



PORTRETET:

Storesøster på barrikadene!

Se side 21

USYNLIG CP:

– Håper det kan bety noe for noen

Se side 16

SOMMERLEIR:

– Det er latterkrampe ti dager i strekk!

Se side 10

Innhold

God lesning!

ARTIKLER

Generalsekretæren har ordet 4

Storsamlingen 2022: – Det er så godt å være tilbake igjen! 5

Sommerleir 2022:
– Det er latterkrampe ti dager i strekk 10
En skikkelig bra sommerjobb 15

Usynlig CP:
– Håper det kan bety noe for noen 16

Trøndelag fylkeslag feiret driften av Trondsletten – en æra er forbi 30

Fundraising – hovedsak på sentralstyreseminar 32

Leserbrev 33

CPU

CPU med eige kurs på Storsamlingen 24
Viktigheten av å bli sett på som en ressurs i arbeidslivet 26
Ungdomsbedriften HC Sealift – løftearm for båt 28

PORTRETTE

Storesøster på barrikadene! 20

FAG

Hemmende og fremmende faktorer for varig deltakelse i fritidsaktiviteter etter et intensivt habiliteringsprogram 34

FRA FYLKESLAGENE

Vestland 40
Innlandet 41
Agder 42

KONTAKTINFORMASJON

Likepersoner 44
Sekretariatet 46
Fylkeslagene 46
Sentralstyret 47



CP-bladet – Tidsskrift for Cerebral Parese-foreningen
Nr. 3– 2022 – 68. 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. 4–2022:
8. november 2022
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: 8500
Halvside: 5500
Tospalter: 6500/3500
Enspalter: 3500/2000
Bakside: 10 500
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 står for forfatternes egen regning.



Endelig!

Endelig, er et ord som går igjen i dette bladet. Endelig sammen igjen. Endelig kan vi møtes igjen, gi hverandre en etterlengtet klem og dele erfaringer ansikt til ansikt. Endelig!

Siden forrige nummer har det skjedd masse i CP-foreningen, både lokalt og nasjonalt, og det planlegges for en rekke aktiviteter fremover også. Det har vært sommerleir for barn og unge på Risøya, og sommerleir for unge voksne og voksne på Eidene for første gang siden 2019. Du kan se bilder og lese om alle leirene på side 10. Blant hjelperne var det nesten bare nye ansikter i år, og du kan lese hvordan Lillian Holthe Lindstad hadde det som hjelper på årets leir for unge voksne på side 15.

Den tiende Storsamlingen i historien gikk av stabelen i september og samlet tradisjonen tro rundt 200 medlemmer, assistenter, kursledere, innledere, ansatte og utstillere. På side 5 kan du lese mer om vårt aller største nasjonale medlemsarrangement.

Når du leser dette, har filmkampanjen «Usynlig CP» allerede hatt premiere. Prosjektet er en del av en større satsing på lett grad av CP. Arbeidet med «Usynlig CP» startet allerede i fjor høst og skal belyse usynlige og mindre synlige utfall av CP-diagnosen. I kampanjen blir du kjent med seks unge mellom 18 og 35 år og hvordan de opplever å ha lett grad av CP. CP-bladet var med på de siste opptakene i august, da deltakerne møtte hverandre for aller første gang. Det kan du lese om på side 16.

I portrettet på side 20 får du møte tolv år gamle Amalie fra Arendal, som er storesøster til Ada på seks år som har alvorlig grad av CP. Amalie er aktiv i ChildPress og bruker stemmen sin til å løfte saker som er viktig for barn og unge. Særlig brenner hun for barn med nedsatt funksjonsevne og har blant annet sørget for at Arendal i dag både har og planlegger enda flere lekeplasser med tilgjengelige lekeapparater som Ada også kan bruke.

I dette nummeret finner du også flere spennende saker fra fylkeslagene og fra ungdomsnettverket vårt, fagartikkel om deltakelse i fritidsaktiviteter etter et intensivt habiliteringsprogram, leserbrev og mye, mye mer.

Er det noe du savner i CP-bladet? Send meg en e-post til charlotte@cp.no.

God høst og god lesning!

Charlotte Åsland Larsen,
redaktør



Nye inntekter

Vi skal nå i gang med å skaffe oss nye inntekter. Vi ønsker å gjøre mer enn vi i dag har økonomiske muligheter til. Hensikten er å styrke både medlemstilbudet og det interessepolitiske arbeidet i framtiden. Vi vil samarbeide med andre organisasjoner, slik at vi kan lære av deres erfaringer. Å drive inntektsarbeid er et fag, og vi må skaffe oss denne kompetansen. Vi jobber etter en strategi som er langsiktig og med flere ulike tiltak som skal virke sammen. Ett tiltak er å komme i kontakt med givere som vil støtte arbeidet vårt økonomisk. Et første trinn er at vi i løpet av høsten skal gi medlemmer som ønsker det, en mulighet til å bli giver. Å være med på en slik giveraksjon er selvfølgelig helt frivillig. Å jobbe med nye inntekter gir mulighet til å synliggjøre det flotte arbeidet som skjer i CP-foreningen.

Nå er høsten over oss, og vi har gjennomført årets Storsamling. Å møte så mange engasjerte deltakere samlet, er en skikkelig opptur. Deltakere i ulike livsfaser som til sammen representerer en enorm kompetansebank og store personlige ressurser. De menneskelige ressursene og erfaringskompetansen våre medlemmer innehar, er en samfunnsressurs. Likepersonsarbeidet har en verdi langt utover det som skjedde i samlingen; det skaper ringvirkninger. Det handler om å lære om sine rettigheter, bearbeide følelsesmessige erfaringer og slik finne veier videre sammen. Noen får trening i å stå foran en forsamling og holde innlegg. Noen tar for første gang ordet i en forsamling og bryter en personlig barriere for deltakelse. Noen underholder med imponerende kulturelle innslag. Helsefrivilligheten, som vi i CP-foreningen

representerer, gir rike muligheter for vekst og utvikling. Vi kjenner stolthet over medlemmene vi representerer. Vi har de siste par årene jobbet med prosjekter, der vi løfter fram mestring og muligheter. Denne høsten lanseres prosjektet «Usynlig CP», der vi følger en gruppe unge med lett grad av CP via sosiale medier.

Dessverre får ikke personer med funksjonsnedsettelse den honnøren de fortjener. Det handler om lave forventninger og mangelfull tilrettelegging. Dette året har vi hatt som prioritet at FN-konvensjonen om rettighetene til personer med funksjonsnedsettelse inkorporeres i menneskerettighetsloven. Det handler nettopp om anerkjennelse av menneskerettighetene til den største minoritetsgruppen. Å kunne delta på alle samfunnsområder er målet. Skal vi lykkes med det, må noen barrierer brytes. Vi trenger flere personer med funksjonsnedsettelse som aktive politikere og flere aktører i kulturlivet som skuespillere, utøvende artister og kunstnere.

Høsten pleier å være en aktiv interessepolitisk periode, særlig knyttet til regjeringens framlegg av statsbudsjettet. Da får vi politiske signaler om veien videre. Vi har allerede fått tydelige signaler om at det vil bli tøffe prioriteringer. Det blir derfor spennende å se omtalen av saker vi er opptatt av. Kommer det noen stimulans til å få flere funksjonshemmede i arbeid? Vil det tas initiativ til å gjøre BPA-ordningen forbedret? Hva med bostøtten, kommer det forbedringer slik at de som har ung ufør får bostøtte?

Ha en fin høst!

Eva Buschmann, generalsekretær

Kontakt oss
via vår Facebook-side
eller på e-post:
post@cp.no.



STORSAMLINGEN 2022:

– Det er så godt å være tilbake igjen!

Helgen 9.–11. september gikk den tiende Storsamlingen i historien endelig av stabelen. Storsamlingen er vårt største, nasjonale likepersonsarrangement og samler medlemmer fra hele landet. Tema for årets samling var FN-konvensjonen om rettigheter for mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD), likestilling og universell utforming.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Les om
STORSAMLINGEN
på de neste sidene





1

Fredag ettermiddag strømmet deltakerne inn i lobbyen på Thon Hotel Arena i Lillestrøm. Det fylte seg fort opp ved registreringen, og gjensynsgleden var ekstra stor etter to år med avlysning som følge av pandemien. Tradisjonen tro samlet arrangementet rundt 200 deltakere, assistenter, kursledere, innledere og utstillere.

– Så godt å se deg, utbryter en deltaker som nettopp har kommet inn dørene og fått øye på en venn. Vennen omfavnes i en lang og god klem, mens smilene strekker seg fra øre til øre hos begge.

Blant nye ansikter som er på sin aller første Storsamling, er det også mange gjengangere. En av dem som synes det er godt å være tilbake igjen, er Ole Fredrik Berge (34) fra

Trondheim. Han har ikke helt tellinga på hvor mange ganger han har vært på Storsamlingen, men må innrømme at det har blitt en del siden oppstarten i 2011. Når han får spørsmål om hva som gjør at han kommer tilbake igjen og igjen, er han ikke i tvil: – Det er det sosiale!

Fredag startet samlingen med fellesprogram i plenumsalen, hvor sentralstyreleder Bente Heggø Olsen ønsket velkommen. Ann-Marit Sæbønes holdt innlegg om CRPD, og David Heyerdahl fikk frem både smil, latter og røde kinn under sitt standupshow hvor han spøkte med egen CP.

Maling og mindfulness

Lørdag ble det arrangert åtte parallelle kurs tilpasset ulike

målgrupper for at deltakerne skulle finne noe som passet dem og deres livssituasjon. Kurslederne besto av likepersoner og fagpersoner.

Et helt nytt kurs på årets program var «Finn dine ressurser», som ble ledet av likeperson Marte Broderstad Sandvik og var rettet mot deltakere som ønsket å bevege deg bort fra problemfokus og over til ressursfokus. I utformingen av kurset tok Marte, som er utdannet innen kunstterapi, utgangspunkt i rettigheter som overordnet tema, og at alle har medfødte ressurser, vi ikke alltid er oppmerksomme på.

– For å snakke med ulike instanser må en ha et slags anker i seg selv. En møter ofte utfordringer som er krevende å stå i, og da er det fort å miste fotfeste og gå over egen



2



3



4

grenser. Da er det viktig å ta et skritt tilbake å se på hva som er viktig for «meg».

Som verktøy for å oppnå dette ble det brukt maling og mindfulness, en meditasjonsteknikk som dreier seg om å være oppmerksom og til stede i øyeblikket.

– Jeg håper at deltakerne oppdaget noe nytt, at de fikk nye perspektiver de kan ta med seg og bruke i hverdagen, sier kurslederen.

Kurset hadde åtte deltakere, og en av disse var Linda Blålid (58) fra Førde. Hun har vært på Storsamlingen flere ganger og satte stor pris på et kurs hun beskriver som noe nytt og oppfriskende.

– Ved at vi malte, kom vi i kontakt med egne følelser. Etter hver

oppgave kurslederen ga oss, tok vi med oss bildene, satte oss i en sirkel og snakket om hvilke følelser de uttrykte.

Linda var ærlig med kurslederen at hun nesten aldri hadde malt før, men opplevde at det ikke var en hindring. Hensikten var å finne ressursene sine gjennom maling som uttrykksform.

– Det var et fint avbrekk fra det faglige jeg har deltatt på før. Det synes jeg av og til kan bli litt tungt. Det var godt med noe annet i år, og jeg tror det er viktig å ha et mer kunstnerisk innslag i kursprogrammet, sier hun.

Tårer og latter

På Storsamlingen er det sterke inntrykk og mange følelser i sving.

1 DET SOSIALE: Ole Fredrik Berge har savnet Storsamlingen som møteplass og så frem til å møte både kjente og ukjente denne helgen.

2 FORNØYD DELTAKER: Linda Blålid satte pris på et mer kunstnerisk innslag i årets kursprogram.

3 KURSLEDER: Likeperson Marte Broderstad Sandvik var leder for kurset «Finn dine ressurser».

4 KREATIVT KURS: Deltakerne på kurset «Finn dine ressurser» fikk prøve seg med malerpenselen.



1



2



3



4

Kursene gir deltakerne en fin mulighet til å lære noe nytt, stille spørsmål og dele erfaringer med andre kursdeltakere. Det tas opp viktige temaer, som også kan være såre og vanskelige. Gjennom helgen kjennes det på både sorg og glede, og i gangene på hotellet er det både tårer og latter.

– Vi pratet blant annet om livssorg og at det virker som det er litt forbudt, forteller Ann Myrbakk Andersen, som var på kurs for foreldre til barn med CP mellom 0 og 12 år.

– Det var veldig lærerikt, godt både som faglig og sosialt påfyll. Det er et pusterom med arrangementer som dette. Det blir et avbrekk fra hverdagen, og vi føler alltid at det blir for lite tid, sier hun.

