. Mange har vore involverte for å skape best moglege treningsrammer, og det aller første steget på vegen var å arrangere ein framtidskveld.





– Vi fekk med oss Gjøvik kommune, Norges svømmeforbund og Oppland idrettskrets og inviterte både styret i symjeklubben og andre interesserte til å bli med på ein idé-dugnad. Der drøfta vi mellom anna kva som skulle til for å få dette til, kva mogelegheitene var for å lukkast og eventuelle fordømmar vi kunne møte på, seier Blokkum Kjelstad.

Siri Syvrud i Gjøvik kommune meiner den første framtidskvelden var viktig for at alle dei involverte skulle få eigarskap til tilbødet som var i ferd med å bli oppretta.

– Det er ein lang og kontinuerleg prosess å få inn inkludering som ein naturleg del av tilbødet i ein klubb. Nettopp difor er det viktig at alle som er involverte har eit eigarforhold til det dei prøver å få til. Slik sett var det viktig å få med både kommunen, symjeklubben, symjeforbundet og idettskrinsen tidleg i prosessen, seier Siri Syvrud.

#### HADDE TRENARKURS

Det neste steget for Gjøvik svømmeklubb var å heve kompetansen i eigne rekker. Det gjorde dei gjennom å arrangere eit trenarkurs i regi av symjeforbundet. Trude Halvorsen frå Norges svømmeforbund og Nina Kaahrs frå Norges idrettsforbund hadde ansvaret for kurset. Dei to har skrivne boka «Lek i vann til svømming – Om svømmeopplæring og funksjonsnedsettelser» saman.

– Det fungerte godt, og vi hadde mange deltakarar. To av dei som var med på kurset var også dei to første trenarane som hadde ansvar for den tilrettelagde treninga, forklarar Syvrud.

Det tilrettelagde tilbødet har ført til at det alltid er to ekstra trenarar til stades som har ansvaret for barna med spesielle behov. Fire år etter at tilbødet kom i gang, er trenarane ikkje i tvil om at treningane i dei tilrettelagde gruppene har vore lærerike og utviklande.

– I byrjinga var eg usikker på kva det ville innebere å trene barn og unge med funksjonshemmingar, men eg fann raskt ut at det var ei sann glede å vere involvert med desse utøvarane, seier Wiggo Norsted. Han er trenar for både dei tilrettelagde gruppene og elitesymjarane i klubben.

– Ting som kan opplevast som sjølvstøtt for enkelte, er ikkje like opplagde for andre. Det tvingar oss til å jobbe litt annleis som trenarar, og vi må vere tålmodige og akseptere

at det vi jobbar med på ei trening kan vere gløymt neste gong, seier Norsted.

I samband med treningane er det også lagt opp til at foreldre til barn og ungdom med funksjonsnedsettingar skal få høve til å byggje seg eit nettverk og dele erfaringar med kvarandre.

– Det er viktig med sosialisering av barn, men også foreldre kan ha behov for vere med på aktivitetar. Difor legg vi opp til sosiale arrangement for både små og store, avslutningar og dugnader, seier Edny Blokkum Kjelstad.

Gjøvik svømmeklubb gjennomfører to tilrettelagde symjetreningar i veka – ein for barn og ungdom i grunnskulen og ein for eldre ungdommar og vaksne.

#### Kontaktpersonar:

Fritidskonsulent i Gjøvik kommune Siri Syvrud,  
tlf: 901 10 241  
E-post: siri.syvrud@gjovik.kommune.no

Initiativtakar og eldsjel Edny Blokkum Kjelstad,  
tlf: 908 45 415  
E-post: ednyb@online.no



BÆRUM KOMMUNE:

## EIN EKTE TRENINGSOPPTUR

I Fossum IF har allidrettsgruppa Opptur skapt samhold og meistringsglede blant rørslehemma barn og ungdom i åtte år. No har suksessen ført til at eldre ungdommar og unge vaksne også får tilpassa trenings-tilbød på det lokale treningsenteret.



Det er berre tre dagar til jul, men framleis er det lite som minner om juleferie i treningslokala til Friskis&Svettis i Sandvika.

Saman med sju-åtte andre treningskameratar, løftar 17 år gamle Kjersti Syvertsen manualar, tek armhevingar og testar nye grenser under kyndig rettleiing frå trenaren. Det er harde tak, men smilet er aldri langt unna.

– Eg trur eg må vere av den heldige sorten – for eg får eit skikkeleg kick av å trene. Kombinasjonen av å møte venner og trening, er heilt perfekt, seier Kjersti, som har celebral parese.

På treningsapparatet ved sida av, nikkar treningskompisen Jakob Andreassen gjenkjennande.

– Eg prøver å få til tre treningar kvar veke, og målsetjinga er å halde seg i så god form som mogleg. Det går mest i styrketrening, seier Jakob.

Resultata har ikkje late vente på seg for 16-åringen.

– Eg har ein sjeldan bindevevssjukdom, og eg har opplevd at trening er naudsynt for at eg skal leve eit normalt liv. Utan trening ville eg hatt mykje meir fråvere på skulen, og eg ville vore mykje meir sliten i kvardagen. Regelmessig trening gir overskot og er viktig for alle med reumatiske sjukdommar, seier han.

