



PORTRETTET:

**- Det handler om
et samfunn for alle**

Se side 12

HELSE OG SEKSUALITET:

**- Alle har rett til
et sexliv**

Se side 26

SERVICEHUND:

**Assistent
på fire labber!**

Se side 34

God
lesning!

Innhold

ARTIKLER

Generalsekretæren har ordet 4

CP-konferansen 2026:
Livet venter ikke! 5

Å leve med CP – og ta vare på
egen psykisk helse 10

Rådgivningstjeneste:
Vi er her for deg! 18

El-innebandy:
– Her kan alle være med! 20

– Alle har rett til et sexliv 26

Assistent på fire labber! 34

Leserbrev: Perspektiver på premature
versus prematures perspektiver 38

CPU

Samfunnsøkonomi i praksis 30

Frå godkjent klassifisering
til verdscup i Finland 32

PORTRETET

– Det handler om et samfunn
for alle 12

FAG

Mot bedre oppfølging av voksne
med CP i Norge 36

HVA SKJER? 40

FRA FYLKESLAGENE

Agder 42

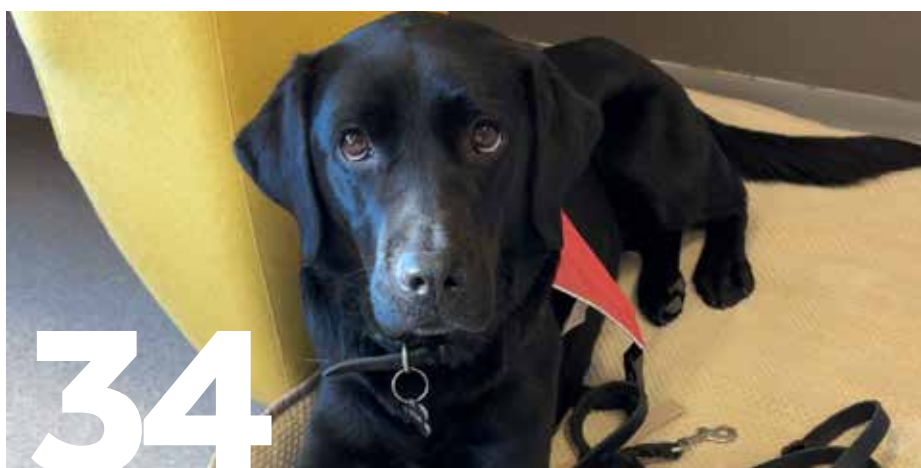
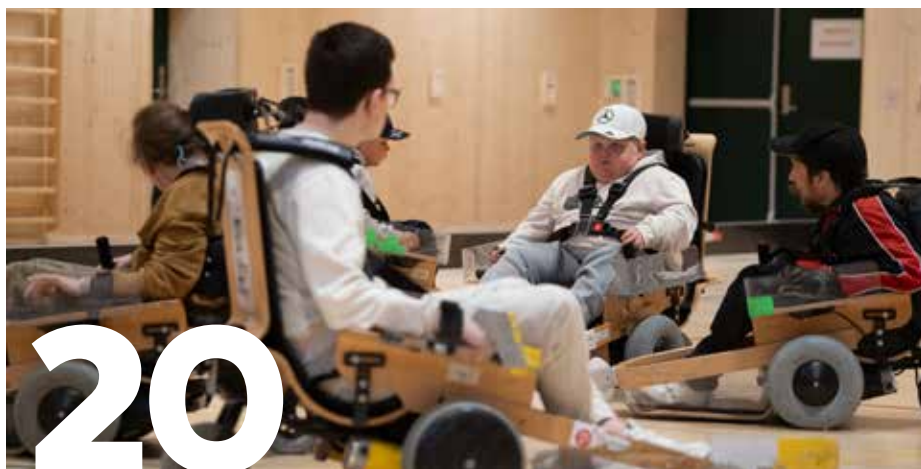
KONTAKTINFORMASJON

Likepersoner 44

Sentralstyret 46

Fylkeslagene 46

Sekretariatet 47



CP-bladet – Tidsskrift for
Cerebral Parese-foreningen
Nr. 2 – 2026 – 72. 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: Aase Bie
Trykk: BK Grafisk
Opplag: 2400
ISSN: 0801-4752
ISSN: 1893-6245 (digitalutgaven)

STOFF TIL CP-BLADET

Henvendelse til CP-foreningen
Frist for nr. 3–2026:
4. september 2026
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.



Støtte gjennom hele livsløpet

Hva trenger du for å leve et godt liv med cerebral parese? Svaret vil variere fra person til person. Men noen behov går igjen: kunnskap, åpenhet og trygg tilgang på hjelp og støtte når livet utfordrer oss.

I denne utgaven av CP-bladet løfter vi fram voksne med CP og temaer som ikke alltid får mest plass i offentligheten, men som er avgjørende for livskvalitet: seksuell helse, psykisk helse og behovet for gode samtaler og riktig veiledning gjennom ulike faser i livet.

Å leve med CP, handler ikke bare om det som synes utenpå. Mange beskriver et liv der tilrettelegging, planlegging og mestring skjer i det stille. Samtidig vet vi at det å bli møtt med forståelse og kunnskap kan gjøre en stor forskjell, både for den enkelte og for omgivelsene. Derfor er det viktig at vi tør å snakke om hele mennesket. Også om det som kan oppleves sårbart eller vanskelig å sette ord på. Når vi løfter temaer som nettopp seksualitet og psykisk helse, handler det ikke bare om informasjon. Det handler om anerkjennelse. Dette er også en del av livet, og det skal det være rom for.

Samtidig vet vi at mange står i situasjoner der de trenger råd og støtte. Overganger i livet, nye utfordringer eller spørsmål man ikke helt vet hvem man skal stille. Da er det avgjørende å vite at man ikke står alene. At det finnes et fellesskap og et apparat som lytter og som kan bidra med kunnskap og veiledning.

CP-foreningen jobber nettopp for dette: å styrke forståelsen av hva det betyr å leve med CP på tvers av livsfaser og erfaringer. Gjennom historiene i dette bladet møter du mennesker som deler sine perspektiver, og fagpersoner som bidrar med innsikt. Felles for dem alle er et ønske om å gjøre det litt enklere å være menneske med de forutsetningene man har.

Vi håper denne utgaven kan gi deg ny kunnskap, gjenkjennelse og kanskje også mot til å ta opp det som er viktig for deg!

*Charlotte
Åsland
Larsen,
redaktør*



Frihet for folk, ikke kommuner

Nylig deltok jeg i et debattpanel med tittelen «Mens vi venter på BPA i Oslo». Der beskrev jeg hvordan situasjonen i hovedstaden spiller resten av landet: Et postkodelotteri avgjør hvem som får nødvendig assistanse, og politikere er ofte mer handlekraftige i opposisjon enn i posisjon. Mens folk venter på BPA, går barn glipp av utviklingsmuligheter, ungdom av studier og voksne av reell deltakelse i samfunnet.

Regjeringen kjenner til problemet med utilstrekkelige og varierende kommunale tjenester. De vet også at brukerorganisasjoner bredt krever at staten tar ansvar for BPA. En statlig ordning kan gi tusenvis av mennesker mer frihet i hverdagen. Likevel velger regjeringen å utrede fremfor å handle.

Det er forståelig at myndigheter vil utrede konsekvenser før de gjør endringer. Men når det gjelder BPA, vet vi allerede mye: Ordningen dekker brukernes behov, gir økt frihet og gjør det lettere å delta i samfunnet på lik linje med andre. Den er også samfunnsøkonomisk lønnsom, og erfaring viser at statlige assistanseordninger kan fungere godt. Derfor er det rimelig å spørre om nye utredninger i praksis skjuler manglende handlekraft, særlig når regjeringen viser evne til rask handling når kommunene ber om større frihet.

Med KS i spissen har store deler av kommunesektoren etterlyst mer handlingsrom. Budskapet er at statlige krav er for omfattende, at mye av midlene er øremerket og at brukernes forventninger er for høye. Her har regjeringen handlet raskt: Allerede et halvt år etter KS' første utspill, ble en kommunekommisjon oppnevnt, med frist før jul. Kommisjonen la frem flere kontroversielle forslag. Til tross for protester fra fag- og brukerorganisasjoner har regjeringen nylig fulgt opp de fleste forslagene i kommuneproposisjonen.

Blant forslagene er å forenkle investeringstilskuddet for heldøgns omsorgsplasser, fjerne kompetansekrav i helse- og omsorgstjenesteloven og avvikle det øremerkede tilskuddet til utvidet TT-ordning.

Dette gir kommunene økt frihet som kan begrense innbyggernes. Færre fysioterapeuter og ergoterapeuter svekker funksjon og muligheten til deltakelse. En svekket TT-ordning gir dårligere mobilitet. Et «forenklet» investeringstilskudd kan bety færre tilpassede boliger og mer institusjonspregede løsninger.

Frihet for kommuner er en misforstått frihet. Kommunene har ikke egenverdi; deres verdi ligger i tjenestene de gir. Poenget med kommunalt selvstyre er nettopp å sikre innbyggernes frihet gjennom gode løsninger og likeverdige tjenester.

Sann frihet måles i menneskers liv, ikke i kommuners handlingsrom. Et viktig første skritt ville vært et reelt, likeverdig tilbud om BPA i hele landet. Når ekspertutvalgets rapport kommer før jul, håper vi regjeringen handler raskt. De har vist at de kan.

Jørn Mandla Sibeko, generalsekretær

Kontakt
oss på e-post:
post@cp.no.



VIKTIG MØTEPlass: Konferansen fungerer også som en viktig møteplass på tvers av fagmiljøer. Mange benyttet anledningen til å knytte kontakter og dele erfaringer med kolleger fra hele landet.

CP-KONFERANSEN 2026:

Livet venter ikke!

CP-konferansen 2026 samlet fagpersoner, forskere, tjenesteytere og personer med CP og deres nærpå personer til to innholdsrike dager i Oslo kongressenter 19.-20. mars. Årets tema, «Livet venter ikke – CP i ungdomstid og voksenliv», satte søkelys på et vedvarende behov i helsetjenestene: bedre og mer systematisk oppfølging gjennom hele livsløpet.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Gjennom et tett samarbeid mellom CP-foreningen og NorCP (Norsk kvalitets- og oppfølgingsregister for cerebral parese) ble det igjen lagt til rette for Norges største faglige møteplass om cerebral parese. Samtidig markerte NorCP

20-årsjubileum, noe som satte en tydelig retning for årets konferanse: økt oppmerksomhet på voksenlivet.

Allerede tidlig i programmet ble rammene for konferansen tydelig satt. Professor og forsker Halvor Hanisch, som selv har CP, snakket

om inkludering, normalitetsbegrepet og det å leve med en kronisk funksjonsnedsettelse:

– Når inkludering forstås som en endring, åpnes normalitetsforståelsen, og innebærer at noen som er utenfor et fellesskap flyttes inn i



det. Når denne forståelsen av hva som er normalt åpnes, kan det drive inkludering ved å lede til tilpasninger på både tjeneste- og samfunnsnivå, sa han.

Hanisch pekte samtidig på at slike perspektiver også kan ha begrensninger:

- Åpnere normalitetsforståelser kan slippe personer med CP «inn», men også overvurdere hvor mye menneskers liv ligner på hverandre og dermed være et inkluderingshinder.

Et livsløp som henger sammen

Et gjennomgående budskap var at oppfølgingen av personer med CP i større grad må følge hele livsløpet, også etter overgangen ut av barne- og ungdomstjenestene.

Annett Henriksen og Torbjørn Tangen, spesialrådgivere i NorCP, presenterte status for arbeidet med oppfølging av voksne med CP i Norge.

