

# Bacheloroppgave

Av:  
Kari Ann Tobiassen

## *Fritidsaktivitet som utgangspunkt for personlig utvikling*



Bacheloroppgaven er gjennomført som et ledd i utdanningen ved Universitetet i Agder og er godkjent som sådan. Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.

Veileder:  
Reidun Dyhr-Nielsen

Universitetet i Agder, Kristiansand

Dato:  
27.05.2009

# Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse .....	1
1.0 Innledning.....	3
1.1 Hvorfor akkurat dette temaet?.....	3
1.2 Tema, problemstilling og begrepsavklaring.....	4
1.3 Perspektiv .....	5
1.4 Avgrensning .....	5
1.5 Metode.....	6
2.0 Oppgavens aktualitet for sosialt arbeid .....	7
2.1 Sosialt arbeid .....	7
2.2 Nordisk nettverkssamling.....	8
3.0 Teori .....	9
3.1 Empowerment .....	9
3.2 Brukermedvirkning .....	11
3.3 Mestring .....	12
3.4 Sosialt nettverk i fritidsaktiviteten .....	13
3.5 Marginalisering .....	13
3.6 Offentlige tjenestetilbud .....	14
3.6.1 Støttekontakttjenesten .....	14
3.6.2 Fritid med Bistand (FmB) .....	16
3.6.2.1 Aktivitetskontakt .....	17
3.6.2.2 Treningskontakt.....	17
3.6.3 Fritidsassistenter .....	18
4.0 Drøfting .....	19
4.1 Fritidsaktivitet og personlig utvikling .....	19
4.2 Hvorfor fritidsaktivitet?.....	20
5.0 Konklusjon .....	24
6.0 Litteraturliste .....	25
Vedlegg .....	28
Vedlegg 1 Om aktivitetskontakt .....	28
Vedlegg 2 Om treningskontakt .....	29
Vedlegg 3 Fritid med Bistand 2007 .....	30

# 1.0 Innledning

## 1.1 *Hvorfor akkurat dette temaet?*

Høsten 2008 hadde jeg praksisperiode hos Fritid med Bistand (FmB videre i teksten) i Kristiansand kommune. I løpet av tiden jeg var her fikk jeg blant annet være med på diskusjoner om hvordan de ulike tjenestetilbudene knyttet til fritid kan gjøres bedre. Det var en veldig spennende erfaring som jeg har tatt med meg videre, både som student og som fremtidig sosialarbeider. Jeg fikk i løpet av denne perioden mulighet til å bli med på møter, i diskusjoner og en nettverkssamling der inkludering<sup>1</sup>, fritid og livskvalitet<sup>2</sup> var hovedordene. Jeg ble sett. Jeg ble hørt. Min mening telte like mye som alle de andres. Det var en god erfaring for meg.

I Norge legges det etter min mening stor vekt på fritid og fritidsaktiviteter. Problemet er at de aktivitetene som i stor grad vektlegges, er blant annet håndball og fotball. Begge er typiske aktiviteter der det er lett og bli ekskludert. Hvis man ikke var god nok, ble man ikke med på laget – og ble man ikke med på laget, ble man ikke valgt med på andre ting senere heller.

Hos FmB har jeg sett og erfart at fritid er en utrolig viktig tid, og da spesielt for de menneskene som på mange måter ekskluderes fra andre viktige sider av hverdagslivet. Jeg kan nevne blant annet ordinært arbeid og ordinær utdanning som eksempler på arenaer der enkelte blir utestengt – som oftest ufrivillig. Mange kan på grunn av for eksempel sykdom, psykisk funksjonshemming eller rusmiddelavhengighet og de konsekvensene dette medfører ikke ha en "A4-hverdag" på lik linje med resten av befolkningen. For disse gruppene av mennesker kan det å ha en betydningsfull fritidsaktivitet der de opplever å være en del av noe større, et miljø der de kan være seg selv, bli avgjørende for den enkeltes livskvalitet.

For at tjenestetilbudet skal være til det beste for brukerne er det derfor viktig at det er et tverrfaglig og tverretatlig samarbeid i forhold til brukerne og de ulike tilbudene. Gjennom tverrfagligheten vil man kunne bruke ressursene der de trengs og ikke bruke mer ressurser enn nødvendig. I tillegg vil alle være informert om hvem som gjør hva og hvordan

---

<sup>1</sup> Inkludering betyr "å være en del av en helhet" (Eide og Skorstad 2005).

<sup>2</sup> Det er vanskelig å gi en endelig definisjon av begrepet livskvalitet. Det er en subjektiv opplevelse, men det kan sies at livskvalitet er å leve etter det man selv mener er det "gode liv". Når man lever i samsvar med ens indre verdier og ens egen forståelse av hva som er meningen med tilværelsen, kan man si at man lever det gode liv – et meningsfylt liv (Halvorsen 2002).

arbeidsdelingen er i forhold til den enkelte bruker og det aktuelle tilbudet. Hvis ikke aktørene og etatene vet om hverandre, vil man i verste fall ende opp med at man ikke klarer å gi det tilbudet brukerne ønsker eller trenger.

## **1.2 Tema, problemstilling og begrepsavklaring**

Tema for denne oppgaven er **fritidsaktivitet som utgangspunkt for personlig utvikling**. Jeg har valgt å ha dette som tema fordi jeg i løpet av praksisperioden min så at dersom deltakerne opplevde mestring på ett område, bidro det til mestring på andre områder også. Jeg tror at mennesker som av ulike grunner er ekskludert fra arbeidsliv og andre viktige samfunnsarenaer, vil kunne dra nytte av å få hjelp til å komme inn i en organisert fritidsaktivitet. Samtidig som de vil få sjansen til å oppleve mestring, vil de få muligheten til å bygge opp et sosialt nettverk.

Ved å være i fysisk aktivitet forbedres humøret, man får mer energi og opplevelsen av stress kan reduseres. Å være i aktivitet sammen med andre blir en positiv arena der man kan oppleve et sosialt fellesskap og få den nødvendige styrken til å delta på også andre arenaer. Man får utvidet det sosiale nettverket samtidig som man får et bedre selvbilde (Tipshefte, Helse- og sosialdirektoratet).

Problemstillingen jeg i denne oppgaven vil ta utgangspunkt i, er: **Hvordan kan de ulike offentlige fritidstilbudene være med og bidra til personlig utvikling hos deltakerne?**

Jeg har valgt denne problemstillingen fordi jeg i løpet av min praksisperiode hos FmB hadde mange samtaler med deltakere om hvilke aktiviteter de selv kunne tenke seg å holde på med sett ut fra deres egne ønsker, behov og ressurser. Det er i dag mange ulike offentlige fritidstilbud man kan velge mellom, og det er viktig at disse tilpasses slik at de til sammen kan gi et helhetlig tilbud til de ulike brukergruppene.

Jeg vil her kort gjøre rede for begreper som vil bli brukt senere i oppgaven:

Sotjl: Lov om sosiale tjenester

Deltakere: Benevnelse på de personene som bruker de tjenestene jeg tar for meg i denne oppgaven. De er deltakere i en aktivitet på lik linje med andre deltakere.

- Brukere:** Personer som benytter seg av offentlige og private velferdstilbud.
- Personlig utvikling:** Endringer på det personlige plan som bidrar til en positiv utvikling hos deltakeren. I denne sammenheng går endringene på blant annet forbedret selvbilde, økt selvtillit og tro på seg selv.
- Sosialt arbeid:** *”Arbeid for sosial endring, problemløsning i forhold mellom mennesker for å forbedre deres velferd. Sosialt arbeid benytter seg av teorier om menneskelig atferd og sosiale systemer for å intervensere på de punkter hvor mennesker samhandler med sine miljøer...”*(www.fo.no nr.1). Ved å ha teoretisk kunnskap vil man lettere kunne se mønstre og løsningsforslag som brukerne kanskje ikke ser selv. Man vil kunne gi råd og veiledning som kan føre til starten på en mestringsprosess hos deltakerne.

### **1.3 Perspektiv**

Jeg ønsker i denne oppgaven å se på ulike offentlige fritidstilbud, og hva de kan bidra med for at deltakerne skal oppleve mestring. De ulike tjenestetilbudene som vil bli nevnt i denne oppgaven har alle utgangspunkt i et mestring- og empowerments perspektiv ved at de fokuserer på brukernes egne ressurser, og arbeider for å fremme disse.

I tillegg til mestring og empowerment, vil jeg fokusere på sosiale nettverk, og den betydningen et slikt nettverk kan ha for opplevelsen av mestring. Jeg vil gjøre rede for disse begrepene senere i oppgaven.

### **1.4 Avgrensning**

Oppgavens formål er å se på hvilken betydning en fritidsaktivitet kan ha for mennesker som av ulike grunner er marginalisert og hvordan de kan bruke disse aktivitetene for å oppnå personlig utvikling. Jeg vil i denne oppgaven ikke se på de enkelte brukergruppene, men velger å heller se på de ulike tjenestene generelt og hvilken betydning disse kan ha for den enkelte deltaker. Opplevelse av mestring i forbindelse med personlig utvikling er ikke ensrettet mot mennesker i marginale posisjoner, men det er i disse gruppene spesielt viktig å

ha et positivt fokus. Dette fordi det er en gruppe som av ulike grunner ikke har så mye annet på andre områder i livet. Jeg kommer heller ikke til å fokusere på en konkret aldersgruppe. Jeg mener at fritid og tilgangen på en meningsfull fritidsaktivitet er like viktig enten man er 10, 40, handikappet, rusmiddelavhengig eller lever i en A4-hverdag.