#### VIKTIG MED GODE VANAR

Treningsgleda har dei to ungdommane teke med seg frå dei var barn. Både Kjersti og Jakob var med då pionersatsinga til Fossum IF – Opptur – kom i gang for åtte år sidan. Den gongen gjekk dei to i høvesvis 2. og 3. klasse.

– Dersom ikkje rørslehemma kjem i gang med trening og opplever meistring som små barn, blir det uhyre vanskeleg å skape interesse for trening når dei blir eldre. Dei gode vanane må på plass tidleg, seier Anne Ottestad. Ho er styremedlem i Fossum IF og prosjektleiar for integrering i Friskis&Svettis i Noreg.

Å skape meistringskjensle og idrettsglede blant barn som ofte føler at dei ikkje strekker til i fysisk aktivitet, var noko av drivkrafta for Ottestad og to andre foreldre. Og med god hjelp frå Akershus Idrettskrets,



«– Eg trur eg må vere av den heldige sorten – for eg får eit skikkeleg kick av å trene. Kombinasjonen av å møte venner og trening, er heilt perfekt, seier Kjersti, som har celebral parese.»



**BLITT MED VIDARE:** Mange av ungdommane som har vore aktive i Opptur, har valt å gå vidare til Unge og sterke-gruppa på Friskis&Svettis.

i Opptur. Her opplevde dei meistring og samhald, og dei hadde stor glede av å vere saman med vennene dei hadde fått i gruppa, seier Anne Ottestad.

Ho trekker fram solid trenarkompetanse og gode treningsassistentar som viktige berejdelkar i Opptur-suksessen.

– Skal du lukkast med eit tilbod som Opptur, er det rett nok mange ting som må på plass. Men noko av det viktigaste er å finne dei rette trenar- og assistenttypene. Der har vi vore heldige – men også svært bevisste i vår strategi, seier Ottestad.

I dag blir hovudtrenaren i Opptur lønna av idrettslaget, medan treningsassistentane, som er heilt naudsynte i eit tilbod som Opptur, får lønn av både Bærum kommune og av idrettslaget.

– Dei har ein krevjande og viktig jobb, og då er det også ein sjølv sagt ting at dei skal ha ei god lønn for det arbeidet dei legg ned. God lønn bidreg også til kontinuitet på trenar- og assistentsida. Hjå oss har vi mellom anna hatt dei same assistentane i alle dei åtte åra tilbodet har eksistert, seier Anne Ottestad og rosar Bærum kommune for at dei er med på å lønne treningsassistentane i Opptur.

– Kommunen har vore viktige støttespelarar heile vegen, og utan økonomisk hjelp ville det vore vanskeleg å lukkast. Vi har også eit godt samarbeid med ergo- og fysioterapi-tenesta i kommunen som hjelper oss med å spreie informasjon om tilbodet og med å rekruttere nye utøvarar, seier Ottestad.

#### GODT SAMARBEID

Tenesteleiar for Tilrettelagt fritid i Bærum kommune, Kirsten Hognestad Haugen, seier samspelet mellom det frivillige og det offentlege er særskild viktig dersom ein skal skape gode og meningsfulle fritidstilbod for barn og unge med funksjonsnedsettingar.

– Vi har heile tida vore klare på at det ikkje er vi, men organisasjonane sjølve som er best på å lage tilbod som til dømes Opptur. Men det vi som kommune er gode på, er å finne flinke medhjelparar og treningsassistentar som kan gjere jobben enklare for trenarane. Det har vore grunn- tanken vår når vi har gått inn og lønna treningsassistentane i allidrettsgruppa, seier Hognestad Haugen.

Fossum IF, Bærum kommune og fagkonsulent Vigdis Mørdre i Norges Idrettsforbund, starta Opptur i 2003.

– Berre det å delta i ein vanleg gym-time på skulen, kan vere ein stor sjølv tillitsknekkar for mange ungdommar med rørslehemmingar. Og opplever ein ikkje meistring, er det heller ikkje rart at mange vel vekk fysisk aktivitet når dei blir eldre. Det ville vi gjere noko med, seier ho.

#### SAMANSVEISA GJENG

Resultatet blei altså Opptur, ei tilpassa allidrettsgruppe for rørslehemma barn og unge. Tilbodet er retta mot barn og unge i alderen frå 7 og opp til 17 år. Barna og ungdommane samlast til trening ein time kvar veke, og aktivitetstilbodet vekslar mellom halltrening og eksterne aktivitetar.

– Tanken var først at Opptur skulle fungere som ein dør- opnar inn mot dei ordinære gruppene i Fossum Idrettsforening, men vi såg raskt at miljøet i gruppa blei så godt og samansveisa, at dei fleste deltakarane heller ville halde fram med å trene under dei trygge rammene vi hadde skapt

Ho har sansen for måten Opptur-gruppa er organisert på, og seier kommunen har satsa på fleire liknande aktivitets- grupper retta mot barn og unge med funksjons- hemmingar.

– Den tradisjonelle støttekontaktsordninga er sårbar, fordi når ein individuell støttekontakt sluttar, vil også aktivite- ten stoppe opp som ein konsekvens av dette. Aktivitets- gruppene, derimot, held fram som før dersom ein leiar slut- tar. Det gjer gruppene meir stabile og ofte meir utviklande enn den tradisjonelle støttekontaktsordninga. I tillegg får gruppa raskt ein sosial funksjon, seier Kirsten Hognestad Haugen.