- Vi har brukt mye tid på å reise rundt og besøke de ulike habiliteringstjenestene. Det er mange engasjerte og dyktige fagfolk der ute som ønsker å bidra til best mulige tjenester med de ressursene som er tilgjengelig, sa de.

Spesialfysioterapeut Marius Nordberg delte erfaringer fra habiliteringstjenesten i Nord-Trøndelag, der systematisk og langsiktig oppfølging av voksne med CP har vært prøvd ut i praksis.

Annett og Torbjørn har skrevet en egen artikkel om prosjektet, som du kan lese på side 36.

Hva skjer når barn blir voksne?

Konferansen ga et bredt bilde av hva det innebærer å leve med CP i ungdoms- og voksenlivet, og hvilke utfordringer som kan oppstå når barn med CP blir eldre.

I løpet av to dager fikk deltakerne innsikt i medisinsk oppfølging, spastisitetsbehandling, psykisk

helse, arbeid og mestring. Særlig ble helseutfordringer som smerte, fatigue og kognitive vansker trukket frem som viktige faktorer for livskvalitet og deltakelse.

- Det å ha CP gir økt risiko for ulike medisinske tilstander, der noen henger sammen med motorisk grad av CP og andre ikke, sa Grete Månun, overlege ved Beitostølen helsesportsenter.

Hun understreket behovet for jevnlig og helhetlig oppfølging også i voksenlivet:

- Hva er knyttet direkte til skaden, hva skyldes livsstil og hva er naturlig aldring?

Flere innlegg løftet også frem det som ikke nødvendigvis er synlig: psykisk helse og mestring. Hvordan leve godt med en kronisk tilstand, og hvilke faktorer påvirker livskvalitet, var spørsmål som gikk igjen gjennom konferansen.

Arbeidsliv var et annet sentralt tema. Overgangen til arbeid, og

hvordan både kognitive og fysiske utfordringer kan påvirke deltakelse, ble belyst fra flere perspektiver.

Bredde i fag og behov for fordypning

Programmet spente bredt, med både fellesforedrag og parallellsesjoner som ga deltakerne mulighet til å fordype seg i ulike temaer.

Flere opplevde valget som krevende. Ønsket om å få med seg mest mulig, gjorde at noen gjerne skulle ha vært flere steder samtidig.

Temaene inkluderte blant annet muskel og spastisitet, alternativ og supplerende kommunikasjon, ortopedi, folkehelse, fysisk aktivitet og ernæring – i tillegg til seksualitet og kvinnehelse.

Innenfor muskel og spastisitet ble utvikling av kontrakturer og behandling gjennomgått, mens ortopedisesjonene tok opp hvordan behov for kirurgiske vurderinger endrer seg gjennom livsløpet.

Andre sesjoner rettet oppmerksomhet mot temaer som ofte får mindre plass. I sesjonen om seksualitet og kvinnehelse ble behovet for tilpassede helsetjenester tydelig løftet frem.

- Folk blir overrasket når man har en annen identitetsmarkør enn funksjonshemming. «Oi, er du det også?». Når folk tror at du ikke har en seksualitet, er det nesten så du tror det selv også. Man føler seg alene og vet ikke hvem man skal henvende seg til eller hvem man skal prate med, sa Rina Wesenberg, som holdt brukerinnlegg om kjønn og seksualitet.

Hun understreket viktigheten av åpenhet og kunnskap:

- Det er viktig at fagpersoner ser hele mennesket. Snakk om følelser og alt som rører seg. Vær en trygg havn.

Når forskning møter praksis

En tydelig ambisjon for konferansen

1 TANKEVEKKER: Professor Halvor M. Hanisch løftet viktige perspektiver om inkludering og normalitetsbegrepet.

2 JUBILEUM: NorCP markerte sitt 20-årsjubileum og samlet fagmiljø og brukere fra hele landet sammen med oss i CP-foreningen.

3 ERFARINGER FRA NORD-TRØNDELAG: Spesialfysioterapeut Marius Nordberg delte egne erfaringer fra systematisk oppfølging av voksne med CP.

4 SMERTE: Generalsekretær Jørn Mandla Sibeko takker overlege Svein Eirik Skåle etter hans innlegg om smerte hos voksne med CP.

5 MUSIKALSK INNSLAG: Artist AUGUST, som selv har CP, bidro med en personlig og stemningsfull musikalsk åpning av konferansen.

6 INNHOLDSRIKE DAGER: I publikum var det god stemning gjennom to dager med faglig program om ungdom og voksne med CP.



1



2



3



4



5



6

var å knytte forskning og praksis tettere sammen. Presentasjonene tok utgangspunkt i erfaringer fra klinisk arbeid, samtidig som de var forankret i oppdatert forskning.

Eksempler fra habiliteringstjenester, forskning på kognisjon og smerte, og erfaringer fra oppfølging av voksne med CP viste hvordan kunnskap kan omsettes til bedre tjenester i praksis.

Flere innlegg pekte også på at systematisk oppfølging kan bidra til å oppdage helseutfordringer tidligere og gi mer målrettet behandling.

Brukerstemmene gir retning

Som alltid sto brukerperspektivet sentralt. Gjennom panelsamtaler og innlegg fra personer med egen erfaring ble det tydelig hvordan fagkunnskap og erfaringskunnskap utfyller hverandre.

Helle Aasheim, rådgiver i CP-foreningen, ledet blant annet en panelsamtale om kognitive utfordringer og hvordan disse påvirker arbeid, aktiviteter og deltakelse i hverdagen.

– Jeg har nok lagt litt ekstra innsats i jobben for å vise at jeg mestrer den på lik linje med andre, sa Sissel Garnes, psykolog som selv har CP.

Disse perspektivene gir viktig innsikt i hvordan tjenestene oppleves i praksis og hva som skal

til for å skape helhetlige og treffsikre tilbud.

Et felles ansvar for veien videre

Avslutningsvis ble blikket løftet frem: Hvordan kan helsetjenestene utvikles for å møte behovene til ungdom og voksne med CP?

– Vi trenger et helsevesen som også tar vare på dem som ikke har de store stemmene. Det handler ikke bare om penger og ressurser, men hvordan vi griper de utfordringene som finnes, sa Andreas Stensvold, fagdirektør ved Sykehuset Østfold.

Behovet for tydeligere strukturer, bedre samarbeid mellom nivåene i helsetjenesten og økt oppmerksomhet på voksenlivet ble trukket frem som sentralt.

Godt fornøyd med årets konferanse

CP-foreningens Helle Aasheim, prosjektansvarlig for konferansen,

er godt fornøyd med gjennomføringen.

– Det var god stemning blant deltakerne, og vi har fått positive tilbakemeldinger fra både fagpersoner og medlemmer om at temaene var nyttige og relevante. Vi er også stolte av at årets konferanse hadde rekordmange deltakere med CP og pårørende, noe som viser hvor viktig det var at vi arrangerte en konferanse om ungdom og voksne med CP. Vi er også svært takknemlige for alle de dyktige og inspirerende foredragsholderne som bidro til å gjøre konferansen til det den ble, sier hun.

CP-foreningen er stolt av å endelig kunne arrangere en CP-konferanse med fokus på ungdom og voksne med CP sammen med NorCP.

– CP er en diagnose man lever med hele livet, men mye av oppmerksomheten har vært rettet mot

barn. Det er derfor viktig at helsepersonell, både i kommune- og spesialisthelsetjenesten, får tilstrekkelig kunnskap om hvordan de best kan følge opp denne gruppen. CP-foreningen fortsetter å jobbe for bedre tilbud og livsvilkår for personer med CP i alle aldre. NorCP jobber videre med å inkludere flere voksne med CP, med pågående forskning og nye søknader om utviklingsmidler på trap-pene. Vi gleder oss til fortsettelsen, sier Helle.

Livet venter ikke

Det skjer mye positivt arbeid på feltet, men behovet for utvikling er fortsatt stort. For mange av deltakerne ga konferansen både faglig påfyll og nye perspektiver. Budskapet som gikk igjen, var tydelig: Oppfølgingen av personer med CP må følge hele livet, fordi livet venter ikke. ■

1 ARRANGØRER: Representater fra både NorCP og CP-foreningen fulgte programmet tett fra første rekke.

2 BRUKERINNLEGG: Nevropsykolog Kristine Stadsleiv i samtale med bruker Lars-Ivan Kingsrød under parallellsesjonen om ASK.

3 GODE SAMTALER: Mingling i foajeen ga rom for erfaringsdeling og nye kontakter på tvers av miljøer.

4 MANGE UTSTILLERE: I pausene var det som vanlig god aktivitet på hjelpemiddelutstillingen. Her kunne deltakerne se og prøve ut ulike hjelpemidler, og snakke med leverandører av både hjelpemidler og BPA.

5 PANELSAMTALE: Panelsamtale om kognitive utfordringer satte søkelys på hvordan kognisjon påvirker hverdagsliv og deltakelse.

6 SPASITISTET: Overlege Kristin Østlie tok for seg behandling av spastisitet hos voksne med CP.

Du kan finne flere av presentasjonene fra konferansen på cp.no/tilbud-til-deg/cp-konferansen eller ved å skanne QR-koden.



Å leve med CP – og ta vare på egen psykisk helse

■ **Å SETTE ORD PÅ DET:** Å dele tanker og følelser med andre kan gjøre det lettere å håndtere belastninger og skape mer oversikt i egen hverdag. Foto: Shutterstock

Å leve med cerebral parese (CP) handler ikke bare om å mestre en fysisk funksjonsnedsettelse. For mange innebærer det også en betydelig psykisk belastning knyttet til smerter og fatigue, kontinuerlig planlegging og tilrettelegging, barrierer i omgivelsene og erfaringer med fordommer eller lave forventninger. Over tid kan slike belastninger påvirke både selvfølelse, stressnivå og psykisk helse.

TEKST: SISSEL GARNES, PSYKOLOG SOM SELV HAR CP
FOTO: SHUTTERSTOCK OG STINE K. NASH

En viktig del av det å leve med CP er alt arbeidet som ikke er synlig for andre. Mange beskriver et kontinuerlig behov for planlegging, tilpasning og vurdering av hva man orker. Dette omtales ofte som usynlig arbeid, et begrep blant annet beskrevet av forfatter og forsker Jan Grue – en form for innsats som tar tid, energi og oppmerksomhet, men som sjelden blir lagt merke til. Når vi snakker om psykisk helse, er det derfor viktig å starte med å aner-

kjenne denne belastningen. Reaksjonene våre gir ofte mening i lys av det vi står i.

Over tid kan det usynlige arbeidet også påvirke hvordan man ser på seg selv. Mange beskriver en opplevelse av å hele tiden måtte strekke seg litt ekstra eller å ikke helt strekke til, selv når de gjør mer enn de fleste. Når innsatsen i liten grad blir sett eller anerkjent, kan det også bli vanskeligere å hente støtte fra omgivelsene.

Fordommer og identitet

Mange opplever også å bli møtt med fordommer og lave forventninger. Over tid kan slike erfaringer påvirke hvordan vi ser på oss selv. Negative holdninger utenfra kan bli til en indre stemme preget av selvkritikk og tvil. Dette kan igjen påvirke både selvfølelse, motivasjon og deltakelse i hverdagen.

Mange beskriver en opplevelse av å hele tiden måtte balansere mellom egne behov og ønsket om

å fremstå selvstendig, positiv eller «lite krevende» overfor andre. Over tid kan dette også påvirke identiteten – hvordan man ser på seg selv og sin plass i relasjoner, arbeidsliv og samfunnet ellers. Det kan være krevende å leve med avstanden mellom det andre ser, og alt arbeidet og usikkerheten som foregår på innsiden.

Når belastningen blir stor

I terapirommet ser jeg som psykolog ofte tre typer vansker som går igjen: nedstemthet og depresjon, bekymring og angst, og en streng indre dialog. Dette er ikke tegn på svakhet, men forståelige reaksjoner på belastning over tid. Samtidig finnes det måter å møte disse reaksjonene på som kan gjøre hverdagen mer håndterbar.

