

# Fra fritid til arbeid,



**Oppelevelse av mestring er et viktig element for å få mennesker ut av isolasjon og over i sosiale relasjoner, og kanskje også videre ut i arbeid. Gjennom fritidsbistand kan noen vokse seg ut av klient eller pasientrollen.**

I Kristiansand kommune jobber vi etter metoden Fritid med bistand (FmB). Metoden tar sikte på å hjelpe deltakerne i FmB inn i selvvalgte fritidsaktiviteter. Selv om FmB fokuserer snevert; mestring av en fritidsaktivitet, har vi erfart at flere av deltakerne ender opp i jobb i etterkant. Ringvirkningene har vist seg å være mye større enn vi opprinnelig kunne håpe. Artikkelen fokuserer på praksiserfa-

ringer vi har gjort ved bruk av metoden FmB. Den synliggjør at FmB kan bli en av mange metoder inn på de nye NAV- kontorene.

## **Overraskende kort vei**

Lise er 29 år og tidligere rusmiddelavhengig. Hun er ikke i jobb, utdanning eller andre tiltak. Lise har et svært begrenset nettverk utenom rusmiljøet. Hun har oppfølging av psykiatrisk sykepleier i kommunen. Det var sykepleieren som anbefalte Lise å søke om FmB. Dette for å få hjelp til å komme i gang med noe meningsfylt. Jeg møtte Lise for 3 år siden og var den som skulle hjelpe henne inn i et sosialt nettverk. Lise valgte en kampsportgruppe i Kristiansand. Hun fikk en tilrettelegger i klubben. Hun fikk også individuell opplæring i starten. Lise

**«Når først en deltaker mestrer en fritidsaktivitet, er veien til jobb overraskende kort.»**

ble raskt god i denne kampsporten. Dette førte til at hun fikk være med å dømme i NM, selv våget hun ikke å delta. Hun fikk også et sosialt nettverk i klubben. I dag 3 år etter er Lise i jobb. Jeg møtte henne tilfeldig på en fotballkamp. Lise fortalte at hun hadde fått jobb i kommunen. Hun sa; «...*tenk vi har blitt kollegaer Tina...*». Lise selv fortalte at hadde det ikke vært for at hun opplevde mestring i kampsporten hadde hun aldri våget å søke på jobben.

Lises tilfelle er ikke enestående. I FmB har vi gjort en rekke erfaringer av lignende karakter. Når først en deltaker mestrer en fritidsaktivitet, er veien til jobb overraskende kort. I denne artikkelen vil jeg først redegjøre for NAV's mål og visjoner. Videre vil jeg presentere FmB's arbeidsmåte og enkelte av våre erfaringer. Avslutningsvis knytter jeg noen kommentarer til hvordan våre erfaringer kan benyttes i deler av NAV-systemet.

## **NAV-kontorenes utfordringer**

NAV-kontorene har en formidabel oppgave. Reformen i forbindelse med sammenslåingen av sosialtjeneste og den nye statsetaten kom i 2005. Arbeids- og inkluderingsdepartementet gjengir

# noe for NAV?

hovedhensikten med reformen i St.prp. nr. 46:

«Den nye arbeids- og velferdsstaten skal bidra til å skape et inkluderende samfunn, et inkluderende arbeidsliv og et velfungerende arbeidsmarked. Etaten skal videre ivareta vanskeligstilte grupperes behov og bekjempe fattigdom, bl a ved å stimulere til arbeid og deltakelse» (1).

Det skal etableres egne NAV-kontor i hver kommune, hvor sosialtjenesten og den nye statsetaten skal samordne sitt tjenestetilbud. I St.meld.

nr. 9 fokuseres det enda bredere enn arbeidsmarkedet:

«Regjeringens mål er å gi alle mennesker i hele landet mulighet til å utvikle sine evner og leve gode og meningsfulle liv» (2).

De nye NAV-kontorene skal bidra til at alle mennesker kan utvikle sine evner, inkluderes i arbeidsmarkedet og leve et meningsfullt liv. Et slikt utvidet fokus innebærer behov for nye tjenester og arbeidsmetoder. En sentral utfordring vil være å jobbe etter metoder som fremmer menneskers deltakelse på arenaer som kan bidra til å trene opp ferdigheter, og bringe mennesker nærmere arbeidslivet. Metoden vi jobber etter i FmB kan være et nyttig arbeidsverktøy til måloppnåelse i den meget ambisiøse NAV-reformen.

