

Temakveld aktiviteter- hva gjør vi sammen, 2,5 timer

Denne temakvelden er utarbeidet av Grethe Nygaard og Sølvi Folkedal i Askøy kommune i samarbeid med Høgskolen i Bergen. Denne kvelden med tema «Aktiviteter- hva gjør vi sammen» er den andre i en kursrekke på tre. Første kurskveld hadde tema taushetsplikt. Kurskveld 3 foreslår vi at dere lager til etter støtte- og fritidskontaktenes ønske. Behovene lokalt vil variere, for noen kan det for eksempel være greit med et førstehjelpskurs, for andre kan en temakveld om brukermedvirkning være aktuelt. Andre igjen kan være opptatt av fysisk aktivitet for mennesker som har behov for aktivitetshjelpemiddel og annen form for tilrettelegging. Derfor legger vi opp til at kurskveld 3 blir til etter lokale behov. Se kurslederheftet s. 5 for generelle tips om å holde kurs og side 3. om praktiske tips knyttet til bruk av nettressursen www.fritidmedmening.no. Hjelp til å lage kurskveld 3 finner dere i kurslederheftet kapittel 2 « Ulike kursopplegg». På side 15 i heftet kan dere se tips til hvordan filmene på *fritid med mening* kan knyttes til ulike tema. På side 9-15 er det laget til spørsmål dere kan bruke til hver av filmene.

Temakveld 1 om taushetsplikt og temakveld 2 om aktiviteter -hva gjør vi sammen, kan både brukes som enkeltstående kurskvelder eller som vi foreslår her, i en rekke på tre. Det avhenger av dere har av tid og kapasitet i deres kommune.

Gjennomgående i teksten finner dere to overskrifter. «Instruksjon til kursholder» og «tekst til kursholder», vi har gjort dette for å gjøre teksten oversiktlig og ryddig for dere. Se også kurslederheftet som er utarbeidet og som dere finner på www.fritidmedmening.no her er det mange gode tips til dere som skal være kursledere.

Lykke til med kurset!

Instruksjon til kursholder før kurset starter:

Forberedelse:

Lang sikt:

Lag en avtale med kulturkontoret i din kommune/bydel i god tid på forhånd slik at du vet de kommer og andre som tilrettelegger fritid for andre. Ta kontakt med de 1-2 dager før temakvelden for å minne de på avtalen. Kanskje har de powerpoint eller annen informasjon de ønsker å dele ut, eller som du kopierer opp og har klart deltakerne før kurset starter. Om andre i kommunen har tilrettelagte aktiviteter som bør gjøres kjendt så lag en avtale med dem også.

Send ut invitasjon til temakveld i god tid, send påminning via SMS eller e-post og minn om kurset og påmeldingsfristen noen dager før fristen går ut. Sende påminning til alle deltakere

to dager før temakvelden, minn om kvelden og oppfordre de til å lese kapittel 3 og 4 i fordypningsheftet.

Avklar også dette at støttekontaktene/fritidskontaktene får betalt for de timene de er på kurset med leder i kommunen, når to kommuner går sammen om slikt kurs bør det også være like vilkår for støttekontakter/fritidskontakter for eksempel at alle får betalt og dekket eventuelle reiseutgifter.

For å holde kurs bør dere være minst to kursholdere. I mindre kommuner kan det være lurt om dere samarbeide på tvers av kommunegrenser og holder kurs sammen. Kursholdere bør møtes i god tid før kurset, for å gå igjennom kurskveldens innhold og avtale rollefordeling og hvem gjør hva og på hvilket tidspunkt. Er dere helt nye som kursholdere; prøv gjerne ut deler av kurset på gode kolleger som kan gi dere tips og tilbakemeldinger, og les gjerne kurslederheftet. Husk dere er kommunens ansikt utad og skal opptre foran deres støttekontakter og fritidskontakter slik at dere inngir tillit, faglighet og trygghet.

Samme dag som kurset:

Gjøre klar lokalet, legge fram brosjyrer, legg fram skrivepapir og penner, lag til kaffe og te-kjeks og frukt, kopier opp powerpoint som notatark til hver av deltakerne, sjekk at datamaskin og prosjektor virker i god tid før kurset starter, sjekk at filmene kan vises fra nettet. Last filmene inn på minnepenn og ha minnepenn i bakhånd i tilfelle..

