

# ARBEIDSNOTAT

## ”Lettere når jeg er aktiv!”

Aktivitetsbeskrivelser

Marit Haugenes



# ”Lettere når jeg er aktiv!”

Aktivitetsbeskrivelser

Marit Haugenes



Høgskolen i Nord-Trøndelag  
Arbeidsnotat nr 244  
ISBN 978-82-7456-653-8  
ISSN 1501-6285  
Steinkjer 2012



## Innhold

Innhold .....	2
Innledning.....	3
Kurs i matlaging .....	5
Beskrivelse og gjennomføring .....	5
Kontaktperson .....	7
Erfaringer .....	7
Oppsummering .....	8
Svømming .....	9
Beskrivelse og gjennomføring .....	9
Kontaktperson .....	9
Erfaringer .....	10
Oppsummering .....	10
Teater.....	11
Beskrivelse og gjennomføring .....	11
Kontaktperson .....	13
Erfaringer .....	13
Oppsummering .....	15
Bruk av treningsstudio .....	16
Beskrivelse og gjennomføring .....	16
Kontaktpersoner .....	17
Erfaringer .....	17
Oppsummering .....	18
En sunnere hverdag .....	19
Beskrivelse og gjennomføring .....	19
Kontaktperson .....	20
Erfaringer .....	20
Oppsummering .....	22
Eksempel på registrering .....	22
Fotball.....	23
Beskrivelse og gjennomføring .....	23
Kontaktperson .....	24
Erfaringer .....	24
Oppsummering .....	25
Avslutning .....	26
Referanser.....	28

## Innledning

"Lettere når jeg er aktiv!" er et prosjekt hvor NFU i Nord-Trøndelag samarbeider med tre kommuner og Høgskolen i fylket. Bakgrunn for prosjektet var en antakelse om stor grad av inaktivitet og lite kunnskap om ernæring og kosthold blant personer med utviklingshemming. NFU tok initiativ til prosjektet, og gjennomføringen har vært mulig gjennom finansiering fra Extrastiftelsen Helse- og Rehabilitering. Målsettingen for arbeidet har vært: *Å bidra til bedre livskvalitet for mennesker med utviklingshemming gjennom å bevisstgjøre personer med utviklingshemming og deres støttepersoner den betydningen kosthold og fysisk aktivitet har.* I en treårsperiode, 2008 – 2010, har 10 deltakere med utviklingshemming og et tilsvarende antall støttepersoner i hver av de tre kommunene arbeidet med ulike aktiviteter knyttet til sunt kosthold og aktivitet. Den enkelte deltaker har deltatt i mange nye fritidsaktiviteter. Det har vært fysiske aktiviteter, hobbyaktivitet og sosiale aktiviteter. Disse har vært gjennomført med alle prosjektdeltakerne sammen, i grupper av deltakere, i det ordinære organisasjonslivet og for enkelt deltakere. Deltakerne har også gjennomført ernæringskurs og kurs i matlaging. Det er ofte en utfordring å finne aktuelle og interessante aktiviteter som enkeltpersoner trives med. En mulighet kan være å benytte kommunens kulturetat for å få oversikt over frivillige lag og foreninger og ulike tiltak i nærmiljøet. Men det er også nødvendig å planlegge og gjennomføre enkeltaktiviteter. Her kan litteratur i aktivitetsfaget være til hjelp, et eksempel kan være "Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst" av Reidar Säfvenbom. I oppstarten av prosjektet gjennomførte vi en kartleggingskonferanse. Noe av hensikten med denne konferansen var å få fram ideer til aktiviteter. Vi diskuterte i grupper og i plenum. Det kom fram mange gode ideer til aktivitet når flere var med og diskuterte. Deltakerne hadde gode og kreative forslag til aktiviteter, og de fleste av forslagene har det vært mulig å gjennomføre i prosjektets regi. I dette notatet beskriver vi noen av disse aktivitetene. Hver enkelt kommune har valgt ut tre aktiviteter som de ønsket en konkret beskrivelse av. Disse aktivitetene er:

- Kurs i matlaging
- Svømming
- Teater
- Bruk av treningsstudio
- "En sunnere hverdag"
- Fotball

Hver aktivitet er forsøkt beskrevet konkret med den hensikt å formidle ideer, erfaringer og inspirere andre til å planlegge og gjennomføre aktiviteter i samarbeid med personer med utviklingshemming. Det betyr ikke at det er mulig å "kopiere" disse aktivitetene, men bruke dette notatet som et grunnlag i egen planlegging. En erfaring vi har gjort underveis i arbeidet med ulike aktiviteter er behovet for tilrettelegging. Derfor har vi lagt vekt på å beskrive tilretteleggingen i disse seks

aktivitetene. Det er også oppgitt en kontaktperson i den eller de aktuelle kommunene som har gjennomført aktiviteten, slik at det er mulig å ta kontakt for nærmere informasjon og diskusjoner hvis det er ønskelig.

Hvert kapittel er viet en aktivitet i notatet. De enkelte kapitlene inneholder en beskrivelse av aktiviteten, beskrivelse av gjennomføringen, en beskrivelse av erfaringer som er gjort underveis og etter gjennomføringen, og en kort oppsummering. I avslutningen er det knyttet noen generelle refleksjoner til arbeidet.

## Kurs i matlaging

I to av prosjektkommunene i prosjektet "Lettere når jeg er aktiv!" ble det gjennomført matlagingskurs for alle prosjektdeltakerne. Totalt 24 deltakere gjennomførte kurs i matlaging. I begge kommunene ble det vektlagt å lage enkle, sunne retter som deltakerne selv kan lage senere.

### Beskrivelse og gjennomføring

I den ene kommunen ble det innleid en kokk til gjennomføringen av kurset sammen med en bachelorstudent i vernepleie. Kokken hadde ansvar for å sette sammen menyen og utarbeide oppskrifter til hver kurskveld. Studenten hadde ansvar for utforming og tilpassing av oppskriftene, samt innkjøp og generelle forberedelser til kurset. I tillegg deltok en støtteperson fra prosjektet på hver kurskveld. Prosjektet leide et skolekjøkken på en grunnskole på stedet, hvor kurset ble gjennomført. Det ble ikke betalt leie for lokalene, men kursdeltakerne vasket og ryddet etter bruk. Denne avtalen ble inngått med skolens rektor. Kurset gikk over 8 kvelder, tre timer hver kveld, slik:

Tidspunkt:	Vi lager:
01. februar	Kylling, grønnsaker i wok og ris
15. februar	Biff med saus, ris og grønnsaker
01. mars	Torsk, gulrot, brokkoli og potet
15. mars	Fiskesuppe med grovt brød
29. mars	Salat med dressing og grovt brød
13. april	Seikarbonader med potet og grønnsaker
26. april	Grønnsaksuppe med grovt brød
10. mai	Blomkål i kvit saus med bacon

Skolekjøkkenet inneholdt fire kjøkkenenheter, og deltakerne ble derfor delt i fire grupper. Det var tre deltakere i hver gruppe. Hver gruppe laget et fullstendig måltid, mens alle spiste sammen ved langbord. Eksempel på arbeidsplan:

01.mars Torsk, gulrot, brokkoli og potet:	
Hva?	Hvem?
Ta på forkle og vask hendene	Alle!
Vask og kutt grønnsaker, rensk poteten. Ca 2 poteter per person.	
Sett på poteten til koking.	
Gjør klar fisken og ta av skinnet, krydre med salt og pepper. Fisken stekes i ovnen	

Les oppskrift på sausposen og lag sausen	
Stek grønnsakene i ei varm panne med olje	
Dekk på storbordet med gaffel, kniv, tallerken, glass servietter og drikke	
Sett fram varmmaten til gruppa, vi skal forsyne oss av den maten vi har laga selv.	
Vask opp koppene	
Tørk og sett på plass koppene	
Rydd opp og vask over gulvet	

Menyen for kvelden ble først lest høyt for hele gruppen. Oppskriften ble gjennomgått i plenum og arbeidet ble fordelt. Så arbeidet hver treergruppe i sin kjøkkenavdeling. Kokk, student og støtteperson bisto ved behov inn i de enkelte gruppene.

