

# Overskudd og trivsel for ALLE

*- helsefremmende og forebyggende arbeid  
for barn og unge med funksjonsnedsettelse*



Heftets tittel: *Overskudd og trivsel for ALLE  
- helsefremmende og forebyggende  
arbeid for barn og unge med funksjons-  
nedsettelse*

Utgitt: Januar 2011

Publikasjonsnummer: IS-1886

Utgitt av: Helsedirektoratet  
Kontakt: Avdeling minoritetshelse og rehabilitering  
Postadresse: Pb. 7000 St. Olavs plass, 0130 Oslo  
Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo

Tlf.: 810 20 050  
Faks: 24 16 30 01  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

Hefte kan bestilles hos: Helsedirektoratet  
v/ Trykksaksekspedisjonen  
e-post: [trykksak@helsedir.no](mailto:trykksak@helsedir.no)  
Tlf.: 24 16 33 68 (tirs og tors 12-14)  
Faks: 24 16 33 69  
Ved bestilling, oppgi publikasjonsnummer: IS-1886

Forfatter: Journalist Rune Andersen  
[www.ordbua.no](http://www.ordbua.no)

Foto: Marianne Otterdahl-Jensen, Tommy Hansen,  
Tor Erik Schrøder, Geir Egil Skog, Eline Karlsdatter  
Fladseth og Rune Andersen

Forsidebilde: Geir Egil Skog

Redaktør: Karoline Olsen Eggen

Sats og trykk: Andvord Grafisk AS

## Innhold

<b>Forord</b>	2
<b>Nittedal og Fet:</b> Trivsel, samhandling og et godt liv for alle	3
<b>Kristiansand og Hammerfest:</b> Fritid med bistand for alle i sør og nord	6
<b>Sykehuset Østfold:</b> Ryggmargsbrokk - og venner og kjærester for utviklingshemmede	10
<b>Øksnes:</b> Mange små tiltak gir samhandling i praksis	12
<b>Lier:</b> Fritid og friluft med profesjonell ledelse	15
<b>Lindås:</b> Dei unge er aktive samstundes som foreldra får avlasting	18
<b>Trondheim:</b> Tilgjengelig for mange – uten diagnose eller kommunale vedtak	21
<b>Oslo, bydel Østensjø:</b> Idémyldring førte til familienettverk	25
<b>Helse Nordmøre og Romsdal:</b> Grupper for barn og unge med Asperger og autisme	27
<b>Les mer</b>	29

# Forord

Å øke satsningen på det helsefremmende og forebyggende arbeidet i forhold til barn og unge og unge voksne med funksjonsnedsettelse i kommunene, fylkeskommunene og i spesialisthelsetjenesten er ett av flere tiltak i handlingsplanen Habilitering av barn og unge, IS-1692, som en del av Nasjonal strategi for habilitering og rehabilitering.

Barn og unge kan ha funksjonsnedsettelse på grunn av flere forhold, som blant annet kroniske sykdommer, sansetap, medfødte eller tidlige ervervede skader, utviklingsforstyrrelser og psykiske lidelser.

Det er mange faktorer som påvirker helse-tilstanden til barn og unge med funksjonsnedsettelse. Mye kan relateres til funksjonsnedsettelsen i seg selv, men samfunnsmessige forhold spiller også inn. Mange er inaktive og beveger seg mindre enn andre barn og unge. Overvekt og fedme kan bli en følge av dette. Manglende tilgang til selvvalgte kultur- og fritidsaktiviteter er en annen faktor som gjør at mange frarøves muligheten til å ha en aktiv og meningsfull tilværelse i fellesskap med andre. Dette kan føre til dårlig helse.

Rapporter viser at personer med funksjonsnedsettelse har større risiko for å utvikle dårlig helse enn befolkningen for øvrig. Med gode forebyggende tiltak er det mulig å forhindre utvikling av dårlig helse hos barn og unge med funksjonsnedsettelse.

**Barn og unge med funksjonsnedsettelse er først og fremst barn og unge.**

Lykke til!

Helsedirektoratet, januar 2011



Toril Lahnstein  
Divisjonsdirektør  
Divisjon primærhelsetjenester



Cecilie Daae  
Divisjonsdirektør  
Divisjon spesialisthelsetjenester

I dette eksempelheftet har vi funnet fram til kommuner og helseforetak som jobber med helsefremmende og forebyggende tiltak rettet mot barn og unge med funksjonsnedsettelse – fra Hammerfest i nord til Kristiansand i sør. Tiltak som gir overskudd, trivsel og god livskvalitet. Vi ser her eksempler på at helsefremmende og forebyggende arbeid rettet mot barn og unge med funksjonsnedsettelse gir gode resultater! Det vises eksempler på samarbeid mellom helseforetak, kommuner, brukerorganisasjoner og frivillig sektor, og på tverrfaglige og tverretattlig samarbeid. Brukermedvirkning ved bruk av idémøldring blant foreldre til barn med funksjonsnedsettelse som resulterte i et familienettverk, aktivitetsbasert avlastning med mer.

Mange av tiltakene og kultur- og fritidsaktivitetene eksisterer allerede i kommuner og i helseforetak. Ved å tenke nytt og eventuelt utvide allerede eksisterende tiltak kan det være mulig å inkludere barn og unge med funksjonsnedsettelse også!

Helsedirektoratet ønsker med dette eksempelheftet å gi tjenesteutøvere og andre inspirasjon og tips om tiltak som kan igangsettes for at barn og unge med funksjonsnedsettelse skal oppleve overskudd, trivsel og god livskvalitet – en god helse!

## Vil at trivsel og samhandling skal skape et godt liv for alle

**Nittedal og Fet i Akershus samarbeider om prosjektet "Det gode liv for alle – sammen skaper vi trivsel og samhandling". Målet er at kommunene i samarbeid med frivillige organisasjoner utvikler en modell som bidrar til at barn og unge med habiliteringsbehov - og deres familier - får overskudd og glede i en krevende hverdag.**

- Vi teller til tre. Så slipper vi. Alle sammen. Samtidig.

De er åtte – fire barn og fire voksne. De befinner seg i gymsalen i Ulverud skole i Nittedal. De holder i en fargerik "fallskjerm". Mye moro og mange kjappe bevegelser når de slipper. Hva de skal gjøre, vet de. Dette har de gjort før. Fallskjermen legges bort, da spenner de på seg haler. Løper etter hverandre for å gripe de andre i halen. Deretter legger de



*Målet er at de som deltar skal få hjelp til å leve et godt liv, sier ergoterapeut Elisabeth Gullhaugen (til venstre) og fysioterapeut Elin Gertz.*

*Foto: Geir Egil Skog*

seg på rullebrett. Teller igjen til tre. Så gjelder det å komme seg over til den andre enden av gymsalen. Fortest mulig. Igjen én, to, tre. Denne gang hopper de fra scenen og ned på en stor, tykk matte. Ribbeveggen står for tur. Slik fortsetter det. Stadig nye aktiviteter, ledet av Elisabeth Gullhaugen og Elin Gertz.

Nye aktiviteter? Nei, ikke for deltakerne. De kjenner igjen de aller fleste. Gullhaugen og Gertz vet at barna gjerne vil ha de samme lekene igjen og igjen. Derfor presenterer de bare én ny aktivitet hver gang.

### Et godt liv for alle

Det som skjer i gymsalen denne onsdags-ettermiddagen er en del av prosjektet "Det gode liv for alle – sammen skaper vi trivsel og samhandling", som kommunene Nittedal og Fet i Akershus samarbeider om.

- Tidligere hadde vi stort sett bare kapasitet til å ta oss av barn og unge med de største utfordringene og problemene. Gjennom dette prosjektet bruker vi mer tid på de som er i "gråsonen", og vi tenker forebygging. Målet er at de skal få hjelp til å leve et godt liv, sier ergoterapeut Elisabeth Gullhaugen og fysioterapeut Elin Gertz. Begge er ansatt i Nittedal kommunes enhet for helse (barnehager og forebyggende tjenester), og begge bruker 40 prosent av arbeidstiden på prosjektet, som er støttet av Helsedirektoratet.

- Hvem er i gråsonen?

- Det er barn og unge som på ulike måter ikke henger like godt med som de fleste andre. Det kan være fysisk eller læremessig. Noen har problemer på skolen.





Foto: Geir Egil Skog

## Glede, mestring og samarbeid

En av kommunens skoler, Ulverud, har en forsterket avdeling. Hit kommer elever fra hele kommunen. Her får de ekstra oppfølging samtidig med at de kan ha kontakt med de andre elevene.

Det er her vi opplever aktiviteten i gymsalen.

- Vanligvis er de flere, sier Gullhaugen og Gertz. – Målet med gruppa er at den skal føre til økt mestring, større

aktivitet, sosial deltakelse og glede gjennom morsomme og meningsfulle aktiviteter.

Aldersspennet i gruppa er forholdsvis stort. Det avgjørende er ikke hvor gamle deltakerne er, men at de fungerer på omtrent samme nivå. De har ulike diagnoser. Skolen stiller med to assistenter.

Gullhaugen og Gertz understreker at gruppa er basert på et tverrfaglig samarbeid mellom skole, fysioterapeut og ergoterapeut. Og enda et samarbeid: Når deltakerne blir sikre nok

motorisk, når de har glede over å bevege seg, forsøker de ansvarlige å løse dem inn i en av kommunens mange frivillige organisasjoner. Spesielt godt er samarbeidet med Gjelleråsen IF, som har en egen handikapgruppe.

- Vi har en partnerskapsavtale med dem. Vi har også god kontakt med andre lag og foreninger, men mye gjenstår. Vi arbeider for å knytte nye kontakter, sier Gullhaugen og Gertz.

I andre sammenhenger samarbeider de også med PPT, barnevern, helsestasjonen og skolehelsetjenesten. Alt for å skape et godt liv for så mange som mulig. Aller helst for alle.



