



ARENDALSUKA 2025:

**- Vi ønsker oss bare
en helt vanlig hverdag!**

Se side 5

PORTRETTET:

- Jeg er heldig!

Se side 18

FAG:

**Fatigue og livskvalitet
ved CP**

Se side 34

Innhold

God lesning!

ARTIKLER

Generalsekretæren har ordet 4

Arendalsuka 2025:
– Vi ønsker oss bare en helt vanlig hverdag! 5

Sommerens morsomste eventyr
i Skien fritidspark 10

Over 20 000 underskrifter
mot unge på sykehjem! 12

Leserinlegg:
Når kollektivtransport og skjult
synshemming setter grenser 14

CP-fotballfestivalen:
Handler om mer enn bare fotball. 16

Vær grei:
Vi er ikke perfekte
– men vi er greie! 24

Leserinlegg:
Når funksjonsnivået endrer seg! 26

BPA-kampanje:
Et ungdomsliv på vent 32

CPU

Min vei inn i idretten 28

Mitt liv med CP – og hvorfor den
internasjonale CP-dagen er viktig. 30

PORTRETTE

– Jeg er heldig! 18

FAG

Fatigue og livskvalitet ved CP 34

HVA SKJER? 38

FRA FYLKESLAGENE

Trøndelag 40
Vestland 41
Rogaland 42
Agder 43

KONTAKTINFORMASJON

Likepersoner 44
Sentralstyret 46
Fylkeslagene 46
Sekretariatet 47



Cerebral Parese-foreningen

CP-bladet – Tidsskrift for
Cerebral Parese-foreningen
Nr. 3 – 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. 4–2025:
7. november 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.

Fagpressen F

Når fellesskapet løfter

I dette nummeret av CP-bladet finner du mange eksempler på både engasjement, fellesskap og hverdagsliv. I august deltok vi på Arendalsuka, der unge medlemmer fortalte hvordan kutt i tjenester påvirker livene deres. Budskapet var enkelt og tydelig: Alle ønsker seg en hverdag der man kan leve selvstendig, være en del av samfunnet og ha frihet til å ta egne valg. Likevel vet vi at dette ikke er en selvfølge for mange.

Samme tydelige stemme hørte vi da over 20 000 underskrifter ble overlevert Stortinget i august. Kravet om at unge ikke skal plasseres på sykehjem mot sin vilje fikk bred støtte, og vi håper det gir kraft til det videre arbeidet. Saken er et eksempel på hvor viktig det er å stå sammen og bruke fellesskapet vårt til å skape endring.

I dette bladet møter du også den unge artisten August Saxegaard (22), som med musikken sin minner oss på hvor mye det betyr å bli sett for det man mestrer. Han forteller om et miljø som løftet ham frem og om hvordan små og store heiarop kan gi mot til å satse på drømmer. Historien hans er et godt eksempel på hva som kan skje når man ser styrkene i stedet for begrensningene.

Vi setter også søkelys på fatigue, en usynlig, men svært reell utfordring som rammer mange med CP. Forståelse og kunnskap om dette kan utgjøre en avgjørende forskjell i hverdagen til både den som lever med CP og deres nærmeste. Samtidig løfter vi fram de små og store møteplassene som gir energipåfyll, mestringsfølelse og nye vennskapsbånd. Familiesamlingen i Skien fritidspark og CP-fotballfestivalen er to eksempler på at mye kan vokse ut av gode rammer og et inkluderende fellesskap.

Takk til alle som deler sine historier, erfaringer og stemmer i dette bladet – jeg håper at du som leser lærer noe nytt, finner inspirasjon og kan kjenne deg igjen i noe av det som står skrevet. Hvis du har tips til hva vi kan skrive om i CP-bladet videre, er det bare å sende en e-post til charlotte@cp.no.

God lesning!

Charlotte Åsland Larsen,
redaktør



Kampen fortsetter

Når denne lederen skrives, er valget nettopp over, og de rødgrønne har sikret fire nye år med en Arbeiderparti-ledet regjering. Selv om CP-foreningen er partipolitisk uavhengig, trakk mange i vår organisasjon et lettelsens sukk. Det er fordi én av sakene som var i spill, var rettslig sikring av funksjonshemmedes rettigheter.

Like før valget la regjeringen frem et lovforslag om inkorporering av CRPD (FN-konvensjonen om funksjonshemmedes rettigheter) i menneskerettsloven. Det betyr at konvensjonen får forrang til annen norsk lov. Forslaget hadde flertall i Stortinget, men Høyre og Fremskrittspartiet var imot. En blåblå regjering kunne ha trukket det, men med rødgrønt flertall er inkorporeringen så godt som sikret.

Dette blir en historisk seier for mennesker med funksjonsnedsettelse og deres pårørende. Det er vel verdt å feire. Samtidig må vi være varsomme med å legge all tillit til enkeltpartier eller politiske grupperinger. Også FrP har i flere saker vært en viktig støttespiller, sist under oppropet mot at yngre plasseres på sykehjem mot sin vilje.

Det er heller ikke slik at de siste fire årene med rødgrønt flertall har vært en fest for dem som er avhengige av offentlige tjenester. Snarere har vi sett kutt i spesialisert rehabilitering, svekkede kommunale tjenester som fysioterapi og BPA, og reduserte muligheter til å klage kommuner inn for Statsforvalteren. CP-foreningens egen undersøkelse fra i vår viste at 48 prosent av medlemmene opplever at tjenestene deres har blitt dårligere. Politisk tyngdekraft spiller fortsatt en stor rolle, og i møte med andre samfunnshensyn, går våre gruppers rettigheter altfor ofte ut som den tapende part, uansett hvem som er ved makten.

I lovforslaget til inkorporering av CRPD vies mye plass til spørsmålet om bestemmelsene gir selvstendige rettigheter som kan håndheves i domstolene. Regjeringen antyder at det i liten grad er tilfelle. For oss er det et signal om at arbeidet må fortsette. Papirrettigheter er ikke nok, de må bli reelle rettigheter. Neste skritt blir å få Norge til å undertegne tilleggsprotokollen til CRPD, som gir borgere klagerett til FN.

Dette reduserer ikke betydningen av vedtaket som fattes denne høsten. Gratulerer til alle som har kjempet for denne seieren og som nå kan se at mange års kamp krones med seier!

Jørn Mandla Sibeko, generalsekretær



ARENDALSUKA 2025:

- Vi ønsker oss bare en helt vanlig hverdag!

Under Arendalsuka arrangerte CP-foreningen et debattmøte om hvilke konsekvenser dårlig kommuneøkonomi får for unge med kroniske diagnoser. Tall fra en helt fersk spørreundersøkelse og historier fra medlemmer viste et alvorlig bilde – og politikerne fikk klare utfordringer.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Ungdomsleder Sofie Jansen (29) åpnet møtet torsdag 14. august med tall fra CP-foreningens nylig gjennomførte spørreundersøkelse og delte historier fra unge medlemmer.

– 55 prosent av våre medlemmer mellom 18 og 30 år har opplevd kutt

i kommunale tjenester. Dette er alvorlig, sa hun.

Even Hodne Valaker (22) er én av dem. Han flyttet fra Bærum til Trondheim for å studere som 19-åring og tok tidlig kontakt med habiliteringen for å få klarhet i hvordan han skulle gå frem for

1 STERKE HISTORIER: CPU-leder Sofie Jansen åpnet møtet med ferske tall og erfaringer fra unge med CP.



1

å sikre kommunale tjenester i den nye byen. For å søke må bosteds-adresse i ny kommune være på plass, og fordi studentbolig ikke tildeles før i juni, kom vedtaket altfor sent.

– Han gjennomførte første semester uten den tilretteleggingen han trengte og gikk i overlevelsesmodus, sa Sofie.

Mister frihet ved flytting

Sofie brukte også seg selv som eksempel. Hun bor i Hole, men jobber i Oslo og ønsker nå å flytte nærmere jobb og nettverk i hovedstaden.

– Behovet mitt er det samme uansett hvor jeg bor. Men hvis jeg flytter, mister jeg tjenester jeg har i Hole og må starte en ny søknads-prosess i Oslo. For meg er det å ha

BPA-assistenter en frihet. Hvem på 29 år ønsker å være avhengig av familie eller venner til basale behov? spurte hun.

Undersøkelsen viser at 48 prosent av unge opplever at de kommunale tjenestene de mottar har blitt dårligere de siste årene. En stor årsak til dette er nok at gruppen er i endring.

– Vi ser at de kommunale tjenestene rett og slett ikke matcher det å være ung i dag. Mange kvier seg derfor for å flytte for jobb eller studier, og konsekvensene er alvorlige, sa Sofie og avsluttet sin innledning med disse ordene:

– Vi ser økt ensomhet, dårligere helse og kutt i tjenester mange med CP er avhengige av for å kunne leve gode og selvstendige liv. Mange

forteller at de må stole mer på pårørende, at de må begrense fritiden sin og at de føler seg mer ensomme og isolert. Psykiske lidelser er økende generelt i samfunnet og særlig blant våre unge med funksjonsnedsettelse. Dette er alvorlig, og vi håper at politikerne også ser viktigheten av dette.

– Når vi mister timer, mister vi frihet

Mia Larsen Sveberg, leder i Norges Handikapforbunds Ungdom (NHFU), pekte på at kutt rammer hardt.

– Når kommunen kutter i økonomien, er det ofte vi som kjenner det mest. Vi har BPA, og BPA-timene våre kuttes. Når vi endelig har fått friheten vår, mister vi den igjen. Noen opplever å måtte si opp



2



3



4

ansatte på dagen som følge av kutt i timer. At kommuneøkonomien skal stramme inn så mye at det blir vanskelig for oss å ha selvstendige liv, er helt uakseptabelt. Vi ønsker oss ikke noe spesielt, bare en helt vanlig hverdag, sa hun.

Hun viste til at flere unge kun får hjelp til å bestille mat på nettet, men ikke til å dra på butikken, og spurte: – For noen er det den eneste muligheten til å komme seg ut, og når det tilbudet tas fra oss – hvor møter vi da samfunnet? Hvor møter samfunnet oss?

Sveberg understreket at kutt i ergoterapi, fysioterapi og hjelpemidler forverrer helsen og fratar unge muligheten til å være selvstendige.

– Vi ønsker egentlig bare å ha

et selvstendig liv, være en del av samfunnet og være ungdom. Sats på oss, det vil gagne samfunnet i lengden, avsluttet hun.

FO: – Prioriter mestring og selvstendighet

Marit S. Isaksen fra Fellesorganisasjonen (FO) minnet om at kommunenes oppdrag bør være tydelig:

– Det eneste riktige er at samfunnet og tjenestene stiller opp for et mest mulig selvstendig liv, hvor hver enkelt får oppleve mestring. Det er den eneste riktige holdningen, men også det samfunnet tjener mest på. Vi vet at økonomien i kommunene er krevende, men tidlig innsats og helhetlige tjenester lønner seg både for den enkelte og for fellesskapet.

1 MISTER FRIHET: – Behovet mitt er det samme uansett hvor jeg bor, men hvis jeg flytter, mister jeg tjenestene, sa Sofie. (Foto: Christine Kristoffersen, Hjernerådet)

2 UNGDOMMEN ENGASJERT: Ungdomspolitikere var enige om at unge med funksjonsnedsettelse må ses som en ressurs.

3 KLAR TALE: – Jeg er med på å bryte menneskerettigheter hver dag, sa varaordfører Inger Brokka de Ruiter (SV).

4 RAMMES HARDT: – Når BPA-timer kuttes, mister vi friheten, sa Mia Larsen fra NHFU.

Hun pekte på at mange unge og pårørende sliter seg ut fordi tjenestene er fragmenterte og dårlig koordinert.

– Vi må ha mer tverrfaglighet, mer tillit og mindre kontroll. Ingen ber om mer hjelp enn de har behov for. Nå må vi stole på dem som mottar tjenestene og på fagfolk, sa hun.