Ved kursstart:

Hils på alle etter hvert som de ankommer lokalet dersom dere har mulighet til det. Et positivt førsteinntrykk kan aldri undervurderes!

Tidsramme: 2,5 time

Det vil alltid være snakk om ca tid dette, noe vil ta mer og noe annet mindre tid. Men hold tidsrammen på 2,5 time.

Tidsplan:

- 10 min (om dette er kveld 2 så trengs det ikke så mye tid på praktisk info som første kvelden) Presentasjon av tema/foredrag: inntil 30 min.
- Filmen om Knut og refleksjon rundt denne: inntil 15 min.
- Pause m. kaffe, te og kjeks e.l. : 20 min.
- Hva skjer i vårt nærområde, hvordan få oversikt – kulturkontoret informerer. Inntil 25 minutt.
- Tilrettelagte aktiviteter. 15-25 minutt
- Refleksjonsgrupper: 15 minutt
- Avslutning og oppsummering: inn til 10 min. (inkludert utfylling av skjema)
- Til sammen: inntil 2,5 timer

Lysbilde 1

Innledning (10min):

Til kursholder:

Om dette er kurskveld to og alle de samme støttekontaktene er til stede denne kvelden som sist så trengs ikke denne introen og praktisk informasjon. Men ved nye deltakere eller om dere gjør dette til en enkeltstående temakveld bruker dere innledning, praktisk info og avklaringer/avgrensinger.

Tekst til kursholder:

Velkommen til temakveld. Dere støttekontakter gjør en viktig jobb for de menneskene dere jobber for. _____ kommune/r er heldig som har så mange flotte støttekontakter til å utføre oppdrag på vegne av kommunen. Vi setter stor pris på at så mange av dere er kommet på denne temakvelden som skal omhandle aktiviteter og tid sammen. Nå vil vi gjerne presentere oss som jobber i støttekontakttjenesten/ aktiv fritid for alle/ tilrettelagt fritid i _____ kommune. (presenter kursholdere og representanter fra kommunen).

Praktisk info.

Dette er en del av den opplæringen som kommunen plikter å gi dere og dere skal på timelistene føre opp timer for kurset.

Er det noen av dere støttekontakter som har spørsmål av praktisk art? Noe kan vil også ta i pausen om det er greit?

Avklaringer/avgrensinger.

Noen av dere har gjerne ting dere ønsker å ta opp som er utenfor tema i kveld, men som er veldig viktig for deg og den du er støttekontakt for. Dette kan dere ta opp individuelt i pausen, etter møtet eller vi lager en egen avtale. Vi skal møtets flere ganger og skal ha oppe disse fire tema : «Hvilke aktiviteter og hvem bestemmer», «taushetsplikt», «tillit, empati og respekt» og «hjelpermedvirkning». Taushetsplikt hadde vi sist. De andre emnene kommer vi inn på de andre temakveldene, så du skal garantert få svar på det som opptar deg i løpet av disse fire kveldene. Har dere helt konkrete spørsmål skal vi sjekke ut og komme tilbake med informasjon om dette pr mail eller neste temakveld.

Nå skal vi komme inn på dagens tema som er aktiviteter hva gjør vi sammen og hvem bestemmer:

Lysbilde 2- En håndfull sekunder

(Presentasjon av tema – 30min)

(Les diktet:)

En håndfull sekunder

en håndfull
sekunder
av evigheten
har livet
gitt oss
til
å tenne
stjerner
lage
varme
skape
bilder
en håndfull
sekunder
til
å sette
spor
i et hjerte
- *Tove Houck* -

Lysbilde 3 Hvordan kan du som støttekontakt sette «Gode spor i et hjerte»?

Instruksjon til kursholder:

Spør deltakerne: Hvordan kan du som støttekontakt sette «gode spor i et hjerte»?

Still spørsmålet og la deltakerne reflektere over det. Her er det ikke de «rette» svarene en er ute etter men å tenke over og dvele ved dette spørsmålet.

