

CP-bladet

Nr. 2 – 2025 – Tidsskrift for Cerebral Parese-foreningen



MY STRONGEST SIDE:

**- Det handler
ikke om å prestere!**

Se side 5

PORTRETET:

**Et samfunn
som begrenser**

Se side 20

INKLUDERENDE GAMING:

**En spillverden
med plass til alle**

Se side 28

Innhold

ARTIKLER	
Generalsekretæren har ordet.....	4
My Strongest Side: – Det handler ikke om å prestere!	5
Leserbrev: Vi må bli verdsatt i skole og arbeidsliv!	9
– Det viktigste er turfellesskapet.	10
Reisemulighetene åpner seg med Changing Places	14
Valgkampbudskap: Retten til å leve gode liv	18
En spillverden med plass til alle	28
CP-fotballfestival på Røa!	32
Foreldre ga innspill til nytt filmprosjekt	33
Ny kollega på plass i CP-foreningen .	47
CPU	
Å finne min plass i dansen.....	26
Fire på gata om 17. mai.....	27
PORTRETTE	
Et samfunn som begrenser	20
FAG	
Livet i bevegelse: Motorikk og fysisk aktivitet ved cerebral parese	34
HVA SKJER?	38
FRA FYLKESLAGENE	
Vestland.....	40
Oslo og Akershus.....	40
Agder	43
KONTAKTINFORMASJON	
Likepersoner.....	44
Sentralstyret	46
Fylkeslagene	46
Sekretariatet.....	47



CP-bladet – Tidsskrift for
Cerebral Parese-foreningen
Nr. 2– 2025 – 71. årgang

UTGIVER
Cerebral Parese-foreningen
Bergsalléen 21, 0854 Oslo
Tlf: 22 59 99 00
E-post: post@cp.no
Hjemmeside: www.cp.no
Redaktør: Charlotte Åsland Larsen

Forsidefoto:
Charlotte Åsland Larsen
Grafisk design: www.aasebie.no
Trykk: BK Grafisk
Opplag: 3300
ISSN: 0801-4752
ISSN: 1893-6245 (digitalutgaven)

STOFF TIL CP-BLADET
Henvendelse til CP-foreningen
Frist for nr. 3–2025:
5. september 2025
CP-foreningen forbeholder seg
retten til å publisere innsendt
og bestilt stoff på cp.no, enten
i direkte eller bearbeidet form.

ANNONSER
Kontakt CP-foreningen
Tlf: 22 59 99 00

ANNONSEPRISER
Helside: 10 500
Halvside: 7500
Tospalter: 8000/5000
Enspalter: 4500/3000
Bakside: 12 500
Rabatt ved flere innrykk
av samme annonse:
25 % på alle etter første innrykk.

Artikler, innlegg og annonser i
bladet representerer nødvendigvis
ikke Cerebral Parese-foreningens
offisielle syn. Artikler og innlegg
gjenspeiler forfatterens egne
meninger.



Verdien av inkludering

I dette nummeret av CP-bladet møter du flere mennesker som jobber for én og samme ting – å gjøre det mulig for flere å delta. Enten det handler om fysisk aktivitet, turer i naturen, gaming, skole eller toalettbesøk – så har de én ting til felles: De fjerner barrierer. En rød tråd gjennom mange av sakene er betydningen av å kjenne tilhørighet og verdien av fellesskap som er åpne og tilgjengelige.

Det kan handle om små, praktiske løsninger. Som et hjelpemiddel som gjør det mulig å komme seg på fjellet. Eller en tilpasset treningsøkt uten prestasjonspress. Eller et gamingrom der håndkontroller tilpasses deg – og ikke omvendt. Men det handler også om noe større; at vi alle trenger å kjenne oss som en del av et fellesskap. At det finnes steder og sammenhenger hvor man blir tatt med, ikke holdt utenfor. Der man får delta, bidra og høre til.

Deltakelse handler ikke bare om fysisk tilgjengelighet eller praktisk tilrettelegging, selv om det er avgjørende. Det handler like mye om holdninger og vilje. Det handler om å spørre: «Hva trenger du for å kunne være med?» og lytte til svarene vi får.

Mikey gjør spillverden tilgjengelig for flere, mens Alexander gjør det mulig for flere å trene på treningssenter. Henriette kjemper frem løsninger som gir datteren frihet og verdighet. Rabia utfordrer forventninger og systemer og snakker åpent om kampen for å bli sett som en ressurs og ikke en byrde. Det de har til felles, er et sterkt ønske om at flere skal få kjenne: «Her er det plass til meg.» Det er historier om mestring, men også om hva som skjer i menneskemøter der ingen trenger å bevise at de har en plass.

Flere av historiene i bladet viser dessverre også hvor mye som fortsatt avhenger av ressurssterke enkeltpersoner. Av foreldre som står på, av ildsjeler som tar ansvar og av bedrifter og organisasjoner som ser verdien av inkludering. Tilgang til samfunnet skal ikke bestemmes av hvor godt du og dine pårørende klarer å kjempe for det. Det skal ikke være noe du må fortjene, men et grunnleggende prinsipp. Og det er derfor så mange av tiltakene du kan lese om i dette bladet, betyr så mye, ikke bare for dem det gjelder, men for oss alle. Når samfunnet setter grenser for hvem som får delta, mister vi alle noe!

*Charlotte Åsland Larsen,
redaktør*



«Du hører hjemme her»

Jeg digger at vi har en artikkel om dataspill i dette bladet, jeg er nemlig en gamer selv. Riktignok er jeg en asosial gamer. For meg er spill en måte å ta en pause fra hverdagslivets påminnelser om egen utilstrekkelighet og begi meg ut på episke reiser, hvor den eneste motstanden jeg møter er NPC-er (non-playable characters) som er dumme som brød, lette å lese og faller som fluer for mine våpen og magiske angrep. Sånn er det ikke når man spiller online mot andre spillere. Da er gjerne motstanderne skikkelig gode, og det minner meg på at jeg tross alt bare er en middelaldrende herremann med dårlig syn og ditto reflekser. Jeg forstår ikke nyere gamerslang, og jeg tror jeg er den siste personen i verden som fortsatt inverterer y-aksen (slik at joysticken fungerer som på en flysimulator). Kort sagt spiller jeg ikke online fordi jeg ikke gidder å bruke min begrensede spilletid til å få juling fremfor å gi juling. Når jeg spiller alene, får jeg et øyeblikk til å glemme meg selv, mens andre spillere bare bryter illusjonen og minner meg på meg selv igjen.

Men for andre er det kanskje nettopp påminnelsen om hvem man er, som er så verdifullt med spill. Vi trenger alle andre å speile oss i, og spill kan være et fantastisk medium for å skape vennskap og tilhørighet. For mine barn er spilling med venner en integrert del av deres sosiale utvikling, og som mange har sett gjennom filmen *Ibelin*, kan spill være det som tilgjengeliggjør dype og meningsfulle vennskap når man av ulike grunner har vanskeligheter med å forlate hjemmet. Det betyr ikke at spill er automatisk inkluderende. Har man for eksempel dårlig syn eller håndfunksjon, finnes det store barrierer for deltagelse. Heldigvis finnes det mennesker som Mikey Karlsen, som har bygget opp Norges mest tilrettelagte gamingrom, slik at enda flere kan delta i fellesskapet som spillmiljøet tilbyr.

Gjennomgående i dette bladet er at du får lese om mennesker og organisasjoner som åpner opp fellesskap for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Gjennom «My Strongest Side», hjelper Alexander Sviggum andre med CP å ta del i det treningsfellesskapet som han selv har funnet så mye glede i. I DNT Tilrettelagt skaper man inkluderende turfellesskap som åpner friluftsliv for flere. Changing Places etablerer HC-toaletter som kan gjøre at flere kan bruke parker og restauranter eller dra på biltur uten å bekymre seg for hvordan de skal løse toalettbesøk.

Ane Drabløs fant sin plass i dansen, og skriver: «Danser møtte meg akkurat der jeg var, og sa: "Du hører hjemme her!"» Jeg synes det er veldig fint sagt, for det vi forteller gjennom tilrettelegging handler om hvem som hører hjemme i et rom, om det er et treningsrom, et toalett eller en virtuell verden. Så takk til alle dere som jobber for å fortelle folk at de hører hjemme.

Jørn Mandla Sibeko, generalsekretær

Kontakt oss på e-post: post@cp.no.



– Det handler ikke om å prestere!

Trenings- og veiledningsprogrammet «My Strongest Side» har blitt en suksess og arrangeres for tredje gang i år.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Det er torsdag ettermiddag, kalenderen viser mars – og Bergen viser seg fra sin absolutt beste side med skyfri himmel. Våren er uten tvil i anmarsj, og solstrålene lurer seg gjennom glipene i solskjermingen på vinduene hos Trene Sammen-senteret på Fantoft.

– Her handler det ikke om å prestere, men om å finne gleden i trening. Vi vil at alle skal kjenne

mestring på sitt eget nivå, sier Alexander Sviggum (40), som selv har CP og er hjernen bak «My Strongest Side».

Det er snart tid for den andre av åtte samlinger for deltakerne på det tredje kurset i rekken, men før deltakerne kommer, samles ansatte og frivillige for å forberede dagens økt. Kunnskapspåfyll er en viktig del av opplegget. I dag er det greps-

TRYGGE RAMMER: I treningsstudioet blir deltakerne møtt med tilpassede øvelser, trygge rammer og god støtte.



1

teamet fra Atterås Ortopediske Klinik som starter dagens program med en kort presentasjon om hånd-funksjon og grepsforbedrende ortoser.

– Vi kan lage ortoser med greps-tilpasning for å opprettholde en selvstendig funksjon under trening. Det finnes mange muligheter, forklarer de.

Når alle deltakerne er på plass, deles de inn i grupper etter funksjonsnivå og blir med hver sin veileder inn i treningsstudio for å gå igjennom dagens øvelser.

Inkludering krever innsats

– Inkludering er aldri tilfeldig. Det krever tid, innsats og vilje til å forstå. Når vi møter mennesker

der de er, viser vi medmenneskelighet og bygger broer som kan endre liv, sier Alexander.

Programmet er særlig utviklet for personer med ulike funksjonsvariasjoner, både midlertidig og kronisk. Vårens kurs er fulltegnet med 15 deltakere i alderen 14 til 77 år. Taket er satt for å sikre den enkelte god oppfølging. Halve kurset foregår i treningsstudio med individuell veiledning på apparater med Amir Asadollahzadeh, personlig trener, mens den andre halvdel består av gruppetrening ledet av fysioterapeut Jacob Hjorteland Gbada fra Trene Sammen.

Alexander, som også er ergoterapistudent og styrkeløfter, har

selv erfart utfordringene med å finne seg til rette i vanlige treningsmiljøer. Han vet hvor viktig tilrettelegging er for å oppleve mestring.

– Her handler det om å finne treningsglede. Vi vil at alle skal kjenne mestring på sitt eget nivå, sier han.

Visjonen er å skape et inkluderende fellesskap der alle kan oppleve mestring, styrke og glede gjennom tilpasset trening.

– Det har vært kjempefint, smiler en andpusten Martha Hjertaker etter endt treningsøkt i studio. Hun er én av flere deltakere som er med for andre gang.

Godt fundert

I utviklingen av og arbeidet med My



2



3

Strongest Side, er ingenting overlatt til tilfeldighetene.

– Vi sikrer at hver deltaker får tilpasset støtte og veiledning for å nå sine mål gjennom en individuell spørreundersøkelse før oppstart etterfulgt av kontinuerlig oppfølging underveis, sier Alexander.

Gründeren er godt i gang med siste semester på ergoterapistudiet og har opparbeidet seg både relevant kunnskap og et godt nettverk som bidrar på ulike måter. Han bruker mye tid på å sikre et bærekraftig og solid produkt, som i dag høster utelukkende godord fra deltakere, ansatte og frivillige.

– Jeg har lyst til å gjøre dette så bra som overhodet mulig for alle, sier han.

– Nå lager vi litt kaos fordi vi er en stor gjeng som kommer samtidig, men det er kanskje der man må begynne for å normalisere og for å bygge ned fordommer. De som er med her, er veldig tøffe.

Som kursets eldste deltaker var Solvei Nygård (77) usikker på om dette var noe for henne, men forteller at hun føler seg godt ivaretatt og får mye igjen for treningsøktene. Til vanlig trener hun styrke med fysioterapeuten, men hadde lite erfaring med egentrening i treningsstudio.

– Det er et veldig bra opplegg, dette skulle ha vært over alt, sier den spreke 77-åringen. Hun har også vært med på tidligere kurs. Det ga mersmak, og hun var derfor

1 LØSNINGSORIENTERT: – Jeg har alltid sett etter løsninger på ting. Jeg får det til, selv om det av og til tar litt lenger tid på grunn av CP-en, sier Alexander. My Strongest Side er inspirert av hans egne erfaringer med styrketrening og styrkeløft.

2 INKLUDERENDE: Det er flere år siden tankene som ble til «My Strongest Side» begynte å vokse frem, og for den engasjerte gründeren har det vært viktig at alle skal få være med – ingen skal føle seg utenfor.

3 FRIVILLIGHET: Anne Marie Bruun er fysioterapistudent på siste året og er med som veileder på kurset for andre gang. Hun viser frem hvordan treningsapparatene brukes og sørger for at deltakerne utfører øvelsene på en god måte.

kjapp med å melde seg på da muligheten bød seg igjen.

Store ambisjoner

På sikt håper Alexander og teamet å få med flere treningsentre på laget, slik at tilrettelagt trening blir mer tilgjengelig. Han forklarer at programmet kan føre til økt deltakelse i fysisk aktivitet, bedre folkehelse og redusert utenforskap.

– Målet vårt er at alle treningsentre skal ha utstyr og instruksjoner tilpasset så mange som mulig, sier han.

Neste skritt er å teste en QR-basert løsning på treningsapparater. Ved å skanne en QR-kode får brukeren tilgang til digitale treningsinstruksjoner tilpasset CP



1 PT: Amir Asadollahzadeh er utdannet personlig trener og sørger for en godt gjennomført treningsøkt hvor alle deltakerne får utbytte.

2 TRENINGSGLEDE: Alder er ingen hindring for Solvei Nygård (77), hun er storfornøyd med opplegget og får mye igjen for øktene med de andre deltakerne.

3 SOSIALT: Martha Hjertaker smiler fra øre til øre mens hun tester ut nye treningsapparater sammen med gruppen sin.

og spastisitet, tips om relevante hjelpemidler og informasjon om individuell oppfølging ved behov. Løsningen vil være basert på nasjonale retningslinjer fra NorCP (Norsk kvalitets- og oppfølgingsregister for CP) og gi et kunnskapsbasert og trygt treningsopplegg. – Målet er å øke trygghet, mestring og selvstendighet hos den som trener og å bygge grunnlaget for en



nasjonal standard for tilgjengelighet på treningssentre. Vi vil at alle, uansett funksjonsvariasjon, skal føle seg trygge og velkomne når de trener, sier Alexander og legger til: – Tanken er at dette skal bli en sertifiseringsordning som skaper en varig endring i treningsbransjen, der tilgjengelighet blir en selvfølge, ikke et unntak. ■

Vi vil også bli sett og satset på!

