Referat fra Frambu-seminaret

Muligheter og begrensninger i forhold til fritid for funksjonshemmede

Mange funksjonshemmede mangler fritidstilbud. I november arrangerte Frambu et todagers fagseminar for å sette fokus på teamet og se nærmere på muligheter og begrensinger i forhold til fritid for funksjonshemmede. Her følger en kortfattet oppsummering av forelesningene på seminaret. Referatet ligger også ute på Frambus nettsider med pekere til aktuelle nettsteder.

Fritidskonsulent Øyvind Alster ønsket deltakerne velkommen og fortalte kort om Frambu og bakgrunnen for at seminaret var kommet i stand. Etter en kort gjennomgang av programmet for seminaret ga han ordet til de ulike foreleserne.

Oversikt over programmet for seminaret:

- Introduksjon ved fritidskonsulent Øyvind Alster, Frambu
- Hvorfor en aktiv fritid? ved Anne Mette Bredal, psykolog ved Beitostølen helsesportsenter
- Rettigheter og ordninger v/sosionom Lise Beate Hoxmark, Frambu
- Musikk som egenaktivitet – melodispill på tangentinstrumenter ved Johnny Solli fra Solli Aktivitet
- Presentasjon av Noggar'n aktivitetssenter ved Odd Ommestad
- Presentasjon av Fritidskontaktmodellen ved Liz Aase, Sandnes kommune
- Prosjekt Fritid med bistand ved sosionom Anders Midtsundstad, Kristiansand kommune
- Totalskidskolan presenterer sin virksomhet og filosofi v/Anders Olsson

Psykolog Anne-Mette Bredahl, Beitostølen helsesportsenter:
Hvorfor er det viktig at funksjonshemmede har en aktiv fritid?

Anne-Mette Bredahl har skrevet boken "Kan man løbe fra problemerne? – om udvikling, synshandicap og idræt" (Hans Reitzels Forlag). Hun begynte sitt innlegg med å be deltakerne om å reflektere litt rundt sin egen fritid. Hun spurte:

- Hva gjør du i fritiden din?
- Er fritiden viktig for deg? Hvorfor?
- Hva kjennetegner god fritid?
- Hva er *ikke* god fritid?

Det er grunn til å tro at personer med funksjonshemninger på mange områder vil ha de samme ønskene og behovene når det gjelder fritid som folk flest. Bredahl understreket likevel at mange ikke er klar over hva fritid har å bidra med. Fritid kan nemlig være langt mer enn å slappe av og lade opp, mente hun. Hun minnet også om at funksjonshemmede er like forskjellige som alle andre.

Anne-Mette Bredahl satte deretter fritiden inn i et historisk perspektiv og viste at fritid er et forholdsvis nytt begrep. Før så man på fritidsaktiviteter som unyttige aktiviteter forbeholdt de rike. Nå forventes det derimot at hver enkelt treffer noen valg når det gjelder sin egen fritid. Fritiden skal gi både fysisk, sosialt og psykisk påfyll. Fritid er å gjøre ”noe annet”, å få et avbrekk fra det vanlige (som for de fleste er arbeid eller utdanning). For mange funksjonshemmede er derimot fritid hovedsyssel. Det kan rett og slett bli *for mye* fritid, særlig dersom vanlige fritidssysler og aktiviteter er vanskelig tilgjengelige på grunn av funksjonshemningen og/eller dårlig tilrettelegging.

Historien om keramikkskålen

Etter å ha vist klipp fra en video om fritidsaktiviteter på Beitostølen, lot Anne-Mette Bredahl deltakerne få ta del i sin egen historie som funksjonshemmet. Bredahl ble nemlig selv blind i begynnelsen av tyveårene. Hun syntes det gikk greit å lære nye ting som fulgte med funksjonshemningen, som å lære seg blindeskrift og å gå med hvit stokk. Det var verre med den kunnskapen hun hadde hatt, men som nå måtte læres inn på nytt, for eksempel å kle på seg. Men oppi alle frustrasjonene var det i alle fall én ting hun kunne, og det var å lage keramikk. På skolen der hun gikk hadde lærerne likevel en oppfatning av at blinde ikke kunne lage keramikk, og uansett hvor mye Bredahl prøvde å forklare og overtale, så var svaret klart: ”Blinde kan ikke lage keramikk”. Derfor sluttet hun på skolen og fant en folkehøyskole der hun kunne få delta og lage keramikk.