Ungdomspolitikere på banen

Debatten som fulgte, ble kyndig ledet av Siri Espe, interessepolitisk leder i Unge Funksjonshemmede. Hun startet med et spørsmål til ungdomspolitikere fra KrFU, FpU og AUF.

– Hva vil dere gjøre for å sikre at barn og unge får muligheten til å leve aktive og selvstendige liv?

FAKTA

Kommunekrisa og unge med funksjonsnedsettelser

- 55 prosent av unge medlemmer (18–30 år) har opplevd kutt i kommunale tjenester.
- 48 prosent sier tjenestene har blitt dårligere de siste årene.
- Mange kvier seg for å flytte for jobb eller studier.
- Flere rapporterer økt ensomhet og psykiske helseplager.
- Unge tvangsflyttes også til sykehjem – i strid med grunnleggende rettigheter.

Vårt politiske hovedbudskap

- Kommunale tjenester må sikre selvstendighet og frihet – uavhengig av bosted.
- BPA bør løftes til statlig nivå for å sikre likhet og forutsigbarhet.
- CRPD må inn i norsk menneskerettslov.
- Tjenestene må bygge på tillit, ikke mistillit.
- Kommunene trenger bedre rammevilkår, men staten må ta ansvar for rettighetsfestede ordninger.

– Vi trenger en holdningsendring, fra å se på mennesker med kroniske diagnoser som en utgiftspost til å se dem som en ressurs for samfunnet. Hvis de får den hjelpen de trenger, kan de være med å bidra på lik linje med alle andre, sa Erik M. Rønhovde, nestleder i KrFU.

Halvor Endrerud, generalsekretær i AUF, understreket at BPA er et likestillingsspørsmål:

– Det er skummelt at et så avgjørende spørsmål overlates til den enkelte kommunens handlingsrom. Samfunnet må være bedre universelt utformet, og vi trenger et flertall som er villig til å få CRPD inn i menneskerettslovgivningen.

Markus Gotaas, sentralstyre-medlem i FpU, mente at systemene må bygges om:

– Det er ikke først og fremst for lite penger, men for få folk. Vi må legge til rette for arbeid og deltakelse, ikke for systemer som gjør folk til tapere.

Fellesnevneren var tydelig. Unge med funksjonsnedsettelser må ses som en ressurs.

– Jeg bryter menneskerettigheter hver dag

Sterke ord kom fra Inger Brokka de Ruiter (SV), varaordfører i Arendal: – Som lokalpolitiker er jeg med på å bryte menneskerettigheter hver eneste dag. Ikke fordi vi vil, men fordi kommunene ikke har midler til å levere helt grunnleggende tjenester. Staten må ta ansvar, svarte hun på spørsmål om hvordan en overføring av BPA til staten kan være med på å løse noen av utfordringene som ble presentert innledningsvis.

Hun var én av flere politikere som trakk frem behovet for å få CRPD inn i menneskerettsloven, slik at innbyggerne kan få det de har krav på. Hildegunn Tønnessen Seip fra helseutvalget i Kristiansand kommune (MDG), sa det også rett ut:

– Jeg er flau over hvordan vi håndterer BPA i dag. Økonomi og

administrasjon setter stopp, og det betyr at unge mister friheten sin. Vi kan ikke la det være avhengig av hvor du bor om du får en skikkelig ordning eller ikke. Det er en god tanke at ting skal løses der hvor folk bor, men det er vanskelig når ikke midlene følger med.

Storingsrepresentant Kjersti Toppe (Sp) pekte på at ansvaret for velferden i kommunen må tas av kommunestyrene som har størst mulighet til å tilpasse tjenestene til de lokale behovene. Men hun understreket at de ikke aksepterer menneskerettighetsbrudd og at staten må sikre gode økonomiske rammer.

– Det handler om hverdagen

Henriette Westhrin, generalsekretær i Redd Barna, avrundet møtet med en klar oppfordring:

– Barn og unge med funksjonsnedsettelser er særlig utsatt for rettighetsbrudd. Derfor må CRPD bli en del av norsk lov. Dette handler ikke om fine ord, men om folks virkelighet og hverdag.

Hun minnet om at samfunnet trenger de ressursene unge med funksjonsnedsettelser representerer:

– Det viktigste samfunnet kommer til å trenge i fremtida, er folk. Da må vi bruke de folkene vi har i samfunnet, som står klare til å levere. ■

Møtet ble arrangert i Hjerneteteltet i samarbeid med Fellesorganisasjonen (FO), Redd Barna, Unge Funksjonshemmede, Norges Handikapforbunds Ungdom (NHFU), Handikappede Barns Foreldreforening (HBF) og CPU (CP-foreningens ungdomsnettverk).

Se opptak av hele møtet her:



Ortopartner

FIOR & GENTZ

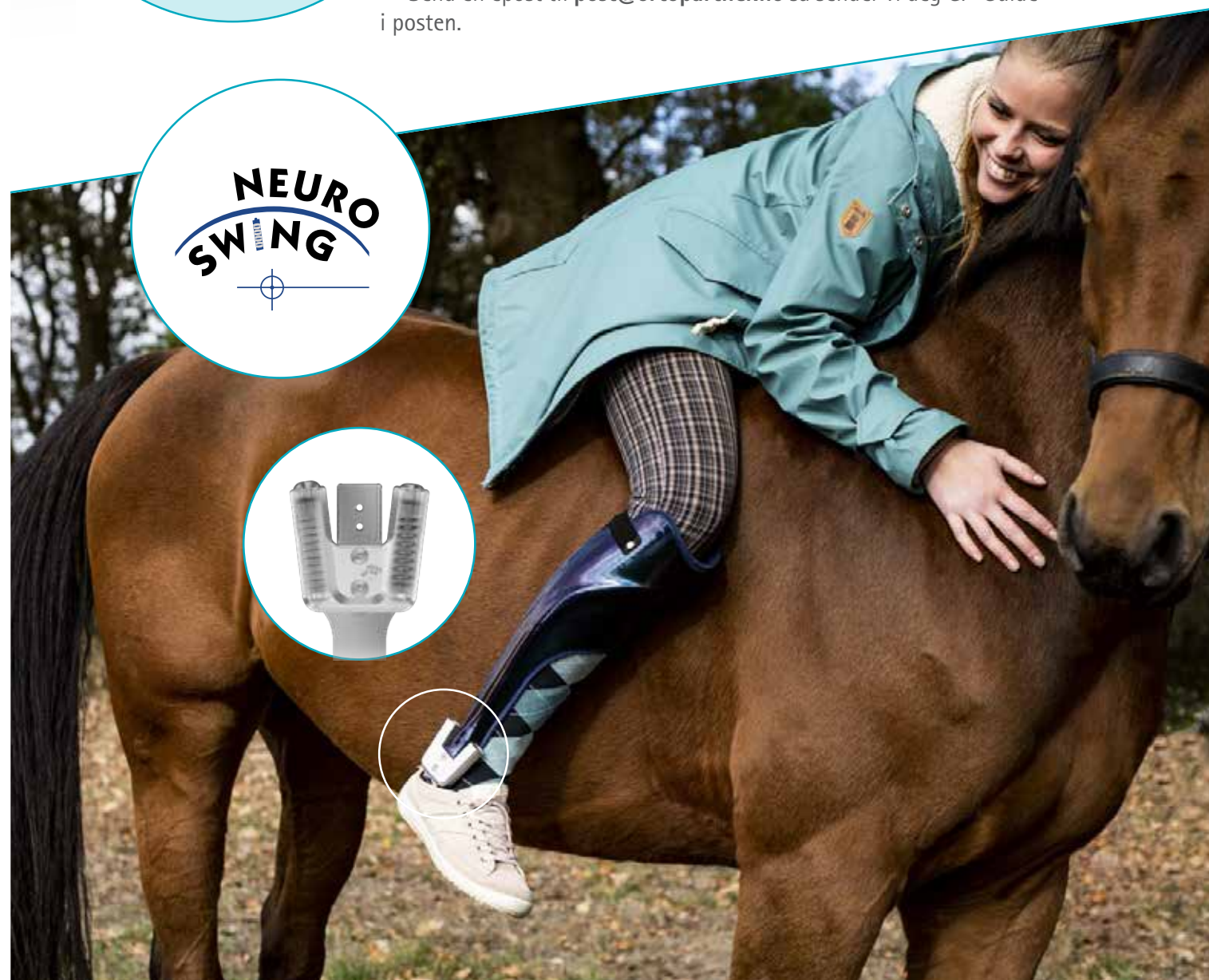
NEURO SWING- ankelledd system har blitt en standard i ortopedisk behandling for personer med CP.



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.



NY MØTEPlass FOR FAMILIER:

Sommerens morsomste eventyr i Skien fritidspark

I juli samlet vi 15 familier med til sammen nesten 70 deltakere til en helg full av aktiviteter, faglig påfyll og masse kos i Skien fritidspark. Foreldre, barn med CP, søsken og assistenter fra hele landet kom torsdag ettermiddag, og allerede første dag var praten i gang og vennskap på tvers av fylkeslag i ferd med å oppstå.

TEKST: HELLE AASHEIM OG CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

FOTO: HELLE AASHEIM OG VEGARD HAUGE

Familiehelgen er et nytt tilbud fra CP-foreningen, der målet er å skape en sosial arena med fokus på fritid og tilrettelagt aktivitet for familier som har barn med CP under 12 år. Også søsken er inkludert, slik at hele familien kan delta. Samlingen skal være en møteplass der man deler erfaringer, bygger nettverk og får minner for livet, samtidig som både barn og voksne får prøve ut aktiviteter i trygge rammer.

Faglig påfyll og lek for barna

Fredagen startet i fritidsparken, men på grunn av litt varierende vær ble dagen avsluttet i gymsalen. Der var det ballspill og klatring, godt hjulpet av en fin gjeng med lokale assistenter. Samtidig fikk foreldrene faglig påfyll fra nevro-psykolog Stine Lie Haukås ved Sykehuset Telemark. Hun satte fokus på CPCog, kognitive utfordringer, smerter, familielivets sorger og gleder, og bandt temaene sammen på en varm og forståelig måte.

Etter lunsj ventet badelandet, et høydepunkt for mange. Sklie, stupetårn og terapibasseng var i flittig bruk, og latteren runget i hallen. Dagen ble avsluttet med grillmat i restauranten, før barna fortsatte med utelek, brettspill og hygge sammen med nye venner.

Svømming, lek og inspirasjon

Lørdagen startet i svømmehallen, der bølgemaskinen og vannsklien skapte liv og røre. En av deltakerne lærte til og med å svømme, et minne hele gjengen tok med seg videre. Etter lunsj fortsatte moroa i fritidsparken, med trampoline, klatrevegg og minigolf. Da regnet kom, ble brettspill, tegning og luft hockey redningen.

Mens barna koste seg med lek, holdt Iver Høgden Mæle (21), medlem i arbeidsgruppen til ungdomsnettverket og student ved NTNU, et inspirerende innlegg for foreldrene. Han oppfordret til å fokusere på muligheter fremfor begrensninger og til å la barna prøve seg fram.

– Det er først og fremst barna selv som kjenner sine grenser, understreket han, og la til hvor viktig det er med åpen kommunikasjon om livet med CP, både i familien og i møte med samfunnet.

Bursdagsfeiring og minner for livet

Lørdagen bød også på bursdagsfeiring for deltaker Ebba, som fylte ni år. Under tacomiddagen ble det bursdagshatter i alle regnbuens farger, sjokoladecake med lys og en stor ballong. Feiringen fortsatte utover kvelden med spill og lek, til glede for både små og store.

Søndagen markerte avslutningen på helgen. Før deltakerne satte kursen hjemover, noen så langt som til Lofoten, ble det curling i ishallen og klatring i gymsalen. Etterpå ventet spagetti, lasagne og rester av sjokoladecake i restauranten.

