

AKTIV UNG

Konferanse-
magasin

“Ulikhet gir
mulighet”

Bodø
2014

Menneskeverd - Styrkebasert læring - Selvorganisert aktivitet - Fritid og vennskap - Medvirkning - Tilpasset opplæring - Idrett for alle - Drop-In metoden - Trenerrolle - Idrett som døråpner - Vokse opp med funksjonsnedsettelse

04

MENNESKEVERD

Geir Lippestad var konferansens hovedtaler, og snakket blant annet om verdien av mangfold.

08

UNGDOM I SVEVET

Gå ved siden av de unge. Brukermedvirkning er toveis, er en av erfaringene fra "Ungdom i svevet"

11

KROPPSØVINGSFAGET

Kroppsøvfaget er så konservativt at det er en bremsekloss for inkludering, sier Ellen Berg Svendby.

14

POSITIV FORANDRING

Drop-In er en metode for positiv forandring. Den ble lansert på konferansen i desember.

18

PLASS TIL ALLE

Møtet med den funksjonshemmede jenta ble en vekker og en stor gevinst for svømmeklubben.

21

IDRETTE ER DØRÅPNER

Forsker Anne-Merete Kissow viser til at idrett åpner dører for dem som deltar. Det gjelder også funksjonshemmede.

06

STYRKEBASERT LÆRING

Arbeidsinstituttet i Buskerud om "Appreciative Inquiry" og om å ta ungdom på alvor.

09

AUTIST MED EGET FIRMA

Hjelp og støtte, medvirkning, er blant årsakene til at autismen ikke har stoppet Jon Henrik Larsen.

12

DET FOREGÅR I NATUREN

Den alternative læringsarenaen "Frikult" sverger til forebygging ute i naturen.

16

FOLKEBEVEGELSE

- Trening skal være gøy, sier Valter Jacobsen. Han har skapt en folkebevegelse av dans, med inkludering.

19

FUNKSJONSHEMMEDES HELSE

I Norge vet man så lite om helsen til funksjonshemmede at man må bruke tall svenskene har forsket fram.

22

BARNEOMBUDET

Barneombudet kommer i 2015 og i 2016 til å ha ekstra fokus på barn med funksjonsnedsettelse.

07

SELVORGANISERT FEELGOOD

Ungdom i dag foretrekker ofte selvorganiserte aktiviteter foran de som er tilrettelagt av andre.

10

LITE TJENLIG MERKELAPP

Merkelappen "funksjonshemmet" hjelper ikke unge til å passe inn, som de er mest opptatt av.

13

SAMSPILL FOR INKLUDERING

Alpinist Mads Andreassen mener kommune, idrettslag og foresatte må spille på lag for å få til inkludering.

17

REISE SEG ENDA EN GANG

Man må reise seg en gang mer enn antall ganger man går på trynet, sier landslagstrener Torbjørn Broks Pettersen.

20

"GET THEM YOUNG"

Få tak i de funksjonshemmede før gymtimen gjør det, sier inkluderingsansvarlig Anne Ottestad.

23

AKTIV UNG

Presentasjon av Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse / Aktiv Ung.



DAG OFSTAD, LEDER AKTIV UNG:
FRONTLØPERE FOR BARN OG UNGE MED FUNKSJONS- NEDSETTELSE

Kjære leser

Aktiv Ung er en nasjonal kompetansetjeneste som har fokus på barn og unge med funksjonsnedsettelse.

Vi holder til daglig til på Valnesfjord Helsesportssenter, men har hele landet som innsatsområde.

Vi er i drift på tredje året. Tjenesten har åtte ansatte i team som jobber med forskning, fag, metode - og kunnskapsutvikling samt kommunikasjon og informasjonsoppgaver knyttet til våre målgrupper.

Vår fremste oppgave er å kunne være synlige frontløperer for de barn og unge i Norge som i dag har nedsatt funksjonsevne.

Vi har som ambisjon å være tydelig tilstede der vi trengs som støttespillere for målgruppens barn og unge og deres familier.

Kompetansetjenesten er i gang med å bygge nettverk. Vi ser at vi har et stort kunnskapsfelt å ivareta – og at vi har begrensede ressurser. Derfor er vi avhengige av å arbeide på tvers og skape synergier sammen med og mellom viktige medspillere i offentlige og private støtteapparat. Sammen med disse og brukerstøtteorganisasjonene vil vi skape oppmerksomhet omkring deltakelse og fysisk aktivitet som viktig virkemiddel for å bedre den gode oppleveleskvaliteten til den enkelte funksjons-

hemmede, og gjennom det styrke livskvaliteten.

Dette magasinet er en nyskaping i Aktiv Ung-regi. Det er spesielt hyggelig at vårt første nummer kan formidle noen av de flotte faglige og sosiale opplevelsene vi hadde på vår årskonferanse i Bodø i desember 2014.

En av disse fine konferanseopplevelsene var en annen nyskaping i Aktiv Ungs regi, nemlig Ambassadørkorpsset, som ble høytidelig utnevnt på konferansen. Per i dag består korpsset av fire herlige norske ungdommer. Ambassadørkorpsset vil komme til å vokse seg større til å bli et viktig parameter, observatør og talerør for målgruppen barn og unge med funksjonsnedsettelse landet rundt.

Vi har som mål å lage flere årlige temamagasin som på ulike måter skal synliggjøre et samfunnsområde som til daglig ikke får så mye oppmerksomhet. Vi vil søke å fremheve det som gjøres og det som kan bli gjort for at inkludering, likestilling, aktivitet og deltakelse kan bli en normalopplevelse for alle i fremtiden.

Lykke til med en god lesestund!



Presentasjoner fra konferansen "Ulikhet gir mulighet - sammen for beste praksis", Bodø 1. og 2. desember 2014.

Utgiver: Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse / Aktiv Ung - www.aktivung.no

Tekst og foto: Hanne Løkås Veigård og Erik Veigård, Videofabrikken - www.videofabrikken.no

Layout: Videofabrikken
Trykk: Skipnes Kommunikasjon - www.skipnes.no

Forsidebilde: Tove P. Bergkvist og Dag Ofstad fra Aktiv Ung sammen med Geir Lippestad (midten) foran konferansehotellet.



GEIR LIPPESTAD: MANGFOLD KOSTER, MEN ER VERDT DET

- DET VILLE VÆRE TRIST HVIS ALLE VAR LIKE. AT NOEN ER ANNERLEDES, LÆRER OSS NOE. DET BYGGER VERDIER OG KUNNSKAP. MANGFOLD KOSTER, MEN DET ER VERDT DET! SIER GEIR LIPPESTAD, ADVOKAT OG VERDIFORMIDLER.

Geir Lippestad har i mange år engasjert seg sterkt i livskvalitet for og integrering av funksjonshemmede. Han er far og stefar til i alt åtte barn; to av dem med funksjonsnedsettelse. Datteren Rebekka, som var multifunksjonshemmet, døde sommeren 2013, 17 år gammel.

Kan jeg slippe?

Lippestad ble for alvor kjent da han ble oppnevnt som forsvarer for Anders Behring Breivik etter Utøya-terroren. - Min første innskytelse var: "Ikke tale om!" Jeg er ikke stolt av

dette, men sånn tenker nok mange når det kommer en utfordring vi ikke er forberedt på, sier han.

Det ble Lippestads kone, som er sykepleier, som satte ham i kontakt med de verdiene han har tuftet sin advokatgjerning på. "Hadde han kommet på mitt sykehus med behov for behandling, hadde jeg jo ikke latt være å gå på jobb. Det er mine verdier, min yrkesetikk. Hva er dine verdier?" sa hun.

- Min kone er et klokt menneske. Dette ble en viktig impuls, sier Lippestad.

Dette er jeg stolt av!

Tankene tumlet en stund med alt som kunne gå galt.

- Men så gikk tankene bakover, til da mine holdninger ble skapt. Jeg husket den skrekkelige dagen da far gikk dundrende konkurs. Jeg var femten år. Huset vårt ble plombert og alle møblene hentet. Hendelsen rev bort all tilhørighet, forteller han. Trøsten kom fra en høyesterettsadvokat som bodde rett over gata. Han forklarte den fortvilte unggutten noen sammenhenger. Geir la seg på minnet at han sa: "I Norge er rettssikkerhet og trygghet helt sammenfallende. Klarer du noensinne å finne et trygt samfunn som ikke har rettssikkerhet, må du si fra. I så fall vet jeg at jeg har tatt feil."

- Da forespørselen om å forsvare Breivik kom, hadde jeg jobbet med rettssikkerhet som en grunnleggende verdi i 25-30 år. Skulle rettssikkerhet plutselig være for krevende å stå opp for? Nei. Jeg kjente: Dette er jeg stolt av! Å ha en forsvarer er en del av det å ha rettssikkerhet. Da falt jeg fysisk til ro, og sa til

meg selv: Jeg får gå inn i det ukjente og se hvordan det går, sier han.

Felles ståsted

Som nyoppnevnt forsvarer for Breivik, møtte Geir Lippestad pressen med en håndskrevet Post It-lapp med ordene "rolig, ærlig, verdig".

- Jeg gjentok og gjentok at rettssikkerheten er en viktig verdi i det norske samfunnet. Mange andre kommuniserte det samme: statsministeren, regjeringen, hele stortinget, kirken, kongehuset. Og ikke minst: De det gjaldt. Pressen skrev om verdier på en annen måte enn på mange, mange år. Det ble en massiv verdikommunikasjon. Og da vi fikk et felles verdiståsted, roet gemyttene seg, sier han.

Verdier, et kompass

Å snakke om verdier og menneskeverd er viktig for å fremme forståelse og aksept.

- Det er et paradoks at teknologiske og medisinske forutsetninger i 2015 gir enorme muligheter for god integrering, samtidig som mennesker med funksjonsnedsettelse fortsatt opplever å bli holdt utenfor. Det handler om holdninger, verdier og menneskeverd, og det må vi snakke om. Verdier er vårt viktigste kompass for holdninger og handlinger, sier han.