#### NYTT TILBOD FOR ELDRE UNGDOMMAR

Etter åtte år med Opptur i Fossum IF, har fleire av barna som var med frå starten av etter kvart blitt vaksne ungdom- mar. Difor har Anne Ottestad og Friskis&Svettis Asker og Bærum no fått i gang eit nytt tilbod til eldre ungdommar og unge vaksne som har vakse ut av målgruppa for Opptur.

Tre gonger i veka får ungdom og unge vaksne med funk- sjonsnedsettingar tilbod om trening med eigen trenar på

Friskis&Svettis i Sandvika. Her møtest ei gruppe på mellom 10–17 ungdommar saman med alle dei andre Friskis- &Svettis-medlemmene i Asker og Bærum. Tilbodet har fått arbeidstittelen Unge og sterke-gruppa.

– På lik linje med Opptur, skal dette vere eit lågterskel- tilbod der hovudstikkorda er trygge rammer, trenings- glede og meistring. Den største skilnaden mellom dei to aktivitetane, er at dette ikkje er eit typisk segregert tilbod. Sjølv om treninga er tilrettelagd, så skjer all aktivitet saman med den ordinære aktiviteten i Friskis&Svettis, seier Anne Ottestad.

Jakob Andreassen og Kjersti Syvertsen, som begge valde å ta steget over frå Opptur til Unge og sterke hausten 2010, er nøgde med det nye tilbodet.

– Opptur var god trening, men aktiviteten hadde nok eit litt meir leikepreg enn det som er tilfellet her i treningsstudioet. Og sjølv om vi hadde det supert i Opptur-gruppa, var vi klare for nye utfordringar. Det har vi fått her, slår dei to fast.

#### Kontaktpersonar:

Initiativtakar Opptur Anne Ottestad,  
tlf: 913 53 556  
E-post: anne.ottestad@friskissvettis.no

Tenesteleiar Tilrettelagt fritid i Bærum kommune  
Kirsten Hognestad Haugen, tlf 67 50 43 85  
E-post: kirsten.haugen@baerum.kommune.no

#### Nettsteder:

www.fossumif.no  
www.friskissvettis.no/sandvika



**AKTIVITETSGRUPPER:** Kirsten Haugen Hognestad i Bærum kommune og Anne Ottestad i Fossum IF meiner det er viktig å satse på tilrettelagde aktivitetsgrupper.



OSLO KOMMUNE:

## PANGSTART PÅ HELGA

Fredagsklubben på Bjølsen har blitt ein populær møtestad for ungdommar og unge vaksne med funksjonsnedsettingar frå heile Oslo. Nøkkelen har vore å opne dørene på fredagar.



– I Fredagsklubben er det plass til alle. Her møter vi både gamle og nye venner, og klubben er blitt ein fin inngangsport til andre sosiale aktivitetar, seier Michael Karimi og Susanne Lund Pedersen.

Kvar fredagskveld samlast dei og rundt 50 personar med ulike funksjonsnedsettingar i klubblokala UngMetro på Bjølsen i bydel Sagene. Både Michael og Susanne har gått her sidan 2003 – og er som veteranar å rekne i dei nyoppussa klubblokala i Oslo.

– Miljøet her er supert, og vi som går i Fredagsklubben pleier ofte å møtast på fritida for å bowle, gå på kino eller å dra på piknik saman, seier dei to.

Michael og Susanne er blitt gode venner etter først å ha blitt kjende med kvarandre i Fredagsklubben. No er dei ofte saman på fritida.

– Vi spelar mellom anna i bandet «Stars of the Planet» saman. Vi øver heime hjå ein kamerat som heiter Fredrik, og vi har planar om å halde eit skikkeleg bra show her i Fredagsklubben etter kvart.

Musikk står høgt i kurs i klubben. Diskotek, karaoke og Singstar-konkurransar, er noko av det som engasjerer aller mest på klubbkveldane. Fredagsklubben har til og med eit eige «husband» som heiter «Creatures of the night». Bandet har ein fast øvingsdag i veka, og spelar konsertar i Fredagsklubben med jamne mellomrom.

Men sjølv om musikken betyr mykje, er Michael og Susanne ikkje i tvil om kva som er det aller viktigaste med Fredagsklubben.

– Det sosiale. Klubben er først og fremst ein stad å møte venner – både gamle og nye, forklarar dei.

### EIT BYOMFATTANDE TILBOD

Då Fredagsklubben blei starta i 1994, som ein del av fritidsklubben UngMetro på Bjølsen, var det først bydel Sagene og bydel Grünerløkka som sto bak satsinga. Frå 2007 til 2008 blei tilbodet finansiert av bydel Sagene åleine – noko som også førte til at det var færre assistentar tilstades på klubbkveldane.

Men populariteten heldt seg på topp, og ryktet om tilbodet



**FREDAGSKLUBBEN:** Klubbleiar Else Hernandez, Susanne Lund Pedersen og Michael Karimi meiner fredagssope er ein av grunnane til at Fredagsklubben har blitt eit populært tilbod i Oslo.