#### Målsetninger og arbeidsmetoder i FmB<sup>1</sup>

FmB i Kristiansand kommune hjelper mennesker, både barn, ungdom og voksne, med ulike bistandsbehov, inn i fritidsaktiviteter. I FmB opererer vi med en ganske snever målsetning for den enkelte deltaker. Vi ønsker å hjelpe mennesker med lite verdsatte roller i samfunnet, slik at deltakerne kan få en verdsatt rolle på den ordinære fritidsarenaen.

#### Tilretteleggeren som ankerfeste

Måten dette gjøres på er som følger:

1. Valg av fritidsaktivitet. I møter med oppfølgingskuratoren i FmB diskuteres deltakerens behov, ønsker og drømmer. Det fokuseres på deltakerens evner og muligheter, ikke på sykdom og

begrensninger. Prosessen munner ut i valg av fritidsaktivitet. Det er viktig at deltakeren selv velger fritidsaktivitet.

2. Valg av tilrettelegger. Avhengig av valgt fritidsaktivitet, velges også en tilrettelegger i den enkelte klubb. Tilrettelegger skal hjelpe til i inkluderingsprosessen.

3. Inkludering og evaluering. Målet er som nevnt at deltakerne skal bli inkludert i aktiviteten og bli en del av det sosiale nettverket. Vi evaluerer dette sammen.

Metoden er beskrevet mer utdypende på [www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no)

I FmB erfarer vi svært positive ringvirkninger for deltakerne, langt utover en meningsfylt hobby. Noen av ringvirkningene finner vi på det mentale plan, som økt følelse av mestring, bedre selvtillit og økt livsglede. Økt sosial kompetanse, større vennskapskrets og inntreden i arbeidslivet er mer målbare ringvirkninger av vårt arbeid. I resten av artikkelen gis mer konkrete eksempler på våre erfaringer. Da jeg ønsker å fokusere på FmB som en inngangsport til arbeidsmarkedet, er alle eksemplene hentet fra de voksne deltakerne.

#### Et knippe erfaringer

Kristiansand kommune har valgt å bruke FmB som et alternativ til individuelle støttekontakter. Siden 1998 har Kristiansand kommune gjennomført et kontinuerlig utviklingsarbeid innenfor dette feltet. Fritid med bistand ble 1. januar 2006 et ordinært tjenestetilbud i kommunen.

#### «...ingen på dansingen vet noe om det...»

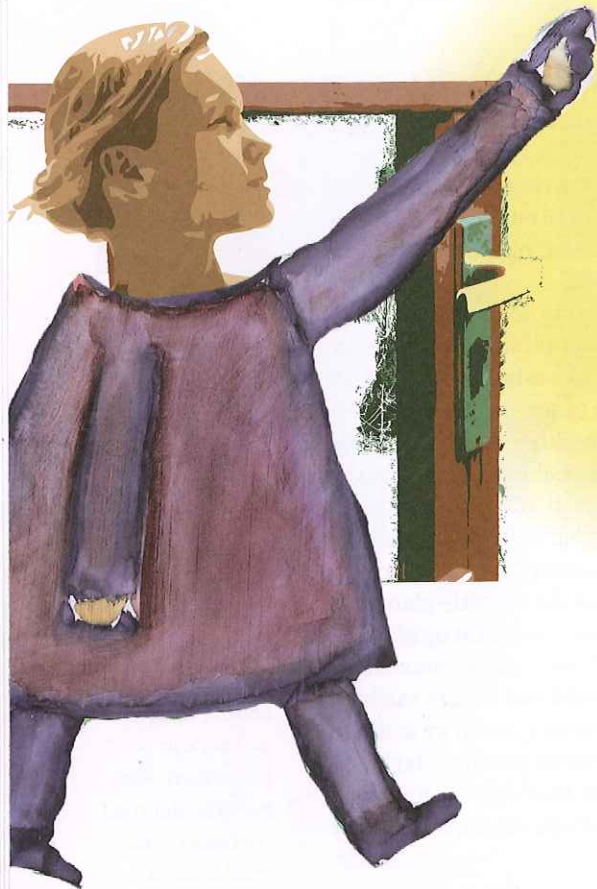
FmB fokuserer på muligheter og utfordringer, ikke begrensninger. I et ansvarsgruppemøte for en deltaker i FmB møtte 12 fagpersoner. Elisabeth, som møtet dreiet seg om, var ikke tilstede. Som oppfølgingskurator ble jeg mot slutten av møtet bedt om



Tina Hjelmland er utdannet sosionom ved Høgskolen i Agder fra 2001. Hun har videreutdanning i Arbeid med barn i rusfamilier, og har erfaring fra arbeid i rusinstitusjon, sosialkontor, fengsel og i psykisk helseteam. Hun har arbeidet med metoden Fritid med bistand siden 2003 og har nå full stilling i prosjektet FmB.