Geir Lippestad har forståelse for at mange blir usikre når de møter noen som er "annerledes".

- Hvordan bli tryggere? Gå til kjernen. Det handler om menneskeverd! Folk må konfronteres med utfordringene og reflektere over dem, ikke skyve dem bort. Vi bygger holdninger i måten vi behandler mennesker på, sier han.

Subjektiv verdi

Da Geir Lippestad deltok i NRKs populære programserie "Hvem tror du at du er?", fant han ut at hans oldefar i 1880 startet Norges første skole for jenter med Downs syndrom. Skolen, som mange av oldefarens familiemedlemmer også arbeidet på, kjente godt til pedagogiske trender i andre land og innførte moderne metoder i Norge for at utviklingshemmede barn skulle få et bedre liv og bli integrert i samfunnet.

I programmet blir Geir Lippestad nærmest ergerlig over at han ikke har funnet ut dette tidligere. Men han uttrykker også stolthet over at hans forfedre i sin tid engasjerte seg i det samme som ham selv.

- Oldefars motto var "Man skal ikke så lett bedømme hvem som er viktige. Menneskeverd er en subjektiv størrelse." Dette mottoet prøver jeg å ta med meg, sier Lippestad.

Noe ordentlig arbeid?

Selv om Lippestad utvilsomt har god kondisjon på verdi-refleksjon: Fra tid til annen får også han nærkontakt med egne fordommer.

Han illustrerer det med en episode fra advokatkontoret, som ble spurt om de kunne ta imot en jurist med cerebral parese, gjennom NAVs tilretteleggingsgaranti "Jobbessurs".

- Jo, jo. Vi skal rydde biblioteket. Og så kan han være med meg litt rundt på mine oppdrag, tenkte Lippestad.

Som tenkt, så gjort. Etter noen dager tok den unge juristen bladet fra munnen: "Jeg er veldig glad for å være her, men kan du sette meg til noe ordentlig arbeid? Du har jo ikke engang sett på papirene mine."

- Jeg hadde ikke sett ham som en dyktig person; jeg hadde tenkt at "nå kommer det noen jeg skal være snill mot". Det ble en real vekker. Jeg har snakket og reflektert mye rundt dette i ettertid, og jeg håper virkelig å kunne møte andre på en bedre måte, sier han.

Å ta det man får

I debatten rundt sorteringssamfunnet hender det noen stiller spørsmålet: "Ville du hatt Downs syndrom?" Geir Lippestad synes det er å snu hele diskusjonen på hodet.

- Det handler ikke om hva man vil ha, men hva man får. Man ønsker jo ikke å få et muskelsykt barn som dør som 17-åring. Naturligvis ikke. Men du kjøper ikke et menneske slik du kjøper en bil. Du tar det som kommer, og jeg kan love deg at du blir like glad i den som har noen funksjonsnedsettelse som den superflinke hvor alt går på skinner, sier han.

- Oldefars motto var "Man skal ikke så lett bedømme hvem som er viktige. Menneskeverd er en subjektiv størrelse."

EN FYLKESKOMMUNAL LÆRINGSARENA

SÅ ENKELT, SÅ KOMPLISERT

ARBEIDSinSTITUTTET I BUSKERUD (AiB) ER EN FYLKESKOMMUNAL LÆRINGSARENA DER ELEVER, KURSDELTAKERE OG ANSATTE BETRAKTES SOM JEVNBYRDIGE LÆRINGSKOLLEGER. – KUNNSKAPSLØFTET SNAKKER OM LÆRINGSTRYKK. VI VIL HELLER SNAKKE OM LÆRINGSGLEDE, SIER LEDER INGEBJØRG MÆLAND.



Tine Sydtskow (tv.) og Jon Nordstrøm reiser ofte med Ingebjørg Mæland for å fortelle om Arbeidsinstituttet.

Med seg til konferansen "Ulikhet gir mulighet" har Ingebjørg Mæland ungdommene Jon Nordstrøm og Tine Sydtskow. I hverdagen hjemme i Drammen arbeider de side om side, som jevnbyrdige læringskolleger.

- De yngre læringskollegene ser ting som vi ikke ser. Vi anerkjenner at alle har verdifull kompetanse, poengterer Mæland.

Nye briller til alle

Hun mener altfor mye oppmerksomhet brukes på det som ikke fungerer.

- Vi er opplært til å se etter det som går galt, lete etter grunnene til at det går galt og forsøke å forebygge problemer. Da starter man med negativt fortegn. På AiB begynner vi på pluss. Vi har bygd en kvalitetskultur hvor vi systematisk leter etter det beste hos hverandre, både elever og ansatte. Å bli sett, hørt, forstått, anerkjent og respektert er dypt menneskelige behov.

På én måte er det banalt. Likevel er det komplekst. Det er ikke nok å snakke om verdier. De må trenes, masseres og realiseres - hver dag! Du må utstyre en hel organisasjon med nye briller. Oppdag alt som allerede er bra, og la folk snakke høyt om hvordan de vil ha det. Når vi snakker om noe, vokser det. Vi beveger oss mot det vi spør om, sier Mæland.

Kvitt diagnosene

Jon Nordstrøm (21) fikk ADHD- og angstdiagnose som fjerdeklassing. På skolen fikk han eget arbeidsrom med pc og kunne komme og gå som han ville.

- Jeg hadde mye angst også da jeg kom til AiB. Jeg hadde bestemt meg for å være der en uke, og så dra hjem og si "uff, det gikk ikke", forteller han åpenhertig.

På AiB opplevde han for første gang at noen ville snakke med ham om hva han var god til og hva han brydde seg om. Han hadde ikke gjort lekser på mange år, men da han fikk i oppgave

å skrive om noe som interesserte ham, fikk han det endelig til.

- De voksne på AiB snakket ikke om fraværet mitt. De ville heller vite hva det var som gjorde at jeg kom på skolen på onsdag. Det var en helt ny måte å se verden på, sier Jon, som i dag er kvitt begge diagnosene sine og jobber på AiB.

Troen på seg selv

Tine Sydtskow var ikke uinteressert i å gå på videregående. Hun fikk det bare ikke til.

- Jeg sleit med sosiale settinger, og satte meg heller under trappe, der ingen så meg, enn å gå til time. Første dagen på AiB ble nesten et sjokk. Alt var så annerledes. Det tok litt tid før hjernen klarte å omstille seg, men etter noen måneder turte jeg å tro på meg selv, sier Tine, som nå har vært på AiB i tre år. Nå opptre hun sammen med Jon Nordstrøm med egenkomponerte sanger.

- Det kribler fortsatt litt i kroppen like før jeg skal på scenen, men jeg tror det er en optimal angst, sier hun og ler.

Et godt liv – uansett

AiB arbeider etter tenkesettet Appreciative Inquiry, med metoder som anerkjennende samtaler, styrkekort og veikart. Heller enn Kunnskapsløftets "læringstrykk" vil Ingebjørg Mæland snakke om læringsglede og mestring.

- Vi trives når vi lærer. Og det finnes ingen øvre grenser for trivsel! sier hun.

Du kan gå på AiB som elev i videregående skole, eller som kursdeltaker som ikke bruker av retten til videregående opplæring. Opplæringen skal forberede, avklare og motivere med tanke på utdanning og jobb.

- Og selvsagt er det viktig å få en utdanning og komme i jobb. Men viktigst av alt: Vi skal forberede alle på et godt liv som aktive deltakere, uansett!

Å FINNE SIN EGEN STIL

FEELGOOD FORAN REGLER

- AT UNGDOM FORLATER ORGANISERT IDRETT BEHØVER IKKE BETY AT DE ER LATE. OFTE FORETREKKER DE SELVORGANISERTE AKTIVITETER, DER DET ER VIKTIGERE Å FINNE SIN EGEN STIL ENN Å VÆRE BEST. MEN OFFENTLIGE PENGER GÅR NESTEN UTETLUKKENDE TIL DE TRADISJONELLE AKTIVITETENE.

Det sier Reidar Säfvenbom, førsteamanuensis ved Norges idretts-høgskole. Han har forsket på fremveksten av nye aktivitetskonsepter, som parkour, trial-biking, kiting, tricking, longboarding og breakdance.

- De omtales gjerne som "uorganiserte aktiviteter". Jeg kaller dem selvorganiserte, sier han.

Politikk, så klart

Han er opptatt av ungdom som ikke føler seg hjemme i organisert idrett. Både de som aldri begynte, og de som etter hvert velger den bort.

- Antallet inaktive stiger, og det er bekymringsfullt. Samfunnet bruker derfor store summer på å hindre at ungdom forlater organisert idrett. Vel og bra. Men mange av dem som ikke finner sin plass her, ønsker fortsatt å være i bevegelse. De er ikke nødvendigvis late fordi de melder seg ut av idrettslaget. Den selvorganiserte aktiviteten vokser raskt, men tilgodesees i liten grad med offentlig støtte, påpeker han, og illustrerer det med et eksempel:

- Det er 7.000 registrerte skøyteøvere i Norge, og ti ganger så mange skatere. For få år siden fantes det to-tre innendørs skatehaller. Bekkestua var en av de første. Der ble kapasiteten raskt sprengt, og de måtte avvise såkalte "late ungdommer med skateboard" i døra. Omtrent samtidig fikk Bjugn en innendørs skøytearena til 85 millioner kroner. Jeg mener ikke å henge ut noen, men slike eksempler er verdt å tenke over. Det er klart det handler om politikk: Hva skal vi støtte? Og samtidig – hva velger vi bort? sier han.

Wirkola i svart/hvitt

Feelgood-miljøene er i ferd med å passere mange av de tradisjonelle og konkurransepregede aktivitetene.