Etter at lørdagens kurs var over, var trerettens festmiddag det neste på programmet. Til desserten var det duket for Sunnas musikkbingo, og det ble både allsang og dans rundt flere av bordene da klassiker eller klassiker rullet ut av høytalerne. Etterpå ble det rigget for kvalitetsquiz av og med quizmaster Camilla Stenersen, før kvelden ble avsluttet med disko for ungdommen.

Erfaringsutveksling og rettigheter

Samlingens siste dag ble sparket i gang med bilder fra helgen, før likeperson Helle-Viv Magnrud entret scenen for å snakke om det å bli mor og mormor. Deretter var det tid for å dele erfaringer fra lørdagens kurs i fellesskap.

– På mitt kurs var det både personer som er foreldre og personer som ønsker å bli det. Det var en veldig fin sammensetning, som gjorde at vi fikk gode samtaler om foreldrerollen. Alle som har barn vet at det er en omveltning, og så er spørsmålet, blir det en større omveltning fordi man har CP? Jeg vil påstå det, sa Caroline Strømlid, som deltok på kurset «Foreldretanker – en samtalegruppe».

Neste på scenen var Stine Dybvig, likeperson og sentralstyremedlem, og Eva Buschmann, generalsekretær i CP-foreningen, som begge snakket om CRPD fra ulike perspektiver. Helt avslutningsvis ble det orientert om CP-foreningens arbeid, med en

liten førpremiere på filmkampanjen «Usynlig CP».

Anita Hanken, rådgiver i CP-foreningen, har vært prosjektleder for årets samling og lagt ned mye arbeid for at alle involverte skulle få en fin helg.

– Vi hadde med oss utrolig dyktige foredragsholdere og kursledere og må rette en stor takk til alle likepersonene og andre frivillige som brukte en hel helg for å hjelpe oss med dette. Uten dem hadde det ikke blitt Storsamling. Hele arbeidsgruppen i CPU var til stede og lagde god stemning hele helgen! Og ikke minst de tre hjelperne våre som gjorde en fantastisk innsats for at alle deltakere skulle ha det bra, fra de kom inn døra

fredag til det hele var over søndag ettermiddag. Gode smil og hyggelige tilbakemeldinger tyder på at folk hadde det bra. Jeg håper det har oppstått mange nye vennskap i løpet av helga og at gamle kjente har funnet tilbake til hverandre. Det var rett og slett herlig å møtes igjen etter tre års opphold, sier hun. ■

1 UTSTILLERE: Flere firmaer stilte ut sine produkter i hotellets lobby.

2 POPULÆRT KURS: Årets kurs for voksne med lett grad av CP hadde rekordmange deltakere.

3 ENDELIG SAMMEN: Deltakerne satte stor pris på å kunne samles igjen på denne måten.

4 GODE SAMTALER: For mange er det møtet med de andre deltakerne som betyr aller mest på Storsamlingen.

SOMMERLEIR:

- Det er latterkrampe ti dager i strekk!



1

TEKST: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Etter to år med pandemiavlysninger kunne endelig 88 deltakere samles på sommerleir på Eidene senter og Risøya folkehøyskole igjen.

Også i år var leiren for barn og unge først ut i rekka. Siden forrige leir i 2019 er det mange som har blitt gamle nok til å dra på leir, og det var mange nye, spente fjes som møtte opp på leirens første dag.

Endelig

Torsdag 23. juni gikk startskuddet for ti dager med moro på Risøya. Tradisjonen tro fikk deltakerne prøve ut en rekke aktiviteter både på land og på vann. Blant årets

deltakere var Dina Synøve Hamnvik (17) fra Troms. Første gang hun var på sommerleiren på Risøya, var hun tolv år gammel, og i år var hennes tredje gang på leir.

– Jeg tenker ikke på at jeg er langt hjemmefra i det hele tatt, når jeg har det så koselig sammen med andre med CP, sier hun.

For Dina var det godt å være tilbake på leir igjen etter to somre uten.

– Det var helt herlig. Det var

akkurat som før. Mange kjente fjes, men også mange nye, så jeg ble kjent med en del nye også, forteller hun.

Venner for livet

Blant de mange aktivitetene på leir trekker Dina frem bingokveldene som det aller beste.

– Vi gjør så mye artig og tuller så mye. Hver gang noen sier «bingo», blir alle så glade på hans eller hennes vegne, sier hun. Hun har aldri opplevd at noen blir misunnelige eller sure for at andre vinner, og det er så godt å se den gleden på vegne av andre.

På spørsmål om det er noe mer hun vil si om sommerleiren, svarer

FOTO: ANNA ELISE AUSTVIK



3



2



4



5



6

17-åringen: – CP-leiren er det beste som har hendt meg, tror jeg. Jeg har blitt kjent med så mange fine folk. En av dem jeg har blitt kjent med, er i dag en av mine beste venner. Jeg anbefaler alle å søke. Det kan kanskje virke litt skummelt, men det er så verdt det!

GODT SAMHOLD PÅ UNG VOKSEN-LEIR

Årets leir for unge voksne mellom 18 og 25 år ble arrangert på Eidene senter i Tjøme fra 18.–27. juli. CP-bladet har tatt en prat med Even Hodne Valaker (19), som var på leir på Eidene for aller første gang.

Even er et kjent ansikt på leir for

barn og unge, og har vært tydelig på hvor mye denne leiren har betydd for ham. På spørsmål om hvordan overgangen fra barneleir til ungdomsleir har vært, svarer han:

– Det gikk veldig bra. Jeg merker jo at den «nye» leiren er bedre tilpasset min aldersgruppe. Vi har mye større frihet til å selv velge hva vi ønsker å gjøre. I tillegg har det egentlig veldig lite å si hvem du havner i gruppe med. Du kan henge med absolutt hvem du vil, gruppene er mer en måte å organisere hjelpere på, er mitt inntrykk. Det som også var veldig gøy, var at hjelperne var omtrent på min egen alder. Da kan vi relatere til hverandres livssituasjon, flere av oss er

1 DYREPARKEN: Et fast innslag i barneleirens program er dagstur til dyreparken i Kristiansand.

2 3 4 6 INNHOLDSRIKE DAGER: På Risøya er det et mangfold av aktiviteter for alle og enhver, og det er ingen som skal kjede seg mens de er på leir.

5 I FARTA: Dina Synøve Hamnvik var på leir for tredje gang og forteller at hun storkoser seg år etter år.

FOTO: THALE GUNDERSEN OG NORA HELENA DYRHOLM



1



3



2



4



5



7



6



8

jo for eksempel studenter, og da er det spennende å høre om ulike erfaringer.

Even liker også at aldersspennet på ungdomsleiren er relativt lite, som gjør at alle er i tilnærmet samme fase av livet.

Humor og godt humor

Even er en av mange som har savnet sommerleir som ett av årets viktige møtepunkter og som er glad for å være tilbake igjen.

– Det var utrolig deilig å endelig være tilbake på leir igjen. Det var hyggelig å møte igjen vennene mine, som jeg har vært på leir sammen med i mange år. Jeg synes noe av det deiligste med å være tilbake igjen, var at det ikke var noe stress å ha CP. Du blir ikke sett rart på om du for eksempel får spasmer. Det var også spennende å være på et nytt sted, forteller han.

For å gjennomføre sommerleirene, er CP-foreningen avhengig av dyktige leirledere og hjelpere som kan sørge for en trygg og god

opplevelse for alle. Det blir også lagt godt merke til hos deltakerne.

– Det jeg tror jeg kommer til å huske best, er nok alle de merkelige, interne spøkene jeg hadde med helperne. I tillegg kommer jeg til å huske alle de gode samtalene jeg hadde med Pernille, en av de andre deltakerne, avslutter Even.

Hjelper Lillian Holthe Lindstad har skrevet noen ord om det å være helper på leiren for unge voksne. Det kan du lese på side 15.

FARGEFEST PÅ VOKSENLEIR

Da CP-bladet var på besøk i voksenleiren, var det duket for hinderløype og «paint'n sip». Sola glimret med sitt fravær, og regndråpene i lufta hadde sendt årets hinderløype inn under tak. I gymsalen skulle det kjøres både baklengs og slalåm, ringer skulle kastes og bowlingkuler trilles – og alt skulle gjøres så fort som mulig. Aktivitetsleder Alexandra Lutken, som også var leirleder

på ung voksen-leiren, sto klar med stoppeklokka – og etter at alle lagene hadde kommet seg gjennom løypa, ble vinneren kåret.

Like etter ropes det fra andre siden av rommet: – Du må huske å skrive at denne leiren er et høydepunkt for mange.

Latterkrampe

Etter lunsj ble det rigget klart til neste aktivitet. Malesaker ble funnet frem, og det tok ikke lang tid før fargerike kunstverk begynte å ta form. Latteren sitter løst, og for noen har den gjort det siden første dagen på leir.

– Det er latterkrampe ti dager i strekk, sier deltaker Gry-Lillian Nilsen, før hun bryter ut i latter igjen. Hun var på leir for første gang i 1997, men har ikke tellinga på hvor mange leiropphold det har blitt siden den gang. Det er de andre folkene, deltakerne og helperne, som gjør at hun kommer tilbake år etter år.

Like ved Gry-Lillian har Lisa

Marie Bensvik også tatt opp malerpenselen. Hun forteller at hun har vært på leir ved hver anledning siden 2010, og trives godt med det.

– Det må være puben, svarer hun raskt på spørsmål om hva som er den aller kjekkeste aktiviteten på leir.

Nye ansikter

En av mange nye helpere på sommerleiren for voksne i år var Pernille Staff Gundersen. Hun har selv en sønn med CP og har jobbet med mennesker i mange år.

– Jeg har alltid likt å jobbe med mennesker og har jobbet i alt fra asylmottak til bolig og barnehage, sier hun.

Jobben som helper på leir har gitt henne mye, og det hun har satt mest pris på, er det gode samholdet. Hun ser hvor viktig det er for deltakerne også.

– Det å bare være sammen, det har vært helt unikt. De er trygge, og alle tar vare på hverandre så godt de kan, sier hun, og tenker seg om litt

før hun fortsetter: – Det som betyr noe, er at deltakerne har det helt topp.

Fersk leirleder

Blant alle de nye ansiktene på leir, var også en helt fersk leirleder. Nora Helena Dyrholm søkte på jobben fordi hun lenge har vært engasjert i CP-foreningen og det foreningen jobber for.

– Det er noe jeg ønsker selv å bidra med siden jeg engasjerer meg veldig i kultur og aktivitet for personer med funksjonsvariasjoner. Søsteren min har vært på Eidene sommerleir som deltaker flere ganger og hun har hatt det så fint her. Til vanlig jobber jeg som lektor i dans på folkehøyskole og kulturskole, hvor sommerferiene er veldig lange. Jeg er en rastløs sjel, og derfor tenkte jeg at sommerleir på Eidene med fantastiske helpere og deltakere var et fint sted å tilbringe sommeren, forteller hun.

Bak ti dager med aktivitet og moro på sommerleir ligger det

1 2 3 4 HØYT OG LAVT: På leir for unge voksne arrangeres det blant annet zipline, båtturn og talentaften.

5 EN HJELPENDE HÅND: Det tilrettelegges for at flest mulig skal få prøve de aktivitetene de ønsker.

6 NY LEIRLEDER: Nora Helena Dyrholm var leirleder på voksenleiren for aller første gang, og forteller om en givende og lærerik jobb.

7 BÅTTUR: Deltakerne på voksenleiren er klare for en tur på sjøen.

8 MINNER: På leir skapes det gode minner, og mange vennskapsbånd knyttes.

FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN



utallige timer med planlegging og forberedelser.

– Arbeidet med leiren har vært veldig lærerikt. Siden jeg har vokst opp sammen med søsteren min som har CP og er hørselshemmet, kjenner jeg jo til miljøet, men mest gjennom hennes øyne. Jeg har kost meg så masse sammen med alle på leir og fått nye kontakter og venner i CP-foreningen, sier Nora.

Hun synes det har vært fint å jobbe som leirleder med positive og tålmodige deltakere, som lærer henne og de andre ansatte hvordan de best mulig kan tilpasse leiren for dem.

– Det viktigste jeg har lært, er at fasiten for best mulig tilrettelegging for inkludering i aktiviteter og sosiale settinger oftest ligger hos

deltakeren selv. Derfor er det så viktig å lytte og finne løsninger sammen med deltakeren og ikke på vegne av personen.