Nye muligheter fremover

Gjennom hele oppholdet ble familiene møtt med varme og engasjement fra de ansatte i Skien fritidspark, spesielt aktivitetsleder Kristian, som skapte trygghet, mestring og glede for barna.

Det fineste av alt har likevel vært å se hvordan både barn, søsken og foreldre fant hverandre. Telefonnummer er utvekslet, erfaringer delt og vennskap knyttet, bånd som vil vare langt utover helgen. Rådgiverne Vegard Hauge og Helle Aasheim takket av vel vitende om at familiene reiser hjem med minner og nye nettverk i bagasjen.

CP-foreningen planlegger neste samling for småbarnsfamilier allerede i desember. Målet er at familiesamlingene etter hvert skal bli en fast møteplass for nye og erfarne familier over hele landet.

En helg full av latter, læring og fellesskap ble avsluttet med ett ønske; at alle får en riktig god sommer! ■



1

Over 20 000 underskrifter mot unge på sykehjem!

I en markering foran Stortinget onsdag 20. august overleverte CP-foreningen over 20 000 underskrifter med krav om at unge mennesker ikke skal plasseres på sykehjem mot sin vilje.

TEKST: ANITA HANKEN, CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN
FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

I 2021 vedtok Stortinget at ingen kommuner kan plassere unge mennesker på sykehjem mot deres vilje, og regjeringen ble bedt om å foreslå en nødvendig lovendring for å sikre at denne praksisen opphører.

Vi startet vårt opprop etter at Stortinget la bort lovforslaget i april i år. Flertallet i Stortingets kontroll- og konstitusjonskomité mente tettere oppfølging av kommunene var tilstrekkelig for å hindre at unge

blir plassert på sykehjem. Kun Fremskrittspartiet, SV og Rødt ønsket at loven skulle endres.

Kraftige reaksjoner

Reaksjonene har vært massive, og over 20 000 underskrifter er samlet inn i protest mot det som oppleves som et stort svik mot unge med funksjonsnedsettelse.

– I dag bor det fremdeles unge mennesker på sykehjem mot sin vilje, og vi er dypt skuffet over at

Stortinget aksepterte å legge bort dette viktige lovforslaget, sier generalsekretær i CP-foreningen, Jørn Mandla Sibeko.

CP-foreningen hadde sett fram til å få den nye loven på plass og mener en lovendring er den eneste veien å gå for å få slutt på en uheldig praksis som har fått utvikle seg over flere år.

– Vi er dypt uenige i at tiltak og oppfølging av kommunene er tilstrekkelig for å få unge men-



nesker ut av sykehjemmene. Vi ser tvert imot en utvikling hvor kommunene får større handlefrihet og hvor statsforvalterens rolle svekkes, sier Sibeko.

Overleveringen foran Stortinget

Sammen med medlem i CP-foreningen Felix Andersen og leder av CP-foreningens ungdomsnettverk, Sofie Østerbø Jansen, overleverte Jørn Mandla Sibeko underskriftene til nestleder i SV og helsepolitisk talsperson, Marian Hussein.

– Underskriftene vi nå overleverer, viser at svært mange står sammen med oss i denne saken. Vi håper det inspirerer til videre arbeid, og at SV vil fortsette å være en tydelig stemme for et forbud mot å plassere unge på sykehjem, sa Sibeko under overleveringen.

Hussein takket for engasjementet, for underskriftene og for kravet. Hun var tydelig på at fellesskapet må stille opp.

– Vi må få slutt på at unge



plasseres på sykehjem mot sin vilje. De må få leve gode og verdige liv i kommunene og få leve ut sine drømmer. Vi kan ikke fortsette denne diskrimineringen, sa hun.

Sammen med FrP og Rødt ønsker SV fortsatt et lovforbud mot å plassere unge mennesker på sykehjem.

– Det gir håp, for dette handler til syvende og sist om menneskerettigheter og om Norge tør å binde seg til å ivareta funksjonshemmedes rett til frihet og selvbestemmelse, sa Sibeko.

Ønsker frie og selvstendige liv

Sibeko understreker at det ikke bare handler om de unge som ufrivillig bor på sykehjem i dag.

– Det handler også om signalene vi sender til hele gruppen funksjonshemmede, om hvilke forventninger de kan ha til samfunnet og samfunnet til dem. Vi kjenner mange ungdommer som ikke tør å flytte fra bostedskommunen sin fordi de ikke vet hvilket tilbud den

1 KLART BUDSKAP: Felix Andersen og Sofie Østerbø Jansen stod for overleveringen av 20 000 underskrifter sammen med generalsekretær Jørn Mandla Sibeko. Det ble godt mottatt av Marian Hussein (SV).

2 STORT ENGASJEMENT: Vi ønsker å rette en stor takk til alle som har signert oppropet og som engasjerer seg i denne viktige saken.

3 FRIHET: Alle unge har rett til å bestemme over sine egne liv, og ingen skal plasseres på sykehjem mot sin vilje.

nye kommunen vil gi dem. Denne usikkerheten fratar dem muligheten til å leve frie og selvstendige liv, sier han.

Da CP-foreningen overleverte underskriftene til Marian Hussein (SV), var det for å tydeliggjøre budskapet om at unge ikke skal bo på sykehjem. ■



Når kollektivtransport og skjult synshemming setter grenser

Man lærer seg å tilpasse seg. Å planlegge nøye. Å finne løsninger. Men noen ganger handler det ikke om hvor løsningsorientert man er, det handler om systemene rundt oss.

TEKST: TINA LØNNUM
FILLUSTRASJONSOTO: SIMONKR/ISTOCK

I Nordland er ikke kollektivtilbudet i dag bare lite fleksibelt, det er begrensende. Og det får konsekvenser.

I formannskapetets høring 29. april i Mosjøen ble temaet tatt opp, slik Roar Seljevoll (Sp) også har gjort tidligere. Det er på tide. For dette handler ikke bare om busser og rutetider. Det handler om frihet. Og om like muligheter til å delta – i arbeid, i samfunnet, i livet.

Beskjed fra legen

Året er 2022. Jeg sitter på Nordlandssykehuset. Legen ser på meg med et mildt, medføleende blikk og spør om det går bra. Jeg nikker. Det kunne vært verre. Jeg skal ikke dø – jeg skal bare aldri få lov til å kjøre bil.

Egentlig visste jeg det lenge før den formelle vurderingen. Det å kjøre har aldri vært et savn, før jeg flyttet fra storbyen.

Fordommer og misforståelser

Jeg har sluttet å telle hvor mange ganger jeg har blitt spurt om jeg ikke «bare skal prøve» eller om jeg ikke savner «selvstendigheten». Ofte med et overbærende smil.

Andre forsøker seg med trøst: «Det er mange som stryker på teorien ...» Da kjenner jeg et behov for å gjøre det klart: Det handler ikke om vilje.

CVI – en usynlig synshemming

Det har en helt annen forklaring: Skjult synshemming (CVI) – en ikke uvanlig, men lite kjent følgetilstand

ved cerebral parese, som blant annet gir utfordringer med avstandsbedømming og retningssans. Det kan også gi problemer med å tolke ansiktsuttrykk, mimikk og å tenke abstrakt.

Ja, noen oppfører seg til og med som om de er blinde. Men vet du hva? Du får fortsatt ikke utvidet TT-kort, fordi CVI ikke er oppført som svaksynthet – som er ett av kriteriene for å få det. Jeg stusser over dette, når CVI i høyeste grad gir utfordringer relatert til synet.

CVI gjør selvsagt bilkjøring utfordrende, og da står man litt mellom barken og veden.

Den viktige bussen

Da er man kommet dit at kollektivtilbudet blir avgjørende. I Nord-

land er det ikke bare svakt. Det er en barriere. Om vinteren blir selv korte turer til fots et risikoprojekt. Universell utforming finnes på papiret, men ikke i praksis – i hvert fall ikke i Halsåsen, hvor fortau mangler og isen gjør bakken utrygg.

Jeg kjenner på frykten. Ikke bare for min egen del, men for barna som suser nedover, for eldre, for alle med balanseutfordringer.

Frihet til å delta

Ja, det finnes ordninger. Og ja, jeg har en mann som gjerne kjører meg. Men det handler ikke om det. Det handler om friheten til å komme seg fra A til B uten å måtte spørre, planlegge i detalj, vente i timevis – eller møte til legekonsultasjon i minibuss med løft og logo og føle seg alt annet enn diskret.

I arbeidslivet er førerkort ofte en taus forventning. Ikke alltid eksplisitt, men som en liten setning nederst i stillingsutlysningen: «Førerkort klasse B er ønskelig.» Jeg har vært kvalifisert, men fått avslag. Det svir. Ikke fordi jeg ikke var god nok, men fordi jeg ikke kunne kjøre bil.

Jeg har kjent på følelsen av å være til bry. Når noen «må kjøre på meg». Når jeg ikke kan stille opp på samme måte som kolleger. Når jeg ikke kommer meg dit jeg skal – i tide – eller i det hele tatt. Og det føles unødvendig. For dette kunne vært løst. Et bedre kollektivtilbud kunne gitt meg og mange andre tilbake noe viktig: verdighet. Selvstendighet. Muligheter. For vi er mange: eldre, personer med synsvansker, funksjonsnedsettelse og nevrologiske diagnoser. Dette gjelder ikke bare meg. Det gjelder oss.

Fleksible løsninger finnes allerede

Vi må begynne å snakke sant om hvordan hverdagen ser ut uten førerkort, særlig i distriktene. Selvkjørende biler er ikke rett rundt hjørnet. I mellomtiden må vi bli tatt med i planleggingen.

En foreslått løsning har vært en shuttlebuss eller «hent meg»-ordning. Du bestiller transport på nett eller telefon, går utenfor hjemmet til avtalt tid og går om bord i en bil eller minibuss. Der sitter det gjerne andre passasjerer som har hoppet på før bilen kom til deg. Dersom en slik ordning får tilstrekkelig med ressurser til å bli presis, fleksibel og dekker alle bydelene, vil den i stor grad kunne løse disse utfordringene.

Flere kommuner i Norge har allerede innført fleksible transportløsninger med gode resultater. I Sogndal og Årdal har pilotprosjektet «Bestill transport» gitt innbyggerne mulighet til å bestille skyss ved behov, med faste priser og kort ventetid. I Trøndelag har «Hent-Meg» blitt prøvd ut med suksess i distriktene, og tilbudet gir folk mulighet til å leve aktive liv uten egen bil. Fellesnevneren er enkel:

Det handler om å tilpasse systemene til menneskene – ikke omvendt.

Likeverd – ikke luksus

Dette er ikke et rop om luksus. Det er et krav om likeverd og en påminnelse om at frihet ikke skal være forbeholdt dem med førerkort.

Det er også en påminnelse om å kommunisere i større grad rundt CVI, for fortsatt er det mange i helsevesenet som ikke aner hva dette er. ■



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.



CP-FOTBALLFESTIVALEN:

Handler om mer enn fotball

8.-10. august ble CP-fotballfestivalen arrangert i Norge for aller første gang. Helgen handlet ikke bare om fotball, men også om fellesskap, mestring og gleden ved å være sammen. Det var latter, jubel og kanskje en tåre eller to. For mange ble festivalen mer enn en fotballturnering; den ble en bekreftelse på at de hører hjemme i idretten.

TEKST: SOFIA BUCCIARELLI
FOTO: NFF

CP-fotballfestivalen ble første gang arrangert i 2022 i Irland og har siden vokst seg stadig større. Danmark sto som vert i 2023, og i 2024 var det England som åpnet dørene. Underveis har det oppstått sterke bånd på tvers av landegrenser, og fellesskapet i det europeiske CP-fotballmiljøet fortsetter å vokse. Årets festival ble arrangert av

Røa IL og samlet rundt 100 deltakere fra seks ulike land: Irland, England, Italia, Sverige, Danmark og Norge. Til tross for ulike nasjonal bakgrunn og språkbarrierer, klarte spillerne å kommunisere gjennom idretten. På banen trengtes det ikke mange ord – et smil, et nikk eller en pasning var nok til å skape samspill.

