

# OVER 40 GODE EKSEMPLER

PÅ HVORDAN  
IDRETTSTILBUD FOR  
FUNKSJONSHEMMEDE  
KAN ETABLERES  
I LAG/KLUBBER



# DET SKJER MYE I IDRETTSLAGENE

Målet med denne brosjyren er å vise gode eksempler på hvordan aktivitet for funksjonshemmede kan tilrettelegges i idrettslag.

Mange idrettslag gjør en stor jobb for at funksjonshemmede skal få et godt og stabilt tilbud. I brosjyren er det gitt mange gode tips som andre idrettslag kan lære av. Det kan gjøre det enklere å komme i gang med ny aktivitet.

## Innhold:

Side

<a href="#">Ajer IBK:</a>	<a href="#">El-innebandy frister mange</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Aurskog-Finstadbru GK:</a>	<a href="#">Golf for alle</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Bergen Badmintonklubb:</a>	<a href="#">Legger til rette for døve</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Bergen Handicapidrettslag:</a>	<a href="#">Suksess med omvendt integrering</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Bergen Kjelkehockeyklubb:</a>	<a href="#">En kraftig oppsving</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">Bocciaklubben Knall:</a>	<a href="#">- Vi er som en familie</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">Briskebyen Bowlingklubb:</a>	<a href="#">Stø kurs mot kjeglene</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">Brønnøysund IL:</a>	<a href="#">Friidrett – en idrett for alle</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Byåsen IL:</a>	<a href="#">En åpen idrettsskole</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">Bærums Verk IF:</a>	<a href="#">Startet i det små</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">Elverum Flyklubb:</a>	<a href="#">Kjøpte fly til én million</a>	<a href="#">13</a>
<a href="#">Fauske Helsesportslag:</a>	<a href="#">Bruker media aktivt</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">Friskus Handicapidrettslag:</a>	<a href="#">Tror på det enkle</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">Gjelleråsen IF:</a>	<a href="#">Vilje og engasjement</a>	<a href="#">16</a>
<a href="#">Halden Curlingklubb:</a>	<a href="#">Litt arbeid, mest moro</a>	<a href="#">18</a>
<a href="#">Hof IL:</a>	<a href="#">Hest og gym</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">IF Birkebeineren:</a>	<a href="#">Trivselsfaktoren viktigst</a>	<a href="#">20</a>
<a href="#">Imås IL:</a>	<a href="#">Startet tidlig</a>	<a href="#">21</a>
<a href="#">Innstrandens IL:</a>	<a href="#">Tar idretten på alvor</a>	<a href="#">22</a>
<a href="#">Larvik Handicapidrettslag:</a>	<a href="#">En liten klubb med stor aktivitet</a>	<a href="#">23</a>
<a href="#">Loddefjord IL:</a>	<a href="#">Rekrutterte i skiheisen</a>	<a href="#">24</a>
<a href="#">Molde Fektekklubb:</a>	<a href="#">Bygger opp noe nytt</a>	<a href="#">25</a>
<a href="#">NAF Motorsport Ålesund:</a>	<a href="#">Fart i kommunen</a>	<a href="#">26</a>
<a href="#">Nesodden Judoklubb:</a>	<a href="#">Elsker å kaste hverandre</a>	<a href="#">27</a>
<a href="#">Nordstrand IF:</a>	<a href="#">- Det er viktig å prøve seg</a>	<a href="#">28</a>
<a href="#">NMK Notodden:</a>	<a href="#">Startet da sønnen sluttet</a>	<a href="#">29</a>
<a href="#">Nygårdshaugen IL:</a>	<a href="#">Presidentens favoritt</a>	<a href="#">30</a>
<a href="#">Oslo Døves Sportsklubb:</a>	<a href="#">En aktiv klubb for døve</a>	<a href="#">31</a>
<a href="#">Oslo Handicapidrettslag:</a>	<a href="#">Arena for nettverksbygging</a>	<a href="#">33</a>
<a href="#">Oslo Rullestoltennisklubb:</a>	<a href="#">Vil spre interessen for tennis</a>	<a href="#">34</a>
<a href="#">Oslo Goalballklubb:</a>	<a href="#">I goalball stiller alle likt</a>	<a href="#">35</a>
<a href="#">Porsgrunn HIL:</a>	<a href="#">Følger utøveren livet ut</a>	<a href="#">36</a>
<a href="#">Region Furumo:</a>	<a href="#">Fokus på tilrettelegging</a>	<a href="#">37</a>
<a href="#">Romerikstoppen Klatreklubb:</a>	<a href="#">Klatring gjør mester</a>	<a href="#">38</a>
<a href="#">Spjelkavik Alpint:</a>	<a href="#">Foreldrene må med</a>	<a href="#">39</a>
<a href="#">Stange Håndballklubb:</a>	<a href="#">Her får alle spille</a>	<a href="#">40</a>
<a href="#">Stegberg IL:</a>	<a href="#">Besteforeldre får svømmeopplæring</a>	<a href="#">41</a>
<a href="#">Trondheim Danseklubb:</a>	<a href="#">Stadig mer populært</a>	<a href="#">42</a>
<a href="#">Ullensaker Vanskiklubb:</a>	<a href="#">Trives i det våte element</a>	<a href="#">43</a>
<a href="#">Vestkantsvømmerne:</a>	<a href="#">Full integrering i vannet</a>	<a href="#">44</a>
<a href="#">Vinbjart Ski:</a>	<a href="#">Trener sammen på ski</a>	<a href="#">45</a>
<a href="#">Vålerenga:</a>	<a href="#">Vil ikke være ensom</a>	<a href="#">46</a>
<a href="#">Tipsene samlet</a>		<a href="#">47-50</a>
<a href="#">Hvordan komme i gang med idrett for funksjonshemmede i ditt lokale idrettslag?</a>		<a href="#">51</a>

# EL-INNEBANDY FRISTER MANGE

**STANGE:** El-innebandy er en idrett som passer for mange funksjonshemmede. I Hedmark har de lyktes med satsingen i Ajer Innebandyklubb.

– El-innebandy er fart og moro som passer mange, også de som ikke er rullestolbrukere, sier Vidar Alberti.

Han er far til CP-rammede Bendik, og var med på å dra i gang innebandysatsingen i Stangehallen våren 2007. Gjennom å invitere representanter fra målgruppen i kommunene Ringsaker, Hamar, Løten, Stange og kulturavdelingene i kommunene til et informasjonsmøte, maktet Alberti & Co. i etterkant å starte opp tilbudet som nå ser ut til å være liv laga.

– Vi har i dag ti aktive, hvorav halvparten til daglig ikke er rullestolbrukere, sier han.

For å drive med el-innebandy må elektriske stoler anskaffes. Disse er spesialkonstruerte for bruken, og må lades opp mellom treningsøktene.

– Ettersom stolene er definerte som kjelker, får spillerne støtte av hjelpemiddelsentralen, sier Alberti.

## Dyktige trenere

I oppstarten tok Alberti og de andre ildsjelene kontakt med Ajer Innebandyklubb for å rekruttere treningskrefter.

– Vi har to trenere som gjør en glimrende jobb overfor spillerne. I el-innebandy, som i andre idretter, er det noen spillere som er bedre enn andre, og derfor gjelder det å tilrettelegge treningen slik at alle har et godt utbytte. Dessuten tror jeg klubben selv setter pris på å få flere medlemmer, sier han.

## Får ros

Hver uke møtes spillerne for å trene i Stangehallen, og Alberti roser måten de driftsansvarlige i hallen har tilrettelagt for laget.

– Kjelkene kan kun brukes til el-innebandy, og derfor ønsket vi et lagerrom hvor disse kunne lagres og bli ladet opp mellom treningene. Dette har Stangehallen ordnet, noe vi setter stor pris på, sier han.



*Daniel Bekkelien Pettersen er en av spillerne som har stort utbytte av el-innebandytreningene i Stangehallen.*

## TIPSET

For å få i gang aktivitet må foreldre og foresatte selv ta initiativ overfor klubbene. Dessuten er det viktig å ta kontakt med målgruppen i kommunene i nærområdet, for å sikre nok rekruttering.

*Vidar Alberti,  
Ajer Innebandyklubb*

# GOLF FOR ALLE

**AURSKOG:** Aurskog-Finstadbru Golfklubb har «Golf for alle» som slagord. Det mener de faktisk noe med.

– I festtaler er det lett å si at golfbanen er åpen for alle, men vi har tilrettelagt og bidratt til at også funksjonshemmede kan spille golf gjennom hele året. Ved å vise at vi faktisk er i stand til å integrere funksjonshemmede, signaliserer vi tydelig utad at golf er for absolutt alle, sier Erik Bakke i Aurskog-Finstadbru Golfklubb.

I 2004 satte golfforbundet i gang et arbeid med å integrere funksjonshemmede inn i golfsamfunnet. «Grønn glede» ble prosjektet kalt, og klubben i Aurskog ble plukket ut som en av to forsøksklubber i landet.

– Vi fikk økonomisk støtte av forbundet for å komme i gang, og har siden drevet en egen Grønn glede-gruppe, sier han.

## Mange på trening

Hver uke møtes deltagerne enten på golfanlegget i sommerhalvåret, eller inne i treningshallen om vinteren. Mellom 10–15 deltar på hver eneste trening, og mange har hatt en enorm utvikling.

– Noen har kommet så langt at de har tatt grønt kort, og nå har de tilgang til å spille på banen på like vilkår som alle andre med grønt kort.

## Kjøper spesialstol

Med støtten fra golfforbundet har klubben fått midler til å kjøpe inn nødvendig utstyr, men noe måtte de selv gå til anskaffelse av. Rullestoler kan normalt ikke benyttes på banene, blant annet fordi hjulene kan ødelegge gresset på greenene.

– Høsten 2007 satte vi i gang en innsamling for å skaffe tilveie en spesialstol for rullestolbrukere. Stolen kostet 170.000 kroner, men med god støtte fra det lokale næringslivet fikk vi skaffet til veie pengene, sier Bakke.

Nå er stolen plassert i lokalene til Aurskog-Finstadbru Golfklubb.

– Stolen kan benyttes av alle som sitter i rullestol i alt slags terreng, og vi sørger for å lade den opp mellom hver gang den blir benyttet, sier han.



Joakim Marksten er en av mange funksjonshemmede som benytter golfanlegget i Aurskog-Finstadbru Golfklubb.

## TIPSET

Ta kontakt med golfforbundet i første omgang for å registrere interesse. Der vil dere også få orientering om støttemuligheter og nødvendig informasjon for å komme videre. Vi tar også gjerne i mot henvendelser fra klubber som ønsker å starte golf for funksjonshemmede.

Erik Bakke,  
Aurskog-Finstadbru Golfklubb

# LEGGER TIL RETTE FOR DØVE

**BERGEN:** Bente Ulstein, styremedlem i Bergen Badmintonklubb, mener badminton er en glimrende idrett for døve og tunghørte, men utøverne trenger bistand for å lykkes.

– De døve utøverne blir helt isolerte hvis de ikke får hjelp under treninger, konkurranser og turneringer. Mye av informasjonen er muntlig, og spillerne får for eksempel ikke med seg stillingen i kampene hvis ikke arrangørene stiller med talltavler. I den siste tiden er dette blitt bedre, og utøverne får mye hjelp når de er ute og reiser, sier Ulstein.

## Tilrettelegging

Bergen Badmintonklubb har ca. 100 medlemmer, og rundt 30 av dem er aktive konkurranse-utøvere. Fire av disse er døve eller tunghørte. Bente Ulstein har i en årrekke vært med på å motivere sine tre badmintonspillende døtre, hvorav Lill Beate og Hege på 12 år er hørselshemmede. – Ettersom jeg har vært med i styret har klubben fått innsikt i hvilke behov de døve og hørselshemmede har, og i Bergen Badmintonklubb er forholdene lagt til rette. Vi arrangerer også nybegynnerkurs for døve, sier hun.

## Ambisjoner

En av døtrene, Lill Beate Ulstein, har også ambisjoner som spiller. Deaflympics i Taiwan i 2009 er hennes store mål.

Skaden som har plaget 18-åringen fra Bergen gjennom store deler av 2007-sesongen, hindrer henne ikke fra å drømme om edle metaller i Asia.

Lill Beate Ulstein ble blant de 16 beste under EM for døve i Østerrike i 2006, og kom videre fra gruppespillet i VM i Tyskland i 2007, til tross for skadetrøbbel. Hun har derfor god grunn til å være ambisiøs.

– Lill Beate er den høyest rangerte badmintonspilleren i Hordaland, og da er de hørende medregnet. På landsbasis er hun blant de ti-tolv beste badmintonspillerne blant damene, sier Bente Ulstein.



*Døve Lill Beate Ulstein er blant landets aller fremste badmintonspillere, og da er de hørende medregnet. Lill Beate er medlem i Bergen Badmintonklubb som legger forholdene til rette for døve.*

## TIPSET

For å starte opp aktiviteter for døve og hørselshemmede er det viktig å få kunnskap om hvilke utfordringer målgruppen har i forhold til kommunikasjon og i det sosiale miljøet. Her bør klubbene på forhånd kontakte en hørselshemmet som kan informere om dette. Det er også fint om treneren kan lære seg noen enkle tegn. Det vil gjøre samarbeidet mye enklere.

*Bente Ulstein,  
Bergen Badmintonklubb*

# SUKSESS MED OMVENDT INTEGRERING

**BERGEN:** Da Bergen Handicapidrettslag åpnet dørene for medlemmer uten funksjonshemninger, opplevde idrettslaget et oppsving i medlemstallet.

- Vi fikk mange flere medlemmer, både med og uten funksjonshemninger, sier Gunnar Christiansen i Bergen Handicapidrettslag. Han ser mange fordeler ved at alle trener sammen.
- Som regel er det flere barn i familiene, og hos oss kan søster eller bror være med sitt funksjonshemmede søsken. Vi har hatt dette tilbudet i over ti år, og har bare gode erfaringer, sier han.

## Aktiviteter

Handicapidrettslaget, som ble dannet i 1987, har tre hovedaktiviteter, hvor bordtennisgruppen er den største. Hele førti medlemmer møter opp på de tre ukentlige treningene.

- Rundt halvparten har ingen funksjonsnedsettelse, og på treningene spiller alle mot hverandre. Det fungerer svært bra, sier Christiansen.

## Særforbund

I tillegg til bordtennis, tilbyr idrettslaget svømming og rullestolbasket.

- Alle våre tre grupper er innmeldt i særforbundene. Dette for å sikre at våre utøvere kan få muligheter til å delta i konkurranser. Vi konkurrerer både i lokale stevner og i norgescupen, sier han.

Basketballaget spilte senest i fjor i den lokale andredivisjonsserien i Bergen, mens svømmegruppen for det meste er trimmere. Hver av gruppene har mellom 15 og 20 aktive medlemmer.

- Svømmegruppen består for det meste av barn og ungdommer. Blant disse er det ingen som driver med konkurransesvømming, sier Christiansen.



*Bordtennis er den største idretten i Bergen Handicapidrettslag som har hatt suksess med omvendt integrering. (Foto: Merete Skadal)*

## TIPSET

Klubbene selv må ta initiativ overfor målgruppen for å rekruttere medlemmer. Vi kan ikke regne med at brukerne selv tar kontakt. Annonsering og oppsøkende virksomhet er stikkord i denne sammenheng.

*Gunnar Christiansen,  
Bergen Handicapidrettslag*

# EN KRAFTIG OPPSVING MED NY ISHALL

**BERGEN:** Da Bergen Kjelkehockeyklubb flyttet fra Bergenshallen til byens nye ishall, opplevde laget at interessen tok seg opp.

– I perioder var vi kun et par stykker på treningene i Bergenshallen. Etter at vi flyttet til Iskanten ishall har vi gjennomsnittelig vært rundt ti, sier Sveinung Hjertnes, leder i Bergen Kjelkehockeyklubb.