## Overskudd og glede i en krevende hverdag

Fra prosjektbeskrivelsen for prosjektet "Det gode liv for alle – sammen skaper vi trivsel og samhandling":

### "Mål:

I 2012 har kommunene, i samarbeid med frivillige organisasjoner, utviklet en modell som bidrar til at barn og unge med habiliteringsbehov, og deres familier, har overskudd og glede i en ellers krevende hverdag. Modellen er klar til å overføres til andre kommuner.

### Delmål:

Barn/unge med habiliteringsbehov:

- Har et godt kosthold som bidrar til overskudd.
- Er motiverte og deltar i fysisk aktivitet.
- Føler glede i aktivitet på lik linje med jevnaldrende.

### Familier:

- Har den kunnskapen og tryggheten som trengs for at barn og unge med spesielle behov har en sunn og utviklende livsstil.

### Ansatte i kommunene:

- Har et felles fagforum der de utveksler erfaringer og utvikler fagkunnskap.
- Ansatte ved boenhetene får god veiledning av fysio-/ergoterapeuter slik at de ivaretar fysisk aktivitet og godt kosthold der barn og unge får avlastning.

### Frivillige organisasjoner:

Trenere og ledere er trygge, og tilrettelegger slik at barn/ungdom som trenger ekstra assistanse kan delta i ordinær aktivitet."



## Fritid med bistand i sør og nord

Hilde Gunn Stangenes arbeider i Kristiansand, i Norges sørligste fylke. Til Hammerfest i landets nordligste fylke er det 1574 km i luftlinje. Der arbeider Svein Georg Vaagland. Avstanden til tross, de er opptatt av det samme: Fritid med bistand.

- Fritid med bistand er fremtiden, sier Vaagland.

Men Kristiansand var først ute. Der begynte de å utvikle metoden i 1998 med Anders Midtsundstad som tenker og drivkraft. I dag står sosionom Hilde Gunn Stangenes sentralt i arbeidet. Hun er oppfølgingskurator i Fritid med bistand og har bakgrunn fra rusrehabilitering og barnevern. Avdelingen Aktiv fritid, der hun arbeider, bruker metoden i arbeid både med barn og voksne.

### Far og sønn ut av isolasjonen

Rett før sommeren 2010 ble støttekontakt-tjenesten i Kristiansand samlet i én avdeling, som fikk navnet Aktiv fritid, forteller Stangenes. Der er det seks stillinger. De bruker blant annet Fritid med bistand – ikke bare for mennesker med funksjonsnedsettelse, men også mennesker med rusproblemer og psykiske vansker. Aktiv fritid har et bredt spekter av arbeidsredskaper, for eksempel individuell støttekontakt, treningskontakt og deltakelse i grupper.

For å illustrere hvordan de arbeider trekker Stangenes fram en gutt på ti år som hadde ADHD. Han bodde alene med faren. De hadde, som hun sier, et dårlig nettverk. Sagt på en annen måte: Verken far eller sønn hadde venner. Tiåringen møtte problemer på skolen – ikke faglig, men sosialt. Hva kunne Stangenes og hennes kolleger gjøre for dem?

Første skritt var å finne ut hva gutten interesserte seg for. Det var også viktig å motivere faren til å følge opp sønnen.

- La oss si at det var badminton. I virkeligheten var det noe annet, men vi sier badminton. Da kartla vi hvilke muligheter som fantes i Kristiansand. Jeg tok kontakt med den aktuelle klubben og var med på de første treningene. Jeg ble enig med faren om at det var viktig å fortelle

treneren at sønnen ofte kom i konflikter med jevnaldrende, slik at vi kunne forebygge det som tidligere hadde vært et problem. Vi fremhevet også alle de positive sidene sønnen hadde, slik at de kunne spille videre på dem. Samtidig var det klart at treneren hadde taushetsplikt i forhold til resten av klubben. Det viste seg at gutten ble god til å spille badminton. Etter hvert trakk jeg meg ut. Faren overtok mer og mer. Han ble aktiv selv også. Nå er han trener for et av lagene i klubben. Både far og sønn har fått et nettverk. Slik skal det være. Vi er igangsettere. Fritid med bistand er hjelp til selvhjelp. Jo raskere vi kan trekke oss ut, jo bedre er det.

Stangenes påpeker at den viktigste oppgaven i Fritid med bistand er å følge opp etter at det ser ut til å gå bra:

- Vi er inne cirka et år i hver sak. I den tiden har vi jevnlig kontakt med både deltakere, foreldre og klubben for å forhøre oss om at alt er bra. Av og til kan det bare være snakk om små justeringer dersom noe fungerer dårlig, men noen ganger må vi også begynne på nytt, fordi det viser seg at det ble et feil valg.

- Hvordan blir dere møtt i klubbene?

- Som regel veldig positivt. Når det er nødvendig får vi en i klubben til å være tilrettelegger for deltakeren – det vil si en som er ekstra oppmerksom, og som kan være en døråpner inn til miljøet. For barn og ungdom blir det ofte en trener, for voksne er det i mange tilfeller et annet voksent medlem av klubben. I budsjettet vårt har vi midler til å godtgjøre tilrettelegger, men vi opplever ofte at de ikke vil ta imot noe. I noen tilfeller kjøper vi derfor noe utstyr som klubben trenger eller betaler for sosiale treffpunkter, som for eksempel en pizzakveld for klubben, sier Hilde Gunn Stangenes i Kristiansand.



*Svein Georg Vaagland er støttekontakt-koordinator i Hammerfest. Han har stor tro på Fritid med bistand.*

*Foto: Rune Andersen*



*Hilde Gunn Stangenes er oppfølgingskurator i Kristiansand, kommunen som startet med Fritid med bistand.*

*Foto: Tor Erik Schrøder*

## Støttekontaktkoordinator

I den andre enden av landet, i Hammerfest, er Svein Georg Vaagland opptatt av det samme.

- Fritid med bistand er i tråd med samhandlingsreformens intensjoner, sier han.  
- Vi har valgt å kalle støttekontakttjenesten for Fritid med bistand og benytte metoden som et verktøy på lik linje med støttekontakt, treningskontakt og deltakelse i grupper. Vi samarbeider på tvers av virksomheter, med lag og foreninger, frivillige organisasjoner. Å få dem på banen er kjempeviktig. Samtidig opplever vi at mange vil ha en én-til-én-løsning. De vil ha støttekontakt. Det forsøker vi å gjøre noe med. Vi mener at ofte er andre løsninger bedre. Men

ingen kan jo ønske seg noe de ikke vet hva er. Derfor er informasjon om Fritid med bistand viktig. Jeg er overbevist om at denne ordningen kommer til å bli mye mer brukt i fremtiden.

Vaagland er født og oppvokst i Hammerfest. Er utdannet sykepleier. I kommunen har han tittelen støttekontaktkoordinator.

Det er en jobb som omfatter mye: Han har ansvaret for verving, ansettelse og oppfølging av støttekontakter; han mottar og saksbehandler søknader; han fatter vedtak og følger dem opp; han deltar i ansvarsgrupper og har møter med andre deler av kommunen.

Og hjertesaken: Metoden Fritid med bistand: - I og med at jeg jobber alene, og med alt det andre jeg har å gjøre, blir det dessverre ikke nok tid til å følge opp dem vi hjelper inn i lag og organisasjoner. Det håper jeg skal bli bedre. Jeg ser for meg at vi får på plass miljøarbeidere som kan følge opp vedtak, for eksempel i samarbeid med psykiatrien og rusomsorgen. Uansett er dette en metode for fremtiden. Metoden har mennesket i sentrum. Den er forebyggende, inkluderende og helsefremmende, sier Vaagland.

## Foto og hunder

Hammerfest startet med Fritid med bistand i 2007. Erfaringene er gode, selv om Vaagland skulle ønske at de var flere. Kommunen har cirka 80 vedtak om støttekontakt, og i år fem om fritid med bistand.

Ett av de gode eksemplene er en ung voksen med rusproblemer og psykiske vansker: - Han fikk realisert sin drøm om å lære seg foto. Vi ga ham støtte til kjøp av kamera og ga ham opplæring gjennom en fotokyndig. Et annet eksempel: En ung voksen med rusproblemer fikk realisert sin drøm om hundehold ved å få være med på hundespenn i et år og lære seg faget. Han fikk støtte til egen slede og har hatt stor glede av Fritid med bistand.

## Seks trinn

Fritid med bistand er et strukturert opplegg der kontakten med deltakeren utvikles trinn for trinn. I nord og sør følger de samme opplegg:

1. Uforpliktende informasjonsmøte. Saksbehandleren presenterer metoden Fritid med bistand.
2. Kartlegge interesser, ønsker og drømmer hos deltakeren.
3. Kartlegge fritidsaktivitetenes innhold. Når deltakeren har fortalt hva hun eller han vil, blir det saksbehandlerens oppgave å finne aktiviteter som kan passe.
4. Valg av aktivitet. Når deltakeren får presentert de ulike fritidsaktivitetene, velger hun eller han hva de skal satse på.
5. Finne tilrettelegger. Når aktiviteten er valgt, gjelder det å finne en som allerede befinner seg i klubben eller organisasjonen som kan tenke seg å være brobygger og kontaktperson – tilrettelegger.
6. Inkludering og evaluering. Målet er at deltakeren blir sosialt inkludert i den fritidsaktiviteten hun eller han har valgt. Saksbehandleren må jevnlig skaffe seg oversikt over utviklingen.

Denne kortfattede fremstillingen er hentet fra [www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no), der interesserte kan finne mye mer om Fritid med bistand.