I den andre kommunen hadde en bachelorstudent i vernepleie ansvar for planlegging og tilrettelegging av kurset. Studenten gjennomførte kurset i samarbeid med støttepersonene i prosjektet. Kurspakken "En sunnere hverdag" ble brukt som grunnlag og idé til meny på kurskveldene. Det ble gjennomført to kurs med fem deltakere på hvert kurs. Hvert kurs besto av fem kurskvelder av 2 timer. Det som ble laget var:

- Grønnsakspizza
- Grønnsaksuppe
- Kyllingsalat
- Skinkeomlett
- Tunfisksalat

Innkjøp og forberedelser ble foretatt av studenten. Kurset ble holdt på en fellesstue med kjøkken, i et bofellesskap for personer med utviklingshemming. Alle oppgavene ble gjennomført i fellesskap. Det var felles måltid, og felles oppvask og rydding til slutt hver kurskveld. På den siste kurskvelden, som en avslutning av kurset, inviterte hver deltaker pårørende til måltidet.

Drikke var tema på kurskveldene i begge kommunene. I en av kommunene ble det servert vann til måltidet hver gang, og det ble snakket om betydningen av å drikke vann. I den andre kommunen ble ulike alternativ for drikke prøvd ut; vann, mineralvann med kullsyre og sukkerfri saft. Fordeler og ulemper med de ulike alternativene ble så diskutert i plenum.

I begge kommunene var hygiene et tema i kurset. Det ble snakket om hygieniske prinsipper ved matlaging og spesielt håndvask ble vektlagt. Dette ble gjentatt hver kurskveld.

Alle deltakerne fikk forkle og oppskriftene fra kurset i et eget hefte. Etter kursslutt fikk alle et kursbevis.

### ***Kontaktperson***

For mer informasjon om kurs i matlaging kan følgende personer kontaktes

Inderøy kommune:

Kristin Lie Slapgaard, [kristin@slapgaard.com](mailto:kristin@slapgaard.com)

Namsos kommune:

Astrid Stamnes-Aalberg [astrid-annie.stamnes@namsos.kommune.no](mailto:astrid-annie.stamnes@namsos.kommune.no)

### ***Erfaringer***

Alle deltakerne jeg har snakket med underveis i gjennomføringen og etterpå sier at de er svært godt fornøyd med kursene. De sier det var artig å være med, det var god mat, eller veldig god mat som flere presiserer. Flere sier spesielt at de liker å lage mat. Underveis i kurset hadde flere deltakere poengtert at de ikke likte fisk og ikke grønnsaker. Når maten var laget og ingrediensene var nettopp fisk og eller grønnsaker spiste alle med stor appetitt, og hevdet at dette var veldig godt. Grønnsakspizza er et eksempel på en rett flere var svært skeptisk til i utgangspunktet, men som alle mente smakte godt og var noe de gjerne ville lage igjen.

Ingen av deltakerne jeg har snakket med har laget maten fra kurskveldene senere. Noen sier de vil gjøre det når de flytter for seg selv, noen sier de får ferdig mat, og at det derfor ikke er aktuelt, noen sier de gjerne ville laget denne maten, men at det ikke har blitt til det. "*Vi må huske på å foreslå det!*", uttalte to av deltakerne. Av dette kan det tolkes at deltakerne er relativt lite selvstendig i styring av eget kosthold. Mange får ferdig mat, og påvirkningsmuligheten i forhold til meny er kanskje begrenset hvis flere skal bli enige.

Kursledere og støttepersoner sier også at de er godt fornøyd med gjennomføringen. Alle kommenterer deltakernes interesse for matlaging, glede over å lage mat og de ferdighetene de viste. Noen sier spesielt at det er synd dette ikke blir brukt i hverdagen.

Lokaler ser ut til å ha betydning for gjennomføringen av et slikt kurs. I den kommunen som brukte et skolekjøkken var det stor tilfredshet med lokalene og de rammene skolekjøkkenet gav. Det var oversiktlig, godt utstyrt og hadde god tilgjengelighet. Det var god plass og enkelt for alle å være i arbeid samtidig. I den kommunen som hvor



de brukte lokaler i kommunale bofellesskap var organiseringen en større utfordring. Her var det nødvendig å "rydde plass" til kursgjennomføringen hver gang, ved at ingenting annet kunne foregå i lokalene til det aktuelle tidspunktet og eventuelle andre aktiviteter måtte flyttes. Selve kjøkkenet var heller ikke godt egnet. Her kunne få personer holde på samtidig. Det ble lett trangt hvis flere skulle gjøre det samme, slik at arbeidsoppgavene måtte fordeles og det ble laget en stor porsjon mat som var nok til alle deltakerne. Menyvalget begrenset seg også, ut fra lokalitetene. Et eksempel: Til grønnsaksuppen skar noen gulrøtter, noen skar kål, noen poteter o.s.v.. Dette arbeidet foregikk rundt et stort bord, og suppen ble kokt i en stor kasserolle. Her ble imidlertid samtalen rundt bordet framhevet som svært positiv av flere. Kursdeltakere og støttepersoner arbeidet sammen. Det ble snakket sammen om løst og fast, om de ulike ingrediensene i maten og om sunn mat generelt, i en avslappet og rolig atmosfære. Flere sier det var hyggelig å være sammen på en slik måte. Deltakerne sier det var artig, og at det ble mye latter.

Måltidet foregikk felles for alle kursdeltakerne både i den kommunen hvor det ble laget fire fullstendige middager og i den kommunen hvor de laget en stor porsjon. Hygge rundt måltidet ble vektlagt gjennom borddekking, pynt og det sosiale samværet måltidet gir rom for.

### ***Oppsummering***

For å beskrive matlagingskurset i disse to kommunene har jeg snakket med deltakere, støttepersoner og studentene som har hatt hovedansvar for gjennomføringen. Jeg har også brukt kommentarer jeg har fanget opp underveis i gjennomføringen av kursene. Det kan se ut til at matlaging er en attraktiv aktivitet for mange, og flere har gode ferdigheter i matlaging. Når sunn mat vektlegges slik som i disse kurskveldene må dette sees som en positiv aktivitet som flere kan ha stor nytte av både praktisk og sosialt. Det må imidlertid gis rom for å bruke disse ferdighetene i dagliglivet ved at det er mulig å lage egen mat til daglig eller i det minste av og til. I ettertid er kokeboka "Så godt!" utgitt (Innstrand og Linde 2010). Den kan være en god hjelp og inspirasjon for mange som vil lage sin egen mat. En av kommunene valgte å kjøpe boka til alle prosjektdeltakerne.

## **Svømming**

Svømming var allerede på kartleggingskonferansen foreslått som en aktivitet i en av kommunene. Derfor ble det satt i gang arbeid med å etablere mulighet for regelmessig svømming for deltakere og støttepersoner i prosjektet.

### ***Beskrivelse og gjennomføring***

I denne kommunen eksisterer det ikke noe kommunalt basseng, men et basseng som tilhører en privat skole. Kommunen leier dette bassenget til svømmeundervisning til skoleelever. Alternativet er basseng i nærmeste by, 3 mil unna. Prosjektgruppen tok kontakt med bassengeier allerede høsten 2008 og inngikk avtale om leie en fast klokke time pr. uke. Kostnader til dette er kr.500,- pr. gang. Leieavtalen gjelder for en sesong, fra oktober og fram til påske, og må reforhandles hver høst. Dette har vært gjort av prosjektledelsen i "Lettere når jeg er aktiv!". Den aktuelle timen har så langt vært åpen for prosjektdeltakerne. De treffes i bassenget til fastsatt klokkeslett, og tre til ti deltakere møter opp hver uke. Her har de ulike aktiviteter etter ønske. En "bane" er avsatt til svømming, og noen svømmer hele tiden, opp til 500 meter hver uke. Resten av bassenget er avsatt til vannaktivitet. Her er det balleik, andre vannleiker, hopp og stup etter eget ønske. Noen trenger vanntilvenning mens de fleste er svømmedyktige og behersker vannaktivitet selvstendig.