- Her er ingen trenere, obligatoriske treningstider eller regler bestemt av andre enn dem selv. Miljøene er romslige med variasjon i kjønn, alder, sosioøkonomisk status og ambisjonsnivå. Omsorg, respekt for andres integritet og hjelpsomhet overfor nybegynnere er viktig, sier Säfvenbom.

Kulturelle og strukturelle endringer skjer raskere og i større omfang enn noen gang tidligere.

- Der min generasjon lagde utklippbøker med svart/hvitt-bilder av Wirkola, har dagens ungdom hele verden å ta av. Alt ligger noen få tasteklikk unna. De plukker elementer fra hele verden når de skal konstruere sin identitet. Kollektive løsninger går i oppløsning; individuelle overtar, sier han.

Always innovate

Endringene påvirker bevegelseskulturen i stor grad.



Reidar Säfvenbom

- Den er mer sammensatt, mer midlertidig og mindre forutsigbar. Og framfor alt er den mindre regelstyrt, med slagord som "Never imitate. Always innovate", sier han.

Internasjonal forskning kan tyde på at bevegelsene også er en stille protest mot helsehysteriet og elitismen i idretten.

- Fremveksten av livsstilsaktivitetene må påvirke helse- og idrettspolitikken, også overfor barn og unge med funksjonsnedsettelse. Vi som bestemmer er kanskje født 30 år for tidlig... Vi frykter det nye, og foretrekker å ha ungdommene på et trygt samlebånd som vi kan kjenne igjen fra da vi var unge. Med riktige tiltak kan enda flere oppdage rikdommen i en mangfoldig bevegelseskultur. For eksempel bør kroppsvøvingfaget endres slik at flere får prøvd ny aktiviteter, sier han.

- GÅ VED SIDEN AV DE UNGE

- MEDVIRKNING MÅ VÆRE TOVEIS. DET ER EN MÅTE Å LÆRE PÅ FOR ALLE SOM DELTAR, VOKSEN OG UNG, LÆRER OG ELEV, SIER FORSKER CATRINE TORBJØRNSEN HALÅS FRA UNGDOM I SVEVET.

Ungdom i svevet har gjennom flere år kartlagt og forsket på arbeidsmåter overfor utsatt ungdom. De har etter hvert fått mye kompetanse på hva som virker.

- Medvirkning er et ord som går igjen når ungdom eller fagfolk beskriver hvorfor de har fått gode resultater. Medvirkning er å åpne for dialog med de unge, de som sitter med nøkkelen til egen forandring, sier Catrine Torbjørnsen Halås.

Motbakkekompetanse

Hun har forsket på prosjektet Ungdom i svevet, hvor hun også er deltaker.

I hennes doktorgradsavhandling står begrepet brukermedvirkning sentralt. Blant forholdene hun belyser er maktforholdet mellom bruker og fagperson, og fagmiljøenes tidvise angst for å slippe brukerne til i reell medvirkning.

- Det er viktig å gå sammen med ungdommene og gi dem motbakkekompetanse. Men vi skal ikke gå foran og trekke dem etter oss. Vi skal heller ikke gå bak og skyve dem, sier Halås.

Ungdom i svevet har laget en plakat med tilbakemeldinger de har fått fra ungdom. Ungdommene har sagt klart fra hvor de vil ha de voksne: "Gå ved siden av meg" står det med stor skrift.

Dobbelt svev

For å få til reell medvirkning mener Halås det er viktig at fagfolk tør å gi slipp på noe av sin faglige skråsikkerhet. Skal man virkelig forstå eller lære noe toveis, må også de voksne åpne sansene sine i dialogen.

- Jeg synes Ungdom i svevet er en god betegnelse, i stedet for "utsatt" eller "i risikosonen" eller noe slikt. I svevet er du underveis. Du vet kanskje ikke helt til hva, men forhåpentligvis til noe bra. Fagfolk må også våge å være litt i svevet, sier Catrine Torbjørnsen Halås.

Forutsetninger

God medvirkning kommer ikke av seg selv, og forskeren lister opp noen forutsetninger som må være til stede:



Catrine Torbjørnsen Halås

- En arena der muligheten for å uttrykke sine meninger er til stede
- Barn og unge oppfordres til å komme med sine synspunkter
- Synspunktene blir lyttet til
- Meningene blir anerkjent som interessante

Ungdom i Svevet

- Ungdom i svevet (2007-2015) er et partnerskap mellom Fylkesmannen i Nordland og Universitetet i Nordland, som har fått et nasjonalt oppdrag med å styrke den lokale innsatsen og det metodiske arbeidet med utsatte unge i kommunens ordinære tjenester.
- Ungdom i svevet har en ambisjon om å være et nasjonalt horisontalt og vertikalt knutepunkt i arbeidet med utsatte unge.
- Ungdom i svevet ønsker å utvikle en særlig kompetanse på hva som er virksomt i arbeidet med målgruppen.



Jon Henrik Larsen driver en mediebedrift som vekker oppsikt med sin uvanlige profil, for eksempel nyhetssendinger på norsk, samisk og somali i en liten kommune som Salangen.

- MOR SA BESTANDIG "DU KAN, DU VIL, DU FÅR DET TIL"

JON HENRIK LARSEN ER AUTISTEN SOM BLE SETT OG STØTTET AV FAMILIE OG NÆRMILJØ. DERES MEDVIRKNING HAR HATT MYE Å SI FOR AT HAN I DAG ER BEDRIFTSEIER MED 23 ANSATTE.

I dag vet han at han er autist. Det visste han ikke som barn eller ungdom, han visste bare at han strevde på skolen og slet sosialt. Heldigvis har han en mor som så ham, og støttende far og søsken.
- Mor sa bestandig: du kan, du vil, du får det til! forteller Jon Henrik.

Sin egen arena

Ettersom Jon Henrik ikke taklet det sosiale på skolen, laget han sin egen arena hvor han kunne utfolde seg. Det begynte med at han spilte musikk og pratet over høyttalere fra ei bu overfor tettstedet Sjøvegan. Så ble det skoleradio og nær-radio. Hele tiden fikk han klapp på skulderen og oppmuntrende tilrop fra familie, nærmiljø og lærer som så hans ressurser.
- Som autist går jeg 100 prosent inn for

det jeg blir opptatt av. Det er styrken i svakheten, og er det ikke det det handler om, å finne styrken sin? spør han.

Salangen-Nyheter

Hans offensive tilnærming til eget liv, og støtte og medvirkning fra mange kanter, har ført ham inn i en posisjon mange vil oppfatte som paradoksal. Han er 80 prosent uføretrygdet og sliter med helt vanlige oppgaver som å fylle en oppvaskmaskin eller legge ut på på en ordinær reise.
Samtidig er han redaktør og eier av Salangen-Nyheter. Det er en suksessrik nettsavis og web-tv med 23 medarbeidere. De ansatte er en vellykket miks av funksjonshemmede og funksjonsfriske.
- Jeg er en godt fungerende autist, når

jeg har støtteapparatet rundt meg og kan konsentrere meg om det jeg er god på, smiler 29-åringen.

Et budskap

Til konferansen "Ulikhet gir mulighet" kom Jon Henrik med et budskap. I fjor deltok han på UNICEFs verdenskonferanse i Oslo, med fokus på de usynlige barna. Jon Henrik var hovedtaler og fikk fortelle tilhørere, statsråder og prinsesse Märtha Louise sin historie.
- Det var godt å få fortelle dette til personer med påvirkningskraft. Mitt budskap er at alle har ressurser de har godt av å bruke, og som samfunnet har godt av blir brukt, sier han.



MERKELAPPEN SOM IKKE FREMMER INKLUDERING

BARN OG UNGE MED FUNKSJONSNEDESETTELSE ER MEST OPPTATT AV HVA DE KAN, OG Å PASSE INN BLANT JEVNALDRENDE. MERKELAPPEN FUNKSJONSHEMMET HJELPER DEM IKKE I SÅ MÅTE.

Høgskolelektor Mona Asbjørnslett ved Høgskolen i Oslo og Akershus er en av tre forskere i prosjektet "Ordinary kids", et delprosjekt i det tverrfaglige prosjektet "Snakk med oss". Hun og de to andre forskerne har fulgt 15 funksjonshemmede barn, deres foreldre og lærere og assistenter i overgangen mellom barne- og ungdomsskole.

Utfordrer begrepene

Foreldre, behandlingsapparat og skole bruker lett "funksjonshemmet" eller "funksjonsnedsettelse" for å definere hva man snakker om. "Ordinary kids"-prosjektet viser at barna det dreier seg om har en annerledes oppfatning av seg selv. - Å sette merkelappen funksjonshemmet på noen skaper et skille mellom "oss" og "dem", uavhengig av om man har merkelappen eller ikke. Barna vi har intervjuet gir klare meldinger om at de ikke bruker denne rubriseringen. De har andre perspektiver, sier Mona Asbjørnslett.

Jobber for inkludering

En av de unge som ble spurt ville ikke være med i "Ordinary kids"-undersøkelsen, for han var da ikke funksjonshemmet! Andre reaksjoner var "Er jeg funksjonshemmet? ...jeg tenker på de som har det verre enn meg." - Barn utfordrer begrepet funksjonshemmet. Deres fokus er heller på identitetsskaping og fellesskap med andre barn. I deres hverdagsliv kan begrepet og merkelappen være fremmedgjørende, sier Asbjørnslett.



Mona Asbjørnslett

Undersøkelsen viser at barna forbinder det samme med funksjonshemmet som det som er vanlig: marginalisering, diskriminering, utestengelse, det motsatte av normalitet.

- De oppfatter og fremstiller seg selv som ressurssterke og engasjerte unge mennesker, og det rimer jo ikke helt med hva vi tenker på når vi hører "funksjonshemmet", sier Mona Asbjørnslett.

Realitetsorientert

Barna i undersøkelsen trykker altså ikke merkelappen funksjonshemmet til brystet. Det betyr ikke at de er dårlig realitetsorientert, men de har fokus et annet sted. De er opptatt av å delta og høre til.