Lysbilde 4 Kultur og mangfold

Tekst til kursholder:

Kultur og mangfold

Folk har tilhørighet der de bor og at den enkeltes hjemsted er det som skaper det opplagte sentrum, for dem som bor akkurat der. Den kulturen vi omgir oss med, og er en del av, er det ikke så lett å oppdage. Vi tar forgitt måter å snakke på, hva vi snakker om og hvordan vi kler oss. Etnisk norske har lært kunsten å være norske i Norge. Langt de fleste synes at den kulturen de selv er en del av, ofte er den beste måten å leve på – ja, kanskje best i hele verden? Oppfatninger av hva "ro og fred" eller "liv og røre" er, og hvilken som er best av de to, varierer fra menneske til menneske, fra kultur til kultur og fra en situasjon til en annen for ett og samme menneske. Hvordan vi sitter på bussen, og om vi sier noe til hverandre eller ikke, er også kulturbestemt. Maten vi koker, i stort sett like kjeler, smaker ulikt. Og alle, uansett kulturbakgrunn, setter som regel stor pris på "mammans kjøttkaker". Hele dette mangfoldet er rike, sammensatte og likeverdige sider ved menneskelivet – vår kultur, din og min kultur.

Innenfor et lands grenser er det som regel mange delkulturer. Dette er «ved-siden-av-kulturer» som aksepteres på lik linje med hovedkulturen. Eksempler kan være ulike nasjonaliteter, språksamfunn, trossamfunn eller interesseorganisasjoner. Bare tenk på den sammensatte befolkningen i Finnmark. Der bor det både samer, kvener, finner, russere og etnisk norske.. Døvekulturen er annet eksempel. Dette er ingen ensartet kultur. En retning innenfor døvekulturen er opptatt av døve som tilhørende en delkultur, der døvheten får rom og råderett og der det å forsøke å bli hørende ikke er aktuelt. Subkulturer forbinder vi gjerne med rus- og/eller kriminalitetskulturer. Disse er kjennetegnet av egne grupperinger, med særegne regler og levesett som i større eller mindre grad står i kontrast til majoriteten i samfunnet. Sub betyr under, og subkulturer rangerer under hovedkulturen.

Delkulturer er kulturer som kan sies å aksepteres på lik linje med hovedkulturen. Eksempler kan være ulike nasjonaliteter, språksamfunn, trossamfunn eller interesseorganisasjoner. Subkulturer forbinder vi gjerne med rus- og/eller kriminalitetskulturer. Subkulturer rangeres under hovedkulturen. Subkulturer er kjennetegnet av egne grupperinger, særegne regler og levesett som i større eller mindre grad står i kontrast til majoriteten i samfunnet.

Mange fra ulike delkulturer har kjempet en lang og seig kamp for like rettigheter i storsamfunnet, alt fra kampen for universell utforming til homofiles rettigheter knyttet til samliv og familieliv. Gradvis har vi kanskje oppnådd en noe romsligere forståelse og aksept for en bredere forståelse av «det normale». Men oppfatningen av hva normalitet er varierer fortsatt, og det er ikke gitt noen å definere ett allmenngyldig normalitetsbegrep. I

mangfoldet finnes et større rom og en åpnere dør for å akseptere, leve med og være glade i dem som er annerledes. Uttrykket; mangfoldets normaliteter, er kanskje det som favner best om både normalitetene og annerledeshetene. Støttekontakter kan være viktige medmennesker og brobyggere mellom ulike sub- og delkulturer, og storsamfunnet.

Fritid

Lysark 5

Instruksjon til kursholder:

Still spørsmålet: Hva er fritid?

Skriv opp på tavle/flippover de innspill som kommer fra deltakerne. Her er ingen gale eller rette svar, bare nyanser i et mangfold. Når dere (forhåpentligvis) har fått deltakernes ideer om hva fritid er gå videre og bruk det som står i fordypningsheftet om fritid.

Lysark 6: Fritid som tid på dagen- rest tid og som opplevelse.