I det hele tatt ble det mye enklere å være kjelkehockeyspiller, etter at Iskanten sto ferdig i fjor høst. Forskjellene fra den førti år gamle Bergenshallen var store.

– Endelig har vi tilgang til toaletter under treningene. I det hele tatt er sanitærforholdene langt bedre, og det kan ha bidratt til at vi har fått med oss flere spillere, sier han.

## Mangler serie

Ishockeyforbundet undersøker for tiden mulighetene for å etablere en serie innen kjelkehockey. Oslo, Bergen, Trondheim og Hamar er trolig de mest aktuelle plassene for å bli med i et seriespill. På tross av at våre hjemlige spillere i dag ikke har muligheten til å spille kamper, er landslaget helt i verdenstoppen. 24. november i 2007 ble Norge europamestere.

– Vi har enkelte spillere her i Bergen som begynner å bli gode. Vi ønsker at noen fra landslaget kan komme en tur for å se på disse, sier Hjertnes.

Han tror seriespill vil gjøre det enda mer attraktivt å bli kjelkehockeyspillere.

– Vi har problemer med å få etablert en skikkelig lagfølelse når vi ikke spiller kamper. Med en serie vil dette bedre seg, og seriespill vil trolig også bidra til økt rekruttering for idretten, sier han.

## Samhold

Bergen Kjelkehockeyklubb er opptatt av samhold i gruppen.

– Vi har inngått en avtale med en pizzarestaurant, hvor vi av og til etter treningene møtes over en matbit. Jeg tror dette er med å forsterke lagfølelsen, sier Hjertnes.



*Bergen Kjelkehockeyklubb jubler for opplevd oppsving i rekrutteringen.*

## TIPSET

For å komme i gang, trenger laget et godt styre og en ildsjel til å holde aktivitetene i gang. Dessuten er sosiale aktiviteter viktig for samholdet i laget.

*Sveinung Hjertnes,  
leder i Bergen Kjelkehockeyklubb*

# – VI ER SOM EN FAMILIE

**NORDREISA:** For medlemmene i bocciaklubben Knall, betyr det sosiale like mye som det sportslige.

- Vi er som en stor familie, og det sosiale er like viktig som hvordan vi gjør det i konkurranser, sier Anny-Jorunn Skjervø, leder i bocciaklubben Knall. Medlemmene møtes hver eneste uke til treninger i idrettshallen på Storslett. Etter treningene er det klart for vafler, kaffe og kaker.
- I tillegg selger vi lodd og koser oss sammen, sier hun.

## Reiser mye

De 30 klubbmedlemmene er aktive for å samle inn penger. Bingo arrangerer de 14 ganger i året, og i tillegg er ulike loddsalg plottet inn i almanakken. Lange og kostbare reiser er hovedgrunnen til inntektsarbeidet.

- Vi har en egen buss med plass til 17 personer. Den bruker vi til å reise land og strand rundt med for å delta på konkurranser og treffe andre utøvere, sier Skjervø. Det er ikke akkurat småturer det legges opp til. Fra Nord-Troms går turen til Hamar, Trondheim, Boden i Sverige, Tromsø og Harstad.
- Turene sveiser oss sammen. For mange av utøverne er bocciareisene de eneste turene de er med på i løpet av året. Derfor betyr reisene ekstra mye. Dessuten leier vi oss inn på campingplasser underveis og lager vår egen mat, for å spare på utgiftene. Også dette er med på å styrke det sosiale miljøet, sier hun.

## Godt ansett

Selv om det sosiale er viktigst, gjør utøverne det svært bra i konkurranser.

- Vi er godt ansett i Nordreisa, og får mye støtte. Ikke bare driver vi med en fornuftig fritidsaktivitet, men vi henter også hjem noen pokaler fra konkurransene. Folk følger med oss, og det er aldri vanskelig å selge lodd, sier Skjervø.

PS! Også i nabokommunene har idrettsmiljøet fått øynene opp for Skjervø og de andre ildsjelene i Nordreisa. Flere ganger er de blitt spurt om å bidra når nye klubber skal starte opp aktiviteter for funksjonshemmede.



Heder og ære har det blitt mye av for bocciaklubben Knall. Her henter fra venstre Bjørnar Rikhartsen, Bodil Strand og Petter Karlsen hjem pokalene etter seieren i Hinnøytreffet i 2007.

## TIPSET

Det viktigste er å ta vare på hverandre, og å få så mange som mulig interessert i arbeidet i klubben.

Anny-Jorunn Skjervø,  
Bocciaklubben Knall



# STØ KURS MOT KJEGLENE

**HAMAR:** Hver onsdag og torsdag smeller bowlingkulene i parketten med stø kurs mot kjeglene i andre enden av banen.

Briskebyen Bowlingklubb har i lang tid hatt et tilbud for funksjonshemmede i klubbens regi. Hver onsdag og torsdag møtes gruppene med opptil ti spillere i hver, for å løse bowlingens mysterier og ha et hyggelig fellesskap.

– Samkvem med funksjonshemmede gir både dem og oss mye. Vi er blitt glade i hverandre, sier Tron Bråten i Briskebyen Bowlingklubb, som også arrangerer jule- og sommeravslutning for deltakerne.

## Frivillig

Bråten er leder i klubben, og er med og veileder spillerne på spillekveldene.

– Noen spillere er dyktigere enn andre, og klubben stiller på frivillig basis med en eller to mann på hver eneste spillekveld hvor vi bidrar med råd og tips, sier han.

– Hva mener klubbens medlemmer om å bruke fritiden på å hjelpe de funksjonshemmede?

– For noen er det slitsomt, ettersom de har jobb, familie og egen trening å tenke på.

Gjennomgående vil jeg likevel si at de aller fleste synes dette er givende, selv om vi i perioder har slitt en del med å skaffe nok folk, sier han.

## Ny ressurs

I løpet av vinteren har klubben fått en ny spiller, som har bakgrunn i arbeid med funksjonshemmede. Bråten mener klubben har fått en ny giv i arbeidet med å tilrettelegge treningene for de funksjonshemmede.

– Han har sagt seg villig til å bidra på treningene, og kjenner målgruppen mye bedre enn hva jeg og andre i klubben gjør. Han vet i større grad hvordan vi skal legge opp treningene. Dessuten har han også gitt oss innspill på hvor vi skal søke midler, sier han.

Bråten savner et større miljø innen bowling for funksjonshemmede.

– Vi har ingen andre å spille på. Dessuten ville det vært hyggeligere for våre spillere å møte andre klubber, både for å spille kamper og å være del av et større sosialt miljø, sier han.



*Knut Øien (t.v.), Hans Morten Myrvold og Kari Nordby er alle enige om at bowling er en ypperlig treningsform.*

## TIPSET

Uten ildsjeler er det vanskelig å lykkes med integrering av funksjonshemmede i idretten. En stor fordel er det å ha med bowlingspillere som kjenner målgruppen fra før. Kontaktpersoner i målgruppen, enten foreldre eller ansatte ved bofellesskap etc., er også viktige bidragsyttere.

*Tron Bråten,  
Briskebyen Bowlingklubb*

# FRIIDRETT

## – EN IDRETT FOR ALLE

**BRØNNØYSUND:** Stort sett alle kan utøve friidrett, derfor passer denne idretten godt for funksjonshemmede.

Det mener Berit Amundsen, som høsten 2007 dro i gang et friidrettstilbud hjemme i Brønnøysund. – Friidrett passer for alle, derfor er idretten ekstra godt egnet for funksjonshemmede. Sitter man i rullestol kan man for eksempel kaste/støte eller delta i rullestolrace. For gående kan øvelser i løp, hopp og kast tilpasses funksjonsevnen, sier hun.

### Tilbake

Selv har Berit vært aktiv friidrettsutøver, og er utdannet idrettspedagog/kroppsovingslærer. Etter å ha vært borte fra hjemkommunen en stund, flyttet hun og samboeren tilbake til Brønnøysund i 2005.

– Friidretten har ligget nede en stund i Brønnøysund IL. Da vi markedsførte tiltaket, poengterte vi at treningene var åpne for alle. På den måten fikk vi en blanding av aldersnivå, kjønn og funksjonsnivå, sier Amundsen.

### På lik linje

10–15 utøvere møter regelmessig opp på treningene, og to av disse er funksjonshemmede.

– Begge har glidd flott inn i miljøet, og deltar på lik linje med de andre både på trening, konkurranser og treningsksamling. Jeg har aldri lagt opp et særskilt program for dem, og det ønsker de heller ikke. Vi fokuserer på godt miljø og mestringsopplevelser på hver trening!, sier hun.

Selv om Amundsen bedyrer at treningene er lik for begge grupper, innrømmer hun at hun følger litt ekstra med på duoen.

– Vi er heldigvis to-tre ledere, og det gjør det lettere å tilpasse treningene til hver enkelt. Noen aktiviteter/øvelser er for vanskelige for dem, men da gir jeg dem heller en alternativ øvelse. Det er ingen grunn til å gjøre ting vanskeligere enn de er, sier hun.

### Jobbe

Amundsen vil jobbe aktivt for at flere funksjonshemmede blir med i friidretten i tiden fremover.

– Brønnøysund IL har en egen gruppe som driver med aktiviteter for funksjonshemmede. Vi er i ferd med å etablere et samarbeid som gjøre at deres deltakere kan være med på våre treninger, sier hun.



Noen av friidrettsutøverne i Brønnøysund på trening sammen med trener Berit Amundsen og leder i Nordland Friidrettskrets, Gunnar Pedersen.

### TIPSET

Fokuser på funksjonsevnen i stedet for funksjonsnedsettelsen! Friidrett er genial på den måten at alle kan finne sin gren.

*Berit Amundsen,  
friidrettsgruppa i Brønnøysund IL*

# EN ÅPEN IDRETTSSKOLE

**TRONDHEIM: Selv om Byåsen IL er en bydelsklubb, holder idrettslaget dørene åpne for alle funksjonshemmede barn i stiftstaden.**

– Vi har et mål om at ti prosent av våre deltakere i allidrett skal være barn med særskilte behov. Per i dag ligger vi på mellom fem og seks prosent av rundt 250 deltagere, sier Kerstin Roos i Byåsen IL.

Byåsen er et av Trondheims aller største idrettslag, og har i utgangspunktet en begrensning i rekrutteringen ettersom de er en bydelsklubb.

– For å nå målet om ti prosent er allidretten åpen for deltagere fra hele byen. Vi har flere som ikke kommer fra vårt nærområde, sier hun.

I Byåsen IL har Roos et spesielt ansvar for å tilrettelegge for gruppen med særskilte behov.

– Vi ønsker at funksjonshemmede skal delta i våre ordinære aktiviteter, og da må vi ha nok trenere til å ta seg av målgruppen, sier hun.

## Tilrettelegging

Allidretten er fordelt over to kvelder hver uke, og barna er delt inn i ulike grupper etter alder.

– Hver eneste kveld har vi seks trenere til stede, og noen av dem har et ekstra ansvar for å følge opp barna med særskilte behov. Dessuten har barna ulike funksjonshemninger, som vi må ta hensyn til, sier Roos.

Både hørselshemmede, autister, barn med Downs syndrom eller epilepsi er med på treningene.

– Høsten 2007 fikk vi for første gang med en deltaker som satt i rullestol. Det ga oss nye utfordringer, men det gikk fint, sier hun.

## Allsidighet

Roos, som selv er utdannet fysioterapeut, er opptatt av at barn skal oppleve allsidighet når de møter et idrettslag for første gang.

– Allsidighet er viktig, derfor får barna møte mange ulike idretter. Orientering, klatring og judo er svært populære aktiviteter for de minste, men selvsagt spiller vi fotball og håndball også, sier hun.



*Idrettsskolen i Byåsen IL er alle hjertelig velkommen.*

## TIPSET

Kontakten mellom foreldre og idrettslag er viktig, og forventningene må være avklart på forhånd. Trenerne må være godt informert om barna, og må kunne nå foreldre raskt hvis noe skulle oppstå.

*Kerstin Roos,  
Byåsen IL allidrett*

# STARTET I DET SMÅ

**BÆRUM:** Da Bærums Verk IF startet med idrettsaktiviteter for funksjonshemmede, valgte de å legge stein på stein.

– Vi startet rullestolbasket vinteren 2008. På første trening møtte det kun én person, sier Sigurd Carson, daglig leder i Bærums Verk IF.

Også da el-innbandy ble påbegynt høsten 2006, tok det litt tid før køllene ble brukt til å treffe ballene.

– Vi sleit i oppstarten, men i dag er vi åtte spillere som er med på laget, sier han.

Etter hvert møtte det flere deltakere, også på treningene i rullestolbasket.

– Nye ting er alltid tungt å få i gang, men han som møtte på vår første trening sitter i styret i handikapforbundet og ville gjøre en innsats på rekrutteringssiden. Vi skal også sørge for å anskaffe sportsrullestoler, som spillerne kan låne. Da slipper de å kjøpe slike selv, sier Carson.

## Inkluderingsminister

Bærums Verk IF har fotfeste i Rykkinn, hvor rundt 20.000 innbyggere har sitt tilholdssted. Mange av beboerne i området har fremmedkulturell bakgrunn, og klubben har ansatt en egen inkluderingsminister for å bidra til at alle skal få muligheten til å delta i idrettlaget.

– Vi fikk ekstramidler fra stiftelsen Helse og Rehabilitering til å finansiere stillingen.

Inkluderingsministerens oppgave er å sørge for at klubben er åpen for alle, enten de har fremmedkulturell bakgrunn eller har en funksjonshemming, sier Carson.

## Pådriver

Idrettslaget har som mål å være en aktiv pådriver for barn og ungdoms oppvekstmiljø. Klubben er mest kjent for sine to eliteserielag i basketball, som gjennom årenes løp har sanket syv kongepokaler.

– Vi har sagt at klubben skal være åpen og inkluderende. Gjennom å tilrettelegge aktiviteter og lavterskeltilbud, viser vi at vi mener noe med det vi sier, sier han.



*Anders Larsen Haug fra Bekkestua var den eneste som møtte på Bærums Verks første rullestolbaskettrening på nyåret 2008. Etter hvert kom det flere.*

## TIPSET

Samarbeid med kommune og skoler er viktig for å få i gang aktiviteter. Denne relasjonen gjør det også enklere å finne lokaliteter til treningene.

*Sigurd Carson,  
Bærums Verk IF*

# KJØPTE FLY TIL EN MILLION

**ELVERUM:** Da Elverum Flyklubb ville tilrettelegge aktiviteter for rullestolbrukere, måtte de kjøpe et nytt seilfly.

En million kroner koster herligheten, men seilflygruppen i flyklubben har fått god hjelp av både organisasjoner og næringsliv til å skaffe midlene.

– Innkjøpet av seilflyet er et resultat av prosjektet «Tilrettelagt luftsport», som vi, Norges Luftsportsforbund og Stiftelsen En Ny Dag står bak. Dessuten har vi møtt en strøm av velvilje hos sponsorer og foreninger, sier Svein Birkeland i Elverum Flyklubb.

## Kommer i mål

Klubben får i løpet av 2008 utbetalt 600.000 kroner gjennom Extra-midler, og har i tillegg greid å samle inn et par hundre tusen på egen hånd. Fortsatt mangler prosjektet et par hundre tusen på å finansiere flyet, som klubben fysisk overtok i 2006. Birkeland regner med at prosjektet skal make å stable nødvendige midler på beina.

– Når vi har kommet så langt, skal vi få på plass resten også, sier han.

## Modifisert fly

På midten av 1990-tallet hadde flyklubben et seilfly fra 1955, men dette flyet fikk flyforbud for åtte år siden. Siden den gang har Birkeland & co arbeidet iherdig for at rullestolbrukerne skulle få sjansen til å seile rundt på egen hånd. Klubben mener det er viktig at alle skal få muligheten, og derfor valgte de å bruke mye tid og ressurser på å anskaffe det nye flyet.

– Når rullestolbrukere skal opp i seilfly, må flyet modifiseres slik at flyet kan styres kun ved bruk av hendene. Flyet vi har kjøpt, er spesialtilpasset rullestolbrukere, sier han.