- Mange jobber hardt for å kunne delta og være inkludert. Det de gjør og måten de oppfatter og snakker om seg selv på står i motsetning til våre teorier og forståelser av "funksjonshemming", sier Mona Asbjørnslett.

GAP MELLOM POLITIKK OG PRAKSIS

- DET ER ET GAP MELLOM VISJONEN OM INKLUDERENDE OPPLÆRING OG DET SOM SKJER I KROPPSØVINGSTIMENE I SKOLEN. KROPPSØVINGSFAGET ER SÅ KONSERVATIVT KONSTRUERT AT DET ER EN BREMSEKLOSS FOR INKLUDERING, SIER ELLEN BERG SVENDBY.

Ellen Berg Svendby er spesialpedagog og idrettspedagog på TRS kompetansesenter for sjeldne diagnoser ved Sunnaas sykehus HF. Hennes doktorgradsavhandling fra 2013 handler om barn og unge med funksjonshemming og hvordan de opplever kroppsvingsfaget - "Jeg kan og jeg vil, men jeg passer visst ikke inn".

Til bry?

I avhandlingen dybdeintervjuer Ellen Berg Svendby ti ungdommer i alderen 16-19 år, pluss foreldrene deres, og seks kroppsvingslærere. Ungdommens historier avdekker flere fellestrekk:

- Barna har masse bevegelseskompetanse - de har beveget seg hele livet og har gjort seg mange erfaringer når det gjelder fysisk aktivitet og idrettsdeltakelse.
- De vurderer hva som er hensiktsmessig for dem å gjøre.
- De er flinke til å tilpasse aktiviteter til seg selv og sin funksjon.
- Elever med funksjonsnedsettelse pendler inn og ut av undervisninga (f.eks at de sitter og ser på, eller går til fysioterapeut).
- Flere opplever at de er til bry, og at de ikke får et tilpasset opplæringsstilbud i faget.

Lytt til de som kan

- Det er flere eksempler på at tilretteleggingen iscenesettes av eleven selv, ikke læreren. Jeg tror ikke at noen kroppsvingslærere ønsker å gjøre elever vondt; man reproducerer det som alltid har vært, uten å tenke videre over det. Det blir en segregerende praksis som tas for gitt. Få stiller spørsmål ved at en elev med funksjonsnedsettelse ikke deltar, eller sendes til fysioterapeut, i stedet for å ha kroppsving sammen med klassekameratene, sier hun.

Berg Svendby understreker at både eleven og foreldrene har kompetanse som bør tas i bruk for å oppnå et inkluderende opplæringsmiljø.

- Lytt til dem! Det er ikke vanskelig, men brukes altfor lite, sier hun.

Hun legger til at TRS jevnlig får henvendelser fra både ungdommer, foreldre og fysioterapeuter som vil ha råd om tilrettelegging av fysisk aktivitet, trening og tilpasninger av kroppsvingsfaget i skolen.

- Det er dessverre lenge mellom hver gang en kroppsvingslærer ringer, sier hun.



Ellen Berg Svendby

Romslige kompetansemål

Ellen Berg Svendby oppfordrer til endring av kroppsvingsfaget. - Mye handler i dag om idrettsspesifikk og konkurransepreget aktivitet, der løping og ballspill dominerer. Det er fokus på "riktige" måter å bevege seg på og tradisjonelle, idrettslige ferdigheter, noe som kan være vanskelig for den som har en fysisk funksjonsnedsettelse. Men kompetansemålene er romslige og åpner opp for å gjøre mye forskjellig - for eksempel alternative bevegelsesaktiviteter og lagidretter som ikke er ballspill. Kanskje må man også vurdere å kjøre to parallelle aktiviteter for å få alle med, sier hun.

Bekreftelse

Hun etterlyser mer fokus på pedagogikk, andre pedagogiske tilnæringsmåter og andre måter å bevege seg på. Forholdet mellom eleven og kroppsvingslæreren er også viktig. - Med en god relasjon til læreren tåler du mer. Den mellommenkelige relasjonen mellom elev og lærer har stor betydning for ungenes opplevelse av faget og for de tilpasningene som blir gjort. Gjennom det vi sier, gjør og signaliserer med kroppsspråk, formidler vi verdier. Anerkjennelse er noe av det viktigste. Barn og unge trenger å få bekreftet at de er viktige, sier hun.





Ove-Jonny Bustnesli og de andre i Frikult hjelper barna til et lekent forhold til natur og fysisk aktivitet.

LIVSGLEDE OG LEKENHET

- UNIKE ELEVER GIR UNIKE MULIGHETER. DET SIER OVE-JONNY BUSTNESLI, SOM FRA TIDLIG NITTITALL HAR LEDET DEN ALTERNATIVE LÆRINGSARENAEN FRIKULT.

Frikult er en ideell organisasjon med rundt 50 ansatte. Frikult holder til i kommunene Rana, Hemnes og Hattfjelldal og omfatter både barnehage og skole.

Personlig vekst

- Forebygging bør starte så tidlig som mulig. Vi hjelper barna til å få et lekent og kjærlig forhold til naturen og fysisk aktivitet. Med det kan vi bidra til et aktivt vern av natur og miljø, og samtidig forebygge mange helseplager, både fysisk og mentalt, sier Bustnesli.

Aktivitet og opphold i naturen er kjernen i Frikults undervisning. - Vi er fysisk aktive minst ti-tolv timer i uka. Det omfatter turer, fysisk arbeid og ergonomisk veiledning. Slik bygger vi ei god helse. Friluftsliv gir livsglede og overskudd, som er det beste fundament for læring, sier Bustnesli.

Han sier at Frikultskolens viktigste fag er personlig, positiv vekst. - Eller dannelse, som Kunnskapsløftet kaller det, legger han til.

Helhetslære

Mange av Frikultskolens elever har ikke mestret den tradisjonelle skolegangen, som fordrer ro og konsentrasjon. Frikult legger vekt på at alle får utfordringer i forhold til sine forutsetninger.

- Alle skal lykkes, også i forhold til fysisk aktivitet, understreker han.

For Ove-Johnny Bustnesli handler det om å lære nye generasjoner både å bli glad i og ta vare på seg selv, og å bli glad i og ta vare på naturen.

- Frikult er både en livsfilosofi og en pedagogisk modell. Vi har de samme fagmålene som en vanlig skole, men går utenom den tradisjonelle løypa. Vi tar gjerne klasserommet med oss ut på fiskeskøyta, skogen, gården, verkstedet, eller en av de andre basene. Vi gjør praktisk arbeid ute på en realistisk arena, og har

gode samtaler og diskusjoner om det vi opplever.

Den tradisjonelle læreboka blir erstattet av praktisk læring, aktiv bruk av digitale verktøy og daglige doser helhetslære. Vi forsøker å vekke nysgjerrigheten slik at elevene får lyst til å lære mer, og bruker internett som oppslagsverk. Prosjektene formes rundt eleven, som i praksis har sin egen individuelle pedagogiske plan. Veileder skriver en daglig, digital logg for hver enkelt, sier han.

Maskene faller

Bustnesli har selv vokst opp med både natur, friluftsliv og organisert idrett.

- For meg var fri lek alltid det artigste. Jeg kuttet ganske tidlig ut organisert aktivitet og begynte med aktiviteter "litt på kanten", sier han.

Dette kjenner han igjen hos mange av de ungdommene i Frikult. - Mange er spenningsøkere og "risk lovers". Aktiviteter som klatring, brevandring, grotting og elvepadling er populære. Jeg har mange ganger hatt med ungdommer med funksjonsnedsettelse på slike aktiviteter, sier han.

Han er overbevist om at naturen får fram det genuint rene i mennesket.

- Naturen tilfører noe vi ikke helt kan forklare. I naturen forsvinner maska, eller imaget. Der ute får vi tak i hverandre, sier han. Frikult som læringsarena er bygd opp over mange år, uten offentlige tilskudd. Det offentlige kjøper tjenester fra dem. Frikultskolen har nå søkt statlig godkjenning.

Les mer på www.frikult.no

SAMSPILL FOR INKLUDERING

- IDRETTSGLEDE FOR ALLE ER IKKE BARE EN ILLUSJON. DET ER EN VILJESTYRT MULIGHET. MEN DET STÅR IKKE BARE PÅ UTØVERENS VILJE. BÅDE IDRETTSLAGET, FORESATTE OG KOMMUNEN MÅ SPILLE MED.

Det sier Mads Andreassen. Han konkurrerer internasjonalt i alpint. Fra 2002 har han hatt fagansvar for barne- og ungdomsidretten i Norges Idrettsforbund.

Verdivalg

- "Idrettsglede for alle". Det er ingen snau visjon. Selvsagt ville det vært mye enklere å satse på idrettsglede for de beste, de mest motiverte, de med to armer og to bein. Men idrettsforbundet har som mål å legge til rette for idrettsglede for alle, sier Andreassen.

Norge er nesten alene om å ha ett idrettsforbund hvor handikapidretten er inkludert. Det var handikapidretten selv som øvde påtrykk for å bli integrert.

- Dels fordi de slet med egen rekruttering, men minst like mye for å få tilgang på de beste trenerne og de beste vilkårene, sier Andreassen.

Alle skal ha mulighet for idrettsglede ut fra sine forutsetninger. Om lag hvert tiende norske idrettslag opplyser at de har aktiviteter for funksjonshemmede.

Han mener inkludering er et verdivalg for idrettslaget.

- "Er vi en klubb for alle?" Denne diskusjonen bør laget ta, oppfordrer han.