Hva kan hjelpe?

Et viktig prinsipp er å gjøre det indre ytre. Når tanker og følelser får bli værende inne i hodet, kan de oppleves kaotiske og overveldende. Når vi setter ord på dem, enten gjennom samtale eller ved å skrive, blir de ofte mer oversiktlige og lettere å forholde seg til. Mange opplever også at det blir lettere å oppdage mønstre når tanker og følelser settes ord på. Det kan igjen gjøre det enklere å forstå hva man trenger, og hva som faktisk hjelper. Struktur kan også være til hjelp.

Når alt oppleves vanskelig, kan det være nyttig å bryte ned situasjoner i mindre deler og stille seg selv konkrete spørsmål om hva som faktisk er utfordrende akkurat nå. Små steg kan gjøre det lettere å komme i gang og redusere opplevelsen av overveldelse.

Et annet nyttig perspektiv er å skille mellom hva vi kan kontrollere, hva vi kan påvirke og hva vi ikke får gjort noe med. Mange bruker mye energi på forhold de ikke har kontroll over. Ved å rette oppmerksomheten mot det som faktisk er mulig å påvirke kan man oppleve mer ro og handlekraft.

Den indre dialogen spiller også en viktig rolle. Mange med CP er vant til å stille høye krav til seg selv. Selvkritikk kan fungere som en strategi for å forsøke å beholde kontroll, men vil ofte øke stress og gjøre det vanskeligere å hente seg inn igjen. Å legge merke til hvordan man snakker til seg selv og øve på en mer realistisk og støttende tone, kan være et viktig steg mot bedre psykisk helse.

For mange er det også avgjørende å tenke energi, ikke bare tid. To aktiviteter kan ta like lang tid, men koste ulikt. Å bli kjent med egen energibruk og planlegge deretter kan bidra til en mer bærekraftig hverdag, med bedre balanse mellom aktivitet og hvile.

Trygghet og relasjoner

Trygghet er en viktig forutsetning for mestring. Når vi opplever forutsigbarhet, tilhørighet og forståelse fra omgivelsene, blir det ofte lettere å delta, prøve ut nye ting og håndtere utfordringer. Små tilpasninger i hverdagen kan også gjøre en stor forskjell. Samtidig forsøker mange å håndtere belastninger alene for lenge. Å sette ord på det som er vanskelig og dele det med mennesker man stoler på, enten det er venner, familie eller fagpersoner, kan være en viktig del av det å få det bedre.

Mye av belastningen ved å leve med CP handler ikke om individet alene, men om møtet med et samfunn som ikke alltid er tilrettelagt. Samtidig finnes det måter å støtte seg selv på i hverdagen. Ikke ved å gjøre alt riktig, men ved å møte seg selv med mer forståelse, realisme og rom. For mange handler dette også om å finne en balanse mellom å tilpasse seg og å stille krav til omgivelsene. Kanskje handler det derfor ikke om å umiddelbart få alt til på riktig måte, men om å finne måter som fungerer godt nok – i ditt liv og på lang sikt. ■



■ **EN VIKTIG STEMME:** Med bakgrunn som psykolog og egne erfaringer løfter Sissel Garnes fram et tema som ofte blir lite snakket om. Foto: Stine K. Nash

Trenger du noen å snakke med?

Det finnes flere hjelpetelefoner, chat- og meldingstjenester for deg som har det vanskelig. Mange av tilbudene er gratis, anonyme og døgnåpne, og drives ofte av frivillige organisasjoner.

Noen eksempler:

- Mental Helses hjelpetelefon: 116 123 (døgnåpen)
- Kirkens SOS: 22 40 00 40 (døgnåpen)
- Angsttelefonen: 21 95 21 00 (tilbud for deg som opplever angst eller er pårørende)

Det finnes også egne tilbud for blant annet unge, pårørende og personer som er utsatt for vold eller overgrep.

Ved akutt fare: Ring 113.

Les mer på helsenorge.no:





– Det handler om et samfunn for alle

På kontorveggen til Kim Boel Pedersen (42) står det: «En bedre verden». Det er ikke bare en visjon for selskapet han leder, det er også en beskrivelse av hvordan han selv lever livet sitt.

TEKST: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN
 FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN OG PRIVAT

Vi møter Kim på arbeidsplassen hans sentralt i Kristiansand. Den engasjerte sørlendingen har mange jern i ilden og travle dager, men tar mer enn gjerne en prat med CP-bladet. For hvis det han kan dele kan gi noe positivt til andre, er det ingenting som heter *for dårlig tid*.

– Jeg fikk beskjed som ung at jeg sannsynligvis kom til å jobbe maks 50 prosent og at jeg kanskje ble 100 prosent ufør som 26-åring, forteller han.

I dag er virkeligheten en helt annen. Kim er daglig leder i et regnskapsbyrå med rundt 110 ansatte, han har kone og tre barn, trener fotballag og er aktiv i organisasjonslivet og i kirka.

– Jeg opplever at livet mitt er ganske mye over prognosen. Og da får jeg også en følelse av at jeg har fått til veldig mye. Mer enn forventet.

”Hvis det han kan dele kan gi noe positivt til andre, er det ingenting som heter *for dårlig tid*.

Han velger bevisst hvordan han ser på sin egen situasjon.

– Jeg kunne sagt at jeg er blant den lille andelen i Norge som er uheldig og har CP. Men så snur jeg det: Jeg er også blant de to prosentene heldigste i verden, fordi jeg er født i Norge og har fått de mulighetene jeg har. Når jeg ser det sånn, blir CP en parentes sammenlignet med alt det andre i livet.

Kim understreker at det ikke er det samme som å bagatellisere utfordringene.

Treningen som gjør livet mulig
 Hverdagen til Kim er som nevnt tettepakket, men også godt strukturert. For å klare å stå i full jobb, må han prioritere kroppen.

– Jeg trener to til tre timer hver dag. Det er ikke fordi jeg synes det alltid er gøy, men fordi jeg vet hva alternativet er.

Han er tydelig på sammenhengen mellom innsats og funksjon.



GI VIDERE: Fordi han selv opplever å ha fått så mye, ønsker han å gi videre til andre. En synlig funksjonsnedsettelse har gitt ham noen verktøy til å hjelpe folk gjennom ulike faser, og han opplever at folk har lett for å snakke med ham og at han får mye ærlighet tilbake. – Det er jo mest behagelig for meg å ligge på sofaen og bare være opptatt av det fotballaget mitt, men det fører ikke samfunnet fremover, sier han. (Foto: Privat)

– Mest sannsynlig hadde jeg sittet i rullestol hvis jeg ikke hadde lagt ned det arbeidet. Jeg vet ikke hvor lenge jeg klarer å holde det gående, men målet mitt er å jobbe slik jeg gjør nå til jeg er 70 år.

Samtidig understreker han at tilrettelegging også er en del av bildet.

– Jeg må sove mer enn mange andre og bruker rullestol til avlastning. Ting tar litt lengre tid i hverdagen. Men hvis jeg legger til rette, kan jeg bidra fullt.

Han er også opptatt av å ta hensyn. På sin egen måte.

– Jeg prøver å finne balansen mellom å se mulighetene og være realistisk. Jeg kan ikke bli politi og løpe etter tyver, men det finnes veldig mye annet jeg kan gjøre.

Veien inn i arbeidslivet

Kim beskriver veien inn i arbeidslivet som en kombinasjon av tilfældigheter, stå på-vilje og mennesker som ga ham muligheter.

– Den dagen jeg fikk min første jobb husker jeg fortsatt som en av de lykkeligste dagene i livet mitt. Jeg trodde egentlig ikke jeg kom til å få jobb i det hele tatt, sier han.

Han startet i en organisasjon, fikk etter hvert nye oppgaver og vokste inn i ledelsen. Nye oppgaver og mer ansvar.

– Jeg søkte senere på en lederstilling jeg egentlig ikke trodde jeg kom til å få. Men jeg søkte og fikk jobben. Jeg er heldig som har fått vise hva jeg kan, og så har jeg fått tillit basert på hva de har sett.

Senere tok karrieren en ny

”Jeg prøver å finne balansen mellom å se mulighetene og være realistisk.

”Det gir mestring å bidra. Det gir tilhørighet og det gir et bedre liv.

retning, da han ble rekruttert til selskapet han i dag leder. Reisen startet som student i hovedstaden, men har ført ham tilbake til Kristiansand hvor han vokste opp.

– De ansatte meg ikke fordi jeg kunne alt, men fordi de så hvem jeg var. Jeg opplevde å bli valgt for

personen jeg er, ikke bare kompetansen.

I dag leder han et selskap med mange ansatte og et tydelig verdigrunnlag.

– Vi jobber med frivillige og ideelle organisasjoner. Målet er ikke bare økonomi, men å bidra til at andre

kan gjøre verden bedre.

Å starte på minus

Selv med suksess i arbeidslivet, er Kim tydelig på at han kjenner på holdninger.

– I hvert eneste jobbintervju starter jeg på minus. Folk dømmer deg ut fra førsteinntrykket. De ser gangen min og trekker slutninger om kapasitet.

Han sier det uten å nøle:

– Det er realiteten for oss med handikap. Og vi må tørre å snakke om det.

Samtidig mener han løsningen ikke bare ligger hos arbeidsgiver.

– Mange arbeidsgivere ønsker å inkludere, men systemene gjør det vanskelig. Risikoen oppleves høyere, og tilrettelegging tar tid.

Det oppleves som en risiko å ansette noen som er annerledes.

Han er særlig opptatt av de mange som står utenfor arbeidslivet.

– I Norge har vi rundt 100 000 funksjonshemmede som står ufrivillig

utenfor arbeid. Det er et enormt tap, både for enkeltmennesker og for samfunnet.



1

For Kim handler ikke dette bare om rettigheter:

– Det gir mestring å bidra. Det gir tilhørighet og et bedre liv.

Mangfold som samfunnsverdi

Engasjementet stopper nemlig ikke ved egen situasjon. Kim er opptatt av hvilket samfunn vi er i ferd med å bli.

– Hvis vi sorterer bort alt som er annerledes, får vi et iskaldt samfunn. Et samfunn der mennesker måles i hva vi produserer.

Han trekker frem utviklingen han opplever som bekymringsfull.

– Vi har blitt mer opptatt av kostnader. Mindre opptatt av

menneskeverd.

Og det påvirker hvordan vi ser på funksjonsnedsettelse.

For ham er mangfold helt klart en styrke, ikke en belastning.

– Et samfunn med

ulike mennesker blir varmere og rikere. Vi er tjent med et samfunn der vi er forskjellig både på utsiden og på innsiden, og der det handler om å legge til rette for mest mulig glede, mestring og motivasjon for alle.

Han er også opptatt av hvordan

”Vi må ikke bare snakke om det som mangler. Vi må vise hva mennesker faktisk kan bidra med.

vi omtaler funksjonshemming.

– Vi må ikke bare snakke om det som mangler. Vi må vise hva mennesker faktisk kan bidra med.

Å gi videre

Kim er tydelig på hvorfor han engasjerer seg så mye som han gjør, både på jobb og på fritiden.

– Jeg har fått så mye. Da kjenner jeg på et ansvar for å gi noe tilbake. Ikke på en tung måte, men fordi det gir mening.

Han trener et ungdomslag i fot-



2

1 FOTBALL OG MESTRING: Han innså tidlig at han ikke kom til å bli fotballproff selv, men finner mye glede i å være trener og følge opp de unge spillerne. – Vi må behandle folk ulikt, fordi folk er ulike. Alle kan ikke få det samme, for alle trenger ikke det samme. Vi trenger individualisering. Det handler om å legge til rette for at hver enkelt skal oppleve glede og mestring i det de holder på med, sier Kim. (Foto: Privat)

2 GODE STØTTESpillERE: Kim har hatt gode støttespillere rundt seg hele livet, og forteller at det var faren som drev med friidrett som først forsto at det var noe med sønnen. Han var to år, da diagnosen ble satt, og allerede da begynte faren å tøyte og trene sønnen for at han skulle ha det best mulig. (Foto: Privat)



ball, engasjerer seg i organisasjoner og bruker tid på enkeltmennesker.