## Verdensmesteren som gjør en innsats for Fritid med bistand

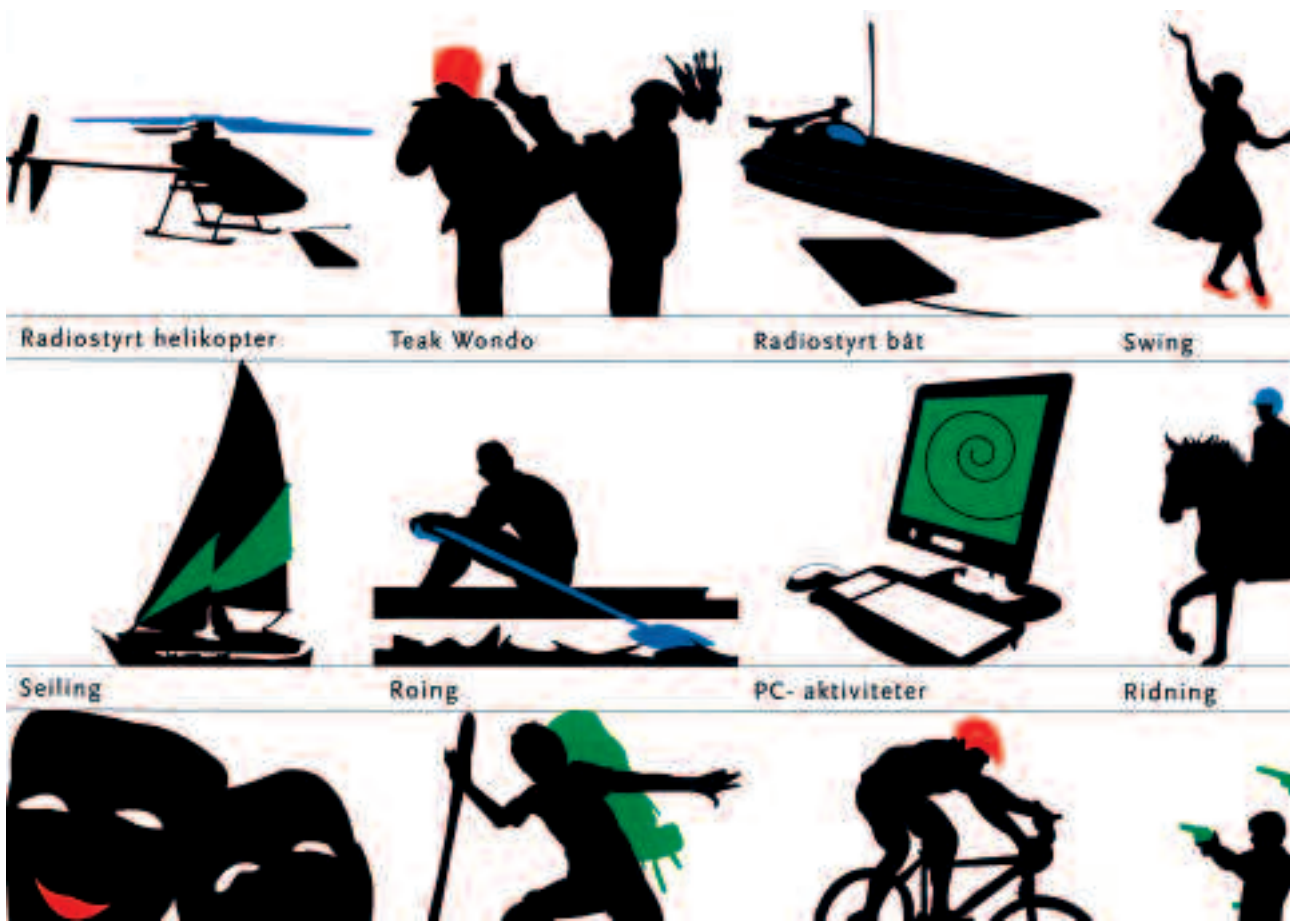
John Arild Svendsen har vært verdensmester femten ganger, europamester seks. Hvor mange norgesmesterskap han har, vet han knapt selv. At han også stiller opp for Fritid med bistand i hjemkommunen Hammerfest, gjør han ikke noe poeng av. Men det gjør støttekontakt-kordinator Svein Georg Vaagland: - John er en av mange tilretteleggere som er avgjørende for at Fritid med bistand skal fungere godt, sier han.

John Arild Svendsen er verdensmester i taekwon-do. Men viktigere i denne sammenheng: Han driver treningsstudiet Johns Gym. Det har Vaagland benyttet seg av for flere av dem han har hatt ansvar for som støttekontakt-kordinator. Uten store



*John Arild Svendsen har drevet Johns Gym i Hammerfest siden 1994 samtidig med at han har vunnet mange mesterskap i taekwon-do. I Johns Gym er også boksetrening en del av hverdagen.*

*Foto: Rune Andersen*



Kristiansand kommune har laget en idébrosjyre der de på en visuell måte presenterer fritidstilbud. De som vil ha støttekontakt eller delta i Fritid med bistand blir bedt om å krysse vekk det de ikke er interessert i. Da gjenstår gjerne noen få alternativer, som Hilde Gunn Stangenes og deltakerne kan jobbe videre med.

fakter, med den største selvfølgelighet, tar Svendsen imot dem som kommer.

En av dem var en gutt med så vel fysiske problemer som sosial angst. Både Vaagland og psykiatrien arbeidet for å finne best mulig løsning for ham. Svaret ble Johns Gym. Vaagland orienterte Svendsen om vanskene gutten hadde.

- Greit å vite, men jeg gjorde ikke noe stort poeng av det. Selvfølgelig fulgte jeg litt spesielt med, men jeg fotfulgte ham ikke under treningene. Da ville jo de andre ha lurt på hva det var med ham, sier Svendsen.

Det gikk godt med gutten. Ikke bare det: Han ble dyktig i teakwon-do også. For Svendsen var det første viktigst. Noen ganger legger han et spesielt opplegg for dem Vaagland gir ham ansvaret for: - Enkelte synes for eksempel at det er vanskelig å komme inn i et rom der det allerede er mange. Da lar jeg dem møte opp litt før åpningstiden, slik at de allerede er i gang når de andre kommer. Ofte skal det ikke mer til, sier han.

- John stiller alltid opp og er alltid positiv. Uten sånne som ham hadde det vært vanskelig å få så gode resultater av Fritid med bistand, sier Svein Georg Vaagland.



## Gruppe for barn og unge med ryggmargsbrokk - og venner og kjærester for utviklingshemmede

Ida Brynjeng er 14 år, Rikke Iversen 12. Takket være et kurs seksjon barnehabilitering ved Sykehuset Østfold arrangerer for barn og unge med ryggmargsbrokk er de blitt bestevenner.

De bor i hver sin by. Ida i Fredrikstad, Rikke i Sarpsborg. Likevel er de mye sammen. Det hadde de neppe vært om ikke seksjon barnehabilitering i 1998 startet grupper for foreldre og barn med ryggmargsbrokk. Det var på en slik gruppe – eller kurs – de traff hverandre.

### Lettere å snakke

Nesten i hvert fall. De visste om hverandre på forhånd, men det var på kurset de ble virkelig kjent.

- Hva er det som er så fint med disse gruppene?

- Der kan vi ta opp ting det er vanskelig å snakke med andre om. Siden alle har ryggmargsbrokk er det mye enklere å snakke åpent om sykdommen. Det er fint å høre hvordan de andre har det.

De to jentene har en kronisk sykdom de må leve med resten av livet. Er de bitre for at nettopp de skulle få den?



Rikke svarer kjapt: - Hadde jeg ikke hatt ryggmargsbrokk, ville jeg jo ikke blitt kjent med Ida.

### Kjelkehockey og nettkontakt

Mette Wallace, Inger Bøe Tangen og Marianne Lindemark Wiersholm er alle ansatt ved seksjon barnehabilitering i Sykehuset Østfold. Wallace og Bøe Tangen arbeider blant annet med gruppene for barn og unge med ryggmargsbrokk.

Historien om Rikke og Ida liker de: - Noe av målet er jo at de som deltar, knytter kontakter, får nettverk. Det er kjempeviktig. Rikke og Ida er et godt eksempel på det. De er langt fra de eneste.

Sammen med fysioterapeutene i seksjonen arrangerer de grupper for foreldre og barn, rene jentegrupper, rene guttegrupper og samtalegrupper for skolebarn.

- De må leve med en del problemer andre barn ikke har. Det orienterer fagfolk om. De forteller om hvordan man kan leve best mulig med ryggmargsbrokk. Ofte har også eldre med ryggmargsbrokk delt sine erfaringer med de yngre. Det faglige er viktig, men det aller viktigste er at deltakerne treffer hverandre og utveksler tanker og erfaringer, understreker de tre.

Et eksempel på hva som kan skje i forlengelsen av gruppene for barn og unge med ryggmargsbrokk: Noen foreldre i Moss startet med kjelkehockey, i samarbeid med fysioterapeutene i seksjonen. En god idé, mente også foreldre fra andre deler av Østfold. Dermed fikk

*Rikke Iversen, til venstre, og Ida Brynjeng ble bestevenner etter å ha blitt godt kjent på kurset for barn og unge med ryggmargsbrokk.*

*Foto: Marianne Otterdahl-Jensen*





Fra venstre: Marianne Lindemark Wiersholm, Inger Bøe Tangen og Mette Wallace ved seksjon barnehabilitering på Sykehuset Østfold driver gruppene for barn og unge med ryggmargsbrokk og "Venner og kjærester" for utviklingshemmede.

Foto: Marianne Otterdahl-Jensen

de en ny møteplass. De treffes også på nettet. Det ble enklere etter at de allerede var kjent.

## Venner og kjærester

Et annet kurs – eller gruppe – Wallace og Lindemark Wiersholm arbeider mye med, er "Venner og kjærester" for unge med lett utviklingshemning.