Mitt navn er Rabia Ejaz, og jeg er 26 år. Jeg er født og oppvokst i Stavanger. Jeg har CP i høyre side og brukte skinner på beina frem til jeg var 11 år. Jeg har også fått botox i beina. Fra jeg var en liten baby til jeg ble 15 år, trente jeg med fysioterapeut. Nå trener jeg alene. Jeg drar på rehabilitering for å lære å bruke kroppen med CP.

Gir alt

Jeg er en person som alltid har gitt alt. Foreldrene mine har alltid fortalt meg at jeg kan oppnå like mye som alle andre. Jeg husker veldig godt at jeg hadde et stort ønske om å klare å sykle med en vanlig sykkel, slik som de andre 14–15-åringene, og ikke med min tilrettelagte trehjuls sykkel. Jeg husker vi øvde og øvde, og at jeg falt gang på gang. Når jeg ser tilbake nå, er jeg så glad for at jeg ikke ga opp.

Etter barneskolen ble jeg plassert i en tilrettelagt klasse på ungdomsskolen, noe jeg ikke så komme. Jeg var ung og turte ikke å si imot. Til slutt fikk jeg ha to fag med karakter sammen med de andre elevene på min alder. Det var for å bevise for andre at dette var noe jeg mestret. Jeg har alltid vært interessert i mat, men jeg hadde derimot ikke noe ønske om å bli kokk. Rådgiveren på ungdomsskolen hjalp foreldrene mine med å søke meg inn på en tilrettelagt klasse på restaurant- og matfag.

Mobbing

Gjennom hele skolegangen min opplevde jeg mobbing, så det har aldri vært lett å være annerledes – verken som barn, ungdom eller voksen. I 2014 begynte jeg på videregående i en tilrettelagt klasse

på restaurant- og matfag, men jeg kjente at det ikke var noe for meg å gå i en tilrettelagt klasse med null karakterer og ingen fremtid. Jeg hadde fortsatt ikke et ønske om å bli kokk. Jeg strøk i matematikk og fikk ikke vitnemål, noe som gjorde at jeg måtte gå tre uker på sommerskole for å bestå eksamen.

Læretiden under kokkeutdanningen var heller ikke lett, men jeg ga alt jeg kunne for å bevise mine evner. Lite visste jeg om at jeg kun skulle få kompetansebrev som kokk, og ikke fagbrev, som jeg ønsket og hadde satt som mål. Jeg snakket deretter med NAV, slik at de kunne hjelpe meg med å få betalt for å jobbe der jeg var lærling for å få mer erfaring. Etter omtrent ett år besto jeg og fikk fagbrev som kokk. Førerkortet klarte jeg også å ta i en alder av 19 år.

Onn sirkel

Lærere og rådgivere på barne- og ungdomsskolen fortalte foreldrene mine at det kom til å bli vanskelig for meg å klare meg i arbeidslivet og at jeg mest sannsynlig kom til å få støtte fra NAV. Dette traff meg dypt, da det allerede på forhånd var “bestemt” at jeg ikke kom til å klare meg som alle andre. Jeg ble alvorlig deprimert i 20-årsalderen. Jeg følte meg innestengt i en onn sirkel og aldri god nok. Jeg var i kontakt med to dyktige leger i denne perioden av livet mitt, som hjalp meg med å komme på rett spor igjen. Det tok meg tre år.

Jeg har klart å oppnå flere ting i løpet av mine 26 år her i verden til tross for at andre ikke hadde troen på meg. Jeg er nå fagutdannet kokk og jobbet i full stilling en god stund før jeg følte at det ikke var noe for meg lenger på grunn av den store

belastningen på kroppen. Nå jobber jeg på et sykehjem i en liten stilling, hvor jeg stortrives. Det gir meg veldig mye glede å ta vare på de eldre.

Tabubelagt tema

Jeg føler at jeg har brukt mye av mitt unge liv på å bevise at jeg er like god som andre, men jeg synes det er veldig trist at denne verdenen kun er laget for funksjonsfriske mennesker. Hadde jeg ikke følt så mye press for å prestere og bevise noe for andre, ville jeg hatt mye mer energi i dag. Derfor brenner jeg for å snakke om dette tabubelagte temaet, slik at neste generasjon kan få det bedre. Det er utrolig viktig for meg at noe gjøres med hvordan samfunnet er bygget opp. For eksempel at alle som vil, kan være i arbeidslivet med eventuelle tilrettelegginger. Det er selvsagt helt greit at mennesker har en funksjonsnedsettelse, men jeg mener at de skal ha muligheten og retten til å bidra i samfunnet og ha troen på seg selv – uten å måtte slite seg ut!



TEKST: RABIA EJAZ
FOTO: PRIVAT



– Det viktigste er turfellesskapet

Den Norske Turistforening (DNT) jobber for å gjøre det enklere å komme seg ut på tur for deg som har en funksjonsnedsettelse.

TEKST: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

DNT Tilrettelagt er en fellesbetegnelse på DNTs arbeid for å gjøre friluftsliv tilgjengelig for personer med funksjonsnedsettelser og få flere aktive i friluftslivet.

– Det viktigste er å få med flere ut, sier Helen Adamson, rådgiver i DNT Tilrettelagt. – Det er et stort mangfold av tilbud, og de varierer

fra sted til sted. Felles for dem alle er at de ønsker å inkludere og finne løsninger sammen med deltakerne. Vi ønsker veldig gjerne at enda flere eksisterende tilbud blir tilrettelagt.

DNT har 56 medlemsforeninger og over 100 lokale turlag over hele landet. Mange av disse arrangerer dagsturer, overnattingsturer og

aktivitetsdager som er tilrettelagt for ulike grupper. Noen turer er spesielt rettet mot personer med utviklingshemming, mens andre har fokus på fysisk tilgjengelighet for rullestolbrukere eller synshemmede.

– Vi sier ikke at en tur er forbeholdt utviklingshemmede eller bevegelseshemmede, men at den

er tilrettelagt for bestemte behov. Det betyr ikke at andre ikke kan være med, men det må være tydelig hvilke forutsetninger som gjelder, som for eksempel å kunne delta selvstendig. Som regel finner folk ut hvilket tilbud som passer for dem, forklarer Adamson.

Turfellesskap er målet

Det er særlig én ting som driver Helen Adamson i arbeidet:

– Den gode følelsen av å være på tur sammen, finne ut av ting i fellesskap og kjenne at alle har noe å bidra med. Det viktigste er det sosiale fellesskapet, ikke hvem som har en diagnose eller ikke. Der hvor

vi har fått til gode tilbud over tid, er det nettopp fordi det har vokst frem en engasjert gjeng som drar på tur sammen – frivillige og deltakere side om side. Alle er med fordi de synes det er gøy.

Hun peker på steder som Stavan-ger, Kristiansand, Drammen og Bergen som har utviklet gode og varige tilbud. I Haugesund har det i over 15 år vært arrangert turer rettet mot personer med utviklingshemming – et tilbud som har blitt til gjennom lokale ildsjeler, samarbeid med skoler og engasjerte frivillige.

– Vi ønsker også å få med flere med funksjonsnedsettelser som frivillige. Hele DNT er bygget opp

1 FESTIVAL PÅ FJELLET: Vinjerock er en musikkfestival som arrangeres hver sommer på Eidsbugarden i Jotunheimen i samarbeid mellom DNT og Vinjerock AS. Foto: Marius Dalseg

2 UT I NATUREN: Vi vet at naturen er bra for oss, og tid i naturen er tett forbundet med lave skuldre og bedre helse. Her er Inger Stokkeland, som selv har CP og er aktiv i DNT i Stavanger, på tur til Kodlifjellet. Foto: John Petter Nordbø

3 INKLUDERING: Helen Adamson jobber med inkludering og tilrettelegging av DNTs tilbud og brenner for at flest mulig skal komme seg ut på tur. Foto: Cecilie Sperre Jørgensen



1 RUBENSTUR: Rubenstur er en ukelang fjelltur på Hardangervidda, spesielt tilrettelagt for personer med fysiske funksjonsnedsettelse. Turen ble startet i 2012 av Ruben André Smith og har siden blitt arrangert årlig i samarbeid med DNT Telemark. Målet er å gi deltakerne mestringsfølelse og friluftsglede i trygge rammer, med støtte fra frivillige hjelpere.
Foto: Ruben Smith

på denne måten – ungdom driver ungdomstilbudene, pensjonister driver seniortilbudene. Og når personer med funksjonsnedsettelse selv tar turlederutdannelse eller blir frivillige, blir tilbudene enda bedre og mer bærekraftige.

Enklere enn man tror

En av de største utfordringene, forteller Adamson, er å nå ut til potensielle deltakere.

– Det handler både om formidling og tillit. Mange forbinder ikke DNT med tilrettelagte aktiviteter, og det kan føles usikkert å melde seg på, sier hun og legger til:

– Vi jobber målrettet med kompetanseheving blant de frivillige og har stort fokus på holdninger. Vi trenger ikke å vite hvilken diagnose deltakerne har, men spørre hva

som må til for at turen skal bli en bra opplevelse. Vi ønsker alle velkommen, informerer om hva vi allerede har tenkt på – og prøver å finne løsninger.

Hun oppfordrer folk med funksjonsnedsettelse til å ta kontakt med sitt lokale turlag og høre hva som finnes – eller kanskje til og med ta initiativ til et nytt tilbud.

– Mange av de turene vi har i dag er startet av noen som selv ønsket et tilbud. Kanskje hadde de en diagnose, kanskje jobbet de med målgruppen – felles for dem er at de tok kontakt og fikk det til.

Bedre hytter og flere med

Da Helen startet i DNT Tilrettelagt i 2017 jobbet hun først og fremst med aktiviteter. De senere årene har hun også begynt å kartlegge og

forbedre tilgjengeligheten på hyttene.

– Det er alltid en grense for hvor mange vi når med tilrettelagt gruppeaktivitet. Mange har lyst til å dra på tur med venner og familie, sier Helen.

Overnattingshyttene, som drives av DNT, finnes over hele landet og varierer fra enkle selvbetjente hytter til fullt betjente med matservering og vertskap.

– Mange hytter er gamle, og vi kan ikke alltid bygge dem helt om, men vi prøver å informere godt med bilder og tekst, slik at folk kan vurdere selv om hytta passer. I vår digitale hytteoversikt på ut.no kan du også filtrere på ulike tilgjengelighetskriterier, forteller Helen.

DNT lanserte i mai en ny ledsagerordning, hvor personer med ledsagerbevis får rabatt på betjente hytter og gratis overnatting på selvbetjente hytter for ledsageren.

Lav terskel – høy verdi

Et godt sted å begynne er DNTs egne ferskingkurs – et lavterskeltilbud for alle som er nye i friluftslivet. Her lærer man å tenne bål, pakke sekken og bruke allemannsretten.

– Det finnes ingen god grunn til at ikke flere med funksjonsnedsettelse skal kunne delta i friluftslivet. Vi trenger bare å legge til rette – og være åpne for å finne løsninger sammen. Det viktigste er å spørre: Hva trenger du for at denne turen skal fungere for deg?

På dnt.no finner du en aktivitetskalender der du kan filtrere på «tilrettelagt for utviklingshemming» eller «bevegelseshemming». Og hvis du ikke finner noe i nærheten, sier Helen Adamson det enkelt:

– Spør! Og hvis det ikke finnes et tilbud – ta initiativ selv. Vi hjelper deg gjerne med å få det til. Målet er at tilbudet til DNT som helhet blir enda mer inkluderende, og vi ønsker enda flere frivillige med funksjonsnedsettelse! ■

FYSIKALSKE HJELPEMIDLER FOR BARN OG VOKSNE

Nå med instruksjonsvideoer på nettsiden!

www.bamseprodukter.no

Vi har rammeavtale med NAV og leverer fysiske hjelpemidler for barn, ungdom og voksne til fysioterapeuter, klinikker, institusjoner og privatpersoner i hele landet.

Har du husket å betale medlemskontingenten?

Vi ber alle våre medlemmer som er usikre på om medlemskapet er betalt om å sjekke dette. Det kan du gjøre på «Min side» på vår nettside cp.no, eller ved å kontakte oss på telefon eller e-post.

Vi ønsker også å oppfordre til å inngå avtalegiro for betaling av fremtidige medlemskontingenter. Ta kontakt med sekretariatet på e-post for å motta unikt KID-nummer for avtalegiro.

E-post: post@cp.no
Telefon: 22 59 99 00



Reisemulighetene åpner seg med Changing Places

Stadig flere tilrettelagte HC-toaletter gjør reisen bedre for mange med funksjonsnedsettelse. For noen er det også avgjørende.

TEKST: ANITA HANKEN

FOTO OG ILLUSTRASJON: CHANGING PLACES NORDIC

Changing Places er et toalett som tilbyr fasiliteter utover et vanlig handikoptoalett. Her finner man blant annet takheis, hev-og-senk stellebord som kan håndtere voksne personer, hånddusj og ekstra areal for plass til rullestol og assistenter.

– Mange personer med funksjonsnedsettelse kvier seg for å delta i samfunnet på grunn av manglende muligheter. Når disse fasilitetene er på plass, åpnes det for deltakelse og

inkludering av alle, sier Håvard Ravn Ottesen, prosjektansvarlig for Changing Places Nordic.

Internasjonal satsing

Det internasjonale nonprofit-selskapet jobber for å få etablert flere utvidede HC-toaletter over hele verden. Changing places Norge er en del av Norden-satsingen som også inkluderer Danmark, Sverige og Finland.

Siden McDonald's Lillehammer åpnet det første Changing Places-toalettet i september i fjor, har restaurantkjeden åpnet ytterligere fire i Norge.

– Vi er svært glade for at McDonald's har bestemt at alle deres nye restauranter skal ha et Changing Places-toalett. De har sett behovet og opplever at gode fasiliteter er et konkurransefortrinn. Har du behov for et slikt

1 RØRT: Marianne Knudsen ble rørt da hun besøkte McDonald's Orkanger under åpningen i april. – Det er sjelden jeg blir rørt av en dass, men det blir jeg her, sa hun, da hun fikk se det nye Changing Places-toalettet.

2 VOKSER STADIG: Changing Places-toaletter er nå å finne på McDonald's Lillehammer (Strandtorget), McDonald's Hamar (Ottestad), McDonald's Drammen (Kobbervikdalen), McDonald's Narvik og McDonald's Orkanger. I juni åpner McDonald's Bodø, og flere er under planlegging.

3 ÅPNING: Håvard Ravn Ottesen var til stede under åpningen av et nytt Changing Places-toalett i april hos McDonald's Orkanger.

2



3



1



GOD Plass: Changing Places-toalettene har god plass, takheis, hev-og-senk-stellebord for voksne og hånddusj.

toalett, stopper du selvfølgelig hos dem. Og da er det ikke bare du som spiser der, men kanskje hele familien og assistentene dine også, sier Ottesen.

Åpent for alle

Til forskjell fra mange andre HC-toaletter i Europa, har McDonald's valgt å la alle sine toaletter være allment tilgjengelige. Det vil si at man ikke trenger å be om nøkkel eller innhente spesiell tillatelse for å få tilgang til et Changing Places-toalett. Det mener Ottesen er svært positivt.

– Jeg er opptatt av at alle HC-toaletter bør bli brukt. Hvis du bygger dem kun for noen utvalgte, blir det et dyrt lokale som er vanskelig å forsvare økonomisk, men også med tanke på renhold og vedlikehold. Min erfaring er at

HC-toaletter som sjelden brukes, blir lagringssted for alt mulig. Derfor vil det å åpne for alminnelig bruk, bidra til en bedre standard enn hvis du lukker dem for en bestemt gruppe, sier han.