Det er med ledsager i bassenget hver gang, og antallet varierer fra en til tre etter hvem som har mulighet for å delta. Det er imidlertid krav om alltid å være en ledsager med godkjenning som badevakt tilstede pr. 15 deltakere. Dette har så langt vært mulig å gjennomføre i prosjektet, men er et forhold som må vektlegges og planlegges spesielt. Det er også behov for en kvinne og en mann som ledsager med tanke på garderobe og dusj. Deltakerne er i hovedsak selvhjulpne, men noen trenger påminnelser underveis. Det er derfor behov for en ledsager i herregarderoben og en i damegarderoben. Ledsagere deltar i bassenget sammen med deltakerne, og bidrar til aktivitet med å sette i gang og delta i ulike leiker for de som ønsker det. Bassenget i denne kommunen ligger ca.1 km. fra sentrum og 2 til 3 km. fra enkeltes bosted. Dette betyr at transport til og fra bassenget har vært et tema. Noen går eller sykler, og kommer seg til og fra på egen hånd. Andre er avhengig av skyss. Noen får skyss med ledsager, noen bruker TT-kort og drosje og noen får skyss av pårørende. Uansett er skyss et tema for organisering av aktiviteten når beliggenheten er slik som i denne kommunen.

### ***Kontaktperson***

For nærmere informasjon kan Kristin Lie Slapgaard kontaktes.

[kristin@slapgaard.com](mailto:kristin@slapgaard.com)

## **Erfaringer**

Alle de deltakerne jeg har snakket med i denne kommunen sier at svømmingen er artig og fint å være med på. Det sies at dette er fin trim, det er artig å treffes, det er artig å herje i vannet og noen framhever svømminga som det positive.

Noe av suksessen med å få en slik aktivitet til å bli vellykket synes å ligge i den praktiske organiseringen og i selve gjennomføringen. Ansvar for den praktiske organiseringen har ligget til en person i prosjektet i denne kommunen. På den måten har koordineringen av avtaler, tidspunkt, beskjeder og ledsagere vært oversiktlig. Selve gjennomføringen har, for noen, vært vellykket fordi de liker å svømme og dette har vært muligheten for å kunne gjøre det. For andre har det hatt stor betydning at de har truffet venner og kunnet være sammen med dem i vannet. Den sosiale delen av aktiviteten har vært viktig. Det har også vært viktig for noen at alle, deltakere og ledsagere har deltatt på lik linje i bassenget. Noen sier spesielt at det er artig at den eller den bestemte ledsageren er med. En deltaker synes bassenget er lite og har få fasiliteter. Badstue, sklie og stupebrett er noe som savnes, men at det er greit å være med likevel, når dette er den eneste muligheten. Å reise til et større basseng blir for langt "til daglig", men det er viktig å kunne gjøre det av og til.

Nå mot slutten av prosjektet er leie av bassenget overført til kommunens samlede leie. Det gjenstår arbeid med å få koordinert arbeidet med avtaler om tidspunkt, annonsering til aktuelle deltakere, avtale med badevakter og ledsagere. Dette er et arbeid som ideelt sett bør ligge til en person.

Utfordringer knyttet til et slikt spesielt tilbud om svømming for personer med utviklingshemming har vært diskutert i kommunen. En mulighet for å gå i bassenget uten at det er åpent for noen spesielt, ville være det beste. I denne kommunen finnes det ingen slik mulighet, og bassengets størrelse begrenser muligheten for å åpne denne aktuelle timen for befolkningen generelt. Fordelene med å være i aktivitet den aktuelle timen har blitt vurdert til å være større enn ulempene et spesielt tiltak medfører. Det vil også være slik at mange med utviklingshemming ikke treffes til daglig, og at dette kan bli en sosial møteplass for enkelte som gjerne vil være sammen. Noen av deltakerne presiserer dette når de forteller om svømmingen.

## **Oppsummering**

Svømming er generelt en attraktiv aktivitet for mange. Det er også en fin treningsform for mange med funksjonsnedsettelse. Aktiviteter i basseng kan også være en fin måte å være sammen, dele opplevelser og ha et sosialt fellesskap. Mange av deltakerne her framhever at svømming er artig. Det i seg selv bør være en god grunn for å benytte denne aktivitetsformen.

## **Teater**

Allerede på kartleggingskonferansen i oppstarten av prosjektet "Lettere når jeg er aktiv" kom det fram forslag om teateraktivitet fra deltakerne i en kommune. Denne ideen har ligget i "idebanken" uten at den har blitt tatt i før nå i siste fase av prosjektet. I april 2010 framførte deltakere og støttepersoner en egenprodusert forestilling.

### **Beskrivelse og gjennomføring**

Knail Teaterlag ble etablert som en aktivitet i prosjektet "Lettere når jeg er aktiv!". Første forestilling i teaterlaget ble "Kanal Fenomenal" som hadde premiere 27.04.10, se invitasjon s.14. Det ble spilt ytterligere to forestillinger med dette stykket. Alle billetter til de tre forestillingene var utsolgt.

Teaterstykket var lagt opp som en TV-kveld. Ei "hallodame" introduserte program for program. Innholdet i TV-kvelden var følgende: BarneTV med Emil i Lønneberget og Drømmehagen, Nyheter, Værmelding, TV-kjøkkenet, Konsert med ABBA, Hotel Cesar og Mot i brystet, alt med gjennomførte kostymer og effekter. Konkret inneholdt de enkelte scene følgende:

- **Emil i Lønneberget**; episoden med Emil som setter fast hodet i suppebollen. Emil, Lina, Ida, legen, mor og far var på scenen.
- **Drømmehagen**; Hinkelpinkel, Makka Pakka og Hopsi Deisi med sparkesykkel er på scenen og "snakker" sitt språk sammen.
- **Nyhetsendingen**; En nyhetsreporter introduserer intervjuer fra et lokalt kjøpesenter der temaet er Petter Northugs innsats på ski. Telefonbeskjed til nyhetsoppleseren om at katta til fru Hansen er forsvunnet og må etterlyses. Det er salg på kjøpesenteret, og det settes over til senteret der to damer krangler om et klesplagg.
- **Værmelding**; Lokal værmelding for steder i nærmiljøet illustrert med paraply for regn, og kroppsbevegelser for sol og vind.
- **TV-kjøkkenet**; Før innslaget kommer det telefon til hallodamen om en Kinesisk nakenhund som er kommet bor i nærheten. Meny i programmet er innbakt hare med spagetti og tilsørte bondepiker. Haren hentes utenfor døren, og likner mistenkelig på en hund. Spagettien koker utover i store mengder. Tilsørte bondepiker lages ved å dekke to av skuespillerne (bondepiker) med krem og syltetøy.
- **Hotell Cesar**; Fru Anker Hansen og Jens August kommer på befaring til byens hotell med tanke på kjøp. Det spøker i hotellet, og hele følget blir grundig skremt og reiser i full fart.
- **Mot i brystet**; Episoden heter Karl er sur. Nils, Trine og Karl er med. Karl ser TV og vil ha sofaen for seg selv. Han argumenterer for det. Nils og Trine vil sitte i sofaen og spise potetgull og seigmenn, og drikke brus.

Alle innslagene ble bundet sammen av ei "hallodame" som kom inn etter hvert innslag og introduserte det neste. Hun hadde en fast plass på scenen med mikrofon og hodetelefoner. Rollen var ferdig skrevet, men inneholdt rom for improvisasjon ved at foregående innslag kunne kommenteres kort. Dette ble gjort utover i forestillingen. Forestillingen varte i en time.

Premieren inneholdt forestillingen med påfølgende premiefest med taler, hyllest og blomsteroverrekkelser fra ordfører, NFU og kommunalsjef. Videre ble det servert middag, kaffe og kake, og det var underholdning med Tindved Rockers som er et lokalt band hvor musikerne har utviklingshemming.

Gjennom hele prosjektperioden har en av deltakerne i "Lettere når jeg er aktiv!" hatt et sterkt ønske om å spille teater. Prosjektgruppa bestemte seg derfor for å forsøke å gjøre noe med ideen. En student i prosjektet fikk ansvar for å jobbe spesielt med teaterideen, og i oktober 2009 ble det arrangert en ekskursjon til teateret nonSTOP i Namsos. Dette er et profesjonelt teater for personer med utviklingshemming. Med på denne ekskursjonen var prosjektdeltakere og støttepersoner fra "Lettere når jeg er aktiv". Denne ekskursjonen bidro til ytterligere inspirasjon og entusiasme. Det ble så etablert et produksjonsstyre med fem medlemmer, alle støttepersoner i prosjektet. Styret kontaktet en mulig regissør, og denne personen sa umiddelbart ja til å arbeide fram en forestilling. Dermed var "snøballen" i gang.