- Mange foreldre bekymrer seg over hva barna kan komme til å oppleve. Noen er redd for at de blir utsatt for overgrep. Det gjelder særlig jentene. Enkelte frykter at sønnene kan begå overgrep. Da er det viktig å ha et bevisst forhold til kroppen sin. Det arbeider vi med i disse gruppene. Men det dreier seg ikke først og fremst om overgrep. Vi er for eksempel opptatt av hygiene. At det er viktig å dusje, ha rene og pene klær. Og vi forsøker å finne ut hvordan man kan skaffe seg – og forholde seg til – venner og kjærester. Vi bruker mange innfalls-vinkler: ser på video, snakker, tegner, bruker ulike spill, har rollespill. Hvis vi bare prater, går det raskt ut igjen. Vi må få dem til å gjøre noe, være deltakende selv.

På kursene møtes fem, seks eller sju ungdommer fem ganger, to timer hver gang.

- Foreldrene synes det er flott at de unge

treffes, også om de ikke blir venner etterpå. De aller fleste har det fint mens de er her. Det er verdifullt i seg selv. Her opplever de at de blir tatt på alvor. De får kursmappe, navneskilt og et organisert opplegg der vi ikke godtar forstyrrelser utenfra. For mange er det første gang de reiser alene til noe slikt. Det betyr mye for selvfølelsen. Men skal de fortsette å møtes, må foreldrene være aktive i etterkant.

Flere – både foreldre og barn – har ønsket oppfølgingskurs.

- Vi skulle gjerne ha hatt det, men har ikke alltid kapasitet til det. Det er positivt og lærerikt å drive med kurs og grupper og vi gir gjerne veiledning til andre som ønsker å starte opp, sier de tre.

## En mor om kurset

Berit Vister fra Fredrikstad er blant de foreldrene som ønsker seg oppfølgingskurs. Hun har en datter som er lett utviklingshemmet og som var 13 år da hun i 2009 deltok i "Venner og kjærester".

- Det betydde mye for henne – og for oss, sier moren. – For første gang kunne datteren vår gå på et kurs og møte jevnaldrende uten at vi, foreldrene, var med. Hva hun lærte, har hun ikke sagt så mye om. Det er slik hun er. Men at hun har hatt utbytte av kurset – eller gruppen – er jeg ikke i tvil om. Hun har for eksempel lært en del om hygiene og om betydningen av å ha pene, rene klær. Selvfølgelig har vi sagt det samme, men virkningen blir ofte større når noen utenforstående understreker hvor viktig det er. Ikke minst når det skjer på et kurs – eller i en gruppe. Vi er fornøyd. Nå ønsker vi oss oppfølgingskurs.

Berit Vister er fornøyd med "Venner og kjærester" og ønsker et oppfølgingskurs for datteren.  
Foto: Marianne Otterdahl-Jensen



## Ikke ett stort tiltak, men mange små - samhandling i praksis i hverdagen

- Vi jobber bredt, sier Birgit Flåten og Helen Bye i Øksnes kommune i Vesterålen.
- Vi satser blant annet på kosthold, tannhelse og fysisk aktivitet.

Som enhetsleder for helsetjenesten i kommunen har Flåten ansvaret for helsestasjonen, legetjenesten og fysioterapitjenesten. Bye er helsesøster. Begge er engasjert i prosjektet "Økt satsing på helsefremmende og forebyggende arbeid i forhold til barn og unge med funksjonsnedsettelse". Helsedirektoratet gir økonomisk støtte til prosjektet.

### "Fange opp og følge opp"

Hva prosjektet går ut på?

Flåten og Bye forklarer: - Vi skal "fange opp og følge opp".

Fange opp utfordringer og problemer hos barn og unge så tidlig som mulig og følge dem opp på mange områder.

- For eksempel er premature barn en gruppe vi har fokus på, også de som ikke har fått konstatert funksjonsnedsettelse. Vi vet at de er mer utsatt enn andre. Derfor følger vi spesielt godt med. Det gjør vi blant annet ved at vi har tatt i bruk et screeningsverktøy som kalles ASQ, Ages and Stages Questionnaires. Det spesielle med ASQ er at foreldrene selv er aktive i screeningen, mens vi tolker resultatet og tidligst mulig finner ut hvilke utfordringer det enkelte barn har. Nå skal alle helsesøstrene i hele Vesterålen og Lødingen, seks kommuner, få opplæring i metoden.

### Samarbeid og ringvirkninger

- Allerede før vi fikk tilskudd fra direktoratet jobbet vi i forhold til barn og unge med funksjonsnedsettelse. Nå, med prosjektmidler, kan vi systematisere og utvide arbeidet. I stedet for å satse på ett stort tiltak jobber vi med mange mindre, som til sammen betyr mye.

Vi har blant annet økt innsatsen på flere områder innenfor det helsefremmende og forebyggende helsearbeidet for barn og unge med funksjonsnedsettelse via

helsestasjons- og skolehelsetjenesten. Vi samhandler både internt i enheten og mellom ulike deler av kommunen, tannhelsetjenesten i fylkeskommunen og spesialisthelsetjenesten.

Med det systematiske arbeidet med og for barn med funksjonsnedsettelse vil bevisstheten øke også i andre deler av kommunen. Vi mener at vår kompetanseøkning og vårt fokus på det helsefremmende og forebyggende helsearbeidet for disse barna og deres familier gir ringvirkninger.

Vi har et godt samarbeid med fysioterapeuter som behandler barn. Barnehagene samarbeider vi også med. Sammen er vi opptatt av hva vi kan gjøre for barn med funksjonsnedsettelse.

### Videokonferanser og samarbeid

- Se her, vi er klare til å starte med videokonferanser!

Flåten viser oss et godt utstyrt rom der de kan ha videokonferanser med andre, for eksempel spesialisthelsetjenesten.

- Vi kan ha kontakt før, under og etter innleggelse. På samme måte kan vi ha kontakt med barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, habiliteringsteamet, barneavdelingen, autismeteamet, familieavdelingen og andre. Uten å bruke tid på å reise. Slikt samarbeid er også i tråd med samhandlingsreformen.

- Samarbeider dere på andre måter også?

- Erfaringsformidling er viktig for oss. Vi har et helsesøsternetttverk her i Vesterålen. Alle helsesøstrene i regionen møtes fire ganger i året. I ulike sammenhenger forteller vi andre om den økte satsingen i regi av helsestasjons- og skolehelsetjenesten i Øksnes.



Velkommen til Øksnes ønsker fra venstre Birgit Flåten, Helen Bye, Henriette Pettersen, Helga-Merete Ellingsen og Therese Gamst.

Foto: Tommy Hansen

## Handlingsplan

For prosjektet er det utarbeidet en handlingsplan som består av 14 punkter.

Ett av tiltakene er økt fokus på kosthold og tannhelse til foreldre og alle som arbeider med barn og unge med funksjonsnedsettelse. Et annet tar for seg samarbeidet med tannhelsetjenesten. Bakgrunnen er at mange barn og unge med funksjonsnedsettelse har større problemer med tannhelsen og vekten enn de fleste andre. Derfor er tannhelse og kosthold et satsingsområde i prosjektet.

Et viktig arbeid, men ikke problemfritt. Rett og slett fordi kommunen for tiden står uten både tannlege og tannpleier.

- Da jobber vi på systemnivå. Vi har hatt møter med ordføreren og fylkeskommunen og har godt håp om å finne en løsning, sier de.
- Dessuten informerer vi foreldrene om hva de kan gjøre for barnas tannhelse.

Som en midlertidig løsning kommer en tannlege fra Sortland en gang i uka.

Men det meste har de fått til. Handlingsplanens punkt tre for eksempel: "Lavterskeltilbud fra helsesøster på alle skolene 1-2 ggr. pr. mnd." Og punkt fire: "Lett tilgjengelighet for foreldre og barn/unge på helsestasjonen."

- Helsesøster skal være lett å treffe for elever, lærere og foreldre – på skolen, på helsestasjonen og på telefon. Vi holder til nær tre skoler, så selv om vi er på skolene bare en gang i uka, er det enkelt for elevene å oppsøke oss. Elevene er raske med å komme hvis det er noe.

Helsesøster har sammen med lege og psykolog vært på ungdomsskolen og den videregående skolen og presentert seg. Da snakket de ikke bare om barn og unge med funksjonsnedsettelse.



- Men siden de vet at vi er her, blir det lettere også for de som har funksjonsnedsettelse å ta kontakt med oss.

Annet som fungerer godt, ifølge Flåten og Bye:

De "fanger opp og følger opp" nyinnflyttede barn med funksjonsnedsettelse.

De satser mer på veiledning til foreldre og andre i familien.

Samarbeidet med Sped- og småbarnsteamet og Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk er blitt bedre.

Bedret samarbeid med lag og foreninger er så vidt kommet i gang, men er ikke i mål:  
- Vi har kartlagt foreninger og andre for å finne ut hvilke tilbud de har i forhold til barn og unge med funksjonsnedsettelse. Det dreier seg blant annet om idrett, musikk, speider'n, ferieklubben og kulturskolen. Fra kartleggingen

skal vi videre til handling. Både på dette og andre områder har vi nok å gjøre, selv om vi mener at vi allerede har fått til mye, sier to av entusiastene i Vesterål-kommunen med knapt 4500 innbyggere.

- At vi er såpass få her, kan være en fordel, tilføyer de. – Vi har god oversikt over tjenestene og de helsemessige forholdene hos barn og unge.

Oversikten har nok også sammenheng med at Birgit Flåten og Helen Bye har arbeidet i kommunen og med helsestasjons- og skolehelsetjeneste i mange år.

*Velkommen til videorommet ønsker (fra venstre): Helen Bye, Therese Gamst, Henriette Pettersen og Helga-Merete Ellingsen - og Birgit Flåten på skjermen.*

*Foto: Tommy Hansen*





## Fritidsgrupper og friluftscamp med profesjonell ledelse fra kommunen

**”Alt-i-alt et flott opplegg. Og en gutt som hadde vokst en halv meter i selvfølelse.” Denne hyggelige hilsenen fikk Ive Lislrud Gundersen fra moren til en gutt som deltar på et av oppleggene hun og virksomhet habilitering i Lier kommune i Buskerud har ansvaret for.**

De rosende tilbakemeldingene til prosjektet ”Frisk fritid” er mange.