Jeg velger også å begrense oppgaven til å gjelde følgende offentlige fritidstilbud; støttekontakttjenesten, Fritid med Bistand, her inkludert aktivitetskontakt og treningskontakt, samt bruk av fritidsassistenter. Jeg vil komme mer inn på hva som inngår i disse tjenestene senere i oppgaven.

## **1.5 Metode**

For å finne relevant teori på dette området har jeg valgt å bruke noen av de kontaktene jeg har fått gjennom FmB. Jeg kontaktet Kristin A. Soldal ved Høgskolen i Bergen og Anders Midtsundstad i Fritid for alle og la frem mine tanker og ideer for denne oppgaven. De har på bakgrunn av den informasjonen jeg har gitt, kommet med forslag til aktuelle bøker, artikler og andre offentlige dokumenter. Min oppgave tar for seg noen av de temaene de begge har som sine hovedfagsområder, og jeg setter stor pris på de anbefalingene de har gitt.

Jeg har også benyttet meg av Internett og tidligere pensumlitteratur for å finne relevant teori i forhold til problemstillingen. Det finnes lite konkret litteratur på akkurat dette området. Jeg har derfor funnet teori om både sosiale tjenester og om fysisk aktivitet og sett dem i forhold til hverandre. Jeg har også brukt offentlige dokumenter som stortingsmeldinger, NOU'er, samt fagartikler for å finne aktuelle poenger i tilknytning til tema.

## 2.0 Oppgavens aktualitet for sosialt arbeid

### 2.1 Sosialt arbeid

En av sosialarbeiderens oppgaver er å hjelpe mennesker til selv å kunne gjøre de nødvendige endringene som trengs for at de selv skal få en bedre hverdag. For å sikre kvaliteten på dette arbeidet er det viktig at man som sosialarbeider opptrer profesjonelt overfor dem man skal hjelpe. Ved å være profesjonell handler man i tråd med loven, men man ivaretar også de forventningene man møter fra kollegaer, brukere eller andre man forholder seg til i arbeidslivet. Gjennom utdanningen lærer man å omgjøre teoretiske kunnskaper og verdier til handlinger og ferdigheter som både er i tråd med det som ligger i de yrkesetiske prinsippene, og med de målsetningene som gjelder for dette arbeidsområdet. I tillegg er det svært viktig å ha en empatisk<sup>3</sup> forståelse av deltakernes opplevde situasjon (Kokkinn 2005). Personlig har denne omgjøringen skjedd på en slik måte at jeg ikke har vært den bevisst. Den teorien og de verdiene som ble vektlagt på studiene er nå blitt en så integrert del av meg, at jeg tar dem for å være en del av den jeg er.

Når man arbeider med mennesker i marginale posisjoner driver man med endringsarbeid – man skal endre rutiner, holdninger, vaner eller lignende, og det er både tidkrevende og vanskelig. I denne prosessen er det viktig at man som sosialarbeider har *tro* på at deltakeren kan klare å gjøre de endringene som trengs for at vedkommende skal få en bedre hverdag. En av sosialarbeiderens viktigste oppgaver i denne prosessen er å motivere og støtte deltakeren til egeninnsats (Shulman 2003). Dersom deltakeren ikke er enig i de målene som settes for arbeidet, eller i gjennomføringen av dem, vil ikke endringsarbeidet ha noe for seg.

Når man skal hjelpe mennesker ut i fritidsaktiviteter er det viktig at man ser på hva de *kan* klare, heller enn hva de ikke kan. Man må selvfølgelig ha et realistisk syn på situasjonen, men samtidig er det vedkommendes drømmer og ønsker som skal være utgangspunkt for arbeidet. Dette fremheves også i FOs<sup>4</sup> yrkesetiske grunnlagsdokument fra 2002, der ett av prinsippene er respekt for enkeltindividet. Prinsippet sier at man som yrkesutøver (her sosialarbeider) skal ha respekt for ”*enkeltindividets frihet, selvbestemmelse og livsverdier*” (www.fo.no nr.2).

---

<sup>3</sup> Empati defineres som ”(evne til) innlevelse i et annet menneskes situasjon eller tankeliv” (www.dokpro.uio.no)

<sup>4</sup> Fellesorganisasjonen for barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere

## **2.2 Nordisk nettverkssamling**

I november 2008 ble det holdt en nettverkssamling i Kristiansand. Deltakerne på denne samlingen var representanter for både nasjonale og regionale myndigheter, frivillige organisasjoner og andre med aktuell kompetanse fra Norge, Sverige og Danmark. Temaet for samlingen var ”*inkludering av mennesker med handikap i fritidslivet*”. Hensikten med samlingen var å opprette et tverrfaglig nettverk der man kan utveksle kunnskap og erfaringer på området ([www.fritidforalle.no](http://www.fritidforalle.no)). Mye av det som ble drøftet på denne samlingen var hvordan man kunne gi mennesker med psykiske lidelser, fysiske og psykiske funksjonshemninger og andre med bistandsbehov en mer betydningsfull fritid. De er mennesker på lik linje med ”alle andre”, noe som samsvarer med FOs prinsipp om likeverd og ikke-diskriminering ([www.fo.no](http://www.fo.no) nr.2).

Ett av poengene jeg spesielt husker som kom frem under denne samlingen var at vi måtte begynne å stille spørsmålene *hva heter du og hva liker du å gjøre?* Ikke *hva arbeider du med?* På denne måten slipper de som av ulike grunner ikke har en jobb å få den ubehagelige opplevelsen med å ”bortforklare” situasjonen. Det er svært ubehagelig for de fleste når de blir stilt et direkte spørsmål om noe som egentlig er hverdagslig, og de ikke kan gi det svaret som forventes. Alle har noe de liker å gjøre, og det vil skape en større positiv opplevelse å bli gitt muligheten å snakke om det man liker å gjøre i stedet for noe man ikke har eller som man mangler.

Helt avsluttende i nettverkssamlingen hadde vi gruppediskusjoner om hvordan veien videre burde være. Noen av de punktene som ble vektlagt var at vi måtte fortsette og møtes slik at vi kunne lære av hverandre, stadig få inn nye deltakere som kan komme med nye innspill og bygge hverandre opp slik at vi alle kan bli stadig bedre. Et annet poeng som jeg særlig husker er at det ble stilt spørsmål om hvem som egentlig har ansvar for å hjelpe brukerne av systemet til å bygge broer mellom skole, arbeid, offentlige institusjoner og alle de andre hjelpetilbudene som eksisterer. Ingen? Brukerne selv? Svaret på dette spørsmålet var unisont. Vi har ALLE et ansvar for å hjelpe alle som trenger det. Også dette er i tråd med sosialt arbeids målsetning med å forebygge, løse og redusere sosiale problemer ([www.fo.no](http://www.fo.no) nr.1).



## 3.0 Teori

Begreper som mestring, empowerment, sosialt nettverk og marginalisering er alle verktøy i sosialt arbeid. Disse begrepene er aktuelle for min oppgave fordi de er med på å beskrive både positive og negative prosesser i hverdagen. Jeg vil i dette kapitlet gjøre rede for disse begrepene. Jeg vil også gjøre rede for de ulike fritidsaktivitetene jeg har som utgangspunkt for denne oppgaven.

### 3.1 Empowerment

Empowerment kan defineres som "*en prosess hvor mennesker bygger opp evnen til å handle på egne vegne, og på denne måten styrke selvbildet sitt*" (Sosial- og helsedirektoratet 05/2007). Empowerment som metode i sosialt arbeid er ganske omdiskutert. Det er ulike oppfatninger om hva begrepet egentlig innebærer, men det er stor enighet om at det er et sammensatt begrep (Slettebø 2000). Til tross for den diffuse betydningen, blir begrepet stadig mer populært. Årsaken til dette kan ligge i alle de positive begrepene vi assosierer empowermentbegrepet med. Jeg kan nevne ord som makt og styrke, som igjen er en direkte oversettelse av det engelske ordet *power* og er en bestanddel i ordet empowerment. Alle ønsker å føle seg mektige og sterke og å ha kontroll over sitt eget liv. Vi kan også finne henvisninger til fenomener som selvtillit, kompetanse, borgerrettigheter, selvstyre, sosial støtte, samarbeid og mye, mye mer (Askheim og Starrin 2007).

Opp gjennom årene har empowerment vært et begrep som er blitt brukt som slagord for å nå mange ulike mål. Det blir brukt av blant annet politikere, helse- og sosialarbeidere, pedagoger, aktivister og andre. Det er et begrep som understreker hvor viktig det er å gi støtte til mennesker som befinner seg i utsatte situasjoner, men at man samtidig skal se på dem som aktører i sitt eget liv der de selv vet "hvor skoen trykker" (ibid. 2007).