1 Dette er beskrevet bredere i «Tillit, mestring og selvoppfatning» (3). Sosial- og helsedirektoratet har gitt Kristiansand kommune med utgangspunkt i St. meld. 25 (2005-2006) oppgaven å være et faglig knutepunkt overfor andre kommuner på feltet «Støttekontakt - kultur og fritidsdeltakelse». Dette arbeidet er knyttet til FmB i Kristiansand. Se [www.fritidforalle.no](http://www.fritidforalle.no) for mer informasjon.



«...det føles som om kommunen lissom tørr å satse på meg...»

FmB er opptatt av hva den enkelte ønsker seg i forhold til fritidsaktiviteter. Vi erfarer at å spørre mennesker om deres drømmer, er en god måte å jobbe på. En ung mann svarte spontant på spørsmålet knyttet til sin drøm i en kartleggingssamtale; «... jeg vil bli verdensmester i rallykjøring..., kanskje du kan hjelpe meg litt på vei...?» Drømmen har han kanskje beholdt, men underveis ble aktivitetsønsket endret til å kjøre radiostyrt bil. En annen deltaker svarte «...jeg drømmer om å få venner...». I denne prosessen er det et mål at deltakerne får en opplevelse av økt mestring og tro på egne ressurser. Oppfølgingskurator i FmB kartlegger eventuelle utfordringer hos den enkelte. Det kan være om deltakeren kan ta buss eller om hun/han har en fysisk begrensning som det må tas hensyn til. Deltakeren finner selv en eller flere fritidsaktiviteter. Vi som oppfølgingskuratorer undersøker praktiske ting rundt aktiviteten. Når deltakeren velger en aktivitet, finner oppfølgingskuratoren i FmB en tilrettelegger som følger opp deltakeren i aktiviteten. Omfanget av denne oppfølgingen må tilpasses den enkeltes behov. FmB er tilgjengelige for å veilede både tilretteleggere og deltakere underveis. Tiltaket blir også evaluert sammen med de involverte. For flere deltakere er det å ha dårlig økonomi et stort hinder for å komme i gang med en ønsket fritidsaktivitet. Ved hvert FmB vedtak følger det med kr 8000,- som kan dekke kontingenter, utstyr som deltakeren trenger i aktiviteten, godtgjørelse til klubben eller tilrettelegger. I de tilfeller der tilrettelegger får en definert oppgave som f. eks. individuell opplæring for deltakeren, gis en godtgjørelse til tilrettelegger eller til klubben. Noen inkluderingsprosesser er rimelige, som innkjøp av en badebukse og et par svømmebriller for Ole som er med i en svømmeklubb. Andre aktiviteter er mer kostbare. Lene ønsket å starte med dykking, det medførte innkjøp av ABC dykkerutstyr samt dykkersertifikat. Forutsetningen er at deltakerne skal kunne holde på med fritidsaktiviteten når vi trekker oss ut. Noen av deltakerne med dårlig økonomi forteller at de føler seg «sponset». Dette oppleves positivt. En deltaker uttalte det slik; «...det føles som om kommunen lissom tørr å satse på meg...».

å fortelle om Elisabeths innsats i FmB. De øvrige 11 hadde fokusert på Elisabeths sykdom. I FmB hadde Elisabeth fortalt om sin lidenskap for dans. Hun var blitt med i en dansegruppe og i Turistforeningen. I motsetning til andre fagmiljøer ser FmB i større grad det friske og det som fungerer i mennesket.

«Regjeringens mål er å gi alle mennesker i hele landet mulighet til å utvikle sine evner og leve gode og meningsfulle liv»

Det er vårt fokus. Vi er ikke opptatt av lange rapporter og utredninger som måtte følge med deltakerne.

Elisabeth uttrykte på evalueringssamtalen hva som var viktig for henne; «...det er så godt å være et sted sammen med andre mennesker som ikke vet at ansvarsgruppa mi bestemmer ting over hodet på meg. Det er jo ingen på dansingen som vet noe om det...»

Elisabeth uttrykte på evalueringssamtalen hva som var viktig for henne; «...det er så godt å være et sted sammen med andre mennesker som ikke vet at ansvarsgruppa mi bestemmer ting over hodet på meg. Det er jo ingen på dansingen som vet noe om det...»

«...vi vil gjerne ha flere som Hans...»