## Flyr solo

I løpet av 2006 og 2007 har seks rullestolbrukere benyttet muligheten, og flere har allerede fått anledning til å fly solo.

– I opplæringsperioden er en instruktør med på turene, men tre av våre rullestolbrukere har kommet så langt at de nå flyr solo. Vi regner med et tilsig av to til tre nye hvert eneste år, sier Birkeland.



Med det nye flyet regner Elverum Flyklubb med at stadig flere rullestolbrukere vil prøve seg i luften.

## TIPSET

Vårt tilrettelagte seilfly for funksjonshemmede kan brukes andre steder enn i Elverum, og vi stiller opp som instruktører. Hvis noen er interessert i mer informasjon, er det bare å ta kontakt med luftsportsforbundet.

*Svein Birkeland,  
Elverum Flyklubb*

# BRUKER MEDIA AKTIVT

**FAUSKE:** Helseportslaget i Fauske bruker media bevisst for å skape oppmerksomhet rundt sine aktiviteter. Dermed sikres også rekrutteringen.

Mange idrettslag sliter med å få plass i sine lokale medier. I Fauske er dette ikke noe problem.

– Saltenposten er veldig flinke til å stille opp på våre arrangementer. Dessuten bruker vi kulturkalenderen i avisen helt bevisst, sier Karstein Olsen, leder i Fauske Helseportslag. På avisens kulturkalender tre dager i uken, kan alle frivillige organisasjoner sette inn annonser om ukens aktiviteter. Her får leserne innblikk om hva helseportslaget tilbyr.

– Våre deltagere rekrutteres i hovedsak via munn-til-munn-metoden eller gjennom media. I dag har helseportslaget 200 medlemmer, sier Olsen.

## Åpen linje

Opp mot halvparten av klubbens medlemmer er funksjonshemmede, og Olsen har valgt å kjøre en åpen linje i forhold til rekrutteringen.

– Vi mener integrering skal foregå begge veier, og Fauske Helseportslag er åpen for absolutt alle, sier han.

Helseportslaget har en allsidig aktivitetsportefølje som de fleste kan misunne dem. Boccia, teppecurling, svømming, turmarsj, ski, bueskyting og innebandy er noe av det medlemmene kan velge og vrake i.

– Vi har stor allsidighet, og tilbyr i tillegg til idrettslige aktiviteter snekkerverksted og hobbygruppe, sier Olsen.

## Skikongen

En av de mest populære aktivitetene klubben selv arrangerer, er Skikongen. Turmarsjen starter ved Valnesfjord Helseportsenter, og deltagerne kan velge mellom ulike løyper fra 2,5 kilometer og opp til ti kilometer.

– Skikongen er et turrenn hvor vi ikke tar tid. Det viktigste er å gjennomføre. De siste årene har vi hatt rundt tre hundre deltakere, og de kommer stort sett fra den nordlige landsdelen, sier han.



Karstein Olsen er leder for Fauske Helseportslag som har stor aktivitet. (Foto: Kamilla Mathisen, Saltenposten)

## TIPSET

Alle må bidra for å få aktiviteter i gang. Det er viktig å gjøre saker og ting sammen, og aldri gi opp.

*Karstein Olsen,  
Fauske Helseportslag*

# TROR PÅ DET ENKLE

**ØSTRE TOTEN: I Friskus Handikapidrettslag sverger medlemmene til enkle løsninger og minst mulig byråkrati.**

– Hvorfor skal vi legge ned masse arbeid i blant annet å sende inn søknader når det finnes andre og enklere løsninger?, spør Sigbjørn Sørli, leder i Friskus HIL.

Han trekker frem flere eksempler på løsninger som har sikret aktivitet.

– Vi har et medlem med CP, som gjerne ville padle. Problemet var at hun hadde problemer med å holde i åren med den ene hånden. Jeg klippet i stykker et lærhåndtak på en koffert jeg hadde hjemme, og satte det på åra. Det hele tok et kvarter, og nå padler dama av gårde på egen hånd, sier Sørli.

Han innrømmer at de gjør ting litt annerledes enn mange andre handikapidrettslag.

– Vi er mest opptatt av aktiviteter og ikke så mye konkurranse. Vi tror at med å tilby annerledes aktiviteter kan trekke til oss mange nye mennesker, sier han.

## Dykking

Om sommeren står vannsport sentralt. Padling, vannski, sit-vannski og tubekjøring er noe av det de drøye femti medlemmene kan prøve seg på ute på Mjøsa.

– Til sommeren skal vi forsøke oss på dykking. Hvorfor skal ikke funksjonshemmede kunne drive med dykking? Alt er mulig, og dessuten er all slags uteaktiviteter mye bedre enn medisiner, sier den ivrige Friskus-lederen.

## Vokser

Da klubben ble etablert i 2003 var det kun syv medlemmer, og boccia var hovedaktiviteten. Siden har det skjedd mye, og handikapidrettslaget tilbyr i dag mange ulike idretter.

– Boccia er fortsatt viktig, men på vinteren driver vi med ulike aktiviteter. Rullestolbrukerne drar vi med oss på en egenprodusert slede innover i skogen, sier han.



Med en egenprodusert slede, blir rullestolbrukerne i Friskus HIL tatt med på fjellturer.

## TIPSET

Spennende aktiviteter vil tiltrekke seg nye medlemmer, og derfor er det avgjørende å vise at man har det moro med aktivitetene. Dessuten mener vi det er viktig å gjøre ting så enkelt som mulig.

Sigbjørn Sørli,  
Friskus Handikapidrettslag

# VILJE OG ENGASJEMENT

**NITTEDAL:** I Gjelleråsen IF (GIF) er man oppriktig interessert i å få etablert et godt og bredt tilbud til funksjonshemmede.

I dag har idrettslaget, som hører hjemme i Nittedal kommune med rundt 20.000 innbyggere, tilbud om både idrettskole for barn og unge, samt fotball og svømming.

– Idrettsskolen er delt opp i en barnegruppe fra 6–13 år og en ungdomsgruppe fra 14–25 år (én deltaker på 30). Det er 3–8 barn og 22–27 ungdommer på hver trening. De fleste er utviklingshemmede, men også bevegelseshemmede er med. En del av ungdommene er veldig godt fungerende både fysisk og psykisk. Hovedmålene for denne gruppen er deltagelse på VIVIL-lekene (fridrett og boccia) og Løveleken (friidrett), sier Dagfinn Asmyhr, leder for Gjelleråsen IF Handicap.

## Dialog med kommunen

Fra påske til ut september har Gjelleråsen IF tilbud om fotballtrening på Li kunstgressanlegg for ungdomsgruppen.

– Rundt 15 ungdommer spiller fotball. I år er vi påmeldt i GIFs Vårcup. Vi skal også delta med fotballag på VIVIL-lekene, i Akershus Idrettskrets sin fotballserie og i landsturneringen, sier Asmyhr.

Nylig startet også laget opp med egen svømmegruppe.

– Foreløpig har vi bare fått tildelt to baner i Libadet frem til påske på grunn av dårlig hallkapasitet. Tilbudet er derfor begrenset til de som er svømmedyktige og som vil trene mot konkurranser til våren og sommeren. Her deltar åtte funksjonshemmede. Vi vil imidlertid søke Nittedal kommune om å få leie en hel svømmehall slik at vi kan gi tilbud til alle funksjonshemmede barn og unge fra høsten 2008, sier Asmyhr.



Gjelleråsen IF (GIF) har etter hvert fått mange barn og unge som deltar i aktivitet. (Foto: GIF)



## VILJE OG ENGASJEMENT , FORTS.

### Unik trenerrekruttering

Selv om klubben har mange tilbud, har de ingen problemer med å rekruttere trenere.

– Vi har et unikt samarbeidsprosjekt med Li Ungdomsskole og GIF Storby. Det er plukket ut ledere og trenere fra skolen fra og med 9. klasse. Disse har siden blitt videreutviklet i GIF gjennom idrettsskolen og GIF Storby (Ungdomsklubben). De beste av disse utgjør stammen i vårt trenerteam. I tillegg har vi en del andre ungdommer i alderen 18–25 år som ønsker å bidra med sine spesialfelt på våre treninger. Vi har, takket være ovennevnte samarbeid, vært så heldige å ha tilgang på 10–12 ungdomsledere og trenere som elsker å jobbe med våre utøvere. Kjemien mellom trenerne og våre barn og unge er helt unik. De har en kommunikasjon som vi foreldre bare kan drømme om å ha. Dette er virkelig nøkkelen til vår suksess. Styret deltar ikke på treningene, og kan da bruke tiden til organisering av eksisterende og nye tilbud, sier Asmyhr.

### Skape forståelse i klubben

I tillegg til de faste idrettstilbud, har Gjelleråsen IF et utstrakt samarbeid med GIF Storby.

– Vi har arrangert to bowlingturer samt konserter og klubbkvelder. Her har også ungdommer uten funksjonsnedsettelse deltatt for å skape integrering og forståelse for hva det betyr å være funksjonshemmet. Vi skal til våren arrangere månedlige klubbkvelder og en tur til et badeland med buss og felles bespising. Vi har fått midler til dette hos Nittedal kommune. I tillegg holder vi på å lage en egen DVD som skal vise våre aktiviteter, sier Dagfinn Asmyhr.



Øverst:

Deltakerne i Gjelleråsen IF Handicap har også spilt inn sin egen CD. (Foto: GIF)

Nederst:

Det er ikke vanskelig å se at barna trives i Gjelleråsen IF. (Foto: GIF)



### TIPSET

Tenk enkelt. Man må ikke ha spesialutdannelse for å trene funksjonshemmede barn og ungdom. Bruk ungdommer med kompetanse om de idretter som skal utøves. De er både kreative, engasjerte og klarer å opparbeide en tett kontakt og kjemi med utøverne. De ser ofte muligheter der vi voksne ser begrensninger.

Dagfinn Asmyhr,  
leder Gjelleråsen IF handicap

# LITT ARBEID – MEST MORO

**HALDEN:** Å tilrettelegge for funksjonshemmedes idrettutøvere kan bety noe mer arbeid for idrettslagene. I Halden Curlingklubb synes de det bare er moro.

– Selvfølgelig betyr det litt mer innsats fra klubbens side, men for klubben har de syv rullestolbrukerne kun vært en berikelse, sier Finn Pettersen, leder i Halden Curlingklubb. I 2004 fikk han nyss om at forbundet ønsket at curlingsklubbene startet med rullestolcurling. På første styremøte etter at Pettersen hadde innhentet mer informasjon, vedtok curlingklubben å sette i gang.

– Jeg brant for tiltaket, og fikk med meg et par pensjonister. Vi tre har stått i bresjen for satsingen, men arbeidet har gitt oss masse tilbake. Spillerne er helt fantastiske, sier Pettersen.

## Fikset heis

Ildsjelene har lagt ned et formidabelt arbeid med å sørge for tilgjengelighet for rullestolbrukerne. Blant annet fikk de ordnet med heis, etter en sinnrik avtale med kommunen, som drifter ishallene i Halden.

– Vi fikk reduserte leiekostnader mot at vi sørget for heis. I 2005 sto heisen klar, og spillerne kunne rulle rett ut på isen, sier han.

Isanlegget er under utbygging, og når nyhallen står ferdig får spillerne i klubben et tipp-topp anlegg.

– Vi får fem baner, og anlegget er 100 prosent handikapvennlig. Alle toaletter og garderober er tilpasset funksjonshemmede, og i tillegg får vi en varmestue på 120 kvadratmeter. Anlegget er så bra at vi kan arrangere mesterskap, sier han.

## Vil vokse

Innsatsen til Pettersen og hans gode hjelpere har vakt oppsikt. Idrettsmiljøene er nysgjerrige på hva som skjer, og Sunnaas sykehus har tatt kontakt for å undersøke mulighetene for å bruke curlingen til rehabilitering.

– Jeg er helt sikker på at aktivitetene rundt rullestolcurling vil vokse de nærmeste årene, og det er vi svært glade for, sier Pettersen.



*Halden Curlingklubb har gjort en kjempejobb for at Jostein Stordal (t.v), Runar Bjørnstad, Bo Antonsen og Rune Lorentsen skal få spille rullestolcurling.*

## TIPSET

Ildsjelene er avgjørende for å lykkes. Noen justeringer og litt innsats er nødvendig for å få i gang rullestolcurlingaktivitet, men ikke verre enn at noen ivrige mennesker utmerket får det til. Innsatsen man legger ned får man igjen mange ganger ved at klubbmiljøet blir beriket med en herlig gjeng!

*Finn Pettersen,  
Halden Curlingklubb*

# HEST OG GYM I HOF

**HOF I VESTFOLD: Sosiale samlinger, gym i idrettshallen og noen økter hos en hesteeier er viktige elementer i aktivitetstilbudet i Hof IL.**

Jette Anholt er leder av turngruppen i Hof IL, og har i ni år vært engasjert med å tilrettelegge aktiviteter for funksjonshemmede. Gjennom tilbudet Fysisk Aktivitet For Funksjonshemmede (FAFF) tilbyr Anholt og de andre i turngruppen ulike aktiviteter – alt fra bowling til turntreninger. – I idrettshallen trener vi mye basistrening, hvor balanse og koordinasjon er viktige elementer. Dessuten er lek en viktig ingrediens i treningene, sier hun. Fysisk aktivitet trenger ikke være ensbetydende med utøvelse innendørs. – Fire ganger om våren og fire ganger om høsten oppsøker vi en hesteeier som har en egen bane vi kan benytte. Deltakerne fryder seg hver gang vi skal ri, og alle har en eller flere ganger sittet på hesteryggen, sier hun.

## Samarbeid

Tilbudet i Hof har utviklet seg til å bli et interkommunalt samarbeid mellom vestfoldkommunene Svelvik, Sande, Holmestrand og Hof.

– Faktisk er bare to av de 11 deltakerne fra Hof, sier Anholt.

At tilbudet er blitt viktig, forteller tilbakemeldingene fra deltakerne. En trafikkskadd mann satte seg klare mål da han bestemte seg for å komme seg ut av rullestolen.

– Da han begynte, var han så svak at han knapt kunne løfte bowlingkulen. I løpet av ett år ble han så god i bowling at han vant vårt klubbmesterskap, sier hun.

## Bremser

I en periode var FAFF-tilbudet i Hof i vanskeligheter. Støttekontaktene, som skulle ta med seg deltakerne til treningene, foretrakk kafélivet fremfor fysisk fostring.

– De ansatte ved boligene hadde ikke ressurser til å transportere dem til treningene, og støttekontaktene ville heller gå på kafé. Nå er heldigvis problemet løst. En stund var vi bare to deltagere, men nå er tallet økt til 11 faste, sier Anholt.



*Egil Johansen (t.h.), leier Marikken Røsholt og hesten Gnell stortrives med aktivitetstilbudet til Hof IL.*

## TIPSET

Driv oppsøkende virksomhet!  
Skal man lykkes med rekrutteringen, må initiativtagerne til lignende tilbud ut å treffe målgruppen. Dessuten er kombinasjonen dyr og fysisk aktivitet uslåelig. Det trenger ikke være hest, hunder og andre sosiale dyr går også fint.

*Jette Anholt,  
leder av turngruppen i Hof IL*

# TRIVSELSFAKTOREN VIKTIGST

**KROKSTADELVA: Hos IF Birkebeineren (IBK) setter man trivselen høyest, når deltakerne rekrutteres til fysisk fostring.**

– Trivsel er nøkkelen for våre aktiviteter. Trives ikke deltakerne, kommer de ikke tilbake. Så enkelt er det, sier Øyvind Bråthen, en av grunnleggerne av barneidrettsskolen for funksjonshemmede i Krokstadelva i Buskerud.

Bråthen ble spurt om å bidra da IBK i 2004 besluttet å etablere et tilbud for funksjonshemmede barn. Selv har han en datter med CP, og mente derfor det var naturlig å hjelpe til i oppstarten.