Poenget med historien var ikke at Anne-Mette ikke fikk lage keramikk, men at dette var hennes holdepunkt når alt annet var vanskelig, noe som ga henne mestringsfølelse. På tross av alle anstrengelsene hennes for å få drive med keramikk, var det ingen som spurte hvorfor dette var så viktig for henne. Hadde noen gjort det, kunne man trolig ha funnet en annen passende aktivitet som kunne fylle noen av funksjonene keramikk hadde for henne.

Når Bredahl tenker tilbake, kan hun ikke huske at noen spurte henne om fritiden eller om hun trengte assistanse eller lignende. Fritiden var på en måte opp til henne selv. Med en slik holdning blir fritiden til funksjonshemmede helt tilfeldig.

Bredahl viste også til egne opplevelser i forhold til hjelpeapparatet og støtteordningene. Hun har blant annet søkt om støttekontakt å trene sammen med. Selv om hun hadde en person som var interessert i jobben, drøyde kommunen med å gi svar på søknaden. Hun ventet i over 16 måneder på svar. Så lenge ville ikke den interesserte kandidaten vente, så dermed var hun like langt. Hun begynte likevel å trene, og kom tilfeldigvis over en annonse om gratis reise til Beitostølen. Denne gang fikk hun positivt svar. Vel fremme ville hun gå på ski og prøve skiskyting! Utgangspunktet var kanskje ikke det beste – at en blind nybegynner på ski som attpåtil var dansk skulle skyte mens hun gikk på ski. Håpløst ville nok de fleste si. Men Bredahl lyktes. Hun ble til og med paralympisk mester!

I tradisjonell båstenking finnes det tre alternativer: umuligheter, mulige muligheter og opplagte muligheter. Hva som er mulig påvirkes av reelle betingelser og begrensinger. Det er likevel dessuten viktig med åpenhet, nysgjerrighet, mot til å prøve og ikke å være redd for å gjøre feil.

Anne-Mette Bredahl mener at dagens fritidssituasjon for funksjonshemmede er preget av mye holdninger og lite handlinger. Det hjelper ikke å ha fine tanker dersom de ikke får noen praktisk betydning for dem de gjelder. I denne sammenheng fortalte Bredahl en liten historie

fra en gang hun var i Bergen og skulle over en gate. Ingen stoppet for å hjelpe henne. Da bestemte hun seg for å gjøre et forsøk og se hvor lang tid det tok før noen kom henne til unnsetning. Etter 13 minutter spurte et ektepar om hun trengte hjelp. De var franske. I mellomtiden hadde mange gått forbi. De hadde sikkert mange fine, generelle holdninger, men ettersom de ikke resulterte i noen handlinger i forhold til Bredahl, hadde de egentlig liten eller ingen betydning.

Bredahl avsluttet sitt innlegg med et motto som kan fungere like godt i livet som i idretten: Ikke alt er mulig, men det meste er verdt et forsøk!

Sosionom Lise Beate Hoxmark, Frambu senter for sjeldne funksjonhemninger:
Trygderettigheter og sosiale ordninger i forhold til fritid

Lise Beate Hoxmark fra Frambu gikk igjennom de dagens lovverk og pekte på aktuelle paragrafer i forhold til blant annet deltakelse, habilitering, hjelpemidler, assistanse, transport og økonomisk støtte. Det vil bli for omfattende å gå inn på dette i referatsform.

Vi arbeider med å få lagt ut dette på våre nettsider.

Johnny Solli, Solli Aktivitet:
Musikk som egenaktivitet – melodispill på tangentinstrumenter

”Å trene opp en ny aktivitet er ingen heksekunst. Det trengs bare hardt arbeid og stor vilje over lang tid fra alle berørte parter.”

Johnny Solli fra Solli Aktivitet demonstrerte notesystemet CV-note, som er utviklet for at svært utviklingshemmede skal kunne spille på instrumenter etter noter. Systemet er i dag i bruk i rundt 300 familier med utviklingshemmede barn.