– *Er det noe du kommer til å huske spesielt godt fra leiren?*

– Det er så mye, men jeg husker spesielt øyeblikket jeg gikk ned for å gi ha det-klem til noen av deltakerne den siste dagen. Det ble et gråtekor i matsalen, og jeg innså hvor gøy det har vært å bli kjent med alle og skape minner for livet. Jeg gikk opp på kontoret rett etterpå for å rydde ut og ta telefoner fra kontaktpersoner som var på vei for å hente deltakere. Ut av vinduet så jeg deltakere og hjelpere omfavne hverandre med gode klemmer. Da klarte jeg ikke holde igjen, og tårene rant litt hos meg også. ■

1 LATTERKRAMPE: Gry-Lillian Nilsen har det sjelden så gøy som hun har det på leir.

2 VINNEREN KÅRES: Spenningen var til å ta og føle på da vinneren av dagens lagkonkurranse skulle kåres.

3 LAGARBEID: Hinderløypa skulle tilbakelegges som gruppe, og stoppeklokka gikk til alle var i mål.

4 HØYDEPUNKT: Lisa Maria Bensvik er en av mange som så frem til en kveld på puben, som er en av mange tradisjoner på voksenleiren.

En skikkelig bra sommerjobb

Den første dagen ble vi sommeransatte i CP-foreningen litt bedre kjent, vi knyttet bånd og fikk det som skulle bli et godt samhold og vennskap. De neste ti dagene skulle vi være på Røde Kors sitt leirsted Eidene Senter på Tjøme sammen med ungdom med ulik grad og type cerebral parese.

Disse dagene ble innholdsrike, spennende, slitsomme og morsomme. Og jeg har virkelig lært mye om CP, her er litt av det:

Cerebral (altså det som har med hjernen å gjøre) parese (altså lammelser) er en hjerneskade som oppstår før, under eller etter fødsel. For eksempel at mor får en infeksjon eller røyker i svangerskapet, at barnet får oksygenmangel under fødsel eller at det får infeksjoner i sentralnervesystemet rett etter fødsel. Skaden skjer i den delen av

hjernen som styrer bevegelse. CP gir derfor i utgangspunktet kun motorisk funksjonsnedsettelse. Flere med CP har riktignok tilleggsvansker som nedsatt syn, kognitive nedsettelsener, talevansker og epilepsi, men som nevnt; CP gir ikke

skade på hjernefunksjonen. Folk med CP har et hode som funker helt fint og forstår alt du sier!

En blir visst godt kjent med hverandre på sommerleir. Mange av de vakre, rause, inkluderende og modige ungdommene har fortalt meg om sin CP og sine utfordringer. Med klump i halsen og tårer i øynene har både jenter og gutter delt mange av sine innerste tanker

med meg (og sikkert de andre ansatte og deltagerne der). Jeg har latt meg berøre av historier om savn, kjærlighetssorg, mobbing og utenforskap.

Om hvor vanskelig det er å ha mens en når du må ha hjelp til alt stell, fordi kroppen ikke spiller på lag. Om hvor ugreit det er at fulle folk på byen bokstavelig talt tømmer øl over hele deg, fordi du blir så lav der du sitter i rullestol. Hvor håpløst det er å komme seg på handikaptoalettet inne i lokalet når det idiotisk nok ikke er rullestolrampe foran inngangsdøra. Om hvordan det føles å bli kalt dum,

“Om hvordan det føles å bli kalt dum, ubrukelig og rar fordi du ser litt annerledes ut eller snakker på en annen måte enn andre.

ubrukelig og rar fordi du ser litt annerledes ut eller snakker på en annen måte enn andre. Gang på gang har denne dama blitt rørt til tårer. Ikke bare av alt det jævlige som kan skje,

altså. Også av å se vennskap som oppstår på leir, gleden over å møte igjen gamle kjente, mestringsfølelsen når man greier å komme seg opp på hesteryggen eller i en zipline, selv om alle deler av kroppen er uten kontroll, selv ironien og galgenhumoren, gleden over musikk, kortspill, dans, store godteriskåler, samspill og å føle seg sett. Som en av deltakerne så fint sa:

«Her på leir er jeg bare «Martin», ikke «Martin med CP». Jeg kan være meg selv, vise alle følelsene mine og folk skjønner hvordan jeg har det.»

“Vi har lik rett til å oppleve vennskap, kjærlighet og trygghet.

Folk med CP, altså, er like smarte og oppegående som alle oss uten. Eller MINST like smarte og oppegående, vil jeg påstå.

For selv om kroppen kan være stiv, spastisk eller ukontrollert (og rett befinne seg i en rullestol) har jo voksne, ungdommer og barn med CP de samme utfordringene som andre. Livet kan være like kjipt eller godt for oss alle. Vi har lik rett til å oppleve vennskap, kjærlighet og trygghet.

Og at de som var med på årets sommerleir med CP-foreningen hadde en god opplevelse – det er jeg sikker på!



Lillian Holthe Lindstad, hjelper på leir for unge voksne



GODT DOKUMENTERT TACO: En av oppgavene deltakerne fikk i løpet av opptaksdagen, var å stelle i stand et godt tacomåltid til seg selv.

USYNLIG CP:

– Håper det kan bety noe for noen

Når du leser dette, er filmkampanjen «Usynlige CP» allerede lansert. CP-bladet var med da de siste opptakene ble gjort i Sørmarka utenfor Oslo i august.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Vi skrev noen ord om prosjektet allerede i årets første nummer av CP-bladet, og det har foregått en hel del i kulissene siden den gang. Nå gleder vi oss over at alle opptak er gjort og ser frem til å dele resultatet med medlemmene våre og resten av verden.

Med denne kampanjen ønsker vi å rette fokus mot usynlige og lite synlige utfall av CP-diagnosen, og håper at vi når bredt ut. En stor andel av dem som har CP, har lettere motoriske utfall.

I kampanjen har vi fått med oss seks

deltakere mellom 18 og 35 år, som alle har lett grad av cerebral parese. Noen har visst om diagnosen hele livet, mens andre har fått vite at de har CP senere i livet. Disse har blitt filmet både hver for seg og sammen, og resultatet har blitt en serie korte episoder som slippes ukentlig fra og med 14. september på CP-foreningens Facebook-side.

Spennende møte

Deltakerne møtte hverandre for aller første gang onsdag 10. august.

I forkant hadde de fått en pakkeliste og beskjed om å møte opp ved Stallerud speiderhytte i Ski kommune. De skulle på tur, men visste lite om hvem de skulle møte og hva som skulle skje.

– Jeg var veldig spent, sier Guro Bø Nordengen (18) fra Gjøvik, som er en av de seks deltakerne som tok utfordringen på strak arm. Hun deltar i prosjektet fordi hun ønsker at folk skal få et mer nyansert bilde av hva CP kan være. Det kan også være usynlige utfordringer, og det

ønsker hun å være med på å synliggjøre.

– Hvis det vi gjør, kan bety noe for noen, så er det veldig flott, forteller Guro, som også håper at prosjektet kan være med på å gi henne noen svar.

– Vi snakket litt om fremtiden da vi var samlet, men det skulle vi gjerne ha pratet enda mer om.

Åpenhet og finmotorikk

I serien blir seerne kjent med alle deltakerne og får et innblikk i



1



2



3



4

hvordan deres hverdag er og hvordan de opplever å ha lett grad av CP. På mange områder er de helt forskjellige, men de har også mye til felles.

Gjennom episodene får deltakerne ulike oppgaver, samtidig som de snakker om ulike temaer som er relevante for unge med lett grad av CP eller andre usynlige eller lite synlige funksjonsnedsettelse og deres erfaringer knyttet til dette.

Guro trekker frem spørsmåls-

runden seerne vil få se i en av de kommende episodene, når hun får spørsmål om hva hun tror hun vil huske best fra opptaksdagen. Her skulle de svare på ulike spørsmål knyttet til CP-diagnosen.

– Det var så fint, og det ble mange gode diskusjoner, sier hun.

Det dreier seg blant annet om aksept, åpenhet, slitenhet og energibalans, fysisk aktivitet, kognitive utfordringer og finmotorikk.

Målet med dette prosjektet, som

er en del av en større satsing på lett grad av CP, er at hver enkelt blir tatt på alvor og får den hjelpen de trenger for å kunne leve et godt liv med CP. Samtidig ønsker vi å styrke fellesskapet mellom unge og bidra til at de får den informasjonen de trenger.

Ambassadører

Responsen var overveldende da vi søkte etter medvirkende til prosjektet i vår, og vi har hatt et ønske om

å slippe til så mange stemmer som mulig. I tillegg til deltakerne har vi derfor nærmere 20 ambassadører fra hele landet, som bidrar med egenproduserte filmklipp og et generelt engasjement i prosjektet. Disse er i alderen 15 til 35 år, som er prosjektets hovedmålgruppe.

Som deltakerne i kampanjen sier:

– Usynlig CP kommer i mange forskjellige former. Derfor er det viktig at vi gjør den synlig. ■

1 FØRSTE MØTE: Hans Munkevik fra Filmkonsulentene er regissør og forteller deltakerne om hva som skal skje.

2 INTERVJU: Deltakerne ble også intervjuet hver for seg i løpet av dagen.

3 PUST I BAKKEN: Det ble en lang og innholdsrik dag for deltakerne.

4 GODT LAGARBEID: En profesjonell produksjon krever masse ulike kompetanse, og Filmkonsulentene kom mannsterke på opptaksdagen. Prosjektleder Charlotte Åsland Larsen var også til stede.

Storesøster på barrikadene!

Amalie Elena Hvidsten Lilleholt (12) har et brennende engasjement for barn med nedsatt funksjonsevne. Gjennom ChildPress Arendal er hun med på å sette tilrettelegging og andre viktige saker på dagsorden.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

– Har du laget kaffe?

Spørsmålet kommer fra Amalies lillesøster, seks år gamle Ada, og er rettet til pappa Reidar. Hun har nettopp våknet fra en lur, og kommet for å møte CP-bladet sammen med storesøster og foreldrene Reidar og Camilla.

Heldigvis har pappaen kommet henne i forkjøpet, kaffekanna står allerede på bordet og koppene er fulle.

Ada har alvorlig grad av cerebral parese, og er avhengig av assistanse til alle daglige gjøremål. Familien bor nå i et godt tilrettelagt hus med utsikt mot sjøen, langs kystveien i Arendal kommune. Her har de bodd i to og et halvt år.

– Vi flyttet inn dagen før nedstenging i 2020 og er godt fornøyd, forteller Reidar.

Ikke lenge etter at vi har plassert oss rundt kjøkkenbordet, kommer det en til som vil være med på intervjuet. En firbeint pelskledd herremann stryker seg opp etter beinet på CP-bladets journalist, før han tar seg noen runder for finne den riktige plassen i stolen ved siden av. En røslig hannkatt ved navn Chess er nemlig den femte av familiens seks medlemmer, og ser ikke ut til å ha noe imot å bli midtpunktet noen minutter mens han finner seg til rette.

På let etter løsninger

ChildPress er en internasjonal organisasjon som jobber for at barn skal bli hørt, slik at saker som er viktige for fremtidens generasjoner

skal bli belyst. Som niåring ble Amalie med i den norske avdelingen, som ligger i Arendal.

– Jeg hørte om det først på Arendalsuka i 2019. Så prøvde mamma å finne ut om det var noe liknende i nærområdet, og da fant hun ChildPress Arendal, forteller Amalie.

Siden den gang har hun intervjuet en rekke nasjonale og lokale politikere om saker som opptar barn og unge. Statsministeren har hun allerede pratet med flere ganger.

– Jeg hadde et par problemer som jeg aldri fikk pratet med noen om for å løse. Derfor tenkte jeg at jeg kunne bli med i ChildPress for å prate om det og finne løsninger, sier Amalie.

På spørsmål om hvilke problemer hun ønsket å løse, svarer hun:

– Åh, det er mange. Det er så mye forskjellig. Vi har tatt opp for eksempel leksefri skole, og der er jeg litt delt. Lekser kan være bra og det kan være dårlig, og derfor bruker jeg ChildPress til å samle inn informasjon for å finne ut hva jeg mener om det. Et annet problem er at det ikke er så mange tilrettelagte lekeplasser her i Arendal.

Lekeplass for alle

Den unge journalisten forteller at hun var med på å legge press på ordføreren, og at det nå er flere lekeplasser med universelt utformede lekeapparater under planlegging i Arendal. Arbeidet tok lang tid, men nå er avgjørelsen tatt.



1 TILRETTELAGT LEKEPlass: Amalie jobber for mer inkluderende lekeplasser hvor også lekeapparatene er tilrettelagt.

2 NÆRE: Søstre har et nært forhold og lillesøster Ada liker å holde Amalie i hånden.

– Jeg intervjuet ordføreren om det flere ganger. De fleste lekeplasser her i Arendal er allerede universelt utformet, men det er egentlig ingen som har apparater som barn i rullestol kan bruke. Det er det jeg har sagt at han må få til. Hvis ikke det skjer, må han ha misforstått meg veldig, sier Amalie, før hun fortsetter:

– Det eneste stedet jeg vet om her i Arendal hvor det er lekeapparater som min lillesøster i rullestol kan bruke, er nede på Løkholmen. Da Fossekompaniet bygget den, kom det på plass en karusell som Ada bare kan kjøre rett på. Vi fikk komme med innspill, da lekeplassen skulle bygges.