Det ble gjennomført et første møte med deltakerne i "Lettere når jeg er aktiv", støttepersoner, regissør og produksjonsstyret. I dette møtet fikk alle deltakerne komme med sine ønsker for innhold og roller i teaterstykket. Regissøren samlet alle ønskene og satte sammen en forestilling. Dermed var en TV-kveld på Kanal Fenomenal skapt. Hvert innslag ble så beskrevet, og rollene fordelt. Hvert enkelt innslag ble øvd inn for seg. Til slutt ble hele forestillingen satt sammen. Deltakerne og støttepersonene i "Lettere når jeg er aktiv!" hadde ulike roller; mange var skuespillere, noen var hjelpere underveis i prosessen, noen var hjelpere under forestillingene, mange bidro til å skaffe rekvisitter og kostymer, og noen hjalp til med festarrangementet. Til sammen deltok 8 deltakere og 10 støttepersoner totalt. Arbeidet med teateret startet i januar 2010, og premieren var sist i april samme år. I starten av arbeidet med teateret ble øvingene gjennomført en kveld i uken. Dette ble intensivert til flere kvelder i uken nærmere forestillingen. Hele arbeidsprosessen med øvinger og forestillinger ble filmet, og planen er å lage en redigert film fra teateret til alle deltakerne.

Kommunens dagsenterlokaler ble brukt til arbeidet med teaterforestillingen. Her ble alle møter holdt, alle øvingene foregikk her, forestillingene ble spilt her og premiefesten ble holdt i dagsenteret. Lokalene inneholder en stor sal egnet til forestilling og fest, i tillegg til mange mindre rom til øving i smågrupper og til lager og oppbevaring av rekvisitter og utstyr.

Teaterforestillingerne ble annonsert ved plakatoppslag i lokalmiljøet, annonse og presseomtale i lokalavisen og ved personlig kontakt med venner og kjente.

### **Kontaktperson**

For mer informasjon om Knaill Teaterlag, kontakt Merete Fuglum  
[merete.fuglum@verdal.kommune.no](mailto:merete.fuglum@verdal.kommune.no)

### **Erfaringer**

Teaterforestillingen "Kanal Fenomenal" med Knaill Teaterlag ble en ubetinget suksess. På premieren var det stor stemning. Alle uttrykte svært stor tilfredshet med forestillingen, og det var mye latter og applaus underveis i, og etter forestillingen. Alle som i ettertid forteller om teateret viser stor begeistring, og sier de er svært godt fornøyd med egen og de andres innsats. Alle trekker fram det positive med at det kom så mye folk på forestillingene.

Deltakerne beskriver teateret som en stor opplevelse. Det var artig, spennende og så ble resultatet, forestillingen, så bra! Publikum klappet og jublet, og flere sier at de ble stolte og glade, og de sier de følte støtte fra alle. Det som er bra med teater beskrives som muligheten for å være noen andre. Det å kle seg ut, bli sminket og så spille en annen person. Eller være en annen, som en av skuespillerne presiserer. Alle sier at de var litt nervøse og spente, men at nervøsiteten gikk over når de kom på scenen. En av deltakerne sier at teateret har bidratt til å bli kvitt sjenerthet. At følelsen av og "dumme seg ut" ikke er der nå, etter teateret, og at det handler om å "bestemme seg". Øvingen beskrives som en artig og spennende prosess. Noe ble øvet inn i mindre grupper, noe sammen alle sammen og noe måtte øves inn alene. Det var fint å samarbeide, og det ble godt miljø i gruppa. Men prosessen beskrives også som mye venting, mange kostymer å holde orden på, mange klesskift og mye å huske på. Dette kunne bli slitsomt av og til, men aller mest artig. Deltakerne beskriver følelsene etter forestillingene som glede, stolthet og oppspilthet.

Støttepersonene beskriver også teateret som en stor opplevelse. Det beskrives som et omfattende arbeid som krevde mye innsats, tid og engasjement, men som var veldig artig. Det var mye latter. Det at det var så artig underveis i prosessen bidro til at det var mulig å gjennomføre. Et annet viktig bidrag for å gjøre arbeidet mulig var all den positive velviljen teateret ble møtt med i lokalmiljøet. Profesjonell hjelp til regi, instruksjon, lys, lyd og sminke kom raskt på plass. Dette betydde mye for støttepersonenes arbeidssituasjon. Betydningen av praktisk tilrettelegging ble også trukket fram som viktig i gjennomføringen. Dagsenterlokalene var et viktig element, turnuser var et annet. De støttepersonene som hadde turnusarbeid fikk ordnet vikar. Dette gjorde kontinuiteten mulig for alle støttepersonene. Men arbeidet betydde også en vesentlig andel frivillig arbeid som ikke ble kompensert i form av lønn. I det hele tatt blir frivillighet og personlig engasjement og innsats trukket fram som en

avgjørende faktor for gjennomføringen, samtidig som rammene i prosjektet "Lettere når jeg er aktiv!" har hatt stor betydning for muligheten for å gjennomføre teaterarbeidet. Støttepersonene presiserer sin egen manglende teaterfaglige kompetanse. Deres fortrinn i arbeidet lå først og fremst i kjennskapen til deltakerne. De var i utgangspunktet godt kjent med hver enkelt deltaker, men teateret bidro likevel til å bli kjent med nye sider ved den enkelte. Hovedarbeidsområdene til støttepersonene, foruten å være skuespillere lå i praktisk tilrettelegging og i motivasjon. Motivasjonen kunne til tider være utfordrende. Grensen mellom motivasjon og press måtte diskuteres og avklares underveis, også med den enkelte deltaker. Den enkelte deltakers ønske om å være med ble avgjørende i disse vurderingene. Et interessant poeng støttepersonene trekker fram er de erfaringene de fikk gjennom samarbeidet med deltakerne. Denne erfaringen tilsier at deltakerne har kapasitet til mer enn det legges opp til ellers. Deltakerne tok instruksjon, tok imot beskjeder, og behersket store utfordringer på en måte som overrasket støttepersonene flere ganger. Generelt bidro arbeidet med teateret til at alle ble bedre kjent med hverandre. Støttepersonene sier dette gir et bredere felles grunnlag og dermed mer å snakke sammen om til daglig.

Alle framhever den store betydningen det har å ha profesjonell bistand, teaterfaglig til regi og instruksjon, til lys, lyd og sminke. Det presiseres at en slik oppsetning må være *ordentlig* laget. Underforstått at kvaliteten på alle deler av en slik forestilling må være god. Regissør og instruktør må i tillegg til det teaterfaglige også ha en personlig kompetanse som innebærer å møte den enkelte ut fra dennes behov. Dette er antakelig like viktig i alle oppdrag, uansett skuespilleres forutsetninger. Regissøren og instruktøren for dette stykket får svært gode tilbakemeldinger fra deltakere og støttepersoner. Hun beskrives som flink, grei og dyktig som fikk med noe fra alle ideene som kom fram. Hun hadde autoritet i kraft av sin person og sin rolle. Hun bestemte hva som skulle gjøres og hvordan det skulle gjøres, og det var helt greit i følge deltakerne.

Det presiseres at dette er et arbeid som krever mye tid og innsats. Det er helt nødvendig med "ildsjeler" som er villig til å bruke mye tid på et slikt arbeid. Det er også nødvendig at noen har kompetanse til å ta hånd om, og organisere store prosjekter. Det betyr blant annet å ha oversikt, og å se arbeidsoppgavene når de dukker opp. Det kan være alt fra beskjeder om tidspunkt, innkjøp, framskaffe utstyr og sørge for arbeidsfordeling.

Lokaler har stor betydning for gjennomføringen av et slikt arbeid som teateroppsetningen var. Flere beskriver dagsenterlokalene som svært viktig for produksjonen. Deltakere og støttepersoner er godt kjent i lokalene og dagsenteret ligger sentralt i lokalmiljøet. Lokalene har vært tilgjengelig for oppbevaring av utstyr underveis i arbeidet, noe som har lettet den praktiske tilretteleggingen. Dette har betydd mye for å få arbeidet til å gli, og det har bidratt til trygghet underveis i arbeidsprosessen.