Idrettspedagog Ive Lislrud Gundersen er prosjektleder. Sentralt i arbeidet står også Anne Kirkenær Mortvedt. Siden 2002 har hun ledet virksomhet Habilitering. Før det arbeidet hun 22 år som lærer i ungdomsskolen og fire år i en barnevernsinstitusjon.

### Styrer selv

Virksomhet Habilitering har ansvar for mye. De som arbeider der står for tjenestetildelingen til familier med funksjonshemmede barn. De tar imot søknader, de saksbehandler, fatter vedtak og har økonomiansvar. Individuell plan er også deres ansvarsområde. Dessuten rekrutterer de avlastere og fritidskontakter og gir råd og veiledning om bruk av tvang etter sosialtjenestelovens paragraf 4A.

Vi møter Kirkenær Mortvedt og Lislrud Gundersen på Eikenga barne- og avlastningsbolig. Også den har virksomhet Habilitering ansvaret for.

- Det at vi har hånd om så mye betyr at vi kan tenke veldig kreativt på tvers av tjenesteområdene. Dette styrer vi selv, sier virksomhetslederen.

### Fritidsgrupper med profesjonell ledelse

Ifølge en brosjyre kommunen har laget er målet for prosjektet ”Frisk fritid” å bli spesialister på fritid/aktivitet for barn med funksjonsnedsettelse. Sentralt i arbeidet for å nå målet står fritidsgruppene.

- Når flere barn har vedtak om fritidskontakt, kan vi slå dem sammen i grupper, sier Kirkenær Mortvedt. – Slik tenkte vi også før



*Virksomhetsleder Anne Kirkenær Mortvedt og idrettspedagog Ive Lislrud Gundersen står i spissen for mange aktiviteter i Lier kommune.  
Foto: Marianne Otterdahl-Jensen*

vi fikk det skikkelig til. Vi fant ut at det var fordi fritidskontaktene, altså støttekontaktene, selv ledet gruppene. I 2005 sa en av mine konsulenter at vi får ikke dreis på dette før vi tar ledelsen herfra. Da var vi så heldige at vi hadde ansatt vår første idrettspedagog. Vi ga henne ledelsesansvaret for en av gruppene. Da ble så vel fritidskontaktene som deltakerne straks mye mer fornøyd. Vi har fortsatt på samme måte og har nå fire fritidsgrupper: en for barn fra 6 til 9 år, en for jenter i 15-årsalderen, en for gutter i 14-17-årsalderen og en gruppe for gutter i mellomsjiktet.

Gruppene møtes en gang i uka, tre timer hver gang. Deltakerne får en plan for fire-fem uker om gangen. Hver gruppe har seks deltakere. Stabiliteten i gruppene er stor, oppmøtet godt.

- Etter vår mening er suksessoppskriften den faglige ledelsen fra kommunen, oppsummerer Kirkenær Mortvedt.

- Men de fleste kommuner har ikke idrettspedagoger?

- Det er heller ikke nødvendig. Også mange andre yrkesgrupper kan lede fritidsgruppene.

Like viktig som aktiviteten er det sosiale. – Det gleder oss virkelig når vi ser at de som deltar får nye venner, sier Lislerud Gundersen og forteller om reaksjoner hun har fått både muntlig, på sms og e-post:

- Jeg har fått meg en bestevenn, sa en begeistret kursdeltaker.

En mor kunne fortelle om en fødselsdag som ble ganske annerledes enn sønnen var vant til: "En kjempefin bursdagsfeiring. Alle fra gruppa kom."

Enda en reaksjon: "Ønsker ellers å takke for et flott turopplegg for S. Han kommer tilbake full av opplevelser over det han har mestret. Stolt over å ha mestret samværet sammen med andre. Stolt over å ha klart det fysiske bra og stolt over å ha klart å spise maten (noe som alltid har vært vanskelig for ham). Denne gangen har han virkelig kost seg borte fra hjemmet (Å ha en bestevenn hjelper jo også.)"

- Hva gjør dere i gruppene?

- Stor variasjon, men det blir mest fysisk aktivitet – for eksempel ski, svømming og bowling. Vi legger vekt på å drive allsidig, ikke spesialisering, svarer Lislerud Gundersen. – Finner vi ut at noen trives med en aktivitet, forsøker vi å hjelpe dem inn i et vanlig idrettslag eller en annen forening. Jeg bruker mye tid på å ha kontakt med lag og foreninger. Vi har fått i gang et nytt tilbud til barn med spesielle behov: turn. Vi har også hatt en åpen prøvedag i el-bandy for å kartlegge interessen. Den var stor. Dette skal vi jobbe videre med!

## En trapp med mange trinn

- Vi ser for oss en trapp, sier Kirkenær Mortvedt. – De kommer inn og får en fritidskontakt. Den som ønsker det, går over i en gruppe. Der er man kanskje noen år og prøver ut ulike aktiviteter. Håpet er at de deretter skal finne veien inn i en organisasjon. Kanskje er de blitt så trygge at de klarer det selv, kanskje trenger de kortvarig hjelp av en fritidskontakt. Så finnes det dem som alltid vil trenge en ledsager, uansett hvor i trappa de er.

## Friluftscamp på setra

20 barn benytter Eiksenga barne- og avlastningsbolig. De fleste av dem trenger omfattende oppfølging i form av medisinsk personell, hjelpemidler, dagsplanstyring og så videre.

Men hva med dem som ikke har så omfattende hjelpebehov, men som likevel har fått vedtak om avlastning? spurte de i virksomhet Habilitering.

Svaret ble Eiksetra, der sju barn og unge møtes hver tredje helg. Tilbudet presenteres som friluftscamp, som kan gi assosiasjoner til Lars Monsen og andre friluftsentusiaster. Det bør virke fristende for barn og unge som er glad i friluftsliv. På Eiksetra kan de drive aktiviteter tilpasset årstiden. De går på ski og driver hundekjøring, de løper orientering og plukker sopp og bær. Og forsøker seg med litt av hvert annet. Om sommeren bor de i lavvo utenfor hytta, om vinteren innendørs. Frisk luft blir det mye av året rundt.



Egentlig er Eiksetra en turisthytte. Virksomhet habilitering leier den fra fredag til og med søndag hver tredje uke.

- Dette synes jeg er kjempespennende, sier virksomhetsleder Anne Kirkenær Mortvedt.
- Det er ikke bare barn og unge med funksjonsnedsettelse som deltar. Vi samarbeider med andre virksomheter i kommunen: barneverns-

tjenesten og helsetjenesten. Meningen er at dette skal være et tilbud for mange typer barn som trenger avlastning og som er glad i friluftsliv.

Idrettspedagogene skal også jobbe opp mot SFO i kommunen, der man har barn med spesielle behov. Vi er i gang på én SFO og håper å bistå flere i løpet av 2011.



*Hver tredje helg møtes sju barn og unge på Eiksetra. Her Mari Marki Norheim, Marthe J. Berg og hesten Prince.  
Foto: Marianne Otterdahl-Jensen*

## Dei unge er aktive samstundes som foreldra får avlastning

Lindås kommune i Nordhordland kombinerer allsidige og organiserte aktivitetar for unge med avlastning for foreldra. 30 unge deltar aktivt. Lindås tilbyr plassar til nabokommunane også.

Prosjektet "Aktivitetsbasert avlastning" starta i 2008. Koordinator Inger Helen Midtgård i eining for funksjonshemma i kommunen leiar det.

- Dette er eit avlastingstiltak, seier ho. - Alle som er med, har vedtak om avlastning etter sosialtenestelova. Foreldra får avlastning av di dei unge har ei funksjonsnedsetting med så stort omsorgsbehov at det ligg føre ei kommunal hjelpeplikt.

I årsplanen for 2010 vert målet formulert slik: "Gje dei unge spanande fritidsaktivitetar i tråd med interesser og talent, medan foreldra får den avlastning dei har krav på etter sosialtenestelova."

### Usynlege funksjonsnedsettingar

30 ungdomar tek del i aktivitetane. De aller fleste er gutar med Asperger syndrom, ADHD og liknande.

- Ein fellesnemnar for dei er at de har ei funksjonsnedsetting utan at du kan sjå at dei har det. Mange av dei er veldig vare for å skilje seg ut. Dei vil ikkje ta del i aktivitetar saman med dei som har fysiske funksjonsnedsetting eller ei utviklingshemming, forklarar Midtgård.

- Men kva med dei som har synlege funksjonsnedsettingar? Deira foreldre treng vel også avlastning?

- Me har avlastingsbustad. Den har i hovudsak vore for utviklingshemma. Aktivitetsbasert avlastning er for dei som ikkje passar inn der. Når dei som har Asperger syndrom, ADHD og liknande er små, kan det være greitt å finne privat avlastning til dei, men når dei vert større, er det vanskelegare å finne nokon som takker ja til å være avlastar. Då måtte me skaffe eit tilbod til dei.

Eit kommunalt årsverk er sett av til arbeidet med Aktivitetsbasert avlastning. 60 prosent tar Midtgård seg av, de resterande 40 ein kollega.

### Tilbod til nabokommunar

Lindås vil at fleire skal nyte godt av aktivitetane. Difor har de tilbydd nabokommunane å kjøpe plasser. Ungdom frå Masfjorden, Radøy og Austrheim kjem jamleg til Lindås for å delta.

*Koordinator Inger Helen Midtgård med ein av gitarane frå instrumentvølingsgruppa.*

*Foto: Marianne Otterdahl-Jensen*





Den fjerde nabokommunen, Meland, har førebels ikkje nytta seg av tilbodet.

Midtgård informerer om og argumenter for det interkommunale samarbeidet overalt der ho har høve til det. Men organisert samarbeid – tildømes med jamlege møter – har kommunane ikkje.