I dag er det et krav om at alle lekeplasser som bygges, skal være universelt utformet. Det vil si at selve lekeplassen skal være til-

gjengelig for så mange som mulig, men det er ikke et krav at lekeapparatene skal være tilgjengelige eller tilrettelagt.

Blant alle sakene som opptar Amalie, er det tydelig at det er dette med tilrettelegging for barn med funksjonsnedsettelse som står hjertet nærmest.

– Det berører meg ganske mye. Jeg vil jo gjerne ta med meg lillesøsteren min ut og leke. Det har jeg ikke mulighet til her i byen sånn som det er nå, sier hun. Hun tror ikke hun hadde hatt det samme engasjementet, hadde det ikke vært for søsteren.

– For å få et sånn engasjement tror jeg du må få utfordringen slengt litt i fleisen, sånn som jeg har fått!

Pressekort og pressepris

Amalie har nettopp tatt sine første skritt inn i sitt syvende og siste skoleår ved Birkenlund skole. I år har også lillesøster Ada begynt i første klasse på samme skole, og søstrene synes det er hyggelig å kunne ta følge, selv om de ikke ser hverandre så mye gjennom skoledagen.

I arbeidet med ChildPress bruker Amalie klassekameratene aktivt for å høre hva som rører seg og finne ut hva de jevnaldrende er opptatt av.

– Før elevrådsrepresentantene i klassen skal ha møte, spør de alltid klassen om innspill før de skal i møte. Da pleier jeg å se om det er noe jeg kan ta opp, sier hun.

En av klassekameratene hennes ble også med i ChildPress samtidig med henne, og i fjor ble enda flere venninner med. I løpet av de tre siste årene har hun intervjuet så mange politikere at hun har gått litt i surr, men forteller at hun fortsatt kan bli litt nervøs før hun skal i ilden.

”Tilrettelegging for barn med funksjonsnedsettelse er saken som står Amalies hjerte nærmest.

– Jeg tror du var litt mindre nervøs før, men det er sånn barn er. De er ikke så redde for å ta kontakt, men når du blir eldre og skjønner mer omfanget, blir du litt mer nervøs – men du gjør det likevel, skyter en stolt mamma inn.

Tidligere i år vant Amalie ChildPress sin pressepris for sitt arbeid, og hun fikk også internasjonalt

pressekort som ett av de første barna i Norge. Hva hun vil bli i fremtiden vet hun ikke ennå, selv om hun synes journalistikk er veldig gøy.

– Jeg er litt usikker. Jeg er

egentlig veldig interessert i biologi og sånn, så jeg tror det blir noe innen det, sier hun.

Et nært forhold

Da Ada kom til verden, var Amalie like gammel som lillesøsteren er nå. Mistanken om at det kunne være CP, var der en stund før diagnosen ble satt.

– Man leser sitt eget barn. Vi visste fra starten hvilken deler av hjernen som var skadet, og vi kunne lese oss til hva hun kanskje ville få problemer med. Da var det blant annet tale. Det ville hun mest sannsynlig aldri få, men så har det vist seg å være en av styrkene hennes. Det illustrerer litt hvor vanskelig det er å spå. Alle med CP er så forskjellige, så det er bare tiden som vil vise hvordan det blir, sier Camilla, og legger ikke skjul på at det kan være vanskelig.

Amalie som bare var seks år, hadde aldri hørt om cerebral parese før, og Ada er i dag den eneste hun kjenner godt som har diagnosen. Før fikk hun ofte spørsmål fra klassekamerater om hvorfor søsteren sitter i rullestol.

– Da er det best å gi svar, så slipper de å lage en sånn saus inni

hodet sitt, sier hun, og fortsetter:

– Det er bedre å komme og stille spørsmål, enn for eksempel å bli stående og se veldig lenge på Ada.

Søstrene har et nært forhold, men Amalie innrømmer, med et glimt i øyet, at det også er litt god, gammeldags søskenkjærighet inne i bildet:

– Jeg har ganske mange venninner som har mindre søsken. De sier alltid at de er misunnelig på meg, fordi Ada ikke kan krangle med meg på samme måte som deres småsøsken gjør. Hun er veldig vanskelig å krangle med, men jeg har ganske langt hår – så hun kan både lugge og klore meg når jeg bøyer meg ned for å prate. Hun har negler skarpe som fy!

Sammensveiset familie

Amalie forteller om en sammensveiset familie, som liker å finne på ting sammen både ute og inne. Hun trekker frem både bading, filmkvelder, tegning, musikk og dans som aktiviteter de gjør sammen.

– Hvis jeg liker en sang, pleier Ada å begynne å like den rett etter at jeg går lei, ler Amalie. – Og jeg kan legge henne ned på trampolina – og hoppe forsiktig rundt henne. Det synes hun er veldig gøy.

Reidar legger til at Ada har mange hjelpemidler, som gjør at de – med god planlegging – kan gjøre nesten det samme som før. Kommunal fysio- og ergoterapeut har vært veldig flinke og samarbeider godt med hjelpemiddelsentralen og familien.

– Ada liker fart og spenning, så lekeplassen er en sikker vinner, legger Camilla til, og kort tid etter bærer det ned på lekeplassen på Løkholmen med CP-bladet på skuldra.

Etter en kort omvisning for å se på de ulike tilretteleggingstiltakene som er gjort, blant annet en rampe som gjør det mulig å kjøre rett ut i vannet med rullestol på den tilhørende badeplassen, demonstreres den allerede omtalte



karusellen som tillater Ada å kjøre rett inn med rullestol. Amalie og Camilla bytter på å gi fart, mens latteren triller fra Ada.

– Noe sånt skulle dere hatt på skolen, sier Reidar. Svaret fra Amalie kommer kjapt:

– Jeg har allerede snakket med rektor om det! ■

■ EKET GLEDE: Amalie gir Ada fart, og for hvert dytt ble smilet bredere og bredere.



CPU med eige kurs på Storsamlingen

Helga 9.–11. september var det endeleg klart for Storsamling igjen. To år med pandemi har gjort at folk var ekstra gira på å møtast fysisk og vere saman igjen.

TEKST: SOFIE ØSTERBØ JANSEN
FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

CPU hadde i år som før også eit eige kurs for ungdom. Denne gongen for aldersgruppa 13–25 år, der tema var skule og fritid. Noomi Alexandersen og eg var kursleiarar og hadde ansvar for innhaldet. På kurset var det ein fin gjeng på ni personar i alderen 14–20 år.

Den første delen av kurset gjekk med til å bli kjent samt avklare forventningar til dagen. Så var me

så heldig å få med oss Ane Aamot og Christine Rackwitz frå Redd Barna. Dei jobbar med kampanjearbeid og presenterte kampanjen «Fritid for alle – utan fordommar». De presenterte også sitt noverande prosjekt som skal bli kampanjen «Aktiv på skulen = Aktiv på fritid». Dette tok oss vidare inn i diskusjon rundt skule, deltaking i gymtimane, kunst og handverk, skidagar, aktivitets-

1 FRITID OG SKULE: Christine frå Redd Barna i samtale med ungdommane.

2 KURSLEIARAR: Sofie er leiar i arbeidsgruppa for unge med CP og sto for planlegging og gjennomføring av ungdomskurset saman med Noomi Alexandersen.

dagar og andre utflukter. Her kom det fram masse god diskusjon og erfaringsutveksling blant kursdeltakarane, både positive og negative erfaringar som er viktig å ta med seg både for kursdeltakarar og damene i Redd Barna.

Drømmeskulen

Neste tema på programmet var kalla «Drømmeskulen». Dette var utforma som ein Workshop, der deltakarane vart delt i to grupper og skulle snakke saman og finne ut av kva som var deira drømmeskule. Det som gjekk igjen var blant anna universell utforming, inkludering og deltaking. Det som blei diskutert på kurset skal faktisk vere med inn i den nye rapporten til Redd Barna; kor kult er ikkje det? På slutten av dagen blei det erfaringsutveksling og diskusjon rundt kor open ein skal vere med tanke på CP-en. Skal ein fortelje det i klassen? Til ein lærar? Her fant me ut at det er veldig individuelt, men det kom fram masse erfaringar som kursdeltakarane tar med seg vidare.

Elles har CPU vore aktiv på Instagram-kontoen vår heile helga, arrangert quiz og disko for å nemne noko. Gutane våre, Even og Iver, avslutta óg festmiddagen på laurdagen med ein fin tale. Ei super helg for alle, og me gleder oss til neste samling. ■

TRE PÅ STORSAMLING

- 1 Har du vært på Storsamling før og hva var forventningene dine denne gangen?
- 2 Hva er det beste med Storsamling?
- 3 Hva fikk du ut av ungdomskurset?

INGRID HAALAND (15)

- 1 Jeg deltok for første gang. Forventningene mine var å bli kjent med andre unge med CP og få informasjon og lære mer om det å leve med CP.
- 2 Det beste på Storsamlingen var alt det sosiale. Kahoot-quiz, disko, måltid og bare det å snakke og ha det morsomt sammen.
- 3 I kurset jeg deltok på, hadde vi besøk av Røde Kors. I gruppa hadde vi gode diskusjoner og erfaringsutvekslinger om hvordan vi opplever skole, deltakelse, inkludering og tilrettelegging. Det var nyttig å høre hvordan andre opplever det og hvordan de har det i sin hverdag.



OSCAR SAXRUD (18)

- 1 Jeg har vært på Storsamling to ganger tidligere og syntes det var fint. Mine forventninger for denne gangen var å kunne møte nye mennesker og lære noe nytt. Jeg håpet å møte noen med samme grad av CP som jeg har og dele noen erfaringer.
- 2 Jeg må nok si det sosiale. Det å kunne møte personer på min egen alder med CP er både hyggelig og lærerikt. På Storsamlingen har vi bedre tid til å bli kjent med hverandre fordi det er en hel dag, i motsetning til for eksempel dagsseminarer.
- 3 At det er veldig stor forskjell på hvordan man har opplevd og håndtert skole avhengig av grad av CP og hvor man bor.



ANETTE HANSEN (15)

- 1 Dette var den første gangen jeg deltok på Storsamling, og jeg håpet å få møte noen i samme situasjon.
- 2 Det er å møte noen som har det samme som meg, eller ganske likt, og bli kjent med andre ungdommer og høre deres tanker og syn.
- 3 Jeg lærte mye om tilrettelegging og hva jeg kan kreve. Jeg fikk også noen ideer på hvordan gjøre hverdagen lettere og ikke minst smarte løsninger.





1



2

Dele hverdagen
din på Instagram?
Send oss en melding på
cpu@cp.no

1 LØSNINGSORIENTERT TEAM:

Noomi og kollegaene er opptatt av å se muligheter fremfor begrensninger.

2 TRAVELT: Arbeidsdagen i butikk er travel med mange ulike oppgaver.

Viktigheten av å bli sett på som en ressurs i arbeidslivet

Mange med funksjonsnedsettelse sliter med å få innpass i arbeidslivet og får derfor ikke en reell sjanse til å vise sine ressurser. Hva kan grunnen til en underliggende skepsis rundt dette være? Hva skal til for at en blir sett på som en likeverdig arbeidstaker?

TEKST: NOOMI ALEXANDERSEN FOTO: KAI NIKOLAISEN, LOFOTPOSTEN

Etter videregående ønsket jeg å jobbe et år før jeg skulle starte på studier. Jeg søkte flere jobber og ble innkalt til intervju på Rema 1000. Jeg nevnte ingenting om min CP hverken i søknaden eller på intervju, da jeg ikke tenkte på dens relevans. På slutten av intervjuet

kom min CP opp som et tema. Kjøpmannen så allikevel ikke på det som et hinder, og jeg ble tilbudt jobben og fikk en god mulighet til å vise hva jeg kunne.

Da jeg ble tilbudt jobben, var jeg naturlig nok spent på hvordan det ville gå og hvordan jeg skulle klare

å løse de praktiske oppgavene. Jeg hadde forventninger om å bli møtt med generell skepsis rundt min ansettelse, egentlig både fra kolleger og kunder i og med at jeg kom til å jobbe på en litt annen måte enn andre ansatte. De første dagene var sjefen min også litt skeptisk, grunnet

at jeg hadde litt vanskeligheter med å gjennomføre arbeidsoppgavene. Allikevel var hele tiden fokuset på hvordan de praktiske utfordringene kunne løses slik at det ble bra for alle parter. Både sjefen og de andre ansatte var veldig klare på at alle jobbet sammen som et team, og ved å jobbe smartere og innøving av arbeidsteknikker ble arbeidsoppgavene enklere å gjennomføre. Etter at jeg kom inn i rutiner lot alle oppgavene seg løse.