Ottesen understreker at flere med usynlige utfordringer kan ha behov for å benytte HC-toaletter. De bør slippe å få tilsnakk på vei ut eller inn av et HC-toalett.

Unngår å drikke og spise

Han mener at fravær av toalett-fasiliteter gjør at mange mennesker ikke tar del i samfunnet.

– Det gjelder mange funksjonshemmede. Det er ikke verdig å måtte skifte på steder som ikke er egna til det, som i baksetet på en bil eller på et restaurantbord. Og hva gjør man når man er voksen i kroppen? Det å bli lagt på gulvet

på et offentlig toalett er ikke verdig. Det er skrekken for mange at de ikke vet hvordan de skal løse det. Og da blir man begrenset. Jeg har møtt voksne som unngår å drikke et døgn i forkant av en reise for å slippe toalettbesøk, sier han.

Håvard Ravn Ottesen forteller at England, Tyskland, Spania og New Zealand er eksempler på land som har kommet lengre enn Norge.

– England har 2500 utvidede HC-toaletter. I lys av befolkningsgrunnlaget burde Norge hatt 250. Men Norge er også et langstrakt land, og mange kjører langt for helseoppfølging og ferie, sier han.

Utenom de fem sertifiserte Changing Places-toalettene i Norge fins det flere aktører som har gjort forsøk på utvidet tilrettelegging, men som ikke har fått sertifisering.

– Det fins mange gode forsøk, og jeg skal virkelig berømme dem for innsatsen. Men for oss er det viktig å ha en felles internasjonal standard, slik at folk vet hva de kommer til. Det er også et godt kvalitetsstempel å bli sertifisert, sier han.

– En fantastisk reise

Håvard Ravn Ottesen har vært aktiv i Norges Handikapforbund i en mannsalder og har selv en sønn som sitter i rullestol. Han opplever arbeidet for Changing Places Nordic som svært meningsfylt.

– Dette har vært en fantastisk reise for meg og virkelig noe jeg har lyst til å holde på med, sier han.

Ifølge Ottesen viser en dansk undersøkelse at ni av ti mennesker med funksjonsnedsettelse opplever at ordinære HC-toaletter ikke oppfyller behovene deres.

– Jeg mener det har overføringsverdi til Norge, og vår oppgave er å synliggjøre det. De som driver restaurant, vet ikke nødvendigvis om dette. De tror at reglene ivaretar behovet. Reglene sier at du må ha minst ett HC-toalett som skal være universelt utformet. Men så blir gjerne spørsmålet hvor billig man kan gjøre det – og likevel oppfylle kravene. Da blir det vanskelig å snakke om gode løsninger. I stedet må man innse at reiselivet går glipp av milliarder ved å ikke tilrettelegge for funksjonshemmede, sier han.

Stor interesse

Nå jobber Changing Places opp mot flere statlige og private eiendomsaktører, hotellkjeder, konferansesentre, kulturarenaer, opplevelsesparker og hjelpemiddelleverandører. To opplevelsesparker i Danmark har allerede sagt ja til å etablere Changing Places-toaletter.

– Det er stor interesse. Det er lønnsomt å tilrettelegge, og jeg mener de også har et samfunnsansvar. Forskning viser at folk i

rullestol blir værende på et godt tilrettelagt hotell i større grad enn ordinære turister. Rullestolen setter noen begrensninger som gjør det bekvemmelig å benytte seg av in-house service, sier Ottesen.

Han har også tanker om hvordan framtidige skolebygg bør utformes. Han savner at det offentlige bevilger penger og får tilrettelagte toaletter inn i planverk, slik at alle får være med.

– Vi jobber særlig opp mot kommuner som skal bygge nye skoler og idrettshaller. Har skolen en forsterket avdeling, kan du nesten banne på at den ligger i en «tarm» av skolen som alltid er låst utenom skoletid. Som bygning er skolene knutepunkter for lokalsamfunnet. Her skjer fritidsaktiviteter, og når ungdomsorganisasjoner låner skolebygg for overnatting i gymsal, fins det typisk ikke HC-toaletter. Barn og unge går gjennom livet og barndommen uten å ta del i det andre gjør, sier han.

Ottesen mener HC-toaletter bør bygges i tilknytning til kantine og allrom.

– Man kan også lage dem med to inngangsdører, én fra kantina og én fra tilrettelagt avdeling i bakkant. Men de må ligge i hjertet av bygget. Det er absolutt gjennomførbart, det er bare det at noen må tenke på det, sier han. ■

LYTT TIL CP-BLADET

Ønsker du CP-bladet innlest?

Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek (NLB) produserer og låner ut CP-bladet i lydform.

Meld deg inn på www.nlb.no, eller ved å ringe 22 06 88 10.

Tjenesten er gratis.

VALGKAMPBUDSKAP

Retten til å leve gode liv!

Vi har startet arbeidet med å forberede oss til stortingsvalget 2025. CP-foreningen har i år valgt å sette fokus på velferdstilbudet i kommunene og hvilke konsekvenser kutt i tilbudet og tjenester får for personer med funksjonsnedsettelse og pårørende.

TEKST: KRISTIN BENESTAD
FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

De siste årene har kommuneøkonomien blitt dårligere og dårligere, og vi erfarer at mange viktige velferdstilbud er satt under press. Ifølge en spørreundersøkelse vi gjennomførte i mai 2025, har over 50 prosent av våre medlemmer opplevd kutt i viktige tjenester som BPA, støttekontakt, praktisk bistand, TT-ordning, fysioterapi og habilitering. Vi har også erfart at flere får avslag på søknader, at det legges opp til unødvendige klagerunder og at egenandeler mange steder har økt betraktelig.

I det siste har vi også sett eksempler på flere grove saker som tvangsflytting eller at unge med funksjonsnedsettelse må bo ufrivillig på sykehjem. Vi blir oftere og oftere gjort oppmerksomme på saker, der kommunene argumenterer for og gjør vedtak på tvers av den enkeltes families ønsker og behov.

Vi er også bekymret over enkelte politiske debatter, som diskusjonen rundt «yngrebølgen», der det stilles spørsmålsteget ved kostnadene og ressursene som brukes på ungdom med store hjelpebehov. Vi opplever at disse ungdommene blir sett på og omtalt som store utgiftsposter

framfor den ressursen de er. For CP-foreningen er det svært viktig at vi har kommuner, og et samfunn for øvrig, som legger til rette for at unge med funksjonsnedsettelse kan leve mest mulig aktive, selvstendige og deltagende liv.

Hovedsaken vår i valgkampen er derfor retten til å leve gode liv! Vi vil arbeide for å bevare et godt og forutsigbart velferdstilbud, der personer med funksjonsnedsettelse fortsatt må prioriteres. I tillegg vil vi styrke rettighetsarbeidet framfor å svekke det. To viktige saker for oss høsten 2025 er å innføre en forbedret og mer helhetlig BPA-ordning (brukerstyrt personlig assistent) og at CRPD (Konvensjonen for rettigheter til personer med funksjonsnedsettelse) skal inkorporeres i norsk menneskerettighetslov.

Innspill fra medlemmer

Viktig i utviklingen av et valgkampbudskap er innspill fra medlemmer og tillitsvalgte. Vi er veldig interessert i å komme i kontakt med medlemmer og få innsikt i deres historier og erfaringer.

Vi har startet dette arbeidet med

å gjennomføre en spørreundersøkelse til voksne med CP om økonomi og levekår. Der har vi stilt spørsmål om erfaringer rundt egen økonomi og kommuneøkonomi, det vil si hvilke konsekvenser kutt og reduserte kommunale tilbud får for våre medlemmer. Vi vil bruke resultatene fra spørreundersøkelsen aktivt i utformingen av valgkampbudskapet vårt.

Politiske kampanjer

Framover vil vi også legge opp til flere politiske kampanjer, der målet er å synliggjøre våre politiske budskap samt øke støtten til vårt

politiske påvirkningsarbeid. I mai lanserte vi oppropet: «Unge skal ikke bo på sykehjem». Dette oppropet er en protest mot at Stortinget ikke har vedtatt å forby at unge blir plassert på sykehjem mot sin vilje, slik de hadde muligheten til i vår. Denne kampanjen har fått god mottakelse, og vi har fått mange underskrifter som vi skal overlevere politikere.

Arendalsuka

Fram mot valget vil vi arbeide for å synliggjøre vårt politiske budskap, og ett av målene våre er å delta aktivt under Arendalsuka.

Torsdag 14. august vil vi arrangere en debatt vi har kalt «Kommunekrisa – hva betyr den for ungdom med kroniske diagnoser?» Temaet er kommuneøkonomi og hvilke konsekvenser kutt i tjenester/ reduserte tilbud får for unge med kroniske diagnoser og funksjonsnedsettelse. Hva betyr kuttene for unge som er avhengig av ekstra støtte, hjelp og tilrettelegging i hverdagen? Hva kan gjøres for å sikre disse ungdommenes mulighet til å være en ressurs, bli inkludert, være selvstendige og å kunne delta aktivt i samfunnet?

Denne debatten er et samarbeids-

1 STUDENT: Even Hodne Valaker er student ved NTNU i Trondheim og er opptatt av at unge med funksjonsnedsettelse er ressurser for samfunnet – og at de skal få det tilbudet de trenger for å kunne delta på de samfunnsarenaene de ønsker. Selv kunne han ikke studert uten BPA og funksjonsassistanse.

arrangement mellom Unge Funksjonshemmede, Norges Handikapforbunds Ungdom, Redd Barna, Fellesorganisasjonen og CP-foreningen og vil finne sted i Hjerneteteltet på Rådhuskaia i Arendal. Debatten vil også bli strømmet, slik at alle som ønsker, kan få den med seg. ■





Et samfunn som begrenser

– Du kan ikke redde verden. Du må stå på for deg selv og din familie, sier Henriette Sortehaug (43). Hun kjemper på for datteren som har CP, men kampen mot et rigid system og et samfunn som ikke er tilrettelagt, koster.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

CP-bladet møter Henriette hjemme på småbruket i Valldal en tirsdag midt i mars. Lukten av nybakte rundstykker fyller rommet, og det tar ikke lang tid før bordet er dekket til lunsj.

– Det er ikke lett å intervju meg, jeg sitter jo ikke stille, ler Henriette, mens hun farter frem og tilbake mellom kjøkkenet og stua.

Med fem barn og over hundre dyr er hun vant til en hektisk hverdag. I to år har hun bodd i Valldal sammen med mannen Håvard og deres to felles barn, Agnes (7) og Iver (9). I januar 2024 tok de over gårdsdriften etter Håvards foreldre, som i dag er deres nærmeste naboer.

1 GÅRDSDRØMMEN: Henriette har alltid drømt om å bo på gård. – Nå er jeg her hvor jeg skal være, smiler hun. Etter at ungene er levert på skolen, er det tid for å brette opp ermene. Hester og sauer skal mates, hunder skal luftes og stallen skal møkkes.

– Jeg skal snart bli bestemor, sier Henriette når hun får spørsmål om aldersspennet på barna. De tre første har hun fra et tidligere forhold. Den eldste datteren, 22 år gammel, venter nå sitt første barn.

– Jeg spurte om det ikke var litt tidlig, men så minnet hun meg på hvor gammel jeg var da hun ble født, smiler Henriette. Et lyserosa strikketøy i sofakroken vitner om at en liten jente snart skal møte verden, og at Henriette får en ny rolle i livet – som bestemor.

Tilrettelagt gårdsliv

Henriette har tre barn med ulike utfordringer, og det er yngste, Agnes, som har CP. Da familien flyttet inn på gården, var det nødvendig å tilrettelegge boligen for henne.

– Vi søkte Husbanken om lån og

tilskudd, men fikk først avslag fordi vi skulle bli bønder, og de anså huset som et næringsbygg. Da gikk vi til media, og etter hvert fikk vi innvilget litt, forteller hun.

De to siste årene har vegger blitt revet, terskler blitt fjernet og

” Praktiske og gjennomtenkte løsninger gir Agnes mulighet til å være mest mulig selvstendig i hjemmet.

dørene erstattet med skyvedører for å nevne noe. Henriette viser frem praktiske og gjennomtenkte løsninger som gir Agnes mulighet til å være mest mulig selvstendig i hjemmet.

Den lokale hjelpemiddelsentralen er svært imøtekommende, og datteren har også fått innvilget nødvendige hjelpemidler.

– Jeg har brukerplass og søker om alle hjelpemidler selv. Det gjør prosessen mye enklere. Vi prøver å være aktive og har mange aktivitets-hjelpemidler, forteller Henriette.

Turvogna Joelette gjør det mulig



å ta seg frem i kupert terreng, og Hippolib salstøtte gjør det mulig å tilpasse salen for ryttere med nedsatt funksjons-
evne.

– Det er for å inkludere henne når vi skal på setra. Målet er at hun skal ri opp, men vi må se hva som er mulig, sier Henriette.

En krevende start

Henriette husker godt den første tiden med Agnes, før CP-diagnosen

ble satt. Alle barna bodde hjemme, og familien sto i flere krevende situasjoner.

” Vi prøver å være aktive og har mange aktivitets-
hjelpemidler.

– Jeg skammer meg ikke, men jeg tenker at jeg burde ha sett det. Det første året av livet hennes var hun ekstremt mye syk. Ambulansen ble godt

kjent med oss, sier hun.

Da Agnes var ni måneder, ble

hun innkalt til habiliteringen. På sykehuset ble det diskutert om årsaken til at hun ikke kunne sitte selv ennå, skyldtes de hyppige sykdomsrundene. Den lille kroppen hadde vært igjennom mye, og hjerneskaden var ganske skjult. Da diagnosen ble satt, skulle Agnes snart fylle to år.

– Kjente du til CP-diagnosen fra før?

– Nei. Jeg måtte hjem og google. Det angrrer jeg på, fordi diagnosen er så ulik fra person til person, kommer det raskt fra Henriette.

For henne er det viktig at helse-

personell ser hele familien og situasjonen de står i, samtidig som de sier ting som de er – både på godt og vondt.

– Vi har hatt en fantastisk lege på sykehuset i Ålesund. Han er forståelsesfull og ærlig. Det betyr mye, sier hun.

Et kynisk system

– Systemet Agnes står i, er utrolig kynisk. Du må stå på for deg selv og din familie. Du kan ikke ta en for laget, for det er ingen som kommer og takker deg etterpå, sier Henriette.



Det at Agnes ikke kan gå, er det minste problemet. Det usynlige er vanskeligere.

– Hun blir så sliten, og selv om skolen har gjort en god jobb med tilrettelegging, er det ikke nok. Hun kan ikke være på SFO. Derfor søkte vi igjen på BPA. Første gang vi søkte, var i barnehagen, forteller hun. Begge ganger er det blitt avslag.

– Jeg er på hundre prosent pleiepenger nå, fordi jeg må stå i beredskap når Agnes er på skolen. Så lenge reglene er som de er, blir det slik, konstaterer hun.

Henriette tenker mye på dem

1 TIDLIG INNSATS: Fembarnsmoren har et hjerte som brenner for mye. Hun trekker blant annet frem tidlig innsats, særlig når det kommer til BPA og barns mulighet til å delta på ulike samfunnsarenaer.