Målet med festivalen

Målet med CP-fotballfestivalen var å skape en inkluderende arena hvor mennesker med cerebral parese

kunne møtes, spille fotball, utveksle erfaringer og – ikke minst – ha det gøy. Samtidig ønsket vi å vise bredden i CP-fotball, et område som fortsatt får altfor lite oppmerksomhet i Norge.

Fra «meet & greet» til bankett

Helgen handlet ikke bare om fotball, men også om det sosiale. Fredagen startet med en «meet & greet», der spillerne ble blandet på tvers av land og lag. Dette ga alle mulighet til å bli bedre kjent, og der



ordene ikke strakk til, tok fotballen over: kommunikasjonen kom gjennom blikk, bevegelser, smil og jubel. Og når noen falt, var det alltid en lagkamerat som rakte ut en hånd.

Lørdagen ble en intens dag på banen, med mange kamper som satte både ferdigheter og lagånd på prøve. Spillerne ga alt, og begeistring fra publikum skapte en fantastisk stemning. Etter mange timer med høy puls var det tid for bankett. Deltakerne byttet ut fotballdrakten med finstasen. Det ble servert middag, vi fikk besøk av

artisten August Saxegaard, og det var premieutdeling, dans og DJ.

Minner for livet

Søndagen ble avrundet med enda flere kamper, der energien og gleden var like stor som på åpningsdagen. Det var tydelig at festivalen hadde skapt minner og vennskap som vil vare lenge etter siste fløyt fra dommeren.

Når vi ser tilbake på festivalen, er vi stolte. Med hjelp fra Røa IL, frivillige og ikke minst foreldre klarte vi å arrangere en CP-fotballfestival som skapte opplevelser som

SEKS ULIKE LAND: Til tross for ulike nasjonal bakgrunn og språkbarrierer, klarte spillerne å kommunisere gjennom idretten. På banen trengtes det ikke mange ord – et smil, et nikk eller en pasning var nok til å skape samspill.

vil leve videre i lang tid. Vi har vist at idretten er for alle og at fotballen kan være en arena for inkludering, mestring og glede – både på og utenfor banen. ■



– Jeg er heldig!

For August Saxegaard (22) har musikken alltid vært en stor del av livet. I dag er han ferdigutdannet musiker og planlegger norgesturné med EP-en «Heia», som handler om hans liv med CP – og om nettopp det å heie på hverandre.

TEKST: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN OG HELGE BREKKE (KONSERTBILDENE)

Tre år etter at han var med i CP-foreningens filmkampanje om usynlig CP, møtes vi igjen en sensommerdag på Kulturhuset i Oslo. Den gangen skulle han snart ta fatt på studiehverdagen ved Universitetet i Agder i Kristiansand. I dag er han ferdig utdannet musiker og veivalget har ført ham til hovedstaden.

Nå står August på scenen med sitt eget band, med en helt fersk EP-utgivelse på CV-en, en norgesturné i kalenderen og et budskap han ønsker å formidle: Alle fortjener å skinne på sine egne arenaer.

– Å ha noen begrensninger som følge av CP-en, har gitt tydelighet

når det kommer til å finne ut hva jeg skulle satse på. Det er det ingen tvil om. Det har vært en måte å tenke positivt på, sier han.

Der han kunne ha latt nederlagene definere livet, valgte han – og menneskene rundt ham – å se på det han mestret.

– Jeg har vært heldig, sier han.

– Folk rundt meg har valgt å se på styrkene mine, ikke begrensningene. De har valgt å gønne på med det jeg har mestret. Det har jeg tatt med meg videre, både i livet og i musikken.

Oppveksten i Hønefoss

August forteller at han vokste opp i et musikalsk hjem og at han alltid har hatt musikk rundt seg. Men det var da han flyttet til Hønefoss sammen med familien som åtteåring at han for alvor oppdaget hva

et aktivt og inkluderende musikk- og kulturmiljø kunne bety.

– I Hønefoss møtte jeg voksne som pushet meg fram og så meg for det jeg kunne. Det miljøet ble utrolig viktig. Jeg fikk sjansen til å være en del av noe større, og det ga

meg tro på meg selv, forteller han.

Musikken ble mer enn en hobby. Den ble et sted å høre til, en arena der CP-en ikke definerte ham, men hvor talentet og historiene

hans fikk plass. Da han senere begynte på musikklinja ved Ringes videregående skole, møtte han lærere som selv levde som musikere. For August var det avgjørende å se at «helt vanlige folk» fra nærmiljøet kunne skape store karrierer.

– Da skjønte jeg at det er mulig. Hvis de kan, kan jeg også. Noen av

”Jeg har vært heldig. Folk rundt meg har valgt å se på styrkene mine, ikke begrensningene.

ROLLEMODELL: Den unge musikeren fra Hønefoss vil være et forbilde og vise at alle har en arena å skinne på.



1



2



3

mine største forbilder er de jeg har kjent selv, som har gjort store ting, sier han.

Fra opplevelser til låter

EP-en «Heia» er blitt en hyllest til nettopp de menneskene og det fellesskapet som løftet ham fram. Den startet med én låt – «Bein å gå på». I starten handler den om å være liten og annerledes, om å grue seg til idrettsdagene på skolen. Om å høre «klar – ferdig – gå» og ikke kunne holde følge med de andre.

– Det var skumle ord, og det hendte jeg var hjemme under sånne

dager, fordi det var kjipt å være treig. Så låten handler om alle de tøffe takene med å være annerledes på en måte, sier August, og forklarer at den snur midtveis. Da handler det om da han flyttet til Hønefoss og fikk en ny tro på seg selv.

– Da fikk jeg være en del av en teatergarderobe og et fellesskap. Jeg fikk nye sjanser

” Låten handler om alle de tøffe takene med å være annerledes.

og muligheter til å utvikle meg på de tingene jeg fikk til. Derfor ble låten en hyllest og en stor takk til bven som ga drømmene mine bein å gå på, sier han.

Med det oppdaget han at historien hans kunne romme mange låter. Prosjektet vokste til fem låter som sammen forteller om oppvekst, mestring og livet med CP.

– Jeg prøver aldri å bruke CP som et «kort» eller utnytte det på noen måte. Når jeg skriver

musikk som forteller om livet mitt, får det også en naturlig plass i musikken, sier August.

Bygger hverandre opp

Selv om August er frontfigur, er prosjektet tuftet på fellesskap. I tillegg til August består bandet av fire andre musikere. Med på laget er også en fast lydtekniker og noen som tar seg av booking, markedsføring og administrasjon. Og prinsippet er enkelt. Alle skal få gjøre mest mulig av det de er best på.

– Hele livet mitt har jeg lært at

det viktigste er å finne sine mestringsområder. Derfor har vi gjort det til et prinsipp i bandet også. Når vi lar hverandre skinne på det vi kan best, blir vi bedre sammen. Vi spiller hverandre gode, sier han.

Han trekker paralleller til sine egne erfaringer på skolen. Han kjempet seg gjennom matteoppgaver som aldri ble hans styrke.

– Jeg har brukt utallige timer på å klare å få en toer i matte. Den erfaringen har lært meg at det noen ganger er bedre å gi slipp og heller samarbeide med folk som kan det

1 PÅ SCENEN: August Saxegaard står stødig som frontfigur med eget band og splitter ny EP i ryggen.

2 HEIA: Konsertene er mer enn musikk, de er en feiring av fellesskap og mestring.

3 SPILLER HVERANDRE GODE: Bandet bygger på prinsippet om fellesskap og at alle skal skinne på det de kan best.



du selv ikke mestrer og heller øve på å bli bedre på du har forutsetninger til å bli bedre på, sier han.

En inkluderende turné

På nyåret legger August og bandet ut på sin første lengre norgesturné etter at han fullførte musikkstudiene ved Universitetet i Agder. På turnéen håper de å fylle scener i både Oslo, Bergen, Trondheim og andre steder rundt omkring i landet.

Men det er ikke bare musikken som driver dem. Turneen skal også være et prosjekt i inkludering.

– Vi ønsker å spre budskapet om å la folk gjøre de tingene der hvor de skinner, hvor de hører hjemme og hjelpe folk å finne sin mestringsarena. Jeg tror at alle har noe de er skikkelig gode på. Målet er å skape en turné som spiller budskapet i musikken – å heie på hverandre og bygge hverandre opp, forklarer han og legger til:

– Det å spille hverandre gode er nøkkelen til veldig mye, både til å lykkes med et prosjekt, men også for å leve et godt liv, tror jeg.

Studier som ga tyngde

De siste tre årene har August studert utøvende musikk i Kristiansand. Han beskriver studietiden som en enorm vekstperiode, både musikalsk og personlig.

– Jeg føler meg bedre rustet til å stå på egne ben som musiker nå. Jeg har fått faglig tyngde, men også et nettverk av dyktige musikere over hele landet. Det gjør det lettere å bygge en karriere og finne folk å samarbeide med, sier han.

August trekker fram lærerne, mange av dem profesjonelle utøvere, som viktige rollemodeller.

– Jeg har blitt en bedre musiker, men også fått en større trygghet på hvem jeg er som artist og at det vi holder på med, er bra, sier han.

I tillegg til dyktige lærere, har

han også fått mye ny input fra medstudentene.

– Man lærer utrolig mye i møte med musikere fra hele landet som alle er på et veldig høyt nivå, men som også gjør helt forskjellige ting.

Store drømmer og langsiktig arbeid

For August har musikken vært en livslinje siden han var liten. Gjennom årene har det blitt tydelig at han er der han skal være. Lidenskapen har gitt ham venner, muligheter og et sted å uttrykke seg. Han husker spesielt den første store konserten han spilte sammen med bandet etter at de slapp debutplaten i fjor.

– Det var et øyeblikk som ga oss tro på at dette kunne bli noe. Men samtidig er det like mye de små øyeblikkene i øvingsrommet som driver meg og som gir motivasjon til å fortsette. Musikk er bare fett. Det er der jeg hører hjemme, sier han med et smil.

Selv om August er opptatt av



fellesskap og små seire, legger han ikke skjul på at ambisjonene er store. Han vil stå på de største scenene i både Norge og Skandinavia.

– Vi har store drømmer, har veldig tro på det vi gjør og at det vil vokse. Det er viktig for oss å være genuine og stole på at det vi gjør, er bra. Jeg har veldig troen på at hvis vi vokser sakte, så kan vi holde på lenger enn hvis vi hadde fått en pangstart. Vi tar tiden til hjelp og gjør én jobb om gangen – og skriver én låt om gangen, sier han.

Et budskap til andre

August er klar på at han ønsker å være en rollemodell, særlig for andre unge mennesker med funk-

sjonsnedsettelse. Han vet at mange strever med å tro på seg selv, uansett alder eller bakgrunn.

– Jeg håper jeg kan vise at det går an. Det finnes alltid en arena

der du kan skinne, uansett hvilket utgangspunkt du måtte ha, sier han.

Når han står på scenen med bandet og publikum synger med, er det mer enn en konsert. Det er en feiring av felles-

skap og mestring, og av å spille hverandre gode. Akkurat slik August har opplevd det hele livet, og akkurat slik han håper publikum også kan oppleve det.

– Jeg tror på å heie på hverandre. Hvis vi gjør det, kan vi få til mye mer enn vi tror, sier han. ■

LÅTER FRA LIVET: Med tekster om oppvekst, mestring og CP deler August sin historie med publikum.



Vi er ikke perfekte – men vi er greie!

«Vær grei» startet som en idé på kontoret i CP-foreningen. En sånn idé som fikk oss til å smile først – og så nikke alvorlig. For bak denne aksjonen ligger det flere vonde historier og opplevelser, og derfor trenger vi en slik folkebevegelse.