– Det finst andre liknande klubbtilbod for ungdom og unge vaksne med funksjonsnedsettingar i Oslo, men dei har ikkje fredagssope. Det har fungert svært godt hjå oss.

– Kvifor fungerer det så godt med fredagssope her?

– Mange av dei som kjem hit, kvir seg for å ta turen til Oslo sentrum i helgane for å ta del i ordinære fritidsaktivitetar. Det er mykje fyll i byen på ein fredagskveld, men i Fredagsklubben har dei fått ei trygg sone å gå til.

– Dessutan er det mange av våre brukarar som er i jobb eller skule, og når det er helg treng dei ikkje ta omsyn til at dei skal tidleg opp, seier Hernandez.

Susanne nikkar.

– Klubbkvelden er blitt ein perfekt måte å starte helga på, spesielt når du veit at du har fri dagen etterpå og kan vere lenge oppe utan å ha dårlig samvit for det. Og så er det herleg å få danse hip-hop på fredagane. Eg elsker hip-hop, seier Susanne.

### TEK ANSVAR FOR KLUBBEN SIN

På klubbkveldane er det fire leiarar til stades i klubblokala. I tillegg gjer veteranar, som til dømes Susanne og Michael, sitt for at hjula skal gå rundt.

– Vi har ein fast kjerne som har fått eit spesielt eigarforhold til klubben. Dei tek meir enn gjerne eit tak på klubbkveldane. Nokre hjelper til i kafeen, mens andre kryssar av lister i døra for kven som har komme. I tillegg er det populært å vere med i festkomitear når noko spesielt skal markerast, seier Else Hernandez, og legg til at fokuset på brukarmedverknad har hatt positive ringverknader for både klubben og brukarane sjølve.

– Det er utviklande, det byggjer sjølvtilitt, samtidig som dei får respekt for klubben sin.

For Susanne sin del har dugnadsinnsatsen resultert i betre reknekunnskapar.

– Eg har blitt flinkare i hovudrekning gjennom å ta i mot pengar i kiosken. Då klubben var stengd på grunn av oppussing i haust, merka eg godt at det var lenge sidan eg hadde rekna, seier Susanne.

spreidde seg til ungdommar i andre bydelar. Så populært vart klubben, at det snart var like mange frå dei andre bydelane som frå Sagene som var innom på klubbkveldane.

I 2009 blei difor ungdomsklubben UngMetro gjort om til eit byomfattande tilbod for heile Oslo kommune. Sidan den gongen har Fredagsklubben blitt driven med økonomisk støtte frå kommunen sentralt, og ikkje frå bydelen. Men framleis er det bydel Sagene som tek hand om tilbodet på vegne av Oslo kommune.

### VIKTIG MED FREDAGSTILBOD

Klubbleiar Else Hernandez trur at ei av hovudårsakene til at Fredagsklubben er minst like populær i dag som då den starta opp i 1994, er at den er open på fredagar.

«...fokuset på brukarmedverknad har hatt positive ringverknader for både klubben og brukarane sjølve. – Det er utviklande, det byggjer sjølvtilitt, samtidig som dei får respekt for klubben sin.»



**BILJARD:** Biljard er ein av fleire populære aktivitetar i Fredagsklubben. – Vi arrangerer ofte konkurransar i både biljard, bordtennis og Singstar, seier Susanne og Michael.

Sjølv om Fredagsklubben i utgangspunktet er eit tilbod for ungdom og unge vaksne over 16 år med funksjonsnedsettingar, står dørene alltid opne for alle som ønskjer å komme.

– Hjø oss er brukarane like forskjellige som i alle andre ungdomsklubbar. Medan nokre av brukarane er multifunksjonshemma, er det andre som kjem hit fordi dei føler seg utilpass i andre sosiale settingar. Her har dei fått ein plass og ein møtestad der dei kjenner seg heime. For oss er det ikkje viktig kven du er, eller kva diagnose du har, men snarare at du har lyst til å vere her, seier Else Hernandez.

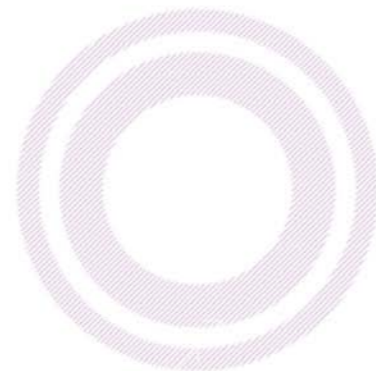
Fredagsklubben er eitt av tre faste tilbod ved fritidsklubben UngMetro på Bjølsen. Juniorklubben er open på tisdagar og torsdagar for alle barn frå 5. til 7. klasse, medan Ungdomsklubben er open på måndagar og onsdagar for ungdommar som går i 8. til 10. klasse.

Både Fredagsklubben og dei andre tilboda i UngMetro er gratis for brukarane.

**Kontaktperson:**

Klubbleiar Else Hernandez, tlf: 47 01 56 77

E-post: else.marie.helle.hernandez@bsa.oslo.kommune.no



KRISTIANSAND KOMMUNE:

## MIDT I BLINKEN

Då «Tor» fekk bestemme fritidsaktivitet ut frå egne interesser, blei det endeleg innertiar. I Kristiansand har metoden Fritid med bistand hjulpt hundrevis av barn og unge med funksjonsnedsettingar inn i fritidsaktivitetar dei siste ti åra.