Som definisjonen over viser, består empowermentbegrepet av prosesser på både individ- og på samfunnsnivå. Når en person gjør endringer i sitt eget liv, i denne sammenheng endringer som går på selvbilde og holdning, vil dette også påvirke individets forhold til resten av samfunnet. Jeg vil i denne oppgaven bare fokusere på individet.

I sosialt arbeid kan empowermentbegrepet benyttes på tre måter. På den ene som mål, den andre som metode, og på den tredje som en prosess. Når empowerment brukes som mål for arbeidet, jobbes det mot å øke den individuelle makten slik at vedkommende kan få overskudd til å forbedre sin situasjon, til å endre de problemene han eller hun står overfor i hverdagen (Slettebø 2000). Sosialarbeiderens rolle i denne prosessen vil være å bevisstgjøre, motivere og veilede den andre.

Empowerment som metode går ut på å bevisstgjøre deltakerne om sine egne ressurser – en ressursorientering. Det er også viktig med fokus på likeverd, partnerskap og samarbeid, og gjennom brukermedvirkning skal sosialarbeideren bidra til at deltakeren selv klarer å mobilisere sine ressurser. Jeg vil komme mer inn på brukermedvirkning senere. En ressursorientert tilnærming bygger på tre forutsetninger. Den første forutsetningen er at man har troen på at alle mennesker har en iboende "livskraft". Den andre forutsetningen er en overbevisning om at for mennesker som får ros og støtte på positive handlinger eller atferdsmønstre, der vil disse handlingene eller atferden gjøres oftere enn de som ikke får den samme positive tilbakemeldingen<sup>5</sup> (Slettebø 2000). For mennesker i marginale posisjoner kan det å få positive tilbakemeldinger på egne handlinger være en læringsprosess i seg selv. De må lære seg å tro på sine egne ressurser, og den beste måten å gjøre det på er å få dem gjenfortalt og påpekt av noen man har tillit til. Den tredje forutsetningen er å akseptere og verdsette den andres erfaringer som en form for kunnskap. For at dette skal ha noe for seg må man som sosialarbeider finne frem til det deltakeren kan, har interesse av og har lykket med tidligere (ibid. 2000). Som jeg har nevnt tidligere er respekt et veldig viktig stikkord i arbeid med mennesker. For at deltakerne skal få den positive opplevelsen vi som sosialarbeidere er ute etter å bidra til, er det nødvendig at de opplever at deres situasjon, deres meninger og deltakelse i det arbeidet som gjøres blir respektert. Det er tross alt de som gjør den største jobben! Det er deres eget liv de arbeider med å endre.

Ved å fokusere på deltakerens egne ressurser, i tillegg til å benytte seg av den kunnskapen man som sosialarbeider sitter med, vil man få et samarbeid der fagperson og deltaker er likestilt. Maktforholdet mellom sosialarbeideren og deltakeren endres like vel ikke, men det er en problemstilling som blir mindre viktig ved at deltakerens kunnskaper om sitt eget liv heves

---

<sup>5</sup> I psykologien kalles dette for operant betingning, og dreier seg hovedsakelig om læring gjennom prøving og feiling: "Hvis en handling fører til et vellykket resultat, er sjansene større for at denne handlingen blir gjentatt" (Håkonsen 2003:174).

opp på samme nivå som sosialarbeideres profesjonelle kunnskap (ibid. 2000). Dette vil også kunne bidra til å bygge opp en god relasjon der deltakerne kan oppleve tillitt og trygghet.

Den tredje måten man kan bruke empowerment på i sosialt arbeid er som en prosess som går ut på å utvikle selvtillit, gruppebevissthet, reduksjon av selvbebreidelse, samt tydeliggjøre personlig ansvar for endring og økning av egen kompetanse. Disse punktene er små biter i en hovedprosess der målet er å bevisstgjøre deltakerne slik at de kan klare å løfte seg ut av den individorienterte analysen de har av sine egne problemer, og opp på et nivå der de kan se at det også er andre samfunnsmessige forhold som påvirker situasjonen. De blir bevisstgjort sammenhengen mellom sin personlige situasjon og de rådende strukturelle forholdene i samfunnet (Slettebø 2000).

### **3.2 Brukermedvirkning**

Brukermedvirkning er som nevnt ovenfor en viktig del av empowermenttenkningen. En vanlig definisjon av begrepet er at *”de som berøres av en beslutning eller er brukere av tjenester, får innflytelse på beslutningsprosesser og utforming av tjenestetilbudet”*<sup>6</sup> (Slettebø 2000:78). Utformingen skal ikke ta utgangspunkt i brukers økonomiske situasjon, boplass eller sosial status, men i vedkommendes ønsker og individuelle behov. På denne måten vil tjenestetilbudet bli mer individuelt og skreddersydd til den enkelte i stedet for å være *”standardiserte pakkelsninger”* (St.meld.nr.25 2005-2006).

Brukermedvirkning kan sees på som en demokratisk rettighet, og er med det et mål i seg selv. Det handler om å bidra til at deltakeren får beholde, eller gjenopprette sin status som borger i samfunnet (Slettebø 2000). Man skal som sosialarbeider fokusere på det deltakeren kan og har av ressurser for å bygge opp, eller *”reparere”* vedkommendes identitet og status.

For å få til en reell brukermedvirkning er det viktig at man som sosialarbeider er bevisst, og kritisk til den makten man som fagarbeider sitter med (St.meld.nr.25 2005-2006). I tillegg til å være et mål, kan medvirkning sees på som et virkemiddel for få et best mulig resultat på arbeidet (Hove 2002). Samtidig er det viktig at man er klar over at brukermedvirkning i seg

---

<sup>6</sup> Dette er også i samsvar med Lov om sosiale tjenester § 8-4, der det står at de kommunale tjenestene så langt det er mulig skal utformes i samråd med den enkelte bruker.

selv er en relasjon. Som Rønning og Solheim (2000) sier; man kan ikke drive med *medvirkning* alene.

Sett i sammenheng med temaet for denne oppgaven går brukermedvirkningen ut på at det, som jeg har nevnt tidligere, er deltakerens egne ønsker og behov som er utgangspunkt for det arbeidet som skal gjøres. Deltakerne kan selv bestemme hvilke aktiviteter de ønsker. I dette ligger det at de må få nødvendig informasjon, råd og veiledning for å ta dette valget. Noen av de brukerne man som sosialarbeider møter i dette arbeidet, er ikke i stand til å ta dette valget alene. Da er det spesielt viktig at man som sosialarbeider, sammen med den som skal ta det endelige valget tar hensyn til deltakers tidligere interesser, ønsker og verdier (Ellingsen 2007). Det er ikke lenger en tid der overformynderi og paternalisme er legitimt innen helse- og sosialarbeidet. Vi har ikke med oss en fasit som utgangspunkt for arbeidet vårt. Nå er det respekt for enkeltmennesket, og kunnskapen om at det er den hjelpetrengende selv som best vet hva han eller hun trenger hjelp til (Frost 2007). Det er ikke lenger vi, men deltakerne som sitter med fasiten på hva som må gjøres.

### **3.3 Mestring**

Mange av de menneskene som benytter seg av de offentlige fritidstilbudene har gjerne hatt opphold på ulike institusjoner i løpet av livet, da spesielt innen psykiatrien. Resultatet av dette blir ofte at de institusjonaliseres og mister mange av sine sosiale ferdigheter. De blir avhengige av andre mennesker, som oftest de som er der for å hjelpe dem. Mange kan få en opplevelse av å ikke lenger være i stand til å mestre de kravene og utfordringene man møter i hverdagen (Borge 2000). Jeg velger å tro at dette ikke bare gjelder de menneskene som har hatt opphold på institusjoner i psykiatrien, men at dette er opplevelser som kan generaliseres til alle de gruppene i samfunnet som er marginalisert.

Mestring er et sammensatt begrepet, men jeg velger å bruke følgende definisjon: *mestring er "evnen til å overvinne eller tilpasse seg en vanskelig livssituasjon"* (Halvorsen 1996:14). I sammenheng med denne oppgaven, vil en vanskelig situasjon blant annet være å klare å involvere seg i en aktivitet, ta initiativ til å snakke med en av de andre på laget/i aktiviteten eller lignende. For mange er dette det første, og det vanskeligste steget i å bygge et sosialt nettverk.

For mange mennesker vil opplevelsen av mestring, det å klare dagliglivets gjøremål eller å svare til sosiale forventinger, være med å bygge opp den enkeltes forståelse av livskvalitet (Borge 2000). Dette er svært viktig hvis man som sosialarbeider skal sette inn hjelpetiltak, enten det er i hjemmet, på jobben eller på fritiden. Det er når man opplever mestring på ett område at man får motivasjon til å prøve å gjøre endringer på andre områder også.

### **3.4 Sosialt nettverk i fritidsaktiviteten**

I formålsparagrafen til Lov om sosiale tjenester står det at hensikten med loven blant annet er å bidra til at de som trenger det skal ha *”en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre”* (Sotjl § 1-1 bokstav b). For mennesker i marginale posisjoner er det å delta på fritidsaktiviteter sammen med andre noe som hører til sjeldenheten. De fleste er ikke i arbeid og de bor alene uten et annet nettverk rundt seg enn kanskje den nærmeste familien og kontaktene sine i det offentlige. De fleste sitter alene i leiligheten sin, og har behov for mye hjelp og støtte hvis de skal opparbeide seg et nytt sosialt nettverk (Borge 2000).