TEKST: VEGARD HAUGE, INNSAMLINGSRÅDGIVER
FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN OG STOCKBILDE

Aksjonen, som har som mål å finne nye støttespillere og spre kunnskap til befolkningen, gir oss også samhold og synlighet. Den uvurderlige følelsen av å stå sammen for noe større enn oss selv.

Å vise respekt og inkludering overfor personer med funksjonsnedsettelse handler om tålmodighet, aktiv lytting og riktig tilnærming til hjelp. Små justeringer i hvordan man kommuniserer og handler kan gjøre stor forskjell for opplevelsen av verdighet og deltakelse. Vi laget en «Vær grei»-guide for å vise hvordan.

Vi lagde også kule produkter og spilte inn videoer for å spre dette budskapet. Vi slang på en knallrød logo som sier det som trengs og trykket opp klistremerker, buttons, buffer og kortholdere. Og så sendte vi det ut i Norge!

Ikke alt ble perfekt, men vi gjorde det – og dere var med!

Bak kulissene

Tre av våre medlemmer stilte modig opp foran kamera med et klart budskap. Videoene ble kanskje ikke perfekte, men de ble ekte. For «Vær grei» handler nettopp om å vise seg frem slik

man er – med eller uten filter, med eller uten studioproduksjon.

Ved å engasjere mennesker i «Vær grei» kan vi skape en mer inkluderende hverdag for personer med funksjonsnedsettelse. Vi er stolte av aksjonen og av alle menneskene som har vært med på å gjøre den mulig! Sammen skal vi sørge for at flere blir sett, hørt og respektert – og at færre blir stående igjen, både bokstavelig talt og i samfunnet.

Hanne Grav Semner (23), Ewy Halseth (75) og Rune Staven (61) stilte opp og fortalte til kamera hvor stor forskjell det vil gjøre om folk bare vet hvordan de skal «være greie»! ■



„ Det føltes viktig å være med. Litt skummelt, men viktig.

Hanne, 23 år, frivillig i CP-foreningen

VÆR GREI!

Vil du bli med og skape et greiere samfunn, der alle blir sett og inkludert?

Bli med som fast giver i dag – og få tilsendt hele «Vær grei»-pakken!



Vi sender deg:

- klistremerker
- kortholder til mobiltelefon
- button
- buff

Lenke: <https://stott.cp.no/vergrei>

Når funksjonsnivået endrer seg

Det er nådeløst. Det kan synes uten ende. Det kan virke urettferdig. Ikke til å holde ut. Vanskelig å ta innover seg. Vanskelig å leve med. Tilsynelatende umulig å akseptere. Vondt å se i bakspeilet – og vite. Vite det jeg ikke visste med sikkerhet for tjue år siden. Det blir verre. Og det endrer seg.

Jeg blir trist, redd og usikker. Jeg mister motivasjonen. Jeg, som aldri ga opp før, mister kreftene på et nanosekund. Har ikke noe valg. Må stå i det, men vil egentlig ikke. Vil ikke se i hvitøyet at funksjonen synker. Blir redd for hvordan de neste årene skal bli, når kroppen allerede ikke kan. Alt jeg heller vil gjøre enn å opprettholde funksjon og rutiner. Energi som har blitt borte, når jeg ser i bakspeilet. Energi som blir borte.

Tap av trygghet

Jeg blir fortere utrygg generelt og i rullestolene spesielt. Dette er frustrerende. Der jeg før kjørte i terreng uten tanke for annet enn at det var deilig å være ute i naturen, må jeg nå holde assistenten

i hånden på asfalterte gangveier. Følelsen av å være mer bundet til hjemmet enn ønsket, på grunn av symptomer som må håndteres på daglig basis: blæreproblematikk, smertenivå, manglende energi og dalende motivasjon. Den er ikke borte, men den synker.

Skam og selvbilde

Nå bor jeg alene. Har gjort det en stund, men det tar tid å venne mammahjertet til nye tilstander hjemme. Det tar krefter å holde skammen unna. Den svarte, seige skammen uten ord. Skammer jeg meg over BPA, eller skammer jeg meg over meg selv? Skammer jeg meg over systemet, som er der for å hjelpe, men som av og til behandler meg som en snylter? Tvil om egne evner og kapasitet.

Frustrasjon. Før sa jeg ja til det meste. Nå går det mest i nei, vet ikke og med forbehold om dagsform. Skammen kommer når assistansebehov endres, og det dukker opp nye behov. Hvem er jeg da?

Mellom BPA og helsetjenester

Symptomer som påvirker selvtiliten. Skjæringspunktet mellom BPA og helsetjenester. Nye assistenter når behovet endrer seg. Assistentens oppfatning av situasjonen kontra det reelle behovet. Sårbarheten i å vise frem behovet som det faktisk er. Behovet for å ha aktiviteter og plikter i hverdagen som handler om noe annet enn funksjonshemming og helse.

Opplevelsen av å ikke bli trodd. Opplevelsen av å bli påtvunget gode råd av ymse kvalitet.

Redsel for fremtiden kontra fremtidshåp. Behovet for å trekke meg tilbake og gjøre verden passelig og begripelig når det stormer. Mange gode hjelpere er også lik mange ulike meninger og mange ulike forståelser av om og eventuelt hvordan disse meningene skal ytres og brukes. Sammenligning med andre. Hva fører det med seg?

Sosiale relasjoner

Det kan være krevende å opprettholde og opprette relasjoner når funksjonsnivået endrer seg. Hvordan benytte og utnytte økt personlig frihet når funksjonsnivået synker? Det kan være en utfordring å være sosial og utadvendt når funksjonsnivået endrer seg; men jeg tenker at det er av stor betydning å fortsette å være omsorgsfull overfor venner og familie.

«Skammens grunnfølelse, det er noe galt med meg, kan, for noen, knytte seg helt reelt til funksjonshemmingen. Skamfølelsen kan knytte seg blant annet til utseende eller kroppslige/fysiske mangler og til manglende muligheter for å mestre de vanlige tingene som andre mestrer. Å være avhengig av hjelp fra andre kan også være skamskappende. Man kan også oppleve akutte skamfølelser i øyeblikk og situasjoner av negative blikk eller stigmatiserende holdninger eller handlinger fra andre. (...) Mennesker kan kjenne



skam for følelsen av indre funksjonshemming. (...)» (Farstad, Marie, Skammens spor 2011:47.)

Tørre å ta sjansen

Lysten til å brøle; ja, det kan bli verre, når en nysgjerrigper spør og graver. Redselen for at det faktisk kan bli verre kan i noen tilfeller overskygge mestringsfølelsen fullstendig.

«Selvoppfatning som begrep omfatter alt det en har av holdninger, viten og følelser overfor seg selv når en erfarer seg selv, vurderer seg selv og opplever seg selv. Selvopp-

fatning er den bevisste oppfatning en har av seg selv.» (Lillemyr, Ole Fredrik, Motivasjon og selvforståelse 2007:82.)

Det kan være vanskelig å unngå å sammenligne seg med andre, og det kan være stor avstand mellom det en faktisk mestrer og det en ønsker å mestre. Det kan være fristende å tenke at null risiko er løsningen, men her tenker jeg at det som faktisk er løsningen, er å inngå samliv med fare – tørre å ta sjansen og tenke at det er verdt risikoen, slik at en oppnår aktivitet og mestringsfølelse. ■

■ **TAP AV TRYGGHET:** Der jeg før kjørte i terreng uten tanke for annet enn at det var deilig å være ute i naturen, må jeg nå holde assistenten i hånden på asfalterte gangveier.



TEKST: MARI ELISABETH VINORUM
ILLUSTRASJONSFOTO: STOCKPLANETS



2

Min vei inn i idretten

Mitt navn er Thea Grøslund. Jeg er 30 år, student, spiller og lagleder for Rolling Thunder – rullestolrugbylaget i Sandnes – med mer. Du skal nå få et lite innblikk i livet mitt med CP og veien inn i idretten.

TEKST: THEA GRØSLUND

FOTO: PRIVAT

CP-diagnosen jeg fikk som barn har formet livet mitt på godt og vondt, men den definerer ikke hvem jeg er. Jeg elsker blant annet musikk, jeg

reiser mye og tilbringer tid med venner og familie.

Barndommen min bar preg av få ressurser i skolen, manglende

tilrettelegging og mobbing. Forutsetningene mine var altså ikke de beste. Samtidig åpnet CP-diagnosen også dører til arenaer og mennesker jeg kanskje aldri ellers ville møtt – for eksempel gjennom CP-foreningen, rehabilitering og idrett. Her har jeg møtt både korte bekjenskaper og venner for livet, som alle har lært meg noe og som jeg aldri ville ha vært foruten.

I 2016 begynte jeg å studere for første gang. I 2021 bestemte jeg meg for at nok var nok. Jeg rev livet mitt opp med roten, flyttet fra det kjente og kjære og startet på studier ved Universitetet i Stavanger. Det første året lærte jeg mye – spesielt om hva jeg klarer selv og hva jeg ønsker å

oppnå i livet. Det ble starten på min aller første BPA-søknad. Jeg ville ikke at hverdagen bare skulle bestå av forelesninger, klesvask og middag – jeg vil leve livet fullt ut.

Idretten ble igjen en viktig del av livet mitt, da jeg skulle lære å stå på egne ben og utvide horisonten.

Jeg så en bekjent spille rullestolrugby og bestemte meg for å prøve. Det har jeg aldri angret på. Dette er en sport med høy intensitet og en god dose svette, fart og spenning. Det ble mitt aller første møte med en lagsport – og for en glede det er å spille med et lag i ryggen!

Rullestolrugbyen har gjort meg sterkere og litt mer uredd. I dag er jeg lagleder for et av landets tre

rullestolrugbylag, Rolling Thunder. I tillegg er jeg styremedlem i Norges Rugbyforbund med ansvar for rullestolrugby og leder for Sandnes og Gjesdal Handicapidrettslag. Jeg kunne ikke vært stoltere og mer takknemlig for å få være en del av – og leder for – Rolling Thunder, med alle mulighetene det gir meg.

Det er viktig for meg, både som person og leder, at alle som ønsker å delta, får lov til det – uavhengig av funksjonsnivå og ambisjonsnivå. Et lag trenger mer enn bare spillere på banen, og alle kan bidra med noe. ■

Kontakt

Ønsker du å vite mer om rullestolrugby og de treningstilbudene som finnes, kan jeg kontaktes på thea@rugby.no.





Mitt liv med CP – og hvorfor den internasjonale CP-dagen er viktig

Den internasjonale CP-dagen handler om bevisstgjøring av cerebral parese som diagnose, om å fjerne stigma og fordommer og ikke minst om å bidra til økt kunnskap og åpenhet.

TEKST: FIA BAKKE CHRISTOPHERSEN
ILLUSTRASJONS FOTO: PAWEL KAJAK



Jeg har alltid vært en person som elsker å lære, men også å lære bort min kunnskap og erfaringer til andre. Man må bruke stemmen sin der man kan, tenker jeg. Da jeg fikk spørsmålet om jeg hadde lyst til å skrive denne artikkelen, tenkte jeg at dette var noe jeg måtte gjøre. Akkurat da sto jeg på badet hjemme sammen med assistenten min (BPA) og gjorde meg klar til fest.

For det er nemlig sånn at selv om man sitter i rullestol, skal man også ha muligheten til å dra på fest og rett og slett bare være ungdom. Man har rett på et sosialt liv og man har rett til å bli behandlet på lik linje med «alle andre».

Reisen min – fra fødsel til oppvekst

Dagen jeg ble født, begynte helt normalt. Det eneste var at jeg var en ganske utålmodig baby som ville fort ut. Selv om jeg ble født tre måneder for tidlig, var jeg helt frisk. Dessverre ble det gjort en feil den dagen, og det endte med at jeg mistet for mye blod som ble oppdaget altfor sent. Dette førte til at jeg i dag lever med diagnosen cerebral parese, spastisk diplegi grad 4. For meg betyr det at jeg er 100 prosent rullestolbruker og at jeg har en venstre hånd som ikke alltid spiller på lag.