2 FYLKESLEDER OG LIKEPERSON:

Henriette ble først engasjert i CP-foreningen gjennom det nasjonale koronatiltaket «digital småbarnsgruppe». Hun ble raskt likeperson og senere ble hun valgt inn i styret i Møre og Romsdal. I dag sitter hun som leder og jobber for økt synlighet og flere aktiviteter. – Jeg håper at enda flere i Møre og Romsdal har lyst til å engasjere seg. Dere er hjertelig velkomne, sier hun.

som ikke har ressurser til å kjempe for sine rettigheter.

– Norge er fantastisk, men du må være ressurssterk for å navigere i systemet. Kanskje mer enn noen gang.

Hun er selv helt avhengig av bistand fra en BPA-leverandør i prosessen med å få BPA til Agnes. Etter å ha fått erfaring med systemet, vegrer hun seg for å fortelle om det som går bra – i frykt for at nødvendige tjenester ikke innvilges.

Samfunnet setter grensene

Til tross for utfordringer i hverdagen, har Agnes et sterkt pågangsmot og en stor omsorg for andre.

– Hun er en enormt ressurssterk person. Enten går hun på eller så ligger hun nede for telling. Hun er opptatt av at alle rundt henne skal ha det bra. Hun er veldig interessert i mennesker, sier Henriette stolt.

Det beste med Agnes er at hun er



FORELDRESTØTTE: – Når vi står i slike situasjoner, som er veldig tungt, er det så godt å møte noen som forstår. Vi trenger ikke å snakke så mye, bare noen minutter i gangen på sykehuset, så vet vi, sier Henriette. Hun forteller at hun er helt avhengig av kontakten med og støtten fra andre foreldre til barn med CP.

så positiv og ser muligheter. Siden hun begynte på skolen, har hun hatt et sterkt ønske om å ta skolebussen.

– Hun har utallige forslag til hvordan hun skal få det til, men samfunnet setter begrensningene, sier hun.

Hun opplever at systemet ofte trykker ned viljen til å finne løsninger. BPA hadde gjort hverdagen enklere. I dag har familien avlastning en helg gang i måneden og fire timer med aktivtetskontakt i uka.

– Agnes gleder seg alltid til å være hos avlaster og til aktivtetskontakten kommer, sier Henriette.

Disse helgene er også viktige for storebror på ni år. Da er det fullt fokus på ham.

Kunnskap til folket

En av mange hjertesaker for Henriette er økt kunnskap. Da Agnes begynte i barnehagen, var det mange spørsmål om hvorfor beina hennes ikke virket.

– Da hadde jeg et kort innlegg om Agnes sine utfordringer. Jeg ønsker veldig gjerne at de skal spørre, sier Henriette.

Hun opplever at behovet for kunnskap om funksjonsnedsettelse og tilrettelegging er enda større enn i de store byene.

– I byene kan man ofte lage en gruppe. I distriktene er det så få med funksjonsnedsettelse at de må innlemmes i ordinære tilbud i mye større grad. Jeg opplever også at kunnskapen er dårligere på bygda fordi vi er færre, sier hun og legger til: – Når det er sagt, møter jeg mange fantastiske lærere og foreldre som så gjerne vil få det til.

Agnes har en hverdag med god balanse nå. Det går etter forholdene bra. Likevel knytter det seg litt i magen når datteren ytrer ønske om å prøve ut nye fritidsaktiviteter.

”Jeg har gått til psykiatrisk sykepleier i flere år, og det er noe av det beste jeg har gjort for meg selv.

– Det er så prisgitt andre foreldre. Hvis folk ikke har opplevd det selv, kan du ikke forvente at de forstår, sier Henriette.

Egentid og egenomsorg

I en krevende hverdag har Henriette lært seg hvor viktig det er å ta vare på seg selv.

– Jeg har gått til psykiatrisk sykepleier i flere år, og det er noe av det beste jeg har gjort for meg selv. Jeg anbefaler alle å søke hjelp, sier hun.

Det var også sykepleieren som oppfordret henne

til å gjøre noe for seg selv.

– Jeg har brukt masse tid på å skjønne hvor viktig det er, sier Henriette.

I dag har hun en rekke verv i ulike råd og organisasjoner, men forsøker å fase ut noe av det som er knyttet til sykdom.

– Det gir noe å bidra inn, men det er krevende, og jeg må fylle på med andre ting, sier Henriette.

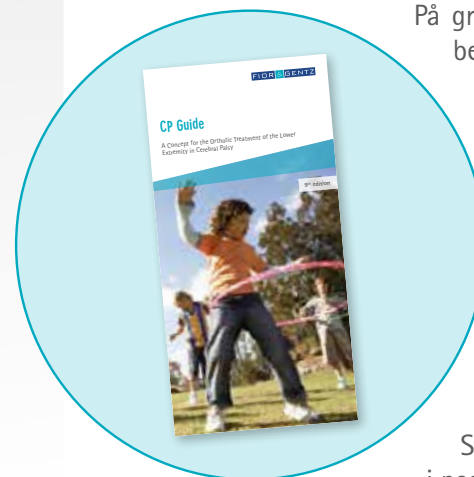
Det som gir henne påfyll, er tid samme med dyrene. Det å slenge seg på hesteryggen og ri av sted, gå tur med hundene eller å være i fjøset.

– Den dagen jeg søkte hjelp, gråt jeg bare hele tiden. Jeg kjente på en enorm sorg og bekymring rundt hvordan fremtiden skulle bli for Agnes, forteller hun. Samme høst kontaktet hun også en likeperson i CP-foreningen. I dag er hun likeperson selv.

Gjennom CP-foreningen har hun møtt andre foreldre i samme situasjon, som betyr mye.

– Jeg har blant annet en venninne jeg snakker med om alt mulig annet enn CP. Vi kan ha det gøy, samtidig som vi forstår situasjonen den andre står i. Det er uvurderlig, sier hun. ■

NEURO SWING- ankelledd system har blitt en standard i ortopedisk behandling for personer med CP.

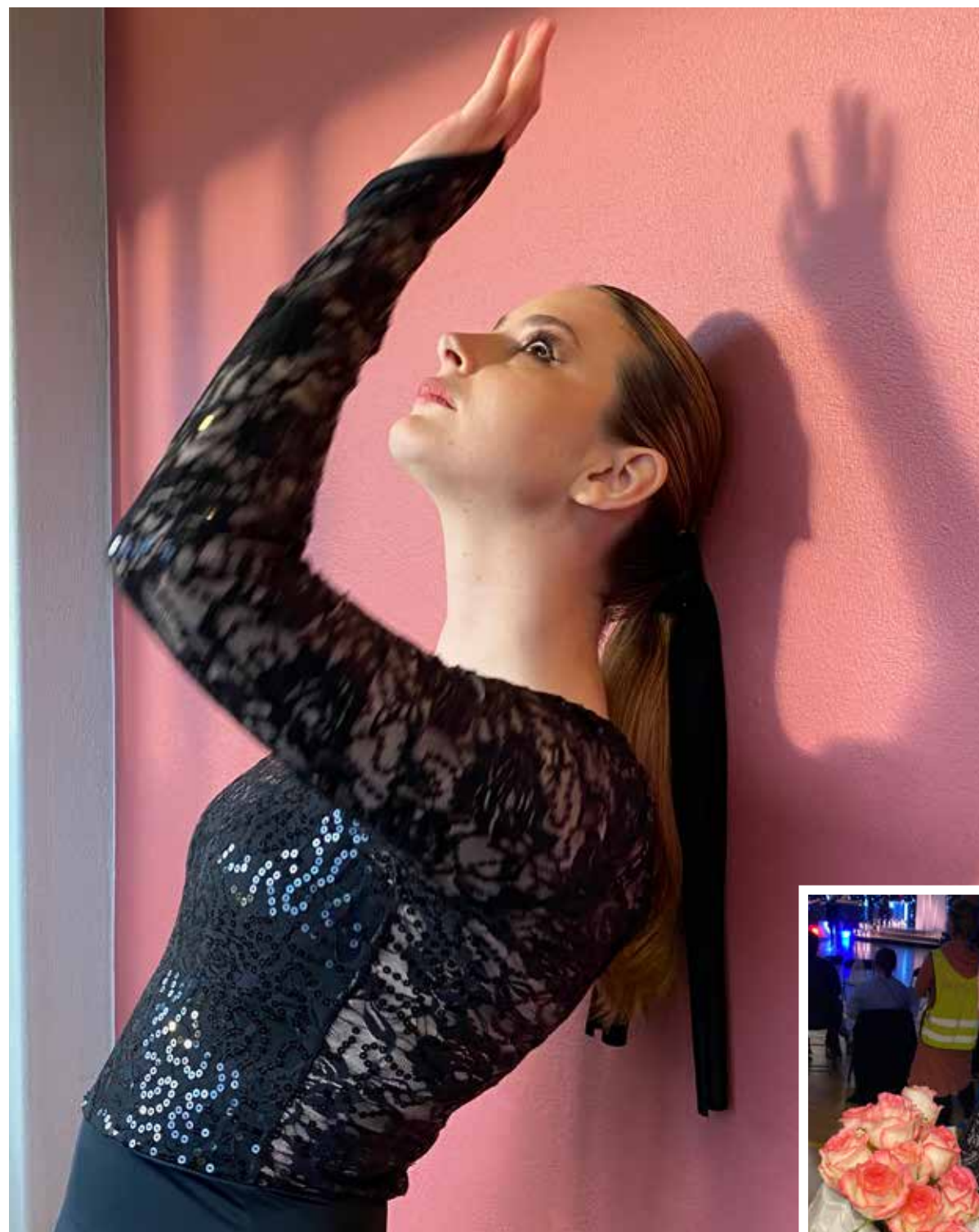


På grunn av det dynamiske designet og høye fjærkrefter, har vi fått frem betydelig bedre behandlingsresultater. Dens dynamiske egenskaper har fått stor aksept blant fysioterapeuter og Ortopediingeniører, Internasjonale studier og CP-guiden har ytterligere bekreftet **NEURO SWING** effektivitet. Imidlertid varierer behandlingsstrategier for CP globalt, og konservative tilnærminger begrenser ofte potensialet. Et nytt fokus på stå trening, støttet av **NEURO SWING**-systemet, viser potensiale for å forbedre motorisk utvikling og gange.

Vi har derfor utgitt en **CP-guide** som legger grunnlaget for bedre samarbeid mellom brukere, pårørende, leger, fysioterapeuter og ortopediingeniører.

Send en epost til post@ortopartner.no så sender vi deg CP-Guide i posten.





■ Hører hjemme:

– Nå ønsker jeg å bruke dans til å vise andre at det ikke finnes én riktig måte å danse på, skriver Ane Røisland.



TEKST: ANE D. RØISLAND
INSTAGRAM: ANE.ROISLAND
FOTO: PRIVAT

Å finne min plass i dansen

Dans har alltid vært mer enn bare bevegelser for meg. Det har vært en måte å rømme på, å puste, å føle meg fri – spesielt når verden rundt meg ikke visste hvordan den skulle se meg – eller hvor den skulle plassere meg.

Jeg begynte å danse for elleve år siden uten å ane at dans fortsatt skulle være en del av livet mitt i dag. Jeg trodde egentlig ikke det var plass til noen som meg i dansen. Men det viste seg at dans var det stedet jeg kunne komme som jeg er – uten forklaring, uten unnskyldning.

I lang tid har jeg strevd med å finne ut hvor jeg hører til. Jeg har alltid levd “midt imellom”. Jeg passer ikke helt inn i boksene folk prøver å plassere deg i når du har en funksjonshemming. Jeg har hørt folk si ting som: «Du virker ikke funksjonshemmet», eller: «Du er ikke som de andre.» Men det de ikke forstår, er at det å være “midt imellom” ikke betyr at jeg ikke er hel. Det betyr at jeg bærer på lag, erfaringer, utfordringer og styrker som ikke alltid synes på utsiden. Og det var akkurat det dansen ga meg – et sted hvor jeg ikke trengte å forklare alt dette.

Gjennom dansen har jeg funnet en måte å uttrykke meg uten ord. Jeg har vært unified partner i Special Olympics, jeg har danset i rullestol-hiphop, og jeg har vært danseassistent for barn med funksjonsnedsettelse som finner sin egen rytme. Dansen møtte meg akkurat der jeg var, og sa: «Du hører hjemme her!»

Nå ønsker jeg å bruke dans til å vise andre at det ikke finnes én riktig måte å danse på. Ingen perfekt kropp. Ingen ja-eller-nei-svar på hvordan dans “skal” se ut. Bevegelse er uttrykk. Dans er for alle.

Selv om jeg fortsatt prøver å finne min plass i dansemiljøet, er én ting helt klart: Min plass finnes. Og det gjør din også.

Er du interessert i å danse og bor i Oslo; ikke vær redd for å sende meg en melding! ■

Fire på gata om 17. mai!

- ❶ Hva er din viktigste 17. mai-tradisjon?
- ❷ Hva må du ha på 17. mai-bordet?
- ❸ Hva er ditt beste 17. mai-minne?



Håkon Tilrem Ørjavik (18)

- ❶ Det er å spise is!
- ❷ Det må være laks med sennep.
- ❸ Det er fra Bjerkelunden, en park på Bekkestua, hvor vi var 17. mai da jeg gikk på barneskolen.



Pia Hasund Vareberg (15)

- ❶ Å treffe venner og familie på den gamle barneskolen min. Se på toget, spise kaker og is.
- ❷ Så lenge det er is, er jeg fornøyd.
- ❸ Da det var korona, kjørte vi 17. mai-båttog. Alle båtene stoppet på samme sted, og vi sang «Ja, vi elsker dette landet». Det var annerledes og fint.

Anna Emilie Nygaard (26)

- ❶ Min viktigste 17. mai-tradisjon er å feire dagen med familie og venner. Se på flaggheisingen kl. 08.00 og barnetoget kl. 10.00. Spise masse pølser, is og kake.
- ❷ På 17. mai-bordet må jeg ha pølser, potetmos, potetgull – og brownies til dessert.
- ❸ Mitt beste 17. mai-minne er da jeg var duskebærer i 7. klasse. Det var en fin opplevelse. Synes også det var gøy å sitte foran Slottet i fjor og se på barnetoget i Oslo.



Obah Warzame Henriksen (23)

- ❶ Min viktigste tradisjon må vel være å ha på bunaden – som folk flest! ELSKER BUNADEN MIN!
- ❷ På 17. mai-bordet må jeg ha sjampis og pavlova! Uten tvil!
- ❸ Mitt fineste minne må vel være å bare være sammen med folk jeg er glad i, tror jeg! Vet ikke om jeg har ett spesifikt minne som er finere enn de andre. Elsker 17. mai!



2

En spillverden med plass til alle

– Gamingmiljøet er det mest inkluderende som finnes, sier Mikey Karlsen (28), mangeårig gamer og i dag tilgjengelighetsrådgiver med nettopp gaming som sitt spesialfelt. Han snakker om sin egen reise med dataspill og hva det har betydd for livet hans.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

– Oi, wow, utbryter Mikey når han får spørsmål om hva gaming har betydd for han.

– Jeg hadde ikke vært den samme uten. I spillverden kan jeg være akkurat som alle andre, uten at de vet at jeg har en funksjonsnedsettelse. Jeg vil ikke kalle det for en «escape», for jeg er ikke bitter fordi jeg sitter i rullestol, men det er noe alle ser. Det er veldig synlig. Det er det ikke når jeg spiller, forklarer han.