- Me treng også dei andre kommunane, for å få gode og velfungerande grupper med unge som passar saman og trivs i selskap med kvarandre, seier ho.

## Film og tur, dans og sjarmør

Her er nokon av aktivitetane Lindås kommune har starta:

- Musikkjungen kvar måndag, tre og ein halv time. Fem gitar spelar gitar, syng og har eige band.
- Filmklubb annankvar torsdag. 10-12 deltakarar. Dei ser film og lagar film. Nokon jobbar framfor kameraet, andre bak. Tur med omvising i TV2 og Bergen kino har dei også hatt.
- Gutta på tur. Ei helg i månaden er dei på tur. Då driv dei mellom anna med slalåm og klatring. Dei har også vore i Dyreparken i Kristiansand med ein avstikker med båt til Danmark. Og i Oslo.
- Gutta boyz er ei helgeturgruppe. Dei er mykje ute i naturen, og har mellom anna vore på linefiske og mini-hjortejakt.
- Instrumentvøling-gruppa møtes annankvar onsdag. Da reparerer dei øydelagde gitarar, set i stand forsterkarar og stereoutstyr, byggjer høgtalarar, lagar og øver på stomp-instrument og cajuntrummer.
- Gitarundervisning individuelt for to gitar. Ikkje alle ynskjer å vere i ei gruppe.
- Dancing Queen – dansekurs for jenter.
- Sjarmørskulen – berre for gitar! Et halvt års kurs i kunsten å bli sjarmør.
- Bli kjend dag – ”me heldt oss i strandkanten på Kvinge i Masfjorden og skal fiska og laga mat på stormkjøkken. Me samlar rekved og lagar bål.”
- Ein gut er på ein gard eit døgn i veka. Der har han mykje å gjere. Han driv mellom anna med hest og køyre slåmaskin og traktor – som ein del av den aktiviserte avlastinga.

For alle aktivitetane er det laga lettlest informasjonsmateriell med bilete. Nokon

av aktivitetane er framleis i drift. Andre er avslutta. Nye kjem. Midtgård legger vekt på at informasjonen er så tiltalende som råd er. Avlasting eller eining for funksjonshemma vert ikkje nemnd med eitt ord.

## Leiarar med fagkunnskap

Aktivitetane krev mange leiarar. For å finne fram til dei kjem Midtgårds lokalkunnskap godt med. Hun er sjølv frå Lindås, er utdanna sosionom og har arbeidd i kommunen sidan 1996.

Det viktigaste er at leiarane har fagkunnskap. Skal du lære unge å reparere instrument, må du kunne det sjølv. Skal du drive filmklubb, bør du ha laga nokre filmar. I tillegg må dei vera gode med menneske.

Det har ikkje vore vanskeleg å rekruttere leiarar, forsikrar Midtgård. Etter at dei har kome i gang, er opplegget blitt så kjent at det nesten er sjølvrekrutterande. Mange vil bidra.

- Gjev de leiarane opplæring?

- Ja, så langt råd er. Me skipar til jamneleg kurs og følgjer opp så godt me kan, men det er ofte vanskeleg å finne tid. Leiarane er travelt opp-tatte menneske som ikkje har arbeid for oss som sin hovudjobb. Dei har alt dagane fylt opp – og tek dette i tillegg.

## Ideane og pengane

Ideane til dei fleste aktivitetane har dei unge sjølv. Ikkje alle ynskjer let seg realisera, men Midtgård seier at ho og medarbeidarane rundt henne strekkjer seg så langt dei kan.

Det starta med at dei spurte seg sjølv om kva ungdom flest gjør. Neste spørsmål vart: Kvifor skal ikkje dei som slit med spesielle problem få gjere det same?

Svaret var enkel tilrettelegging. På den måten kan langt fleire få ei aktiv fritid.

Dei sette i gang med psykiatrimidlar frå Helsedirektoratet, og har så fått tilskot frå habiliteringsmidlar. Og stor velvilje i kommunen – sjølv om budsjettet er strammare nå enn for to år sidan. Rett nok har den løyvde summen auka noko, men sidan så mange

fleire unge tek del, vert det mindre pengar på kvar.

- Og me kom ikkje i gang utan kamp. Aktivitetsbasert avlastning kom ikkje seglande på ei fjøl. Saman med aktive foreldre dreiv me massiv påverknad i mange år før denne avlastinga vart ein røyndom. Ein må ikkje la seg stoppe av at nokon seier at dette har vi ikkje råd til. Når retten til avlastning er til stades, pliktar kommunen å yte ei slik teneste.

## Kvar er jentene og klatreveggen?

Dei køyrde på – og kom i gang. Aktivitetane er mange. Inger Helen Midtgård vonar dei blir fleire. Ikkje minst saknar ho en klatrevegg. Fleire av gutane vil gjerne klatre. Dessutan lurar ho på kvar jentene er.

- Rett nok er dei ofte meir tilpassingsdyktige og finn seg kan hende betre til rette i aktivitetar saman med andre ungdomar. Likevel trur eg mange av jentene vil ha stor nytte og glede av å ta del i Aktivitetsbasert avlastning.

## Film, tur og trommer for aktive Aleksander

Få er så aktive som Aleksander Hamsund. Me treff han ein torsdagskveld i november på filmklubben. Sist gang filma dei ein grøssarfilm dei sjølv hadde skrive manuset til. I dag skal de redigere – under rettleiing av Christer Steffensen.

Aleksander er 15 år gamal, har Asperger syndrom og nøyer seg ikkje med filmklubben. Han er med i Ut på tur-gjengen òg. Han har gått på trommekurs, og no spelar han trommer på kulturskulen. På fredagene er han på læringssettet.

- Kva er mest moro ?

- Alt, svarer han.

- Eg er opptatt av det eg driv med til ei kvar tid.

Og han kan tenke seg meir: Å spele i band, det hadde vore noko, fortel han like før dei skal gå i gang med filmredigeringa. Dei må berre vente til de har fått unna den siste presentasjonen. Alle deltakarane fortel om seg sjølv framfor kameraet.

Kursets regitalent tek styringa: - Kamera går!

- Eg heiter ..., seier guten framfor kamera og fortel om alder, skule og interesser.

Fire timar heldt dei på annankvar torsdag. Det er berre ei liten del av dei aktive kvardagane til Aleksander.



*Aleksander Hamsund i arbeid med kamerat – under kyndig rettleiing av leder Christer Steffensen.*

*Foto:  
Marianne  
Otterdahl-Jensen*

# Lettvint og tilgjengelig for mange – uten diagnose eller kommunale vedtak

**Trondheim satser bredt på tilrettelagt fritid – både utenfor og innenfor de rammene Fritid med bistand setter. Kommunen har over 20 års erfaring med tilrettelegging.**

”Tilrettelagt fritid” slik det er i dag, startet i 2004. Men aktiviteter for mennesker som trenger spesiell tilrettelegging for å kunne delta i fritids- og kulturaktiviteter begynte kommunen med på slutten av 1980-tallet.

Sentralt i dagens arbeid står rådgiver Terje Johnsen. - Vi er 14 som jobber med tiltak og støttekontakter, forteller han. - Dessuten har vi rundt 80 fritidsassistenter som driver aktivitetene.

Fritidsassistentene får betalt for jobben. I universitetsbyen Trondheim er mange av dem studenter. Inntektene fra en deltidsjobb kommer godt med.

- Vi gir tilbud til cirka 1300 – enten i form av støttekontakt eller kultur- og fritidsaktiviteter, sier Johnsen.

Den klart største gruppen er mennesker med psykiske vansker (40-50 prosent av alle). Deretter følger utviklingshemmede (20-25 prosent).

## Vil ha med lag og organisasjoner

Ønsket er å trekke med vanlige lag og organisasjoner. Det kan være vanskelig.

- Vi har mange eksempler på godt samarbeid, men ofte er det veldig tungt, sier Johnsen.  
- Jeg tror det skyldes at de som driver lag og organisasjoner – trenere og ledere – som oftest er frivillige; foreldre som har full jobb og mye annet å fylle tiden med. Da er det ikke så lett å si at de skal ha ansvaret for funksjonshemmede også. Vi ønsker samarbeid med flere lag og organisasjoner.

## Lettvint og tilgjengelig

- Dere har valgt en annen modell enn Fritid med bistand?



*Rådgiver Terje Johnsen i Trondheim kommune koordinerer et vidt spekter av kultur- og fritidsaktiviteter for mennesker med funksjonsnedsettelse. Foto: Marianne Otterdahl-Jensen*

- Ja. Vi krever ikke et kommunalt vedtak for å kunne delta i aktivitetene. Det er nok at man har en funksjonsnedsettelse og sier at man vil være med.

- Ikke krever dere at deltakerne har en diagnose heller?

- Nei. Det skal være lettvint å delta på aktivitetene. De skal være tilgjengelige. Ingen behøver å vrenge sjela si i et kommunalt saksbehandlingssystem før vi åpner dørene. For oss er det viktig at det i utgangspunktet ikke skal være noen forskjell på meg og folk med funksjonshemninger. Mulighetene skal være de samme for alle. Vi kaller det, med et litt slitent begrep, normalisering.

## Vil ha bedre transport

Transportproblemer er en barriere for mange, mener Johnsen: - Vi kunne ha hatt flere aktiviteter hvis transport-



ordningene hadde vært bedre. Mange – ikke minst mennesker med psykiske problemer – klarer ikke å ta buss. Noen synes det er for vanskelig å være ute blant andre. Og drosje blir for dyrt. Da blir de sittende

hjemme. Dette jobber vi med. Vi er i dialog med fylkeskommunen og både håper og tror at vi skal få til noe. Løsningen bør være at de får drosje til busspris, sier Terje Johnsen.