Videreføringen av teater som aktivitet er foreløpig noe uklar. Det har vært kontakt med kommunens musikk-skole uten at dette har ført fram. Det har også vært kontakt med et teaterlag i lokalmiljøet. Enkelt personer har mulighet til å melde seg inn her, og er kjent med denne muligheten, uten at noen har sagt at de ønsker det. Det vurderes ikke som ønskelig eller realistisk å videreføre Knaill Teaterlag som et selvstendig teaterlag for personer med utviklingshemming. Ingen av støttepersonene som deltok i dette arbeidet ser at det er ressurser og mulighet for det i lokalmiljøet. Det arbeides nå med å etablere Knaill Teaterlag som en egen enhet i et allerede etablert teaterlag. Dette vil kunne gi mange fordeler, som å benytte en etablert organisasjon, utstyr og ressurser. Samtidig som begge parter vil kunne ha nytte av hverandres skuespillerkapasitet ved ulike produksjoner. Noen deltakere sier de vil gjerne være med å spille teater videre, mens noen sier de vil vurdere å være med hvis det blir mulighet.

### **Oppsummering**

For å beskrive teateret som en aktivitet i prosjektet "Lettere når jeg er aktiv" har jeg fulgt prosessen underveis fra utsiden. Jeg deltok på premieren, og jeg har snakket med deltakere, støttepersoner og publikum flere ganger etter forestillingene. Jeg har også intervjuet tre deltakere og to støttepersoner om dette arbeidet. De hovedinntrykkene jeg sitter igjen med er entusiasme og begeistring. Alle reaksjoner og kommentarer underveis og etterpå har vært preget av dette. Det har blitt vist mye glede både blant deltakere og blant publikum. Som en av skuespillerne uttrykte det: *"Teater gjør meg glad!"*

Invitasjonen til teaterforestillingen var utformet slik:

**INVITASJON TIL FELLESSAMLING I VERDAL**

**"KANAL FENOMENAL"**  
**AV "KNAILL TEATERLAG"**



Vi ønsker dere velkommen den siste fellessamlingen i prosjektet "lettere når jeg er aktiv" i Verdal  
27.04.10 kl. 19.00, på Arken.

Det blir premiere på teaterforestillingen "Kanal Fenomenal" av "Knaill Teaterlag". "Knaill Teaterlag" er deltagere i prosjektet.

Det vil bli servert sodd etter forestillingen.

Betaling skjer ved inngang, 150 kr pr pers/ støttepers.

Det er bindende påmelding, og påmeldingsfristen er 02.04.10. Påmelding skjer ved .....

Mvh Marianne ....., student i prosjektet, mobil nr. ....



## **Bruk av treningsstudio**

Treningsstudio er en hyppig brukt treningsform i befolkningen generelt. Så også i Verdal, Inderøy og Namsos kommuner. Det er etablert lokale- og / eller kjedebaserte treningsstudio i alle de tre kommunene. Ingen av prosjektdeltakerne var brukere av treningsstudio før prosjektet startet. Nå ved prosjektslutt er fra 3 til 5 deltakere i hver kommune regelmessige brukere av denne treningsformen. Hyppigheten varierer fra to ganger i uken til en gang hver tredje uke, men oftest en trening i uken.

## **Beskrivelse og gjennomføring**

Treningsstudio ble introdusert ved å bestille en til to introduksjonstimer. Til denne timen møtte de prosjektdeltakerne som ønsket det opp, sammen med støttepersoner i prosjektet. Det ble gitt omvisning, og de ulike apparatene ble demonstrert og utprøvd. Ingen av de tre treningsstudioene som brukes regelmessig har faste instruktører som gir individuell veiledning underveis i treningen. Dette er en tjeneste som eventuelt må kjøpes i tillegg. Men alle tre stedene har ansatte som kan spørres ved behov. Dette er en funksjon som benyttes av deltakerne.

De fleste deltakerne har ledsagere med på treningsstudio. Ledsager kan være støttekontakt, treningskontakt, fritidsleder eller støtteperson i prosjektet. I alle tre kommuner har det vært arbeidet med å etablere ordninger for ledsagere som kan videreføres etter prosjektets slutt. Både støttekontakt, treningskontakt og fritidsleder er slike ordninger som brukes. Noen få, 3-4 personer totalt i de tre kommunene, benytter treningsstudio på egen hånd. Da er denne treningsformen en del av den ukentlige aktiviteten for de det gjelder.

Selve treningen gjennomføres ut fra hvordan de lokale studioene er utformet, og hvilke tilbud som finnes. Et studio har et "sirkeltreningsrom" med 8 – 9 ulike apparater med automatisk regulering av vektbelastningen, såkalt easyline. Skifte av apparatene skjer ved lyssignal på veggen i rommet, grønt lys ved trening og rødt lys for skifte av apparat. Dette var en treningsform de fleste mestret med en gang, og et godt eksempel på universell utforming. Alle mestret det samme ved at vektbelastningen reguleres automatisk, og lyssignalet er en enkel og effektiv varslings. Andre arbeider seg gjennom et utvalg apparater etter eget ønske. Noen har enkelte favorittapparater. En jeg møtte gikk for eksempel 40 min. på tredemølle før han brukte styrketreningsapparater. En annen brukte roapparat og bare det, og noen brukte bare sykkel. Flere hadde en fast runde som de gjennomførte innenfor ei viss tidsramme, vanligvis en time. Ledsagers funksjon underveis i treningen er individuelt tilpasset den enkelte. Noen ledsagere *er der*, som de selv sier. Noen bruker apparatene ved siden av og er på den måten motivatorer og modeller. Noen instruerer mer direkte ved hvert apparat og noen hjelper til med å mestre apparatet.

Dette siste var ofte i form av å regulere vektbelastningen på det enkelte apparatet. Flere sier at motivasjon underveis er en viktig funksjon som ledsager.

Treningsstudio er en relativt kostbar treningsform. Flere prosjektdeltakere har dårlig økonomi, slik at pris og kostnader har vært et tema. I alle tre kommuner har prosjektmidler blitt brukt i en oppstartsfase. Dette har vært fra en til to måneders medlemskap til klippekort med 10 klipp. Etter denne første fasen betaler deltakerne treningen selv. Noen kjøper klippekort, noen månedskort og noen kjøper årskort etter som den enkelte finner lønnsomt for seg. I en kommune har kommunens ansatte en fast avtale om reduserte priser på treningsstudioet. Denne avtalen benytter også de som mottar støttekontaktjenester i kommunen. Det er støttekontaktkoordinatorer som da gir en bekreftelse på at avtalen kan benyttes. Vedkommende tar bekreftelsen med til treningsstudioet og får dermed redusert pris. Denne muligheten er forhandlet fram i forbindelse med prosjektet "Lettere når jeg er aktiv", men gjelder for alle med støttekontaktjenester i kommunen, uavhengig av begrunnelse for tildelingen. Introduksjonstimen har vært gratis i alle tre kommuner.

### ***Kontaktpersoner***

Følgende personer kan kontaktes for nærmere informasjon

Verdal kommune:

Merete Fuglum [merete.fuglum@verdal.kommune.no](mailto:merete.fuglum@verdal.kommune.no)

Inderøy kommune:

Kristin Lie Slapgaard [kristin@slapgaard.com](mailto:kristin@slapgaard.com)

Namsos kommune:

Astrid Annie Stamnes-Aalberg [astrid-annie.stamnes@namsos.kommune.no](mailto:astrid-annie.stamnes@namsos.kommune.no)

### ***Erfaringer***

Alle deltakerne jeg har snakket med som deltar på treningsstudio sier dette er en artig eller kjempeartig treningsform. De sier det er godt å trene for å bli sprek og bli i god form, de sier de vil bli sterk for å orke mer, og for å fungere godt i jobben. Noen sier de vil bli slank, og noen vil få muskler. Flere sier at det er sosialt å trene på treningsstudio. De treffer kjente og snakker med andre som trener, både de de eventuelt går sammen med og andre. Noen snakker mindre, men sier de pleier å hilse på flere. Det sosiale aspektet ved å treffes på en slik arena kan bety mye. Og ikke minst kan det bety mye å fortelle om egen trening i andre sosiale lag.