Vokse som menneske

Jeg hadde på forhånd ikke trodd at jobben som butikkmedarbeider skulle ha betydning for meg personlig, men i ettertid ser jeg at den

absolutt har hatt betydning for meg. Jobben, min sjefs innstilling til meg som arbeidstaker og mine kolleger fikk meg til å vokse som menneske, se mine egne ressurser klarere og bli mer bevisst på hva jeg kan bidra med. Det å bli ansatt på like vilkår som mine kolleger, var en god følelse og ga meg virkelig troa på meg selv.

Erfaringen fra Rema 1000 ga meg mye, både arbeidserfaring, men også personlige erfaringer. Jeg opplevde å være del av en jobbkultur der tankesettet var fellesskap og samarbeid. Det var ingen «meg og de andre», men et «vi». Det var en selvfølge at alle skulle stille opp og gjøre hver-

andre gode. Sjefen min så ikke bare en arbeidstaker, men han så mennesket bak. Han så mine ressurser og at jeg hadde både lyst til, men også behov for å jobbe. Behov for å få bidra i samfunnet.

Ressursfokus

Mitt ønske og håp er at alle arbeidsgivere har samme innstilling til sine arbeidssøkere som min sjef hadde til meg; der mennesket og dets ressurser er i fokus, ikke eventuelle utfordringer som en ansettelse kan medføre. Alle mennesker er ressurser i arbeidslivet, og det er så viktig for både samfunnet og den enkelte at alle blir gitt plass. ■



Ungdomsbedriften HC Sealift – løftearm for båt

TEKST: IVAR HØGDEN MÆLE
FOTO: PRIVAT

Mitt navn er Iver Høgden Mæle, jeg er med i CPU og er daglig leder i HC Sealift. Det startet med et fag i andreklasser på videregående, forvaltning og drift. Det er et yrkesfag jeg har hatt gjennom linja energi- og miljøfag under naturbruk, som jeg startet på i 2020. Jeg har sammen med Jonas, Miriam og Elise jobbet med ungdomsbedriften HC Sealift UB dette skoleåret. Vi har utviklet en mobil løftearm, som skal gjøre rullestolbrukere mer selvstendige ved ombordstigning i båt.

Ideen kommer fra min bakgrunn i rullestol. Det har nemlig ikke

hindret meg fra å leve et aktivt liv, og en av plassene jeg trives best, er i båt. Jeg begynte å seile da jeg var ti år gammel. Da var jeg på mitt første seilkurs i Son. Om sommeren er det uker hvor jeg seiler omtrent hver dag. Jeg vil hjelpe andre rullestolbrukere med å kunne bli mer selvstendige i båt, og dermed kom ideen om en mobil løftearm. Armen er inspirert av et eksisterende hjelpemiddel for lastebiler. Den kobles til rullestolen i fire punkter og løfter stolen inn og ut av båten. I tillegg til løftearmen vil det være en støttearm som sørger for at

båten holder seg stødig gjennom løftingen. Den skal være mulig å bruke helt selvstendig, slik at du er uavhengig av hjelp. I tillegg er den festet i båten, slik at du kan dra nærmest hvor du vil.

Norges beste ungdomsbedrift

Vi har prioritert å bruke tiden på å utvikle et godt produkt framfor å få et ferdig fysisk produkt. Vi har nå endelig satt i gang produksjon av prototypen og ser fram til å begynne testing. Gjennom året har bedriften vår blitt lagt merke til av mange, og vi har hatt kommuni-

HC SEALIFT: Fra venstre: Jonas Holte Gulliksen, Miriam Norem, Elise Mauseth Reed-Mohn til høyre, og meg Iver i front.

kasjon med flere samarbeidspartnere og mulige investorer. Vi vant prisen for Norges beste ungdomsbedrift i mai og kom oss til EM som var i Tallinn i Estland fra 11.–15. juli. Det var utrolig artig, og vi fikk møte mange hyggelige folk som var imponerte over ideen vår og kom med tilbakemeldinger og skryt. I tillegg til at vi fikk vise fram vår egen idé, fikk vi se bedriftene fra andre land i Europa. Vi fikk mye inspirasjon, og forhåpentligvis inspirerte vi noen andre også.

Pris for lederskapet

Jeg har stortrives med arbeidet som daglig leder, og jeg kommer til å ta med meg erfaringene videre. I EM fikk jeg en pris for lederskapet mitt, og den er jeg utrolig stolt av. Den representerer de lærdommene jeg og resten av bedriften har hatt gjennom arbeidet. Vi har lært veldig mye, om alt fra konkurranser, til hvordan man kan få tak i investorer og hvordan man egentlig driver en bedrift. Vi har lært hvordan man utvikler et produkt og hvordan man driver markedsføring. Alle disse kommer jeg til å dra nytte av senere, men den av erfaringene jeg verdsetter mest, er viktigheten av å ha et godt team. Samarbeidet vi har hatt innad i bedriften har vært grunnmuren for vår suksess, og vi har blitt en tett knyttet gjeng som virkelig har lært hvordan vi skal like det vi jobber med. Vi alle tror på prosjektet vårt og legger ned hundre prosent innsats for å nå våre mål. Jeg håper at vi kan fortsette å jobbe med produktet i en god stund framover. Jeg har troen på at vi får til et ferdig produkt og at det vil fylle et ønske mange kanskje ikke vet at de har. ■

Er alle i familien meldt inn?

Vi har høsten 2022 en kampanje rettet mot familiemedlemskap. Kanskje er det slik i dag at ikke alle i husstanden din er medlemmer i CP-foreningen? Kan det hende at søsken og en samboer/ektefelle ikke står oppført i familiemedlemskapet?

På «Min side» på vår nettside cp.no kan du enkelt logge inn for å legge inn dine husstandsmedlemmer i medlemskapet. Hvis du ikke får det til, kontakt oss på e-post, post@cp.no, med medlemsnummeret, fullt navn og fødselsdato på personen i husstanden du ønsker å melde inn.

Når du er innlogget på «Min side», kan du også sjekke og oppdatere kontaktinformasjonen til alle medlemmene i familiemedlemskapet. Vi er takknemlige for oppdatert informasjon, slik at vi kan bli mer treffsikre med utsending av invitasjoner og annen informasjon. Du kan også sjekke på «Min side» om medlemskapet ditt for 2022 er betalt.



Landsdekkende intensiv trening for barn og unge

PTØ Norge tilbyr et intensivt rehabiliteringstilbud til barn og unge med cerebral parese.

Målet med den intensive treningen på PTØ er økt mestring av dagliglivets aktiviteter. Vi tar imot barn med større og mindre utfordringer, og møter barnet der det er. Grupper settes sammen ut fra alder og funksjonsnivå. Vi tilbyr intensive kurs og regelmessig oppfølging.

Ring oss gjerne for mer informasjon, eller se våre nettsider www.pto.no. Et tilbud hos PTØ Norge krever ingen egenandel, men forutsetter henvisning.

post@ptonorge.no
PTØ Gardermoen: tlf 976 93 966
PTØ Stavanger: tlf 934 39 910
www.pto.no

[f /PTONorge](https://www.facebook.com/PTONorge)



TRØNDELAG FYLKESLAG FEIRET DRIFTEN AV TRONDSLETTEN

En æra er forbi

Trondsletten Cerebral Parese Institutt ble åpnet 1957. Behandlingstilbudet for barn og unge med CP på Trondsletten var ett av 24 behandlingstilbud som var eid og drevet av CP-foreningen. De ble forløperne for habiliterings-tjenestene.

TEKST OG FOTO: EVA BUSCHMANN

Helseforetaket som driver habiliteringstjenesten har besluttet å flytte til andre lokaler. Det vil si at bygningene på Trondsletten ikke lenger har en funksjon. Siden eiendommen står på en festetomt eid av Statsbygg, er det nå de som har beslutningsrett over selve byggets videre skjebne. Fylkeslagets engasjement for bygningsmassen er dermed historie.

Sterk tilknytning

Medlemmene har gjennom alle disse årene hatt tilknytning til eiendommen på ulikt vis. En del har tilbrakt store deler av barndom og oppvekst her. Dagens generasjon unge kjenner stedet som der de får oppfølging fra habiliteringstjenesten, slik som ellers i landet. I tillegg har Trondsletten blitt benyttet til møter og arrangementer i fylkeslaget. Ett eksempel er årlig grillfest, som i år var den siste i egne lokaler på Trondsletten.

Et verdig farvel

Det ble et fint, innholdsrikt og verdig farvel med Trondsletten. To dager til ende pågikk feiringen, i vakkert augustvær. Første dag var det seminar, der historien om behandlingstilbudet ble markert. Andre dag var det grillfest med underholdning. Else-Gulla Ulset er storesøster til Trond født i 1944 Han hadde CP, og familien engasjerte seg derfor i CP-foreningen. Else-Gulla fortalte i ord og bilder, og levende-

gjorde den stolte historien slik den var fra begynnelsen. Hennes engasjement i CP-foreningen ble mangeårig. Hun ledet CP-foreningen i fire år. Hun er fortsatt opptatt av situasjonen for mennesker med CP, selv om broren Trond døde for flere år siden. Dette engasjementet kan vi tydelig merke når hun forteller. Blant annet om minneboken som klassevenninnene delte med hverandre. En av overskriftene i boka var å si noe om håp. I minneboka hennes hadde alle venninnene samlet seg om det viktigste hver og en av dem kunne håpe på i livet for Else Gulla: «... at Trond skulle bli bedre». Hun gjør historien levende og billedlig ved å vise gamle kvitteringer for innkjøp og hjelpemidler fra den gang. Hun forteller også om et omfattende arbeid i foreningen for å skaffe inntekter. Et eksempel var en årlig aksjon med salg av blomster. Da måtte det først gjøres avtale med blomsterhandlerne om å få en fin bukett, sørge for at så mange som mulig ville kjøpe blomstene og deretter ta hånd om rask levering. Uten dette lokale og brennende engasjementet hadde ikke Trondsletten sett dagens lys.

Medlems historier

Vi fikk i løpet av dagen høre fra tre av medlemmene: Helle, Lasse og Maiken. De delte tre ulike livsfortellinger som viser store endringer over generasjoner og

deres egne refleksjoner over valg og muligheter.

Fortellingene viser hver på sin måte, at situasjonen til den som har CP er sterkt preget av sine omgivelser og de muligheter samfunnet tilbyr. Synet på institusjoner endret seg fra 1970-tallet og resulterte i gradvis nedbygging. Tidligere generasjoner av barn med CP hadde i lange perioder liten kontakt med foreldre og søsken. Livene levdes adskilt, og historiene måtte veves sammen igjen i voksen alder.

Da behandlingsinstitusjonene for barn med CP ble etablert, skjedde det i ei tid som var preget av stor behandlingsoptimisme. På 1950-tallet begynte det å komme historier fra nye behandlingstilbud i England, som ga håp og virket veldig lovende. CP-foreningen var opptatt av å samarbeide med de fremste på fagfeltet og knyttet derfor samarbeid med de engelske behandlingstilbudene for å lære av dem. I dag har vi fasiten, det er ikke mulig å trenе bort CP-diagnosen. Målet med trening og oppfølging som gjøres i dag, settes som individuelle mål og i samarbeid med barnet og familien. Treningsmålene for Helle blir derfor et annet enn for Lasse.

Maiken som tilhører generasjonen før dem, fikk et treningsopplegg som ikke var tilpasset hennes grad av CP. Den gang manglet kunnskapen som gjorde at alvorlighetsgraden av grovmotoriske utslag kunne fastsettes for barna, og det



eksisterte heller ikke dokumentert kunnskap om utviklingen i et livsløpsperspektiv. I dag er rullestolen et viktig og nødvendig hjelpemiddel, som gir frihet og utfoldelse. Den gang var rullestolen noe som framstod som nærmest en trussel for dem som ikke oppnådde gangfunksjon. Da Maiken fikk en tilpasset rullestol, åpnet det seg nye muligheter for henne, og hun oppdaget selv at hun kunne nå mye lenger i utdanningsløpet enn noen hadde trodd.

Barnet i forsetet

I dag tilsier den beste kunnskapen vi har at habilitering handler om å tilpasse omgivelsene like mye som treningsregimer. Derfor tas rulle-

tolen i bruk allerede når de andre barna begynner å gå, dersom barnet har den alvorligste graden av CP. Fortrinnsvis er det en elektrisk stol som barnet kan lære å kjøre selv. Det er helheten i innsatsene som betyr noe for den enkelte. Det som gjør utslaget i habiliteringsinnsatsene, er samspill mellom helsetjenesten, barnehage, utdanning og fritidsaktiviteter. I førersetet plasserer vi nå barnet, ikke habiliteringslegen.