CP-bladet møter den engasjerte

gameren på Kulturhuset i Oslo for å prate om noe som står hjertet hans nært, nemlig tilgjengelighet og tilrettelegging innen gaming.

– Vi har sett en positiv utvikling etter at «Ibelin» kom. Jeg tror vi kan si med sikkerhet at inkluderende gaming ikke hadde vært så stort som det er i dag uten den filmen, sier Mikey.

Dokumentaren «Ibelin» handler om Mats Steen, som døde av en muskelsykdom bare 25 år gammel. Foreldrene sørget over alt han ikke

1 LANG ERFARING: Mikey har vært interessert i gaming siden han var liten og jobber nå for at så mange som mulig – både store og små – skal få den tilretteleggingen de trenger for å kunne spille.

2 SPESIALLAGET KONTROLLER: Hjemme har Mikey en helt unik kontroll, som er tilpasset hans behov og gjør det mulig for ham å spille det han ønsker.

Foto: Privat



fikk oppleve, men etter hans død kom det frem at livet hans var alt annet enn ensomt – og at Mats’ hadde et rikt sosialt liv gjennom sin avatar «Ibelin» i spillverdenen.

– Mange har nok fått øynene opp for hva gaming kan bety etter det, sier Mikey.

Kunne delta

– Interessen for spill har jeg hatt helt siden jeg var liten. Da hadde storebroren min en Nintendo 64, som han fikk ha på rommet sitt fordi han hadde kjellerleiligheten, den heldiggrisen, smiler Mikey.

28-åringen, som opprinnelig er

fra det blide Sørlandet, har bodd i Oslo-området det siste tiåret. Før det tilbrakte han også mye tid på Østlandet, og skarre-r-ene forsvinner fra dialekten én etter én. Men tilbake til gaming. Fra Nintendo 64 gikk veien videre til Play Station, etter hvert ble FIFA det store.

– Da jeg var liten, var det ganske enkelt å spille. Det var færre knapper, og man måtte ikke være like rask. Jeg var på omtrent samme nivå som vennene mine, selv om jeg bare kunne bruke én hånd. Det gjorde at jeg trivdes godt i gaming, sier han.

Mikey har spastisk diplegi og

1 GAMINGROM: I kontorlokalene til Ecura BPA finnes Norges første og foreløpig eneste tilpassede gamingrom. Her kan hvem som helst komme for å teste ut utstyret, få kyndig veiledning og råd for å sikre riktig løsning for deg, før det bestilles gjennom NAV. Her demonstrerer Mikey en Adaptive Controller fra PlayStation.

sitter i rullestol. Å spille fotball med kompisene på løkka etter skoletid var derfor vanskelig.

– Fotball var en stor greie da jeg vokste opp, og man måtte kunne fotball-lingoen. Selv om jeg ikke kunne spille fysisk, kunne jeg spille FIFA – og dermed være med i diskusjonen. Spill gjorde at jeg fortsatt kunne ta del i kulturen og samfunnet, selv om jeg ikke kunne delta fysisk, sier han.

Selv om FIFA fortsatt er en favoritt, foretrekker han i dag spill som forteller en historie, som Dragon Age, God of War og Last of Us.

Løsningsorientert

Etter hvert som spillene ble mer kompliserte og man måtte bruke flere knapper, ble det også vanskeligere for Mikey å henge med på samme nivå som vennene.

– De gikk videre til Call of Duty og online-spilling, mens jeg fortsatt spilte FIFA, sier han.

Motivasjon forsvant derfor i en liten periode, men Mikey kom seg raskt opp på hesten igjen.

– Når du har en funksjonsnedsettelse, blir du løsningsorientert. Jeg

fant derfor min måte å spille på etter hvert. Jeg spilte med én hånd, selv om det var ekstremt vanskelig, forteller han.

Da spillet Last of Us Part 2 kom ut i 2020, representerte det et stort gjennombrudd innen tilgjengelighet i gaming.

– Spillet har en helt vanvittig tilgjengelighetsmeny. Der kan du stille på alt mulig, og plutselig var det ikke så vanskelig å spille likevel, sier han.

I tillegg har både Nintendo, PlayStation og Xbox lansert tilgjengelige håndkontrollere til sine respektive spillkonsoller. For mange er det nettopp det å holde kontrollen som er en utfordring.

– Dette har også gjort at tilgjengelig gaming har skutt fart og flere har fått muligheten til å spille, sier Mikey.

En tilgjengelig spillverden

Når vi skal snakke om tilgjengelighet innenfor spill, må vi snakke om både det fysiske miljøet, innstillingsmuligheter og brukertilpassinger i selve spillet – og om tilpasset utstyr.

– Det er veldig individuelt hva som skaper barrierer, men en hovedutfordring i dag er at spill generelt har blitt veldig komplisert, forklarer Mikey.

Det er knapper som må trykkes på samtidig, og det skal gå fort. Både kognitive og motoriske vansker kan gjøre det utfordrende å spille uten tilrettelegging.

– Gaming skal være for alle, sier Mikey, med trykk på alle, før han fortsetter:

– Det vi må gjøre er derfor å putte inn ting i spillene som bryter ned barrierene, men uten å ødelegge spillopplevelsen. Akkurat det er veldig viktig, fordi det er en historie som skal fortelles – og spill skal jo være utfordrende. Det tror jeg er vanskelig for mange spillutviklere, men det er også mange som har fått det til, så det er absolutt mulig, sier han.

Ifølge Mikey handler mye av

utfordringsbildet om penger og ikke nødvendigvis holdninger og vilje når det kommer til tilrettelegging.

– Det er en kostbar prosess å lage spill. Får man ikke nok penger, er ikke universell utforming nødvendigvis på toppen av listen, sier han.

Til sommeren kommer EU med oppdatert European Accessibility Act (EAA), som ratifiserer FNs konvensjon om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne. Denne kan påvirke spillbransjen ved å heve standardene for tilgjengelighet på spillplattformer, gjøre tilgjengelige løsninger mer vanlige og øke presset fra forbrukere og interesseorganisasjoner.

Unikt gamingrom

For snart to år siden spurte arbeidsgiver, Ecura BPA, om Mikey kunne tenke seg å lage Norges første tilpassede gamingrom.

– Når du er i 20-årene og får beskjed om at du kan kjøpe inn det utstyret du ønsker, så er jo det veldig gøy. Da kjørte vi på, gliser han.

Sammen med en kollega startet arbeidet med det som altså skulle bli bli Norges første og foreløpig eneste tilpassede gamingrom. I forbindelse med dette ble han et kjent navn innenfor inkluderende gaming og har siden holdt en rekke foredrag om temaet.

– Det har gitt meg veldig mye å hjelpe mennesker i alle aldre med å kunne game, sier han.

Rommet vi snakker om befinner seg i lokalene til Ecura BPA på Østensjø i Oslo og inneholder alt utstyret man kan tenke seg.

– Det er NAV som gir ut dette utstyret, men de har ikke kapasitet til å hjelpe med å forklare hvordan det fungerer og sette opp utstyret. Derfor bestemte vi oss for å lage dette rommet, hvor du kan komme for å teste ut utstyret før du bestiller det fra Nav.

Det er mulig å kjøpe tilrettelagte håndkontroller i vanlig butikk, men

de er ikke utstilt slik at du kan få prøve før du kjøper.

– Derfor er det vanskelig for deg å vite om du bestiller det utstyret som er riktig for deg, når du bestiller det gjennom Nav. Vi gjør funksjonsundersøkelser og lager en slags pakke, som gjør at den enkelte vet hvilket utstyr de skal bestille og at det kommer til å fungere for dem i praksis, sier Mikey.

Det finnes mye utstyr som er tilgjengelig for kjøp, men som ikke tilbys gjennom Nav fordi det ikke har godkjent CE-merking. Hjelpemidler må være CE-merket for å kunne selges og brukes lovlig i Europa. Dette sikrer at hjelpemiddelet oppfyller EUs krav til sikkerhet, helse og miljø – men mye av det tilpassede utstyret produseres av aktører utenfor Europa som ikke ser seg tjent med å betale for denne merkingen.

Har laget veileder

Sammen med Handikappede Barns Foreldreforening (HBF), Ecura BPA og Kred Norge har Mikey laget veilederen «Tilgjengelighet i spillmiljøer».

I forordet, som Mikey selv har skrevet, står det noen velvalgte ord: *For å inkludere alle er tilpasset utstyr og universell utforming avgjørende. Kostnaden ved utenfor-skap er større enn kostnaden ved tilpasning. Vi jobber for at alle skal kunne delta i spill som fritidsaktivitet, uavhengig av funksjonsnivå, og sikre at alle får mulighet til å oppleve gleden og mestringen spill kan gi – noe som gir økt livskvalitet.*

– Veilederen har hatt en «soft launch», og du finner den på nettsidene til alle som har vært med på å lage den. Den endelige veilederen blir lansert under Arendalsuka i august, sier Mikey.

Veilederen gir råd om tilrettelegging av lokalet, tilpassing av det tekniske utstyret og spilltilpasninger. Den gir også en oversikt over tilgjengelige spill og aktører som kan bistå med tilrettelegging. ■



CP-fotballfestival på Røa!

For fjerde år på rad samles CP-fotballspillere fra hele Europa til en storslått internasjonal fotballfestival! Røa ILs CP-lag er det eneste av sitt slag i Norge, og for å finne motstandere har de måttet søke ut over landegrensene. Dette har ført til sterke bånd med andre CP-fotballmiljøer, og festivalen har vokst i omfang år for år.

TEKST OG FOTO: PER THOMAS ØRJAVIK



Opprinnelig startet det som et dansk-norsk samarbeid mellom Røa IL og klubber i København. Men i 2022 tok våre venner fra Dublin i Irland initiativ til å samle enda flere nasjoner. Det resulterte i en fantastisk festival med lag fra Norge, Danmark, Irland og England (Bristol). Sommeren 2023 ble arrangementet holdt i København, mens Bristol sto for gjennomføringen i 2024. Nå er det endelig Røa ILs tur!

Fra 8. til 10. august 2025 fylles Røabanen med over 100 CP-fotballspillere fra hele Europa. I tillegg til lagene fra Norge, Danmark, Irland og England har Italia bekreftet sin deltakelse. Det er også nå med stor

glede at et lag fra Trondheim stiller i turneringen i august. Det jobbes med et samarbeid med Bergen, så da blir det trolig et mix-lag – Trondheim/Bergen. Hurra!

Tilpasset spill for alle

For at alle spillere skal oppleve mestring, vil festivalen ha to ulike nivåer. Spillere med best funksjonsevne spiller på vanlige 7-er baner, mens det også blir en "junior"-turnering med tre mot tre på små baner/ballbinger.

Bli med!

Planleggingen er allerede i full gang, og Røa-spillerne trener hardt

1 GLEDE OG SAMHOLD: Spillerne gir alt på banen og viser hva ekte idrettsglede handler om.

2 NYE VENNER: CP-fotballfestivalen handler ikke bare om å score mål, men om nye vennskap på tvers av landegrenser.

til sommerens store begivenhet. Røa ønsker stadig vekk å utvide. Dessverre har det vist seg utfordrende å etablere flere CP-lag i Norge, men godt er det at noe er på gang i Trondheim. Dersom det finnes interesserte spillere eller miljøer andre steder i landet som klarer å danne et lag, ønsker vi dem hjertelig velkommen!

Vi har også begynt med helgetreninger for eventuelt å fange opp litt flere spillere i Østlandsområdet, slik at de som bor lenger unna kan delta uten å måtte reise i ukedagene.

Helgetreningene vil foregå på Røabanen, kl. 14.00. To treninger er avholdt og to treninger gjenstår (i skrivende stund). Gjenstående datoer er 25. mai og 15. juni. Nye spillere er allerede fanget opp.

Kanskje dette kan inspirere til å starte CP-fotballmiljøer i flere lokale klubber til høsten?

Barn og unge med CP i Oslo-området som vil bli en del av Røa-laget og delta på festivalen, må ikke nøle med å ta kontakt med Monica Thoreid på telefonnummer 911 82 678, e-post: mthoreid@online.no eller Sofia Bucciarelli på telefonnummer 901 42 992 eller e-post: sofia@roail.no. Vi har plass til mange flere!

En folkefest for alle

Vi håper at dette blir en fest for hele CP-miljøet og lokalsamfunnet på Røa, og inviterer alle til å komme og oppleve ren fotballglede på Røabanen lørdag 9. og søndag 10. august. Kom og hei frem spillerne – dette blir en opplevelse du ikke vil gå glipp av! Velkommen til festival på Røa! ■

Foreldre ga innspill til nytt filmprosjekt

I samarbeid med Filmkonsulentene har CP-foreningen fått midler av Helsedirektoratet til å lage nye informasjonsfilmer om barn med CP.

TEKST OG FOTO: ANITA HANKEN



1 ENGASJERTE: Ressursgruppa for prosjektet består av foreldre til barn med CP og møttes for første gang i april. Innspillene de kom med, vil være førende for prosjektet. Her sammen med daglig leder og produsent Hans Munkevik i Filmkonsulentene AS.

Prosjektet skal bidra til økt forståelse og bedre tilrettelegging i skolen. Flere korte filmer med tilhørende interaktive tekster vil bli en ny ressurs som foreldre kan bruke i dialogen med skolen, slik at skoleansatte lettere blir kjent med elevens CP-diagnose og behov.

Gode innspill

Lørdag 26. april var prosjektets ressursgruppe samlet i Filmkonsulentenes lokaler i Oslo for å diskutere innhold og gi innspill til arbeidet med filmene. Ressursgruppa består av fem foreldre til barn med CP i grunnskolen.

Tema for samlingen var blant annet energibruk, motorikk, kognisjon, kommunikasjon/ASK, tilrettelegging og inkludering. Foreldrene fortalte at overgangen fra barnehage til skole kan være utfordrende, selv om man planlegger i god tid.