Et sosialt nettverk kan defineres som *”et sett med stabile kontakter mellom mennesker”* (Hutchinson og Oltedal 2003:191). For mange vil det ta tid å bygge opp et forhold til dem man deltar i aktivitet sammen med. Noen trenger litt lenger tid enn andre før de føler seg trygge på situasjonen og de nye omgivelsene. Det er viktig at man som sosialarbeider her gir deltakeren tid til å ta en ting om gangen. Det viktigste for deltakeren er i første omgang bare å møte opp på aktiviteten og bli kjent med de reglene og normene som gjelder der. Deretter kan man fokusere på sosialiseringen. Deltakeren må føle seg trygg på aktiviteten før han eller hun vil kunne klare å åpne opp for kontakt med de andre deltakerne. Når denne tryggheten er der, vil man få aktiviteten som felles referansepunkt, og deretter kan man utvikle kontakt på andre områder også.

### **3.5 Marginalisering**

I følge Halvorsen (1996) er marginalisering et begrep på mennesker som har eller får en utsatt posisjon i samfunnet. Hvordan man kommer i denne posisjonen varierer, men går i hovedsak ut på at man av ulike grunner er annerledes enn resten av befolkningen. Noen årsaker kan være fattigdom, arbeidsløshet, lav sosial status eller lignende. Ofte går disse årsakene veldig i hverandre, slik at det er vanskelig å skille ut en enkelt årsak (Halvorsen 1996). I et samfunn

bygges det ofte opp en kollektiv identifikasjon ved at man danner seg negative bilder av ”andre”. Dette negative bildet kan brukes som en grensedracting mot andre grupper eller som selvpresentasjon. Man kan ved å vise hvordan vi *ikke* er, også forsterke sitt eget selvbilde hos resten av samfunnet (Ytrehus 2001).

Marginalisering som begrep brukes ofte som en beskrivelse på de som er utstøtt, de ydmykede, de uønskede – på de som har svake bånd til resten av samfunnet. De gruppene som sliter i hverdagen, for eksempel rusmiddelavhengige, psykisk og fysisk utviklingshemmede, mennesker med psykiske lidelser og kriminelle har en risiko for å bli i en langvarig eller en permanent marginalisert posisjon. Ofte får de også stempler på seg som ”tapere”, ”narkomane” eller lignende, noe som bare bidrar til å skape forventinger til dem (Klyve 2006). Det forventes at de ikke klarer noe, hvorfor skal de da prøve å endre seg?

Klyve (2006) nevner fire oppgaver man som sosialarbeider kan gjøre i arbeidet med å motvirke marginalisering:

- Å være medhjelper og talerør for de som er marginaliserte for å motvirke negative holdninger hos resten av befolkningen
- Peke på strukturelle forhold som bidrar til marginalisering
- Bidra til å understøtte konstruktiv motkraft blant marginaliserte målgrupper
- Bidra til større aksept for mangfold i befolkningen

(Klyve 2006:76)

Disse oppgavene er ikke bare rettet mot dem som allerede befinner seg i marginale posisjoner, men også mot dem som befinner seg i risikogrupper, politikere og mot befolkningen generelt. Det er nødvendig å få frem kunnskap slik at de som befinner seg i marginale posisjoner kan få den hjelpen de trenger – på alle områder i livet, slik at de kan få den hverdagen de ønsker.

## **3.6 Offentlige tjenestetilbud**

### **3.6.1 Støttekontakttjenesten**

Støttekontakter brukes for å gi deltakerne muligheten til å få en meningsfull fritid, og er ved siden av avlastning en av de vanligste formene for praktisk hjelp i hverdagen (Lundeby og Tøssebro 2006). Støttekontakttjenesten er en lovpålagt tjeneste etter Lov om sosiale tjenester.

Lovteksten sier at ”*de som ikke kan dra omsorg for seg selv, eller som er helt avhengig av praktisk eller personlig hjelp for å greie dagliglivets gjøremål har krav på hjelp etter § 4-2 bokstav a-d*” (sotjl § 4-3). I denne sammenheng er det bare § 4-2 bokstav c, om støttekontakter, som er relevant. Også i barnevernet er støttekontakt et lovpålagt tiltak (Lov om barnevern § 4-4 andre ledd), men jeg vil på grunn av oppgavens omfang ikke gå videre inn på dette her.

Da støttekontakter først ble tatt i bruk på 1950-tallet ved Skolepsykologisk kontor i Oslo, var hensikten å gi sosial støtte og hjelp til de av skolebarna som hadde ulike problemer. Som oftest var det barnas lærere som fikk denne oppgaven, men også andre voksne ble rekruttert. Dette tiltaket spredte seg etter hvert også til andre institusjoner, da hovedsakelig de som arbeidet med barn med psykiske og andre tilpasningsproblemer. Som en følge av denne utviklingen ble støttekontakttjenesten etter hvert innlemmet i de sosiale tjenestene i kommunene (Bergh 2000).

I et historisk perspektiv har støttekontakttjenesten alltid hatt fokus på én til én forholdet mellom deltaker og støttekontakt (ibid 2000). Slik er det også den dag i dag. Hvert vedtak på støttekontakt er individuelt. Et støttekontaktvedtak gis på antall timer i uken, hva disse timene skal brukes til er opp til den enkelte deltaker og bestemme.

Det finnes ikke noe konkret svar på spørsmålet om hvem som benytter seg av dette tjenestetilbudet. I 1997 ble det gjennomført en undersøkelse av omfanget av støttekontakter rundt om i kommunene, og den største brukergruppen var mennesker med psykisk utviklingshemning. Andre brukergrupper som ble nevnt var mennesker med psykiske problemer, fysisk funksjonshemning og senil demens. De med kognitive eller sosiale problemer som ikke ble definert som psykiske problemer eller som psykisk utviklingshemmede var også en stor gruppe. Slike undersøkelser kan bidra til å svare på spørsmålet om hvem brukerne er, men uansett hvilken kategori man setter dem i, er brukerne av støttekontakttjenesten mennesker som trenger hjelp og støtte til å komme seg ut av den sosiale isoleringen de er i (Soldal 1997, 2003). Jeg tolker dette dit hen at det ikke er den eventuelle diagnosen som er den største grunnen til at man benytter seg av et tilbud som dette, men ønsket om å være sammen med andre.

### 3.6.2 Fritid med Bistand (FmB)

FmB er et relativt nytt tjenestetilbud som går ut på å hjelpe mennesker med ulike bistandsbehov inn i fritidsaktiviteter de velger selv. Tjenestetilbudet finnes per i dag ikke i alle kommunene i landet, men det arbeides med å promotere metoden slik at dette med tiden kan bli et tilbud alle kommunene kan tilby sine brukere.

FmB er en metode bestående av seks trinn. Det første trinnet er en uforpliktende informasjonssamtale mellom deltaker og en oppfølgingskurator fra FmB. I denne samtalen vil oppfølgingskurator fortelle om hva som vil skje videre dersom deltaker velger å søke om å få FmB ([www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no), nr.1). Dersom han eller hun får innvilget vedtaket, går man videre til trinn to. Her møtes deltaker og oppfølgingskurator, gjerne på kafé eller lignende, for sammen å kartlegge deltakers interesser, ønsker og drømmer (ibid. nr.2). Trinn tre går ut på å velge ut de aktivitetene deltaker kan tenke seg å holde på med. I denne fasen er det viktig at oppfølgingskurator ikke overkjører deltaker i forhold til valg av aktivitet. Samtidig er det viktig å hele tiden være realistisk i forhold til deltakers ressurser. På denne måten kan man gjøre deltakers mestringsopplevelse størst mulig (ibid. nr.3).

Når deltakeren har funnet de aktivitetene han eller hun kan tenke seg, vil oppfølgingskurator undersøke litt rundt disse aktivitetene. Det undersøkes hva aktiviteten går ut på, hvem og hvor mange som er med i aktiviteten, når det er, og hvor treningene holdes og lignende. Det fjerde trinnet går ut på at deltaker ut i fra den informasjonen som er hentet inn om aktivitetene, velger en av dem (ibid. nr.4).

Det femte trinnet er å prøve å finne en tilrettelegger i klubben. Tilretteleggeren er en person i klubben/foreningen som kan påta seg å bringe deltaker til og fra aktivitet dersom det er behov for det, passe på at han eller hun har det greit mens aktiviteten pågår og/eller bare å holde et ekstra øye på deltakeren slik at han eller hun kan få hjelp og veiledning når det er behov for det (ibid. nr.5). Det siste trinnet i prosessen er å ha kontinuerlige evalueringer av arbeidet slik at deltaker blir inkludert i aktiviteten og kan bygge opp et nettverk med noen av de andre i aktiviteten (ibid. nr.6). I praksis har disse trinnene glidende overganger og er derfor svært vanskelige å skille fra hverandre.



Dersom det viser seg at den valgte aktiviteten likevel ikke skulle være det deltaker ønsker, er det ikke noe problem å gå tilbake noen steg og undersøke andre aktiviteter. Det er hele tiden deltaker og hans eller hennes ønsker, behov og ressurser som skal stå i fokus.