Notesystemet CV-note ble til i samarbeid med en familie med en svært utviklingshemmet datter. Foreldrene ønsket at jenta skulle få prøve seg på musikk. Lærer Solli og familien så at jenta kunne farger og former, kunne sitte stille og var vant til håndledning. Utfra dette bestemte de seg for å begynne med et keyboard. Dette er et rimelig, men robust instrument som tåler mye og er lett å flytte på, samtidig som det har et allsidig bruksområde. Det gir umiddelbar respons når man trykker på tangentene, og kan lage mange ulike lyder og rytmer. Keyboard kan dessuten ofte kobles til datamaskin, slik at man får opp notene på skjermen og kan bla frem og tilbake med mus og/eller tastatur. Det arbeides for tiden også med et program som skal ”lyse opp” noten som skal spilles. Data kan også gjøre det lettere å holde styr på notene etterhvert som repertoaret øker.

Ettersom jenta hadde et forhold til farger og former, tok man utgangspunkt i dette i stedet for vanlige noter, tall eller lignende. Løsningen måtte også være enkel og forståelig for den/de som skulle lede opplæringen. Resultatet ble et system med fargede former der notenes størrelse og plassering i forhold til de andre notene forteller hvordan melodien skal spilles.

Hvorfor velge en musikkaktivitet?

Musikk kan være en livslang aktivitet. Det finnes også mye å velge mellom, både av instrumenter og melodier, og dermed mange utviklingsmuligheter og bruksområder. Musikk kan dessuten brukes både alene og i samspill med andre.

Overførbar kunnskap
Etterhvert som eleven blir dyktigere, kan man variere med nye bruksområder for aktiviteten, for eksempel samspill med en eller flere andre eller nye instrumenter. Når man først har lært notesystemet, er det nemlig enkelt å bytte til lignende instrumenter, for eksempel xylofon (klokkespill), melodica (blåse mens man trykker på tangenter), trekkspill (dra i belgen mens man trykker på tangenter), blokkfløyte, gitar og slagverksinstrumenter.

Metodene
Man må finne ut hva man kan ta utgangspunkt i hos eleven. Hva må lærer og elev kunne før oppstart? Hvilke læremetoder er eleven fortrolig med? Med bakgrunn i dette kan man gjennom strukturert, systematisk og stabil trening øve opp rytme og musikalitet gjennom imitasjon, ordrytmer, rytmelek og lignende.
Det kan være til hjelp for eleven å få forenklet notebildet (dele ark i to, skjule deler av siden osv.). Håndleding, peking og at man synger notenavn (farger) kan også hjelpe eleven. Det kan ofte være en fordel å introdusere nye melodier ved å høre dem på kasett og/eller synge dem selv.

Musikklæreren
- må være en trygg nærperson som kan samhandle og kommunisere med den han eller hun skal lære opp, fungere i teamet rundt personen, være ydmyk for oppgaven og vise vilje og innsats i utføringen av jobben
- må være interessert i musikk
- har kanskje musikkutdanning
- har utdanning i spesialpedagogikk
- bør ha erfaring fra andre opplæringssituasjoner
- kan gjerne drive aktivt med musikk selv

God kommunikasjon er svært viktig, ettersom man som lærer bruker langt mer tid på organisering enn på utføring.

Forutsetninger
Sørg for god organisering av opplæringen.
- Ha et tilgjengelig opplæringssystem til formålet
- Arbeid mot et godt, aktivt og interessert nettverk
- Faglig ekspertise og ”praktisk” ekspertise må samarbeide
- Personene må finne sin plass i systemet
- Hjemmet eller boligen må stå for den daglige øvingen
- Alle må legge til rette for at aktiviteten skal kunne lykkes
- Gjør forsøket over så lang tid og så stor intensitet at man får se resultater av det (det er ikke nok å prøve et par ukers tid)
- Planlegg både for i morgen og for 20 år fremover i tiden

En ordning med lærer på hjemmebesøk gir tett samarbeid mellom lærer, skole og hjem. Jevnlige besøk gir læreren anledning til å se de store linjene og utvikling over tid. For skolen eller institusjonen kan innføring av aktiviteten være til nytte også for andre elever/beboere og bidra til økt integrering, avkobling og variasjon. Skolen bør derfor oppmuntres til daglige

øvelser og bruk av aktiviteten. Det kan også være en fordel å ha støttekontakter som er aktive innen musikk eller som har stor interesse for slike aktiviteter.