– Mange barn med CP opplever utfordringer med det sosiale og det

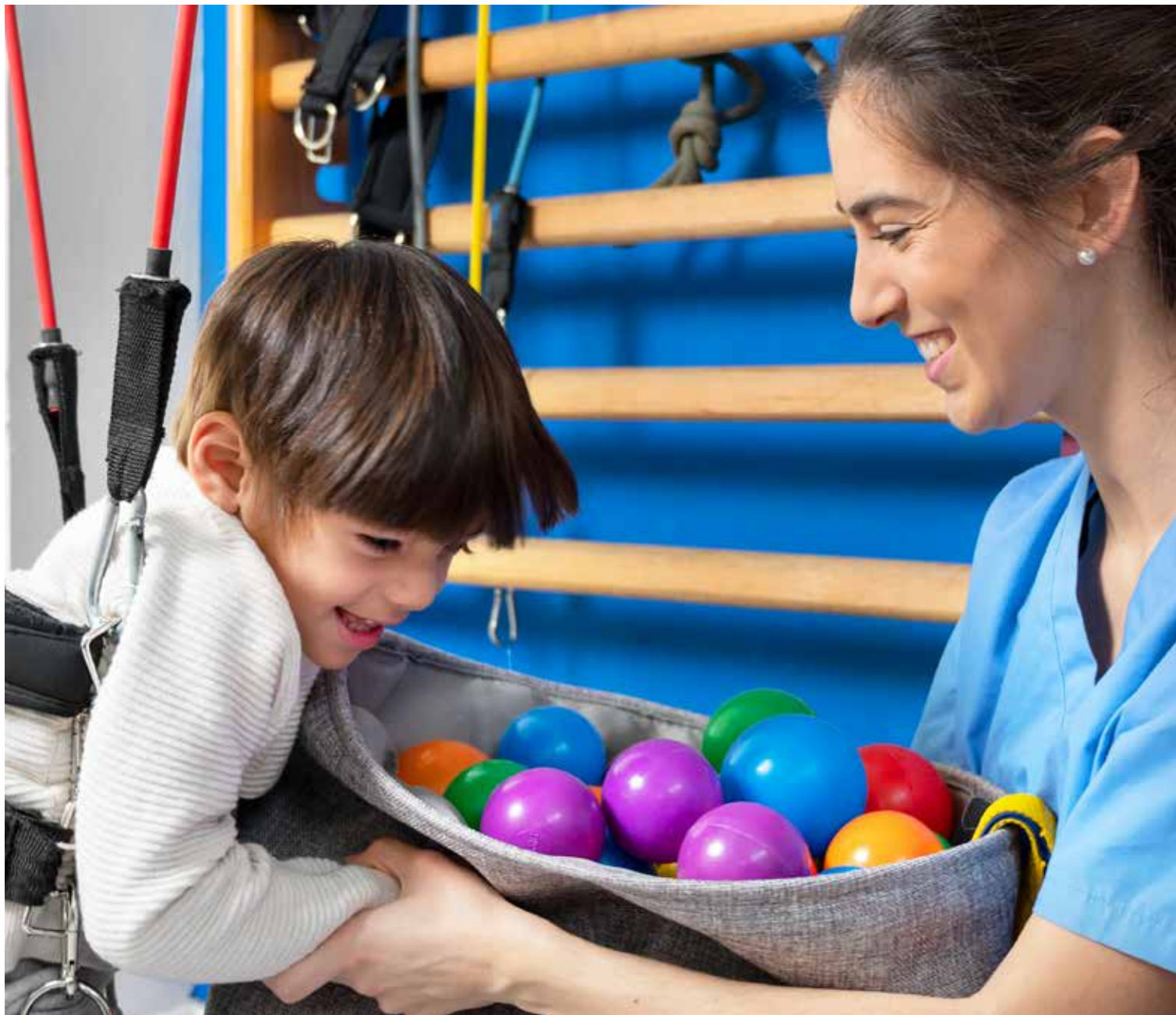
å være inkludert i fellesskapet. De føler seg ofte annerledes, fortalte en av foreldrene.

Uten filter

Skoleutfordringer ble diskutert «uten filter» i en foreldregruppe som forstod hverandre. De kom også med mange gode eksempler på inkludering, tilrettelegging og praktiske løsninger som kan inspirere skoler til å ta liknende grep.

I løpet av sommeren skal det spilles inn flere korte informasjonsfilmer med tilhørende interaktive tekster, som kan tilpasses barnet det gjelder. Filmene, som spilles inn til sommeren, skal inkludere fagpersoner og vise barn med CP i hverdagslige, realistiske situasjoner. Prosjektet skal også ta høyde for at barn med CP er ulike og har forskjellige utfordringer.

Filmene skal etter planen lanseres før jul, og CP-foreningen vil komme tilbake med lanseringstidspunkt. ■



LIVET I BEVEGELSE:

Motorikk og fysisk aktivitet ved cerebral parese

Cerebral parese (CP) påvirker bevegelsesevne og kroppskontroll i ulik grad. Felles for alle med CP – uansett alder, kjønn og funksjonsnivå – er at bevegelse og fysisk aktivitet har stor betydning for helse, deltakelse og livskvalitet. Forskning og erfaring viser at både barn og voksne med CP kan utvikle ferdigheter og opprettholde funksjon hele livet gjennom målrettet innsats og god tilrettelegging.

TEKST: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

FOTO: ISTOCK

TIDLIG INNSATS: Jo tidligere barnet får tilrettelagt for bevegelse og meningsfull aktivitet, jo større potensial har hjernen til å tilpasse seg og utvikle nye bevegelsesstrategier.

Denne artikkelen bygger på anbefalingene fra den kunnskapsbaserte retningslinjen for oppfølging av personer med cerebral parese og løfter frem hvordan fysisk aktivitet og målrettet trening på funksjonelle ferdigheter kan være en livslang ressurs for mennesker med CP.

Aktivitet fra første stund

Motorisk utvikling starter i det øyeblikket et barn er født, og hos barn med CP eller høy risiko for CP har tidlig, målrettet og intensiv innsats stor betydning. De første leveårene er en god mulighet til å påvirke utviklingen i gunstig retning. Jo tidligere barnet får tilrettelagt for bevegelse og meningsfull aktivitet, jo større potensial har hjernen til å tilpasse seg og utvikle nye bevegelsesstrategier.

Treningen bør være aktivitetsbasert og motivasjonsdrevet. Barnet skal være en aktiv deltaker, ikke en passiv mottaker. Eksempler på aktiviteter kan være lek med mål om å rulle, sitte eller gripe leker. Treningen tilpasses barnets motoriske nivå og utvikling, skal innlemmes i lek og hverdagsaktivitet og foregår gjerne i samarbeid med fysioterapeut eller ergoterapeut. Veiledning av foreldre og andre nærpersoner, som personell i barnehage, anbefales for å sikre nok og riktig trening.

Når hendene ikke samarbeider

Mange med CP har påvirket håndfunksjon, som vanskeliggjør selv-



stendighet og deltakelse i lek, daglige aktiviteter og hverdagslivet. Det kan gjøre det vanskelig å spise, leke, skrive eller kle på seg. Her finnes det dokumentert effekt av tiltak som Constraint-Induced Movement Therapy (CI-terapi) for barn med ensidig CP – der den «friske» hånden begrenses, slik at barnet trener opp den affiserte hånden i meningsfulle aktiviteter. Også intensiv tohåndstrening har vist seg nyttig.

For barn med tosidig CP anbefales målrettet trening som gir mening og mestring i hverdagen. Det kan handle om å bruke begge hendene samtidig, for eksempel ved å holde en kopp eller åpne en boks. Hjelpemidler og ortoser kan også spille en viktig rolle for å støtte utviklingen av funksjonelle ferdigheter.

Gange og forflytning: Mer enn å kunne gå

Rundt 60–70 prosent av barn med CP lærer å gå, og noen har behov for støtte eller hjelpemidler. Målet med gangtrening er ikke nødvendigvis å gå «pent» – men å kunne bevege seg på en måte som gir selvstendighet og frihet. Gange læres best gjennom praksis: Det er ikke nok å trene styrke eller balanse isolert. Barnet må få trene på selve aktiviteten – for eksempel å gå til postkassen, hente en leke eller dekke bordet.

For dem som ikke kan gå uten hjelp, finnes det mange muligheter for tilrettelagt mobilitet; rullestol, gåstol, elektrisk scooter – eller rullator. Det viktigste er at personen kan forflytte seg selvstendig og delta i sosiale og fysiske aktiviteter på egne premisser. Elektrisk



FELLESSKAP: Deltakelse i fritidsaktiviteter og idrett er ikke bare viktig for kroppen – det handler også om vennskap, mestring og tilhørighet. Å være aktiv sammen med andre, gir motivasjon og glede.

rullestol kan også være aktuelt for de minste barna hvor det er forventet selvstendig, men forsinket gangfunksjon. Selvstendig forflytning fra tidlig alder har betydning for rom og retningsans, kognitive funksjoner, selvstendighet og sosial utvikling.

Å stå støtt

Ståfunksjon er viktig, også for personer som ikke kan gå. Det å stå oppreist, kan bidra til å opprettholde leddbevegelse i ankler, knær, hofter, reduserer risikoen for feilstillinger og styrker skjelettet. Dette kan skje med hjelp av ståstativ eller andre tilpassede hjelpemidler. Det å komme opp i stående stilling, kan også være positivt for selvfølelsen og opplevelsen av å være deltakende i verden.

Styrke og utholdenhet på egne vilkår

Mange med CP har redusert muskelstyrke og utholdenhet enn jevnaldrende. Derfor er det viktig å inkludere både styrketrening og kondisjonstrening i hverdagen. Dette kan være øvelser med egen

kroppsvekt, motstandsbånd eller tilpasset utstyr. Treningen må være trygg, tilpasset og motiverende.

Kondisjonstrening – som svømming, armsykling eller tilrettelagt spinning – bidrar til bedre hjerte-helse, økt energinivå og mestringsfølelse. Både barn og voksne har nytte av å være i fysisk aktivitet flere ganger i uken.

Når kroppen sier stopp

Mange med CP opplever fatigue – en dyp og vedvarende tretthet som ikke nødvendigvis henger sammen med aktivitetsnivået. Fysisk fatigue er relatert til redusert eller manglende evne til å bruke muskelkraft, utføre et arbeid og oppleve av utmattelse ved fysisk aktivitet. Kognitiv eller mental fatigue, «hjernetretthet», beskrives som en overdreven tretthet eller utmattelse som svar på en krevende oppgave eller betydelig sansestimulering. Summen av høyt energiforbruk, belastning for kroppen og nervesystemet og det å leve med en funksjonsnedsettelse over tid, kan være noe av forklaringen på fatigue hos ungdom og voksne med CP.

Krav og ansvar knyttet til livssituasjon og livsfase, inkludert omsorgsoppgaver, påvirker fatigue. Fatigue kan også forekomme hos barn.

Det å kjenne sine grenser og finne balansen mellom aktivitet og hvile, er viktig. God planlegging, hjelpemidler og strategier for energisparing kan være avgjørende for å kunne delta i skole, arbeid og fritid. Her kan det være nyttig med støtte fra fagpersoner som har kunnskap om CP, for eksempel fysioterapeut, ergoterapeut eller en aktivitetskontakt.

Fritid og fellesskap

Deltakelse i fritidsaktiviteter og idrett er ikke bare viktig for kroppen – det handler også om vennskap, mestring og tilhørighet. Å være aktiv sammen med andre, gir motivasjon og glede. Mange kommuner tilbyr tilrettelagte fritidsaktiviteter, og noen har egne idrettslag eller kontaktpersoner for paraiddrett. For noen kan det være aktuelt med opphold på helsesportsentre som Beitostølen eller Valnesfjord, hvor man får prøvd ut aktivitetshjelpemidler og får veiledning i å være fysisk aktiv på egne premisser.

Hele livet i bevegelse

Motoriske utfordringer ved CP forandrer seg gjennom livet. I barndommen handler det om å utvikle ferdigheter og mestre nye bevegelser. I ungdoms- og voksenalivet gjelder det å bevare funksjon og finne måter å være aktiv på som passer livssituasjonen. Med alderen kan man oppleve økt stivhet, smerter eller utmattelse, og behovene for støtte og oppfølging kan endre seg.

Derfor er det viktig at alle med CP – barn, unge, voksne og eldre – får regelmessig vurdering av motorisk funksjon og hjelp til å tilpasse aktivitetene til sin hverdag. Målet er ikke å «normalisere», men å styrke muligheter til å leve aktivt og selvstendig. ■

FAKTA

Kunnskapsbasert retningslinje for diagnostisering og oppfølging av personer med cerebral parese



Diagnostisering



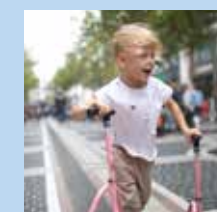
Medisinske tilleggsvansker



Spise, drikke, svelge og ernæring



Muskeltonus



Motorikk



Ortopedi og ortoser



Livsmestring og psykisk helse



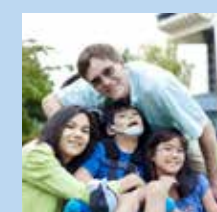
Kommunikasjon



Kognisjon



Overgang voksenliv



Alternative behandlingsmetoder

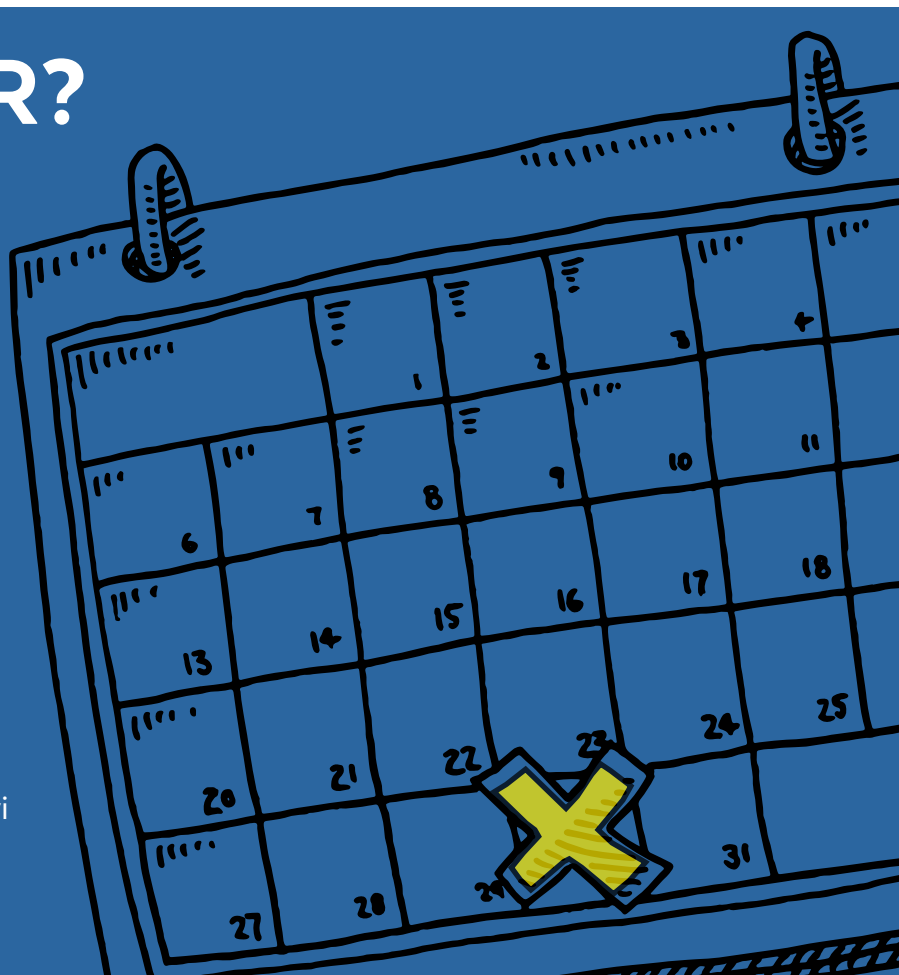


Palliasjon

Retningslinjen fra Norsk kvalitets- og oppfølgingsregister for cerebral parese (NorCP) beskriver kunnskapsbaserte anbefalinger for diagnostisering, behandling og oppfølging av personer med cerebral parese. Den gir anbefalinger på temaområder som bl.a. medisinske tilleggstilstander, motorikk, psykisk helse, kommunikasjon og overgang til voksenliv med mål om å bidra til at riktig tiltak gis til rett person til rett tid. Retningslinjen fremhever også viktigheten av brukermedvirkning og familiesentrerte tjenester for å fremme best mulig funksjon, selvstendighet og deltakelse i samfunnet. Du finner den på metodebok.no/cp

HVA SKJER?

Dette skjer rundt om i landet de nærmeste månedene. Vet du om et arrangement, kurs, konferanse eller et annet relevant tilbud som vi bør skrive om på disse sidene? Send dine tips til post@cp.no innen 5. september, så omtaler vi tilbudene i CP-bladet nummer 3-2025.