Når Trøndelag fylkeslag nå har sagt farvel til Trondsletten, er det ingen flere av disse bygningene igjen som fortsatt eies av CP-foreningen.

Vi får si at en æra er over med det. ■

1 KULTURTILBUD: Ragnhild Arntsen og noen av de aktive i Sjiraffen kultursenter orienterte om arbeidet deres med stort engasjement. Tilbudet omfatter kulturtilbud på kveldstid, helge- og ferietiltak, Sjiraffen Akademiet og dagtilbud med tilrettelagte arbeidsplasser.

2 MIMRET: Maiken Kvåle så tilbake på barne- og ungdomsår. Det ble en fortelling med kloke refleksjoner og masse humor.

3 LANG HISTORIE: Else-Gulla Ulset har på sett og vis levd historien om Trondsletten, og nå også dokumentert historien skriftlig.



FUNDRAISING – hovedsak på sentralstyreseminaret

Den nye styreinstruksen skapte mest debatt, mens fundraising, å skaffe CP-foreningen flere økonomiske og andre ressurser, var hovedsaken på sentralstyreseminaret i august.

TEKST OG FOTO: KRISTIN BENESTAD

Den 23.–24. august ble det arrangert sentralstyreseminar på Scandic Hotel Lillestrøm. Dette var første gang det nye sentralstyret, som ble valgt på landsmøtet i mai, fikk møte hverandre fysisk.

For flere av sentralstyremedlemmene var dette også første gang de møtte andre i styret. Formålet med seminaret var både å bli kjent og diskutere viktige saker. En sak som fikk mye oppmerksomhet var ny styreinstruks, der blant annet vår nye revisor fra BDO, Cathrine Sæther Karlsen, innledet om styremedlemmers rolle, ansvar og egnede arbeidsformer.

Nye inntekter

Landsmøtet har vedtatt at CP-foreningen skal starte med fundraising,

og hovedsaken på seminaret var hvordan sentralstyret skal følge opp dette arbeidet videre. Først innledet Michael Hansen og Beate Sørum fra b.bold, et rådgivermiljø for frivillige organisasjoner med god kompetanse på fundraising, som har bistått oss fram mot landsmøtet. De har blant annet hjulpet oss med å lage en strategi, som landsmøtet har vedtatt å følge. I tillegg fikk sentralstyret høre nyttige erfaringer om inntektsarbeidet i MS-forbundet og Norges Parkinsonforbund ved June Alexandersen, som har ledet oppstarten begge steder.

Veien videre

Sekretariatet fikk mandat videre til å iverksette landsmøtevedtaket. Det ble gitt fullmakt til å rekruttere en

ansattressurs for å komme i gang med oppgavene. Det skal utarbeides et budsjett og handlingsplan/tiltaksplan som skal evalueres jevnlig. Sentralstyret vedtok også at det skal settes ned en ressursgruppe, bestående av tre til fem medlemmer, som skal følge arbeidet i sekretariatet videre. Viktigheten av forankring ble understreket og at fylkeslagene skal informeres godt. Inntektsarbeidet vil være tema på det kvartalsvise Teams-møtet med fylkeslederne den 30. august og på den årlige fylkesledersamlingen som arrangeres 4.–6. november.

Andre saker på dagsorden var oppfølging av ulike vedtak fra landsmøtet og arbeidet med sentralstyrets arbeidsplan og prioriteringer for 2023. ■



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.

Sparebluss

60 år med CP har begynt å sette sitt preg på livet mitt. Før hadde jeg masse energi. Jeg levde som de fleste, kjørte bil, handlet inn og inviterte til fest. Jeg hadde en helt normal ungdomstid. Da jeg var rundt 40 år, begynte jeg å kjenne på senskader.

Hjelp, tenkte jeg, hva skjer? Et tilbud om å begynne med rullestol etter et opphold på Sunnaas sykehus, kom som et sjokk på meg. Hvordan skal jeg klare å godta dette hjelpemiddelet etter å ha gått på ski og ha vært en aktiv person hele livet? Dette ble en stor prosess, men jeg hadde ikke noe annet valg enn å bli kjent med dette nye vesenet.

Jeg prøvde å opprettholde min gangfunksjon mest mulig, men måtte etter hvert innse at jeg var blitt totalt avhengig av min nye venn. Skulle jeg fortsette å være bitter på alt som har skjedd eller ville jeg prøve å se nye muligheter som hjulbeint? Jeg valgte det siste etter mye jobbing. Det å plutselig kjenne at man trenger mer hjelp er også for meg en del av det å miste energi. Jeg har valgt å tenke at det å trenge mer hjelp, er å ikke miste hode. Jeg velger hva jeg skal ha på av klær. Jeg velger mat og dagligdagse gjøremål og hvordan folk skal bistå meg. Jeg pleier å si: Hør, og gjør som jeg sier, så går arbeidet bra.

Vi har lagt bak oss en tid med korona, isolasjon, munnbind og avstand til hverandre. Det har gjort noe med meg. Til tider har jeg hatt nok med å leve dagen

i dag. Fordømmelse og negative tanker har sneket seg innpå. Slitenhet og ikke klare å være meg selv lenger i store folkemengder, opplever jeg nå. Jeg unngår store selskaper, blir sliten av å snakke under støy og bråk. Vil helst være

i ro, der jeg kan være totalt meg selv i rolige omgivelser.

Jeg har tenkt en del

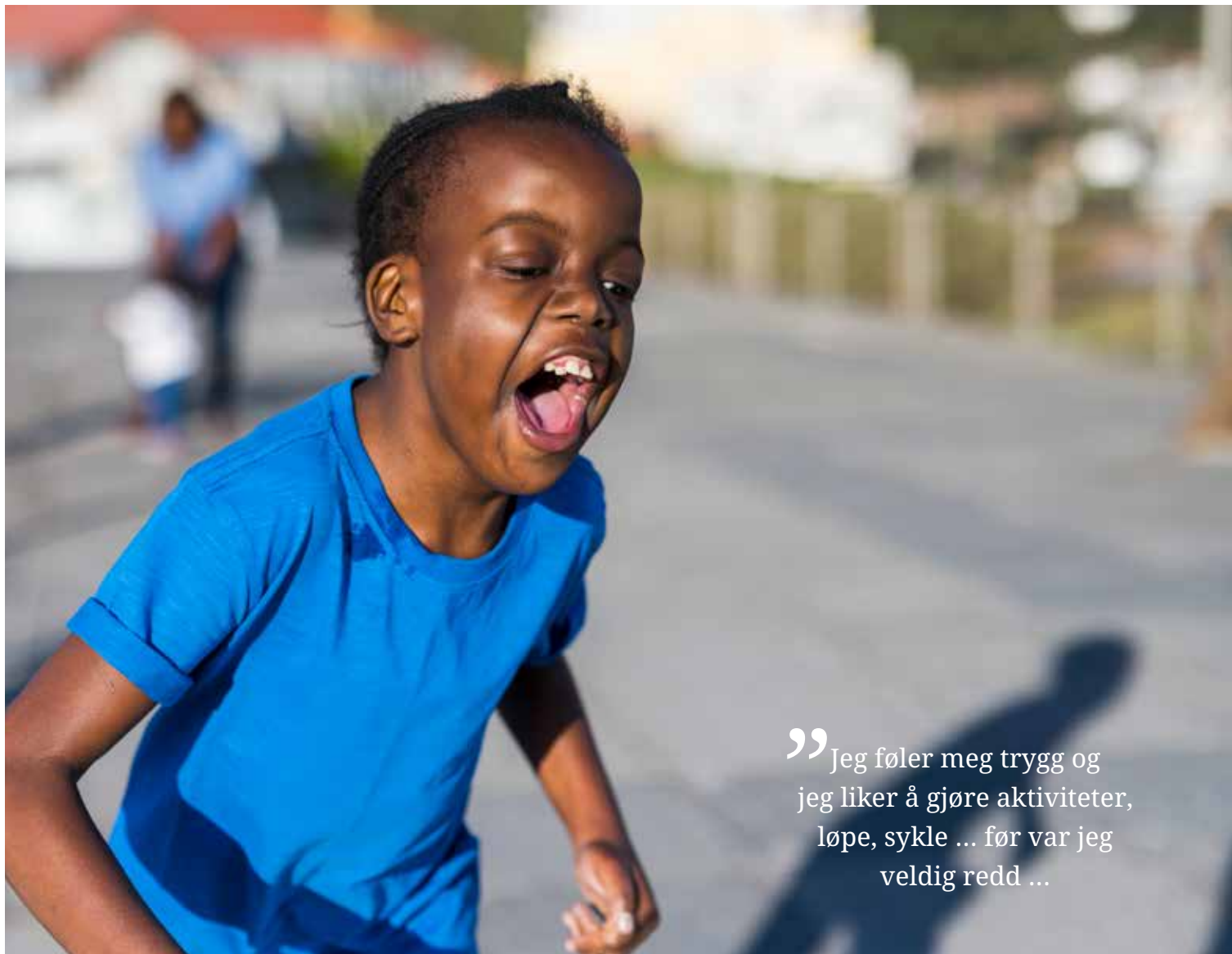
på dette energitapet jeg opplever. Jeg tror at den store energien jeg hadde før, har gått over til sparebluss og at jeg må begynne å spare enda mer på kreftene enn det jeg har gjort. Men hvordan gjør man det? Jeg tenker at det er viktig å ikke lene seg tilbake og gi opp, men prøve å fortsette å trene «den sosiale muskelen» i grupper av folk man føler seg trygg på og som man klarer og være seg selv i. Å føle seg tilsidesatt er også energitappende.

Jeg tror ikke det er noen fasit på dette. Bruk tid når endringer kommer i sorg av tap og livsgnist og man kjenner at man må finne et nytt levesett.



Inger Bille

“Å føle seg tilsidesatt er også energitappende.”



”Jeg føler meg trygg og jeg liker å gjøre aktiviteter, løpe, sykle ... før var jeg veldig redd ...

Hemmende og fremmende faktorer for varig deltakelse i fritidsaktiviteter etter et intensivt habiliteringsprogram

Erfaringene til innvandrerforeldre og deres barn med nedsatt funksjonsevne

TEKST: SHAHRZAD ARFA, PER KOREN SOLVANG, BERIT BERG & REIDUN JAHNSEN
ILLUSTRASJONSFOTO: ISTOCK

Denne studien brukte intervju som metode for å utforske erfaringene til innvandrerforeldre og deres barn med nedsatt funksjonsevne om deltakelse i fritidsaktiviteter, og hemmende og fremmende faktorer for deltakelse etter et intensivt

habiliteringsprogram. Resultatene viste at deltakelsesmønsteret varierte blant barna, og foreldrene opplevde flere utfordringer som påvirket barnas deltakelse tilbake i lokalmiljøet. Det er derfor viktig at lokale fagpersoner og re/habili-

teringssentre samarbeider om å kartlegge familienes ressurser og omgivelser før habiliteringsprogram, identifisere mulige utfordringer,

*Ikke-vestlige innvandrere refereres her til innvandrere fra Øst-Europa, Afrika, og Asia.

justere tiltaksplanen/intervensjonen, og tilby oppfølgingstjenester for å støtte varig deltakelse blant innvandrerfamilier etter programmet.

Bakgrunn for studien

Denne studien utforsket erfaringene til innvandrerforeldre fra ikke-vestlige land* og deres barn med nedsatt funksjonsevne om deltakelse i fritidsaktiviteter, og hemmende og fremmende faktorer for deltakelse i lokalmiljøet minst seks måneder etter et treukers habiliteringsprogram. Barn med innvandrerbakgrunn med og uten funksjonsnedsettelse deltar mindre i organiserte fritidsaktiviteter sammenlignet med jevnaldrende [1]. Forskning viser at habilitering med fokus på fysisk aktivitet og deltakelse kan fremme deltakelse og en aktiv livsstil blant barn med nedsatt funksjonsevne [2–4]. Videre er integrering av fysisk aktivitet hjemme i lokalmiljøet viktig for å opprettholde deltakelse og en aktiv livsstil etter habiliteringsprogram [5, 6]. Denne studien hadde derfor som mål å bidra til utvikling av mulige måter for å støtte deltakelse blant innvandrerfamilier i lokalmiljøet etter et intensivt habiliteringsprogram.