– Det handler ikke først og fremst om resultater. Det viktigste er mestring, at alle opplever å få til noe. Hvis noen faller utenfor, så vet vi hvor det kan ende. Derfor må vi bry oss tidlig.

Vi trenger hverandre.

Han beskriver det som ringer i vannet.

– Hvis jeg kan hjelpe én person, som igjen hjelper flere, så har det stor verdi.

”

**Se mennesker.
Spør hva de trenger.
Og gjør noe
med det.**

Verdiene han styrer etter, er enkle men tydelige.

– Se mennesker. Spør hva de trenger. Og gjør noe med det.

Livet er fullt av muligheter

Når han blir bedt om å trekke frem

én ting livet har lært ham, svarer Kim raskt:

– At livet er fullt av muligheter. Men av og til må du lete etter dem.

Han trekker frem et eksempel fra egen barndom:

– Jeg kunne gått på spesialskole og hatt en enklere

hverdag. I stedet valgte foreldrene mine vanlig skole, med flere utfordringer. Det tror jeg har betydd mye for hvor jeg er i dag.

For Kim handler det ikke om å ignorere begrensninger, men om hva man velger å bruke energi på. – Begrensningene finnes. Men det er ikke nødvendig å gi dem all oppmerksomheten. Det er mye å være takknemlig for, altså det handler for min del om å lete etter og fokusere på de tingene jeg har.

Han smiler, før han legger til:

– Det perspektivet gjør at jeg de fleste dager våkner og kjenner at livet er fullt av muligheter. Og det er kanskje det viktigste. ■

■ **MER ENN ØKONOMI:** Hverdagen som leder i Knif Regnskap er preget av samhandling med andre mennesker. Kim er opptatt av andres perspektiver og meninger, og målet er at kundene skal få mer overskudd til å gjøre verden til et bedre sted. I tillegg er han opptatt av et trygt og godt arbeidsmiljø, der det ikke er en forutsetning å være på topp for å komme på jobb.

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.

Vi ønsker alle CP-bladets lesere god sommer!



Vi er her for deg!

Noen ganger kan det hjelpe å snakke med noen. Rådgivningstjenesten er et lavterskeltilbud til medlemmer som ønsker råd og veiledning om ulike sider ved det å ha CP eller være pårørende til noen med CP.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Har du store eller små spørsmål om rettigheter, behandling eller hverdagslivet med CP? Da er rådgivningstjenesten i CP-foreningen der for deg.

– Det er egentlig ingenting som er for stort eller for smått, sier rådgiver Helle Aasheim, som har studert psykologi og har en ph.d. i samfunnsvitenskap. Hun holder seg oppdatert på det som skjer innen forskning og utvikling på CP-feltet og jobber tett på fagmiljøene.

Helle svarer både på telefon og e-post, og snakker med medlemmer fra hele landet og i alle livsfaser. Engasjerte fagpersoner som jobber for og med personer med CP, tar også kontakt. Henvendelser til rådgivningstjenesten har også gitt verdifull innsikt som kan gi retning til både interessepolitisk

arbeid og utvikling av medlems-tilbud.

Alt fra rettigheter til hverdagsliv

Spørsmålene som kommer inn, spenner vidt. Mange handler om rettigheter: støtteordninger, skole og barnehage, arbeid og behandlingsmuligheter. Andre dreier seg om mer praktiske eller personlige temaer.

– Det kan være alt fra hvordan man får til en god dialog med kommune og skole til spørsmål om assistanse, bolig, bil eller arbeidssituasjon. Men det kan også handle om relasjoner, familieforhold og helt konkrete og nære ting i hverdagen, sier Helle.

Felles for mange henvendelser er at de kommer i overgangsfaser, når man skal begynne i barnehage eller skole, ut i arbeid eller når livssituasjonen endrer seg.

Du trenger ikke å ha alle svarene

Helle opplever at mange kvier seg for å ta kontakt og venter for lenge. Kanskje fordi de føler at de ikke har formulert en ferdig sak eller rett og slett bare er usikre på hva de kan spørre om.

– Du trenger ikke å ha alt klart når du tar kontakt. Du kan bare ringe, så finner vi ut av det sammen, sier hun.

Noen trenger konkrete råd om lover og rettigheter. Andre trenger først og fremst en å snakke med.

– Det handler også om å være et medmenneske. Noen er frustrerte eller bekymret, og det er helt naturlig. Da er det viktig at vi kan lytte og samtidig hjelpe videre, sier Helle.

Viser vei videre

Rådgivningstjenesten hjelper med å sortere, veilede og peke videre. I noen saker kan medlemmer få hjelp til å forstå regelverk eller forberede seg til møter med kommunen. Ved mer omfattende saker kan det være aktuelt å vise til andre instanser, for eksempel Rettighets-senteret til FFO.

– Vi kan bidra til å finne veien videre og gi et bedre grunnlag for å ta neste steg ut ifra forutsetninger og hvilke muligheter som finnes, sier Helle.

Rådgivningstjenesten er åpen for alle medlemmer, enten du er ung eller voksen med CP, eller er forelder eller pårørende til en person med CP. Mange tar kontakt først etter å ha stått i vanskelige situasjoner i mange år, og Helle oppfordrer til å ikke vente for lenge med å ta kontakt.

– Du trenger ikke å stå i det alene. Vi vil gjerne høre fra deg, sier Helle. ■



ERFAREN RÅDGIVER: Helle er godt orientert i lovverk og støtteordninger og ønsker at medlemmene skal kjenne til rettighetene sine.

EL-INNEBANDY:

- Her kan alle være med!

Lyden fra elektriske innebandykjelker fyller Rykkinnhallen i Bærum når CP-bladet er på besøk en onsdagskveld i mai. På banen strømmer både nye og erfarne spillere til det som er en av to ukentlige el-innebandytreninger i Bærums Verk Hauger Idrettsforening.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

På sidelinjen står en erfaren lagleder og følger med. Jim A. Nymoen har vært en del av miljøet i mange år.

– Jeg har vært med siden 2008. Sønnen min begynte i 2007, så det var det som gjorde det, sier han.

Etter hvert har rollen endret seg. Fra å være en aktiv trener selv

handler det nå mer om å legge til rette for at andre får slippe til:

– Nå prøver jeg å trekke meg litt tilbake, så de andre får utfolde seg. Jeg er mer en støttespiller i bakgrunnen.

I klubben har de jobbet med å bygge opp et godt miljø, og på banen tar stadig flere spillere plass.

– De eldre og mer erfarne spillerne trener de yngre. Vi legger til rette så godt vi kan, sier Jim.

En idrett der alle finner sin rolle

Fordelt på to baner suser spillerne rundt i ulike hastigheter. Noen manøvrerer presist, andre trenger litt mer tid – og det er helt greit.

– Dette er et lagspill der alle kan være med. Spillerne må ta hensyn til og tilpasse seg hverandre, sier Jim, og forklarer at det er mye taktikk i el-innebandy, og at spillerne også må bruke hodet aktivt.

– Du trenger ikke å være god med ball for å gjøre det bra her. De som er flinke til å plassere seg, skape rom og lese spillet, er like viktige.

Tilpasningsmulighetene er mange, og hver kjelke er individuelt tilpasset med støtte der det trengs.

– Noen har sidestøtter, nakkestøtte og ekstra tilpasninger for

balanse. Andre trenger noe å holde i for å få bedre kontroll, sier trener Anders Larsen-Haug.

For dem som trenger det, finnes det også ledsagerløsninger.

– Da kan en ledsager styre bakfra, men vi opplever at de aller fleste klarer å styre selv, sier han.

Full fart fra start

På trening går det sjelden stille for seg, ikke for nykommerne heller.

Treningstider

for el-innebandy i Bærums Verk Hauger Idrettsforening:

- Onsdager kl. 18-20
- Fredager kl. 17-21 (kjernetid kl. 18-20)

Interessert i å prøve? Informasjon om klubber og kontaktinformasjon finner du på bandyforbundet.no eller ved å skanne QR-koden:



TOMMEL OPP: God innsats, smil og latter går hånd i hånd under treningen.



1



2



3

El-innebandy

- Tilrettelagt lagidrett for barn, ungdom og voksne med bevegelseshemninger.
- Spilles i idrettshall med spesialbygde elektriske kjelker / kjelker med to-tre spillere per lag på banen samtidig.
- De elektriske stolene styres av spilleren selv ved hjelp av en joystick. For spillere som ikke klarer å styre stolen alene, finnes det kjelker som styres av en ledsager på rulleskøyter.
- Utviklet i Danmark på slutten av 1980-tallet og kom til Norge i 2004.

Kilde: Bandyforbundet

– Her er det full guffe med en gang, så lærer man underveis, smiler Jim.

Likevel ligger det en tydelig pedagogikk bak.

– Vi bruker fadderprinsippet og setter nye spillere sammen med noen som har holdt på en stund. Da får de se og lære.

Samtidig er det sosiale også en viktig del av treningen.

– For flere av de yngste er det sosiale nesten det viktigste, sier Jim.

Aldersspennet er stort, men de fleste er mellom 10 og 26 år.

– Vi spiller ikke nødvendigvis etter alder, men etter ferdighetsnivå. Det gjør at flere føler seg inkludert, sier Jim og legger til:

– Det viktigste er at ingen blir

sittende på benken. Det er det ingen som er tjent med.

– Jeg har fått mange gode venner
Underveis i treningsøkten tar to av spillerne en kort pause for å snakke med CP-bladet.

Casper William Horpestad (12) husker ikke helt hvor lenge han har spilt el-innebandy, men er klar på hvorfor han liker idretten så godt:

– Det er veldig gøy, og jeg kan være med venner.

Han forteller at han har fått flere gode venner siden han begynte å trene, og legger til:

– Det er også gøy å være med på turneringer i både Sverige og Norge.

En av de mest erfarne spillerne

på banen er Eirik Sander Viken (20). Han har spilt siden han var 6 år.

– Det er mye fart og mange hyggelige folk, sier han, og trekker frem både cup og fellesskap som noe av det beste med idretten.

Eirik er raskt tilbake på banen, og tempoet er høyt. Her må man følge med, både med og uten ball.

Et miljø som vokser

Selv om sporten fortsatt er relativt liten, strekker miljøet seg langt utover Rykkinnhallen.

– Vi har spillere og klubber over hele landet. På den årlige treningsleiren i uke 30 samles spillere fra en rekke steder. Da har vi også med lånekjelker, slik at de som er helt nye også får prøve, sier Jim.

1 2 TEORI OG PRAKSIS: På banen handler det like mye om posisjonering og oversikt som om ballkontroll. Trener Anders Larsen-Haug forteller at det er viktig å formidle teori på en morsom og lettbeint måte.

3 ERFAREN: Eirik Sander Viken har spilt el-innebandy siden han var seks år og er en av de mer erfarne spillerne på banen.



1

1 FELLESKAP OG MESTRING: Casper William Horpestad er en av de yngre spillerne, som trekker frem både vennskap og spilletglede som det beste med idretten. Her er Casper sammen med trener Anders Larsen-Haug på venstre side og lagleder Jim A. Nymoen på høyre side.

2 3 4 5 Plass til alle: Nye og erfarne spillere trener sammen, med plass til ulikt tempo og ferdigheter. Spillerne må både lese spillet og samarbeide.

Anders forteller at det har skjedd en oppblomstring de siste årene, og at det er turneringer gjennom hele året – også i Sverige.