Med hvert vedtak følger det med en liten sum penger som kan brukes til medlemskontingenter, utstyr, godtgjørelse til aktiviteten eller lignende (vedlegg 3), men deltaker oppmuntres alltid til å betale dette selv dersom han eller hun har mulighet til det. Dette gjøres for at deltaker skal føle et størst mulig eierforhold til aktiviteten. Dersom deltaker betaler utgiftene knyttet til aktiviteten selv vil han eller hun jobbe litt mer med seg selv for å klare å bli i aktiviteten også etter at FmB har trukket seg ut.

Det gis vedtak etter Lov om sosiale tjenester §§ 4-3 og 4-2 bokstav c, med andre ord; de samme paragrafene som støttekontaktvedtakene gis etter. § 4-3 stiller ingen krav til diagnose og går derfor på de faktiske bistandsbehovene til den enkelte bruker. Det er opp til den enkelte kommune å hvordan tilbudet skal utformes (NOU 2001:22). I Kristiansand kommune er FmB også en del av barneverntjenesten, der det kan gis vedtak som en del av tiltakene rundt barnet eller ungdommen.

#### 3.6.2.1 Aktivitetskontakt

Aktivitetskontakt er et relativt nytt begrep som er tatt i bruk under FmB i Kristiansand kommune. Hensikten med dette tiltaket er å gi deltakerne mulighet til å få oppfølging i aktiviteten ut over det oppfølgingskurator i FmB har anledning til. Ved å benytte seg av en aktivitetskontakt kan man sikre kvaliteten på arbeidet. Aktivitetskontakten får samme lønn som en vanlig støttekontakt, men vil ha et mer målrettet og konkret arbeidsfokus i forhold til deltaker. Aktivitetskontakten skal hovedsakelig følge deltakeren til og fra aktiviteten, samt være med i aktiviteten dersom det blir naturlig. Han eller hun kan også være en ressursperson for de andre i klubben, på laget eller lignende så lenge det blir riktig overfor aktivitetskontaktens primærdeltaker (vedlegg 1).

#### 3.6.2.2 Treningskontakt

Treningskontakt er også et relativt nytt begrep, og ble opprettet i Helse Førde som et prosjekt i 2002. En treningskontakt er en person som går inn og blir en slags personlig trener. Målgruppen for denne tjenesten er mennesker med tidligere rusmiddelavhengighet eller med psykiske lidelser. Formålet med tjenesten er å hjelpe deltaker i gang med fysisk aktivitet, gi

råd og veiledning i forhold til trening og kosthold. På denne måten kan treningskontakten bidra til å bygge opp deltakers fysiske form slik at han eller hun kan få den energien og oppmuntringen som trengs for å begynne et endringsarbeid på også andre områder i livet. Også her viser erfaring av hvis den fysiske formen blir bedre, vil den psykiske formen gradvis følge etter i positiv retning. Dersom man får innvilget en treningskontakt, vil det ikke følge med økonomisk støtte ved vedtaket, slik det gjør hos FmB (Vedlegg 2).

### **3.6.3 Fritidsassistenter**

Mange kommuner har egne gruppetilbud for barn og unge. I noen kommuner kalles dette tilbudet for fritidsassistenter, og de administreres hovedsakelig av kultur- eller fritidsetaten. Aktivitetene i disse gruppene er ofte ordinære, som dans, film og foto, idrett og lignende (Soldal 2003), men det legges opp til at mennesker med behov for ekstra tilrettelegging skal kunne delta. Disse gruppene er ikke ene og alene for mennesker med bistandsbehov, slik at andre også kan delta dersom de ønsker.

Problemet med slike grupper er at de gjerne fordrer at deltakerne til en viss grad er ressurssterke. Dette hindrer deltakere som har et større bistandsbehov å få innpass (Soldal 2003). I tillegg er det en frivillig ordning. Den er med andre ord ikke lovpålagt slik som støttekontakttjenesten er. Mange av de kommunene som har tatt ordningen i bruk har gjort det på bekostning av støttekontakttjenesten, og man får da et konkurrerende forhold mellom to tjenester der den ene er lovpålagt (NOU 2001:22). Fordelen med tilbudet er at det kan oppleves som mindre stigmatiserende for deltakerne å være med i en aktivitetsgruppe enn det er å ha en individuell støttekontakt. Deltakerne får muligheten til å delta i tilnærmet ”normale” aktiviteter der hjelpebehovet på grunn av tilrettelegging kan bli mindre synlig (Soldal 2003). Man må bare ikke glemme hvorfor man er der. Selv om man prøver å tilrettelegge for at deltakerne skal få en mest mulig ”normal” fritid, er det viktig å huske på at man arbeider med mennesker som av ulike grunner har behov for bistand.

## 4.0 Drøfting

Formålet med denne oppgaven er å se på hvilken betydning fritidsaktiviteter i regi av det offentlige kan ha for mennesker som av ulike årsaker befinner seg i en marginal posisjon, og hvordan de gjennom deltakelse i slike aktiviteter kan få en positiv personlig utvikling.

### 4.1 Fritidsaktivitet og personlig utvikling

Det er når man er ferdig med de obligatoriske gjøremålene for dagen, enten det er arbeidsoppgaver på jobb, skole eller i hjemmet, at man tar fatt på fritiden<sup>7</sup> – den frie tiden. I følge Rehman er det i denne tiden man ”skal ta for seg av livets gode sider” (Rehman 2005:19). Man har innebygde forventninger knyttet til fritiden, og for de fleste av oss er tilfredsstillelsen av disse forventningene svært viktig. Men for mennesker som befinner seg i marginale posisjoner, kan det være at forventningene knyttet til de aktivitetene man gjør på fritiden ikke innfris. Det er gjennom erfaring med de ulike fritidstilbudene at man kan få innsikt i det man selv mener oppfyller kravene til en meningsfull hverdag. De som har behov for tilrettelagte (skole/jobb)tilbud, får noen erfaringer gjennom de tilbudene de gis, men det vil like vel være behov for tilrettelegging og oppfølging på fritiden. Dette blir spesielt viktig der det er snakk om barn og unge som står i fare for å havne i en marginal posisjon. Dersom kommunene ikke kan stille med adekvate tilbud, overlates denne gruppen ofte til de fristelsene som finnes i nærmiljøet. Konsekvensene av dette kan være at gruppen blir ytterligere marginalisert fordi de oppsøker for eksempel rusmiljø, utfører ”småkriminelle” handlinger eller lignende fordi de ikke har noe annet å ta seg til (Rehman 2005). Tilrettelagte fritidstilbud kan være med å bryte ned noen av de forholdene som bidrar til den marginale posisjonen. Som sosialarbeider vil det å ha kjennskap til de ulike sosiale tjenestene, samt ha en oversikt over fritidstilbudene i kommunen, kunne bidra til å gjøre tilrettelegging for deltakerne i aktiviteten lettere. En sosialarbeider har som oftest kjennskap til støtteordninger eller andre tjenestetilbud som kan brukes i arbeidet med å gjøre fritidsaktiviteter tilgjengelig for alle som måtte ønske det. Det er også viktig å kunne bygge opp en erfaringsbase slik at man vet hva som blir riktig for en selv å gjøre. I tillegg kan det oppleves som trygt at man vet hva man trives eller ikke trives med.

---

<sup>7</sup> Fritid er et begrep som brukes uten at det er én konkret definisjon av ordet. Når vi snakker om fritid kan det være vi snakker om innhold eller mengde, en aktivitet, en opplevelse eller en mental tilstand. På norsk har vi kun dette ene begrepet, og vi kan derfor ha fritid uten at vi egentlig karakteriserer det som det (Säfvenbom 2005).

For å i det hele tatt skulle få til en personlig utvikling, er det viktig at det er samsvar mellom aktiviteten og deltakerens egne ønsker. At deltakeren selv velger hvilken aktivitet han eller hun vil holde på med i fritiden kan være med på å forsterke de positive opplevelsene samhandling med andre kan gi (Rehman 2005). I følge Aristoteles (384-322 f.Kr) var den frie tiden mer med på å skape utvikling hos menneskene enn det produktive arbeidet. Dette fordi fritiden ble opplevd som en frihet fra det å *måtte* gjøre noe. Han mente at mennesket i fritiden var i nærheten av en idealtilstand og stor lykke når det kunne utvikle seg selv – uten at man opplevde det som noe som man var nødt til å gjøre (Säfvenbom 2005). Fritid kan med andre ord sees på som en tid der man gjør ulike ting fordi man *kan*, ikke fordi man *må*. Alle vet at det er lettere å fullføre de tingene/oppgavene man *ønsker* å gjøre, enn de man føler seg forpliktet til å gjøre.