– Det fantes et allidrettstilbud, som ikke passet vår målgruppe. Jeg ønsket derfor å være med på å starte aktiviteter som våre barn skulle ha glede av. Per i dag har vi åtte deltakere, hvorav noen også kommer fra nabokommunene, sier han.

Lions har i to år gitt bidrag til barneidrettsskolen, og med hjelp av midlene har Bråthen & co kunne kjøpe inn trampoline og andre nyttige treningshjelpemidler.

## Viktig

Hver torsdag i tre år har deltakerne og treneren lagt til rette treninger i gymsaler tilknyttet skolene i kommunen.

– Trygghet er viktig for målgruppen. Derfor har vi helt frem til våren 2006, holdt oss på samme sted. Høsten 2007 flyttet vi til en annen gymsal, og det fungerer også svært bra, sier han.

Trygghet og trivsel er nøkkelorden for aktivitetene i Krokstadelva. For at disse forutsetningene skal ivaretas, må treneren kunne sine saker.

– Vi har en utrolig dyktig trener. Hun har drevet barne- og ungdomsidrett i 30–40 år, og har et godt lag med deltakerne. Dessuten legger vi vekt på det sosiale ved blant annet å arrangere avslutningsfester etter hver sesong og foreldrekvelder, sier Bråthen.

Variasjon i treningene er viktig, og ikke alle aktiviteter passer absolutt alle.

– Vi driver med styrketrening, step og ballek. Vi ser tydelige fremganger både i styrke, balanse og koordinasjon, sier han.



*IBKs barneidrettsskole er et populært tiltak der trivselfaktoren er viktigst.*

## TIPSET

Idrettslag som planlegger oppstart av aktiviteter for funksjonshemmede må besøke miljøene som de funksjonshemmede oppholder seg i. Tiltaket må passe målgruppen, og det finner man best ut gjennom å prate med folk.

*Øyvind Bråthen,  
IF Birkebeineren*

# IMÅS STARTET TIDLIG

**GRIMSTAD: Imås IL startet allerede i 2000 eget håndballag for utviklingshemmede. Senere er det også blitt fotball og allaktivitet for funksjonshemmede.**

Imås IL var tidlig ute med integrering av funksjonshemmede i idrettslaget. Integreringstanken er godt forankret både i hovedklubben og i undergruppene, og deltakerne inkluderes i interne turneringer og utenlandske treningsopphold.

– De funksjonshemmede har de samme rettigheter som alle andre i klubben, men også de samme pliktene. Dermed må de betale treningsavgift og kontingent på lik linje med de andre medlemmene i klubben, sier Janne Gauslaa.

Håndballaget var først ute, men allerede året etter i mai 2001 var fotballaget en realitet. I 2003 etablerte klubben et «allaktivitetstilbud», for dem som ikke hadde interesse eller muligheter til å trene med lærkulen.

– De som spiller fotball, er også med på håndballen. Utøverne deltar hele året, sier hun.

## Trenger flere

Janne Gauslaa var med på å etablere allaktivitetstilbudet i 2003, men hun er også lagleder på fotballaget.

– Vi har en utfordring med å rekruttere flere innen fotball. I dag er vi kun åtte, men har tidligere vært langt flere, sier hun.

Fotballaget deltar i en serie med fire lag. Fra Grimstad reiser laget til Arendal, Kvinesdal og Kristiansand for å utkjempes kamper på gressmatten.

– De åtte som er igjen, har vært stabile i flere år, og alle stortrives med idretten, sier hun.

## Stigende

Hver uke møter 14 deltakere for å kose seg med fysiske aktiviteter i Imås ILs allaktivitetstilbud.

– Interessen for allaktivitetstilbudet er stigende. Deltakerne er i alderen 20–50 år, og treningene er lagt opp slik at alle kan være med. Dessuten arrangeres det kafé etter treningen, og mange ser frem til en sosial avslutning av treningsøkten, sier Gauslaa.



Thomas Fallås (t.v.) og Lisbeth Maria Nielsen stortrives på håndballbanen.

## TIPSET

Samarbeid mellom boligene og idrettsklubben er avgjørende for rekrutteringen. Klubber som ønsker å starte opp bør enten besøke eller ta en ringerunde til boligene i området, slik at aktivitetene kan tilrettelegges målgruppen.

Janne Gauslaa,  
Imås IL

# TAR IDRETTEEN PÅ ALVOR

**BODØ:** De funksjonshemmede i Innstrandens Idrettslag tar idretten alvorlig. Derfor møter medlemmene opp på alle treninger.

– Vi legger vekt på at medlemmene driver med idrett, og at utøverne skal ha noe å strekke seg etter, sier Gunn Strand Hutchinson, leder for gruppen Idrett for funksjonshemmede i Innstrandens IL.

Per i dag har gruppen 33 aktive. Aktivitetene de kan velge blandt er mange, og boccia, friidrett, fotball, langrenn, svømming og teppecurling er det som opptar utøverne aller mest.

– Gjennomsnittlig er deltagerne med i to idrettsgrener hver, men noen er så ivrige at de deltar på tre ulike aktiviteter, sier hun.

## Konkurranser

Utøverne i Innstrandens IL deltar aktivt i konkurranser og reiser rundt for å være med der det skjer. Landsturneringer i fotball og håndball, og landsstevnet i svømming står som oftest på programmet. I tillegg til regionale og lokaler turneringen for alle grener. Men idrettslaget stiller krav til medlemmene som skal delta på konkurransene.

– Hos oss er det slik at ingen får delta i konkurranser hvis de ikke er med på treningene, sier Strand Hutchinson, som har vært leder for gruppen i syv år.

Oppmøtet er imidlertid ikke lenger noe problem.

– Til å begynne med var det noen som slengte seg med av og til, men nå møter de aller fleste opp stort sett hele tiden. Gyldig fravær er selvfølgelig ikke noe problem, bare utøverne varsler på forhånd, sier hun.

## Felles transport

Idrettslaget har organisert felles transport til og fra treningene, noe som gir en ekstra motivasjon for å komme seg på treningene.

– Vi får en sum fra kommunen som dekker utgiftene vi har med transporten. De som ikke kan være med på treningene, varsler selv sjåførene, noe som fungerer fint, sier hun.



*Innsatsen til de aktive i Innstrandens Idrettslag er det lite å klage på.*

## TIPSET

Det er viktig at noen tar tak i arbeidet når det planlegges. Idrett for funksjonshemmede er ikke så vanskelig, bare det planlegges skikkelig.

*Gunn Strand Hutchinson,  
Innstrandens IL*

# LITEN KLUBB - STOR AKTIVITET

**LARVIK: Boccia, friidrett, svømming og seniorgruppe; i Larvik Handicapidrettslag har de 69 medlemmene nok å velge i.**

– Blant våre medlemmer holder de fleste på med mer enn én idrettsgren. I for eksempel boccia har vi kun tre–fire spillere som bare driver med boccia, sier Annci Karlsen, leder i Larvik Handicapidrettslag.

## Utfordring

I friidrett og svømming har idrettslaget både konkurranseutøvere og trimmere.

– Trenerne har en utfordring i å tilrettelegge for begge typer utøvere, men det fungerer svært bra. I svømming deler vi bassenget i to, og kjører separat i en del av treningsøkten. Resten av tiden trener alle sammen, sier Karlsen.

Selv om aktivitetsnivået er høyt, har idrettslaget planer om å øke grenporteføljen.

– Vi arbeider med konkrete planer om å starte opp en teppecurlinggruppe i løpet av året, sier hun.

## God rekruttering

Larvik Handicapidrettslag opplever stor interesse for klubben, og stadig flere melder seg inn.

I dag har idrettslaget 69 medlemmer, hvorav 35 er aktive.

– Vi er synlige i Larvik, blant annet er vi ofte å se i lokalavisen. Vi blir også tatt på alvor av andre idrettslag og av politikere. Vi blir tatt med på råd når nye idrettsanlegg planlegges, sier hun.

Den aktive klubben feiret 45-års jubileum i 2006, men ønsker hele tiden å være i utvikling. Derfor gjennomførte Karlsen & Co. et klubbutviklingsprosjekt i 2007. Klubbens medlemmer kom til orde, og ga tilbakemeldinger om hva de ønsket å forandre.

– Noe av responsen var ventet, og flere uttykte ønske om å få konkurrere mer. Det sosiale er viktig i konkurransene. Utøverne blir kjente med hverandre, og samholdet blir styrket, sier hun.



*Larvik Handicapidrettslag er i vekst, nederst fra venstre på bildet ser vi: Trond Wallin, Emma Louise Larsen, Kristine Levinsen, Hilde Trondsen, Gro Anita Granli, Karl André H. Karlsen og May Britt Halden. Andre rad fra venstre: Jan Einar Tveter, Marius Wik, Trine Tørresdal, Jonas Sørlløe Jørgensen, Trond Åge Pedersen og Marita Arnesen. Tredje rad fra venstre: Leder Annci P. Karlsen, Cecilie Rasmussen, svømmetrener Grethe Lill Olufsen, Andrea Mortensen Standal, Dan Peter Haugstad, Anne Ma Kemkers, friidrettstrener Laila Borg og boccia trener Bjørn Ingar Halden.*

## TIPSET

I 2008 går ni idrettslag sammen i Larvik for å arrangere en idrettskarusell. Her kan deltakerne i klubbene besøke hverandre for å lære om hva de andre driver med, og for å få inspirasjon til å skape mer aktivitet i etterkant. Jeg vil oppfordre andre klubber til å gjøre noe lignende.

*Annci Karlsen,  
Larvik Handicapidrettslag*

# REKRUTTERTE I SKIHEISEN

**BERGEN:** Lars Tennebekk møtte noen foreldre ved skiheisen på Folgefonna. Det ble opptakten til sit-ski-satsing i Loddefjord IL.

Tennebekk er alpintrener i Loddefjord IL. Under en tilfeldig samtale med foreldrene til noen funksjonshemmede alpinister fikk han vite at de vurderte å starte egen alpinklubb. Men jeg spurte hvorfor. Dere er hjertelig velkomne hos oss, fremholdt jeg, sier Tennebekk.

## Dyktige

Etter noen uker fikk alpintreneren tilbakemelding om at tre alpinister ønsket å melde seg inn. – Alle tre er dyktige sit-ski-utøvere, men den ene har slitt med skader etter et uhell. De to andre har gjort store fremskritt, og jeg regner med at de stiller til start i et ordinært storslalåmrenn i løpet av vinteren, sier han.

Tennebekk angrer ikke et sekund på at han inviterte gruppen med i Loddefjord IL.

– I tillegg til at de er dyktige utøvere, skaper de en glede som smitter over på oss andre. Utøverne er fullt ut integrerte i alpinavdelingen, på lik linje med alle de andre, fastslår han.

## Utfordringer

Selv om det meste har gått på skinner, er det likevel en ny hverdag for en alpingruppe som aldri tidligere har hatt med utøvere med funksjonshemning.

– Utøvernes funksjonshemninger er ulike, og dette er en ny type utfordring for oss trenere. Vi må tilrettelegge så godt det lar seg gjøre, og så må utøverne selv finne ut av begrensingene, sier han. Tennebekk vil gjerne ha med flere aktive utøvere med funksjonshemninger, men opplever at han hindres i å promotere tilbudet.

– Handikapmiljøet er lukket, og det er håpløst å få tak i informasjon om navn og telefonnummer til potensielle utøvere. Vi kommer årlig til å arrangere aktivitetsdager, og håper interesserte møter opp, sier han.



*May Linda Kolle suser ned alpinløypene som nyrekruttert medlem av Loddefjord IL.*

## TIPSET

Mange har oppfatninger om at det er vanskelig å integrere funksjonshemmede i idrettlagene, det er feil. Vi som er tillitsvalgte i idrettslagene har plikt til å ønske absolutt alle hjertelig velkomne, og det er slettes ikke vanskelig å tilrettelegge aktivitetene.

*Lars Tennebekk,  
alpintrener i Loddefjord IL*



# – BYGGER OPP NOE NYTT

**MOLDE:** Rullestolfekting er trolig ikke den første grenen man forbinder med idrett for funksjonshemmede. På verdensbasis er rullestolfekting stort.

– I Japan, Tyskland og England er rullestolfekting svært utbredt. Der har de sett at fekting passer godt for rullestolbrukere, sier Ton Hazes.

Fekteinstruktøren kom til Molde fra Harlem i Nederland i 2000, der han var trener. På 1980-tallet arbeidet Hazes med mange rullestolfektere.

– Nederland arrangerte Paralympics på midten av 1980-tallet, og i forkant av mesterskapet fikk idretten et oppsving. Der var jeg med som trener, sier han.

## Vanskelig

I Molde, som er det eneste stedet i landet hvor rullestolfekting er kommet i gang, har det imidlertid vært vanskelig å rekruttere utøvere. Kun én rullestolbruker trener jevnlig, men Hazes håper flere får lyst til å prøve kården.

– Det er viktig å prøve seg, først da vet man om fekting passer. Over store deler av landet skal det nå arrangeres introduksjonskurs. Der er det bare å møte opp, også for rullestolbrukere, sier han.

## Få klubber

Hazes tror en av grunnene til at oppslutningen for fekting er laber, kan være mangel på lokale klubber.

– Å bruke to timer i reisetid for å komme seg på trening, frister ikke særlig mange. Derfor er vi gang med å etablere flere klubber. Vi har som mål å øke antall klubber i Midt-Norge fra fire til ti, noe som gjør det enklere for flere rullestolbrukere å komme inn i miljøet, sier han.

Hazes tror også at fektemiljøet må bli dyktigere til å synliggjøre idretten.

– Rullestolbrukerne har mange idrettstilbud å velge i, og vi må få spredt informasjon om at fekting er en sosial idrett som er svært egnet for rullestolbrukere, sier han.



*Ton Hazes (midten) er den første i Norge som har startet opp med rullestolfekting gjennom Molde Fektekubb. Nå håper han flere klubber vil komme etter.*

## TIPSET

Klubbene må komme i kontakt med målgruppen for å fortelle om mulighetene. Det er viktig at de riktige personene får nødvendig informasjon.

*Ton Hazes,  
Molde Fektekubb*

# FART I KOMMUNEN

**ÅLESUND:** Da NAF Motorsport Ålesund fikk en henvendelse fra Ålesund kommune om å tilrettelegge ATV-aktiviteter for funksjonshemmede, startet de med en gang.

- Vi hadde et møte med foreldre og folkehelsekoordinatoren i Ålesund kommune i 2005, og deretter startet vi opp, sier Eivind Bøe, leder av ATV-gruppen i NAF Motorsport Ålesund. Kommunen sørget for å rekruttere deltagere, og i gjennomsnitt møtes ti funksjonshemmede på treningene hver eneste onsdag.
- Hittil har vi faktisk ikke behøvd å rekruttere på egen hånd. Kommunen har hjulpet oss med deltagere. Barna stortrives på treningene. Om det regner eller snør, spiller liten rolle, sier Bøe.

## Ønsker integrering

ATV passer svært godt for alle med interesse for motorsport. Farkostene er enkelt sagt små motorsykler med fire hjul, som kjøres inne på lukkede baner. Der kan foreldre og søsken holde øye mens utøverne trener.

- Vi ønsker å integrere både utøverne og resten av familien inn i klubben, men opplever tidvis at foreldre helst vil slippe å være til stede på treningene, sier han. I motorsport er det av sikkerhetshensyn påbudt at voksne er med sine barn.
- Derfor ønsker vi aktive foreldre som bidrar til klubbmiljøet på lik linje som alle andre. Dette er også en viktig del av integreringen, sier han.

## Aktivt forbund

Norges Motorsportsforbund har utarbeidet et eget integrasjonsprogram og støtteordninger for klubber som starter opp aktiviteter for funksjonshemmede. Forbundet har også laget egen brosjyre med råd og tips til klubbene. Brosjyren forteller blant annet om hvor klubbene kan søke om midler. Dessuten har forbundet utnevnt noen klubber til å være ambassadører, slik at andre kan ta lærdom av deres erfaringer.