Ledsager har vært et tema i arbeidet med å tilrettelegge for bruk av treningssenter. Ved enkelte treningsstudio har det vært stilt spørsmål ved om ledsager skal kunne være med uten å betale. Hvis ledsager ikke betaler, kan vedkommende da bruke apparatene? Det kreves argumentasjon for å kunne ha med ledsager som ikke betaler, men likevel skal kunne opptre som ledsager ut fra de behovene den som

skal trene har. Det kan være å motivere ved å trene ved siden av, å være modell og å vise hvordan apparatene fungerer. Noen deltakere sier også at de ikke liker å ha med noen ledsager, men at de liker å trene sammen med andre. Da kan kanskje ordninger som Fritid med Bistand<sup>1</sup> være mer egnelig. Noen treningsstudio ønsker at ledsagere skal være mest mulig stabile. Det kan bety mindre opplæring fra deres side. Dette gjør at støttekontakter og lignende har vært foretrukket som ledsagere framfor ansatte i hjemmetjenesten som ofte vil skifte mye på grunn av turnusordninger. I enkelte miljø har det imidlertid vært en diskusjon om det er forsvarlig for personer med utviklingshemming å benytte treningsstudio. Og da spesielt hvis ikke ledsagere er godt kjent med den enkelte. Dette er antakelig en debatt som vil være tilstede, men som vil måtte veies opp mot den enkeltes ønske om å benytte treningsstudio og eventuelle begrensende funksjonsnedsettelse.

### **Oppsummering**

Treningsstudio har blitt en populær aktivitet for flere av de deltakerne jeg har snakket med. Jeg har snakket med deltakerne i prosjektet generelt om treningsstudio, og jeg har snakket med de som bruker treningsstudio spesielt. Det kan høres ut til at det er slik blant deltakerne som det er blant folk flest; noen liker treningsstudio godt, og det er en passende treningsform. For andre passer ikke treningsstudio i det hele tatt, og de ønsker ikke å trene på den måten. De som trives med slik trening framhever treningen, og den formen treningen har, og de framhever det sosiale med å gå på treningsstudio. Det er et sted de treffer kjente og det er en arena for å bli kjent med nye folk. For å holde denne aktiviteten i gang for de som ønsker det, vil det være forskjellig behov for bistand. Noen vil ikke trenge noe bistand, men har dette som en aktivitet de planlegger selv og gjennomfører i hverdagen. Noen vil kunne trene uten ledsager, men vil ha behov for en pådriver, et tips om å kunne gå på treningsstudio, eller en fast rutine som for eksempel en fast dag og klokkeslett. Dette siste vil ofte være ordningen når støttekontakter eller treningskontakter er ledsager.

---

<sup>1</sup> Fritid med Bistand er en metode for å hjelpe personer med funksjonsnedsettelse inn i ordinære fritidsaktiviteter etter eget ønske. Fritid med Bistand drives av Kristiansand kommune i samarbeid med Helsedirektoratet (<http://www.fritidmedbistand.no/>). FmB har ansvar for nettstedet Fritid for Alle, <http://www.fritidforalle.no/forsiden.aspx>

## En sunnere hverdag

"En sunnere hverdag" er et ernæringskurs utarbeidet av et legemiddelfirma og primært beregnet for personer med psykiske lidelser. Kurset ble innkjøpt av en av deltakerkommunene i prosjektet "Lettere når jeg er aktiv", og gjennomført for alle deltakerne i denne kommunen.

### **Beskrivelse og gjennomføring**

Med bakgrunn i at dette er et kurs som er utarbeidet for personer med psykiske lidelser har kurslederne tilpasset og bearbeidet innholdet for deltakerne i samarbeid med Helseforetaket i Nord-Trøndelag, sykehuset Levanger. Kurspakken inneholder kursmaterieell til deltakerne, veiledning til kursledere, kokebok og diverse effekter som T-skjorter, skrittellere, håndduk, såpe og drikkeflaske. Dette var effekter deltakerne fikk underveis i kurset etter hvilke tema det ble arbeidet med. Kurset ble holdt på ettermiddags- / kveldstid en kveld i uken i 8 uker. Hver kurssamling varte i 2 1/2 time. Kurset ble gjennomført to ganger, med 5 deltakere og to kursledere på hvert av kursene. Kurset ble holdt på et dagsenter sentralt i kommunen. Før kurset startet opp ble det holdt et informasjonsmøte der alle prosjektdeltakerne møtte opp. Noen av deltakerne hadde også med pårørende. Ut fra denne informasjonen bestemte deltakerne seg for å delta. Alle prosjektdeltakerne valgte å gjennomføre kurset.

"En sunnere hverdag" har to fokus, sunn mat og fysisk aktivitet. Tre av kurskveldene inneholdt matlaging, tre kvelder var utprøving av fysiske aktiviteter og to kvelder, den første og den siste var ren teori. På de tre kveldene med matlaging ble det laget kyllingsalat, ovnsbakt laks og sunn pizza. På de tre kveldene med fysisk aktivitet ble treningsstudio, basseng og ballaktivitet på en videregående skole prøvd ut. De to kveldene med ren teori var den første og den siste kvelden. Mellom hver kurssamling fikk deltakerne hjemmearbeid. Det kunne for eksempel være registrering av matinntak pr. døgn eller registrering av aktivitet.

Innholdet i de åtte kurssamlingene ble slik:

- 1. kurssamling** – Gjennomføres på dagsenteret. Orientering om kurset, utdeling av materieell med timeplan for alle kurssamlingene, individuell kartlegging av selvopplevd livskvalitet ut fra en 17-punkts skåringsliste og utarbeiding av individuelle mål for kurset. Gruppeetablering med grupperegler.
- 2. kurssamling** – Oppmøte på dagsenteret for å gå samlet til treningscenteret. Introduksjonstime på senteret som inneholder omvisning og utprøving av ulike apparater. Går samlet tilbake til dagsenteret etter introduksjonstimen. Oppsummering, planlegging og arbeidsfordeling til neste kurssamling.
- 3. kurssamling** – Gjennomføres på dagsenteret. Lager kyllingsalat, borddekking, felles måltid, oppvask og opprydding.

**4. kurssamling** – Oppmøte på dagsenteret for å gå samlet til svømmehallen. Svømming / vannaktivitet etter ferdigheter og ønske. Går samlet tilbake til dagsenteret. Oppsummering, planlegging og arbeidsfordeling til neste kurssamling.

**5. kurssamling** – Gjennomføres på dagsenteret. Lager sunn pizza, det vil si pizza med grønnsaker og kyllingkjøtt. Borddekking, felles måltid, oppvask og opprydding.

**6. kurssamling** – Oppmøte på dagsenteret for å gå samlet til en videregående skole der det arrangeres ballaktivitet en bestemt ukedag. Dette er en aktivitet for voksne med funksjonsnedsettelse, og det er elever på idrettslinja ved den aktuelle skolen arrangerer aktiviteten. Går samlet tilbake til dagsenteret etter aktiviteten. Planlegging og arbeidsfordeling til neste kurssamling.

**7. kurssamling** – Gjennomføres på dagsenteret. Lager ovnsbakt laks med ris og grønnsaker. Borddekking, felles måltid, oppvask og opprydding.

**8. kurssamling** – Gjennomføres på dagsenteret. Evaluering av individuelle mål, oppsummering av kurset, utdeling av oppsummeringshefter med bilder og sammendrag av kurskveldene og utdeling av kursbevis.

Gjennomgangstema på alle kurskveldene var sunn livsførsel som for eksempel regelmessige måltider, betydningen av å spise frokost, hva er sunt å spise og drikke, næringsstoffer i mat og drikke og aktivitet. Velvære, hygiene, kropp og forhold til egen kropp og forskjellighet var også tema som ble diskutert. Gruppeprosessen og samhandling i gruppen ble vektlagt i arbeidet.

Veiledning ble gitt fra sykehuset Levanger til kurslederne underveis i gjennomføringen av kurset. Her ble utfordringer som dukket opp i gjennomføringen diskutert, og veilederne gav tips og råd om den praktiske gjennomføringen, formidlet erfaringer fra tidligere gjennomføring og deltok i diskusjoner om innholdet i kurskveldene.