– Det finnes tilbud både for dem som ønsker bredde og for dem som vil satse, sier han.

Rekrutteringen skjer ofte gjennom både primær- og spesialisthelsetjenesten. Og når nye spillere først dukker opp, blir de godt tatt imot.

– Det er en terskel for mange. Derfor prøver vi å gjøre det så enkelt som mulig å komme i gang, sier Jim.

Mer enn en aktivitet

Anders, som selv har CP og lang fartstid i paraidretten, brenner for

at el-innebandy skal bli tatt på alvor.

– Det er en misforståelse at hvis du driver med paraidrett, så har du ikke et mål. Du kan ha like stor konkurransevilje her som i hvilken som helst annen idrett. Det er ikke annerledes fordi du har en funksjonsnedsettelse, sier han og fortsetter:

– Vi må tilpasse for hver enkelt og se hver spiller. Det er viktig å gi både ris og ros, men ris må gis på riktig måte. De tåler ærlige tilbakemeldinger og vokser på det.

Selv begynte han med el-innebandy ved en tilfeldighet for 20 år siden og har ikke sett seg tilbake. Han begynte som spiller og har hatt en rekke ulike roller. I dag er han



2



4



3



5

trener og jobber også som konsulent i Norges Bandyforbund.

– Det jeg liker så godt med denne idretten, er at den faktisk er for alle, sier han.

– Noen vil bare være med for det sosiale. Andre vil konkurrere. Og her får du begge deler.

For de som vurderer å prøve, er oppfordringen klar:

– Bare gjør det. Finn nærmeste klubb og prøv!

For det handler ikke bare om å vinne, men om å ha et fellesskap å høre til i. ■

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er viktig for personer med cerebral parese, fordi det bidrar til bedre helse og velvære uansett funksjonsnivå. Aktivitet bør tilpasses den enkeltes forutsetninger, alder, mål og interesser, slik at den oppleves meningsfull og motiverende og gir varig bevegelsesglede. Helsedirektoratets generelle råd om fysisk aktivitet gjelder også for personer med CP, med nødvendige tilpasninger.

Personer med CP bør sikres trygge og likeverdige muligheter til å delta i tilpasset fysisk aktivitet gjennom hele livet, og gjerne få veiledning for å finne aktiviteter som passer den enkelte. Regelmessig aktivitet kan bidra til å fremme funksjon, deltakelse og livskvalitet, og det er viktig å finne en balanse mellom det ideelle og det som er mulig i hverdagen. Selv små mengder aktivitet har betydning. Hvert minutt teller, og litt aktivitet er bedre enn ingen.

Kilde: Metodebok.no/cp



– Alle har rett til et sexliv

Seksualitet er en naturlig del av det å være menneske, også når kroppen ikke følger normen. Likevel opplever mange med CP at seksualitet sjelden er et tema i møte med helsevesenet og at det kan være utfordrende å snakke om.

TEKST: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

FOTO: ISTOCK

Kroppen kan fort bli sett på som noe som skal måles, behandles og korrigeres. Men hva skjer når man skal finne tilbake til kroppen som noe mer?

CP-bladet har tatt en prat med sexolog Yvonne Dolonen om seksua-

litet, seksuell helse og funksjonsnedsettelse.

– Hvis du opplever at du har god seksuell helse, påvirker det den generelle helsen, og du blir bedre på å mestre ting i hverdagen, sier hun.

For seksuell helse handler om mye mer enn bare sex. Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer seksuell helse som en tilstand av fysisk, emosjonelt, mentalt og sosialt velvære knyttet til seksualitet.

– Det betyr at du kan ha god seksuell helse, selv om du ikke er seksuelt aktiv. Det handler om hvordan du har det med deg selv, kroppen din og relasjonene dine. Det påvirker ofte hele livskvaliteten, forteller hun.

Dolonen er utdannet sosionom og har senere spesialisert seg i sexologi etter flere år i helsevesenet. I dag jobber hun som sexolog ved Sunnaas sykehus i tillegg til egen privat praksis. Dolonen har kompetanse om seksualitet generelt og særlig om seksualitet hos mennesker med funksjonsnedsettelse.

– Jeg har alltid vært opptatt av det som er litt tabu. Mange synes det er flaut å snakke om sex, men det synes ikke jeg, sier hun.

Og det er ofte akkurat på dette området at behovet for kunnskap og støtte er størst.

Identitet og selvbilde

Når Dolonen møter voksne med funksjonsnedsettelser, er det sjelden kroppen i seg selv som er den største utfordringen.

– Veldig mye handler om identitet og selvbilde. «Hvem er jeg? Hvordan ser andre meg?» Mange er ikke bevisst på at identitet har mye å si for sexlivet, de tenker kanskje at det bare har med kropp å gjøre, forteller hun.

Mange med funksjonsnedsettelser møter fremdeles stereotypier og fordommer. Forskning viser at personer med funksjonsnedsettelser ofte enten blir sett på som ikke-seksuelle eller at deres seksualitet blir misforstått og problematisert.

– Det kan sette seg i kroppen og påvirke hvordan du ser på deg selv. Men seksualitet handler ikke om å ha et godt utseende, det handler om å være deg, sier Dolonen.

For mange med CP starter forholdet til kroppen tidlig i møte med helsevesenet.

– Du blir undersøkt, målt og vurdert. En måte å håndtere det



på, kan være å distansere seg fra kroppen. Det er en veldig forståelig strategi, særlig som barn. Problemet er at den distansen kan bli med deg videre, også når du ønsker nærhet eller nytelse som voksen, sier hun.

Dating og forhold

Det å være til stede i egen kropp igjen kan kreve en bevisst prosess.

– Mange opplever kanskje at de «forsvinner litt», når de er sammen med en partner. Da kan det være nyttig å jobbe med å bli mer til stede, for eksempel gjennom samtale, refleksjon eller enkle teknikker for oppmerksomhet i kroppen.

Dette er også noe som kan påvirke dating. Mange står i et dilemma: Når skal jeg fortelle om funksjonsnedsettelsen? Hvordan skal jeg gjøre det?

– Det finnes ikke ett riktig svar, sier Dolonen.

– Noen velger å være åpne fra start, mens andre vil bli kjent først. Det viktigste er at du finner en måte

SEKSUELL HELSE FOR ALLE: Sexolog Yvonne Dolonen jobber for å skape åpenhet om seksualitet, også for mennesker med funksjonsnedsettelser. Foto: Charlotte Åslund Larsen

å snakke om det på som føles riktig for deg. Ikke gjør CP-en til noe kjempestort, du skal først og fremst være deg selv. Du er ikke diagnosen din.

I et parforhold kan også andres blikk spille inn.

– Noen opplever at omverdenen antar at partneren er assistent eller at de får ros bare for å være i et forhold med en person som har funksjonsnedsettelse. Da er det viktig å huske at dette ikke er ditt eller partnerens problem. Det handler om andres holdninger, sier hun, og legger til:

– Mange blir mer robuste etter hvert og lærer seg å møte det med ro eller humor, men av og til får man kanskje lyst til å drive litt folkeopplysning.

Når kroppen gjør motstand

CP kan også gi helt konkrete utfordringer i seksuallivet, som

spastisitet, smerter eller ufrivillige bevegelser.

– Mange kan grue seg til sex av den grunn. Men det betyr ikke at et godt sexliv ikke er mulig, sier Dolonen.

Da er det viktig å jobbe med kroppen og ikke mot den.

– Prøv dere frem for å finne ut hva som fungerer og hva som ikke fungerer. Bruk puter, finn stillinger som fungerer og vær åpen med partneren din. Og kanskje viktigst: Ikke skam deg over kroppen din. En kropp med spasmer er fortsatt en kropp som kan oppleve nytelse, sier hun og legger til:

– Får du spasmer, kan du se på det som en feiring. Litt action og liv!

Har du stram muskulatur, kan det også være nyttig å prate med en fysioterapeut for å se om det er øvelser du kan gjøre for å slappe mer av.

Dolonen er også opptatt av at

seksualitet ikke må snevres inn til samleie. Nærhet, berøring og intimitet er også seksualitet. For mange kan det være vel så viktig. Dette samsvarer med et bredere faglig syn på seksualitet som noe som rommer både følelser, relasjoner og identitet.

– Det er også viktig å huske på at det er mange med CP som ikke har utfordringer med seksualitet, men hvor partneren har det. Vi må ikke gå ut ifra at personer med diagnoser har utfordringer, for det trenger ikke å være sånn.

Rettigheter og hjelpemidler

En rettighet som mange ikke kjenner til, er muligheten for å få hjelpemidler til seksuallivet.

– I Norge kan du få seksualtekniske hjelpemidler gjennom NAV. Det kan være alt fra vibratorer til andre hjelpemidler som gjør det lettere å oppleve nytelse, forteller sexologen.

Seksualtekniske hjelpemidler har som mål å kompensere for funksjonstap og bidra til å bevare funksjon på samme måte som andre hjelpemidler. Likevel er det mange som ikke får tilstrekkelig informasjon om dette.

– Du må ofte være litt på selv.

Hvis du venter på at helsevesenet skal ta det opp, må du nok vente lenger, sier Dolonen.

For dem som har personlig assistanse, kan seksualitet kreve ekstra avklaring.

– Det handler om kommunikasjon og trygghet. Mange finner gode løsninger der assistenter legger til rette i forkant, men ikke er til stede underveis. Du har rett til privatliv, og det er viktig å forhindre overgrep, understreker hun, og fortsetter:

– Det kan være fint å lære opp assistentene til hvordan de skal opptre på date, hvordan dere gjør det med one-night stands eller hvis du vil onanere. Det som er litt vanskelig, er at du må være en veldig åpen person og snakke med arbeidsleder og hver og en assistent. Det som er viktig å huske på, er at du har rett til et seksualliv. Hvis sex er viktig for deg, kan det være lurt å ta det opp på en generell måte allerede i jobbintervju med potensielle assistenter.

Seksualitet på egne premisser

Alle mennesker har en seksualitet, den ser bare forskjellig ut. For dem som kjenner på usikkerhet, er Yvannes råd enkelt:

– Begynn i det små. Bli kjent med kroppen din og hva du liker. Og snakk med noen du har tillit til. Det er ikke alltid like lett, men det finnes hjelp å få, enten gjennom habiliteringstjenester eller private tilbud.

Og kanskje viktigst av alt:

– Det er aldri for sent. Ikke tenk at det er noe bare for de unge. Mange opplever faktisk at de får et bedre forhold til egen seksualitet senere i livet. ■

Seksualtekniske hjelpemidler

Seksualtekniske hjelpemidler er produkter som kan bidra til et bedre seksualliv for personer med nedsatt seksualfunksjon, for eksempel på grunn av sykdom, skade eller funksjonsnedsettelse.

Det kan for eksempel være hjelpemidler som øker følsomhet, gjør det lettere å gjennomføre seksuell aktivitet eller kompenserer for redusert funksjon.

Hvem kan få støtte?

Du kan få hjelpemidler fra NAV dersom du har varig nedsatt seksualfunksjon (som hovedregel minst to år), og er medlem av folketrygden.

Hvordan får man det?

En lege må vurdere behovet og bestille hjelpemiddelet. Det sendes da direkte fra leverandør, ofte uten vanlig søknadsprosess.

Hva dekker NAV?

NAV gir støtte til hjelpemidler som kan kompensere for den nedsatte funksjonen. Produktene må oppfylle strenge krav og være godkjent gjennom NAVs ordninger.

Kilde: NAV

Sexologisk rådgivning

Sexologisk rådgivning er samtaler med en fagperson som har kunnskap om seksualitet, seksuell helse og relasjoner. Målet er å gi støtte, kunnskap og verktøy for å få det bedre med egen seksualitet.

Hva kan en sexolog bidra med?