- Forbundets innsats har vært svært positiv, og er til stor hjelp for oss, sier Bøe.



Ålesund kommune har sammen med NAF Motorsport Ålesund fått fart på ATV-kjøring for funksjonshemmede.

## TIPSET

Når man setter i gang med aktiviteter, må man mene noe med det og tenke langsiktig. Dessuten er det viktig at foreldre og familien deltar aktivt for å skape et godt miljø.

*Eivind Bøe, ATV-gruppen  
i NAF Motorsport Ålesund*

# ELSKER Å KASTE HVERANDRE

**NESODDEN: Å trene betyr blant annet å få ut masse innestengt energi. På Nesodden kaster man hverandre rundt på mattene.**

For et par år siden fant noen ut at Nesodden Judoklubb burde starte treninger for funksjonshemmede.

– Noen i klubben hadde søsken med funksjonshemninger, og mente judo burde passe bra. Det har vist seg å bli en suksess, sier Alexander Lange, trener i Nesodden Judoklubb.

Hver uke møtes rundt ti personer på treningene, og her spares det ikke på kruttet.

– De liker å kaste hverandre veggimellom, akkurat som de uten funksjonshemninger gjør. Man skulle kanskje ikke tro at det skulle være mulig, men deltakerne motbeviser den holdningen, sier Lange.

## Homogent

Mange av de funksjonshemmede i Nesodden Judoklubb har Downs syndrom, og tilhører en svært homogen gjeng som har holdt sammen i lang tid. Derfor har de hittil hatt egne treninger, men der kan det bli endringer.

– Vårt overordnede mål er å integrere de funksjonshemmede fullt ut med de uten funksjonshemming. Grunnen til at vi fortsatt har egne treninger, er kun at utøverne alltid har holdt sammen, sier han.

– Er treningene annerledes lagt opp for denne gruppen?

– Først trodde vi at vi måtte gjøre det, men det viste seg raskt at vi gjør akkurat det samme som på de andre treningene. Jeg er utrolig imponert over innsatsen de legger ned, sier Lange.

## Respons

For klubben har etableringen av judogruppen med funksjonshemmede utøvere medført mye positiv respons.

– Vi har fått mye god reklame, men like viktig er det å oppleve den smittende gleden de gir oss andre i klubben. Har jeg en dårlig dag, kommer jeg straks i form når jeg møter gjengen på trening, sier Lange.



Alexander Lange (i hvitt) er en av trenerne i Nesodden Judoklubb. Dette bildet er tatt på en treningssamling for blinde og svaksynte.

## TIPSET

Se mulighetene – og begrensingene vil forsvinne! Det er ingen grunn til å frykte noe som helst, og alt går seg til når man først kommer i gang.

Alexander Lange,  
trener Nesodden Judoklubb

# VIKTIG Å PRØVE SEG

## OSLO: Allsportgruppen i Nordstrand IF vil gjerne forsøke seg på det meste innen idrett.

Hele 35 aktive i alderen seks til tyve år er med i allsportgruppen til Nordstrand IF.

- Vi valgt å kalle allidrettsgruppen vår for allsport, og vi har laget et opplegg hvor utøverne får prøvd seg i mange forskjellige idretter, sier Christian Johansen, trener for allsportgruppen. Hver uke samles deltakerne til treninger, hvor gruppen etter alder er delt inn i to. Dermed får alle litt ekstra oppmerksomhet.
- Treningene er lagt opp som god gammeldags sirkeltrening med vekt på mestringsopplevelse. Med kun én trening i uken, ser vi likevel at barna har store fremganger innen balanse, motorikk og styrke, sier han.

### Håndball, golf og ski

Sirkeltreningen utgjør bare basisen i aktivitetene i Nordstrand. Skidager, golfkvelder og håndballtreninger står også på programmet.

- Vi gjennomførte tre golfkvelder på Grønmo Golfklubb sist høst, og på det meste var vi rundt 15 personer. Spillerne syntes det var helt topp, sier Johansen.

Nordstrand er en klubb med lange håndballtradisjoner, og de utviklingshemmede vil gjerne være en del av håndballmiljøet.

- Dessverre er våre spillere for unge til å møte andre håndballag for utviklingshemmede, men vi har enkelte ganger deltatt i turneringer sammen med ikke-funksjonshemmede. Sportslig ble det ikke all verden, men du verden så moro vi hadde det, sier han.

### Egen DVD

I januar i år lanserte Nordstrand sin egen DVD med råd, veiledning og erfaringer rundt det å trene utviklingshemmede. Oslo Idrettskrets har trykket opp 500 DVD-er som andre klubber får tilgang til.

- Vi har filmet treningene våre, og lagt til kommentarer. Vi håper filmen kan være til nytte for andre som planlegger oppstart av aktiviteter for funksjonshemmede, sier Johansen.



Nordstrand IL har mange aktiviteter i klubbssammenheng. Her møter Silje Johansen (t.v.), Sabrina Malka og Hedda Holst «Løven» under Løvelekene.

### TIPSET

Engasjerte foreldre som brenner for idrettslige aktiviteter, er nøkkelen til suksess. Bruk nettverket, og ta gjerne kontakt med andre klubber som har erfaring fra idrett for funksjonshemmede.

*Christian Johansen,  
trener for allsportklubben*

# STARTET DA SØNNEN SLUTTET

**NOTODDEN:** Ole Petter Stenseth valgte å brette opp ermene for de funksjonshemmede, da hans egen sønn la opp motorsportkarrieren.

– Jeg syntes synd på meg selv som ikke kunne være involvert i motorsport lengre, humrer Ole Petter Stenseth.

Helt borte fra Leivstein Motorsenter i Notodden greide imidlertid ildsjelen ikke å holde seg, og i 2003 sto han ringside og møtte en gutt med Downs syndrom.

– Skal ikke du delta?, spurte jeg ham. Dermed startet det hele, sier han.

Stenseth dro rett hjem og hentet en knattcrosssykkel som gutten begeistret fikk prøve, og etter noen runder forsto Stenseth at han ville få nok å gjøre på fritiden.

## Søknader

Det første han gjorde var å sende ut et lass med søknader til kommunen, Lions og bedrifter i næringslivet. I løpet av noen uker sto 80.000 kroner på kontoen til NMK Notodden, og ATV-er og motocrosssykler ble kjøpt inn.

– Vi startet med å kjøre på parkeringsplassen foran klubbhuset. Det ble raskt for smått, og etter hvert har vi laget flere løyper som brukerne kan benytte, sier Stenseth.

## Stor interesse

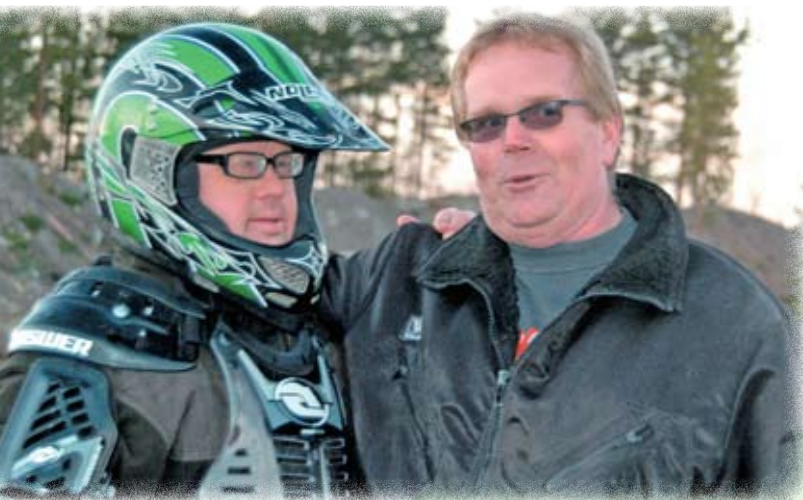
Interessen for tiltaket er stor. Hver uke møter 15 funksjonshemmede opp på treningene. Stenseth vil at integreringen skal være reell. Derfor trener alle sammen.

– Det begynte med at deltakerne kunne ta med en venn for å prøve. Senere fant vi ut at alle skulle trene sammen. Jeg tror personer uten funksjonshemming har minst like stor verdi av samværet som de funksjonshemmede, sier Stenseth.

## Rift

Noen av deltakerne bor i boliger, og har assistenter som bidrar både i de daglige gjøremålene og på motorsportssenteret.

– Vi trener på onsdagene, og det er rift for å få vakter i boligene disse kveldene. Sammen med oss i klubben er medhjelperne med og bistår de aktive på treningene, sier Stenseth, som har vært aktiv i motorsportsmiljøet i 25 år.



*Eivind Stenersen (t.v.) og Ole Petter Stenseth har begge like stor glede av tilbudet til NMK Notodden.*

## TIPSET

Det finnes masse penger rundt omkring. Søk både offentlige og private virksomheter. Begynn i det små, og tilpass aktivitetene etter hvert som dere vokser.

*Ole Petter Stenseth,  
NMK Notodden*

# PRESIDENTENS FAVORITT

**SARPSBORG:** Da fotballforbundets mektige president, Sondre Kåfjord, møtte Eva Johansen i Nygårdshaugen IL, ble han imponert.

Det var under en seanse i Sarpsborg i fjor høst Kåfjord kom i prat med den svært så aktive lederen for de funksjonshemmedes aktiviteter i Nygårdshaugen IL og i Fredrikstad IL, Eva Johansen. Etterpå ble hun bedt om å komme til Oslo.

– Jeg møtte opp på fotballpresidentens kontor, og han stilte med blanke ark. Han ba meg beskrive våre aktiviteter i Sarpsborg og Fredrikstad, og hvordan vi rekrutterer og organiserer idretten. Han ønsker å bruke oss som et kontaktpunkt for andre idrettslag som skal starte aktiviteter for funksjonshemmede, sier hun, og presiserer at dette ikke skal fremstilles som selvsøkt. Det gjør vi heller ikke, men litt ros er viktig for alle som driver med idrett på frivillig basis. Aktivitetene som foregår i Østfold er omfattende, og en god grunn til å dvele ved.

– Totalt er vi 120 aktive medlemmer, hvor Nygårdshaugen IL og i Fredrikstad IL har halvparten hver. I hovedsak spiller vi fotball og håndball, men vi driver også med friidrett og innebandy, sier hun.

## Parallele kamper

I syv år på rad har Eva Johansen & co arrangert Østlandsserien. Mellom seks og syv hundre deltagere møter opp til de ulike serierundene, og der håndball og fotball spilles parallelt.

– I og med at vi kjører kampene parallelt, blir reiser og arrangørutgifter rimeligere. Dessuten blir det sosiale miljøet også bedre av at alle samles under turneringshelgene, sier Johansen, som også er med på å arrangere årlige turer til et idrettssenter utenfor Ålborg.

## Avløsning

I 2008 hadde Johansen og de andre ildsjelene opprinnelig bedt om at andre tok på seg å arrangere Østlandsserien.

– Da Kåfjord fikk høre dette, ba han oss ta ett år til. Han lovte å støtte oss, sier hun.



Kristoffer Hauge er en av 60 fotball- og håndballspillere i Nygårdshaugen IL.

## TIPSET

Ta kontakt med idrettslag som har erfaring med idrett for funksjonshemmede, før dere setter i gang. Vår erfaring er at det er liten vits å sende informasjon til kommunene om aktivitetene, men heller gå direkte på dagsenter og boliger for å rekruttere. Lykke til, og ta gjerne kontakt!

*Eva Johansen,  
Nygårdshaugen IL*

# EN AKTIV KLUBB FOR DØVE

**OSLO: Oslo Døves Sportsklubb (ODSK) har mange aktiviteter for døve. Men klubben samarbeider gjerne med «hørende» klubber for å gi medlemmene et best mulig tilbud.**

– Døve trenger treninger og konkurranser på høyere nivå og til akseptable tider av døgnet, og derfor er mange døve også med i hørende klubber. En döv utøver kan utmerket være medlem av oss og for eksempel Metro bowling. Utøveren representerer Metro bowling i seriespill (Osloligaen), men hvis han skal delta i internasjonale turneringer for døve må han representere ODSK. Metro bowling ikke er medlem av European Deaf Sports Organization, men det er ODSK, sier John Erik Johannessen, styremedlem i Oslo Døves Sportsklubb.

Selv om en god del døve er med i hørende klubber, er det fortsatt veldig viktig å ha egne døveidrettsklubber.

– På mange måter, ikke minst språkmessig, fungerer de døve som en stor enhet. Vi er en minoritetsgruppe, og det gir deltakerne større trygghet og trivsel å være i et miljø der ledelsen og trenere behersker tegnspråk, sier Johannessen.

## Verdens nest eldste

ODSK ble stiftet allerede 3. november 1892 og er snart 116 år gammel. Klubben har rundt 240 medlemmer og er rangert som verdens nest eldste idrettsklubb for døve.

– Vi har i dag aktiviteter som barneidrett, fotball, bowling, tennis, golf, skyting og snowboard. Vi stiller blant annet med eget døvelag i serien for gutter 16 år i regi av Oslo Fotballkrets. I tillegg samarbeider vi med døveskoler i Oslo (Vetland- og Skådalen skole) i forbindelse med skolemesterskap. Vi bidrar med økonomisk støtte til barneidrettsgruppa som reiser landet rundt på ulike skolemesterskap for hørselshemmede. Det er en fin måte å profilere Oslo Døves Sportsklubb på ovenfor barn og unge. Vi sliter imidlertid med å få engasjert foreldre til å hjelpe oss med å få gjennomført de ulike aktiviteter innen barneidretten. Vi har sendt brev til foreldre, men responsen har vært lik null. Det er skuffende, sier Johannessen.

*Forts. side 32*



*Oslo Døves Sportsklubb har stor aktivitet. På bildet ser vi noen av damespillerne som er med i fotball.*

## TIPSET

Å ha en døveidrettsklubb er viktig på mange måter. Men det er fint om døve også lar seg inkludere i klubber med bare hørende hvis det er tilrettelagt for det. For at døve skal kunne inkluderes på en god måte, kreves det stor forståelse og gode holdninger blant trenere, ledere og utøvere.

John Erik Johannessen,  
styremedlem i  
Oslo Døves Sportsklubb

## EN AKTIV KLUBB FOR DØVE, FORTS.

### I sterk vekst

Selv om engasjementet fra foreldre i barneidretten har vært små, er det mange som vil drive med idrett i klubben.

- Bowling- og tennismiljøet har vært veldig hjelpelig med å arrangere åpen dag for barna og unge. Tennismiljøet er spesielt i sterk vekst da det er satset på tennisskole, døvemesterskap og juniormesterskap for å rekruttere flere nye utøvere. Vår grenleder, Nicolai Herlofson, har vært en stor pådriver i dette arbeidet. Han er også toppidrettsutøver, og er trener for Nordstrand Tennisklubb. Fire av våre yngre medlemmer spiller aktivt tennis i Nordstrand-klubben, sier Johannessen.

### Ugunstige tider

Mange av ODSKs medlemmer bor spredt i Oslo og Akershus, og sånn sett opplever ikke ODSK et lokalmiljø som andre klubber.

- Men samhørighet er det viktigste for de døve, og mange døve bruker derfor mye tid på reiser for å komme seg til trening hos oss. Vi sliter imidlertid med å få gunstige treningstider i idrettshaller. Vi har vært nødt til å ta til takke med aktiviteter på søndager eller sene fredagskvelder. Jeg skulle ønske at idrettslag som har utøvere med hørselshemming eller andre spesielle behov, ble prioritert ved utdeling av treningstider, sier Johannessen.



*Ine Lorentzen (midten av damene foran) er medlem av Oslo Døves Sportsklubb. Hun er også aktiv i Solli Bowling fra Veitvet som i 2008 havnet på tredje plass i landsserien for damer. På bildet er hun sammen med utøvere fra Solli Bowling. (Foto: Kay Grue Thorsen, Akers Avis Groruddalen)*



# ARENA FOR NETTVERKSBYGGING

**OSLO:** Oslo Handicapidrettslag er en driftig klubb. Foruten mange faste ukentlige aktiviteter, står de som arrangør av Juniorlekene som er for bevegelsehemmede, hørselshemmede og synshemmede gutter og jenter i aldersgruppen 7–20 år.