### ***Kontaktperson***

Ta kontakt med Merete Fuglum for nærmere informasjon,  
[merete.fuglum@verdal.kommune.no](mailto:merete.fuglum@verdal.kommune.no)

### ***Erfaringer***

Den aktuelle kurspakken var utarbeidet med tanke på personer med psykiske lidelser. Og det var nødvendig å tilpasse kurset på flere områder. Oppskriftene i kokeboka måtte illustreres med fotografier til noen deltakere. Tekst måtte enten forenkles eller erstattes med bilder for noen, se eksempel på s.21. Avkryssingskategorier måtte illustreres med smilefjes, rett munn og sur munn for noen. Denne tilpassingen krever god kjennskap til deltakernes mestringsnivå og behov for tilrettelegging. Det ble også brukt visualisering med konkrete underveis i kurset. Et eksempel er mengden sukker i en halvlitersflaske med Coca Cola som ble

illustrert ved å telle opp antallet sukkerbiter som tilsvarer suktermengden. Effektene som fulgte med kurspakken ble utdelt underveis. Dette var populært, og fungerte godt som bidrag i ulike samtaletema. Et eksempel er drikkeflaske som inspirerte til samtaler om vann og betydningen av å drikke vann. I utgangspunktet var disse effektene tenkt som motivasjon for å delta på kurset. Det er usikkert om effektene hadde denne funksjonen her. Alle deltakerne møtte opp på alle kurskvelder, og fravær var ikke et tema. Det kan se ut som om motivasjonen for å delta var tilstede i utgangspunktet.

I gjennomføringen av kurset "En sunnere hverdag" ble det lagt vekt på at alle, både kursdeltakere og kursledere skulle gjennomføre det samme både i teori og praksis. Når for eksempel matinntak skulle registreres gjorde alle dette. Og når aktiviteten var svømming deltok alle i bassenget på lik linje. Selv om det var tydelig hvem som var kursledere og hvem som var kursdeltakere gav dette et verdifullt felles grunnlag for samtaler underveis i kurset.

De aktivitetene som ble gjennomført i kursets regi ble plukket ut, ut fra de mulighetene som finnes i kommunen. Flere av kursdeltakerne hadde ikke prøvd de ulike aktivitetene før. Treningsstudio var helt nytt for de fleste, mens flere har fortsatt å gå dit etter introduksjonen. Noen pleide heller ikke å gå i svømmehallen, eller på ballaktiviteten. Og enkelte har fortsatt med dette i ettertid, for eksempel sammen med støttekontakt eller treningskontakt.

Deltakerne sier de er svært godt fornøyd med kurset. De trekker fram kokeboka som ei god bok som de fortsatt bruker (Amland og Wilson 2007). Noen har funnet sin favorittoppskrift. De trekker også fram samtaletema om mat og måltider, og visualiseringen av for eksempel sukker i brus som noe de husker godt fra kurset. Flere sier at de gjerne kunne tenkt seg å være med på kurset en gang til. Dette er sannsynligvis en type kurs som kunne vært gjennomført med jevne mellomrom. Flere av deltakerne sier de var mer opptatt av sunn mat og sunn livsførsel når de gikk på kurset. Og at dette er tema det er lett å glemme i hverdagen. Dette er også grunnen til at flere ville vurdert å være med flere ganger.

Kurslederne er også godt fornøyd med kurset. Det presiseres at det var svært mye arbeid å gjennomføre kurset. Selve gjennomføringen tok tid, men tilpassing av matriell, organisering, avtaler og lignende var også svært tidkrevende. Men det var også et artig arbeid som gav mye positivt til kurslederne. Alle som deltok på kurset ble godt kjent. Kurslederne erfarte at deltakerne mestret mer enn forventet i mange situasjoner. Det var spesielt merkbart i gruppeprosessen, der alle var opptatt av å dele. Dele erfaringer, være åpen og dele av seg selv. Dette bidro til at alle ble godt kjent og fikk stor respekt for hverandre. Veiledningen fra sykehuset Levanger er også noe kurslederne er godt fornøyd med. Det var god støtte i denne veiledningen, og en trygghet at noen "utenfra" var diskusjonspartnere underveis.

## **Oppsummering**

Kurset "En sunnere hverdag" ser ut til å ha vært svært vellykket. Jeg har snakket med kursdeltakere og kursledere før, under og etter kurset ble gjennomført. Jeg har også intervjuet to kursdeltakere og en kursleder spesielt. Det generelle inntrykket er at alle er positive til kurset, og gjerne kunne tenke seg flere slike kurs.

Arbeidsmengden er en faktor som vil kunne begrense muligheten for å gjennomføre slike kurs, og da spesielt arbeidet med tilpassing av materiell, matretter og aktiviteter til deltakerne. Det kunne derfor vært en god investering å utarbeide en kurspakke spesielt beregnet på personer med utviklingshemming som et grunnlag for individuell tilpassing. Dette kunne vært en type kurs som kunne gjennomføres i regi av arbeidsplasser og som fritidstiltak. Studenter kunne også være aktuelle som kursledere i slike kurs.

## **Eksempel på registrering**

Sett en strek ved siden av bildet, hver gang du spiser denne maten i dag!  
Frukt og grønnsaker:



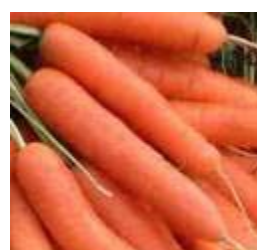
**Agurk**



**Tomat**



**Paprika**



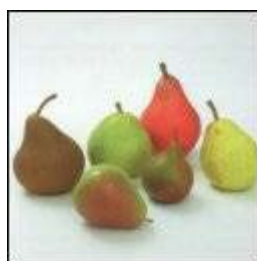
**Gulrøtter**



**Asparges**



**Epler**



**Pærer**



**Appelsiner**



**Bananer**



**Druer**



**Kiwi**



**Ananas**

## **Fotball**

For mange er fotball en attraktiv aktivitet og et generelt interessefelt. Fotball har stor plass i media, og er for mange forbundet med fellesskap og inkludering. For mange personer med utviklingshemming kan det være en utfordring å finne sin plass i et slikt fellesskap. I en av kommunene i prosjektet "Lettere når jeg er aktiv" har det vært arbeidet aktivt over lang tid for å få innpass i fotballmiljøet. Det har vist seg at dette har vært en stor utfordring.

### ***Beskrivelse og gjennomføring***

I denne kommunen hadde en av deltakerne et stort ønske om å spille fotball. I kommunen, eller i nærliggende kommuner finnes det ikke noe tilrettelagt fotballag for personer med funksjonsnedsettelse. Prosjektgruppen måtte derfor gjøre en kartlegging av fotballagene på stedet. Deltakeren er en voksen mann, slik at spill i aldersbestemte klasser ikke er aktuelt. Blant de lagene som var tilgjengelige var det et lag som ønsket å ta inn en spiller med funksjonsnedsettelse. Det var trenere og eller lagledere for ulike lag som ble kontaktet, og flere så ikke mulighet for å ha en spiller med funksjonsnedsettelse på sitt lag. Dette ble oftest begrunnet med lagets ambisjonsnivå, underforstått at en spiller med funksjonsnedsettelse ikke ville kunne fylle kravene til deltakelse. Det laget som ønsket prosjektdeltakeren velkommen som spiller hadde ambisjoner om å delta i seriespill på femtedivisjonsnivå, og spillerne var i aldersgruppen 25 til 40 år.

Prosjektdeltakeren møtte opp på en trening etter avtale med treneren. Han ble introdusert for laget og ble umiddelbart med i trening og spill. En student i prosjektet fikk ansvar for å følge opp denne aktiviteten. Tilretteleggingen var først og fremst knyttet til skyss og oppmøtetidspunkt. De første treningskveldene ble han hentet av studenten hjemme og kjørt til fotballhallen. Denne ligger i sykkelavstand fra hjemmet, men i vinterhalvåret er han avhengig av skyss. Studenten var tilstede under treningen, men ikke aktivt med. Laget trener en kveld pr. uke. Etter noen treningskvelder ble han kjent med flere andre spillere på laget. Det ble gjort avtale med en annen spiller om skyss til og fra trening. De avtalte å møtes et bestemt sted nært hjemmet, til et bestemt klokkeslett. De første gangene dette ble gjennomført var studenten med til avtalt oppmøtested. Senere fungerte dette som en rutine. Studenten møtte etter hvert opp sporadisk, etter avtale med deltakeren. Disse avtalene ble etter hvert sjeldne.