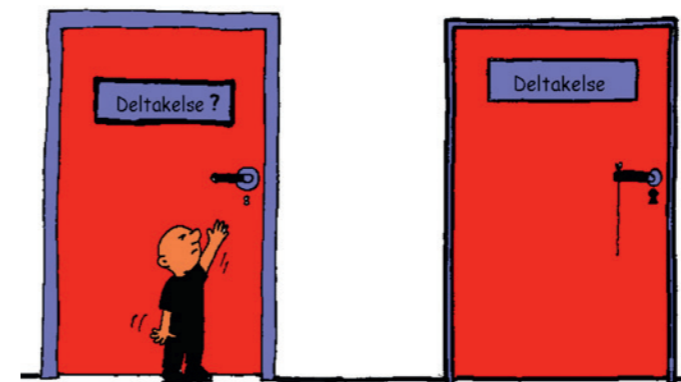
Off. Litt slitsomt.

Og hvis man først sier at aktiviteten er tilrettelagt for alle, må man også levere.

- Det første møtet med idrettslaget er nøkkelen. Vi vet alle hvordan vi helst vil bli møtt hvis valget står mellom et nølende "Off. Det var litt slitsomt at du kom akkurat i dag. Jeg skal ringe kommunen og høre hva slags avlastningsordninger de har," eller et begeistret "Velkommen! Så fint at du kommer hit. Hva kan vi gjøre for at du skal trives hos oss?"

Antall utøvere med funksjonsnedsettelse stiger jevnt.

- Det kan være litt vanskelig å tallfeste. Vi tror det er en stor underregistrering, og det er kanskje like greit. Det har i hvert fall aldri vært viktig for meg å bli registrert som funksjonshemmet idrettsutøver. Jeg ville jo bare drive med idretten min, sier han.



Ill: Unge funksjonshemmede



Mads Andreassen

Hva vil du?

Det aller viktigste er at barnet har et eget ønske om aktivitet.

- Husk å spørre ungene: Hva har dere lyst til å drive med? Ingen ytre oppbacking slår indre motivasjon. Det er den som får deg til å gå på neste trening, sier Andreassen.

Idrettslaget, foreldrene og kommunen må arbeide sammen, gjerne med støtte fra idrettsforbundets regionale fagkonsulenter. Kommunens bidrag kan være treningstider, helsefaglig kompetanse, aktivitetshjelpemidler, ledsager eller lønnet støt-tekontakt/treningskontakt.

Suksesskriterier

Idrettslag som lykkes med integrering kjennetegnes av:

- Godt sosialt miljø - viktigst å ha det artig med venner
- Sterkt foreldreengasjement
- Kompetente trenere som ser alle og forstår barns behov. Om treneren selv er god i aktiviteten er det lettere å tilrettelegge for ulike forutsetninger.
- Lav kontingent - særlig viktig for ungdom som forsørger seg selv.
- Fleksibilitet - ikke pøs på med regler som er egnet til å skyve utøveren unna.
- At man blir spurt!



VEILEDNING FOR POSITIV FORANDRING

INDIVIDUELL INKLUDERING I PRAKSIS

DROP-IN ER EN VEILEDNINGSMETODE FOR POSITIV FORANDRING. ELEVER SOM BEKYMRER OG FORSTYRRER KAN STEG FOR STEG FÅ HJELP TIL Å ETABLERE EN BEDRE ELEVROLLE. BÅDE LÆRERE, MILJØARBEIDERE OG SPESIALISTHELSETJENESTEN HAR PRØVD UT METODEN MED GODE RESULTATER.

Drop-In metoden er utarbeidet av Jorunn H. Midtsundstad, førsteamanuensis ved Universitetet i Agder, i forbindelse med hennes doktoravhandling i pedagogikk. Metoden er senere videreutviklet i samarbeid med ulike profesjoner innen helse og utdanning.

Midtsundstad arbeider nå videre med forskning på skoleorganisasjoners betydning for utvikling av elevrollen i en post. doc. stilling ved Universitetet i Agder.

Helse, trivsel, læring

Hun beskriver Drop-In som et direkte svar på Opplæringslovens paragraf 9A. Her står det at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring.

- God inkludering avhenger av både personen og organisasjonen. Skal skolen bli reelt åpen for alle, må noen elever få hjelp til å finne sin plass i det sosiale fellesskapet, sier Midtsundstad. Hun utdyper:

- De fleste elever orienterer seg naturlig etter skolens forventninger. De kommer inn i skolegården med kompasset påslått. De fanger opp hva som passer og gjelder her. De som klarer å orientere seg etter forventningene i skolen, klarer det som regel også på fritiden og senere i arbeidslivet. Men noen elever behersker ikke dette. Det er dem Drop-In metoden er utviklet for, sier hun.

Mange kan hjelpe

Ulike fagfolk kan hjelpe barn og unge med elevrollen.

- Det er ikke avhengig av at man er på skolen. Eleven tjener på at noen bryr seg uansett om man tar tak som miljøarbeider, ansatt i spesialisthelsetjenesten eller er lærer. Jo tidligere vi tar grep, jo bedre blir resultatene. Vi må gripe inn før eleven har mistet tilhørighet i klassen sin, sier hun.

En meningsfull elevrolle betyr at det føles bra å være elev.

- I skolen må alle forholde seg til tid, regler og faglige forventninger. Men det sosiale er også veldig viktig for å få til å være elev på en måte som kjennes bra. Derfor blir det så feil å ta de elevene vi bekymrer oss for, ut av klassen. Den som har sittet på et grupperom med spesialpedagog store deler av tiden, har ikke fått øve seg på å være deltaker. Elever bruker hverandre som støtte og veiledere i hverdagen. Å mangle en venn gjør deg ekstra sårbar, sier Jorunn H. Midtsundstad.

Hva gjør andre?

I Drop-In oppfordres elever som sliter sosialt til å velge noen å



Jorunn H. Midtsundstad (t.v.) sammen med Tove Bergkvist, som har bidratt til å utvikle en variant av Drop-In metoden

sammenligne seg med.

- Ikke fordi de skal slutte å være seg selv og begynne å kopiere andre, men for å lære noen nyttige strategier og få idéer til hva de selv kan gjøre. Å sammenligne seg med andre handler om å se seg selv.

Jeg forklarer dem at jeg er en dame på over femti år; jeg vet ikke hva som er gangbart i venneflokken. Jeg ber dem observere

elever de liker. Legg merke til, helt konkret: Hva gjør han/hun for å få noen med seg ut i friminuttet, for eksempel.

Igjen: Elever flest gjør dette helt automatisk. De har radaren ute og justerer oppførselen etter de uskrevene reglene som gjelder. Men noen trenger hjelp til å utvikle en forståelse for hva som

VEIEN TIL FORANDRING

Fem steg leder fra bekymring til forandring.

Planlegging: Informasjon til elev og foreldre. Forberede møte med eleven ved å kartlegge bekymringen.

Introduksjon: Sette ord på bekymringen og elevens ønske om forandring.

Oppfølging: En Drop-In medarbeider samtaler med eleven minst en gang i uka. I samtalen holdes fokus på den forandringen eleven jobber mot, med konkrete øvelser som skal gjennomføres til neste gang. Samtalen loggføres og brukes som utgangspunkt for neste samtale.

Oppsummering: Forandringen oppsummeres sammen med kontaktlærer en gang i semesteret.

Avslutning: Når forandringen er oppnådd og bekymringen er borte.

Kurs og nettressurs

Metoden er enkel å lære.

Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse/Aktiv Ung, har ansvar for å gi kurs og veiledning i bruk av metoden.

Du finner mer informasjon på www.dropinmetoden.no Nettsiden henvender seg til elever og foresatte, lærere og skoleledere, helse- miljø- og sosialarbeidere og ansatte i spesialisthelsetjenesten.

forventes, og ulike måter å mestre dette på, sier Midtsundstad.

Elevenes ønsker

Drop-In metodens fem steg kan gjennomføres uten at det krever stort apparat eller ekstra bemanning. Bekymringen kan komme fra lærer, miljøarbeider eller foreldre, eller som uttrykk for mistriivsel og ønske om forandring fra eleven selv.

- Når elever blir spurt om hva de ønsker å forandre på, blir de også motivert for å samarbeide. I Drop-In har vi ikke fokus på diagnose eller problem, men på forventninger og ønsket endring. Metoden forutsetter heller ikke oppbacking fra elevens hjem. Her er det eleven selv som blir styrket, sier Midtsundstad. Eksempler på endringer kan være å tørre å si fra, å få en venn, å slutte å fly på de andre eller slutte å forstyrre seg selv.

Midtsundstad understreker betydningen av tydelige forventninger, også overfor elever som har vanskelige hjemmeforhold, diagnoser eller funksjonsnedsettelse.

- Det er lett å senke kravene, for å være "snill", men å unnskyldte betyr å utelukke. Når forventningene ligger fast, kan unger strekke seg utrolig langt. Men noen må ha støtte og veiledning for å finne sin strategi, sier hun.

Å SKAPE EN FOLKEBEVEGELSE

TRENING SKAL VÆRE GØY

- MOTIVASJON, GLEDE, VENNSKAP OG MESTRING. DET ER KJERNEN I DANS FAUSKE SINE VERDIER. Å HA DET GØY PÅ TRENING ER DET ALLER VIKTIGSTE, SIER VALTER JACOBSEN, LEDER FOR NORD-NORGES STØRSTE DANSEKLUBB.



Dans Fauske er et lite eventyr. Fra en beskjeden start i 2003 til dagens 500 medlemmer i alderen to til sytti år – de aller fleste i gruppa barn og ungdom.

Bredde og topp

- Vi liker å fleipe med at vi er større enn fotballen, fordi vi har flere medlemmer enn den lokale fotballklubben. Men vi er i hvert fall Nord-Norges største og en av landets største danseklubber, og i 2012 arrangerte vi VM i dans på Fauske, sier Jacobsen.

Valter Jacobsen har vært aktiv, konkurrert og undervist i swing. Han beskriver seg som en ildsjel.

- Jeg liker ikke å forske. Jeg liker å gjøre, sier han.