I 2008 arrangeres Juniorlekene 24.–25. mai, og her kan idrettslag knytte viktige kontakter.

– For klubber som ønsker å komme i gang med aktiviteter for funksjonshemmede, er Juniorlekene en glimrende arena for å knytte varige og nyttige kontakter, sier Mette Magnusson i Oslo Handicapidrettslag.

Hun har vært leder i Norges eldste handicapidrettslag i syv år, og er stolt av den aktiviteten laget har greid å etablere.

– I 2006 var vi 90 betalende medlemmer, og Juniorlekene er et tungt løft for en så liten klubb, sier hun.

## Lavterskel

Arrangørene forventer at det kommer over hundre funksjonshemmede under årets Juniorleker.

Lekene avholdes på Idrettshøgskolen i Oslo.

– Deltakerne kommer stort sett fra hele landet, og i tillegg pleier det også å dukke opp noen fra Sverige og Danmark, sier hun.

Juniorlekene er et lavterskeltilbud som rommer mange ulike aktiviteter, men hvor det sosiale aspektet er vel så viktig som det sportslige. Svømming, rullestolslâm, boccia og friidrett er noe av det deltakerne kan være med på.

– Om kvelden arrangerer vi diskotek med oppvisning i rullestoldans, sier Magnusson.

## Bredt tilbud

Oslo handicapidrettslag ble dannet allerede i 1960, og driver et vidt spekter med idrettslige aktiviteter.

– Vi har ei stor bocciagruppe, som har fått fram landslagsutøvere til Paralympics. Roger Aandalen vant til og med sølv under lekene i Athen for fire år siden, sier hun.

På vinteren har ispigging på Valle Hovin blitt et populært tilbud.

– Ispigging er ingen konkurranseidrett, men er likevel attraktivt for mange av våre medlemmer. Enkelte spillere fra kjelkehockeylandslaget er også med på treningene, sier Magnusson.



Juniorlekene i regi av Oslo Handicapidrettslag er moro for Kristine Kuipers og de andre deltakerne. Leken er også viktig for foreldre og idrettsledere som kan knytte kontakter i miljøet.

## TIPSET

Når man starter opp idrettsaktiviteter, bør det gå ut informasjon om at funksjonshemmede barn er velkomne.

Dessuten er det viktig at trenerne skolerer slik at tilrettelegging blir riktig. Kan man samle flere funksjonshemmede er det helt topp.

Mette Magnusson,  
Oslo Handicapidrettslag

# VIL SPRE INTERESSEN FOR TENNIS

**OSLO:** I år skal utøverne i Oslo Rullestoltennisklubb bruke tid til å vise seg frem i andre regioner. Målet er at rullestoltennis skal bre seg ut over landet.

Rundt ti aktive driver med idretten i dag. Åtte av disse befinner seg i Oslo.

– Vi setter i gang et prosjekt hvor vi skal reise rundt til andre deler av landet for å demonstrere idretten vår, sier Einar Enevoldsen i Oslo Rullestoltennisklubb.

Bergen, Stavanger, Trondheim og Sandefjord er områder han mener idretten burde få fotfeste i.

– Når vi reiser rundt, er det ikke nok bare å spille rullestoltennis. Like viktig blir det å få med ildsjeler som kan dra idretten videre etter at vi har forlatt stedet. Målet er å få på plass to nye regioner innen 2010, og ytterligere fire til fem innen fem til syv år, sier Enevoldsen.

## Profesjonelle

I mange land har rullestoltennis stor utbredelse. Man skal ikke dra lenger enn til Sverige for å oppdage det. Flere ganger i året drar utøvere fra Oslo Rullestoltennisklubb på samlinger til Sverige for å trene sammen med spillere på et høyt nivå.

– I Frankrike, Nederland og Japan finnes mange profesjonelle spillere, og de beste kan hente hjem premier på opp til 25.000 dollar for en turneringsseier, sier han.

## Identisk

Selve spillet er omtrent identisk med tennis for gående, den eneste store forskjellen er at ballen kan sprette to ganger i stedet for én. Oslo Rullestoltennisklubb trener én kveld i uken ved tennissenteret på Økern. Norgesmesterskapet avvikler de samtidig med veteranenes NM.

– Det kreves lite ekstratiltak for en tennisklubb å tilby rullestoltennis. Det viktigste er tilgjengeligheten for rullestolbrukerne. Ellers kommer man langt med racket og baller, sier Enevoldsen.



Rolf Øyen (f.v.), Gro Vineshaug og Einar Enevoldsen er noen av de aktive utøverne i Oslo Rullestoltennisklubb.

## TIPSET

Terskelen er ikke høy for å komme i gang med rullestoltennis i tennisklubbene. Man kan utmerket godt spille i en vanlig rullestol til å begynne med. Ta kontakt hvis dere ønsker mer informasjon.

*Einar Enevoldsen,  
Oslo Rullestoltennisklubb*

# GOALBALL STILLER ALLE LIKT

**OSLO: Oslo Goalballklubb har i ti år hatt et godt tilbud for blinde og svaksynte, og i goalball stiller alle spillerne likt.**

Goalball, som siden begynnelsen av 2007 har ligget under Norges Håndballforbunds vinger, spilles i idrettshaller, hvor kortsidene på ni meter utgjør lagenes mål. Målet er å posisjonere seg riktig i forhold til motspillerne, slik at man vet hvor det er smartest å kaste ballen forbi motstanderne og mot det 1,30 meter høye målet. Seende spillere eller svaksynte har imidlertid ingen fordel i forhold til blinde.

– Vi spiller med slalåmbriller som er tildekket. Ingen ser noe som helst, og derfor er goalball svært rettferdig. Alle stiller likt, sier Aasmund Kjeldstad, trener og tidligere leder i Oslo Goalballklubb. Nå er han prosjektansvarlig for goalball i Norges Håndballforbund.

## Promotert

Klubben har eksistert i ti år, og rundt 15 utøvere møter ukentlig opp for å delta på treningene. Dessverre har ikke rekrutteringen tatt seg nevneverdig opp.

– Vi har promotert idretten gjennom blindedeforbundets kanaler, men det er fortsatt bare noen få klubber på landsbasis. Imidlertid har vi mange enkeltspillere som trekkes inn når vi spiller kamper eller mesterskap, sier han.

## Forbilder

Oslo Goalballklubb håper flere vil starte med idretten, og klubben ser ofte over til «söta bror» når det gjelder aktiviteter for svaksynte og blinde.

– Vi reiser regelmessig over til Sverige for å spille kamper og turneringer. I omtrent alle idretter for blinde og svaksynte, er utbredelsen større der, sier han.

Goalball har vokst seg stor i en del andre land, og Norges Håndballforbund håper at idretten skal bli mer utbredt også i Norge.



Oslo Goalballklubb har holdt det gående i ti år. På bildet ser vi noen av dagens utøvere. Bak fra venstre: Sissel Helen Undem, Aasmund Kjeldstad, Andreas Strand, Christian Jensen og Knut Haugen. Foran fra venstre: Kjell Thomas Haugen og Magnus Woo Kjesrud.

## TIPSET

Ta kontakt med Norges Håndballforbund og/eller lokalavdelingen i Blindedeforbundet for mer informasjon, hvis dere ønsker å starte goalball. Der får dere nyttig veiledning for å komme videre.

*Aasmund Kjeldstad,  
Oslo Goalballklubb*

# FØLGER UTØVEREN HELE LIVET

**PORSGRUNN:** Utøverne i Porsgrunn får et aktivitetstilbud når de er syv år gamle. Etter det vil Porsgrunn Handicapidrettslag gjerne beholde dem så lenge som mulig.

– Det er moro å se at noen av dem som var med på barneidrettsskolen for ti-tolv år siden, i dag er med på vårt tilbud innen bordtennis, boccia og volleyball, sier Ragnar Anundsen, leder i Porsgrunn Handicapidrettslag.

Han er opptatt av at laget skal gi utøverne et fornuftig aktivitetstilbud fra de er små og opp til de blir voksne, og dermed bli utøvere på vanlig måte i hovedlagets aktiviteter. Derfor arrangerer Anundsen & Co. barneidrettsskole for krabater i alderen 7–12 år, før utøverne går over i «Ung, tøff og aktiv» i alderen 13 til 18 år.

– Barneidrettsskolen er lagt opp med tanke på allsidighet og bredde. Her er aktivitetene mange, og utøverne får reise rundt og prøve seg på ulike ting, sier Anundsen.

## Populært

I ungdomsgruppen er tilbudet noe mer spesialisert, og deltakerne har gjerne synspunkter på hva de vil holde på med.

– Vi ser at enkelte idretter er mer populære enn andre, og boccia er en av idrettene som utøverne på dette alderstrinnet helst vil slippe. Klatring, bordtennis, volleyball, innebandy og basketball er derimot langt mer populært, sier han.

## Jevnlig

Barneidrettsskolen har over tyve aktive, og i ungdomsgruppen er 10–12 stykker jevnlig på treningene.

– Barneidrettsskolen og ungdomstilbudet gir god rekruttering til hovedlaget. I voksen alder får utøverne anledning til å være med i Telemarksserien i boccia, bordtennis og volleyball, sier Anundsen, som er sjef for 260 medlemmer i Porsgrunn Handicapidrettslag.



Ragnar Anundsen er opptatt av å gi medlemmene et godt aktivitetstilbud fra de er syv år og oppover.

## TIPSET

Trygghet og en god sosial ramme er viktigst når aktiviteter for funksjonshemmede skal igangsettes. Dessuten er det viktig å være sammen til å begynne med.

*Ragnar Anundsen,  
Porsgrunn Handicapidrettslag*

# FOKUS PÅ TILRETTELEGGING

**MODUM: Arne Skuterud, trener i region Furumo, mener skøyteentusiastene må tilrettelegge for at alle kan benytte isen.**

– Vi må kunne tilby noe. Aktiviteter inne i en ishockeyhall er enklere å få til enn ute på en stor skøytebane, men vi må prioritere arbeidet med å tilrettelegge slik at også funksjonshemmede kan delta, sier regiontreneren.

Til daglig er Skuterud mest opptatt av elitesatsing, hvor kjente løpere som brødrene Odd og Reidar Borgersen er under hans trenervinger. Likevel har han valgt å bidra til at funksjonshemmede også skal få ta del i et av landets mest tradisjonsrike idrettsmiljøer.

– Vi har i dag fire–fem utøvere med ulike funksjonshemninger som går på skøyter. Arbeidet er tidkrevende, men ved å legge ned innsats, får mange oppleve gleden ved å gå på skøyter, sier Skuterud.

## Støtte

Selv har han bidratt med å få på plass spesialtilpassede skøyter for flere utøvere. En utøver hadde særlige behov. Unggutten hadde fått kreft i den ene foten, og måtte reise utenlands for å få hjelp.

– Vi reiste til Groningen i Nederland for å få utviklet en sko som passet ham. Av Kreftforeningen fikk vi et tilskudd på 24.000 kroner. Uten denne støtten ville det blitt vanskelig for gutten å få gått på skøyter, sier Skuterud.

Ildsjelen er klar over at hurtigløp på skøyter aldri vil kunne samle like mange funksjonshemmede som i andre grener, hvor terskelen er lavere for deltagelse.

## Ingen hinder

Skuterud mener likevel at dette ikke må hindre klubbene i yte noe for å inkludere flest mulig.

– Flere haller er under planlegging, og her bør miljøene sørge for god tilrettelegging for funksjonshemmede. Alle som henvender seg til en skøyteklubb skal vite at aktivitetene i klubben er tilrettelagt for alle barn, også for dem som trenger ekstra tilrettelegging, sier han.



*Andre Moe har cp og bruker tandemsyssel for å trene seg i form foran skøytesesongen. Med seg har han Harry Grøsvold på tandemsykkelen og Jeanette Karlsen på racersyssel.*

## TIPSET

Alle kan gå på skøyter, bare klubbene tilrettelegger for det. Det krever innsats både i form av penger og tid, for egnet utstyr kan ikke kjøpes i de vanlige sportsbutikkene. Finn ut av hvor dere kan søke om midler, det finnes mange ulike steder å søke.

*Arne Skuterud,  
regiontrener Furumo*

# KLATRING GJØR MESTER

**SKEDSMOKORSET:** Hver tirsdag møtes spreke klatrere for å gyve løs inne på klatreveggen i Avancia Sport- og Golfcenter.

Rundt 20 forskjellige utøvere har vært innom klatretreningene siden tiltaket ble opprettet i oktober 2007.

– Vi har kalt tiltaket for «Gjør mester», og det viser seg at utøverne gjør store fremskritt bare de får litt trening, sier Jonas Langseth, klatreansvarlig i Romerikstoppen klatreklubb.

## Oppstarten

Klatretilbudet kom i gang etter at Langseth fikk en forespørsel fra klatreforbundet om å starte opp egne treninger for funksjonshemmede. Langseth tok kontakt med John Henrik Moen, som sa seg villig til å veilede de nye medlemmene. Moen har beinprotese og en nakkeskade, men er selv aktiv klatrer.

– Gjennom en fysioterapeut jeg kjenner fikk vi gitt ut informasjon til målgruppen. I løpet av tiden vi har hatt tilbudet, har rundt 20 utøvere deltatt. Deltakerne har ulike funksjonshemninger som cp og Downs syndrom, mens andre har proteser, sier han.

## Mestring

Langseth er opptatt av at alle kan lære seg å klatre, og at det er lite som skal til for å få føle at man mestrer idretten.

– Noen har allerede greid å klatre helt til topps, mens andre har kommet stykke opp i veggen. Alle føler likevel at de opplever mestring. Det er det viktigste, sier han.

– Hvorfor valgte dere å gå i gang med klatring for funksjonshemmede?

– Jeg synes det er fint at alle skal få prøve seg i klatreveggen, og Avancia har uttalt at dette skal være et inkluderende senter. Jeg er selv sykepleier, og mener at det ikke finnes begrensninger for mennesket så lenge aktivitetene blir tilrettelagt. Fra våre medlemmer har vi bare fått positive tilbakemeldinger, sier Langseth.



Klatring er blitt populært i Romerikstoppen klatreklubb.

## TIPSET

Gi gass! Å få til aktiviteter for funksjonshemmede er ikke så komplisert som folk skal ha det til. Ved å ta initiativ og glemme frykten for å møte mennesker med funksjonshemninger, vil det lykkes. Det er ingen grunn til å frykte noe som helst.

*Jonas Langseth,  
Romerikstoppen klatreklubb*

# FORELDRENE MÅ MED

**ÅLESUND:** Irene Ranghildsløkken har motivasjon og ork til å koordinere alpingruppen for utviklingshemmede i Spjelkavik, men håper flere foreldre vil bidra.

For snaut fire år siden ville Irene Ragnhildsløkken bidra til å gi datteren på 13 år et fornuftig aktivitetstilbud på fritiden. Anne, som datteren heter, har Downs syndrom, og Irene ville gjerne at hun skulle få muligheten til å delta sammen med resten av familien når alpinbakkene besøkes. – Utviklingshemmede liker fart og spenning, og derfor passer alpint godt, sier Irene.

## Relasjoner

Med mål om å legge forholdene til rette for en treningsgruppe med utviklingshemmede utøvere, ble Irene med i Spjelkavik alpint. Klubben er ambisiøs, og har i søstrene Løseth utøvere helt i verdenstoppen. Med Irenes inntreden i Spjelkavik alpint, fikk medlemmene en annen innfallsvinkel til idretten.

– Spjelkavik alpint er en driftig klubb, som vi har fått mye støtte fra, selv om våre utøvers behov i starten var noe uvant for dem. Jeg har brukt mye tid på relasjonsbygging, sier Ranghildsløkken.