«Tor» frå Kristiansand har ADHD, og 12-åringen hadde fleire gonger prøvd seg på fritidstilbod som fotball og handball utan å finne seg til rette. Han kom ofte på kant med dei andre barna og slutta etter kort tid. I staden blei han sitjande heime åleine, medan jamnaldringane var ute på ulike fritidsaktivitetar.

For «Tor» blei møtet med metoden Fritid med bistand i Kristiansand kommune eit vendepunkt.

– I det første møtet eg hadde med «Tor», kom det raskt fram at han hadde ein draum om å bli ein god skyttar, fortel sakshandsamar Hilde Gunn Stangenes i tenesteområdet Aktiv Fritid i Kristiansand kommune.

### FULL KLAFF

Foreldra til guten, som frykta at kombinasjonen av utagerande åtferd, våpen og skyting skulle slå uheldig ut, var i utgangspunktet skeptiske til aktiviteten. I samråd med foreldra valde ein difor å prøve andre alternativ først.

– Men vi fann ingenting som fenga «Tor». Det var skyting som var draumen hans. Vi tok difor ein ny samtale med foreldra, og med deira godkjenning undersøkte eg kva mogelegheiter som fanst for å få Tor inn i eit skyttarlag, seier Stangenes.

Leiaren i det valde skyttarlaget var svært interessert i å hjelpe. I følgje med Stangenes, fekk «Tor» besøke klubben. Han fekk også prøve seg som skyttar.

– Han var heilt i skyene då han fortalde foreldra om opplevinga, seier Stangenes.

På neste trening blei foreldra med. Dei fekk sjølve sett korleis tryggleiksrutinane i klubben fungerte, og dei fekk informasjon om aktiviteten direkte frå trenaren. Men det som gjorde aller sterkast inntrykk, var reaksjonen til sonen.

– Dei hadde aldri sett guten så konsentrert før. Han tok imot instruksjonar frå trenaren utan vanskar og hadde ein super treningstime saman med dei andre skyttarane. I dag har han vore aktiv medlem i skyttarlaget i eitt år, og han stortrivst i miljøet, seier Stangenes.



«– Gjennom Fritid med bistand tek vi utgangspunkt i barna og ungdommane sine egne ønskje og draumar før vi finn ein aktivitet til dei, seier Anders Midtsundstad.»

#### FRITID MED BISTAND

Historia om «Tor» er ikkje unik. Han er ein av fleire hundre barn og unge som har fått hjelp til å følgje draumane sine gjennom metoden Fritid med bistand i Kristiansand – ein arbeidsmetode som hadde sitt utspring i byen før over 10 år sidan. I dag har modellen blitt ein viktig del av den lov-pålagde støttkontaktenesta som blir organisert gjennom seksjonen Aktiv Fritid i kommunen. Metoden har også spreidd seg til eit 50-tals kommunar over heile landet og til Danmark.

– Gjennom Fritid med bistand tek vi utgangspunkt i barna og ungdommane sine egne ønskje og draumar før vi finn ein aktivitet til dei, seier Anders Midtsundstad.

Han er prosjektleiar for det nasjonale knutepunktet Fritid for alle som Kristiansand kommune har ansvar for i nært samarbeid med Helsedirektoratet. Han er også webredaktør i [www.fritidforalle.no](http://www.fritidforalle.no) – ein nasjonal nettstad som er knytt til fagfeltet støttkontakt, kultur og fritidsdeltaking.

Bakgrunnen for at han på slutten av 90-talet og byrjinga av 2000-talet starta utviklinga av Fritid med bistand, er at han sjølv er far til Ole Jørgen som har ADHD og Tourettes syndrom.

– Då Ole Jørgen var ni år slutta støttkontakt nummer to, og han ønskte ikkje å bruke krefter på å bli kjend med nok ein vaksenperson. I staden spurde han meg om ikkje han kunne få hjelp til å komme saman med andre som hadde liknande utfordringar som han, forklarar Midtsundstad.

Den gongen – i 1998 – klarte ikkje Kristiansand kommune å hjelpe Anders Midtsundstad med utfordringa sonen ga han. I staden tok faren saka i egne hender.

– Vi hadde prøvd mange ulike fritidsalternativ, men med ulikt resultat. Små ting som å vite skilnaden mellom høgre og venstre, eller å telje lengder i eit symjebasseng, blei store barrierar for han.

Likevel var det nettopp symjing som peikte seg ut som den aktiviteten Ole Jørgen likte best.

– Eg tok kontakt med ein symjeklubb og fortalde om Ole Jørgen sine utfordringar. Men i staden for å bli møtt med skepsis blei eg møtt med entusiasme. Han fekk sin eigen trenar og trena to gonger i veka. Han lærde alle dei fire

symjeteknikkane og fekk god kontroll på dei elegante vendingane, seier Midtsundstad.

Då Ole Jørgen seinare byrja i symjegruppa med jamnald-ringane sine, låg han allereie framfor dei ferdigheitsmessig.

– Då dei skulle lære seg dei same vendingane, hadde han eit forsprang. Han fekk ein kjempestart inn i gruppa – både sosialt og sportsleg. Det gjorde noko med både meg og han. Han opplevde meistring og blei inkludert. Sjølvtiliten tok han med seg inn på andre arenaer.