Om habiliteringsprogrammet

Habiliteringsprogrammet tilbys av et privat re/habiliteringssenter innen spesialisthelsetjenesten, hvor et tverrfaglig team av fagpersoner inkludert fysioterapeuter, ergoterapeuter, og idrettspedagoger organiserer tiltaksplan/intervensjon med fokus på deltakelse i tilrettelagt

fysisk aktivitet for grupper av åtte- til barn med nedsatt funksjonsevne (i alderen 2–17 år) og deres foreldre i tre uker. Avhengig av årstid, deltar familiene i ulike typer sommer- eller vinteraktiviteter, som for eksempel ski, snowboard, ridning, klatring, svømming og sykling. Programmet inkluderer også valgfrie fritidsaktiviteter som består av fysiske, sosiale og kulturelle aktiviteter, som turer, skyting med luftgevær og formingsaktiviteter

”Denne studien hadde som mål å bidra til utvikling av mulige måter for å støtte deltakelse blant innvandrerfamilier i lokalmiljøet etter et intensivt habiliteringsprogram.

på ettermiddag og kveldstid. Barna og deres foreldre bor på senteret under habiliteringsprogrammet. Lokale fagpersoner har mulighet til å delta på slutten av programmet [3]. Grupper av familier fra samme lokalmiljø tilbys også før- og etter-møte i et samarbeid mellom re/habiliteringssenteret og lokale fagpersoner som en del av

«Lokalmiljømodellen». På formøtet informeres familiene mer spesifikt om habiliteringsprogrammet cirka en måned før programmet, og på etter-møtet diskuterer familiene erfaringer med deltakelse i lokalmiljøet tre måneder etter programmet. Over halvparten av familiene i denne studien deltok i før- og etter-møtet i henhold til Lokalmiljømodellen.

Metode og resultat

Studien hadde en kvalitativ tilnærming med semistrukturert intervju for å utforske erfaringene til innvandrerforeldre og deres barn om deltakelse, spesielt i fysiske aktiviteter på fritiden i lokalmiljøet etter habiliteringsprogrammet. Til sammen deltok 22 foreldre (6 fedre og 16 mødre), og 17 barn (8 jenter og 9 gutter i alderen 8–17 år) med

fysisk funksjonsnedsettelse eller utviklingshemming i studien. Familiene hadde deltatt i det habiliteringsprogrammet i perioden 2015–2017. Foreldrene var fra 13 ikke-vestlige land, med ulik utdanning og sosioøkonomisk bakgrunn, norskkunnskaper og botid i Norge. Alle intervjuene ble utført fra april til september 2017 på norsk, engelsk eller med hjelp av profesjonell tolk. Tematisk analyse ble brukt for å organisere og tematisere intervjuene. Alle forfatterne var involvert i analyseprosessen og enige om identifiserte temaer.

Tre temaer ble identifisert etter analysen inkludert; forandringer hos familiene, overgang til lokalmiljø, og deltakelsesmønster. Temaet



Shahrzad Arfa
Fysioterapeut, PhD,
Senter for sjeldne
diagnoser, Oslo
universitetssykehus



Per Koren Solvang
Professor ved Institutt
for rehabiliterings-
vitenskap og helse-
teknologi, OsloMet –
storbyuniversitetet



Berit Berg
Professor ved Institutt
for sosialt arbeid NTNU
og forskningsleder ved
NTNU Samfunns-
forskning



**Reidun Birgitta
Jahnsen**
Seniorforsker NorCP
Oslo universitets-
sykehus Barne-
avdeling for nevrofag,
professor em. ved
Universitetet i Oslo

Institutt for helse og samfunn og
forskningsleder Beitostølen helse-
sportsenter

‘overgang til lokalmiljø’ representerer kun foreldrenes erfaringer.

Forandringer hos familiene

Foreldrene var bevisst på viktigheten av deltakelse tilbake i hjemmemiljøet etter habiliteringsprogrammet.

Noen opplevde at barna hadde mer selvtillit og var mer sosiale etter programmet. Disse foreldrene forklarte hvordan barna søkte kontakt med sine jevnaldrende og tok mer initiativ for å delta i aktiviteter. Barna var mer klar over hvilke aktiviteter de var mest interessert i og

ønsket å kunne delta i sine favoritt-aktiviteter i lokalmiljøet. I likhet med sine foreldre, opplevde noen av barna seg selv som mer sosiale og forklarte hvordan de tok initiativ til å delta i aktiviteter:

Jeg føler meg trygg og jeg liker å gjøre aktiviteter, løpe, sykle ... før var jeg veldig redd, jeg var redd for å drukne, jeg var redd for hester og jeg var redd for å møte nye venner [på re/habiliteringssenteret]... (Barn nr. 8, 12 år)

Dette barnets opplevelse viser hvordan deltakelse i ulike aktiviteter, å lære nye ferdigheter, og muligheten til sosialt samvær på re/habiliteringssenteret hjalp ham til å overkomme frykten og inspirerte ham til å delta i aktiviteter tilbake i lokalmiljøet.

Overgang til lokalmiljø

Foreldrene opplevde flere utfordringer med å delta i aktiviteter i lokalmiljøet. Noen forklarte hvor motiverte de var rett etter habiliteringsprogrammet, men de mistet motivasjonen etter hvert på grunn av utfordringene de møtte hjemme

etter oppholdet. Noen foreldre opplevde at de var tilbake til sine gamle rutiner. Foreldrene uttrykte behov for informasjon om tilgjengelige aktiviteter for barna og opplevde at det var vanskelig å bære hele ansvaret for barnas

deltakelse på egen hånd. Noen forklarte hvor umulig det var å bruke svømmebasengene i nærheten, fordi garderobene var for kalde eller ikke tilrettelagt for bruk av rullestol. Samtidig var vannet ofte for kaldt for barnas tilstand. Foreldrene opplevde at det var slitsomt å delta i tilrettelagte aktiviteter langt

hjemmefra siden barna allerede var slitne etter en lang dag på skolen. Videre forklarte noen foreldre hvordan barnas mangel på motivasjon eller atferdstilpasningsevne hindret dem å delta i aktiviteter i lokalmiljøet. Disse foreldrene uttrykte behov for støtte og veiledning for å fremme barnas deltakelse etter habiliteringsprogrammet.

Noen foreldre opplevde kostnadene som en utfordring for å melde sine barn på organiserte fritidsaktiviteter.

Mangel på nødvendige ferdigheter og/eller interesse hos noen foreldre for å delta i visse aktiviteter, som for eksempel ski som er spesielt populært i Norge, påvirket også deltakelse blant barna etter habiliteringsprogrammet. Foreldrene som hadde deltatt på

etter-møte som en del av Lokalmiljømodellen, opplevde ikke møtet som målrettet eller nyttig for barnas deltakelse etter habiliteringsprogrammet. Disse foreldrene ønsket at re/habiliteringssenteret kunne holde kontakt med dem i en periode etter programmet for at barna skulle kunne delta i sine favoritt-aktiviteter i lokalmiljøet.

Jeg synes det burde ha vært en obligatorisk og målrettet aktivitetssplan etter habiliteringsprogrammet, men det skjedde ikke ... de burde gjøre en avtale med lokale fagpersoner for å knytte lokalmiljøet og re/habiliteringssenteret sammen på en måte som gjorde at foreldrene måtte følge planen. (Forelder nr. 13)

Dette sitatet fra en av foreldrene vektlegger behovet for både en aktivitetsplan, og et etablert samarbeid mellom re/habiliteringssenteret og lokale fagpersoner. Selv om re/habiliteringssenteret hadde sendt en sluttrapport til lokale fagpersoner med en liste over anbefalte aktiviteter for hvert barn, opplevde flere familier ingen videre oppfølging etter habiliteringsprogrammet lokalt.

Deltakelsesmønster

Deltakelsesmønsteret varierte blant barna; mens noen deltok i én eller

flere organiserte og/eller uorganiserte aktiviteter, deltok andre ikke i fritidsaktiviteter i det hele tatt. I tillegg var det kun noen få barn som deltok i aktiviteter som de likte best etter habiliteringsprogrammet. Ett av barna som spilte basketball i stedet for volleyball som var hennes favoritt-

aktivitet forklarte det slik:

Jeg spiller basketball med vennen min ... det er gratis. Volleyballtrening

”Noen foreldre opplevde kostnadene som en utfordring for å melde sine barn på organiserte fritidsaktiviteter.



”Jeg spiller basketball med vennen min ... det er gratis. Volleyballtrening er litt dyrt.

er litt dyrt; det koster ca. 4500 kroner. (Barn nr. 5, 15 år)

Dette barnets forklaring viser hvordan kostnadene hindret at hun kunne delta i en aktivitet som var meningsfylt for henne.

Deltakelsesmønsteret blant barna viste også hvilken potensiell rolle støttekontakter kan ha for å fremme deltakelse blant innvandrerfamilier. Alle kommuner i Norge skal ha støttekontaktordning, hvor støttekontakter hjelper barn med nedsatt funksjonsevne til å ha en aktiv og meningsfylt fritid. Støttekontakt kan gis individuelt, i grupper eller i samarbeid med en frivillig organisasjon [7]. Noen barn i denne studien deltok i fritidsaktiviteter kun med sine støttekontakter. Selv om støttekontakter hadde en viktig rolle i barnas deltakelse, ble

muligheten til å delta i aktiviteter påvirket av støttekontakters muligheter eller interesser. En av foreldrene forklarte hvordan datteren måtte delta i en gruppeaktivitet som var bestemt av kommunen i stedet for å svømme, som var barnets favorittaktivitet. Denne forelderen syntes det var viktig at barnet kunne delta i svømming sammen med støttekontakten, siden foreldrene ikke kunne svømme. Disse erfaringene viser hvilken potensiell rolle støttekontakter kan ha for å fremme deltakelse blant innvandrerfamilier dersom det tas hensyn til foreldrenes og barnas ressurser og interesser.

Diskusjon

Innvandrerforeldrene i denne studien var bevisst på viktigheten

av deltakelse i fritidsaktiviteter, og noen opplevde fremgang i sine barns aktivitets- og deltakelsesvaner etter habiliteringsprogrammet. Likevel varierte deltakelsesmønsteret blant barna, og foreldrene opplevde flere utfordringer for barnas deltakelse i lokalmiljøet. Mangel på informasjon, tilrettelagte aktiviteter, nødvendige ferdigheter og kostnader var blant utfordringene som foreldrene opplevde i lokalmiljøet. Det er derfor viktig at fagpersoner i lokalmiljøet og re/habiliteringssentre i samarbeid med innvandrerfamilier kartlegger familienes ressurser og omgivelser i god tid før habiliteringsprogrammet. Kartleggingen bidrar til at fagpersoner kan identifisere mulige utfordringer for deltakelse etter programmet, justere tiltaksplanen/

intervensjonen og utvikle strategier for å overkomme mulige utfordringer etter programmet.

Avklaring av roller og ansvar før avslutning av habiliteringsprogrammet er også viktig for overgang fra re/habiliteringssentre til lokalmiljø [8,9]. Å tilby oppfølgingstjenester i samarbeid mellom habiliteringssentre og lokalmiljø er også viktig for at familier skal oppnå og opprettholde en aktiv livsstil etter habiliteringsprogram [10,11]. Informering av foreldrene om tilgjengelige aktiviteter i lokalmiljøet [6,12,13,14] samt utvikling av partnerskap med fritidsaktivitetsorganisasjoner/klubber for å tilby

rimelige lokale aktiviteter eller fleksible betalingsalternativer er blant viktige oppfølgingstiltak etter habiliteringsprogram [15,16]. Det er også viktig å støtte innvandrere familier for å formidle deres behov og interesse for støttekontaktordning i kommunene for å planlegge aktiviteter til barna. Barn deltar og fortsetter å delta når de har det gøy og aktivitetene er meningsfylt for dem [14,17].