## Reisetid

Foreldremedvirkning er uansett viktig i idrett. I alpint er det ekstra nødvendig, fordi det krever mye organisering i forhold til reiser og treninger. Økonomisk er alpint langt dyrere å drifte enn for eksempel håndball og fotball.

– Foreldrene er med og hjelper til, men kunne engasjert seg mer. I perioder faller mye av arbeidet på meg. I tillegg til å drifte gruppen, sitter jeg også i styret i Spjelkavik alpint, sier hun.

Mye reising og organisering må til for at de syv alpinistene i alderen 13 til 20 år skal få anledning til å stå på ski.

– Det tar oss over en time å komme oss til nærmeste bakke. Derfor har vi valgt å kutte ut ettermiddagstreninger midt i uken, og heller bruke lørdagene som treningsdager. Da har vi bedre tid, og får sosialt langt bedre utbytte av treningene, sier hun.



Anne Aakre og de andre alpinistene i Spjelkavik er avhengig av at foreldrene bidrar som frivillige.

## TIPSET

Foreldre må engasjeres for at et tilbud skal være levedyktig over tid. Treneren er også viktig. Her gjelder det å finne den riktige personen med de riktige egenskapene. Tålmodighet og humor er to nøkkelord i denne sammenhengen.

*Irene Ragnhildsløkken,  
Spjelkavik alpint*

# I STANGE FÅR ALLE SPILLE

**STANGE: Uansett ferdighetsnivå; i Stange Håndballklubb får alle aktive spille hver eneste kamp.**

– Så lenge jeg er med som oppmann, skal alle spillere være med i hver eneste kamp vi spiller, sier Magnar Sjøenden.

Han har siden 1998 vært oppmann for laget, og er en ildsjel som bruker tiden på å tilrettelegge aktivitet for de utviklingshemmede i Stange.

– Tirsdagskveldene er hellige. Da er det bare håndballtreninger som gjelder, sier han.

Sjøenden mener fysisk aktivitet og moro er viktigere enn idrettslige prestasjoner.

– Ferdighetsnivået på spillerne varierer mye, fra spillere som knapt kan snakke, til de som kjører bil, men alle er like viktige for laget. Dessuten er det aller viktigste at spillerne får rørt seg, sier Sjøenden, som selv har med en sønn med Downs syndrom.

## God rekruttering

18 spillere deltar på treningene hver eneste uke i Stangehallen, og spiller kamper både høst og vår rundt om på Hedmarken.

– Vi har i perioder slitt med å få nok spillere. En periode var vi kun syv aktive, men nå har vi greid å få med 18 spillere i alderen 18 til 54 år. Det er vi svært fornøyd med, sier han.

## Tålmodighet

En av nøkkelrollene for å få et lag til å fungere, er en dyktig trener. Laget har hentet en av tredjedivisjonsspillerne i klubben for å ta ansvaret for treningene.

– Treneren må ha utrolig mye tålmodighet, og vi har vært heldige som har fått Line Karlsen til å være trener for oss. Hun er dyktig, og har tålmodigheten som behøves, sier han.

– Hvorfor har dere lyktes så godt?

– Miljøet er det viktigste, spillerne trives med å holde seg i fysisk aktivitet. Dessuten arrangerer vi avslutningskvelder, som spillerne selv organiserer, hvor vi koser oss med pizza og hyggelig samvær, sier han.



*I Stange er miljøet i laget det viktigste. Bak fra venstre: Line Kjærli Karlsen (trener), Lise Lundberg, Tommy Johansen, Ole Jonny Rytterbakken, Jan Søberg, Tom Skjelvik, Dag Morten Emilsen, Tore Dillerud og Anne Ødegård (trener).*

*Foran fra venstre: Siri Berg, Tom Erik Sjøenden, Stine Knutsen, Sara Brendlien og Knut Øien. Liggende foran: Ruth Margrethe Hansen.*

## TIPSET

Før man etablerer et håndballag for utviklingshemmede, må man ha ildsjeler. Uten disse er det vanskelig å få det til. Mye tid går med, men arbeidet er svært givende. Dessuten må man ha tålmodighet. Er disse faktorene på plass, vil jeg anbefale alle å starte et lag.

*Magnar Sjøenden,  
Stange Håndballklubb*



# BESTEFORELDRE FÅR SVØMMEOPPLÆRING

**TYSVÆR:** I helsesportsgruppa i Stegaberg IL er det ikke bare funksjonshemmede som svømmer. Ved behov får både foreldre og besteforeldre hjelp til å ta seg frem i vannet.

Svømming har vært et av lagets mest populære aktiviteter, og allerede i 1994 meldte rogalendingene seg inn i Norges Svømmeforbund. Flere av klubbens utøvere har gjennom årenes løp sanket med seg medaljer og heder fra ulike mesterskap i svømming. Hver eneste uke møtes utøverne i svømmehallen for å forbedre sine prestasjoner, mens foreldre og besteforeldre gjerne sitter ringside. Da kan det hende at lysten til å lære seg noen svømmetak stiger.

## Flere aktiviteter

- Det hender at jeg får en dult i ryggen, og noen av foreldrene eller besteforeldrene spør om jeg kan lære dem å svømme. Selvsagt gjør vi det, sier Tor Erland i helsesportsgruppa i Stegaberg IL. Idrettslaget startet opp aktivitetene allerede i 1982, og helsesportsgruppa har i dag over tre hundre medlemmer.
- I tillegg til svømming driver vi også med friidrett, styrkeløft og langrenn, når det er føre for det her i Rogaland. I løpet av 2008 er planen at vi igjen skal starte opp med boccia og teppecurling, sier Erland.

## Populær klubb

- Stegaberg IL holder til i Tysvær kommune, kun ti kilometer øst for Haugesund, men klubbens aktiviteter gjør at Erland & Co. tiltrekker seg medlemmer fra hele regionen. Både fra Hardanger, Stord, Sandnes og Haugesund kommer trimglade utøvere som gjerne kjører noen ekstra mil for å være med i miljøet. Men Erland nekter å skryte av klubben sin.
- Vi gjør bare så godt vi kan, sier han nøkternt.



*Svømming er en viktig aktivitet i helsesportsgruppa i Stegaberg IL. Her ser vi Jan Erik Larsen under et stevne i Malmø.*

## TIPSET

Når man starter opp aktiviteter for funksjonshemmede er det viktig at også deltakere uten funksjonsnedsettelse er med.

*Tor Erland,  
helsesportsgruppa i Stegaberg IL*

# STADIG MER POPULÆRT

**TRONDHEIM:** Dans betyr trim og trivsel. Hos Trondheim Danseklubb svinger stadig flere funksjonshemmede seg i valsen.

Trondheim Danseklubb tilbyr dansetreninger både for rullestolbrukere og utviklingshemmede.  
– Danseklubben har 550 medlemmer fra tre til 88 år. Vi kan skryte av at vi er en av få klubber som ikke har passive medlemmer. Alle danser hos oss, sier Edgar Weiseth, leder i Trondheim Danseklubb.

## Over 15 år

Helt siden midten av 1990-tallet har danseklubben tilbudt danseopplæring for funksjonshemmede. Først ute var rullestolbrukerne, som siden har opplevd stor fremgang.

– Gruppen varierer fra noen få til 12–14 par, men enkelte av dem har drevet det langt. Torill og Magnar Melhus er blant annet blitt norgesmestere, sier Weiseth.

Danseklubben har også i mange år tilbudt aktiviteter for utviklingshemmede. Opp mot 30 brukere har svingt seg i valsen sammen med Weiseth og de andre trenerne.

– Denne gruppen har mer behov for tilrettelegging enn andre. Derfor er vi fem personer på hver eneste treningsøkt, som varer i to timer. Tilbudet har vært en kjempesuksess, sier han.

## Framgang

I tillegg til trim og trivsel, er dans med på å utvikle koordinasjon, takt og balanse.

– Stadig får vi tilbakemeldinger fra utøverne som er storfornøyde over egne fremganger. Det som er så fint er at alle opplever mestring. Det er viktig, sier han.

Utøverne betaler ingenting for delta, og Weiseth mener det sikrer at alle skal få muligheten til å være med.

– Vi har fått integreringsmidler både fra kommunen og fra danseforbundet. Det har sørget for at vi kan drive aktivitetene uten økonomiske bekymringer, sier han.



*Noen av utøverne i Trondheim Danseklubb har nådd lengre enn andre. Torill og Magnar Melhus er blitt norgesmestere i rullestoldans.*

## TIPSET

Å skape aktiviteter for funksjonshemmede er ikke, som mange kanskje tror, farlig. Tvert i mot; det er bare å sette i gang!

*Edgar Weiseth,  
Trondheim Danseklubb*

# TRIVES I DET VÅTE ELEMENT

**HURDALSSJØEN:** Hver sommer arrangerer Ullensaker Vannskiklubb aktiviteter for funksjonshemmede på Hurdalssjøen. Innsatsen er det lite å si på.

– Nesten uansett hvilken funksjonshemning deltakerne har, så kan vi tilby en aktivitet. Enten står de på vannski selv, eller mellom to instruktører. Tør de, så tør vi, sier Odd Østgaard, leder i Ullensaker Vannskiklubb.

Klubben ble etablert i 1984, og allerede året etter startet vannskiklubben opp med aktiviteter for funksjonshemmede.

– Fra sankthans til slutten av august avholder vi treninger hver onsdag kveld. Mellom 15 og 30 deltar, og alle får kjørt en runde eller to på vannski, sier Østgaard.

## Mestring

Aktivitetene for funksjonshemmede foregår for det meste på Haraldvangen, men Hurdalssenteret, som eies av blindeforbundet, blir også benyttet.

– Hver sommer arrangerer vi tre hele aktivitetsdager på Hurdalssenteret, hvor brukerne får anledning til å kjøre vannski. Deltakerne får en voldsom mestringsopplevelse, og våre medlemmer synes det er moro å bidra fordi responsen fra de aktive er så god. Derfor stiller våre folk opp år etter år, sier han.

## God respons

Innsatsen for de funksjonshemmede gir medlemmene mye, og er blitt ett av symbolene for klubben. Ekstra hyggelig var fjorårssesongen, hvor et av klubbens medlemmer ble verdensmester i Australia.

– Bjørn Gulbrandsen er sterkt synshemmet og har vært medlem hos oss i mange år. Han er en meget dyktig utøver, som vant VM for blinde i 2007, sier Østgaard.

Etter hvert har klubben fått flere medlemmer blant dem som først ble kjent med idretten gjennom aktivitetene på Haraldvangen.

– Flere med Downs syndrom er medlemmer, og har blitt dyktige vannskiutøvere, sier han.



*Med god hjelp og en solid porsjon mot, kjører Hans Otto Eidem (midten) vannski så det suser. Knut Betten (t.v.) og Morten Langbråten hjelper til.*

## TIPSET

Ta vare på alle som kommer til klubben, og behandle dem på like vilkår som alle andre medlemmer. Ønsker flere klubber å starte opp aktiviteter, er det bare å ta kontakt med Norges Vannskiforbund for informasjon.

*Odd Østgaard,  
leder i Ullensaker Vannskiklubb*

# FULL INTEGRERING I VANNET

**BERGEN:** Vestkantsvømmerne praktiserer full integrering. De beste funksjonshemmede utøverne trener sammen med verdensklassesvømmeren Alexander Dale Oen.

– Vi deler ikke opp utøverne etter funksjonshemning, men etter nivå. Da er det uinteressant om svømmerne har en funksjonsnedsettelse eller ikke, sier Svein Arne Kausland, leder i Vestkantsvømmerne.

Svømmeklubben er relativt ung, og ble etablert for kun 15 år siden. Etter at klubben fikk en trener som selv var funksjonshemmet for åtte år siden, tok integreringsprosessen av.

– Vi har hele tiden vært en åpen klubb, men etter at Håkon Henne var trener for oss en periode, fikk vi økt fokus på integreringsarbeidet. Nå har vi seks-syv funksjonshemmede utøvere i en gruppe på rundt 50 aktive svømmere, sier Kausland.

## Verdensrekorder

Flere av svømmerne i bergensklubben har gjort seg bemerket langt utover Norges grenser. Den mest kjente er Mariann Vestbøstad, som er på landslaget sammen med blant andre klubbkollega Linn Haugen. Vestbøstad har 37 NM-gull, og innehar fem verdensrekorder for funksjonshemmede. Hun ble også kåret til «Årets funksjonshemmede utøver» under Idrettsgallaen 2006.

– Alle tjener på å trene på samme nivå. Haugen og Vestbøstad svømmer sammen med Alexander Dale Oen, som er i verdenstoppen. Vi har et unikt treningsmiljø i klubben, sier Kausland.

## Miljøet

De sosiale rammene er også viktige for at toppidrettsutøvere skal prestere på et høyt nivå.

– Derfor er alle utøvere med på treningssamlinger og reiser. I fjor sommer reiste vi til Øvre Årdal, hvor vi hadde med en utøver i rullestol. De andre på laget hjalp vedkommende opp i fjellet, noe som var svært krevende. Men samholdet styrkes gjennom slike opplevelser, og vi har et svært godt miljø i klubben, sier han.



Mariann Vestbøstad er en av utøverne i Vestkantsvømmerne.

## TIPSET

Vær åpne og ta i mot alle som søker til klubben. For oss har de funksjonshemmede kun vært en berikelse for miljøet.

*Svein Arne Kausland,  
leder i Vestkantsvømmerne*

# TRENER SAMMEN PÅ SKI

**VENNESLA:** I Vinbjart Ski trener både langrennspigge og langrennsløperne sammen.

– Vi har det veldig gøy, sier Siri Topstad Konradsen, som er kontaktperson for langrennspigge i klubben.

Hun var også en av initiativtagerne da Vinbjart skulle starte opp med langrennspigging for drøye to år siden.

– Vi arbeidet noen år med tiltaket før vi startet på nyåret i 2006. Blant annet tok vi kontakt med ulike lag i Norges Handikapforbund for å rekruttere nok utøvere, sier hun.

## Trives

Den første treningskvelden møtte ni utøvere fra Mandal, Kristiansand og Vennesla, som alle hadde lyst til å forsøke langrennspigging. Etter hvert har noen falt fra, men en kjerne på fem utøvere er med på de ukentlige treningene.

– Alderssammensetningen varierer fra 10 til 40 år, som alle trives i hverandres selskap. Dessuten trener vi sammen med langrennsutøverne. Det er viktig å være en del av klubbens ordinære treningsmiljø, sier hun.

## Kompetanse

Selv om Vinbjart gjør alt de kan for å tilrettelegge for langrennspigge, føler Topstad Konradsen at klubben burde hatt større innblikk i å organisere idrettsaktiviteter for funksjonshemmede.

– Viljen er absolutt til stede, og trenerne gjør så godt de kan. Men klubben mangler, i likhet med mange andre klubber her til lands, kompetanse i å trene langrennspigge, sier hun.

## Konkurranse

Tilbudet i Vinbjart er å regne som et aktivitetstilbud, men ildsjelene håper likevel at de kan arrangere en konkurranse gjennom vinterhalvåret.

– Løypene våre passer utmerket for langrennspigging, blant annet fordi stigningsgraden ikke er for høy. Vi planlegger å arrangere en årlig konkurranse, sier hun.



Frank (foran t.v.), Helene (nr. 2 foran f.v.) og Jan Harald (foran t.h.) er aktive pigge i Vinbjart Ski. Her er de sammen med noen andre utøvere på ei skisamling. (Foto: Anne Ragnhild Kroken)

## TIPSET

De funksjonshemmedes organisasjoner er nyttige samarbeidspartnere for å få kontaktinformasjon. Dessuten er det viktig at alle kan trene sammen.

Siri Topstad Konradsen,  
Vinbjart Ski

# VIL IKKE VÆRE ENSOM

**OSLO:** I dag har Vålerenga, som landets eneste klubb, et oppegående tilbud innen blindedefotball. Nå håper de å få med flere klubber.