## Trondheim Mental Band klar for sin andre CD

Skikkelige rockeband skal øve i trange kjellerlokaler med upussede murvegger, rør i taket og rot i krokene. Det gjør Trondheim Mental Band. Det har fem medlemmer – to fra kommunens kulturenhet, tre med psykiske vansker.

Våren 2010 ga de ut sin første CD med all den blest og medieomtale som hører med den slags.

– Den uka følte vi oss som stjerner, sier de.

Dagens besetning har vært den samme siden 2006, men forløperen for Trondheim Mental Band startet allerede i 1997. De fem musikerne gjør mer enn å øve i et spartansk kjellerlokale og gi ut CD. De spiller konserter.

- Vi vil gjerne ha flere oppdrag – også utenfor Trøndelag.

Både tekst og melodi til låtene skriver bandmedlem Jørgen Kolderup. Men selv om det er han som er opphavsmannen, er han åpen for endringer når de andre får høre dem. Den første CDen inneholder fem egenproduserte låter. De blir med på den neste – i tillegg til fem nye, også de signert Jørgen Kolderup. Den nye CDen kommer vinteren eller våren 2011.

Trondheim kommunes kulturenhet står også bak to andre band, eller orkestre: Coverbandet, som ikke komponerer det de fremfører, men som spiller coverversjoner av kjente melodier og sanger; og Wolfgang, som også spiller egenkomponert musikk.

*Trondheim Mental Band – fra venstre: Dag E. Kittelsen, Thomas Wold, Lars Erik Crozier, Jørgen Kolderup og Jan Ivar Andrésen.*

*Foto: Marianne Otterdahl-Jensen*



## Danselaboratorium for ulikekroppede mennesker

Her er profesjonelle og amatører. Her er rullestolbrukere og blinde. Her er mennesker med lett utviklingshemning mennesker uten noe som minner om funksjonsnedsettelse. Kort sagt: Her er Danselaboratoriet i Trondheim.

I sentrum for det hele: Initiativtaker og drivkraft Tone Pernille Østern. Hun er danser, koreograf og en alltid glødende ildsjel – med doktorgrad i dansekunst fra Teaterhøgskolan i Helsingfors.

Hun snakker om ulikekroppede mennesker. Betegnelsen har hun funnet på selv.

- Jeg synes det er kunstnerisk interessant. At vi har ulike kropper er spennende og utfordrende. Mitt utgangspunkt er kunstnerisk.

- Det betyr ikke at man må være toppdanser eller spesielt talentfull for å få være med i Danselaboratoriet?

- Nei, du trenger ikke å kunne noe dans fra før. Men du må være nysgjerrig på dans. Dette er en utforskende virksomhet. Du lærer ikke en



*Tone Pernille Østern er profesjonell til finger-spissene, men jobber gjerne med amatører.*

*Foto: Marianne Otterdahl-Jensen*

*Velkommen til Danselaboratoriet – for profesjonelle og amatører med og uten funksjonsnedsettelse. Her fra den ukentlige øvelse. De har også forestillinger.*

*Foto: Marianne Otterdahl-Jensen*



masse trinn, men må ønske å skape. Den som sier "dette vil jeg være med på", er velkommen.

Velkommen var Tone Pernille Østern også, da hun presenterte ideen for kulturenheten i Trondheim kommune. – Sett i gang, sa de der.

Da de startet som et pilotprosjekt i 2001, var de åtte. Nå er pilotprosjektet blitt til et satsings-

prosjekt, og de åtte er blitt til rundt femten dansere som møtes hver uke. Omtrent halvparten av dem har funksjonsnedsettelse.

- Men dette er ikke en virksomhet for funksjonshemmede, understreker Østern. – Dette er en virksomhet for mennesker som er glad i dans. Ulikekroppede mennesker.



Fra øvelse på Danselaboratoriet.

Foto: Marianne Otterdahl-Jensen

## Noe for de fleste

I 2010 tilbød Trondheim kommunes kulturenhet disse tilrettelagte kultur- og fritidsaktivitetene:

### For barn og unge 8-18 år.

Dans, hestekurs, dyrekubb, sansestimulering, ballaktivitet, tirsdagsklubben (for unge med Asperger syndrom), biljard, klatring, tur og fiske, form og farge. Diverse andre grupper som er tilpasset den enkeltes ønsker om aktivitet og behov for tilrettelegging

### For ungdom 16-25 år.

Bowling, tegnspråkklubb, band for ungdom som har lyst til å spille sammen, fritidstilbud for unge med Asperger syndrom

### For voksne.

Trondheim Mental Band, Coverbandet – for voksne med psykiske vansker, tilrettelagte bibliotekjenester,

kortspill for mennesker med psykiske vansker, mandagskafé, onsdagskafé og lørdagskafé, kinobesøk, Pirklubben – musikk og dans for voksne med utviklingshemning, filosofigruppe, tur- og sportsfiskegruppe, skiorientering, strikkekafé, svømming, aktivitetshus for mennesker med psykiske vansker, trim og trening, turgrupper, Danselaboratoriet, smågrupper for voksne som trenger spesiell tilrettelegging, fuglekvitertur, dansegalla med Jan Borseths orkester – som arrangeres en gang i året – hver vår.

Tilrettelagt fritid i Trondheim kommune har også laget en oversikt over lag og organisasjoner som legger til rette for mennesker med funksjonsvansker. Den finnes på Trondheim kommunes nettside, under tilrettelagte aktiviteter.



## Dannet familienettverk etter idémyldring

Det startet med en samling der foreldre som har barn med funksjonsnedsettelse presenterte sine ideer. Resultatet ble et familienettverk. – Jeg tror det vil leve lenge, sier Trude Aas i bydel Østensjø i Oslo.

Som de fleste andre har de det travelt – ikke minst denne novemberkvelden, mindre enn en måned til jul. Kaldt er det også. Likevel tar de seg tid til en kveld på Bøler skole i Oslo.

De er åtte. Åtte foreldre med en felles erfaring: Alle har barn med en funksjonsnedsettelse. Her kan de utveksle erfaringer. Dessuten spise varm suppe med rundstykke og alkoholfritt øl før de samler seg om Jannicke Walter Tindbergs og Bjørn Tore Bergems tanker om hva de kan gjøre for å ta vare på kjærligheten, vennskapet, humoren og gleden i hverdagen.

### Familienettverk

I kveld er de åtte. Som regel er de flere. De er alle en del av Familienettverket for familier med barn med nedsatt funksjonsevne i bydel Østensjø. I løpet av 2010 har de vært på karneval sammen. Sommerfest. Standupforestilling med Anne-Kat. Hærland, Dagfinn Lyngbø, Nils Ingar Aadne og Are Kalvø. Felles tur til sansehus. Kultur og mat. På nyåret blir det juletreff.

Om familienettverket skriver bydelen i en informasjonsbrosjyre at det skal gi et hyggelig avbrekk i hverdagen, det skal gi påfyll, bygge sosiale nettverk og etablere varig vennskap. Her kan man "møte andre i samme situasjon".

Bydelen driver familienettverket med Frivillighetssentralen og Lions som samarbeidspartnere.

### Open Space

Det begynte våren 2009. I mai arrangerte bydelen i regi av prosjekt Familieveiviser en Open Space-konferanse. Oversatt til norsk: idédugnad eller idémyldring.

Open Space er en særegen metode for idémyldring, skriver bydelen i referatet fra konferansen:

"- Få klarhet i hva foreldrene trenger og



*Trude Aas er prosjektleder/koordinator for barn og unge og sammen med foreldrene motoren i familienettverket for familier med barn med nedsatt funksjonsevne.*

*Foto: Marianne Otterdahl-Jensen*

ønsker – som innspill til om noe bør endres, og hva som kan endres

- Skape et klima av dialog og gjensidighet
- HANDLING
- Bedre utnyttelse av muligheter som ligger i nærmiljøtiltak."

Alle foreldre i bydelen som hadde barn med nedsatt funksjonsevne ble invitert. 30 kom. Mange av dem møtte hverandre for første gang. Om det som skjedde skriver bydelen:

"Samlingen startet med en 'tom vegg'. Etter en kort introduksjon ble deltakerne invitert til å ta opp de emnene og spørsmålene de ønsket å snakke om under konferansen. Til sammen ble det tatt opp 20 emner."

Det var fellesmøte og grupper. Alle fikk si hva de ville, presentere de ideer de hadde – uten sentral styring. Også de som ikke liker å snakke i forsamlinger slapp til. De skrev ideer og forslag på lapper, som ble hengt opp på veggen. Resultatet ble 13 rapporter. Deretter skrev



Janicke Walter Tindberg og Bjørn Tore Bergen ønsker velkommen til en kveld i kjærlighetens og gledens tegn. Foto: Marianne Otterdahl-Jensen

foreldrene og bydelen sammen en handlingsplan.

## Samhandling

- De aller fleste av forslagene ble det noe av, sier bydelens ansvarlige, prosjektleder for Familieveiviser og koordinator habilitering og psykisk helse barn og unge, Trude Aas.

Den forpliktende handlingsplanen inneholder fem hovedtemaer, alle med mange underpunkter. Hovedtemaene:

- Aktiviteter og nettverk
- Tilbud knyttet til barnehage og skole
- Familieliv
- Støttekontakt og avlastning
- Erfaringsutveksling og informasjon

Her var nok å gjøre for mange. De satte i gang. Og dette skal være mer enn et skippertak, forsikrer Aas:

- Målet er at nettverket skal leve også etter at prosjektet Familieveiviser er avsluttet. Nettverket mottar penger fra Lions og frivillighetsmidler og kulturmidler, slik at arrangementer som koster noe kan betales. Bydelen bidrar med noe av min stilling som koordinator. Men dette koster ikke all verden.

- Det betyr vel at andre bydeler og kommuner kan gjøre det samme eller noe liknende?

- Javisst. Jeg anbefaler gjerne en prosess som starter med Open Space. Vi har i hvert fall gode erfaringer med å jobbe på denne måten.