FmB er avhengig av frivillige organisasjoner, og

responsen har vært overveldende positiv. Vi har vært i kontakt med over 100 forskjellige organisasjoner og lag bare i Kristiansand. Vi har samarbeidet med f.eks. fotball, kor, fluefiske, dykkerklubber, dans, drama, sjakk, fotoklubber, fallskjermklubb etc. En tilrettelegger i en badmintonklubb kontaktet FmB. Han ønsket flere spillere fra FmB. Det at Hans, som er rusmiddelavhengig, kom inn i klubben var svært positivt overfor de andre spillerne. Tilretteleggeren sa; «... her i klubben er det jo mange spillere som er litt sånn sossete, Hans er jo noe helt annet for oss..., vi vil gjerne ha flere som Hans...». Jeg som oppfølgingskurator i FmB opplever å bli overflødig etter en periode. Deltakerne får et eget nettverk i aktiviteten de har valgt.

#### «...du Tina er jo på jobb...»

Et alternativ til å la deltakeren velge en aktivitet, er å organisere egne aktivitetsgrupper. Problemet er at man da ikke treffer de enkeltes evner og interesser. Deltakeren vil ha større sannsynlighet for å mislykkes. Dersom deltakeren har dårlig selvtilitt, kan dette bli forsterket. Videre er det et viktig poeng at de øvrige deltakerne i fritidsaktiviteten ikke er ansatt i hjelpeapparatet. Eller at mennesker bare blir tildelt en plass i en aktivitet. For noen er deltakelse i aktivitetsgrupper ønskelig, men som hovedregel bør kommunen kunne tilby bistand i en ordinær fritidsaktivitet. En deltaker fortalte stolt at tilretteleggeren i fotballklubben hadde sagt at hun var modig. Dette betydde mye mer enn at jeg hadde sagt det. Deltakeren sa; «... du Tina er jo på jobb...». Tor kom innom meg på kontoret. Han kunne fortelle at han hadde vært på hytta til dykkerinstruktøren. Tor, som har vært rusfri i 2 år, sa at det ikke er ofte han har opplevd at såkalte «vanlige» mennesker viser han den type tillit. Å bli invitert på hytta viste seg å være viktig for Tor.

#### «...tenk at du kunne bli så flau...»

Deltakelse i frivillige organisasjoner fremmer følelsen av sosial tilhørighet, fellesskap og livsglede. Ingen inkluderingsprosess er lik. I dialog med den enkelte kommer vi frem til hvilken oppfølging inkluderingsprosessen kommer til å kreve. Det er deltakerne som bestemmer hva vi som oppfølgingskuratorer skal gjøre. Hver sak er forskjellig. Noen trenger bare litt hjelp i en begynnelse. Andre ønsker at vi blir med i aktiviteten i starten. Det er også opp til hver deltaker hva vi i FmB skal fortelle om

den enkelte til en aktuell klubb og tilrettelegger. Pia ville at jeg skulle ringe for henne som en venn. Da vi sammen møtte yogainstruktøren, fortalte Pia selv at hun hadde en psykisk lidelse og at jeg var oppfølgingskurator i kommunen. Oppfølgingskuratorene i FmB har blitt oppfattet som foreldre, venner og til og med kjærester av andre mennesker i aktiviteten. Det er som regel bare en person, ofte er dette tilretteleggeren, som vet at deltakeren er i FmB. Dette er en veldig annerledes måte å jobbe på. En oppfølgingskurator må tørre å ta steget ut av den formelle rollen, hun/han må by på seg selv. Dette er viktig for å lykkes med metoden. Jeg husker godt jeg skulle være med ei ung jente i en teatersport gruppe. Da vi kom dit sammen sier instruktøren at jeg ikke kunne sitte og se på. Jeg måtte bli med på kveldens øvelser sammen med de andre i gruppa. Jeg var både en apekatt og en sangerinne den kvelden. Da vi kom ut i bilen sa Solveig til meg; «...tenk at du kunne bli så flau, du var ikke bare rød i ansiktet, men lilla...». I ettertid sa Solveig at det var godt å være tøffere enn meg. Dette fikk henne til å føle mestring.

Karl som er 35 år fikk et vedtak om FmB. Han var i et rehabiliteringsopplegg for sitt rusmiddelmisbruk. Karl ble med i en sykkelklubb i Kristiansand. Da det var gått et par måneder, begynte han å ruse seg. Karl fikk hjelp og kom seg på beina. Han begynte også å sykle igjen, og ble med på treningene sammen med resten av klubben. Karl har selv fortalt at å holde på med sykling, gjorde sprekken lettere å komme seg ut av. Oppnår en tilhørighet i et miljø kan en oppleve økt selvtilitt og igjen utvikle motstandskraft. Det viser seg at deltakerne kommer seg lettere ut av kriser.