#### UTVIKLA METODE

Det var desse erfaringane som gjorde at Anders Midtsundstad, med hjelp frå Kristiansand kommune, gjekk i gang med å utarbeide ein metode som skulle gi barn og unge med funksjonsnedsettingar sjansen til å bli inkluderte i fritidsaktivitetar.

I 2001 fekk kommunen midlar frå Kyrkje- og kulturdepartementet til eit treårig utviklingsprosjekt. Seinare har det blitt fire nye prosjekt, og i 2005 var Fritid med bistand innarbeid som ein ordinær arbeidsmetode i kommunen. Helsedirektoratet har også vore ein viktig bidragsytar heilt frå starten av.

Metoden byggjer på eit meistringsperspektiv, med fokus på den einskilde sine mogelegheiter, ønskje, draumar og behov.

Målet er at deltakaren i løpet av ein avgrensa tidsperiode blir inkludert i ein aktivitet. Det er kommunen sin saks-handsamar som følgjer opp den enkelte deltakaren saman med ein frivillig tilretteleggjar i den valde fritidsorganisasjonen.

– Gjennom 10 år er erfaringane vi har gjort oss med det frivillige svært positive. Det er stor vilje til å gjere ein innsats, og klubbane opplever det også utviklande og forfriskande å få inn medlemmer med ein annan bakgrunn enn det som er vanleg, seier Midtsundstad.

I dei tilfella der det ikkje er nok at deltakaren får assistanse frå ein tilretteleggjar som allereie er medlem i gruppa, kan deltakaren få ekstra hjelp gjennom ein aktivitetskontakt.

– Vi er varsame med å be folk ta på seg ei større oppgåve enn kva vi kan forvente. Vi vil ikkje at ordninga skal bli ei

byrde som gir mykje ekstraarbeid for trenarar eller utøvarar i organisasjonen, seier Hilde Gunn Stangenes.

Fritid med bistand-metoden er delt inn i seks ulike fasar.

1. **Det første møtet.** Dette er eit uforpliktande informasjonsmøte der ein sakshandsamar presenterer metoden for ein mogleg deltakar. Samtalen er uforpliktande.
2. **Ønskje og draumar.** Når deltakaren har sagt ja til Fritid med bistand og det er fatta eit vedtak, startar prosessen med å kartleggje interesser, ønskje og draumar hjå deltakaren. Interessene skal ligge i botnen for val av aktivitet.
3. **Kartlegging av fritidsaktivitet.** Når deltakaren har valt ut ein eller fleire aktivitetar som han eller ho vil vite meir om, er det saksbehandlaren si oppgåve å innhente informasjon om dei ulike aktivitetane.
4. **Val av aktivitet.** Det er deltakaren sjølv som vel fritidsaktivitet.
5. **Finne tilretteleggjar.** For å sikre god inkludering, er det viktig å finne ein frivillig i aktiviteten som kan vere bruyggjar mellom deltakaren og dei andre i aktiviteten. I dei tilfella det ikkje er nok med ein frivillig tilretteleggjar, får deltakaren i tillegg hjelp av aktivitetskontakt.
6. **Inkludering.** Det endelege målet er at deltakaren blir sosialt inkludert i fritidsaktiviteten. Det er viktig at sakshandsamar følgjer opp undervegs.

#### Kontaktpersonar:

Prosjektleiar i Fritid for alle Anders Midtsundstad,  
tlf: 90 13 07 97  
E-post: [anders.midtsundstad@kristiansand.kommune.no](mailto:anders.midtsundstad@kristiansand.kommune.no)

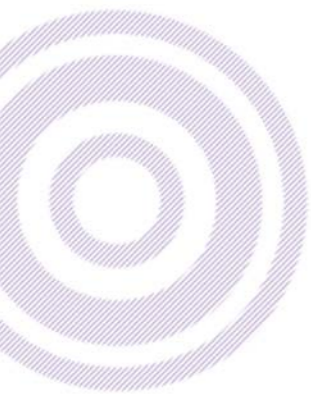
Sakshandsamar Hilde Gunn Stangenes i Aktiv Fritid,  
Kristiansand kommune.  
E-post: [hilde.gunn.stangenes@kristiansand.kommune.no](mailto:hilde.gunn.stangenes@kristiansand.kommune.no)

#### Nettstader:

[www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no)  
[www.fritidforalle.no](http://www.fritidforalle.no)



**FORFRISKANDE:** – Gjennom 10 år er erfaringane vi har gjort oss med det frivillige svært positive. Det er stor vilje til å gjere ein innsats, og klubbane opplever det også utviklande og forfriskande, seier Anders Midtsundstad og Hilde Gunn Stangenes i Kristiansand kommune.



UNGE FUNKSJONSHEMMEDE:

## SJÅ PERSONEN BAK DIAGNOSEN

Ikkje la diagnose legge føringar for kva som er mogleg å få til. La heller interesse ligge i botnen når kommunen skal leggje til rette fritidsaktivitetar for barn og unge med funksjonsnedsettingar.