Tekst til kursholder:

Les tekst fra heftet side. 26-27:

Vi bruker og forstår ordet fritid på mange måtar. På den eine sida er fritid reint objektivt den tida ein ikkje er på arbeid eller skule. Denne tydinga av ordet fritid, kan kjennast meiningslaust for menneske som ikkje er i arbeid. På ei anna side kan fritid bli forstått subjektivt, ut frå korleis vi opplever ein situasjon. I dagens samfunn er det glidande overgangar mellom fritid og skule eller fritid og arbeid, mellom anna som følge av digital teknologi .

Ein kan skilje mellom "tom" og "ekte" fritid. I den tomme fritida har vi mykje tid, men opplever lite. Ein del menneske har mykje ufrivillig tid aleine. Det kan innebere einsemd og isolasjon. I den ekte fritida vil ein person utfalda seg, nytta ressursane sine, bli oppslukt av ein aktivitet og i blant gløyme omgjevnadane. Støttekontakten har gjerne til oppgåve å bidra til at eit anna menneske får høve til å utfalda seg på eit eller anna vis. Difor er det viktig å kjenne til kva den enkelte opplever som god fritid. Mange av dei som søker støttekontakt vil ynskje å gå frå tom fritid til ekte fritid.

Reidar Säfvenbom har skrive om fritid og aktivitet, han seier dette om fritid for barn og unge: "Fritiden er avgjørende med hensyn til hvordan den enkelte får anledning til å utvikle seg. Det de unge gjør, hvor de er og hvem de er sammen med vil være avgjørende for deres totale utvikling og livskvalitet ". Menneske i alle aldre treng fritid der dei kan utfalde seg og vere seg sjølve. Fritida er i dag kan hende den viktigaste kjelda for bygging av identitet og meining. Det er på fritida vi viser kven vi er og vi viser det gjennom aktivitet, kven vi er saman med, kvar vi oppheld oss. Vår identitet kan formidlast gjennom symbol som klede,

bilar, kropp og utstyr. Den frie tida kan vere vanskeleg å handtere for nokon kvar av oss. Den er ei spesielt stor utfordring for menneske som har sona fengselsstraff, har budd lenge i ein institusjon eller i eit beskytta bumiljø. Det same gjeld for dei som treng å få eit nytt nettverk til dømes etter at dei har kome vekk frå eit rusbelasta miljø.

Fritid kan vere prega av store utgifter og dyre hobbyar, men treng ikkje koste så mykje. Nokon likar å strikke eller gå på kino. For andre gir det glede å gå på ein fjelltopp, snekre eit fuglebrett eller fiske. For enkelte kan det å ligge i graset å sjå på skyene vere ekte fritid.

Lysbilde 7: Hvem bestemmer

Tekst til kursholder:

(side 27 i heftet) :

Den som får støttekontakt, skal ha det avgjørende ordet når det gjelder innhold og aktiviteter i samværet. Medbestemmelse og medvirkning handler om å bli tatt på alvor, i våre valg og i livet. Brukermedvirkning er et mye brukt begrep. Kanskje er det mer riktig å snu på flisa, og lansere ordet «hjelpermedvirkning»?

Det er vi som hjelpere som skal medvirke i den andres liv, styrt av den vi er hjelper eller er støttekontakt for. Medvirkning omfatter også retten til informasjon og medbestemmelse i egen behandling, samt rett til individuelle planer ved langvarige og sammensatte behov. Medvirkning handler om myndiggjøring og anerkjennelse. For en del mennesker kan det være vanskelig å gjøre egne valg. Noen har vært «styrt» i lang tid, enten av foreldre, av ansatte i bofellesskapet eller ulike former for gruppepress. Dette er blitt deres mønster, og en naturlig måte å leve på.

For mange kan det være helt nødvendig med denne ytre styringen i hverdagen, det avhenger av livssituasjonen eller hvordan personen fungerer i hverdagen. Et viktig spørsmål blir hvordan støttekontakten likevel kan oppmuntre og bidra til selvstendighet og øvelse på det å ta egne avgjørelser. Mange er ofte unødvendig passive i forhold til valg i hverdagen, enten det gjelder arbeidsoppgaver eller fritid. Passivitet skyldes ofte ufrihet og avhengighet. Det kan være snakk om lært hjelpeløshet. Alle mennesker trenger å få gjennomslag for sine initiativ og valg. I blant må støttekontakten og andre hjelpere være aktive ved å oppmuntre til nye valg, slik at den andre får nye erfaringer. På den måten kan den det gjelder fortsette å velge og å ta initiativ. Evnen til å ta avgjørelser og initiativ må "gjødsles".