#### Erfaringsoverføring til deler av NAV-systemet

I Lov om sosiale tjenester § 4-2 fattes det vedtak om støttekontakt. Støttekontaktordningen kan organiseres innenfor tre hovedløsninger; individuell støttekontakt, deltakelse i en aktivitetsgruppe og et individuelt tilbud i samarbeid med en frivillig

«...det er så godt å være et sted sammen med andre mennesker som ikke vet at ansvarsgruppa mi bestemmer ting over hodet på meg. Det er jo ingen på dansingen som vet noe om det...»

organisasjon. Sistnevnte er FmB er godt eksempel på. Vi har også eksempler på at det er behov for å kombinere de tre løsningene. Dette for å skreddersy individuelle tilbud for den enkelte.

«... da de spurte hva jeg hadde gjort de siste åra...»

NAV er opptatt av at mennesker skal delta i noe, f.eks. jobb eller andre aktiviteter. Det vi erfarer er at

«Deltakerne selv sier at puffet til å komme i jobb fikk de gjennom fritidsaktiviteten.»

de som opplever økt mestring og selvtillit, tør å begi seg ut på f.eks. jobb og/eller utdanning. I FmB opplever vi at flere deltakere tar steget over i arbeidsmarkedet selv om dette ikke var med i målsetningen fra starten - en hyggelig bivirkning.



Dette er kanskje våre aller viktigste erfaringer i forhold til NAVs visjoner om at alle skal leve meningsfulle liv og delta i arbeidslivet. En verdsatt sosial rolle har positive ringvirkninger på andre områder i livet. En deltaker som er under rehabilitering for sitt rusmiddelmissbruk, forteller at hun ikke lenger ser på seg selv bare som en uføretrygdet og tidligere rusavhengig. Hun ser på seg selv som ei som kan noe. Hun setter også ord på betydningen av rollen hun har fått i aktiviteten hun valgte. Denne kvinnen tjener penger ved siden av uføretrygden sin som et resultat av at hun har blitt veldig flink til å sy. Hennes drøm var å lære seg å sy ved oppstarten. På fikk tilbud om jobb gjennom tilretteleggeren i trial klubben. En annen deltaker har gitt tilbakemelding til meg at det var viktig å ha noe å si på jobbintervju. «... da de spurte hva jeg hadde gjort de siste åra, kunne jeg si at jeg driver og dykker...». Denne deltakeren har fortalt meg at han tidligere har tenkt at det store hullet i cv'en ville bli et stort problem. Nå var det løst med å si at han er en dykker. Dessuten hadde han økt sin sosiale kapasitet og kompetanse. Å ha en rolle i en fritidsaktivitet kan for noen være avgjørende for å komme seg videre. Innlednings-

vis stiftet vi kjennskap med Lise. Hun har sagt at mestringsfølelsen hun hadde med seg fra fritidsaktiviteten var avgjørende for å søke jobb. Dersom NAV skal lykkes med å hjelpe mennesker i jobb, må de det gjelder først oppleve mestring. Et annet eksempel er Ole som turte å søke på utdanning da han opplevde mestring i svømmeklubben. Ole fikk også støtte av de andre medlemmene i klubben.

FmB's målsetning omfatter ikke inntreden i arbeidslivet for deltakerne. Vi opplever likevel at dette faktisk skjer. Deltakerne selv sier at puffet til å komme i jobb fikk de gjennom fritidsaktiviteten. Dette er derfor en modell som fortjener ytterligere oppmerksomhet. I FmB har vi opplevd at deltakerens egen medvirkning har vært viktig for å lykkes. Deltakerne må selv ha bestemmelsesrett over sin aktivitet. Erfaringene hadde neppe vært like gode om deltakerne kunne velge ett av noen få aktivitetstilbud. Det andre som har vært viktig for FmBs suksess er at deltakerne, gjennom sin fritidsaktivitet, integreres i samfunnet på deres eget initiativ. Denne metodikken kan muligens implementeres i deler av NAV-systemet også.

Av Tina Hjelmeland  
Tina.hjelmeland@kristiansand.kommune.no

### Litteraturliste:

1. Arbeids og inkluderingsdepartementet, St.prp. nr. 46 Ny arbeids og velferdsforvaltning, (2005)
2. Arbeids og inkluderingsdepartementet, St.meld. nr. 9 Arbeid, velferd og inkludering, (2006-2007)
3. Midtsundstad, Anders: Tillit, mestring og selvoppfatning (Masteroppgave i sosialt arbeid ved NTNU 2005)

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