Dans Fauske har lyktes godt med å bli en breddeklubb. De har også et tilbud innen toppidrett med dansere som har høstet en rekke medaljer internasjonalt. Og de arbeider målrettet med inkludering av funksjonshemmede.

Dream Team

Dansegruppa for utviklingshemmede har fått navnet "Dream Team". De trener hver mandag, før Hotel Cæsar.

- Vi har ekstra assistenter på treninger hvor det trengs litt mer støtte og oppfølging. Assistentene starter som ulønnede. For å gjøre det lettere å rekruttere assistenter får disse gratis kurs og

Valter Jacobsen (bilde t.h.) har dannet en danseklubb som like selvfølgelig har tilbud til toppidrettsdansere som funksjonshemmede. Bildet over viser Dream Team like etter en oppvisning på Fauske Bygdetun.

Fra venstre Tone Anita Danielsen, Tone Marie Kolden, Kari Stige, instruktør Michelle Godwin, Sylvi Helgesen, Line Rubbås og Tommy Johansen. (Foto: Dans Fauske)

treneropplæring, forteller Jacobsen.

En annen side av inkluderingen er å sikre at alle har råd til å benytte tilbudet.

- Alle som vil, skal få være med og danse, uansett sosial bakgrunn og økonomi. Sosialtaten i Fauske kommune betaler treningsavgift for familier som sliter økonomisk, forteller han.



Trener Torbjørn Broks Pettersen (bakerst) sammen med utøverne Mariann V. Marthinsen (foran t.v.), Birgit Skarstein (foran t.h.), Eirik Bye (bak t.v.), Håkon Olsrud og (helt t.h.) ledsager Kristian Myhre Hellerud. (Foto: Norges Skiforbund/A.R. Kroken)

LANDSLAGSTRENER:

-PLANLEGG FOR SEIER, AKSEPTER TAP

- VI PLANLEGGER FOR SUKSESS. MÅLET ER Å TA GULL. OFTE GÅR DET PÅ TRYNET. DET MÅ VI AKSEPTERE. MEN: GÅR DU PÅ TRYNET SJU GANGER, GJELDER DET Å REISE SEG ÅTTE, SIER TORBJØRN BROKS PETERSEN, TRENER FOR LANGRENNSLANDSLAGET FOR FUNKSJONSHEMMEDE.

Pettersen begynte som skitrener i 1985. Da han i 2010 ble spurt av Skiforbundet om å trene landslaget i langrenn for funksjonshemmede, ble det et møte med egne fordommer.

Pauseunderholdning?

- Jeg innrømmer at jeg fram til da hadde tenkt på funksjonshemmet idrett som "pauseunderholdning". Etter en prat med kona fikk jeg øynene opp for at det egentlig var en veldig stor faglig utfordring jeg ble tilbudt. Men jeg måtte tenke helt nytt, sier han. Pettersen takket ja.

- Da jeg møtte gruppa i 2010 hadde jeg naturligvis lest meg skikkelig opp på funksjonshemmet idrett. Utøverne merket nok det. "Du, bare slapp av," sa de. "Gjør det du alltid har gjort som trener, så skal vi si fra hvis det trengs tilpasninger," forteller han.

Integrering

Norges Idrettsforbund arbeider systematisk med integrering av funksjonshemmede i både bredde- og toppidrett. Toppidretten ivaretas gjennom det enkelte særforbund, ofte i samarbeid med Olympiatoppen.

I 2014-2015 trener Torbjørn Broks Pettersen fire utøvere – Eirik Bye, Mariann V. Marthinsen, Håkon Olsrud og Birgit Skarstein. De

trener minst like mye som de andre toppidrettsutøverne.

- Vi må tenke toppidrett hele døgnet, hele uka, hele året. En av de store utfordringene ligger i faren for overbelastninger. Med funksjonsnedsettelse kan det lett bli ensidig belastning. En rullestolbruker, for eksempel, bruker de samme armene til alt, enten det er trening, konkurranse eller dagligdagse gjøremål. Vi har bestandig med oss fysioterapeuter for å holde smerter og småplager i sjakk, sier han.

Hemmeligheten

- Vi kan få til alt. Men noen ganger må vi ha litt hjelp. Vi trenger kanskje litt mer tid, eller noen hjelpemidler. Men strengt tatt er det ikke så interessant om noen mangler syn, mangler en arm eller et bein, sier han.

Hemmeligheten bak suksess er, ifølge Torbjørn Broks Pettersen, hardt arbeid over lang tid.

- Derfor forblir det en hemmelighet for de aller fleste, humrer han.

- Verdensmester er noe du har vært eller kan bli. Det er ikke noe du er, avslutter han.

VINN-VINN FOR SVØMMER OG KLUBB



Marianne Fredbo ble toppsvømmer, og ga treneren Geir Thorstensen verdifull læring i inkluderingsarbeid. På det lille bildet er de sammen i London i 2012. (Private bilder)

FOR TOPPSVØMMER MARIANNE FREDBO VAR DET AVGJØRENDE FOR MOTIVASJONEN Å DELTA PÅ ORDINÆRE TRENINGER. FOR VÅGSBYGD SVØMME- OG LIVREDNINGSKLUBB HAR MARIANNES NÆRVÆR GJORT GODT FOR HOLDNINGER OG TRYGGHET I MØTET MED FUNKSJONSHEMMEDE.

I 2007 bestemte Marianne Fredbo (nå 28) seg for at hun ville begynne med svømming. Hun kontaktet Vågsbygds Svømme- og Livredningsklubb.

En liten ting til...

- Jeg må i ettertid si at det ble en telefon som forandret meg som trener, sier trener Geir Thorstensen. Da han hørte at Marianne var 20 år, syntes han det var litt vel seint å begynne med konkurransesvømming. Han tenkte at et veterankurs kunne være tingen. - Men hun hadde ikke lyst til å gå på kurs. Da hun insisterte på at hun ville "lære noen tricks" inviterte jeg henne innom på en trening. "Ja, forresten. Det er én ting til," sa Marianne før hun la på: "Jeg har bare én arm og ett bein."

Litt flau

- Det var selvsagt ikke helt det jeg hadde tenkt, men jeg så offentlig på henvendelsen og bestemte meg for å få det til. Vi hadde noen år tidligere hatt en stor verdidebatt rundt integrering og inkludering. En klubb som ønsker å ta et stort samfunnsansvar, må også ha plass til funksjonshemmede. Her fikk vi sjansen til å sette gode forsetter ut i livet, sier han. Tonen mellom trener og utøver er munter og god. De forteller åpenhertig om sitt første møte. Thorstensen er litt flau over hvordan han taklet det første møtet med Marianne. - Hun kom humpende inn på trening, satte seg tett inntil meg og viftet med armstumpen. Jeg visste ikke hvor jeg skulle se eller hva jeg skulle si. Situasjonen var ny for meg, og jeg følte meg

ubekvem. Jeg ville bare at hun skulle komme seg ned i vannet og begynne å svømme, sier han.

Som alle andre

Marianne Fredbo overlevde med nød og neppe en alvorlig ulykke med slåmaskin da hun var fire år. Hun har levd med proteser nesten så lenge hun kan huske, deltok på alt som de andre ungene gjorde og ble vant til å finne sin egen måte å gjøre ting på. Som svømmer kom Marianne Fredbo raskt på internasjonalt nivå. - Livet som toppsvømmer var veldig gøy. Jeg trente 18 timer i uka. Et par måneder i året var det treningsleir med nesten dobbelt så mye trening. Både klubben og landslaget fulgte godt opp. Å få lov til å være i klubben og delta i vanlige treninger har vært helt avgjørende for meg, sier hun.

Læring for alle

Livet som toppidrettsutøver har lært henne mye om egen kropp og egne grenser. - Jeg er stolt av å få være en del av denne klubben, og det er motiverende å kunne være en ressurs i samfunnet, sier hun. Marianne Fredbo er nå idrettslærer på en videregående skole. - Jeg kaller meg fortsatt svømmer, selv om jeg har trappet ned, sier hun. Geir Thorstensen tenker ikke lenger på Marianne som funksjonshemmet. - Det har gjort noe med klubben å få inn en funksjonshemmet. Det har påvirket holdninger og gjort oss tryggere. Vi lurar ikke lenger på hva vi skal gjøre og si i møte med en funksjonshemmet. Vi tar bare rett og slett kontakt, sier Thorstensen.

FOLKEHELSE RÅDGIVER:

- VET LITE OM HELSEN TIL FUNKSJONSHEMMEDE

NORSKE MYNDIGHETER OG ORGANISASJONER MÅ STØTTE SEG PÅ SVENSK TALL NÅR DE LURER PÅ NOE OM HELSETILSTANDEN TIL NORSKE BARN OG UNGE MED FUNKSJONSNEDSETTELSE.

- Vi vet utrolig lite om helsen til barn og unge med funksjonsnedsettelse her i landet, var den klare beskjeden folkehelserådgiver Nick Williams i Nordland fylkeskommune hadde til deltakerne på parallellsesjonen Folkehelse.

Ikke greit

Også her til lands vet man at folk med funksjonsnedsettelse har tilleggsbelastninger. De er mindre representert i arbeidslivet, har lavere inntekt, er mer ensomme og mindre fornøyd med livene sine. Men den som leter etter tall som beskriver helsen til barn og unge i denne gruppen, får holde på en stund. Nick Williams har lett høyt og lavt. En relevant undersøkelse i hans eget fylke,

Ung i Nordland 2013, nevner ingen ting. Det gjør heller ikke rapporten Levekår og livskvalitet i Nordland 2014.

- Ikke en gang i den nasjonale Folkehelsemeldingen 2012-2013 fant jeg noe, bortsett fra et lite bilde av en rullestol på forsiden. Det er ikke greit, sier Nick Williams.