Deltakeren hadde ikke fotballutstyr, og måtte kjøpe inn sko, strømper og leggbeskyttere. Han måtte også kjøpe treningsklær. Treningsavgift måtte betales inn til laget. Samlet ble dette en stor engangsutgift. Senere er det årlig treningsavgift som vil være utgiften ved å delta i fotball.



## **Kontaktperson**

For mer informasjon, ta kontakt med Astrid Annie Stamnes-Aalberg  
[astrid-annie.stamnes@namsos.kommune.no](mailto:astrid-annie.stamnes@namsos.kommune.no)

## **Erfaringer**

Erfaringen den aktuelle prosjektdeltakeren og spilleren beskriver fra deltakelse i et ordinært fotballag er positive. Han sier det var artig å spille fotball. I skoletiden var han aktiv fotballspiller, og hadde mange ferdigheter. Han sier selv at det er lenge siden, slik at han trengte trening for å komme inn i spillet igjen. Han hadde heller ikke trent annen fysisk aktivitet på en stund, slik at den generelle formen ikke var på topp. Men han sier selv han har lært mye. Han har lært mange nye treningsøvelser og det gikk bedre med formen etter hvert. Han sier det var tøft å spille, men artig. Alle var greie. Det var mye kjefting på banen, som "få med deg fotan", "få opp farta" og lignende. Dette gikk ut over alle, og kunne vær ekkelt i starten, men noe en venner seg til. Og alle var greie mot hverandre i pausene og før og etter trening.

Treneren har mye å si for trivselen på laget. Denne spilleren sier han er svært fornøyd med treneren. Han var dyktig og tilrettela på en god måte fra første stund.

Studenten som gjennomførte innføringen av fotball som aktivitet for denne deltakeren sier at dette fungerte godt. Først fikk han avklart treningstid og sted. Han gjorde avtale med treneren om oppstart. Ved oppstart la han vekt på introduksjon til laget først. Han var med, presenterte spilleren for trener og øvrige lagkamerater og var tilstede på de første 6 - 7 treningene. Han bisto med praktiske forhold, som innkjøp av utstyr og treningsavgift. Videre fokuserte han på skyss. Her gjorde han og deltakeren sammen, avtale med en annen spiller på laget. De avtalte møtested og tid. Han var også med de første gangene for å se at avtalen fungerte. Av videre tilrettelegging er det behov for å være oppmerksom på eventuelle skifter av treningstider. Endring av avtaler generelt kan være vanskelig å huske. Sårbare punkt er skyss og oppmøtetider til kamper. Dette er beskjeder som går direkte til den enkelte spiller, men som kan være vanskelig å fange opp uten hjelp.

Studenten mener det var et poeng at han selv er mann i samme aldersgruppe som spillerne på laget for denne oppfølgingen. Han er fotballinteressert og kunne lett gå inn i samtaler med spillerne på laget. Dette bidro til å etablere kontakt mellom deltakeren og de øvrige spillerne. Det hadde også betydning for kontakten mellom studenten og deltakeren. De brukte mye tid på fotballprat, og kunne møtes i diskusjon om favorittlag og lignende.

### ***Oppsummering***

Dette ble en viktig og attraktiv aktivitet for denne deltakeren. Tilhørigheten til laget pågikk i ca. et halvt år. Beklageligvis måtte laget trekkes fra serien, og treningene opphørte. Dette ble en stor skuffelse, men han sa likevel at det var artig så lenge han var med, og at han ville blitt med igjen selv om han visste at det ble kortvarig. Han sier han ble kjent med mange nye mennesker, som han hilser på og slår av en prat med når de møtes tilfeldig. Dette kan bety en viktig sosial tilhørighet.

## Avslutning

I arbeidet med planlegging av prosjektet "Lettere når jeg er aktiv!" ble hovedmålet for prosjektet delt i fire delmål:

- I. Øke praktisk kompetanse hos mennesker med utviklingshemning om kosthold og fysisk aktivitet i hverdagen.
- II. Øke støttepersonenes kompetanse ved å konkretisere hvilken betydning kosthold og fysisk aktivitet har for livskvaliteten til mennesker med utviklingshemning.
- III. Kartlegge kulturelle, strukturelle og holdningsmessige barrierer i systemet og hos støttepersoner.
- IV. Utvikle tiltak og organisering som har individets behov og ønsker som utgangspunkt.

De aktivitetene som er beskrevet her tar utgangspunkt i delmål I. Vi vurderer det slik at deltakelse i de ulike aktivitetene har bidratt til at erfaringsbakgrunnen til den enkelte deltaker er betydelig utvidet. Mange har forsøkt aktiviteter de aldri har deltatt i tidligere, og dermed hatt nye og kanskje artige og spennende opplevelser. Noen har kanskje også funnet nye og interessante fritidsaktiviteter. Mange har deltatt i ulike kurs og gjennom det fått nye kunnskaper og ferdigheter. Vi mener at de fleste deltakerne i prosjektet har god innsikt i betydningen av aktivitet generelt og fysisk aktivitet spesielt, og betydningen av sunt kosthold. Det er også grunn til å understreke betydningen av den sosiale samhandlingen som ligger i de ulike aktivitetene. Det å planlegge og gjennomføre ulike aktiviteter sammen, deltakere og støttepersoner, legger grunnlag for nye relasjoner og nettverk. Det igjen kan bety nye vennskap som kan utvikles videre. En viktig erfaring vi også har gjort er at tilgjengelighet til aktiviteter er begrenset. Idrettsaktiviteter har fokus på høy grad av prestasjon. Her har vi flere ganger blitt møtt med at personer med utviklingshemning ikke passer inn, med mindre det er spesielt tilrettelagte lag eller klubber som for eksempel egne fotball- og håndballag. Disse er imidlertid gode arenaer for mange av deltakerne i prosjektet. At andre typer lag og foreninger også er vanskelig tilgjengelig for personer med utviklingshemning er mer overraskende. Det er nødvendig med nøye planlegging, informasjon og støtte fra enkeltpersoner i prosessen med å inkludere personer med utviklingshemning i frivillige lag og foreninger. De utfordringene vi har erfart er et tankekors, og må utfordre oss alle, i våre liv, til større åpenhet for forskjellighet på de arenaer vi selv benytter.

Delmål to i prosjektet er rettet mot støttepersonenes kompetanse. Gjennom arbeidet med de ulike aktivitetene melder støttepersonene om økt kompetanse i planlegging tilrettelegging og gjennomføring av aktivitet. Men også for støttepersonene framheves betydningen av å delta i ulike aktiviteter og arrangement sammen med deltakerne. Samhandlingen mellom deltakere og støttepersoner blir annerledes enn i ordinære tjenestemottaker-, tjenesteytterroller når vi for eksempel går på svømming

sammen, eller lager et felles måltid. Likeverdigheten blir mer framtrødende, og den enkeltes ressurser blir mer synlige enn hjelpavhengigheten. Dette gir støttepersonene et bedre grunnlag for å bli kjent med hele mennesket, og flere sier at de nå har mer å snakke om, kjenner hverandres styrker og utfordringer bedre og derfor kan gi bedre hjelp i andre sammenhenger. Flere støttepersoner sier at de gjennom prosjektet har blitt mer bevisst sin egen betydning som person i samhandling med deltakerne.

Det er viktig å understreke at aktiviteter skal bidra til hyggelige og positive opplevelser, enten i form av "happeninger" som vi prøver en gang eller sporadisk, eller i form av mer rutinemessige aktiviteter som vi gjør ofte. Begge deler er viktig for de fleste, og kan bidra til å gi livet mening og positivt innhold.

## Referanser

Amland A.G, og Wilson B, 2007 *Kokebok for alle: fra boller til burritos*. Oslo:  
Universitetsforlaget

Innstrand A.G, og Linde S, 2010 *Så godt! Kokebok trinn for trinn*.  
<http://www.saagodt.no/>

Säfvenbom R, 2005 *Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst*. Oslo:  
Universitetsforlaget