En sexolog kan gi råd og veiledning til både enkeltpersoner og par, og kan blant annet hjelpe med

- utfordringer knyttet til seksuell lyst, tenning eller orgasme.
- smerter eller kroppslige vansker i forbindelse med seksualitet.
- seksualitet ved sykdom eller funksjonsnedsettelse.
- spørsmål om kjønn, identitet og seksuell orientering.
- tanker, følelser eller erfaringer som påvirker seksualiteten.

En sexolog kan også bidra til å øke kunnskap, avklare misforståelser og gi støtte til å mestre seksuelle utfordringer.

Hvordan foregår det?

Rådgivning skjer som regel gjennom samtaler, enten alene eller sammen med partner. Fokus er på å finne løsninger som passer for deg og din situasjon.

Hvem er sexologer?

Sexologer har ofte helse- eller sosialfaglig bakgrunn og videreutdanning i sexologi. Mange er godkjent gjennom den nordiske organisasjonen NACS, som stiller krav til utdanning og erfaring. De som jobber med sexologi er, på lik linje med andre helsearbeidere, underlagt vanlige føringer knyttet til taushetsplikt og fortrolighet.

Kilde: CP.no, Helse Norge, Sex og samfunn



GJELDER ALLE: Ikke tenk at det er noe bare for de unge. Mange opplever faktisk at de får et bedre forhold til egen seksualitet senere i livet.



Samfunnsøkonomi i praksis

Høsten 2025 hadde jeg praksis i Trondheim kommune via studiene i samfunnsøkonomi på NTNU i Trondheim. På den femårige integrerte masteren i samfunnsøkonomi kan fjerde- og femteklassingene velge dette som et fordypningsemne. Jeg var lenge usikker på om jeg skulle gjøre det, på grunn av CP-en, men da søknadsfristen nærmet seg, merket jeg at dette var noe jeg ikke kunne si nei til.

TEKST: EVEN HODNE VALAKER

FOTO: ISTOCK OG CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Valg og faglig motivasjon

Jeg valgte å søke praksis i byrådsavdeling for finans i Trondheim kommune. Jeg valgte dette prosjektet fordi jeg er samfunnsengasjert og tenkte det virket spennende å få muligheten til å jobbe med samfunnsspørsmål som angår alle innbyggerne i Trondheim. Det var to studenter på hvert prosjekt, og en medstudent og jeg fikk i oppgave å gjennomgå hvordan sykehjemsplassene i kommunen finansieres med et spesielt fokus på modellen for demografiskompensasjon.

Demografiskompensasjon handler om hvordan kommunen skal justere budsjettene i tråd med endret

befolkningssammensetning. Når vi blir flere eldre, må denne modellen gjennomgås for å sikre at den er treffsikker. Det var et spennende prosjekt, samtidig som det var krevende. Vi måtte sette oss inn i kompliserte modeller, samarbeide med andre storkommuner og klare å forstå sammenhengene i modellen. Det mest spennende, slik jeg ser det, var det å få muligheten til å anvende det vi lærer på studiet i praksis. Parallelt med denne praksisen hadde jeg et annet emne i kommuneøkonomi, som var gull verdt å kombinere med dette, da jeg både fikk teori og praksis i samme semester.

Innsikt i kommunens arbeid og perspektiv

Som ung med CP var det særlig interessant å komme på innsiden av kommunen og forstå hvordan kommunene jobber for å kunne finansiere tjenestene til innbyggerne på en best mulig måte. Ofte kan vi i interesseorganisasjonene være kritiske til hvordan kommunene jobber, og derfor var det også relevant å lære mer om hvordan helsebudsjettet er bygget opp, slik at det for eksempel blir lettere å forstå kommunenes prissammenligninger mellom ulike tjenester. Uten å gå for mye inn i det, har jeg fått innsikt i regnestykker som kan tilsi at kommunene ikke har godt nok grunnlag for å, for eksempel, hevde at BPA er så dyrt.

Tilrettelegging og erfaringer fra praksisen

Så, hva skulle til for at praksisen skulle fungere? Jo, for meg handlet det om enkel tilrettelegging. Første uka jeg jobbet, innså jeg fort at det å komme seg til jobb alene ble en utfordring. Kontoret lå på en byggeplass, noe som gjorde det vanskelig å komme frem med manuell rullestol. Det ble også veldig slitsomt, og dette medførte at kroppen min var helt utkjørt i



INNSIKT FRA PRAKSIS: Gjennom praksis i Trondheim kommune fikk Even Hodne Valaker brukt samfunnsøkonomi i praksis og innsikt i hvordan kommunen jobber med økonomi og tjenester.

slutten av den første uka. Dermed måtte jeg gjøre noe. Det løste seg takket være to av assistentene mine, som sa ja til å hjelpe meg om morgenen, slik at det ble lettere å komme på jobb. Det å få dyttehjelp, gjorde at jeg slapp å bruke all energien min på det praktiske, som igjen gjorde at jeg hadde mer overskudd til å jobbe på prosjektet. I tillegg fikk jeg hjelp av medstudentene mine i lunsjen. Det var kantine, og buffet. Rullestol og dårlig håndmotorikk er en dårlig kombo. I tillegg opplevde jeg kommunen som imøtekommende og opptatt av å finne løsninger som fungerte. For

eksempel kunne jeg ha hjemmekontor, men jeg ønsket ikke dette, da jeg er en person som liker å være der det skjer. I tillegg så de ressursene mine fremfor de fysiske utfordringene. Det er noe andre arbeidsgivere kan lære av. Det er ikke alltid det er så mye som skal til for at en praksisperiode skal fungere for alle.

Det var en spennende og lærerik opplevelse, der jeg også fikk muligheten til å anvende teorien fra studiet i praksis. Praksis er også en fin måte å få en forsmak på arbeidslivet, og det er absolutt noe jeg vil anbefale andre, dersom denne muligheten finnes på ditt studium. ■



Frå godkjent klassifisering til verdscup i Finland

Frå 7.-14. mai var det norske landslaget i boccia i Finland, på klassifisering i finske Pajulahti. Her var eg, Sofie Jansen, som kanskje mange i foreininga kjenner gjennom ungdomsnettverket. For meg vart dette ein tur som endra alt. Frå nervar og spørsmål om klassifiseringa ville bli godkjent, til deltaking i min første verdscup.

TEKST: SOFIE JANSEN
FOTO: ESSI KULTANEN OG CECILIE ANDERSEN

Den 8. mai starta med klassifisering, der me var gjennom helserelevante spørsmål, måling av spastisitet, mobilitet og kastøvingar. Etterpå var det å gå ut på gangen og vente dei nervepirrande minutta før svaret kom, noko som kjendes ut som ei evigheit.

Endeleg kom beskjeden: Du er ein BC2. Det vil seie den nest sterkaste kasteklassen i boccia, ein klasse for utøvarar med CP, med noko spastisitet, men også god sleppeevne på ballen.

Seinare same dagen var det trening som siste førebuing før konkurransestart dagen etter.



Dette var først og fremst for å teste underlaget og kjenne på fart og pendel i bocciaballane. Treninga kjendes bra, og med nokre tilbakemeldingar og instruksjonar frå landslagstreneren kjende eg meg klar til kampstart.

Første møte med verdscupnivået

Laurdag morgon vakna eg tidleg, både spent og nervøs. Heldigvis roa det seg litt då eg kom meg opp og byrja å gjere meg klar. Etter frukost bar det av stad til hallen for oppvarming.

Her handlar det om å varme opp kastarmen på den lengda ein planlegg å spele på og å setje førsteballar – den første farga ballen i ein omgang, som ofte kan vere avgjerande. Samtidig er det lurt å spele på motstandaren si side for å bli van med lengd og avstand.

Etter oppvarming gjeld det å finne si eiga greie for å kome i rett modus, enten det er musikk, ein prat med trenaren eller andre rutinar.

Call room er siste stopp før konkurransen. Her blir utstyret kontrollert, og bocciaballane må gjennom rulletest og veking. Ein får også møte dommaren og kaste mynt om kven som vel farge. Elles er det å sitje og vente på å gå ut på bana. Då er det lov å ha med seg trenaren,

1 MED FULLT FOKUS OG STØDIG ARM:

Sofie i aksjon under sin første verdscup i boccia.

2 DEN NORSKE GJENGEN:

Den norske troppen samla i Pajulahti, klare for klassifisering, kamp og nye erfaringar saman.

noko eg kjende var veldig godt. Han har vore gjennom dette før og hjelpte meg med å halde fokus på arbeidsoppgåvene framfor resultatet.

Erfaring, siger og nye mål

Resultatet i verdscupen vart to tap og éin siger, men viktigast av alt: mykje god erfaring og motivasjon til vidare satsing. Det var skikkeleg stas å ta sin første internasjonale siger allereie no. Totalt vart det ein niandeplass av 15 utøvarar.

Kva blir det neste? På lang sikt er målet å delta i Paralympics. Neste steg på vegen er å hevde seg vidare i verdscup. ■



1

2

Assistent på fire labber!

– Jeg hadde hørt om servicehund lenge før jeg faktisk søkte selv, forteller Malin Ramstad (21). I Trondheim er hun én av bare fire personer med godkjent servicehund, og nysgjerrigheten på hva en slik hund kunne gjøre, vekket interessen.

TEKST: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN
FOTO: PRIVAT

Malin fikk servicehunden sin, kjent som Pepsi, for ett og et halvt år siden. Pepsi er, som alle godkjente tjenestehunder i Norge, en labrador.

– Jeg kan ikke si tjenestenavnet hennes, men familie og venner kaller henne for Pepsi, sier hun, og forklarer det med at hunden kun skal adlyde henne.

Malin opplever at svært få vet om

ordningen med servicehund, og hun brukte mye tid på å søke etter informasjon før hun selv søkte.

– Jeg trenger litt hjelp i hverdagen og tenkte at en hund kunne være løsningen, sier hun.

Pepsi hjelper henne blant annet med å plukke opp gjenstander fra gulvet eller hente ting som ligger langt unna.

– Hvis jeg sitter i stua og har

glemt mobilen på soverommet, kan jeg gi en kommando, så henter hun den.

En positiv endring

Overgangen til å få servicehund har gjort hverdagen enklere.

– Det har bare vært positivt, egentlig. Det er en ny og bedre hverdag, forteller Malin.

Tidligere hadde hun kun bruker-

1 ASSISTENT I HVERDAGEN: Pepsi hjelper Malin med praktiske oppgaver, som å hente ting hun ikke når selv, og gjør hverdagen enklere.

2 EN LANG REISE: Etter måneder med søknad, venting og kurs startet samarbeidet med Pepsi. Det var en lang prosess som krevde både tålmodighet og innsats.

styrt personlig assistanse (BPA) noen få timer i uka, men servicehunden gir kontinuerlig støtte.

– En servicehund er der døgnet rundt og kan hjelpe også om natta, sier hun.

Hunden var ferdig grunntrent, da Malin overtok den, men samarbeidet må vedlikeholdes og utvikles videre.

– Mange kommandoer kunne hun fra før, men jeg har også lært henne mange selv, sier hun.

I Norge blir servicehunder først trent ved godkjente hundeskoler med fokus på grunnleggende lydighet og oppgaver som å hente, bære og hjelpe i hverdagen, tilpasset brukerens behov. Deretter må hund og fører gjennom samtrenting og godkjenning, blant annet kurs og vurdering gjennom NAV-systemet før de kan tas i bruk som tjenestehund.

Ansvar og reaksjoner

Selv om hverdagen er blitt enklere, innebærer det også ansvar.

– Jeg visste at man måtte holde øvelsene ved like, men oppfølgingen var mer intens enn jeg hadde sett for meg, sier Malin.

Hun opplever også at hunden, som mennesker, kan ha gode og mindre gode dager.

– På eksamen var hun veldig på, men i ettertid har hun også dager

Fakta om servicehund

Hva er en servicehund?