Samspill
Selv om CV-note i utgangspunktet er laget for egenaktivitet, kan det like gjerne brukes i samspill og fellesaktiviteter. Dette stiller større krav til arrangering og ledelse, og alle som deltar må ha tilpassede oppgaver. Avhengig av personene i gruppa, bør man likevel alltid vurdere hvor stor grad av integrering og involvering man ønsker.

Når aktiviteten "tar av"
Å starte med CV-note sette lave krav til musikkfaglig kompetanse hos læreren. Men dersom aktiviteten tar av, kan man gjerne hente inn ekspertise fra musikkskolen, en musikklærer i grunnskolen eller en musiker fra nærmiljøet. Det er av stor betydning at det er god "kjemi" mellom eleven og læreren.

(informasjonsfolder om CV-note kan fåes fra fritidskonsulentene på Frambu)

Odd Ommestad, Noggar'n aktivitetssenter:

Presentasjon av Noggar'n aktivitetssenter

Senteret, som ligger i Hedmark fylke, tilbyr funksjonshemmede og andre tilrettelagte aktiviteter knyttet til natur og dyr.

Kort om Noggarn'n aktivitetssenter

- Laftet hovedhus 170 m^2 med hems
- 2 sovehytter (selvbetjent)
- Båthus
- Stallanlegg for hest og hund (nytt)
- tilbyr ferie for funksjonshemmede
- startet som egeninitiativ i forbindelse med sykdom og behov for å bruke naturen
- helsesportlag og lokale samarbeidspartnere ble involvert i dugnadsarbeid, mye basert på ildsjeler
- får støtte fra Lions
- fikk i oppstarten med tilpasning av utemiljøet (rullestolstier o.l) motstand fra Naturvernforbundet
- Ble etterhvert en stiftelse. Stadig i vekst - nå ser man behovet for å få til et driftsselskap. Hittil har det vært basert på frivillig hjelp, men med økende etterspørsel må man leie inn stadig mer hjelp utenfra. Det er vanskelig å holde prisene nede, og man er på utkikk etter nye måter å finansiere på

Alt er tilrettelagt for funksjonshemmede, "men ikke skreddersydd"

- Ridning

- Turer med hest og prærievogn (også for rullestolbrukere) med overnattingsmuligheter
- Flåteturer på flåte tilrettelagt for rullestol (fiske, overnatting)
- Båtturer - Pioner Multi med nedfellbar lem for rullestolbrukere
- Hundekjøring
- Isfiske
- Snøscooter

Liz Aase, Sandnes kommune:

Presentasjon av Fritidskontaktmodellen

Liz Aase fra Sandnes kommune fortalte om deres vellykkede fritidskontaktordning, som koordinerer alle støttekontaktene i kommunen.

Fritidskontaktordningen
Ordningen startet opp 1. oktober 1999, da ansvaret for støttekontakter ble overført fra Helse- og sosialetaten til kulturetaten. Støttekontakter er etter dette kalt fritidskontakter.

Fritidskontaktordningen skal:
- vise veien ut i kultur- og fritidslivet og gi den enkelte støtte og motivasjon
- legge til rette for å gi den enkelte opplevelse av å være en del av noe
- legge til rette for at den enkelte skal kjenne at han eller hun duger til noe
- legge til rette for at han eller hun skal oppleve at noen bryr seg om dem

Fritidskontaktene i Sandnes omfatter rundt 50 fritidskontakter som er organisert i tre team med teamleder og konsulent. Teamene arbeider blant annet med planlegging, organisering og struktur, og fritidskontaktene får tilbud om kurs og opplæring. Teamene møtes en gang i måneden for å drøfter bestemte tema, evaluerer innsatsen, få faglig utveksling og levere inn timelister. Teamlederne har i tillegg medarbeidersamtaler med fritidskontaktene to ganger i året.

Hva er en fritidskontakt?
Venner er en viktig del av alles liv. Betalte hjelpere kan aldri bli ”ekte” venner, men det er et godt tillegg. Fritidskontakter er en betalt hjelper. Én-til-én-oppfølging gir kun i forhold til de svakeste, resten fokuserer på større eller mindre grupper og jobber mer utfra deltakernes ønsker og behov. På denne måten kan ”brukerne” treffe andre og danne vennskap seg imellom.