På tross av alt dette har jeg vært

heldig. Jeg har vokst opp i en familie som alltid tar ting med en klype salt, uansett hvor alvorlig situasjonen egentlig er. Dette har gitt meg mye humor og ironi rundt diagnosen min, fordi foreldrene mine alltid har vært opptatt av at min barndom skulle huskes som mer enn bare «hun som satt på sidelinjen». De har strukket seg langt for å inkludere meg i ting man kanskje trodde var umulig. Det handler om å se muligheter fremfor begrensninger.

Jeg lærte også tidlig at det var jeg som måtte svare på spørsmål om hvorfor jeg sitter i rullestol og at det var jeg som måtte finne barn å leke med i barnehagen. Poenget var at jeg skulle bli selvstendig og rustet nok til å klare å takle de utfordringene livet bringer.

Et liv med både muligheter og utfordringer

I dag lever jeg så selvstendig som jeg kan. Hverdagen min består av skole, venner, fritidsaktiviteter, og i tillegg har jeg nylig begynt som arbeidsleder for mine assistenter. På papiret høres det kanskje ganske fint ut.

Men sannheten er at livet ikke alltid går på skinner. Noen dager er det veldig kjipt å ha et handikap, og på de dagene skulle jeg ønske livet mitt så helt annerledes ut. Selv plages jeg veldig sjelden med at jeg ikke kan gå, men ofte er det tungt å takle og skulle stå i alt det usynlige som følger med diagnosen.

Systemet kan være tungrodd. I dag kan det ta måneder å få et parkeringsbevis. Behandlingstiden og dokumentasjonen som kreves for å få innvilget BPA er ofte tragikomisk tungvint. Jeg kjempet i ti år før jeg fikk innvilget BPA døgnet rundt. Samtidig skal man prøve å være en «normal» ungdom, med alt det innebærer.

Ungdomstid med funksjonsnedsettelse

For meg er det ekstra viktig å belyse

hvordan det er å vokse opp som ungdom med en funksjonsnedsettelse i et ganske firkantet samfunn. Derfor synes jeg det er ekstra fint at det finnes en dag som kan markere dette, CP-dagen 6. oktober, selv om jeg har et håp om at vi en dag ikke trenger en slik dag.

Ungdomstiden er allerede vanskelig for de fleste. Kroppen forandrer seg, både fysisk og psykisk, og for noen kan dette skje fort. Man går fra å være barn til voksen, man skal finne ut hvem man er og hva man står for, og det sier seg selv at dette er vanskelig. Når man går gjennom alt dette i tillegg til å ha et handikap, er det mye som skjer på kort tid – i hvert fall var det sånn for meg. I mitt tilfelle var det rullestolen som, som oftest, satte en stopper. Jeg opplevde aldri direkte utestengning eller «typisk» mobbing; det kom oftere i mer skjulte former. Hver gang jeg gikk inn i et rom, kunne jeg føle på hele meg at stemningen endret seg, jeg ble «den store elefanten» i rommet.

Folk var redde for å tråkke meg på tærne og ofte redde for at det de lurte på, skulle oppfattes som frekt når de egentlig bare var nysgjerrige. Jeg, som er ganske introvert blant folk jeg ikke er trygg på, skjønte at jeg måtte ut av komfortsonen min. Man må selv være den som tør å ta plass, man må selv tørre å tulle med de tingene som mange ofte lurte på, men som de ikke tør å spørre om. For hvis man ikke gjør det, ender det opp med at folk begynner å trekke egne konklusjoner, og det er det som blir feil. Det er da det blir krasj.

Fysiske barrierer

Det hjelper overhodet ikke at man i dag fortsatt har bygg eller offentlige plasser som ikke er godt nok universelt utformet. Det hjelper ikke med handikap-toalett om det er trapp opp til døra, og det hjelper absolutt ikke med bygg som faktisk har rampe, men som er bygget så bratt

at til og med de funksjonsfriske ikke klarer å gå på den. Som funksjonsnedsatt i dag kan man få stikk som indikerer at «dette passer ikke for sånne som deg», enten det er gjennom blikk, bygg som ikke er tilpasset eller at noen endrer tonefall når de snakker med deg.

Et samfunn uten fordommer

Jeg tenker at om man skal oppnå et samfunn uten fordommer, så må man gi og ta. Vi som selv er funksjonsnedsatt, må tørre å svare på de ukomfortable spørsmålene, vi må tørre å heve stemmen og vise at vi er her! Samtidig må dere funksjonsfriske slutte å være så redde. Tør å spørre – vi biter ikke (ikke hardt i hvert fall)!

Nei, men helt seriøst: Jeg vet at slik som samfunnet fungerer i dag, er det ikke lett å være annerledes. Man må bite tennene sammen og stå i så enormt mye mer enn folk flest klarer å forestille seg, samtidig som man blir tvunget til å vokse opp mye fortere enn man i utgangspunktet burde.

Min oppfordring

Så, til deg med funksjonsnedsettelse: Tør å ha humor rundt det som egentlig er veldig vanskelig å snakke om. Tør å svare – og tør å dele. Det er gjennom at du tør å dele dine erfaringer at verden blir et bedre sted. For vi kan ikke endre hele verden alene, men du kan endre den lille delen rundt deg. Tør å stå i det som er dritt, tør å være sårbar og snakk om det hvis du trenger det. For det er sånn du vokser, og det er sånn du lærer deg hvordan du kan leve livet ditt på best mulig måte – for akkurat deg.

Til deg som er funksjonsfrisk, enten du er forelder, søsken, venn, nabo eller ikke kjenner noen med et handikap: Tør å anerkjenne oss. Tør å spørre om det er noe du lurte på, tør å inkludere, men viktigst av alt – tør å behandle oss slik du ville ha gjort med hvem som helst andre. ■



Et ungdomsliv på vent

Mens vennene går på ski, sitter Pia alene med iPaden. Ikke fordi hun ikke vil, men fordi hun ikke får nok hjelp. Historien hennes viser hvorfor BPA-ordningen må endres. Nå krever vi handling!

TEKST: VEGARD HAUGE, INNSAMLINGSRÅDGIVER
FOTO: E. G. ALTENBORG

– Jeg følte meg som en skrukka rosin i den trillebåren.

Pia Vareberg Hasund var bare 13 år og på tur med klassen sin. Læreren hadde ikke bil med plass til rullestol i bilen, og løsningen ble en trillebår. Hele dagen ble hun trillet rundt, med vond rygg og et påklistret smil.

– Jeg var dritforbanna inni meg, men gikk rundt med et falskt smil hele dagen, sier Pia, som i dag har blitt 15 år.

Senere på den samme turen skulle klassen ut på ski, men Pia fikk ikke være med. Ikke fordi hun ikke ville, men fordi hun ikke hadde nok assistanse. Hun ble sittende inne alene.

– Det er jo tristere enn jeg ser selv egentlig. Når jeg sier det høyt nå, så tenker jeg: Herregud, det er jo ikke riktig, sier hun.

Timer som ikke strekker til
Pia bor i Kristiansand sammen med

familien sin. Hun har BPA, men ikke nok. De dagene hun ikke har BPA, blir det stort sett bare venting.

– I dag er en chilledag, fordi jeg kan ikke gjøre så mye annet enn å sitte hjemme og vente, sier hun.

Pia må planlegge livet rundt et usynlig budsjett. Hun forklarer det med at hun må spare timer, som om det var dyrebare penger.

Skal hun si ja til noe neste uke, må hun kanskje si nei i dag. Det

går utover det sosiale, fritiden og ungdomstiden.

Ønsker en helt vanlig dag

Pia beskriver drømmedagen sin slik: Stå opp halv ni, få hjelp til å komme i gang, lage frokost, gjøre noe og få hjelp til kvelden. Det hun ønsker, er nok til å gjøre det alle andre gjør. Hun ønsker ikke noe mer enn en helt vanlig dag.

– Det hadde vært drømmen, sier hun.

Men med for få timer blir dagene ofte korte, og helgene starter først når kroppen klarer å våkne. Pia forteller at hun ikke kommer seg opp før utpå dagen, fordi kroppen er stiv og sliten:

– Jeg klarer ikke å våkne og begynne å bevege meg.

Tenk deg å våkne med kroppen full av smerter, klar til å starte dagen, men hjelpen du er avhengig av, uteblir. Du blir liggende, mens timene går. Ikke fordi du vil, men fordi du ikke har noe valg. Det er mer enn frustrerende, det er verdi-full tid som går tapt.

Feil kommune

Bestevenninnen i nabokommunen har 100 prosent BPA, men Pia har ikke nok til å være med på det sosiale.

– Jeg blir så glad på hennes vegne, men samtidig litt tom. Skal det virkelig være så urettferdig? spør hun.

Pia drømmer om å flytte til Oslo og jobbe med sosiale medier. Men hun er redd for å miste timene.

– Det er en bekymring ... om de kommer til å ta fra meg alle timene mine, sier hun.

Nå løfter vi saken

CP-foreningen har lenge jobbet med BPA, men nå løfter vi saken høyere enn noen gang. I vårt interesse-politiske program krever vi en BPA-ordning som er lik, fleksibel og forutsigbar – og som følger personen der livet skjer. ■



NØDVENDIG ASSISTANSE: Pia har ikke nok BPA-timer og forklarer det at hun må spare timer, som om det var dyrebare penger.

VI KREVER:

Likhet i hele landet

Rettighetene dine skal ikke være avhengig av hvor du bor. Vi krever statlig overføring og slutt på lokale «lotterier».

Hjelp! – når du trenger det

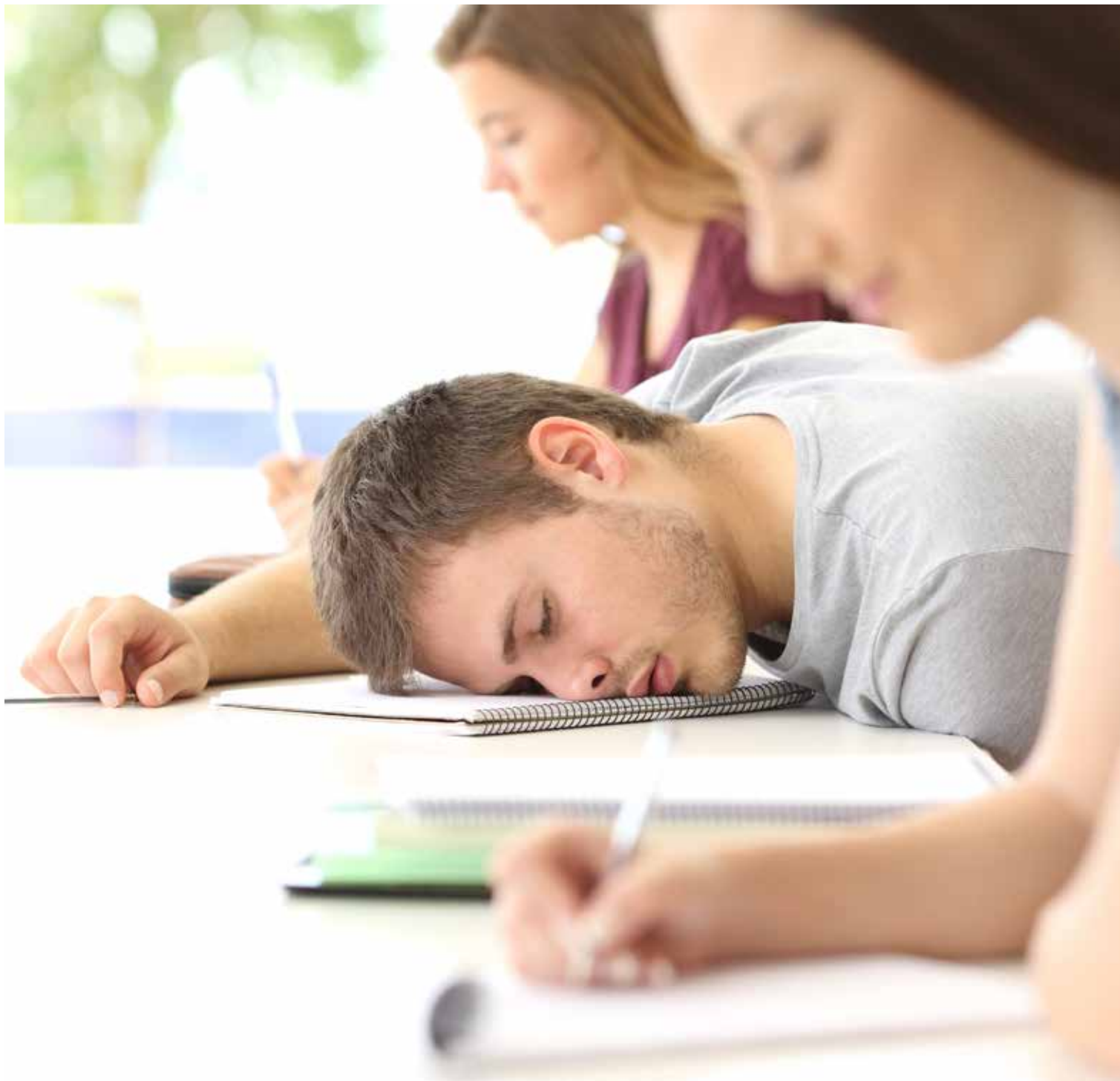
Livet stopper ikke på bestemte klokkeslett. BPA må fungere hele døgnet, på alle områder.