En spesialtrent hund som fungerer som et hjelpemiddel for personer med fysisk funksjonsnedsettelse og som tildeles gjennom NAV.

Hva gjør servicehunden?

Servicehunden utfører praktiske oppgaver i hverdagen som å hente og bære gjenstander, åpne dører, hjelpe med av- og påklledning og trykke på knapper. Oppgavene tilpasses den enkelte for å øke selvstendigheten.

Hvem kan få servicehund og hvordan?

Personer med fysisk funksjonsnedsettelse som trenger hjelp i dagliglivet kan søke via NAV. Søknaden vurderes på bakgrunn av dokumentasjon, og tjenesten skal bidra til at personen blir mer selvhjulpent.

Opplæring og samarbeid

Hunden får grunnopplæring og videre spesialtrening, før bruker og hund gjennomfører samtrenting. Det finnes i dag to hundeskoler som trener servicehund i Norge. Samarbeidet må vedlikeholdes gjennom hele perioden.

Hva betyr servicehund i hverdagen?

Den kan gi økt frihet, trygghet og mulighet for å delta mer aktivt i samfunnet.

Rettigheter i samfunnet

Godkjente servicehunder har adgang til de fleste offentlige steder og skal ikke forstyrres når de er i tjeneste.

Kilder: NAV, Servicehundforbundet.

hvor hun ikke er det – og det er jo helt naturlig. Sånn er jo jeg også, sier hun.

Når Malin er ute, møter hun ulike reaksjoner.

– Det er litt både og. Jeg har opplevd å bli nektet adgang enkelte steder, forteller hun.

Da viser hun frem et ID-kort fra NAV som dokumenterer hundens godkjenning og rettigheter.

– Det er det samme som å nekte meg inngang til for eksempel butikken. Hunden er ikke bare en vanlig hund, men et hjelpemiddel.

For Malin, som alltid har vært glad i hund og hatt flere familie-

hunder gjennom oppveksten, har relasjonen til Pepsi blitt viktig:

– Selv om hun er i arbeid, så er hun jo også en hund. Det er viktig å huske på. Jeg satt dag og natt med søknaden i flere måneder, men i dag er jeg veldig glad for at jeg la ned den innsatsen. ■

Les mer

om Malins erfaringer med servicehund på cp.no





Mot bedre oppfølging av voksne med CP i Norge

Mange voksne med cerebral parese opplever mangelfull oppfølging etter fylte 18 år. Gjennom prosjektet «NorCP-voksen» har målet vært å utvikle en mer systematisk og helhetlig oppfølging tilpasset norske forhold og med utgangspunkt i både brukeres og fagmiljøers behov.

TEKST: TORBJØRN TANGEN OG ANNETT HENRIKSEN, SPESIALRÅDGIVERE I NORCP

FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

CP-foreningen får hyppige henvendelser fra sine medlemmer om mangelfull oppfølging etter fylte 18 år, og NorCP (Norsk kvalitets- og oppfølgingsregister for cerebral parese) får tilbagemelding fra fagpersoner både i Habiliterings-tjenesten for barn og unge (HABU), Habiliteringstjenesten for voksne (HAVO) og kommunehelsetjenesten om begrensede oppfølgingsstilbud til ungdom og voksne med CP.

I en rapport fra 2018, om opp-

gaver og ressurser ved HAVO i Norge, ble det avdekket store variasjoner både med tanke på organisering og tjenestetilbud. Rapporten viste samtidig at ledere ved bare 13 av 21 HAVO oppga at deres tjeneste har et særskilt ansvar for oppfølging av voksne med CP. I en studie fra 2020/2021 rettet mot ungdommer som hadde vært fulgt i NorCP gjennom barneårene, uttrykte 95 prosent av de spurte (ungdommer eller foresatte) at

de ville ha takket ja til deltakelse om de ble spurt på nytt i dag, og de mente oppfølgingen bidrar positivt til samarbeid mellom familier og fagpersoner. Tilsvarende erfaringer er dokumentert i Sverige, hvor 85 prosent av de voksne med CP som hadde deltatt i systematisk oppfølging som barn, ønsket at dette skulle fortsette også når de ble overført til voksenoppfølgingen.

Et overordnet mål for NorCP er å bidra til likeverdige tjenester for

KUNNSKAPSDELING: Mye reising og besøk hos nesten alle HAVO-er har preget prosjektforløpet. Møtene har vært en arena for gjensidig læring, der NorCPs perspektiver og oppdatert kunnskap har blitt godt mottatt, samtidig som HAVO-miljøene har delt sine erfaringer og arbeidsformer. Torbjørn og Annett sto også på scenen under årets CP-konferanse for å fortelle om prosjektet.

personer med CP i Norge, uavhengig av bosted. Derfor har det vært et mål å etablere et program for systematisk og helhetlig oppfølging av voksne med CP i Norge.

Utvikling og gjennomføring av NorCP-voksen

Aktiviteter som har inngått i prosjektet er:

1. Utvikling av NorCP-voksen basert på eksisterende kunnskapsgrunnlag, brukernes ønsker samt innspill fra fagmiljøer i HAVO og kommuner.
2. Kompetanseutvikling og opplæring gjennom digitale og fysiske kurs og webinarer rettet mot fagpersoner i HAVO og kommuner.
3. Utprøving og forankring av NorCP-voksen med regional og lokal tilpasning
4. Evaluering av erfaringer fra deltakelse i NorCP-voksen, både fra voksne med CP som deltar i oppfølgingsprogrammet og fagpersoner som jobber med oppfølging av voksne med CP.

Fysioterapeutene Annett Henriksen fra Helse Fonna, og Torbjørn Tangen fra Sykehuset Østfold ble ansatt som spesialrådgivere i prosjektet i hver sin 20 prosent stilling i februar 2025 og tok da over for Elisabet Rodby Bousquet som hadde vært ansatt siden prosjektstart høsten 2025. Prosjektet avsluttes 31. mai 2026.

Elisabet hadde over 15 års erfaring med å bygge opp et oppfølgingsprogram for voksne med

CP i Sverige. Hun startet prosjektet med å bygge kontakt med de ulike HAVO-ene, og dette bygget vi videre på da vi overtok stafettpinnen.

Ulik praksis i HAVO og behov for tilpasning

Organiseringen og bemanningen i HAVO-ene er vidt forskjellig rundt omkring i landet. Somatisk utredning er ikke prioritert, og det er vanlig at fastlegen tar den oppgaven. Fastlegen har begrensede rammer, mens somatisk vurdering er en av oppgavene til HAVO (eller den avdelingen i spesialisthelsetjenesten de avtaler med, for eksempel fysikalsk medisin).

Vi i NorCP har gjennom arbeidet med prosjektet måttet erkjenne at det er ulike oppfatninger om HAVOs rolle overfor voksne med CP og andre liknende diagnoser, og at ambisjonene om å bygge opp et tilsvarende oppfølgingsprogram som Sverige har må justeres noe ned. Utvikling av en systematisk oppfølging i Norge må tilpasses de forholdene som er. Derfor har vi valgt å rette en del av ressursene mot å reise til de enkelte HAVO-ene for å samtale med dem.

Erfaringer fra samarbeid og kunnskapsdeling

I forløpet har det vært mye reising og nesten alle HAVO-er er besøkt. I disse møtene har det foregått mye gjensidig læring i form av at NorCP sine perspektiver og oppdaterte kunnskapsformidling har blitt tatt godt imot, samtidig som kompetansemiljøene i HAVO har speilet sine arbeidsformer og erfaringer. Ikke minst har det vært veldig hyggelig og inspirerende. Det er mange engasjerte og kompetente fagfolk der ute som ønsker å bidra til best mulig tjenester med de ressursene man har.

Det har blitt opprettet mange kontakter både mellom NorCP og HAVO, men også mellom de HAVO-ene som tenker noenlunde likt og lærer av hverandre. Noen steder

ser man i tillegg at det har oppstått nye forbindelser mellom nevrologisk avdeling og HAVO eller mellom fysikalsk medisinsk avdeling og HAVO. Fagmiljøene er positive til samarbeid og kunnskapsdeling, og man ser at endring må avstemmes i et tempo som sikrer fortsatt gode relasjoner og samhandling. I denne sammenhengen er man helt avhengig av støtte og forankring på ledernivå i HAVO.

Kunnskap og forskning

Det vi nå sitter igjen med, er at det i det videre arbeidet vil være hensiktsmessig å styrke kunnskapen om oppfølging av voksne med CP i fagmiljøene. Kunnskapsøkning, fagutvikling og videre samarbeid gjennom fagnettverkene vil være sentrale virkemidler for å lykkes med dette.

Per dags dato er det sendt ut spørreundersøkelser, og prosjektet vil sammenfattes etter DAM-rutinene for tildeling av midler. Det er høstet mange læringspunkter i prosessen, og dette vil inngå i det videre arbeidet med de etablerte målene.

Parallelt med «NorCP-voksen»-prosjektet har Sykehuset i Vestfold og NorCP landet finansiering av et større forskningsprosjekt for å understøtte kunnskapsgrunnlaget ytterligere. Dette prosjektet har fått navnet «Journey to better care – enhancing services for adults with cerebral palsy» og har fått midler fra Helse Sør-Øst til å finansiere to ph.d.-stipendiater. Disse er ansatt og tiltrer denne sommeren.

Prosjektgruppen består av en rekke sentrale fagpersoner og forskere fra habiliterings- og rehabiliteringsmiljøer i Norge, og ledes av Sandra Julsen Hollung ved NorCP på Sykehuset i Vestfold.

Arbeidet med å videreutvikle voksenarbeidet vil bli ivarettatt av NorCP, og kontakt med HAVO-miljøene fortsetter, men den store satsingen fra sommeren 2026 blir forskningsprosjektet. ■



Perspektiver på premature versus prematures perspektiver

I februar leste jeg en artikkel i Aftenposten om prematures voksenliv. Hva skjer egentlig med de premature barna samfunnet bruker så mange ressurser og så høyt kompetente leger og avanserte maskiner på å redde, men der oppfølgingen blir betraktelig redusert i voksenlivet?

TEKST: CAMILLA HAAKONSEN
FOTO: ISTOCK OG PRIVAT:

Du kan lese artikkelen Camilla viser til i Aftenposten her:



I stedet for å gjengi artikkelen, som jeg mener alle bør lese fordi det er viktig lesning, ønsker jeg å bygge på den. Jeg ønsker å komme med enda flere eksempler for å understreke hvor avgjørende det er for samfunnet som helhet å belyse temaet. Jeg argumenterer sterkt for at ved å sette inn ressurser og følge opp premature, vil samfunnet ha gagn av innsatsen over tid, både økonomisk og i menneskelige erfaringer. Artikkelen spør hva premature reddest til.

Jeg er selv prematur og født i uke 26. Jeg fikk cerebral parese (CP).

Dette innebærer at jeg, lik hovedpersonen i artikkelen, har nedsatt lesehastighet, sliter med å konsentrere meg og blir forttere sliten.

Mellom to stoler

Som prematur har vi heldigvis mange like erfaringer vi kan støtte oss på, likevel er det der komplikasjonene oppstår. Vi er, som alle, like, men samtidig forskjellige. Med menneskelige prekære behov. Slik som min navnesøster Camilla i Aftenposten-artikkelen faller også jeg ofte mellom to stoler og har fått avslag på brukerstyrt personlig

assistent (BPA) to ganger, fordi jeg for byråkratiet som ikke opplever den levde realiteten, virker for velfungerende. Dette påvirker meg igjen til å ikke kunne gi noe tilbake til samfunnet. Jeg klager og søker igjen.

Hvis jeg blir utbrent av å gjøre helt hverdagslige ting i hjemmet (og forloveden min enda mer, som ender opp med å måtte prestere for to), vil jeg ikke kunne yte i arbeidslivet, slik at jeg kan bidra til at samfunnet går rundt.