Svenske tall

I Sverige ligger kunnskapen mer opp i dagen. Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap har laget studien "Hälsa och välfärd bland barn och ungdom i de nordiska länderna". Der går det fram at en tredel av alle svenske barn har minst én funksjonsnedsettelse. De har også funnet ut

at barn med funksjonsnedsettelse oftere lever med bare en forelder enn andre barn. De er mer utsatt for mobbing, og foreldrene til disse barna rapporterer om dårligere egen helse enn andre foreldre gjør.

Like naboer?

- Skal vi bare anta at forholdene er så like i nabolandet at vi kan adoptere deres kunnskap? lurte Williams på. Han lot spørsmålet henge i luften, og fortalte så at i den svenske undersøkelsen ble det også sendt ut 3.000 spørreskjema til norske mottakere. - Jeg har bare ikke klart å finne ut hva som har skjedd med dem. De er i hvert fall ikke offentliggjort, sier Williams.



Nick Williams, folkehelserådgiver



Anne Ottestad

INKLUDERINGSANSVARLIG:

- FÅ TAK I DEM FØR GYMTIMEN GJØR DET!

ANNE OTTESTAD SLENGER UT MED ARMENE NÅR HUN SNAKKER, SNURRER RUNDT OG NESTEN SPRINGER FRAM OG TILBAKE FORAN TILHØRERNE. HUN ER SVÆRT AKTIV. DET VIL HUN GJERNE AT ANDRE SKAL VÆRE OGSÅ.

Hun er inkluderingsansvarlig i idrettsforeningen Friskis & Svettis og har et stort engasjement for tilrettelagt trening som fremmer mestring og tilhørighet. Som mor til en datter med CP har hun personlige erfaringer å bygge på i sin begeistring for lystbetont trening uten konkurranse.

Nederlag i gymtimer

- Vi vet at unge funksjonshemmede generelt er mindre aktive enn jevnaldrende. De har mye voksenkontakt, men sliter sosialt sammen med andre ungdommer. Når de etter hvert møter skolens gymtimer, turdager eller gågrupper skal du ha takk! Da lærer de fleste at fysisk aktivitet er nok en nederlagsarena for dem, sier Anne Ottestad engasjert.

Hun har både erfaring og teoretisk belegg for at en annen kurs kan føre til det motsatte: bevegelsesglede, mestring, god selvfølelse og tilhørighet. Da trengs det tilrettelagte aktiviteter der man ikke konkurrerer med andre enn seg selv, og der gleden, mestringen og tilhørigheten oppveier tung pust og verkende muskler.

Opptur

Sammen med to andre foreldre startet Anne Ottestad allidretts-

gruppen "Opptur" for barn med funksjonsnedsettelse i Fossum IF i Bærum. Erfaringene var svært gode. Barna ble motivert av sin egen fremgang. De hadde det hyggelig sammen med jevnaldrende, og mange foreldre ble stolte og fikk øynene opp for at også deres barn kan yte, og presses litt.

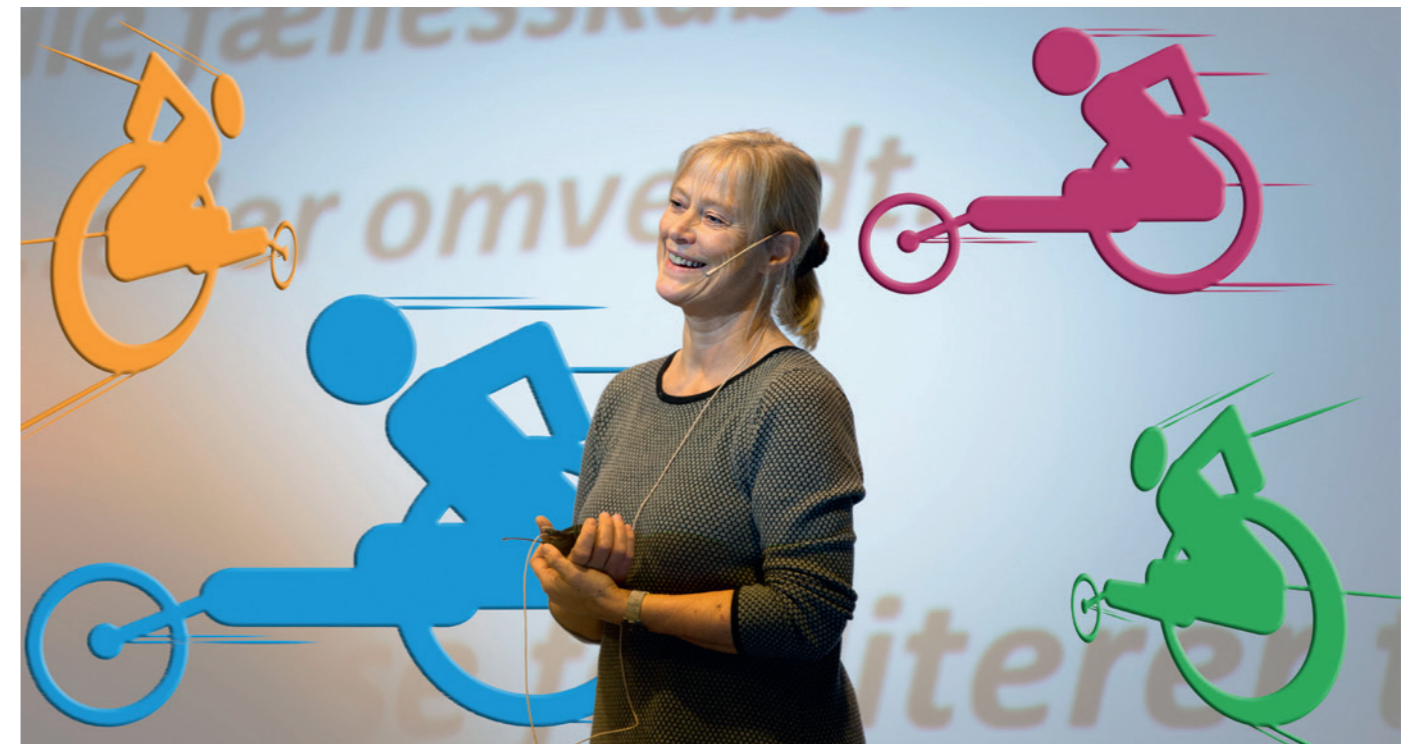
- Så erfarte vi at når barna ble ungdommer ville de fortsette aktivitetene, men uten foreldrene så tett rundt seg. Da tok vi kontakt med Friskis & Svettis og ble tatt i mot med åpne armer, forteller hun.

Coca Cola har skjont det

I sitt arbeide som inkluderingsansvarlig hos Friskis & Svettis driver hun aktiv misjonering for ideen om tilrettelagt trening. Hun vet at den som er aktiv som barn gjerne blir aktiv også som voksen, og at fysisk aktivitet kan forebygge senskader og forverring av mange tilstander.

- Det er viktig å komme i gang tidlig, å få dem til å bli glade i aktivitet mens de befinner seg i "motorikkens gullalder" som vi kaller det. Coca Cola har skjont det, med sitt interne slagord "Get them young – keep them long", smiler hun.

IDRETTE SOM DØRÅPNER



Anne-Merete Kissow

FUNKSJONSHEMMEDE SOM DRIVER IDRETT DELTAR KLART MER I ARBEIDSMARKED, UTDANNELSE, TILLITSVERV OG FRIVILLIG ARBEID ENN IKKE-IDRETTSAKTIVE. – IDRETT ÅPNER DØRER TIL MANGE ANDRE FELLESSKAPER, SIER FORSKER ANNE-MERETE KISSOW (BILDET).

Kissow er forsker ved Aktiv Ung og idrettskonsulent ved Handicapidrættens Videncenter i Roskilde. I forbindelse med sin doktorgradsstudie ved Roskilde Universitet intervjuet hun rundt 900 personer med fysisk funksjonsnedsettelse om deres hverdag.

Reell deltakelse

Personer med funksjonsnedsettelse skårer lavere enn gjennomsnittsbefolkningen på utdanning, formelle kvalifikasjoner, arbeidsdeltakelse og delaktighet i foreninger og fritidstilbud. Denne studien avdekker en klar sammenheng mellom det å være fysisk aktiv og det å delta på andre samfunnsområder.

- Når vi snakker om deltakelse er det alltid nyttig å avklare hva man legger i begrepet. Jeg støtter meg til definisjonen "Menneskelig handling som finner sted under bestemte betingelser sammen med andre mennesker i en sosial praksis i forhold til en felles sak". Som mennesker deltar vi jo alltid, men det kan være mer eller mindre fullverdig. Reell deltakelse rommer forholdet mellom individet og omgivelsene, sier Kissow.

Positiv spiral

Hennes forskning viser at det å delta i idrettsfellesskap øker sannsynligheten for at en person med funksjonsnedsettelse også deltar i andre sosiale fellesskap.

- Deltakelse fremmer deltakelse. Det er ikke alltid godt å si hva som kommer først, men erfaringer og ferdigheter overføres åpenbart fra ett livsområde til et annet, sier hun.

- Det handler kanskje i bunn og grunn om å komme i gang med å

være aktiv og få satt i gang "den gode deltakelsesspiralen".

Hindringer

For en person med funksjonsnedsettelse er deltakelse ingen selvfølge.

- Deltakelse bestemmes ikke bare av om den enkelte har lyst, mot eller vilje til å delta. Det er både fysiske og holdningsmessige barrierer som må forseres, sier hun, og nevner tre viktige forutsetninger for å kunne delta.

- For det første må andre mennesker i fellesskapet gi den nødvendige hjelp og støtte. For det andre må situasjonen legges til rette, slik at man kan bruke sine ferdigheter og sin kropp slik den er. Og sist, men ikke minst: Man må ha de nødvendige hjelpemidler, slik at man kan utfolde seg på like fot med de andre i fellesskapet, sier hun.

En ny = nytt fellesskap

Anne-Merete Kissow har ingen fasit på hvordan man skaper et robust og inkluderende idrettsfellesskap.