Å kunne tilrettelegge i forbindelse med fritid og fritidsaktiviteter går ut på å kunne tilby den riktige settingen – på det rette tidspunktet og med riktig styrke. Det er viktig at det legges til rette for at deltakeren selv kan gjøre de erfaringene som trengs for at han eller hun skal kunne ta tak i sin egen situasjon og utviklingen kan begynne (Rehman 2005). Det er derfor også viktig at alle forholdene stemmer overens for at deltakeren skal kunne være i stand til å gripe de opplevelsene og erfaringene han eller hun møter, samt klare å reflektere over dem og bruke dem på et senere tidspunkt i livet (Säfvenbom 2005). Det er avgjørende at deltakeren opplever trygghet i den gitte situasjonen, og tilrettelegging kan bidra til dette. Empati er også viktig i denne sammenhengen. Å sette seg inn i hvordan deltakeren oppfatter situasjonen og erkjenne dennes følelser og opplevelse av situasjonen, kan gjøre det lettere for sosialarbeideren å motivere deltakeren til å delta i aktiviteten. Dette vil også kunne bidra til at deltakeren gjør det ”lille ekstra” for å begynne i aktiviteten. Når deltakeren opplever å bli sett – og trodd, vil dette kunne hjelpe ham eller henne til å ta tak i det som oppleves som vanskelig og gjøre noe med det. Som også jeg har nevnt tidligere kan den erfaringen man får med seg fra en positiv fritidsopplevelse bidra til økt forståelse og opplevelse av livskvalitet.

## **4.2 Hvorfor fritidsaktivitet?**

Fritiden er, som nevnt over, en svært viktig tid helt fra man er små barn. Det er i denne tiden man legger grunnlaget for forståelsen av hva som er det gode liv for en selv (Rehman 2005). For mennesker som har dårlig økonomi, har en fysisk eller psykisk funksjonshemming eller det er andre årsaker til at man ikke har mulighet til å delta på fritidsarenaen på lik linje med

andre, er det viktig at det blir gitt informasjon om hvilke tilbud som finnes for dem, og hva som trengs for at de også skal kunne bli aktive deltakere.

Støttekontakttjenesten er en tjeneste som legger opp til en til en kontakt mellom en deltaker og den som er støttekontakt (Bergh 2000). Dette åpner ofte opp for at de aktivitetene som velges er aktiviteter som passer for denne typen kontakt, som for eksempel kafébesøk, en tur på kino eller lignende. For mange kan dette være det første steget på en lang vei mot sosialisering og oppbygging av et sosialt nettverk. Det å få en konkret person å forholde seg til, en som man vet når kommer, vil kunne bygge opp den tilliten og tryggheten som er nødvendig for å ta det neste steget.

Dette en til en forholdet er også, etter min mening, et av støttekontakttjenestens store problemer. Dette fordi det i lengden ikke er et utviklingspotensiell i kontakten mellom deltaker og støttekontakt. Dette gjelder selvfølgelig ikke for alle støttekontaktforhold, men det gjelder for de fleste. Mange av de som velger å være støttekontakt er studenter, og de reiser gjerne tilbake til hjemstedet sitt når de har skoleferier, eller de går lei av å være støttekontakt fordi det blir det "samme gamle" hver gang de skal møte deltakeren sin. I tillegg er gjerne betalingen dårlig og mange slutter av den grunn.

Uansett hvordan man ser på det, så er støttekontakt et tjenestetilbud man ikke kan være uten. Det vil alltid være brukere som ikke kan dra nytte av et annet tjenestetilbud, men for de fleste som benytter seg av dette tilbudet vil det i løpet av en periode dukke opp et utviklingspotensial. Med dette mener jeg at deltakeren har fått den nødvendige hjelpen han eller hun trenger for å ta det første, og vanskelige steget "ut døren". Det er når denne fasen oppstår at det vil kunne være viktig for deltakeren at et annet tilbud kan gis som en forlengelse av støttekontaktvedtaket slik at utviklingen kan videreføres. På den måten vil han eller hun kunne ta fatt på det neste steget i utviklingen.

Mange av deltakerne som får vedtak om FmB har gjerne hatt både en, to eller fire støttekontakter tidligere, uten at dette har hatt noen langvarig effekt. Mange har ikke kommet overens med den de har fått tildelt som støttekontakt, mens andre igjen opplever at de ikke kommer noe videre, at det er de samme aktivitetene som gjøres hver gang eller at de er klar for nye utfordringer som støttekontakten ikke kan hjelpe dem med. FmB kan for disse deltakerne bli det neste steget på veien videre.

FmB som metode legger stor vekt på empowerment, og åpner opp for at deltakeren skal få lov å bygge opp en ny erfaringsbase uten at det er de negative erfaringene som skal råde ([www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no)). Det legges vekt på at deltakeren skal oppleve mestring på et fritidsområde han eller hun selv har valgt. De fleste aktivitetene som assosieres med fritidsaktiviteter er gjerne lagaktiviteter, eller aktiviteter som foregår i større grupper. For mange av deltakerne i FmB er det å være på samme sted som mange andre en barriere de må komme over. Som sosialarbeider er det her svært viktig å gi oppmuntring til deltaker slik at han eller hun hele tiden får bekreftelse på det arbeidet han eller hun gjør med seg selv. Det er lettere å gjennomføre noe man opplever som vanskelig når man hele tiden får tilbakemeldinger om at man er på rett spor.

Det er nødvendig at deltakerne får sagt sin mening om hva, når, hvor etc. slik at tilretteleggingen kan bli best mulig. Det er også viktig å fokusere på deltakers egne ressurser og kompetanse. Som jeg skrev i kapittel 3.1 er empowerment en metode som går ut på å bevisstgjøre deltakerne om sine egne ressurser (Slettebø 2000). At deltakeren selv har valgt ut aktiviteten han eller hun skal delta i, vil gjøre at motivasjonen til å gjennomføre er større enn dersom aktiviteten var valgt av andre. Dette er svært viktig dersom resultatet skal bli best mulig.

Fordelen med FmB er at et av hovedmålene er å bidra til at deltakerne kan bli inkludert i en fritidsaktivitet, og på sikt kunne bygge opp et sosialt nettverk med noen av dem de møter i aktiviteten ([www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no)). Det er noen deltakere som av ulike grunner trenger lenger tid på å kunne klare seg alene i en ordinær fritidsaktivitet. For disse deltakerne vil ekstratilbud som aktivitetskontakt eller treningskontakt være en trygg start på veien mot selvstendig deltakelse.

For andre deltakere vil grupper med fritidsassistenter kunne være en god arena for å bli vant til å delta i gruppeaktiviteter. Dette er grupper som gjerne er spesielt tilrettelagt, slik at deltakerne kan få den oppfølgingen de trenger for å bli trygge på den aktuelle situasjonen de er i (Soldal 2003). For mange er det å være i en aktivitet sammen med andre en ny erfaring, og de må gjennom samhandling med de andre deltakerne lære seg hva som forventes av dem, hvilke normer og regler som gjelder for den aktuelle aktiviteten. De må med andre ord lære seg hvordan de kan delta sammen med de andre. For at denne læreprosessen skal bli best

mulig er det viktig at de opplever å bli respektert og får muligheten til å prøve å feile, uten at dette skal gå ut over deres deltakelse i aktiviteten.

Hjelp, tilrettelegging og oppmuntring er elementer man som sosialarbeider er nødt til å åpne opp for i arbeid med mennesker – uansett hvilken problematikk vedkommende har. Målet med sosialt arbeid er å få til sosial endring (www.fo.no nr.1). I følge Shulman (2003) må sosialarbeideren motivere deltakeren til egeninnsats. Andre egenskaper som også er viktig i arbeid med mennesker er empati og respekt.

Ulempen med offentlige fritidstilbud som støttekontakt og FmB kan være at deltakerne opplever at de bare får en ”betalt venn”, og at dette er med på å trekke ned motivasjonen for å begynne på endringsarbeidet. Det å kunne leve seg inn i deltakerens opplevelse av situasjonen vil kunne gjøre sosialarbeideren bedre rustet til å gi oppmuntring og stille krav på de riktige tidspunktene, slik at de får størst effekt for deltakeren. I tillegg vil deltakeren gjerne gjøre ”det lille ekstra” når de opplever å møte respekt for seg selv og sin situasjon.

Ved at deltakerne får den tilretteleggingen og oppmuntringen de trenger for å bli trygge på sin rolle i aktiviteten, vil de etter hvert ”tine opp” og tørre å ta kontakt med de andre deltakerne. På denne måten får de muligheten til å få kontakt med andre mennesker som har samme interessen som dem. De er der jo alle sammen fordi de liker den samme aktiviteten. Og dette er i seg selv et godt grunnlag for videre kontakt. For mange mennesker i marginale posisjoner er det å oppleve nederlag noe de er vant til, og det blir min jobb som sosialarbeider å være der, og å lære dem hvordan det er å oppleve mestring – at dette er en positiv opplevelse. Deltakelse i en fritidsaktivitet er med på å øke opplevelsen av mestring, man blir en del av noe, man blir sett og hørt samtidig som man treffer andre mennesker.

## 5.0 Konklusjon

I denne oppgaven har jeg sett på sentrale verktøy i sosialt arbeid, samt et utvalg av offentlige fritidstilbud. Jeg har sett på hvordan disse verktøyene kan brukes i arbeidet for å tilrettelegge for deltakerne slik at de opplever mestring og integrering på et område de i stor grad tidligere har vært ekskludert fra.