Valnesfjord Helsesportssenter



Dette er et tilbud i spesialisthelsetjenesten for barn og ungdom som har en funksjonsnedsettelse, forsinket motorisk utvikling eller kronisk sykdom. Vi tilrettelegger for deltakelse og mestring ut fra den enkeltes forutsetninger, ønsker og mål. Gruppene våre settes sammen ut fra alder, målsetting og funksjon. Det betyr at diagnosene kan variere.

Vi har også opphold som har mer spesifikt innhold og hvor bestemte aktiviteter er tema. Alle

i målgruppen kan søke på de ulike temaoppholdene:

- Aktivitetshjelpemiddel – barmark og vinter
- Sykkelopplæring
- Friluftsliv – høst og vinter
- Svømmeopplæring

Det planlegges et eget diagnoseopphold for barn og ungdom med CP fra 28.09–10.10, som gjennomføres dersom det kommer nok henvisninger.

Mer informasjon

For mer informasjon om habiliteringstilbudet til barn og ungdom, kontakt Renate Alexandersen, avdelingsleder habilitering, på e-post: renate.alexandersen@vhss.no

Beitostølen Helsesportsenter



Høstopphold for unge voksne (18 – 29 år) på Beitostølen Helsesportsenter

- 27.08.25 – 16.09.25
- 01.10.25 – 21.10.25

Målgruppen er unge voksne med fysiske, psykiske og/eller kognitive funksjonsnedsettelser i alderen 18–30 år som fysisk og sosialt kan gjøre seg nytte av et tilbud tilrettelagt i gruppe.

Mer informasjon om gruppeoppholdene finnes på www.bhss.no.

Regionalt senter for intensiv barnehabilitering (RIB), Sørlandet sykehus Kristiansand



CP-skole 13–15 er et nytt tilbud i RIB og handler om å bli kjent med andre ungdommer med CP, lære mer om seg selv, se muligheter i livet og fokusere på mestring. Foreldre får et eget parallelt tilbud under oppholdene og deltar også i noen aktiviteter sammen med barna.

RIB tilbyr gruppeopphold med en én til to ukers varighet for barn med CP i Helse Sør-Øst, og vi tar også inn barn fra andre deler av Norge hvis vi har ledig kapasitet. Tilbudene våre er PIH CP start for førskolebarn, CP-skole for barn i 8–12-års alderen og CP-skole for barn i 13–15-års alderen.

Hos oss i RIB treffer dere spesialfysioterapeut, spesialergoterapeut, spesialpedagog / logoped, psykologspesialist, miljøarbeider, koordinator og lege. For å lese mer om tilbudene i RIB, se sshf.no, søk på RIB.

Kastvollen Rehabiliteringssenter

Kastvollen arrangerer gruppeopphold for personer med CP ved tilstrekkelig søknadsmengde. Det er også mulig å komme på individuelt opphold. Hvis du har behov for spesialisert rehabilitering, er det bare å søke. For mer informasjon om tilbud og søknadsprosess, se vår nettside: www.kastvollen.no



Tverrfaglig spesialisert habilitering PTØ i 2025

På PTØ har vi mye kunnskap om CP og det å mestre å leve med CP. Vi kan mye om bevegelse og kan mye om de ikke-motoriske utfordringene mange opplever i sin hverdag. Vi har jobbet med barn og unge med CP i over 30 år og gitt tilbud til over 800 familier. Dette gir oss en solid erfaringsbank, og tilbudet vårt leveres med dette som grunnlag. Trening på PTØ er tverrfaglig og leveres gjennom avtaler med regionale helseforetak. Faggruppene på PTØ inkluderer lege, fysioterapeut, ergoterapeut, idrettspedagog og habiliteringspedagog. Utgangspunktet er den enkeltes livssituasjon og mål i tråd med definisjonen på habilitering og rehabilitering. Tilnærmingen er helhetlig, og motoriske, kognitive, sosiale og språklige funksjoner utvikles samtidig i habiliteringsprosessen. Målet er at hver enkelt i størst mulig grad skal nå sine habiliteringsmål. Dette gjøres gjennom pedagogisk trening av funksjon og ferdigheter på et spesialisert nivå. Samhandling står i fokus, og opplæring gis også til dere rundt brukerne. Overføring til hverdagen står sentralt i habiliteringen. Dette er spesielt viktig i overgangsfaser for å unngå funksjonsfall og for å ivareta livsmestring.



Vi har ledig kapasitet både intensivt i gruppe og individuell regelmessig trening. Se gjerne på vår hjemmeside www.pto.no

Henvisinger

Dersom barnet er i et forløp i habiliteringstjenesten, er det her behovet for spesialisert rehabilitering vurderes. Innvilges retten, kan man velge opphold på PTØ. Brukere som ikke er i et forløp eller som er over 18 år, kan få henvisning fra fastlege. Henvisningen rettighetsvurderes da hos den regionale vurderingsenheten. Ta gjerne kontakt med oss på e-post: post@ptonorge.no eller på telefon: 976 93 966.

Virtuell gruppetrening ved Sunnaas sykehus



Tren styrke og kondisjon sammen med en instruktør via video, slik at du kan delta uavhengig av geografisk bosted. Dette er et gruppetilbud med kondisjons- og styrketrening for overkropp. Du følger instruktøren som gjør bevegelser i takt med musikk.

Oppstart til høsten er 4. september, med henvisningsfrist 1. august. Les mer på vår nettside: www.sunnaas.no/behandlinger/virtuell-gruppetrening-fysisk-funksjonsnedsettelse/

VESTLAND

75-årsjubileum og årsmøte

Mandag 24. februar hadde CP Vestland årsmøtet på Scandic Hotell Norge. Det var 22 medlemmer som deltok. Vi hadde noen fine diskusjoner. Vi markerte også 75-årsjubileet med en paneldebatt. I panelet satt blant annet Janicke Riber fra Barnas Fysioterapisenter. Janicke fortalte litt om hvordan hun har opplevd utviklingen i CP-arbeidet fra sitt ståsted. Solvei Nygård (77) fortalte hvordan hun opplevde CP-oppfølgningen som barn og under oppveksten. Lene Cecilie Brurås fortalte hvordan



hun opplever å ha et barn med CP og de utfordringene som følger med. Paneldebatten var en fin

markering av 75-års-jubileet. Debatten ble ledet av sentralstyremedlem Tor Helge Gundersen.

OSLO OG AKERSHUS

Temakveld for småbarnsforeldre

Kristin Stadskleiv, psykolog og en kapasitet innenfor nevrologiske lidelser, var hyret inn som foredragsholder på vårt temamøte for småbarnsforeldre den 27. februar. Det var ikke mange påmeldte, men de som var der, var veldig fornøyde med det som ble presentert. Vi var faktisk så få at vi hadde presentasjonsrunde og erfaringsdeling gjennom hele møtet.

Stadskleiv snakket først om inndeling av de forskjellige CP-typeene, der 90 prosent har spastisk CP, 7 prosent har dyskinestetisk og 4 prosent har ataktisk type. Det har skjedd en endring over tid, før var det flere med dyskinestetisk type. Nå er det oftere at det er på én side av kroppen – og tre av fire som har CP, kan gå. Det ble gjort et nummer av at man kategoriserer CP med flere forskjellige skalaer, men det er ofte bare grovmotorisk kategori (GMFCS) vi hører om. Mange med CP har tilleggsvansker som epilepsi, talevansker, syns- eller hørselshemming, gastrostomi eller utviklingshemming.

Det er stor variasjon innenfor



kognisjon i CP-gruppa, fra dyp utviklingshemming til særdeles begavet. Hva kan være utfordringer innenfor kognisjon for barn med CP? En fjerdedel har generelle forståelsesvansker. Det kan være utfordringer med å forstå visuell informasjon, holde fokus over tid, simultanprosessering, tempo og å planlegge/organisere. NorCP (Norsk kvalitets- og oppfølgingsregister for CP) har en unik database med informasjon om norske barn med

CP. Wisc-testen tester kognitiv funksjon, og dette er den testen som blant annet PPT ofte bruker. Halvparten med CP har normale evner, og Stadskleiv poengterte at disse resultatene er bedre enn i mange andre publikasjoner.

Stadskleiv sier at hun har en kjepphest, og det er å ikke gå fra motorikk til å trekke slutninger om kognisjon. En annen interessant observasjon hun har gjort, er at mange med CP bruker mye energi →

VESTLAND

Verdifullt påfyll hos My Strongest Side



Våren hos My Strongest Side (som du kan lese mer om på side 28) har vært preget av inspirerende besøk, erfaringsdeling og verdifull kompetanseheving. Vi har vært så heldige å ha besøk av to svært dyktige og engasjerte gjester; parautøver Aida Dahlen og digitalt besøk av ergoterapispesialist Camilla Aksdal fra Sunnaas sykehus. Disse møtene ga både deltakere og frivillige nytt perspektiv på trening, mestring og inkludering.

Inspirerende møte med Aida Dahlen

Torsdag 24. april startet vi med et sosialt og hyggelig fellesmåltid før treningen. Måltidet skapte en god atmosfære og bidro til å bygge fellesskap blant deltakerne. Etter maten fikk vi besøk av Aida Dahlen, en av verdens fremste parautøvere

i bordtennis. Aida informerte om paratilbudet i Vestland og deltok på selve treningen.

Verdifull kunnskap fra Camilla Aksdal

Totalt 17 deltagere fikk med seg det digitale besøket fra Camilla den 8. mai! Camilla Aksdal, ergoterapispesialist ved Sunnaas sykehus, holdt et grundig og lærerikt innlegg om trening med spastisitet og formidlet praktiske råd for hvordan man kan tilrettelegge trening mer effektivt og trygt. Camilla forklarte tydelig hva spastisitet innebærer, hvordan det påvirker muskelkontroll og bevegelighet, og hvilke hensyn som bør tas ved trening. Hun viste også konkrete eksempler på tilpassede øvelser og understreket hvor avgjørende små tilpassninger i tempo, posisjon og teknikk

kan være. Innlegget førte til en god og lærerik dialog mellom Camilla, deltakerne og de frivillige veilederne.

Verdien av slike møter

I My Strongest Side arbeider vi målrettet med å koble brukerkompetanse med fagkompetanse. Besøkene fra Aida og Camilla understreket betydningen av nettopp dette. Der Aida ga viktig informasjon om tilbud, ga Camilla oss ny innsikt som kan bidra til bedre og tryggere treningstilbud.

Vi er svært takknemlige for innsatsen og engasjementet begge viste. Disse besøkene har styrket fellesskapet i gruppa og minnet oss på hvor viktig det er å møtes, dele erfaringer og bygge ny kunnskap sammen.

TEKST: ALEXANDER SVIGGUM



→ fortsettelse Oslo og Akershus

på bevisst prosessering. Det går ikke alltid av seg selv, og da er det ikke alltid bra med visuell støtte, dersom den visuelle støtten gjør at man må ta en bit av gangen og så sette det sammen til en helhet. Da kan man bli kognitivt sliten! Dette kan være en usynlig vanske. For barn som

blir slitne av visuell støtte, kan det kanskje fungere bedre å forklare grundigere. For disse barna blir det bedre å fortelle med ord. Det finnes 21 barnehabiliteringer i landet, og det foregår nå mye mer utredning av kognisjon enn tidligere.

Dekningsgrad i dag er at 74

prosent har hatt utredning av kognisjon.

Møtet ble avsluttet ved at Marie Skramstad, som hadde sin siste arbeidsdag som rådgiver i CP-foreningen, fortalte om hva som er gjort og planer videre i småbarnsnettverket.

OSLO OG AKERSHUS

Våren i Oslo og Akershus

Våren i CP-foreningen i Oslo og Akershus har bydd på mange ulike aktiviteter. Svømmingen går sin gang hver lørdag, og vi er fortsatt på Haukåsen. Haukåsen skal rehabiliteres, så til høsten vet vi ikke helt hvor vi er. Støtte til svømmeinstruktører har vi fått fra Sparebankstiftelsen, som gjør at vi har dyktige instruktører fra Lambertseter svømmeklubb. Mange benytter seg av tilbudet, men det vil være plass til flere.

CP-klubben, for medlemmer mellom 13 og 20, har hatt tre aktiviteter i vår. Ungdommene har vært på kino, hatt spillekveld på Berg gård og vært på Escape Games i Oslo sentrum. Det er så koselig å ha muligheten til å møtes på Berg igjen. Det er et lavterskeltilbud som vi setter utrolig stor pris på. Det er mange gjengangere i CP-klubben, men nye kommer også til. Vi slo på stortromma og var på Escape Room i mai. Mange påmeldte, men dessverre noen frafall i siste liten. Det er utfordrende for oss, det hører vi også fra andre organisasjoner, at folk melder seg på og ikke dukker opp. Det gjelder absolutt ikke bare CP-klubben hos oss. Vi har full forståelse for at man kan bli syk, men det er utfordrende når vi får flere frafall på aktiviteter som koster en del. Ønsket har vært å tilby gratis aktiviteter, men vi må vurdere påmelding med en liten egenandel for å gjøre påmeldingene litt mer bindende på aktiviteter som koster en del. Treff på Berg gård utløser ikke de samme kostnadene.

På Åpent hus har det dukket opp flere enn påmeldt. Det har bare vært hyggelig, og den eneste utfordringen der kan være om det blir nok pizza, brus og snop. Vi er glade for at dette har blitt et populært tilbud! Åpent hus ble utfordret til å mene noe om hva de ønsker å bruke treffene sine



til. Mange ønsker hovedfokus på skravling, pizza, snop og kaffe, men gjerne også kortspill, bingo og quiz. Noen ønsker også fokus på ulike temaer som angår voksne med CP, som ulike helserelaterte temaer – både om det somatiske og det psykiske samt rettigheter, men også skrivekurs, filmkveld og forfattermøter. Styret skal være med å jobbe fram noen temakvelder til høsten som treffer de voksne.

Når dette bladet kommer ut, har vi kanskje akkurat gjennomført ett av årets store arrangementer. Nesten 100 stykker skal være med på medlemsturen vår til Dyreparken i Kristiansand 20.–22. juni. Et annet arrangement vi også har hatt, er vår “nyvinning” – aktiviteter myntet på de yngste barna og opp til 13 år og deres familier. Første aktivitet arrangeres 15. juni med besøk på EKT-parken på Ekeberg. “Småstjernene” planlegger også et par treff til høsten.

Høsten er fortsatt under planlegging, men hold av 19.–21. september! Da skal vi ha medlemshelg på Quality Hotel Skjærgården i Langesund. Vi har holdt av plass til 100 medlemmer og håper å få med både unge og gamle med familier. En annen dato vi allerede kjenner, er 13. august, da er det Åpent hus. Kanskje får vi til Tusenfryd i slutten av august, og kanskje blir det CP-klubb i tillegg denne måneden. Følg med i arrangementskalenderen på cp.no!

Vi er et aktivt styre og er så heldige at tidligere styremedlemmer også bidrar på arrangements-siden på flere aktiviteter, men ønsker oss flere forslag og bidrag framover. Slik kan vi skape enda bedre aktiviteter. Ta kontakt om du brenner inne med smått eller stort! Da er det bare å ønske alle en god sommer – og så ses vi til høsten!