- Å anerkjenne forskjellighet er det viktigste. De fellesskapene jeg har vært borti gjennom min forskning, som lykkes med inkludering, har det til felles at de ikke føler seg truet av at noen kommer og oppfører seg annerledes. Her kan alle være med, sier hun.

- Og så må man reelt sett arbeide på fellesskapets nivå. Kommer det én ny person inn, må hele fellesskapet endre seg. Det er kanskje noe av det vanskeligste, sier hun.



Tone Viljugrein

EKSTRA FOKUS PÅ BARN MED FUNKSJONSNEDESETTELSE

BARNEOMBUDET VIL SE NÆRMERE PÅ RETTIGHETENE TIL BARN MED FUNKSJONSNEDESETTELSE. DETTE BLIR FAGLIG HOVED- FOKUS I 2015 OG 2016. – HAR DU INNSPILL, TA KONTAKT! OPPFØRDRER SENIORRÅDGIVER TONE VILJUGREIN.

Barneombudet jobber for barns rettigheter. I 2015 og 2016 får barn med funksjonsnedsettelse et forsterket fokus.

- 2016 blir det store prosjektåret. Vi er fremdeles åpne for innspill om områder som fortjener ekstra oppmerksomhet, sier Tone Viljugrein.

Bruk konvensjonen

Barnekonvensjonen ble vedtatt av FN i 1989. Den består av 42 artikler, forankret i de tre områdene "retten til beskyttelse", "retten til liv og utvikling" og "retten til deltakelse".

- Barn med funksjonsnedsettelse har rett til særlig omsorg. Hele artikkel 23 handler spesifikt om rettighetene til denne gruppen, og legger vekt på retten til et fullverdig og anstendig liv som sikrer verdighet, fremmer selvstendighet og bidrar til barnets aktive deltakelse i samfunnet. Norge har ikke lov til å bryte barnekonvensjonen. Bruk den! oppfordrer Viljugrein.

Barns rettigheter står sterkt i Norge.

- Deltakelse er det området Norge har vært dårligst på. Det blir ofte glemt. Men barnekonvensjonen er helt spesifikk på at barn har rett til å bli hørt i alle saker som angår dem. Denne retten til å medvirke er blant annet essensiell hvis vi skal "treffe" med tjenester og tilbud, sier hun.

Barnets beste

Et annet grunnleggende hensyn er at voksne skal gjøre det som

er best for barn.

- Når NAV fattet vedtak, for eksempel, skal de i henhold til barnekonvensjonen ha et barneperspektiv og vurdere barns beste, understreker Viljugrein.

Barna må kjenne sine rettigheter. Da nåværende barneombud Anne Lindboe tiltrådte, fikk hun klar beskjed fra barn og unge: "Du må ut og treffe unger og fortelle dem at de har rettigheter, for det er de ikke klar over!" Barneombudet reiser nå rundt til skoler over hele landet med «barneombussen». Her får elevene informasjon om barneombudet og barnekonvensjonen.

- Mange får en aha-opplevelse og innser plutselig at de lever i en situasjon som ikke er bra. På en skole tok 14 av 79 elever kontakt med helsesøster og fortalte om alvorlige livssituasjoner. Det er selvsagt fint at de tar kontakt med noen som kan hjelpe. Men det ille at så mange barn har det vanskelig, sier hun.

Ekstra utfordringer

- Barn med funksjonsnedsettelse opplever ekstra utfordringer på flere sentrale livsområder, sier Tone Viljugrein, og nevner skole, fritidsaktiviteter, rettigheter, avlastning og barneboliger, samt store kommunale forskjeller i tilbudet til barna og deres familier

- Vi vil svært gjerne ha tilbakemeldinger om hvor skoen trykker, sier Viljugrein, som har e-postadresse tone@barneombudet.no

DETTE ER:

Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse



Fra venstre Simen Kjelsrud, Anja Helgerud, Lena Klasson, Stine Irgens, Anders Midsundstad, Dag Ofstad, Jakob Djupvik, Anne-Merete Kissow og Tove Pedersen Bergkvist.

- VI VIL FORANDRE NORGE! SIER DENNE ENTUSIASTISKE GJENGEN, SOM UTGJØR NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR BARN OG UNGE MED FUNKSJONSNEDESETTELSE/AKTIV UNG.

Kompetansetjenestens målgruppe er barn og unge med funksjonsnedsettelse, uansett diagnose eller tilstand. Funksjonsnedsettelsen kan handle om bevegelse, sanser, psykisk eller sosial funksjon.

Sømløst

- Vi tar utgangspunkt i funksjon, ikke diagnose. Målet er at mennesker med funksjonsnedsettelse mest mulig sømløst skal kunne delta i alle deler av samfunnslivet, sier seniorrådgiver Jakob Djupvik, en av nestorene på fagfeltet.

- Fra tidlig åttital har man snakket om likeverd og like muligheter, men lite har skjedd. Funksjonsevne bør få en mye tydeligere plass i folkehelsesatsingen. Mennesker med funksjonsnedsettelse scorer lavere på viktige livsområder som utdanning, arbeidsdeltakelse, økonomi, levekår og fritidsaktivitet, påpeker Djupvik.

På tvers

- Vårt felt er kunnskapssvakt. Eksisterende forskning har oftest basis i en naturvitenskapelig forskningstradisjon. Vi har mange sanne beskrivelser og forklaringer på utfordringer og mangler, men lite forskning som øker vår samfunnsforståelse og som

kunne hatt stor verdi for samfunnets evne til å reflektere over seg selv. Derfor vil vi bruke de ressursene vi har og satse målbevisst på å styrke humanioraforskningen knyttet til barn og unge med funksjonsnedsettelse, sier leder Dag Ofstad. Kombinert med denne satsingen vil Aktiv Ung arbeide for å styrke både kunnskap og kompetanse hos brukergruppene, pårørende, tjenesteytere, politikere og forskere.

- Her ligger et stort potensial for å øke kvaliteten på tjenestene og samtidig skape samfunnsøkonomiske gevinster, sier leder Dag Ofstad.

Fysisk aktivitet

Kompetansetjenesten ble etablert høsten 2012, i første omgang for fem år. Tjenesten drives av Helse Nord RHF på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet. Aktiv Ung skal kartlegge forskning og god praksis som allerede eksisterer, drive egen forskning og utvikling, stimulere andre til å forske/utvikle, samt informere og veilede. Tilpasset fysisk aktivitet som virkemiddel for økt samfunnsdeltakelse går som en rød tråd gjennom tjenestens arbeid. Nære samarbeidspartnere er Beitostølen Helse- og idrettsenter og Valnesfjord Helse- og idrettsenter. Les mer på www.aktivung.no

HILS PÅ AMBASSADØRENE



Fra venstre Geir Arne Hageland, Thomas Jacobsen, Jon Henrik Larsen og Sally Kamara (innfelt) er Aktiv Ungs ambassadører.

MED ET KORPS AV AMBASSADØRER VIL AKTIV UNG SETTE UNGE FUNKSJONSHEMMEDE PÅ DAGSORDEN. DE FIRE FØRSTE BLE UTNEVNT PÅ KONFERANSEN "ULIKHET GIR MULIGHET".

- Fagfeltet er kunnskapssvakt og mangler prestisje, erkjenner seniorrådgiver Jakob Djupvik i Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse/Aktiv Ung.

Tung og tydelig

- Målet for Aktiv Ung er å bli en tung og tydelig aktør på området. Da må vi ha tett kontakt med målgruppa, og alliere oss med de som kan bli sett og hørt, sier han.

Kompetansetjenesten har ikke i utgangspunktet mange oppfatninger om hva ambassadørene skal sette fokus på.

- Det skal ambassadørene selv bestemme, sier Djupvik, før han overrekker et innrammet ambassadørbevis.

- Heng det på toalettet eller et annet sted der dere synes det skaper mest trøkk, fleiper han.

Sally Kamara (19)

er student i Stavanger, og skal bli filmregissør. Hun kommer opprinnelig fra Sierra Leone, hvor hun som toåring ble skutt i ryggen og lammet fra hoftene og ned. Hun var ikke på konferansen, men tok publikum med storm via en videohilsen.

- Jeg vil gjerne være en slags mentor for unge med funksjonsnedsettelse. Jeg husker hvordan det var å være ti-tolv år og mangle forbilder. Funksjonshemmede må ikke godta en masse begrensninger som andre har skapt.

Jeg vil formidle til de unge at de faktisk kan gjøre det de har lyst til, sier Sally Kamara.

Jon Henrik Larsen (29)

fra Sjøvegan er mediegründer, redaktør for Salangen Nyheter og høytfungerende autist. Han fyller staben med folk som har livserfaring og øye for bittesmå, hyggelige nyheter.

- Det er bare et pluss om de har et handikap. Det er viktig at folk med funksjonsnedsettelse blir synlige. Vi må se menneskets positive sider, selv om de har en svakhet. Som ambassadør vil jeg gjerne selv være et eksempel, sier han.

Geir Arne Hageland (42)

fra Dovre ble kjent for det norske folk da han var med Lars Monsen på "Ingen grenser"-tur. Han driver sitt eget selskap Funkibator, som primært tilbyr turer og foredrag. Han vil gjerne få fram flere gründere med funksjonsnedsettelse.

- Jeg arbeider etter mestringsfilosofien "våg å leve". Vi må ha tro på oss selv, ta ansvar for oss selv, ha kjærlighet til det vi gjør, ta en offensiv posisjon og la oss inkludere, sier han.

Thomas Jacobsen (27)

fra Fredrikstad driver idrett på full tid og er på reisefot 200 dager i året. To ganger har han opplevd å bli lammet av idrettskader, først i 2008 som eliteseriespiller i innebandy, senere i 2011 som kaptein på kjelkehockeylandslaget. Som sitski-alpinist ønsker han å ufarliggjøre idrett som arena for funksjonshemmede.

- Den største risikoen man tar i livet, er å ikke risikere noen ting, sier han.