Gjennom det arbeidet jeg gjorde under praksisperioden min hos Fritid med Bistand så jeg hvordan deltakerne vokste etter hvert som de opplevde mestring og trygghet i aktiviteten. For første gang på lenge var de en del av noe de tidligere ikke har hatt mulighet til å være med på.

For å svare på problemstillingen vil jeg her kort oppsummere noen av de punktene om personlig utvikling som kommer frem av drøftingen. For det første er fritidsaktiviteter med på å bidra til at mennesker som befinner seg i marginaliserte posisjoner blir bemyndiget og med det får innflytelse over sitt liv. Dette kan igjen resultere i en økt integrering av marginale grupper i det sosiale samfunnet. For det andre kan fritidsaktiviteter være med å bidra til at deltakerne også får en sosial arena å forholde seg til, og gjennom denne arenaen vil de få muligheten til å skaffe seg et sosialt nettverk. Dette kan også bidra til at deltakerne blir trygge på andre arenaer, og at de igjen tør å utfordre seg selv i det sosiale. For det tredje kan støttekontakter og andre kontaktpersoner bidra til at mennesker som sliter med å danne relasjoner til andre, få en mulighet til å utvikle tillit til noen. Et fjerde og kanskje viktigste poeng, er at deltakerne gjennom fritidsaktiviteten kan oppleve mestring og få noe mer ut av livet sitt. De får en tilhørighet de kanskje ikke har hatt tidligere.



## 6.0 Litteraturliste

Askheim, Ole Petter og Bengt Starrin (2007) *Empowerment – i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Bergh, Steinar (2000) *Avlastning, støttekontakt og fritidsassistanse – status, behov og fornyelse*. Sosial- og helsedepartementet

Borge, Lisbeth (2000) *Veien tilbake – fra institusjonspsykiatri til lokalmiljø – med fokus på livskvalitet, ensomhet og sosial kontakt hos mennesker med langvarige psykiske lidelser*. I Almvik, Arve og Lisbeth Borge (2000) *Tusenkunstnere. Muligheter og mangfold i psykisk helsearbeid*. Bergen: Fagbokforlaget AS

Eide, Solveig Botnen, Berit Skorstad (2005) *Etikk – utfordring til ettertanke i sosialt arbeid*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS – 1.utgave, 2.opplag 2006

Halvorsen Knut (red.)(1996) *Mestring av marginalitet – Å leve og overleve som sosialklient* Gjøvik: Cappelen Akademiske Forlag AS – 2. opplag

Halvorsen, Knut (2002). *Sosiale problemer. En sosiologisk innføring*. Bergen: Fagbokforlaget AS – 2.opplag 2006

Hove, Olav (2002) *Brukermedvirkning – hindringer og muligheter*. I Embla 2/2000 s. 44-52

<http://www.dokpro.uio.no/perl/ordboksoek/ordbok.cgi?OPP=empati&bokmaal=S%F8k+i+Bo km%E5lsordboka&ordbok=bokmaal&alfabet=n&renset=j> (08.05.09)

<http://www.fo.no/getfile.php/Filer/Aktuelt%20pdf-filer/yrkesetisk.pdf> nr.2 (08.05.09)

<http://www.fo.no/sosionomen/category231.html> nr.1 (24.02.09)

<http://www.fritidforalle.no/saker-til-forsiden/nordisk-nettverkssamling-i-kristiansand-.aspx> (20.04.09)

<http://www.fritidmedbistand.no/> (06.05.09)

<http://www.fritidmedbistand.no/1-foerste-moete.aspx> nr.1 (06.05.09)

<http://www.fritidmedbistand.no/2-oensker-og-droemmer.aspx> nr.2 (06.05.09)

<http://www.fritidmedbistand.no/3-fritidsaktivitet.aspx> nr.3 (06.05.09)

<http://www.fritidmedbistand.no/4-valg-av-aktivitet.aspx> nr.4 (06.05.09)

<http://www.fritidmedbistand.no/5-tilrettelegger.aspx> nr.5 (06.05.09)

<http://www.fritidmedbistand.no/6-inkludering.aspx> nr.6 (06.05.09)

Hutchinson, Gunn Strand, Siv Oltedal (2003) *Modeller i sosialt arbeid* Oslo: Universitetsforlaget – 2.utgave

Håkonsen, Kjell Magne (2003) *Innføring i psykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS – 3. utgave, 3.opplag 2006

Klyve, Arne (2006) Marginalisering og forebygging. I Erdal, Børge (red.) *Ute – inne. Oppsøkende sosialt arbeid med ungdom*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Kokkinn, Judy (2005) *Profesjonelt sosialt arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget AS – 2.opplag

Lov om barneverntjenester (barnevernloven) 1992 juli 17. nr. 100

Lov om sosiale tjenester m.v. (sosialtjenesteloven) 1991 des. 13. nr. 81

Lundeby, Hege, Jan Tøssebro (2006) Kampen og tilfredsheten – om tjenester for familier med barn med funksjonsnedsettelse. I Askheim, Ole Petter, Thorhild Andersen og Jon Eriksen (red) (2006) *Sosiale tjenester for familier som har barn med funksjonsnedsettelse*. Gyldendal akademiske

NOU 2001:22 *Fra bruker til borger. En strategi for nedbygging av funksjonshemmende barrierer.* Arbeids- og inkluderingsdepartementet

Rehman, Shabana (2005) *Fra fritids til frihet.* I Säfvenbom, Reidar (red.) (2005) *Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst – grunnbok i aktivitetsfag.* Oslo: Universitetsforlaget AS

Rønning, Rolf og Liv J. Solheim (2000) *Hjelp på egne premisser? Om brukermedvirkning i velferdssektoren.* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Shulman, Lawrence (2003) *Kunsten å hjelpe – individer og familier.* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS – 1.utgave, 3.opplag 2005

Soldal, Kristin A. (1997) *Støttekontakt er svaret – men hva er spørsmålene? En kvalitativ studie av sosialarbeideres begrunnelser for og forventninger til støttekontakter.* Helsefag hovedfagsoppgave. Universitet i Bergen

Soldal, Kristin A. (2003) *Støttekontakter – soveputer eller ressurser i velferdssamfunnet?* Bergen: Fagbokforlaget AS

Sosial- og helsedirektoratet 05/2007 *Sammen med andre – Nye veier for støttekontakttjenesten*

Säfvenbom, Reidar (red) (2005) *Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst – grunnbok i aktivitetsfag.* Oslo: Universitetsforlaget

St.meld. nr. 25 (2005-2006) *Mestring, muligheter og mening – framtidens omsorgsutfordringer* Helse- og sosialdepartementet

Tipshefte fra sosial- og helsedirektoratet: *Tilrettelegging av fysisk aktivitet for mennesker med psykiske lidelser*

Ytrehus, Line Alice (2001) Innledning: Forestillinger om ”den andre”. I Ytrehus, Line Alice (red.) *Forestillinger om ”DEN ANDRE”* Høyskoleforlaget

# Vedlegg

## Vedlegg 1 Om aktivitetskontakt



KRISTIANSAND KOMMUNE HELSE- OG SOSIALSEKTOREN  
SENTRUM OG LUND HELSETJENESTE

### Hva er en aktivitetskontakt?

En aktivitetskontakt er i teorien det samme som en støttekontakt. Forskjellen ligger i at aktivitetskontaktens arbeidsoppgaver skal være knyttet direkte opp mot deltakers fritidsaktivitet.

### Hva kan aktivitetskontakten bidra med?

Aktivitetskontakten skal være en person som motiverer, og som er med i aktiviteten sammen med deltaker, eller følger deltakeren til og fra aktiviteten. Aktivitetskontakten kan også være en ressursperson for de andre i klubben/foreningen ved behov, så lenge det blir naturlig og riktig overfor deltaker og klubben/foreningen.

Aktivitetskontakten vil få både individuell veiledning og veiledning i gruppe via Fritid med Bistand (FmB).

### Hvordan få aktivitetskontakt?

Det kan settes inn aktivitetskontakt i et FmB-vedtak dersom det viser seg at deltaker har behov for oppfølging i aktiviteten ut over det FmB-kurator har kapasitet til. Avgjørelsen om å sette inn aktivitetskontakt gjøres i samråd med EBT.

### Målet med tiltaket

- Bidra til at deltaker klarer å etablere seg i en aktivitet/et miljø der deltaker vil oppleve mestring
- Motivere og hjelpe deltaker til å etablere relasjoner i forhold til andre medlemmer i klubben/foreningen eller lignende.
- Hjelpe deltaker til å nå målsetningen og avslutte arbeidet/oppfølgingen når dette menes og være riktig ut fra faglige vurderinger og i samarbeid med deltaker

### Hvem er aktivitetskontakt?

Aktivitetskontakter er mennesker med et sosialt engasjement. Man må kunne arbeide selvstendig og målrettet.

### Aktivitetskontakt – friluftgruppe

Det er i regi av FmB blitt etablert en friluftsguppe der aktivitetskontakten er med som gruppeleder og motivator. Aktivitetskontaktens arbeidsoppgaver består blant annet av å minne deltakerne på avtaler i forhold til gruppen, motivere, delta sammen med gruppen i de aktivitetene som planlegges (og være kontaktperson for FmB-kurator). Gruppen møtes en gang i uken av ca 2-3 timer varighet. Turer kommer i tillegg.