En fritidskontakt må/bør
- være over 18 år
- ha interesse og respekt for andre
- være personlig egnet
- være engasjert
- like utfordringer
- ha allsidige interesser
- være observant

- holde avtaler og være presis
- være tålmodig
- være kreativ
- ta initiativ
- være åpen for det meste

Lønn
Lønnsnivået varierer rundt om i landet. Ettersom dette alltid er snakk om få timers jobb hver måned, må man ha annen hovedinntekt. Erfaringen viser at personer som søker jobb på idealistisk grunnlag blir lengst i jobben. Dette er ofte studenter som samtidig er på jakt etter arbeidserfaring.

Saksgang ved ønske om fritidskontakt
Personen som ønsker seg fritidskontakt (eller dennes pårørende) sender søknad om å få være med i ordningen til Fritidskontaktordningen. Det arrangeres deretter et møte for å avklare hva søkeren ønsker og behøver. Dersom man vedtar at personen skal få fritidskontakt, forsøker man å finne en passende kandidat. Når dette er klart, drar fritidskontakten på hjemmebesøk hos søkeren for å bli kjent.

Personer som bor i døgnbemannet bolig må ha med egne miljøarbeidere. Ettersom mange boliger har lite bemanning på kveldstid, gir fritidskontaktordningen i en del tilfeller tilbud for hele boligen.

Hvordan skaffe nye fritidskontakter?
Sandnes kommune arbeider på flere måter for å skaffe flere fritidskontakter. I tillegg til annonser i avisene, har de laget brosjyren ”Tar du en utfordring?”. Den ga respons med en gang den ble gitt ut, men dette har avtatt igjen. Derfor har man forsøkt å annonser på kino. Dette har ikke gitt noen respons i det hele tatt. Det blir også hengt opp plakater på ulike høyskoler i distriktet.

Sosionom Anders Midtsundstad, Kristiansand kommune:

Prosjekt Fritid med bistand

Anders Midtsundstad er leder i prosjekt ”Fritid med bistand”, som arbeider for at også svært utviklingshemmede skal få mulighet for en givende fritid og til å bli en verdsatt del av et fellesskap.

Fritid kan defineres som den tiden vi disponerer til fritt valg av aktiviteter uten å være bundet av fysiologisk, økonomisk eller sosial tvang. Noen har mer fritid enn andre. Ikke alle klarer å disponere denne tiden selv. Mange trenger hjelp til tilrettelegging og oppfølging. Fagpersoner og andre må derfor bistå den enkelte både i organisert og uorganisert fritid.

For personer som er svært utviklingshemmede eller som av andre årsaker fungerer svært dårlig eller har problemer med å kommunisere, kan kjennskap til personens foreldre, søsken og venner bidra til å forstå denne bedre. På denne måten kan det bli tydeligere hva han eller hun ønsker eller har behov for. Det er også viktig å spørre seg: Hva kan bedre livskvaliteten til

vedkommende? Et godt utgangspunkt, er å anta at det som gir god livskvalitet for oss selv, også gjør det for funksjonshemmede og utviklingshemmede.

Livskvalitet (definert av Siri Næss)
- å ha det godt
- å være aktiv
- å ha gode personlige forhold
- å ha selvfølelse
- å ha en grunnstamme av glede

Segregering eller integrering
Ønsker utviklingshemmede å være sammen med bare ”likesinnede”, eller ønsker de å ha kontakt med den øvrige befolkningen også?

Wolfenberger og Glenn skriver: ”Integrering er bare meningsfullt dersom det er tale om sosial integrering i tydelig sosial samhandling og aksept, ikke bare et fysisk nærvær og nærhet.” Dette kan være vanskelig å få til, ettersom samfunnet bygges opp av de som er aktive og interesserte og mestrer rollefigurene man forventer av dem.