– Vi arbeider hele tiden med å øke rekrutteringen, og vi skulle gjerne hatt flere lag i landet, sier Jacob Melsom, trener for blindedefotballaget i Vålerenga.

Blant annet har Melsom & Co. reist rundt på aktivitetshelger for å vise frem og fortelle om blindedefotballen.

– I løpet av vinteren får alle fotballkretser utstyr og mer informasjon om blindedefotball. Vi håper det blir enklere å starte opp aktiviteter når klubbene får vite mer om hvordan det foregår, sier han.

Kolstad i Trondheim er den andre klubben i landet som planlegger å komme i gang med blindedefotball.

– De er i ferd med å starte opp, men har ikke dannet et eget lag ennå, sier Melsom.

## Lyd viktig

Blindefotball spilles på samme måte som vanlig fotball, men den største forskjellen ligger i at ballen har en bjelle som lager lyd. Dermed kan spillerne høre hvor ballen til enhver tid er.

– Dessuten bruker vi blindefoldere til å dekke for øynene. Dermed kan også svaksynte delta på lik linje med de blinde. Hodebeskyttelse er også viktig utstyr, sier han.

## Oppsving

Miljøet i Vålerenga teller syv-åtte aktive, som ukentlig møtes for å trene seg bedre. Melsom håper idretten nå får et oppsving.

– I løpet av året håper jeg at vi har tre-fire lag oppe og går. I løpet av de neste tre-fire årene har vi mål om å få til regionale serier rundt om i landet, sier han.

Blindefotball er en stor idrett utenlands, og i kjente fotballnasjoner som Argentina, Brasil, Frankrike og England er idretten utbredt.

– I EM deltar mellom 10 og 12 nasjoner, sier Melsom.



*Fart og moro kjennetegner blindedefotball. På bildet ser vi utøvere på høyt internasjonalt nivå. (Foto: IBSA)*

## TIPSET

Tilgjengelighet og tilrettelegging er viktig for å få i gang blindedefotball. Ellers gjelder det ikke å forhaste seg, men å ta de sportslige utfordringene gradvis.

*Jacob Melsom,  
Vålerenga*

# DE MANGE TIPSENE

På denne siden har vi samlet tipsene som du finner i brosjyren.

«Klubbene selv må ta initiativ overfor målgruppen for å rekruttere medlemmer. Vi kan ikke regne med at funksjonshemmede selv tar kontakt. Annonsering og oppsøkende virksomhet er stikkord i denne sammenhengen.» *(Gunnar Christiansen, Bergen Handicapidrettslag)*



«Uten ildsjeler er det vanskelig å lykkes med integrering av funksjonshemmede i idretten. En stor fordel er det å ha med bowlingspillere som kjenner målgruppen fra før. Kontaktpersoner i målgruppen, enten foreldre eller ansatte ved bofellesskap etc., er også viktige bidragsyttere.» *(Tron Bråten, Briskebyen Bowlingklubb)*



«Kontakten mellom foreldre og idrettslag er viktig, og forventningene må være avklart på forhånd. Trenerne må være godt informert om barna, og må kunne nå foreldre raskt hvis noe skulle oppstå.» *(Kerstin Roos, Byåsen IL allidrett)*

«For å få i gang aktivitet, må foreldre og foresatte selv ta initiativ overfor klubbene. Dessuten er det viktig å ta kontakt med målgruppen i kommunene i nærområdet, for å sikre nok rekruttering.» *(Vidar Alberti, Ajer Innebandyklubb)*

«Vårt tilrettelagte seilfly for funksjonshemmede kan brukes andre steder enn i Elverum, og vi stiller opp som instruktører. Hvis noen er interessert i mer informasjon, er det bare å ta kontakt med luftsportsforbundet.» *(Svein Birkeland, Elverum Flyklubb)*

«Klubbene må komme i kontakt med målgruppen for å fortelle om mulighetene. Det er viktig at de riktige personene får nødvendig informasjon.» *(Ton Hazes, Molde Fekteklubb)*

«Ta kontakt med golf forbundet i første omgang for å registrere interesse. Der vil dere også få orientering om støttemuligheter og nødvendig informasjon for å komme videre. Vi tar også gjerne i mot henvendelser fra klubber som ønsker å starte golf for funksjonshemmede.» *(Erik Bakke, Aurskog-Finstadbru Golfklubb)*

«Ildsjelene er avgjørende for å lykkes. Noen justeringer og litt innsats er nødvendig for å få i gang rullestolcurlingaktivitet, men ikke verre enn at noen ivrige mennesker utmerket får det til. Innsatsen man legger ned får man igjen mange ganger ved at klubbmiljøet blir beriket med en herlig gjeng.» *(Finn Pettersen, Halden Curlingklubb)*

«Driv oppsøkende virksomhet. Skal man lykkes med rekrutteringen, må initiativtagerne til lignende tilbud ut å treffe målgruppen. Dessuten er kombinasjonen dyr og fysisk aktivitet uslåelig. Det trenger ikke være hest, hunder og andre sosiale dyr går også fint.» *(Jette Anholt, leder av turngruppen i Hof IL)*

«Idrettslag som planlegger oppstart av aktiviteter for funksjonshemmede må besøke miljøene som de funksjonshemmede oppholder seg i. Tiltaket må passe målgruppen, og det finner man best ut gjennom å prate med folk.» (Øyvind Bråthen, IF Birkebeineren)

«Samarbeid mellom boligene og idrettsklubben er avgjørende for rekrutteringen. Klubber som ønsker å starte opp bør enten besøke eller ta en ringerunde til boligene i området, slik at aktivitetene kan tilrettelegges målgruppen.» (Janne Gauslaa, Imås IL)

«For å komme i gang, trenger laget et godt styre og en ildsjel til å holde aktivitetene i gang. Dessuten er sosiale aktiviteter viktig for samholdet i laget.» (Sveinung Hjertnes, Bergen Kjelkehockeyklubb)

«Gi gass! Å få til aktiviteter for funksjonshemmede er ikke så komplisert som folk skal ha det til. Ved å ta initiativ og glemme frykten for å møte mennesker med funksjonshemming, vil det lykkes. Det er ingen grunn til å frykte noe som helst.» (Jonas Langseth, Romerikstoppen Klatreklubb)

«I 2008 går ni idrettslag sammen i Larvik for å arrangere en idrettskarusell. Her kan deltakerne i klubbene besøke hverandre for å lære om hva de andre driver med, og for å få inspirasjon for å skape mer aktivitet i etterkant. Jeg vil oppfordre andre klubber til å gjøre noe lignende.» (Annci Karlsen, Larvik Handicapidrettslag)

«Alle kan gå på skøyter, bare klubbene tilrettelegger for det. Det krever innsats både i form av penger og tid, for egnet utstyr kan ikke kjøpes i de vanlige sportsbutikkene. Finn ut av hvor dere kan søke om midler, det finnes mange ulike steder å søke.» (Arne Skuterud, regiontrener Furumo)



«Se mulighetene - og begrensingene vil forsvinne! Det er ingen grunn til å frykte noe som helst, og alt går seg til når man først kommer i gang.» (Alexander Lange, trener Nesodden Judoklubb)

«Engasjerte foreldre som brenner for idrettslige aktiviteter, er nøkkelen til suksess. Bruk nettverket, og ta gjerne kontakt med andre klubber som har erfaring med idrett for funksjonshemmede.» (Christian Johansen, Nordstrand IF)

«Det finnes masse penger rundt omkring. Søk både offentlige og private virksomheter. Begynn i det små, og tilpass aktivitetene etter hvert som dere vokser.» (Ole Petter Stenseth, NMK Notodden)

«Når man starter opp idrettsaktiviteter, bør det gå ut informasjon om at funksjonshemmede barn er velkomne. Dessuten er det viktig at trenerne skolerer slik at tilrettelegging blir riktig. Kan man samle flere funksjonshemmede er det helt topp.» (Mette Magnusson, Oslo Handicapidrettslag)



«Ta kontakt med idrettslag som har erfaring med idrett for funksjonshemmede, før dere setter i gang. Vår erfaring er at det er liten vits å sende informasjon til kommunene om aktivitetene, men heller gå direkte på dagsenter og boliger for å rekruttere. Lykke til - og ta gjerne kontakt!» (Eva Johansen, Nygårdshaugen IL)



«Mange har oppfatninger om at det er vanskelig å integrere funksjonshemmede i idrettslagene, det er feil. Vi som er tillitsvalgte i idrettslagene har plikt til å ønske absolutt alle hjertelig velkomne, og det er slettes ikke vanskelig å tilrettelegge aktivitetene.»  
(Lars Tennebekk, Loddefjord IL)



«Når man starter opp aktiviteter for funksjonshemmede er det viktig at også personer uten funksjonsnedsettelse er med.»  
(Tor Erland, helsesportsgruppa i Stegaberget IL)

«Å skape aktiviteter for funksjonshemmede er ikke, som mange kanskje tror, farlig. Tvert i mot; det er bare å sette i gang!»  
(Edgar Weiseth, Trondheim Dansekлубb)



«Ta vare på alle som kommer til klubben, og behandle dem på like vilkår som alle andre medlemmer. Ønsker flere klubber å starte opp aktiviteter, er det bare å ta kontakt med Norges Vannskiforbund for informasjon.» (Odd Østgaard, Ullensaker Vannskiklubb)

«Vær åpne og ta i mot alle som søker til klubben. For oss har de funksjonshemmede kun vært en berikelse for miljøet.» (Svein Arne Kausland, Vestkantsvømmerne)

«Når man setter i gang med aktiviteter, må man mene noe med det og tenke langsiktig. Dessuten er det viktig at foreldre og familien deltar aktivt for å skape et godt miljø.»  
(Eivind Bøe, ATV-gruppen i NAF Motorsport Ålesund)

«Før man etablerer et håndballag for utviklingshemmede, må man ha ildsjeler. Uten disse er det vanskelig å få det til. Mye tid går med, men arbeidet er svært givende. Dessuten må man ha tålmodighet. Er disse faktorene på plass, vil jeg anbefale alle å starte et lag.»  
(Magnar Sjøenden, Stange Håndballklubb)

«Samarbeid med kommune og skoler er viktig for å få i gang aktiviteter. Denne relasjonen gjør det også enklere å finne lokaliteter til treningene.» (Sigurd Carson, Bærums Verk IF)

«Alle må bidra for å få aktiviteter i gang. Det er viktig å gjøre saker og ting sammen, og aldri gi opp.» (Karstein Olsen, Fauske Helsesportslag)

«Foreldre må engasjeres for at et tilbud skal være levedyktig over tid. Treneren er også viktig. Her gjelder det å finne den riktige personen med de riktige egenskapene. Tålmodighet og humor er to nøkkelord i denne sammenhengen.» (Irene Ragnhildsløkken, Spjelkavik Alpint)

«Terskelen er ikke så høy for å komme i gang med rullestoltennis i tennisklubbene. Man kan utmerket godt spille i en vanlig rullestol til å begynne med. Ta kontakt hvis dere ønsker mer informasjon.» (Einar Enevoldsen, Oslo Rullestoltennisklubb)

«De funksjonshemmedes organisasjoner er nyttige samarbeidspartnere for å få kontaktinformasjon. Dessuten er det viktig at de funksjonshemmede og de uten funksjonsnedsettelse kan trene sammen.» (Siri Topstad Konradsen, Vinbjart Ski)

«Det viktigste er å ta vare på hverandre, og å få så mange som mulig interessert i arbeidet i klubben.» (Anny-Jorunn Skjervø, Bocciaklubben Knall)

«Det er viktig at noen tar tak i arbeidet når det planlegges. Idrett for funksjonshemmede er ikke så vanskelig, bare det planlegges skikkelig.» (Gunn Strand Hutchinson, Innstrandens IL)

«Fokuser på funksjonsevnen i stedet for funksjonsnedsettelsen! Friidrett er genial på den måten at alle kan finne sin gren.»  
(Berit Amundsen, friidrettsgruppa i Brønnøysund IL)

«Trygghet og en god sosial ramme er viktigst når aktiviteter for funksjonshemmede skal igangsettes. Dessuten er det viktig å være sammen til å begynne med.»  
(Ragnar Anundsen, Porsgrunn Handicapidrettslag)



«Ta kontakt med Norges Håndballforbund og/eller lokalavdelingen i Blindeforbundet for mer informasjon, hvis dere ønsker å starte goalball. Der får dere nyttig veiledning for å komme videre.» (Aasmund Kjeldstad, Oslo Goalballklubb)

«For å starte opp aktiviteter for døve og hørselshemmede er det viktig å få kunnskap om hvilke utfordringer målgruppen har i forhold til kommunikasjon og i det sosiale miljøet. Her bør klubbene kontakte en hørselshemmet som kan informere om dette. Det er også fint om treneren kan lære seg noen enkle tegn. Det vil gjøre samarbeidet mye enklere.»  
(Bente Ulstein, Bergen Badmintonklubb)

«Spennende aktiviteter vil tiltrekke seg nye medlemmer, og derfor er det avgjørende å vise at man har det moro med aktivitetene. Dessuten mener vi det er viktig å gjøre ting så enkelt som mulig.» (Sigbjørn Sørli, Friskus Handicapidrettslag)

«Tenk enkelt. Man må ikke ha spesialutdannelse for å trene funksjonshemmede barn og ungdom. Bruk ungdommer med kompetanse om de idretter som skal utøves. De er både kreative, engasjerte og klarer å opparbeide en tett kontakt og kjemi med utøverne. De ser ofte muligheter der vi voksne ser begrensninger.»  
(Dagfinn Asmyhr, leder Gjelleråsen IF Handicapgruppe)



«Å ha en døveidrettsklubb er viktig på mange måter. Men det er fint om døve også lar seg inkludere i klubber med bare hørende hvis det er tilrettelagt for det. For at døve skal kunne inkluderes på en god måte, kreves det stor forståelse og gode holdninger blant trenere, ledere og utøvere.»  
(John Erik Johannessen, styremedlem i Oslo Døves Sportsklubb)

# HVORDAN KOMME I GANG MED TILBUD FOR FUNKSJONSHEMMEDE I DITT LOKALE IDRETTLAG?



Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) er det øverste organ i Norges største folkebevegelse, med over 2.1 millioner medlemskap fordelt på ca. 12.500 idrettslag. Gjennom «en åpen og inkluderende idrett» skal NIF være den fremste bidragsyteren for å oppnå idrett for alle.

Norsk idrett har i perioden 1996–2007 gjennomført en stor organisatorisk prosess (integreringsprosessen). Fra at idrett for funksjonshemmede i stor grad ble organisert i egne forbund, har nå særforbundene i norsk idrett tatt ansvar for å organisere idrett for funksjonshemmede gjennom sine lag. Dette er en organisering som er unik i verdenssammenheng.

Dersom ditt idrettslag ønsker å gi et tilbud for funksjonshemmede, kan laget få hjelp til å komme i gang ved å kontakte særforbundet som det er naturlige å samarbeide med (Norges Håndballforbund, Norges Fotballforbund, Norges Skiforbund osv.). Idrettskretsene har også en god oversikt over personer med kompetanse som kan hjelpe klubben i gang.

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) har dessuten «Enhet idrett for funksjonshemmede» med ansatte både regionalt og sentralt. Denne enheten bistår særforbundene i arbeidet med blant annet rekruttering og kompetanseheving.

På [www.idrett.no](http://www.idrett.no) (klikk på linken «Funksjonshemmede») kan du lese mer om organiseringen av idrett for funksjonshemmede i Norge. Her ligger også informasjon om særforbund, idrettskretser og enheten idrett for funksjonshemmede i NIF.



Utgiver:

Norges idrettsforbund og  
olympiske og paralympiske komité

Sognsveien 75 L, 0855 Oslo  
Postadresse: 0840 Oslo  
Tel: +47 21 02 90 00  
Fax: +47 21 02 90 01

E-post: [nif-post@idrettsforbundet.no](mailto:nif-post@idrettsforbundet.no)  
[www.idrett.no](http://www.idrett.no)