### Aktivitetskontakt – klatregruppe

Det er i regi av FmB blitt etablert en klatregruppe der aktivitetskontakten er med som gruppeleder og motivator. Aktivitetskontaktens arbeidsoppgaver består blant annet av å minne deltakerne på avtaler i forhold til gruppen, motivere, delta sammen med gruppen i de aktivitetene som planlegges (og være kontaktperson for FmB-kurator). Gruppen klatrer en gang i uken av ca 3 timer varighet. Turer kommer i tillegg.

### Utlån av aktivitetskontakter til for eksempel Fritidsetaten

Dersom det i en "stille" periode, der det ikke er nye deltakere etter endt vedtaksperiode, og det er behov for det kan aktivitetskontakten lånes ut til andre relevante enheter, for eksempel barnevernet og Fritidsetaten. Dette gjøres for at aktivitetskontakten skal få kontinuitet i arbeidet.

## Vedlegg 2 Om treningskontakt



KRISTIANSAND KOMMUNE \_\_\_\_\_ HELSE- OG SOSIALSEKTOREN  
SENTRUM OG LUND HELSETJENESTE

### Hva er treningskontakt?

Treningskontakt er et alternativ til bruk av støttekontakt, med fokus på fysisk aktivitet og trening.

### Hva kan treningskontakten tilby?

Treningskontakten skal være en person som motiverer og er med på fysiske aktiviteter. Dette kan være: gåturer, stavgang, svømming, jogging, klatring, sykling, trening på treningssenter, fjellturer, kondisjonstrening til musikk, ski osv.....

### Hvordan få treningskontakt?

Du søker gjennom EBT. De behandler søknaden og fatter vedtak etter Lov om sosiale tjenester. Har du kontakt med barneverntjenesten søker du treningskontakt gjennom din kurator.

### Målet med tiltaket:

- være "kom i gang" hjelp
- bidra til tilpasset fysisk aktivitet for mennesker med spesielle behov
- motivere til deltakelse i vanlige treningsarenaer som treningssenter, turlag, svømmehaller og ulike arrangement
- bidra til mestringsopplevelser gjennom meningsfulle aktiviteter, fellesskap og samhandling
- oppmuntre til sosial deltakelse
- bygge på sunne og friske ressurser hos deltakerne

### Hvem er treningskontakten ?

Treningskontakter er mennesker med et sosialt engasjement. De har gjennomført et 40-timers kurs med følgende tema: Anatomi, fysiologi, rusproblematikk, psykiatri, treningslære, ulike aktiviteter

### Hvorfor fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet som behandlingsmetode har vært brukt ved enkelte psykiatriske institusjoner og rusinstitusjoner i flere år. God fysisk helse fører til god psykisk helse.

Fysisk aktivitet gir blant annet følgende positive effekter:

- Mindre angst og depresjon
- Mindre bruk av rusmidler
- Demper abstinens
- Bedrer selvbilde og selvtillit.
- Bedre søvn
- Øke følelsen av mestring
- Bedre sosialfunksjon
- Bedre livskvalitet
- Sosialt fellesskap

### Grupper.

Vi kan også lage grupper med treningskontakt, men foreløpig ikke gjort/startet opp.

## **Vedlegg 3 Fritid med Bistand 2007**

### Fritid med bistand 2007

Fritid med bistand (FmB), hjelper både barn og voksne, med ulike bistandsbehov ut i ordinære fritidsaktiviteter.

En må fylle kriterier for å få støttekontakt etter Lov om sosiale tjenester §§ 4-3 og 4-2 pkt C for å få FmB. Det er EBT som fatter vedtak.

Barneverntjenesten jobber noe annerledes. Der er det kurator i den enkelte sak som fatter et vedtak om FmB.

Brukermedvirking står sterkt i fokus i vårt arbeid.

Vi kartlegger utfordringer hos den enkelte, og finner en eller flere aktiviteter sammen med deltakeren. Når en blir enige om en aktuell aktivitet, finner vi en tilrettelegger, eller en kontakt person som følger opp deltakerne i aktiviteten. Omfanget av oppfølgingen varier. FmB er tilgjengelige for å veilede både tilretteleggere og deltakere underveis.

FmB har vært i kontakt med over 100 forskjellige organisasjoner og lag i Kristiansand. Vi får så å si alltid positiv respons fra de frivillige.

FmB teamet består av to 100% stillinger i Sentrum/ Lund helsetjeneste. Den ene stillingen jobber 50% som oppfølgingskurator og 50% som koordinator av tiltaket. Det er en 50% stilling i Barneverntjenesten og en 20% stilling på RISK.

For mer informasjon se [www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no)

#### **Antall vedtak EBT**

EBT har fattet vedtak på 34 personer hitti i år:

Dvs at det er 6 ledige plasser igjen per 25.09.07. EBT har ca 14 ubehandla saker liggende per 19.09.07.

- Av de 34 er 5 barn under 18 år.
- 9 av de 34 har en psykisk lidelse uten rusproblemer.
- 17 personer har et rusmiddelproblem.
- 3 kommer inn under kategorien *andre*, eks. Aspergersyndrom, ADHD, lettere psykisk utviklingshemmet (disse er over 18 år)etc.

## Antall i Barneverntjenesten

Det er hittil i år fattet vedtak på 7 nye barn i barnevernet.

## Utgifter

Ved hvert vedtak følger det med kr 8000,- per deltaker. Det er da tenkt at kr 3000,- skal gå til klubben/ tilrettelegger og kr 5000,- til diverse utstyr og evt kontingenter. Et støttekontaktvedtak koster 25.000,- per år.

FmB har økonomi i fokus. Dette i forhold til at deltakere skal kunne holde på med aktiviteten når vi trekker oss ut. Når deltakere er barn, snakker vi med foreldre om dette.

Alt vi kjøper inn av utstyr skrives det låneavtale med kommunen på. Dersom en slutter i en aktivitet, skal utstyret levers tilbake til kommunen.

I 2007 har samarbeidspartnere brukt oss i FmB teamet mer i forhold til å gi råd og veiledning for å hjelpe brukere inn i fritidsaktiviteter.

Eks. kurator i sosial bolig oppfølging, kurator i LOS, psykiatrisk sykepleier etc. Vi kan gi gode råd i forhold til hvor en bør henvende seg.

## Resultater

Av 34 deltakere har en takket nei til FmB.

Ingen av deltakerene i år har heller ønsket en ordinær støttekontakt.

I år har vi fått flere vedtak der støttekontaktordningen ikke har fungert, EBT har da innvilget FmB som et alternativ. Vi har gjort oss gode erfaringer med disse deltakerne.

Historier sier noe om hva tiltaket har betydd for deltakerne.

En mannlig deltaker (rusmiddelavhengig) som er med i en trialklubb forteller at hadde han ikke hatt sykkel å holde på meg hadde han ikke klart seg så bra. Denne deltakeren bodde på FOS da han fikk FmB. Nå bor han i egen leilighet. Deltaker har hatt en sprekk i løpet av det siste året. Tilrettelegger i klubben var raskt på banen for å "hente" denne gutten inn igjen.

En kvinnelig deltaker som går på attføring, fikk FmB da hun var helt uten nettverk. Kvinnen sliter med depresjon. Da hun fikk FmB takket hun nei til psykiatrisk sykepleier. Hun ville fjerne seg fra pasientstempelen og vil se på seg selv som frisk. Hun er nå i gang i en danseklubb en til to ganger per uke. Kurator ser at dette er svært viktig både for den fysiske og psykiske helsa hennes.

En gutt under 18 år som er lettere psykisk utviklingshemmet har tidligere hatt flere støttekontakter, dette har ikke fungert. Nå er han i gang i en motorsport aktivitet 2

ganger per uke. Tilrettelegger i klubben sier at han fungerer svært godt i klubben, dette støtter også fostermor.

I en annen sak i Barneverntjenesten, har FmB hjulpet 3 gutter bort fra et kriminelt miljø. To av dem har ungdomsskontrakt. De sier selv at spenning får de nå gjennom aktiviteten.

Undertegnede har skrevet en artikkel der det belyses at FmB for noen er inngangsporten til arbeid/ utdanning. Dette er sett i sammenheng med den nye NAV reformen der flere skal ut i aktivitet/ arbeid. Kan FmB brukes som en konkret arbeidsmetode for å oppnå NAVs målsetning??

### **Veien videre**

Barnevernet ser at dette er en virkningsfullt og billig måte å jobbe tiltak på. Åse Larsen er i dialog med kurator i FmB om de skal øke kapasiteten.

Vi får ukentlig henvendelser fra samarbeids partnere om nye aktuelle deltakere. I forhold til etterspørsel ser vi at 40 plasser/ vedtak per år ikke er nok.

Sosial- og helsedirektoratet har gitt Kristiansand kommune oppgaven å være et faglig knutepunkt overfor andre kommuner på feltet "Støttekontakt - kultur og fritidsdeltakelse".

Dette arbeidet er etter direktoratets ønske knyttet til Fritid med bistand lokalt i Kristiansand.

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

- Ny veier innen støttekontaktjenesten i Krs???

Tina Hjelmeland  
25.09.07