HILSEN STYRET I CPOA
TEKST: KRISTIN SANDER VIKEN

AGDER

Vår med hyggelige opplevelser og møteplasser



Torsdag 27. mars inviterte vi medlemmene våre til årsmøte i Lillesand. Som alltid ble det en hyggelig og lærerik kveld i godt sosialt fellesskap. Årsmøtet er «vår årlige bursdag» med godt fremmøte og hyggelig stemning med positive medlemmer. Nytt styre ble valgt uten mange endringer, med Monica Myhre gjenvalgt som fylkesleder.

Generalsekretær Jørn Mandla Sibeko holdt et innlegg om CP-foreningen inn i fremtiden og om arbeidet og prioriteringene i 2025. Det var hyggelig for våre medlemmer å bli kjent med Jørn, som tok seg god tid til samtaler med mange denne kvelden. Det skaper motivasjon!

Stein Christin Salvesen, leder av administrasjon og drift ved ARKIVET freds- og menneskerettighetssenter, holdt et nyttig og lærerikt innlegg om at CP-foreningens arbeid er viktig fremover!

Hvordan påvirke politikere?

Marie Haraldseid, medlem i Råd for personer med funksjonsnedsettelse i Kristiansand kommune, informerte i et flott innlegg om sitt arbeid og sin viktige rolle, hvilken påvirkning man har på politikk og viktige beslutninger som representant i rådene for personer med funksjonsnedsettelse i kommunene i Agder. CP-foreningen har et klart mål om være representert og synlige i rådene og brukerutvalgene

i kommunene og fylkeskommunen i Agder. Vi er heldige som har mange dyktige medlemmer til dette arbeidet fremover!

Kvelden ble med avsluttet med et godt måltid i hyggelig fellesskap, hvor praten som alltid var livlig og stemningen på topp. Som tidligere styrte møteleder Einar Dyrholm oss gjennom et vellykket årsmøte!

Samarbeid

Onsdag 14. mai var vi invitert til et spennende arrangement og samarbeid med bilfirmaet Mobile Sørlandsparken. Vi var klar med egen stand og informasjonsmaterie, og dette ble en svært vellykket kveld hvor vi fikk vist oss frem for rundt 500 fremmøtte. Programmet var lansering av nye bilmodeller, foredrag med Øystein «Pølsa» Pettersen og profilering av CP-foreningen i Agder.

Dette var et spennende fundraising-arbeid, og vi forberedte oss godt! Monica Myhre var på scenen før foredraget til Øystein Pettersen og holdt et innlegg om CP-foreningen og arbeidet vårt i Agder med fokus på det å være et lag, samhold, opplevelser, utfordringer, lek, vennskap, familietreff, engasjement, reise, kunnskap og det å leve. Den største verdien i livet vårt er å være like i menneskeverdet, bli sett og ta del i fellesskapet. CP-foreningen i Agder jobber for inkludering og mangfold for alle mennesker. Et

tydelig budskap fra oss var at vi er avhengig av økonomisk støtte for å drive en fortsatt aktiv organisasjon til glede for våre medlemmer i årene fremover. Vi var godt synlige og fikk mye positiv oppmerksomhet denne kvelden. Folk var berørte, hadde mange spørsmål å stille og var oppriktig interessert i å støtte oss. Det var loddtrekning med premier for store beløp, og alle inntekter gikk til CP-foreningen i Agder!

Øystein «Pølsa» Pettersen presenterte sin nye bok og snakket om suksessen med «Team Pølsa», som vant to priser på Gullruten. Vi er alle veldig stolte og takknemlige for at en av deltakerne, Pia Hasund Vareberg, er «vår». Hun var til stede under hele arrangementet og fikk minst like mye oppmerksomhet som Øystein Pettersen. Hun skrev autografer, fikk massevis av gratulasjoner, og det ble kø for å ta bilde med og prate med henne. Pia er en svært viktig ambassadør for oss i CP-foreningen, og vi i Agder har fått vår egen kjendis.

Stor takk for samarbeidet med Mobile Sørlandsparken, for Øystein Pettersens tydelige budskap om at vi har et ansvar for inkludering i samfunnet – og ikke minst tusenvis av takk til Pia som helt klart bidro stort til denne invitasjonen og har vært døråpner til dette unike samarbeidet med Mobile Sørlandsparken. Vi gleder oss og er klare til å følge dette arbeidet videre!

Det nærmer seg sommer, og vi i Agder er klare med sommeravslutninger for små og store, og treff gjennom sommeren. Sommerferien er lang for mange, og da er det ekstra viktig å treffe gode venner og kose seg sammen! Vi ønsker alle fylkeslag og alle sekretariatet en god sommer!

En som forstår hva du snakker om

For foreldre til barn 0-3 år



Espen Brurås
Bosted: Bergen
Far til gutt født i 2013
Telefon: 903 60 676
E-post: ebruraas@gmail.com



Kim Bergin
Bosted: Kristiansand
Far til jente født i 2017
Telefon: 928 06 353
E-post: kimano88@gmail.com



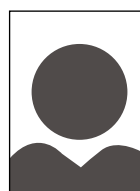
Lisa Maria Hansen
Bosted: Lofoten
Mor til en gutt født i 2015
Telefon: 902 29 393
E-post: lisa.maria.hansen@gmail.com



Per Roar Johansen
Bosted: Trøndelag
Far til gutt født i 2019
Telefon: 466 13 981
E-post: per.roar.johansen@gmail.com



Lars-Ole Floen
Bosted: Bergen
Far til gutt født i 2016
Telefon: 482 48 029
E-post: flo-en@hotmail.com



Tonje Petersen
Bosted: Trøndelag
Mor til gutt født i 2019
Telefon: 466 34 005
E-post: tonje.petersen@gmail.com

Foreldre til barn 3-10 år med CP



Helene Næss
Bosted: Eidsvoll
Mor til gutt født i 2017
Telefon: 977 55 135
E-post: noss.helene@gmail.com



Carl Martin Martinsen
Bosted: Torshov i Oslo
Far til jente født i 2017
Telefon: 980 32 786
E-post: carl@planakommunikasjon.no



Annette Berge
Bosted: Oslo
Mor til jente født i 2016
Telefon: 918 03 167
E-post: berge.annette@gmail.com



Deeqa Muse Yusuf
Bosted: Bærum, Akershus
Mor til gutt født i 2016
Telefon: 406 37 005
E-post: deeqa176@hotmail.com



Henriette Sortehaug
Bosted: Sunnmøre
i Møre og Romsdal
Mor til jente født i 2018
Telefon: 951 53 047
E-post: sortehaughenriette@gmail.com

Foreldre til barn 10-18 år med CP



Camilla Kløgetvedt
Bosted: Oslo
Mor til jente født i 2010
Telefon: 938 72 175
E-post: cammyk6@hotmail.com



Ingvild Skarsen Jonassen
Bosted: Froland, Aust-Agder
Mor til jente født i 2005
Telefon: 932 46 793
E-post: ingvild.skarsen.jonassen@gmail.com

Foreldre til voksne med CP



Charlotte Wesenberg
Bosted: Kristiansand
Mor til jente født i 1991
Telefon: 481 77 721
E-post: arlotte2000@yahoo.no

Vil du vite mer om
likepersonsarbeid?

Kontakt
CP-foreningen på
telefon 22 59 99 00

Voksne 18-35 år med CP



Even Hodne Valaker
Bosted: Trondheim,
Trøndelag
Født: 2002
Telefon: 901 18 333
E-post: e-valake@online.no



Marthe Schikora-Rustad
Bosted: Vennesla, Agder
Født: 1990
Telefon: 916 08 091
E-post: marthe_rustad@hotmail.com



Stine Dybvig
Bosted: Oslo
Født: 1991
Telefon: 952 56 511
E-post: stine.dybvig@gmail.com



Marte Broderstad Sandvik
Bosted: Tromsø, Troms
Født: 1990
Telefon: 988 60 375
E-post: martebsandvik@gmail.com



Caroline Hoel Sæther
Bosted: Sarpsborg, Østfold
Født: 1989
Telefon: 928 13 367
E-post: caro.likemann@gmail.com



Snorre Spilling Øvereng
Bosted: Østfold
Født: 1989
Telefon: 975 84 361
E-post: snorreov@gmail.com



Joakim Løberg
Bosted: Skien, Telemark
Født: 1989
Telefon: 934 62 757
E-post: joakim.loberg@icloud.com

Voksne 35-50 år med CP



Alexander Sviggum
Bosted: Bergen, Vestland
Født: 1984
Telefon: 414 39 384
E-post: sviggum@icloud.com



Aina Myrseth
Bosted: Enebakk, Viken
Født: 1980
Telefon: 938 35 267
E-post: aithmy@gmail.com



Jenny Holte
Bosted: Kragerø,
Vestfold og Telemark
Født: 1976
Telefon: 986 72 547
E-post: jenny@kebas.no



Ann-Inger Mortensen
Bosted: Dønna, Nordland
Født: 1978
Telefon: 412 45 174
E-post: anninger@hotmail.no

En likeperson i CP-foreningen har gått på likepersonkurs i foreningen og skrevet under på en taushetsavtale. En likeperson har lyst til å gjøre en innsats for andre. Likepersonen prøver å skille mellom egne og andres problemer og vet at det er viktig å kunne håndtere fortrolige opplysninger. Du kan ringe en av dem når du lurer på hva du skal gjøre, når du trenger tips og råd om hva som nytter eller rett og slett når du trenger å prate med en som forstår hva du snakker om. For å lese mer om våre likepersoners kompetanseområder, besøk vår nettside www.cp.no.

Voksne over 50 år med CP



Helle-Viv Magnerud
Bosted: Bergen, Hordaland
Født: 1964
Telefon: 971 18 191
E-post: magnerud@online.no



Mari Mosand
Bosted: Trondheim, Trøndelag
Født: 1964
Telefon: 911 12 974
E-post: mosandcp@gmail.com



Maiken Lovise Kvåle
Bosted: Trondheim,
Trøndelag
Født: 1963
Telefon: 970 71 176
E-post: maikenk@online.no



Ewy Halseth
Bosted: Oslo
Født: 1949
Telefon: 901 87 847
E-post: ewy@halseth.no



Inger Eline Bille
Bosted: Bærum, Viken
Født: 1960
Telefon: 67 13 31 44/ 958 86 691
E-post: billeinger@gmail.com



Telefon sentralbord: 22 59 99 00
Adresse: Bergsalléen 21, 0854 Oslo
E-post: post@cp.no
Webseite: www.cp.no



Sentralstyret



Leder
 Bente Heggø Olsen,
 Vestland
 E-post: bente.heggo.
 olsen@gmail.com



Styremedlem
 Per Roar Johansen,
 Trøndelag



1. nestleder
 Monica Myhre,
 Agder
 E-post: Monica.Myhre
 @nav.no



Styremedlem
 Even Hodne
 Valaker, Trøndelag



2. nestleder
 Stine Dybvig,
 Oslo og Akershus
 E-post: stine.dybvig
 @gmail.com



Styremedlem CPU
 Sofie Østerbø Jansen



Styremedlem
 Tor-Helge Gundersen,
 Vestland



1. varamedlem
 Kristin Bakken,
 Innlandet



Styremedlem
 Synne Guro Haugseng,
 Innlandet



2. varamedlem
 Ingvild Skarsen
 Jonassen, Agder



Styremedlem
 Kenneth Olsen,
 Vestfold



3. varamedlem
 Alexander Sviggum,
 Vestland



Styremedlem
 Sigrun Bjerke Fosse,
 Oslo og Akershus



Varamedlem CPU
 Una Helene Selvik

Fylkeslagene

Agder
 Leder: Monica Myhre
 E-post: leder.agder@cp.no

Buskerud
 Leder: Mette Gro Bodsberg
 E-post: leder.buskerud@cp.no

Finnmark
 Kontaktperson: Fred Gjoran Einvik
 E-post: leder.finnmark@cp.no

Innlandet
 Leder: Kristin Bakken
 E-post: leder.innlandet@cp.no

Møre og Romsdal
 Leder: Henriette Sortehaug
 E-post: leder.more-romsdal@cp.no

Nordland
 Leder: Victor Lian
 E-post: leder.nordland@cp.no

Oslo og Akershus
 Leder: Kristin Sander Viken
 E-post: styreleder@cpoa.no

Rogaland
 Leder: Irene Hovland
 E-post: leder.rogaland@cp.no

Telemark
 Leder: Frank Robert Hübenbecker
 E-post: leder.telemark@cp.no

Troms
 Leder: Tanja Steen
 E-post: leder.troms@cp.no

Trøndelag
 Leder: Lise Løkkeberg
 E-post: leder.trondelag@cp.no

Vestland
 Leder: Bjørn Greve
 E-post: leder.vestland@cp.no

Vestfold
 Leder: Kenneth Olsen
 E-post: leder.vestfold@cp.no

Østfold
 Leder: Helle-Viv Magnerud
 E-post: leder.ostfold@cp.no

Sekretariatet



Jørn Mandla Sibeko
 Generalsekretær
 E-post: jorn@cp.no
 Telefon: 922 57 424



Charlotte Åsland Larsen
 Redaktør og
 informasjonsrådgiver
 E-post: charlotte@cp.no
 Telefon: 457 28 464



Kristin Benestad
 Rådgiver
 E-post: kristin@cp.no
 Telefon: 930 62 084



Helle Benedicte Aasheim
 Rådgiver
 E-post: helle@cp.no
 Telefon: 413 60 819



Anita Hanken
 Rådgiver
 E-post: anita@cp.no
 Telefon: 976 69 046



Ole Kristian Fagersand
 Økonomirådgiver
 E-post: ole.kristian@cp.no
 Telefon: 464 71 737



Vegard Hauge
 Innsamlingsrådgiver
 E-post: vegard@cp.no
 Telefon: 907 69 371



Vibeke Cook Gyve
 Kontormedarbeider
 E-post: vibeke@cp.no
 Telefon: 905 22 515

... eller kontakt
 oss på e-post:
 post@cp.no.



Ny kollega på plass i CP-foreningen!

Mandag 19. mai hadde Vibeke Cook Gyve sin første arbeidsdag som kontormedarbeider i CP-foreningen. Med lang og bred yrkeserfaring og et stort engasjement for mennesker ser hun fram til å bli kjent med kollegaer og bidra i en organisasjon med et viktig samfunnsoppdrag.

– Jeg har alltid vært opptatt av å se mulighetene og gleder meg til å lære mer om diagnosen og bli en del av arbeidsmiljøet her, sier Vibeke.

Vibeke er oppvokst i Oslo, hvor hun i dag bor sammen med mann, barn og hund. Hun har de siste årene blant annet drevet egen virksomhet innen interiør og boligstyling, jobbet med rekruttering og hatt ulike roller innen kundeservice og kontor. I tillegg har hun med seg verdifull erfaringskompetanse som mor til tre, hvorav den eldste har hatt ME i mange år.

– Jeg er en omsorgsfull og aktiv person, glad i å lage mat, trene og være sammen med familie og venner. Nå ser jeg fram til å få gode rutiner og en ny hverdag i CP-foreningen, sier hun.

Vi ønsker Vibeke varmt velkommen til oss!

Vil du ha en annonse i CP-bladet?

Ta kontakt på 22 59 99 00 eller post@cp.no

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE
NORGE



Returadresse:
CP-foreningen
Bergsalléen 21
0854 Oslo

Støtt vårt arbeid for et mer inkluderende samfunn!



Gi din gave
på Vipps.