Klage som faktisk hjelper

Når noe svikter, skal klagen behandles raskt og føre til varig endring. Vi har lansert et nasjonalt opprop, og du kan være med!



Signer oppropet ved å skanne QR-koden eller gå inn på lenken under.
<https://stott.cp.no/vivilhabpa>



Fatigue og livskvalitet ved CP

Å leve med cerebral parese handler om mer enn motoriske utfordringer. For mange er den største og mest usynlige følgesvennen en vedvarende følelse av slitenhet – det vi kaller fatigue. Denne utmattelsen påvirker hverdagslivet, skole, arbeid, fritid, psykisk helse og livskvalitet, men er ofte lite synlig for andre.

TEKST: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

ILLUSTRASJONSFOTO: ANTONIO GUILLEM OG MADROLLY

Denne artikkelen er skrevet med utgangspunkt i anbefalingene som fremkommer i den kunnskapsbaserte retningslinjen for diagnostisering og oppfølging av cerebral parese.

Når hvile ikke er nok

Fatigue skiller seg fra vanlig trøtthet ved at den ikke nødvendigvis forsvinner selv om man hviler eller sover. Mange beskriver det som å «gå på tomgang» eller at kroppen plutselig sier stopp. For noen handler det mest om fysisk fatigue – muskler som blir uvanlig fort slitne, bevegelse som krever uforholdsmessig mye energi og en kropp som blir tung og ubevegelig. For andre er det mentalt: hodet blir slitent av inntrykk – både små og store – konsentrasjonen påvirkes, og man kan ha en følelse av hjernetåke.

Forskning viser at mellom 30 og 60 prosent av personer med CP opplever fatigue som en vesentlig utfordring i hverdagen. Det betyr at flere enn vi kanskje tror, har en usynlig bagasje som påvirker en stor del av alle hverdagens små og store gjøremål.

Hvorfor blir man så sliten?

Det er flere årsaksforklaringer til fatigue ved CP, og de virker ofte sammen:

- Primær fatigue henger direkte sammen med CP og hjerneskaden. Hjernen bruker mer kapasitet på å utføre oppgaver som for andre går automatisk.
- Sekundær fatigue handler om alt det andre; spastisitet, smerter, feilstillinger, søvnproblemer, medisiner, psykiske belastninger og ernæring.
- I tillegg kommer hverdagslogistikken. Mange med CP bruker opp mot tre til fem ganger mer energi på for eksempel å gå sammenlignet med personer uten funksjonsnedsettelse. Det å komme seg gjennom en skole- eller arbeidsdag kan derfor for noen føles som å løpe maraton.

Når kroppen stadig må hente ut mer energi enn den har, kan det oppstå en ond sirkel med tretthet, smerter,

Fortsetter neste side

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



1 PRIORITER: Bruk krefter på det som er viktigst – og si nei til noe av det andre.

påvirket søvn og humør – som igjen gjør en enda mer sliten.

Å bruke kreftene smart

For å leve godt med fatigue er det viktig å lære seg å bruke energien på en smart og meningsfull måte. Energiøkonomisering handler ikke om å gjøre minst mulig, men å prioritere det som gir mest verdi og glede i hverdagen.

Mange starter med å føre «energi-bok» eller en dagbok der de registrerer hvilke aktiviteter som tapper krefter og hvilke som gir påfyll. Da blir det lettere å se mønstre: Kanskje er bussturen til skolen mer utmattende enn selve undervisningen, eller kanskje sosiale sammenkomster i støyende miljøer tar like mye krefter som en treningsøkt.

NOEN GODE STRATEGIER ER:

- **Planlegg dagen:** Legg inn korte pauser og fordel aktivitetene utover dagen.
- **Prioriter:** Bruk krefter på det som er viktigst – og si nei til noe av det andre.
- **Tilrettelegg:** Bruk hjelpemidler, unngå tunge løft, ha for eksempel to sett med skole- eller arbeidsbøker for å slippe å bære tung sekk/bag.
- **Skap gode rammer:** Mat, søvn og rolige omgivelser er en viktig del av energiøkonomisering.

Når man klarer å balansere aktivitet og hvile, frigjøres overskudd til å delta i det som virkelig gir mening: å være sammen med venner, fritidsaktiviteter eller deltakelse på skole eller jobb.

Den psykiske helsen

Fatigue er ikke bare fysisk, den rammer også psykisk helse. Mange beskriver en følelse av å ikke strekke til eller å ha dårlig samvittighet for å måtte si nei. Andre opplever at venner og familie ikke forstår hvorfor de «alltid er så slitne».

Når fatigue dominerer hverdagen, kan det gå utover selvfølelse og sosial deltakelse. Samtidig vet vi at psykiske plager som stress, angst og depresjon kan forsterke fatigue ytterligere.

Her kan psykoedukasjon være et viktig verktøy. Det handler om å gi kunnskap både til personen selv og til omgivelsene. Når man forstår at fatigue er en del av CP og ikke et tegn på svakhet, blir det lettere å akseptere opplevelsen av fatigue, sette egne grenser og be om tilrettelegging. Åpenhet og informasjon til skole, arbeidsgiver, kollegaer, venner og familie kan gjøre en stor forskjell.

Betydningen for livskvalitet

Livskvalitet handler om mer enn fravær av sykdom. Det handler om å ha mulighet til å delta i samfunnet, være sammen med andre og føle mestring i hverdagen. Fatigue kan være en stor hindring, men med ulike tiltak er det mulig å få mer ut av dagene.

God livskvalitet oppnås ikke ved å presse seg gjennom alt, men ved å finne balansen: Når skal jeg spare energi – og når skal jeg bruke den?

Når skal jeg si ja – og når er det greit å si nei?

Mange forteller at de etter hvert blir flinke til å kjenne igjen kroppens signaler. Ved å lære når «batteriet er tomt» kan man unngå å møte veggen og heller fordele kreftene slik at man får overskudd til de tingene som betyr mest.

Tverrfaglig støtte

Retningslinjen for CP anbefaler at fatigue tematiseres ved oppfølging i helsetjenesten og kartlegges systematisk. Tiltak bør tilpasses individuelt. Her spiller mange aktører en rolle: fastlege, habiliteringstjeneste, fysioterapeut, ergoterapeut, psykolog, skole og arbeidsplass. Ingen kan løse utfordringene alene, det krever samarbeid og helhetlig tenkning.

Målet med tilrettelegging og tiltak er at personer med CP ikke bare skal «klare seg», men ha gode liv med rom for utdanning, arbeid,

familie, vennskap og fritid. Fatigue må derfor tas like alvorlig som motoriske utfordringer.

Konklusjon

Fatigue er en av de mest utbredte, men samtidig minst synlige utfordringene ved cerebral parese. Den rammer både kropp og sinn og kan redusere livskvaliteten kraftig dersom den ikke tas på alvor. Men med god kartlegging, energiøkonomisering, støtte fra omgivelsene og fokus på psykisk helse, er det gode muligheter for å finne balansen. Det handler om å spille på lag med egen kropp, bruke kreftene der de gir mest glede og finne livskvalitet i en hverdag der energien må fordeles nøye. ■

Les mer på metodebok.no/cp:



Skolestart

Rettigheter i grunnskolen for funksjonshemmede og kronisk syke barn og deres foreldre



FFO Funksjonshemmedes forening

Mariboes gate 51, 0165 Oslo
post@ffo.no | 22 90 51 50

FFO har lansert oppdatert versjon av Skolestart-heftet

Med ny opplæringslov på plass var det også på tide med ny versjon av FFOs Skolestart-hefte. Barn over hele landet gleder seg til å begynne på skolen, bak dem står kanskje like spent foreldre. For funksjonshemmede barn og deres foreldre kan det nok føles ekstra spennende i en jungel av spørsmål. Derfor har FFO og FFOs Rettighetssenter laget heftet *Skolestart – rettigheter i grunnskolen for funksjonshemmede barn og deres foreldre*.

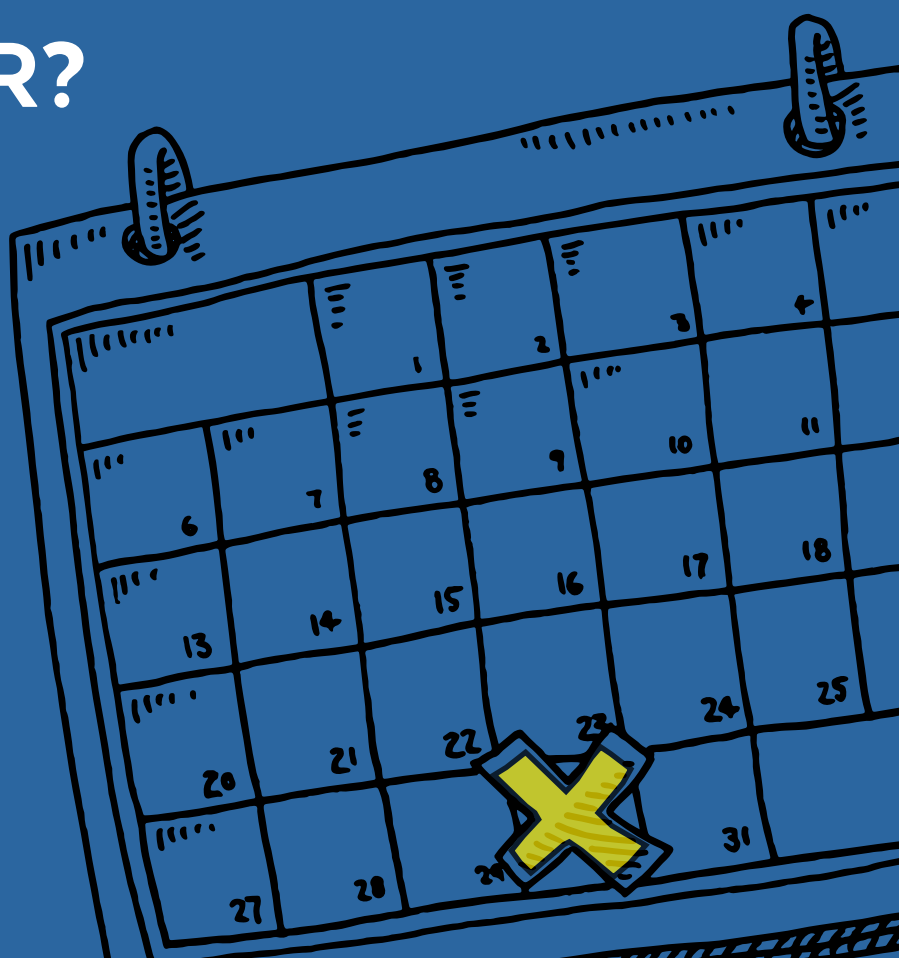
Skolestart-heftet skal være et relevant oppslagsverktøy for funksjonshemmede, kronisk syke, pårørende eller andre hjelpe- og støtteapparat rundt eleven. Pårørende kan for eksempel ta med seg informasjonsmateriellet i møte med skolen, lese i heftet som forberedelse i forkant av et dialogmøte eller etter man har fått et vedtak for å finne ut av veien videre.