Sosial inkludering og aktiviteter s. 28 i heftet.

Sosial inkludering er et nasjonalt mål og et uttrykk som tar mangfoldet opp i seg. Mennesker er skapt for å være sammen, og ingen blir mennesker uten andre mennesker. Om vi ønsker at alle skal finne mening i livene sine, og ha gode dager, omfatter det nødvendigvis å være i

felleskap med andre. Det å prøve å bli inkludert i større eller mindre sammenhenger, kan for mange være knyttet til nederlag. Å bli akseptert som den en er, er ikke alltid like enkelt. Om en kjenner seg annerledes, har en ofte et ønske om å være sammen med andre som er like annerledes som en selv. På den måten skapes det alternative kulturer, del- og eller subkulturer. For en rusmiddelavhengig ung kvinne kan vennene i rusmiljøet bety alt, og en tilværelse med "streite", ikke rusmiddelavhengige, virker fremmed og uønsket. Men dersom denne kvinnen blir rusfri, og ønsker å forbli rusfri, er det nødvendig med nye venner og et miljø der hun kjenner seg både akseptert og velkommen. Da er sosial inkludering i nye fellesskap nødvendig.

Det finnes egne frivillige organisasjoner som arrangerer samtalegrupper og/eller aktiviteter for tidligere rusmiddelavhengige, psykisk syke eller andre som trenger en vei tilbake til andre mennesker. Dette er sammenhenger en kan gå inn i, sammen med den en er støttekontakt for. På den måten kan nye vennskap oppstå, gjerne med utgangspunkt i en fritidsinteresse. Lokale klubber og lag er alltid åpne for nye medlemmer. Det skal vi snakke mer om etter pausen.

Lysbilde 8: Filmen om Knut – 15 min

Instruksjon til kursholder:

Spill filmen om Knut. Be så støttekontaktene gå sammen i grupper på 3-4 personer, og reflektere disse spørsmålene:

- Hvem er det som bestemmer hva de to skal gjøre sammen?
- Knut ønsker å være med på aktiviteter som koster mye. Hvordan ivareta hans forslag og initiativ og samtidig sette grenser på en respektfull måte?

Gruppene går rett fra sitt arbeid og til pause. Etter pausen tar dere en kort oppsummering.

Pause med kaffe og te- 20 minutt

Instruksjon til kursholder:

Kort oppsummering 5 min: Ta en kort oppsummering av gruppearbeidet etter pausen. Hva som skjedde i gruppene under diskusjonen om «hvem bestemmer» før pause. La hver gruppe komme med innspill. Skriv gjerne opp det de sier og still gjerne spørsmål som får deltakerne til å reflektere. Spør gjerne slik at motsetninger kommer frem. «Dere mente at... Mens denne gruppen hadde en annen mening. I denne gruppen var det flere meninger om ...dette med å sette grenser på en respektfull måte. Hva ligger til grunn for det dere kom fram til?» Oppsummer svarene til slutt. Det viktigste med diskusjonen er det at støttekontaktene får rom til å reflektere over disse spørsmålene. Her vil det nok også komme opp diskusjon om kommunens utgiftsdekkingssetter og at disse også setter grenser for hva en kan gjøre i tiden en er støttekontakt. De fleste kommuner har gjerne en

standardsats for utgiftsdekking per måned eller etter timetall. Men det er også rom for individuelle vurderinger utfra innholdet i støttekontakttiden. Om denne diskusjonen kommer opp, la ikke dette med penger bli en stor diskusjon, men vis til at om for liten utgiftsdekking er til hinder for at brukeren kan få en fritid i samsvar med egne ønsker, så kan støttekontakten ta dette opp med kontaktpersonen i kommunen.

Lysbilde 9: Hva skjer i vårt nærområde, hvordan få oversikt – kulturkontoret informerer - 20- 25 min

Instruksjon til kursholder

Her har dere gjerne fått noen fra kulturkontoret til å komme og fortelle noe om hva som skjer i kommunen og hvordan en kan finne aktiviteter i nærmiljøet. Om ingen kommer fra kultur, så finn frem til nettsider med aktivitetskalendere og nettsider for lokale organisasjoner.