Arbeidsprosessen i ”Fritid med bistand”
1. Kartlegging av interesser, ønsker og erfaringer gjennom samtaler/observasjoner og kontakt med personens nettverk
2. Kartlegge aktuelle organisasjoner eller lags innhold, rutiner og struktur
3. Gjøre valg av organisasjon på bakgrunn av den enkeltes ønsker og muligheter, samt muligheten for å bli integrert og akseptert
4. Samtale med ansvarlige i organisasjonen for å diskutere mulighetene for sosial integrering (markedsføre personen og prosjektet)
5. Møtes for å lage plan for integreringen og for å avklare forventinger (dette bør være skriftlig, gjerne med målsetning og tidsplan)
6. Én person i organisasjonen får oppgaven som tilrettelegger og lønnes for dette
7. Tiltaket evalueres jevnlig av en nærperson i kommunen, ansvarlig i organisasjonen og tilretteleggeren

Midtsundstad nevner McDonald’s som ett eksempel på vellykket integrering. Her består arbeidet av små, enkle oppgaver som er godt styrt.

Et annet er en dårlig fungerende utviklingshemmet dame på 42 som var glad i å synge og høre på musikk. Her etablerte man kontakt med diakonen i en menighet med tanke på at hun etterhvert kanskje kunne delta i menighetens blanda-kor. For å etablere kontakt, deltok damen i menigheten, hvor hun blant annet delte ut menighetsbladet. Dermed ble mange ble kjent med henne eller visste hvem hun var. Da man introduserte ønsket om å bli med i koret, hadde ingen betenkeligheter. En i koret sa seg villig til å være tilrettelegger, og damen ble hentet til og brakt hjem igjen fra korøvelser. (Hun deltok ikke på konserter). Koret ble dessverre lagt ned en stund etterpå, men man lette ikke automatisk etter nye aktiviteter, ettersom damen nå er integrert i menigheten og blir ivaretatt der.

Et tredje eksempel forteller om en ungdom med Tourettes syndrom og ADHD-problematikk som i utgangspunktet følte seg mislykket og ønsket å dø. For ham ønsket man å sette igang med svømming, men gutten ville ikke klare å ta imot svømmetrenerens råd og veiledning i en

gruppe. Det ble derfor lagt opp til at han fikk et tilrettelagt opplæringssystem to dager i uken i fire måneder. Der opplevde han å få skryt for kroppen sin og det den kunne gjøre, og begynte å se positivt på den kroppen som han tidligere nesten bare hadde hatt problemer med. Gutten har nå holdt på i tre år og svømmeklubben er opptatt av at han skal trives og lykkes sosialt og treningsmessig.

Midtsundstad viste til Closingers uttalelse ”De profesjonelle kan ikke og skal ikke overta den rollen det lokale nettverket innehar” og mente at man heller skulle sette inn tiltak for personer som er blitt devaluert eller som står i fare for det. Det handler i bunn og grunn om å lykkes med noe og at noen andre sier ”Deg tror jeg på”. Dette gjelder for alle, både funksjonshemmede, innvandrere, psykiatriske pasienter og andre.

Totalskidskolan presenterer sin virksomhet og filosofi v/Anders Olsson – AVLYST!

Dessverre var representanten fra Totalskidskolan blitt syk. Hans innlegg ble derfor erstattet av gruppearbeid der deltakerne hadde uformell erfaringsutveksling. Dette arbeidet blir ikke referert, kun oppsummert i følgende punkter:

- Fokus på muligheter og fleksible ordninger
- ”Pleie” av de ansatte på alle plan, påfyll, nettverk og støtte
- Vanskelig å få oversikt, ettersom ordningene er ulike fra kommune til kommune
- Positiv markedsføring av fritidsarenaen som satsningsområde
- Heller grupper enn én-til-én-oppfølging

Ønsker til senere seminarer, samlinger
- Praktisk utprøving av hjelpemidler o.l.
- Tips fra fagpersoner om markedsføring og rekruttering
- Spesifisere målgruppe
- Hvordan jobbes det med fritid for fysisk funksjonshemmede i kommunen (tverr-etatlig)?
- Nettside med lav terskel med utveksling av gode idéer og tips til aktiviteter for enkeltpersoner og grupper, en slags oppslagstavle
- Åpne for temaforslag og kontaktpersoner

Fritidsseminaret hadde stor oppslutning og fikk gode tilbakemeldinger. Vi takker alle som deltok og alle som bidro med utveksling av sine erfaringer. For mer informasjon om Frambu og fritid, se våre nettsider (www.frambu.no).

Mona K. Haug
Desember 2000