Heftet kan lastes ned fra FFO sin nettside: <https://www.ffa.no/om-ffa/dokumenter-og-publikasjoner>

Teksten er hentet fra [ffa.no](https://www.ffa.no).

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 6. februar, så omtaler vi tilbudene i CP-bladet nummer 1-2026.



Valnesfjord Helsesportssenter



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. 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

Mer informasjon

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

Beitostølen Helsesportssenter



Vinteropphold for unge voksne (18–29 år)

- 21.01.26–10.02.26
- 25.02.26–17.03.26

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

Mer informasjon om gruppeoppholdene finnes på 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 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. 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

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 også om de ikke-motoriske utfordringene mange opplever i hverdagen. 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 opp-

hold. 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

læring gis også til dere rundt brukerne. Overføring til hverdagen står sentralt i habiliteringen. Dette er spesielt viktig i overgangsfaser for å unngå funksjonsfall og ivareta livsmestring.

Vi har ledig kapasitet både til intensiv trening i gruppe og individuell, regelmessig trening. Se gjerne vår hjemmeside: 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 via 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 øvelser i takt med musikk.

Oppstart til vinteren er 8. januar, med henvisningsfrist 1. desember.

Les mer på vår nettside: sunnaas.no/behandlinger/virtuell-gruppetrening-fysisk-funksjonsnedsettelse

TRØNDELAG

Nyetablerte Gofoten fotballklubb på CP-fotballfestival

CP-fotballfestival ble arrangert for første gang i Norge fra 8.-10. august i år. På festivalen deltok lag fra flere land: Danmark, Italia, Sverige, England og Irland. Det ble to dager fylt med mye moro, mestring og mange spennende fotballkamper. Det var både junior- og seniorlag som stilte, til sammen over 100 spillere fra ulike deler av verden.

Nytt av året er at det har kommet til et nytt lag i Norge, fra Trondheim. Gofoten fotballklubb er et fotballag etablert av engasjerte foreldre i samarbeid med CP-foreningen avdeling Trøndelag. Ideen til laget – og deltakelsen på Røa CP-fotballfestival – grodde frem under et opphold på Beitostølen Helseportsenter i vinter. De har også fått med seg to deltakere fra Bergen og Lofoten. Treneren for laget ble rekruttert internt, altså en av foreldrene.



Etter at vi kom hjem, har vi fortsatt å trene sammen jevnlig, og nå er målet å delta på neste års CP-fotballfestival. Det arbeides med å få på plass en fotballklubb som kan være vertskap for CP-fotball i Trøndelag. Takk til Røa IL for godt vertskap under festivalen.

Har du lyst til å spille fotball på verdens beste lag? Se cp.no/arrangementer/trondelag for mer informasjon.



TEKST: GRY BEATE MERKET OG TONJE RAAVAND OVESEN
FOTO: GRY BEATE MERKET OG ANDERS ERIKSEN

TRØNDELAG

Solgården

22. juli reiste vi på en 14-dagers tur til Solgården. Vi var ca. 70 personer fra Trøndelag og syv personer fra Troms som reiste sammen med CP-foreningen. Flere hadde vært med oss til Solgården tidligere, men mange var med for aller første gang. De kunne fortelle at de hadde hatt det helt topp og at dette var det rette stedet å reise til: godt tilrettelagt, god service og mange flotte opplevelser, turer og ikke minst nye vennskap.

Mange ville gjerne tilbake og spurte allerede under oppholdet på



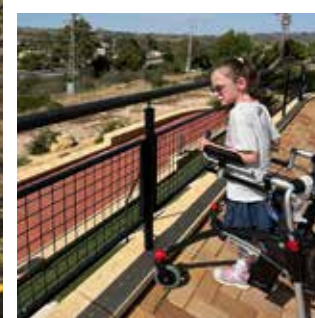
Solgården når neste tur skulle være – og de var klare til å melde seg på. Neste tur blir i 2026.



TEKST OG FOTO: LISE LØKKEBERG

VESTLAND

Tur til Solgården



Vi var 50 deltakere fra CP Vestland som hadde en kjempefin tur til Solgården på forsommeren i år, fra 27. mai til 3. juni. Heldigvis slapp vi unna de verste hetebølgene som herjet i Sør-Europa allerede i juni.

Solgården arrangerte ulike utflukter, og flere fra vår gruppe deltok på disse. Noen tok turen til markedet i Alfaz del Pi, og noen var på utfukt til Benidorm. Vi var også en stor gruppe som ble med på grottetur til Cueva de las Calaveras. Flere tok spaserturen til stranden opptil flere ganger i løpet av uken, og i tillegg ble Vila Joyosa besøkt av de fleste av oss.

Tilretteleggingen på Solgården er svært bra. Maten var god, badetemperaturene likeså, og om kveldene fikk vi førsteklasses underholdning – både av lokale dansere og artister (flamenco m.m.) og av våre «egne»

artister (sangere, dansere og skuespillere). Aktivitetslederne Marianne og Camilla gjorde en kjempefin innsats med kveldsarrangementene, og stemningen var på topp under hele oppholdet. Mange av oss fikk også nye venner og bekjenskaper den uken vi var sammen på Solgården.

Det jobbes med å få til en ny tur fra Bergen i 2028, men per nå er det usikkert om vi får det til. Vi jobbet hardt for at turen i år (antall flyseter) skulle fylles – men det klarte vi ikke helt. Det er Solgårdens styre som etter hvert avgjør om det blir tur fra Bergen igjen. Parallelt med dette jobber vi med å få til en tur i skolens høstferie et år, slik at familier med skolebarn kan delta – men i skrivende stund er det uvisst hvilket år dette blir.

Hvis det blir en ny tur fra Bergen,

håper vi at enda flere av våre medlemmer vil benytte seg av dette fine tilbudet.

Avslutningsvis vil vi rette en takk til våre bidragsytere – Kari Nortvedts legat og CP-foreningen Vestland – som har gitt oss økonomisk støtte til turen. Her er noen tilbakemeldinger fra deltakerne:

- Det var godt utvalg av utflukter, og hele opplegget rundt turen var godt gjennomført.
- Gutten storkoste seg på Solgården, neste år håper vi at enda flere småbarnsfamilier melder seg på.
- Det gøyeste med Solgården er å bade!
- Solgården er en fantastisk plass. Alle inkluderes, og det er trygt og flott tilrettelagt – både på selve Solgården, på turer og med skyss.

VESTLAND

Aktivitetsdag på Sjøsportsenteret

Søndag 29. juni inviterte CP Vestland til aktivitetsdag på «Sjøsportsenteret for funksjonshemmede», som ligger idyllisk til ved Nordåsvannet, litt sør for Bergen. Vi var 33 påmeldte, og selv om ikke været viste seg fra sin beste side, hadde vi likevel en fin dag og koste oss i godt lag.

På programmet hadde vi blant annet grilling og båttur på Nordåsvannet med «Løvegutten» (en båt tilpasset rullestoler). Det var også mulighet for bading, kanotur, fiske og krabbefangst for dem som ønsket det.

Takk til alle fremmøtte for et fint sommerarrangement!



ROGALAND

Tur til Dyreparken

Helgen 8.–10. august dro CP-foreningen i Rogaland på tur til Dyreparken i Kristiansand. Vi var 12 familier – til sammen 48 personer – som bodde i leiligheter i Abra Havn.

Fredag kveld startet vi turen med pizzabuffet på Sjørøverkroa, og lørdag morgen fikk vi en ufo-glemmelig frokost sammen med sjørøverne. Høydepunktet for mange var avslutningen på frokosten, da vi fikk bli med om bord på Den Sorte Dame, Kaptein Sabeltanns skute – en stor opplevelse for både små og store.

Resten av helgen nøt vi alt Dyreparken har å by på. Togturen gjennom Hakkebakkeskogen ble spesielt populær, og ellers var det mye moro og mange gode opplevelser for alle. Lørdag kveld samlet vi oss på Dyreparken Hotell, der vi avsluttet dagen med en nydelig buffet.



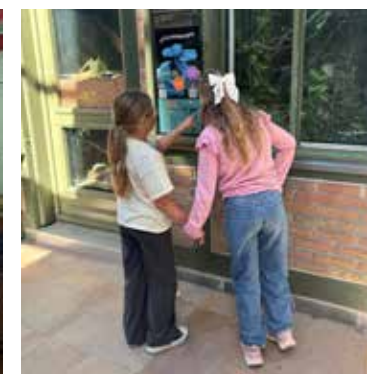
Alle var enige om at det ble en flott helg – en tur som ga minnerike



opplevelser og glede for både barn og voksne.

AGDER

Gode sommerminner



Juli startet med en koselig sommerlørdag på Hamresanden i Kristiansand, hvor voksne medlemmer fra hele Agder var samlet. Været var fint, og etter en koselig rusletur i de nydelige omgivelsene på Hamresanden var alle samlet til et deilig måltid på Monehaven restaurant – i hyggelig fellesskap og ikke minst vennskap, hvor samtalen gikk livlig unna, og alle koste seg med god mat og vissheten om at det virkelig er godt å ha hverandre! Dette var en flott start på sommerferien, og alle gleder seg til nye voksentreff utover høsten.

Familietreff i Kristiansand Dyrepark

Familietreffet i Dyreparken siste helgen i august har blitt en årlig

tradisjon for oss i Agder, og igjen var vi samlet til en veldig hyggelig søndag sammen – medlemmer i alle aldre – og alt var vellykket! Været viste seg fra sin beste side med strålende sol, og alle kunne velge hva de selv ville oppleve, gjerne i grupper, men det å være sammen med venner er ofte det aller viktigste.

Høydepunktet er å samles til felles lunsjbuffet på Dyreparken Safarihotell – med deilig mat for alle – mens prat og latter fyller lokalet. Denne søndagen ble en fin avslutning på sommerferien og en god start på tidlig høst. Alle var fornøyde og reiste hjem med mange gode minner og opplevelser fra alt som skjer i Dyreparken.

Lunsjen er også alltid en god

anledning til å informere om planer for høsten – og én ting er sikkert: Det er mye å glede seg til!

Vi er nå i gang med planlagte treff utover høsten:

- aktiviteter i Funky Fox Kids Club
- tenåringstreff
- treff og kurskvelder i CPU Agder
- voksentreff
- bademoro på Aquarama i Kristiansand og i Bjorbekk varmtvannsbasseng i Arendal
- besøk og omvisning på Kunstsiloen
- og mye mer!

I høstferien er vi mange som reiser til Solgården sammen.

Vi i Agder ønsker alle en riktig fin høst!

TEKST: MONICA MYHRE, FYLKESLEDER

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



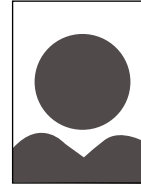
Lisa Maria Hansen
Bosted: Lofoten
Mor til en gutt født i 2015
Telefon: 902 29 393
E-post: lisa.maria.hansen@gmail.com



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

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 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



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

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
Webside: 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



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

**... 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.

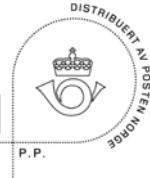
Tjenesten er gratis.

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.