Dette er nokre av råda Unge funksjonshemmede gir til Kommune-Noreg. Paraplyorganisasjonen, som representerer til saman 25 000 medlemmer i 28 organisasjonar rundt om i landet, jobbar for å sikre deltaking og samfunnsmessig likestilling for ungdom med funksjonshemmingar og kronisk sjukdom.

– Start med interessene til barnet eller ungdommen, så kan du heller ta hindringane som måtte dukke opp etterpå. Der- som interessene blir tekne på alvor frå første stund, er det også lettare å lukkast med inkludering i fritidsaktivitetar, seier generalsekretær Martin Kaasgaard Nielsen i Unge funksjonshemmede.

Han meiner både kommunar, lag og organisasjonar har lett for å generalisere når dei møter barn og unge med funksjonsnedsettingar. Overdrive diagnosefokus blir eit hinder for god inkludering.

– Ikkje gløym at funksjonshemma med like diagnosar kan ha både ulike behov og interesser – akkurat som alle andre ungdommar, seier Kaasgaard Nielsen.

### – PRIORITERER FEIL

Organisasjonen meiner det er store forskjellar på korleis norske kommunar arbeider med barn og unge med funksjonsnedsettingar.

– Det er enkelte som jobbar godt, mens andre legg ned mindre innsats på området. Eit problem vi ser går igjen i mange kommunar, er at dei slår saman det lovpålagde rådet for funksjonshemma med eit råd for eldre. Det seier noko om prioriteringar og ikkje minst om korleis mange ungdommar blir møtte i heimkommunane sine, seier Kaasgaard Nielsen.

### INKLUDERINGSRETTELIAR

På initiativ frå Unge funksjonshemmede kartla Norsk Institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) i 2009 kva for faktorar som hemmar og kva for faktorar som fremmar deltaking i organiserte fritidsaktivitetar. Blant anna på bakgrunn av funn i denne rapporten har Unge funksjonshemmede laga ein rettleiar for korleis organisasjonar kan inkludere deltakarar med funksjonsnedsettingar og kronisk sjuke i fritidsaktivitetar. Ingrid Dybvik, som har utvikla inkluderingsrettleiaren, meiner dei fleste råda kan overførast til kommunane.



**LYTT:** Rådgjevar Ingrid Dybvik i Statens råd for likestilling av funksjonshemmede og generalsekretær Martin Kaasgaard Nielsen i Unge funksjonshemmede, meiner mange blir for opphengt i diagnose, og at dei gløymmer å lytte til kva personen sjølv ønskjer.

– Dersom ein person med funksjonsnedsettingar får høve til å vere med i aktivitetar på lik linje med andre, opnar det dører inn til viktige sosiale fellesskap, seier Dybvik.

Ho trur god inkludering kan ha positive ringverknader for alle.

– Det kan bryte ned barrierar, og kanskje kan det til og med medverke til å skape eit betre ungdomsmiljø. I ein ungdomskvardag der det er stort press på at alle skal vere likast mogleg, ser ungdommane at det er lov å skilje seg ut og vere litt annleis enn andre, seier Ingrid Dybvik.

### IKKJE GLØYM SEGREGERTE TILBOD

Samstundes som dei er tilhengjarar av inkludering i ordinære fritidsaktivitetar, er både Kaasgaard Nielsen og Dybvik opne for at segregerte fritidstilbod i nokre tilfelle kan fungere godt for ungdommar med funksjonsnedsettingar.

– Sjølv om målet er inkludering i ordinære fritidstilbod, må vi innsjå at det ikkje er 100 prosent formålstenleg for alle. Dei fleste – uansett funksjonsnivå – føler seg tryggare i ei gruppe av «likemenn». Eit spesialtilpassa tilbod vil dessutan gi større rom for å oppleve meistringkjensle, seier Kaasgaard Nielsen.

Han presiserer at det ikkje er kommunen, men personen sjølv som må få ta den endelege avgjerda om kva som passar best for han eller henne.

– Vi kan ikkje tvinge folk. Til sjuande og sist må vedkommande få lov til å ta sitt eige val, seier Kaasgaard Nielsen.

### Kontaktpersonar:

Generalsekretær i Unge funksjonshemmede  
Martin Kaasgaard Nielsen, tlf: 486 02 511  
E-post: martin@ungfunk.no

Rådgjevar i Statens råd for likestilling av funksjonshemmede  
Ingrid Dybvik, tlf: 466 19 813  
E-post: ingrid.dybvik@bufdir.no

### Nettstader:

www.inkluderingsveileder.no  
www.ungfunk.no  
www.nova.no

– Det er mange av dei same utfordringane som går igjen, og ofte er det ikkje så store og ressurskrevjande grep som skal til for å opne opp aktivitetar som tidlegare har vore utanfor rekkevidde for enkelte, seier Ingrid Dybvik. I dag er ho rådgjevar i Statens råd for likestilling av funksjonshemmede.

NOVA rapporten fortel også kva deltaking betyr for den enkelte sitt sjølvbilete og identitet. Både Dybvik og Kaasgaard Nielsen meiner inkludering i ordinære fritidsaktivitetar bør vere målet å strekke seg etter for kommunane.