Det er det jo ikke mulig å skrive så mye om her, dette er lokal kunnskap. Men når kulturkontoret har fortalt hva som rører seg i kommunen/bydelen kan det være greit å gi dem innspill på hva støttekontakten ser mangler av aktiviteter for sine brukere.

Still spørsmålet: Er det noe dere som er støttekontakter savner av aktiviteter og tilbud for deres brukere? Nå har dere sjansen til å komme med innspill til kulturkontoret.

Det kan også være greit at de fra kulturkontoret blir minnet om kulturlovens § 1 som sier noe om at alle skal ha rett på kultur uansett funksjonsnivå. Vis denne på skjermen:

Lysbilde 10: Kulturlovas intensjon

Instruksjon til kursholder

Les opp lovteksten og spør om dette var kjend for alle? La støttekontaktene komme med de tanker de har, og hvordan en kan forstå denne.

Lysbilde 11 Tilrettelagte aktiviteter og aktivitetsgrupper 15-20 min

Instruksjon til kursholder

Har kommunen egne grupper og tilrettelagte aktiviteter er det lurt at dere gir en oversikt her, eller får noen til å komme og informere. I noen kommuner er disse aktivitetene lagt til kulturkontor i andre er de en del av de enkelte avdelinger f.eks avdeling for psykisk helse og rus. I noen kommuner driver frivillige organisasjoner tilrettelagte tilbud.

Tekst til kursholder:

Dere skal snart få gå i grupper på tre og reflektere over tiden dere har sammen med den/de dere er støttekontakt/fritidskontakt for. Når dere går i grupper husk hva som var tema sist

gang nemlig taushetsplikten. Tenk på hvordan dere sier og hvordan dere omtale de dere er sammen mer. Vi trenger vel ikke si mer? Den tredje refleksjonen kan dere godt rollespille om dere får tid til det? I avtalen dere har går det også (forhåpentligvis) fram hva innholdet i støttekontakttimene skal være. Husk at disse avtalene kan endres. Det kan være ulike grunner til slik endring, endring i brukerens aktivitetsønsker, praktiske ting som at treningen/aktiviteten er avsluttet, at målene viser seg vanskelig å innfri. Det er viktig å ha en avtale som er i samsvar med hva dere faktisk gjør i tiden sammen, ta dette opp med veileder/kontaktperson i kommunen så kan dere få endret avtalen.

Lysark 12: Refleksjon over aktiviteter – 15 min

Diskusjon og refleksjon i grupper:

1. Hvem bestemmer hva vi gjør sammen?
2. Bidrar støttekontaktilbudet til den jeg er støttekontakt for til at han/hun får dyrket sine fritidsinteresser?
3. Om nye aktiviteter skal introduseres hvordan gjør jeg det?

Instruksjon til kursholder:

Kursholderne kan godt rollespille spørsmål tre i denne refleksjonen når en kommer sammen igjen etter gruppene, eller ta en runde, det er gjerne knapp tid på slutten så se hva dere får tid til, kan hende er det slik at dette med aktiviteter og hvem som bestemmer trenger en kurskveld til?

Lysark 13:

Instruksjon til kursholder:

Avslutning og oppsummering: - 10 min. Si litt om kvelden, be om tilbakemelding fra deltakerne og fortell om neste kurskveld. Del ut evaluering skjema.

Ta en runde og spør hver enkelt deltaker disse spørsmålene til slutt:

1. Hva har dere lært i dag som kan være nyttig og viktig for den/de du er støttekontakt/fritidskontakt for?
2. Fikk du innspill på aktiviteter fra kulturkontoret/andre som du kan bruke i ditt arbeid? I så fall hva?
3. Hvem er det som faktisk bestemmer aktivitetene du og den/ de du er støttekontakt for gjør sammen?
4. Noe du savnet?

Takk for i dag og vel hjem. Neste temakveld blir (dato) med tema: () fint om dere til dess leser/repeterer kap () i fordypningsheftet.