Hva reddest vi til?

Det er brutalt å si, men artikkelen setter ord på akkurat det. Hvilket liv redder man de premature til, når man fokuserer på solskinnshistorien, men glemmer følgene? Til tross for at denne artikkelen fikk øynene mine opp for et nytt perspektiv, skal det sies at jeg fastholder at min CP er det beste som har hendt meg:

1. Jeg kjenner ikke en annen realitet og er evig takknemlig for at det gikk så bra som det gjorde.
2. Jeg har endt opp med de mest genuine menneskene. Kvalitet over kvantitet.

Likevel understreker jeg støtten min til at hvis samfunnet står klar til å redde oss, som en gang var født som en av de aller minste, må samfunnet ta konsekvensene av det når vi blir voksne også. Ikke bare for vårt beste, men også slik at vi kan delta på best mulig måte for at samfunnet skal få noe igjen for å redde oss.

Noen ganger ser denne tilretteleggingen ut som å innvilge en BPA-søknad basert på levde erfaringer heller enn en skjematisk fremstilling som mangler nyanser. På den måten vil vi kunne leve et mer likestilt liv, og det gagnar samfunnet som helhet på sikt. ■



Vil du ha en annonse i CP-bladet?

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

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.

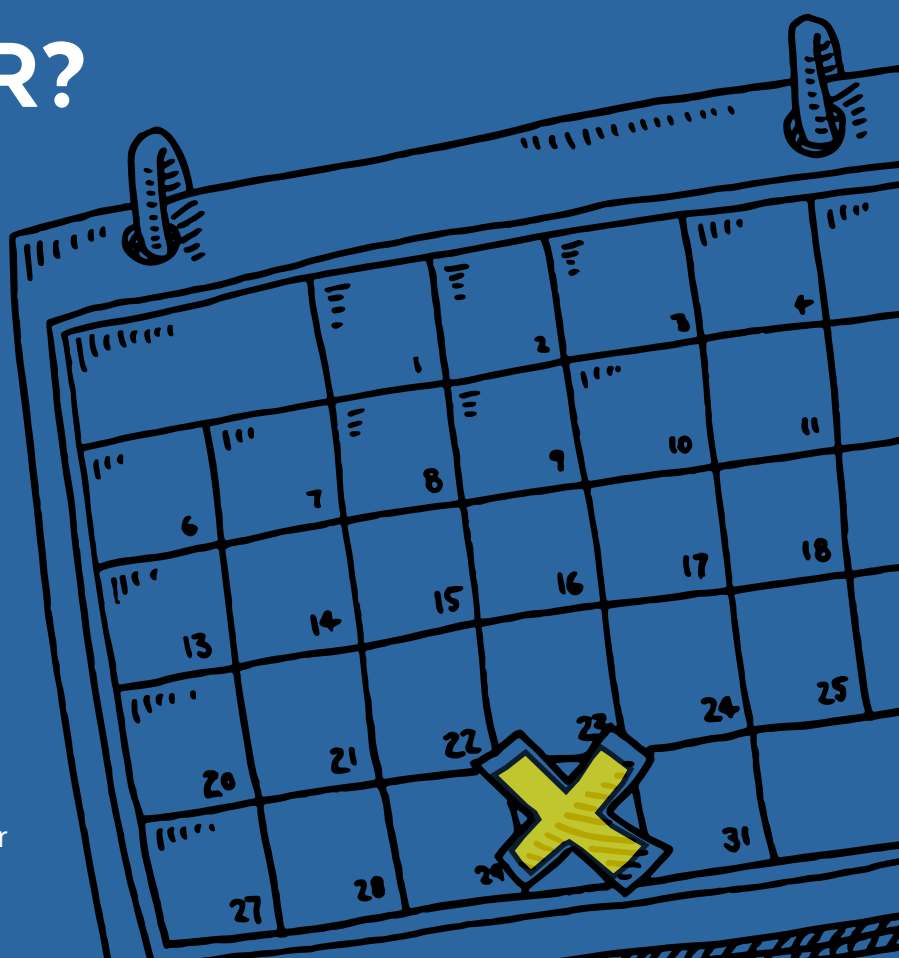
Vi ønsker også å oppfordre til å inngå avtalegiro for betaling av fremtidige medlemskontingenter. Ta kontakt med sekretariatet på e-post for å motta unikt KID-nummer for avtalegiro.

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



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 4. september, så omtaler vi tilbudene i CP-bladet nummer 3-2026.



Valnesfjord Helseportsenter



Dette er et tilbud i spesialisthelsetjenesten for dem som har en funksjonsnedsettelse, forsinket motorisk utvikling eller kronisk sykdom. Vi tilrettelegger for deltakelse og mestring ut fra den enkeltes forutsetninger, ønsker og mål og har flere opphold for barn, unge og voksne med CP gjennom året. Gruppene settes sammen ut fra alder, målsetting og funksjon. Det betyr at diagnosene kan variere. Vi har også opphold med 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

Vi har et diagnosespesifikt opphold for barn og unge med CP fra 4. til 16. oktober.

Mer informasjon

For mer informasjon om habiliteringstilbudet til barn og ungdom, kontakt Renate Alexandersen, avdelingsleder habilitering, på e-post: renate.alexandersen@vhss

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.

Mer informasjon

For mer informasjon om tilbud og søknadsprosess, se vår nettside: kastvollen.no

Regionalt senter for intensiv barnehabilitering (RIB) Sørlandet sykehus Kristiansand



CP-skole 13–15 er et 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 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-årsalderen og CP-skole for barn i 13–15-årsalderen.

Hos oss i RIB møter dere spesialfysioterapeut, spesialergoterapeut, spesialpedagog/logoped, psykologspesialist, miljøarbeider, koordinator og lege.

Mer informasjon

For å lese mer om tilbudene i RIB, se sshf.no (søk på «RIB»).

Tverrfaglig spesialisert habilitering PTØ i 2026



Over 30 års erfaring med CP gir trygghet og kvalitet i tilbudet vårt.

Hva tilbyr vi?

- tverrfaglig team med lege, fysioterapeut, ergoterapeut, idrettspedagog og habiliteringspedagog
- helhetlig tilnærming med fokus på motorikk, språk, kognisjon og sosial utvikling
- opplæring til nærpersoner og overføring til hverdagen

Ledig kapasitet

Vi tilbyr både intensiv gruppebasert trening og individuell oppfølging. E-post: post@ptonorge.no Telefon: 976 93 966 www.pto.no

Henvisning og rettigheter

- henvisning via habiliteringstjenesten eller fastlege
- rettighetsvurdering skjer hos regional vurderingsenhet
- mulighet for selvbetaling ved behov

«PTØ ga oss ikke bare trening – de ga oss håp og verktøy for hverdagen. Samspillet mellom fagpersonene og oss som foreldre gjorde hele forskjellen.»

FORELDER TIL BARN MED CP

CPU

Vil du bidra på Instagram?

CPU har en egen Instagram-konto, hvor de deler hverdagsglimt, tips og triks. Nå ønsker vi i arbeidsgruppen å få med oss enda flere unge med CP over hele landet som kan være med og bidra på Instagram.

Hver uke er det en ny ungdom eller ung voksen som tar over kontoen og deler fra sin hverdag. Er dette noe du kunne tenke deg? Det er også helt i orden å ta kontakt hvis du har hatt kontoen før og ønsker å ha den igjen – eller hvis du har tips til noen vi burde kontakte!

Send en e-post til Sofie, leder i CPU, for å høre mer eller for å melde din interesse. Hun kan nås på cpu@cp.no.



Siste nytt fra fylkene

Det skjer mye rundt om i fylkene, takket være engasjerte frivillige. Vi har fylkeslag i alle landsdeler, som gjør en uvurderlig innsats for medlemmene. Denne aktiviteten skaper fellesskap, tilhørighet og glede for mange.

AGDER

Vennskapet blomstrer i CP-familien Agder!

Årsmøte - medlemsmøte

Årsmøtet 2026 var som alltid en veldig hyggelig kveld for CP-foreningen i Agder og ble dette året avholdt 10. mars på Scandic Sørlandet i Kristiansand med påfølgende lærerikt og interessant medlemsmøte.

Vi var 70 medlemmer fra hele Agder samlet denne kvelden med spennende gjester.

Kai Steffen Østensen, stortingsrepresentant fra Arbeiderpartiet, holdt et innlegg med fokus på

CRPD, som nå er en del av norsk menneskerettslov, hvilke rettigheter den nye lovgivningen gir, den praktiske oppfølgingen i kommunene og hvordan Staten vil følge opp CRPD fremover.

Magne Geir Bøe, nevrolog på Sørlandet sykehus, HAVO og fotograf holdt et spennende og relevant innlegg om foreldre-erfaringer.

Kristin Benestad, rådgiver Cerebral Parese-foreningen informerte om CP-foreningens arbeid og prioriteringer i 2026.

Det var stort engasjement fra deltakerne med flere aktuelle spørsmål og innspill.

Kvelden ble avsluttet med deilig middag i koselig sosialt fellesskap.

Styret i CP-foreningen i Agder er igjen klar for arbeid til det beste for alle våre medlemmer som fikk stor takk av styreleder Monica Myhre for god innsats til det beste for alle våre medlemmer i Agder!

Vi har hatt en aktiv vår i CP-foreningen Agder med flere faste møteplasser og aktiviteter.



Det er månedlige badetreff i Aquarama, Kristiansand og Bjorbekk, Arendal, bowling-treff i Arendal for små og store, og tenåringstreffene i Kristiansand er som alltid veldig populære med stadig nye tilskudd av tenåringer fra Agder samlet til kos og samtaler!

CP-foreningen i Agder har igjen fått innvilget søknad fra Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, LNU, – «Interessepolitisk Ungdomsverksted», og det er en ivrig og dyktig prosjektgruppe som tre kvelder denne våren har jobbet med forberedelse til innhold for ungdomssamling som skal avholdes en helg i slutten av september på Strand Hotel Fevik, Grimstad. Kursansvarlig er Stein Christian Salvesen, ARKIVET freds- og menneskerettighetscenter og prosjektleder er Sverre Landås, CPU-Agder. Det ekstra spennende denne helgen er at nye tenåringer deltar på ungdomssamlingen. Dette er virkelig en viktig og nødvendig investering for fremtiden med våre aktive og modige ungdommer som gjør seg synlig og deltar i det politiske arbeidet i Agder!

Vi i Agder gleder oss til sommertreff, Arendalsuka og alt det spennende som venter på oss!

CP-foreningen i Agder ønsker sekretariatet og alle fylkeslag en strålende sommer med hyggelige opplevelser og fellesskap! ■

MONICA MYHRE

Noe du vil dele?

Send
en e-post til
post@cp.no.

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



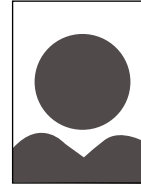
Lisa Maria Hansen
Bosted: Lofoten
Mor til en gutt født i 2015
Telefon: 902 29 393
E-post: lisa.maria.hansen@gmail.com



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



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



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

Voksne 35-50 år med CP



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



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

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



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

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.



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



Linn Wigers Brekken
 Kontormedarbeider
 E-post: linn@cp.no

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

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.

Vil du ha en annonse i CP-bladet?

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

CP-bladet utgis fire ganger i året. Opplaget er på 3300, og bladet sendes til alle medlemmer. Medlemsmassen omfatter både privatpersoner og sentrale fagmiljøer innenfor helse- og skolesektoren. Bladet er et aktualitetsmagasin med en blanding av reportasjer fra fylkeslagene og fagmiljøene, presentasjoner fra seminarer og fagkonferanser, leserinnlegg og fagartikler.

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE
NORGE



Returadresse:
CP-foreningen
Bergsalléen 21
0854 Oslo

Støtt vårt arbeid for et mer inkluderende samfunn!



Gi din gave
på Vipps.