# TIPSLISTE

Her finn du nokre moment det kan vere lurt å tenkje på når du skal leggje betre til rette for deltakarar med funksjonsnedsettingar og kroniske sjukdommar:

## VED LEIRAR, TURAR ELLER ANDRE ARRANGEMENT

Skal kommunen arrangere leirar, turar eller arrangement, er det viktig for mange med funksjonsnedsettingar at dei får god informasjon i forkant. Det kan til dømes vere nyttig å vite kva planar det er lagt for transport til aktiviteten. Har kommunen mogelegheit for å tilby alternativ transport dersom ikkje transportmetoden er eigna?

Blir det brukt buss til leirstaden eller arrangementet, kan det vere greitt å opplyse om kor lang reisa er, om det er lagt inn stopp eller matpausar på vegen og om det er toalett i bussen.

## MOGEGHEIT FOR Å HA MED FØLGJE ELLER ASSISTENT

Gi opplysningar om kva mogelegheiter det finst for å ta med seg følgje eller ein assistent på turen. Vil kommunen dekke deltakaravgifta for følgjet, eller må deltakaren sjølv dekke desse utgiftene? Har kommunen mogelegheit for å dekke andre typar utgifter for assistenten?

## INFORMASJON OM PLANLAGDE AKTIVITETAR

Gi informasjon om aktivitetar som er planlagde under arrangementet. Spesielt viss det er lagt opp til fysisk krevande aktivitet, kan det vere fint for mange grupper å få vite om det finst alternativ for dei som ikkje har høve til å vere med på aktiviteten. For rørslehemma og rullestolbrukarar vil det også vere ein fordel å få informasjon om fysisk tilgjenge. Fleire parallelle aktivitetar med ulik vanskegrad, vil ofte verke inkluderande fordi det tek høgde for at ikkje alle har dei same føresetnadene.

## USYNLEGE FUNKSJONSHEMMINGAR

Funksjonsnedsettingar eller kroniske sjukdommar er ikkje alltid synlege. Mange barn og unge med usynlege funksjonshemmingar opplever å ikkje bli tekne på alvor dersom dei ber om tilpassing eller må stå over ein aktivitet. Det kan opplevast sårande og frustrerande for dei med funksjonsnedsettingar.

Sjølv om mange leiarar og vaksenpersonar kan ha negative erfaringar med deltakarar som prøver å «snike seg unna» aktivitetar dei ikkje likar, kan det vere lurt å trø varsam. Ikkje trekk for raske konklusjonar om deltakaren sitt funksjonsnivå.

## INNHENTING AV HELSEINFORMASJON FRÅ DELTAKARAR

I påmeldingsskjemaet bør det alltid vere opne felt der deltakarar kan gi beskjed om sjukdommar, allergiar og spesielle behov som det er viktig at kommunen som arrangør er klar over. Av og til kan det også vere aktuelt å etterspørje meir detaljert helseinformasjon frå enkelte eller alle deltakarar. Er deltakarane barn, kan det også vere naturleg å hjelpe til med medisinerings.

## TENK PERSON – IKKJE DIAGNOSE

Ikkje la deg stresse dersom du som kommunen sin representant føler at du ikkje kan nok om diagnosen. Mange brukar ein masse tid på å google seg gjennom nettet for å få vite alt dei kan om sjukdomen. Dette er tid dei heller kunne brukt på kjerneutfordringa – nemleg å finne ut kva som trengst av tilrettelegging for at deltakaren kan få delta på dei aktivitetane han eller ho ønskjer.

## MØT PERSONEN MED RESPEKT

Etabler god kommunikasjon og vis respekt for den du møter. Mange personar med funksjonshemmingar har opplevd å bli behandla som yngre, eller mindre intelligente enn kva dei er. Ein god tommelfingerregel kan vere å

starte samtalen slik du gjer med alle andre du møter. Er det behov for tilpassingar i kommunikasjonen, kan det justerast etter kvart.

## IKKJE ALT KAN TILRETTELEGGJAST

Sjølv om mogelegheitene er mange, er det dessverre ikkje alt som kan tilretteleggjast for alle typar funksjonshemmingar. Men kanskje delar av aktiviteten kan tilretteleggjast? Positiv innstilling og vilje til å prøve, er ofte vel så viktig som å lukkast fullt ut med tilretteleggjinga. Ikkje snu på programmet og la heile gruppa gå glipp av ein aktivitet fordi ein person ikkje kan gjennomføre.

## INNGÅ SAMARBEID MED FRIVILLIGE LAG OG ORGANISASJONAR

Skal du lukkast fullt ut med inkludering i fritidsaktivitetar, må dei frivillige organisasjonane på bana. Gå i dialog med dei frivillige laga og organisasjonane som finst i kommunen og sørg for at dei får kunnskapen og ressursane som trengst for å leggje til rette aktivitetane i laget.

## MATINTOLERANSE OG ALLERGI

Spør etter informasjon om eventuelle matallergiar i påmeldingsskjemaet. Gjer du det, signaliserer du samstundes at du er villig til å leggje til rette ved behov.

Råda er i hovudsak henta frå tipsheftet «Mini-inkluderingsguide» som ble utgitt av Unge funksjonshemmede 2009 – eit hefte som presenterer praktiske tips og råd for frivillige organisasjonar som ønskjer å inkludere deltakarar med funksjonsnedsettingar. Råda kan også vere nyttige for kommunane.

Sjå [www.inkluderingsveileder.no](http://www.inkluderingsveileder.no) for meir info.