## Gir energi

Foreldrenes erfaringer er også gode, forsikrer de. De har barn med ulike typer funksjonsnedsettelse. Likevel har de mange felles erfaringer i hverdagen. Her møter de mennesker som forstår hva de snakker om, uten å måtte begynne på nytt hver eneste gang.

- En kveld som denne gir energi, sier en av dem.

- Hadde den ikke gitt oss noe, ville vi ikke ha kommet. Vi har mer enn nok å fylle dagene med, sier en annen før de rydder bordet og setter seg tettere sammen, slik at fotografen får sitt bilde.

Deretter dreier det seg om hvordan de kan klare å ta vare på kjærligheten og gleden i en travel hverdag.

## Veiviser til gode og koordinerte tjenester

"Familieveiviser" var et treårig prosjekt i bydel Østnesjø. Det startet i 2008 og ble avsluttet i 2010. Helsedirektoratet ledet prosjektet, som ble initiert av Helse- og omsorgsdepartementet og Barne- og likestillingsdepartementet.

På sitt nettsted skriver bydel Østnesjø at prosjektet hadde som mål å bidra til et bedre tjenestetilbud for alle familier som har barn med nedsatt funksjonsevne. Og at bydelen skulle utvikle en modell som sikrer reell brukermedvirkning, individuell plan og en hovedansvarlig tjenesteyter til familier som ønsker det. God samhandling mellom familien, bydelen og spesialisttjenesten er også viktig.

Hovedmålet for prosjektet var – slik det formuleres på bydelens nettsted – "å utvikle gode koordinerte tjenester innen habilitering og psykisk helsearbeid for barn og unge".

## - Å være annerledes er ok

- Hvis du får bestemme, Elin Fladseth, hva blir da hovedpoenget i denne artikkelen?
- At barn og unge må få oppleve at de er ok som de er. Å være annerledes er ok.

Som koordinator for autismeteamet i avdelingen for barn og unge i Helse Nordmøre og Romsdal arbeider Elin Fladseth for at sju enheter skal få felles forståelse av og omfattende kompetanse om autisme og Asperger syndrom. Hun har kontor både i Kristiansund og Molde. Halvannen time tar det å kjøre fra det ene kontoret til det andre. Hun er stadig på farten.

### Fagfolk, foreldre, barn og unge

Selvfølgelig er det ok å være annerledes, sier mange, kanskje de fleste. Det er så lett å si det. Men i praksis? Hvordan behandler vi dem som er annerledes”?

- Det som er viktig er at barna og de unge føler seg vel, at de tenker og sier at de er ok som den de er - selv om de har Asperger eller autisme. Den holdningen og tankegangen ligger under alt vi gjør.

Fladseth gjør mye. Blant annet holder hun kurs både i Kristiansund og Molde – for fagfolk, foreldre og barn og unge med Asperger. Og det dreier seg ikke om prosjekter, noe forbigående. Arbeidet har hele tiden vært en del av den ordinære virksomheten til Helse Nordmøre og Romsdal.

- Og du, sier hun, - sørg for å få med at jeg ikke er alene om dette. Mange gjør en stor innsats.

### Ikke alltid lurt å si alt

Elin Fladseth er spesielt opptatt av gruppene for barn og unge. Gruppene der de kan møte hverandre, snakke sammen.

- De er veldig direkte. Ærlige. Det snakker vi om. At det er fint å være ærlig, men ikke alltid lurt å si alt. Hva bør vi la bli inne i hodet? Vennskap synes de er vanskelig. Det snakker vi om. Ungdommene er veldig *to the point*. De vil vite. Få svar. For eksempel: Hva er Asperger? Hva er det som gjør at jeg er sånn og andre er sånn? De yngste gruppene er mer opptatt av aktivitet og å kose seg. Det er også viktig. Jeg skulle ønske det ble vanligere med grupper for barn med Asperger syndrom. Det går an. Det er bare å sette i gang.



*Elin Fladseth håper det blir vanligere å la barn og unge med Asperger syndrom møtes i grupper.*

*Foto: Eline Karlsdatter Fladseth*

### Samarbeid med Autismeforeningen og kommunene

Fladseth holder også kurs for foreldre og fagfolk – hver for seg. Og for lærere som underviser elever med Asperger syndrom. Men hun tar ikke hele æren for at det skjer mye på dette området i Helse Nordmøre og Romsdal.

- Langt ifra. Initiativet tok Ståle Tangen, da han var leder for Autismeforeningen. Han har en sønn med autisme. Som leder av foreningen så han at tilbudene varierte fra sted til sted. Det ville han gjøre noe med. Der har du noe av bakgrunnen for det vi driver med i dag, sier Elin Fladseth. Samarbeidet med Autismeforeningen har fortsatt. Det er viktig, mener hun. - Dette er et lærings- og mestringstiltak. Du skal mestre livet ditt. Da må alt henge sammen og alle samarbeide. Når jeg har møter med foreldrene informerer jeg om brukerorganisasjonene. Og det kommer alltid en og snakker om livet sitt, sier hun.

En annen samarbeidspartner er kommunene.



- De har vært med fra det første møtet vi hadde og har planlagt dette sammen med oss før vi startet. Kommunene deltar også på foreldredager og er med som kursledere på gruppene for barn. Den forrige gruppen var her i Kristiansund.

Da kom to av kursmedarbeiderne fra Kristiansund kommune. Før det samarbeidet vi med Molde og Aukra. Fra kommunene kommer for

eksempel helsesøster, konsulent for funksjonshemmede, de som har ansvar for tildelingstjeneste og avlastning. Med andre ord personer som treffer barn og unge i kommunen i sitt arbeid. Kristiansund kommune har satt i gang en egen jentegruppe for personer med Asperger syndrom. Flere av jentene deltok i gruppe hos oss først, sier Elin Fladseth.

## Her møter de for første gang andre med samme diagnose

"Jeg trives så godt, og jeg gleder meg til neste gang."

Denne tekstmeldingen fikk Elin Fladseth fra en av deltakerne på gruppa for unge med Asperger syndrom/autisme som hun arrangerer i Molde og Kristiansund.

- Det er klart jeg setter pris på slike tilbakemeldinger, sier hun og kan også vise fram et håndskrevet brev fra en mor:

"Elin!  
(Navnet på sønnen) har vært med på et kurs til.  
- artig  
- håper at de andre barna blir med også  
- 100 max (ganger, hvor ofte har lyst til å komme)"

*Tone og Kristine synes det er godt å kunne snakke åpent om problemer det kan være vanskelig for andre å forstå. De er blitt gode venner på kurset.*

*Foto: Eline Karlsdatter Fladseth*



## Fortelle andre?

Vi møter noen av dem en tirsdagskveld i Kristiansund. Fem unge rundt et bord. Tre gutter og to jenter fra 13 til 16 år. I den ene enden av bordet Elin Fladseth. To unge har meldt forfall. Det er uvanlig, men det er jo så travelt et par uker før jul.

- Hva er det beste med å møtes i denne gruppa? spør vi.

- Det er å lære hva Asperger er. Og å møte andre som har det.

De fleste har aldri møtt andre med den samme diagnosen som dem selv. Det er godt å få vite at man ikke er så alene i verden som man lenge har trodd.

- Har dere fortalt andre at dere har Asperger? spør Fladseth.

- Ja, svarer Marius. - Det ble bedre da de andre fikk vite om det.

Tidligere kalte han problemene sine stress-syndrom.

En annen derimot sier: jeg er redd for at andre skal få vite at jeg har Asperger.

## Venner, kjærester, stress og søvnvansker

Her, i gruppa, kan hun slappe av. Her vet alle at hun har Asperger, og her vet hun at alle har

Asperger. Her behøver de ikke skjule noe. Tvert imot, poenget er at de skal kunne snakke om det meste. De ga tidlig beskjed om at de ville snakke om vennskap, kjærester, stress og søvnvansker.

Slik ble det.

I invitasjonen til kurset "La oss snakke om" skriver Helse Nordmøre og Romsdal blant annet dette om innholdet i gruppene:

- Bli kjent med hverandre.
- Hva jeg liker å gjøre.
- Alle er forskjellige.
- Hva er Asperger syndrom/autisme?

De møtes fra seks til åtte ganger. Mot slutten får søsken være med én gang, besteforeldre en annen.

Selv om de unge gjennom sine ønsker har satt temaene, er ikke Elin Fladseth passiv. Hun styrer møtet og samtalen. I hvert fall den kvelden vi er til stede.

- Du er ei skravlebøtte, sier en av gutta.

Også sånn er det å være sammen med mennesker med Asperger. De sier hva de mener. Spontant og direkte. Ikke bare når de sender begeistrede tekstmeldinger.

## Les mer:

- Handlingsplan for habilitering av barn og unge, IS-1692, Helsedirektoratet
- Barn og unge med nedsatt funksjonsevne – hvilke rettigheter har familien? IS-1298, Helsedirektoratet
- TaKT – Tilrettelegging av det kommunale Tjenestetilbudet til barn og unge med nedsatt funksjonsevne og deres familier. Gode løsninger – hva er det? – hvor finnes de? IS-1318, Helsedirektoratet
- Før og etter skoletid - integrering, inkludering, segregering eller rett og slett gode løsninger? (TaKT) IS-1672, Helsedirektoratet
- Jakten på gode løsninger – for dere som jobber for barn med nedsatt funksjonsevne og deres familier (DVD og studiehefte), (TaKT), IS -1493, Helsedirektoratet
- Gjør det så enkelt som mulig, tipshefte om individuellplan, IS-1544, Helsedirektoratet
- Individuellplan 2010. Veileder til forskrift om individuellplan, IS -1253, Helsedirektoratet

# Plass for egne notater

A series of horizontal lines for taking notes, spanning most of the page.











**Helsedirektoratet**

Pb. 7000 St. Olavs plass, 0130 Oslo

Tlf.: 810 20 050

Faks: 24 16 30 01

[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