Konklusjon

Resultatene fra denne studien viser at kontinuitet av tjenestene fra re/habiliteringssentre til lokalmiljø fortsatt er en utfordring til tross for

helsemyndighetenes ideal om å tilby sammenhengende tjenester etter re/habilitering [18]. Derfor er det viktig at kommuner og re/habiliteringssentre legger til rette for at fagpersoner på re/habiliteringssentre og i lokalmiljø kan samarbeide både i forkant, under, og etter habiliteringsprogram for å støtte barnas deltakelse etter habiliteringsprogrammet. Det er også viktig at politikere og beslutningstakere anerkjenner verdien av lokalbaserte tjenester etter habiliteringsprogram og investerer i å tilby varierte, rimelige og tilrettelagte aktiviteter til innvandrere familier. ■

Referanser

1. Mirza M. P., Kim Y., Stoffel A. et al. Social participation and disability among children from underserved immigrant and nonimmigrant households. *Occup Ther Health Care*. 2015;29(4):411–428
2. Gorter J. W. Physical activity interventions for children and young people with cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol*. 2017;59(10):990–991.
3. Willis C., Nyquist A., Jahnsen R. et al. Enabling physical activity participation for children and youth with disabilities following a goal-directed, familycentred intervention. *Res Dev Disabil*. 2018;77: 30–39.
4. Baksjøberget P. E., Nyquist A., Moser T. et al. Having fun and staying active! Children with disabilities and participation in physical activity: a follow-up study. *Phys Occup Ther Pediatr*. 2017;37(4):347–358.
5. van Der Ploeg H. P., Streppel K. R. M., van Der Beek A. J. et al. Successfully improving physical activity behavior after rehabilitation. *Am J Health Promot*. 2007; 21(3):153–159. [22] Gorter JW. Physical
6. Gorter J. W., Galuppi B. E., Gulko R. et al. Consensus planning toward a community-based approach to promote physical activity in youth with cerebral palsy. *Phys Occup Ther Pediatr*. 2017;37(1):35–50.
7. helsenorge.no. Støtte kontakt. 2019. <https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/stottekontakt/>
8. Aadal L., Pallesen H., Arntzen C. et al. Municipal cross-disciplinary rehabilitation following stroke in denmark and norway: a qualitative study. *Rehabil Res Pract*. 2018; 2018:1972190–1972112.
9. Koh W. L. E., Barr C. J., George S. Factors influencing post-stroke rehabilitation participation after discharge from hospital. *Int J Ther Rehabil*. 2014;21(6): 260–267.
10. Rimmer J. H. Getting beyond the plateau: bridging the gap between rehabilitation and community-based exercise. *Pm R*. 2012;4(11):857–861
11. Verschuren O., Wiat L., Ketelaar M. Stages of change in physical activity behavior in children and adolescents with cerebral palsy. *Disabil Rehabil*. 2013;35(19):1630–1635
12. Palisano R. J., Chiarello L. A., King G. A. et al. Participation-based therapy for children with physical disabilities. *Disabil Rehabil*. 2012;34(12): 1041–1052
13. Jaarsma E. A., Dekker R., Geertzen J. H. et al. Sports participation after rehabilitation: barriers and facilitators. *J Rehabil Med*. 2016;48(1):72–79.
14. Brunton L. K. Clinicians are the missing link to sustainable community-based physical activity participation for children with disabilities. *Phys Occup Ther Pediatr*. 2017;37(4):359–361
15. Somerset S., Hoare D. J.. Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC Pediatr*. 2018;18(1):47.
16. Shields N., Synnot A. Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatr*. 2016;16(1):9.
17. Morris A., Imms C., Kerr C. et al. Sustained participation in community-based physical activity by adolescents with cerebral palsy: a qualitative study. *Disabil Rehabil*. 2018;41(25):1
18. Helse- og omsorgsdepartementet. Samhandlingsreformen – Lovpålagte samarbeidsavtaler mellom kommuner og regionale helseforetak. 2011



5 tips til valg av BPA-leverandør

Alle BPA-leverandører er ikke like. Derfor er det viktig at du tenker gjennom hva det er som er viktig for deg når du skal velge leverandør.

1. Får du bistand i BPA-søknadsprosessen?

En god BPA-søknad øker sjansene for å få en realistisk behovsvurdering og dermed et riktig vedtak. Mios BPA-rådgivere kjenner søknadsprosessen godt og har hjulpet hundrevis av mennesker med å få gode BPA-vedtak.

2. Har leverandørens BPA-rådgivere BPA selv?

Når det gjelder BPA er praktisk erfaring vel så viktig som teoretisk kunnskap, derfor har alle Mios BPA-rådgivere egen erfaring som BPA-arbeidsledere. Ville du valgt en kjøreskolelærer som ikke har førerkort, og som aldri har kjørt bil selv?

3. Får du hjelp til rekruttering av assistenter?

Uten assistenter, ingen assistanse. Vi har egne folk som kan bistå i rekrutteringsprosessen - i annonseutforming, i intervjuer, med sjekk av referanser og innhenting av politiattest - slik at du får de assistentene som best passer dine ønsker og behov.

4. Refunderes utgifter i forbindelse med ordningen?

Å ha BPA medfører ofte ekstra kostnader, for eksempel når du skal ha med deg assistenter på reise. Det er urimelig å forvente at du som arbeidsleder skal dekke disse selv, og derfor har vi i Mio en ordning hvor du får refusjon for faktiske ekstra utgifter som følge av assistansen din.

5. Får du tilbud om oppfølging og veiledning?

Arbeidslederopplæringen vår favner det meste, men vi forventer ikke at du skal klare alt på egenhånd med én gang. I Mio får du din egen BPA-koordinator som gir deg systematisk oppfølging og veiledning underveis gjennom driftsåret, i tillegg til å svare på alle spørsmål du måtte ha om ordningen din.

Det hjelper å snakke med noen som har peiling, og våre rådgivere har personlig erfaring med BPA. Ta kontakt med oss så bistår vi med det du måtte lure på og hjelper deg med å skrive søknaden din - helt kostnadsfritt.



BPA trenger ikke være vanskelig.

Besøk oss på www.mio.no for å få vite mer.

VESTLAND

Aktivitetsdag med Bergen Aero Klubb



CP-foreningen i Vestland hadde en kjempefin aktivitetsdag med Bergen Aero Klubb (BAK) lørdag 28. mai.

Vi var 31 påmeldte, og nesten alle kom. Ut fra de positive tilbakemeldingene vi fikk, tror vi alle hadde en kjempefin dag og koste seg.

BAK stilte med fire–fem deltagere fra klubben og to småfly, Helitrans stilte med fire–fem piloter og to helikoptre, og Flesland Brannvesen stilte med to brannkonstabler og to brannbiler. Alle som ønsket det, fikk flytur med småfly, og helikoptrene fløy to turer med til sammen åtte passasjerer. Innimellom flyturene gikk vi og kikket på småflyene og

brannbilene, og vi fikk prøvesitte både brannbilene og de parkerte småflyene. Ella og storebror Even satt i et parkert fly og trykket på alt av knapper – og jaggu utløste hun en nødalarm som gikk til flytårnet. En pilot kunne betrygge dem med at flyet ikke var i luften, men sto trygt parkert på bakken.

Drivstoff for hver av turene koster mange tusen kroner, og i tillegg brukte mannskapene både av fritiden og arbeidstiden sin – og alt dette gjør de gratis for oss. Dette er tredje gang BAK lager dette fantastiske arrangementet for oss, og vi retter en stor takk til dem. ■

VESTLAND

Sommerfest i Kollevågen

Søndag 12. juni gikk CP-foreningen i Vestland sin sommerfest av stabelen, og vi hadde leid Fritids-huset i Kollevågen på Askøy. Til tross for dårlig vær, 12 grader og regn, var vi ca. 30 deltagere!

Vi grilltet og koste oss, og noen våget seg ut på plenen for å ha leker, men først og fremst så det ut som de fleste hadde mest glede av å sitte og prate med hverandre. Noen traff gamle kjente og noen fikk nye bekjentskaper.

Nå gleder vi oss til neste arrangement og håper på stor deltagelse der også.

Følg med på aktivitetskalenderen vår på <https://www.cp.no/om-oss/fylkeslag/vestland/> ■



INNLANDET

Hyggelig treff i pinsen



CP-foreningen i Innlandet arrangerte et lite treff i pinsen. Vi møttes på Vegmuseet på Hunderfossen, og de som ønsket det, fikk sett seg litt rundt på museet både utendørs og innendørs. Vi grilltet, spiste kake og koste oss i sola. Det er alltid hyggelig å møtes igjen. Nå håper vi at enda flere blir med på våre arrangementer utover høsten. Følg med på Facebook-siden vår og i arrangementskalenderen på [cp.no](https://www.cp.no). ■

AGDER

Sommeren i Agder

**Funky Fox Teens Club**

Denne våren har vi startet en ny, spennende medlemsgruppe her hos oss på Agder – Funky Fox Teens Club. Vi har noen flotte tenåringer som absolutt ikke lenger er barn. Så vet vi at overganger til nye livsfaser alltid er viktig å ivareta og ofte litt vanskelige. Da er det bare å tenke nytt og konstruktivt. Med engasjerte og dyktige foreldre med akkurat den innstillingen og med nok pågangsmot – er Teens-ene i gang!

Da er det jo også en selvfølge at Funky Fox Teens Club blir kjent med CPU Agder og finner møte-

plasser sammen «på tvers». I samarbeid med Komponisten Frisørsalong i Kristiansand ved dyktige Inger Holskog og Rita Røisland inviterte CPU Agder til «Makeover og hårstyling» 21. juni. Den kvelden ble bare helt strålende vellykket. Inger og Rita skapte fantastiske opplevelser hvor noen av jentene ble sminket, fikk gode råd og veiledning om hårstyling og sminke. Flere fikk ny frisyre (også noen av gutta) og for noen resultater! Kvelden ble avsluttet med pizza og dessert på Restaurant Skrubbsulten sammen med Inger og Rita. Dette skal gjentas, for det å piffe på



utseendet og håret, skaper virkelig gnist. Noen av jentene fikk faktisk ny frisyre rett før de skulle reise til CP-foreningens barneleir på Risøya. Ikke verst å komme ferdig stylet dit.

Tusen takk til dyktige og snille Rita og Inger for strålende tilrettelegging og inkludering denne sommerkvelden på Komponisten Frisørsalong. Ikke minst stor takk til Stiftelsen Dam som har bidratt med prosjektmidler som gjør det mulig for oss å arrangere ulike treff videre utover høsten for Funky Fox Teens Club. Det er godt å ha hverandre, og sammen blir vi gode.

Medlemstreff på Scandic Hotell Sørlandsparken

Fredag 10. juni inviterte CP-foreningen Agder til medlemstreff på Scandic Hotel Sørlandsparken. Det ble en knallhyggelig start på sommeren med 60 deltakere. Programmet var spennende med besøk av Merethe Ulvnes, enhetsleder ved Habiliteringstjenesten i Kristiansand kommune, som selv har tatt initiativ for å bli kjent med oss i CP-foreningen Agder. Hun snakket litt om hvordan de jobber, fortalte om habiliteringsfeltet,

fokusområdet fremover i kommunen og så ønsket hun å vite hva som er viktig for oss. Hun kunne ta med seg mange gode innspill tilbake til Habiliteringstjenesten i Kristiansand kommune fra engasjerte og tydelige medlemmer.

Videre i programmet var vi så heldige å få en flott presentasjon av Amalie Lilleholt. Hun fortalte om sitt viktige arbeid i ChildPress. ChildPress er en internasjonal organisasjon som bruker barn som



journalister og har Amalie i Arendal kommune som en dyktig og ivrig representant. Amalie er storesøster til Ada som har CP og er derfor ekstra opptatt av rettigheter og inkludering av barn med funksjonsnedsettelse. Sammen med ChildPress i Arendal har Amalie bidratt iherdig til at lekeplasser skal være for alle barn i kommunen.

Hun fortalte om sin kontakt med ordføreren og andre politikere, som har resultert i at to lekeplasser

**Sommerfest på Froland**

Ingvild med familie ønsket igjen både små og store velkommen til den årlige sommerfesten på Froland lørdag 13. august. Dette har blitt en tradisjon som mange gleder seg til. Solen skinte, det var servering av grillmat, kaker og is, og vennskapet blomstret som alltid på sommerfesten. Det ble kosing med dyr, vandring i sansehagen blant vakre blomster og planter og lynlotteri med mange premier. Vi fikk et kjempekoselig lørdagstreff. Stor takk igjen til Frolands-familien vår – vi er så takknemlige!

i Arendal nå er tilrettelagt for barn som er rullestolbrukere og badeplass med rampe helt ned i vannet. Hun viste også film fra Arendalsuka i 2021 hvor hun og ChildPress intervjuet statsministeren vår, kjente statsråder og politikere. Applausen var stor fra salen, og vi er så stolte av Amalie i CP-familien vår!

Deretter ble det underholdning med masse gøy innslag og latter og som alltid avslutning med godt måltid i verdens beste fellesskap.

Medlemstreff i Kristiansand Dyrepark

Den siste søndagen i august møttes over 100 medlemmer i CP-foreningen Agder til familietreff i Kristiansand Dyrepark. Solen skinte både for oss og med oss. Dette ble flott avslutning på årets sommer, hvor hver enkelt koste seg i parken sammen og valgte det de ønsket selv å oppleve.

Gode samtaler i deilig fellesskap gjør alltid godt for kropp og sinn. Alle samlet seg til felles middag kl. 14 på Dyreparken Hotell. Litt aktuell informasjon ble gitt av Ayman og Monica, og noen møtte hverandre for første gang. Det er ekstra hyggelig med

Når vi minst aner det!

Vi har vel alle erfart at noen ganger skjer hyggelige ting i livet akkurat når vi minst aner det. Det gjorde det til gangs en fin juli-ettermiddag på Sørlandssenteret i Kristiansand denne sommeren, hvor Nicolai fra Agder og Lasse fra CP-foreningen i Trøndelag traff hverandre helt tilfeldig på Egon. Det var kjempekoselig å treffe flotte venner fra CP-foreningen i Trøndelag. Lasse var på plass igjen i Kristiansand Dyrepark og hadde til og med vært på urpremieren på årets Kaptein Sabeltann-forestilling. CPU Agder har allerede invitert Lasse & Co. på pizzatreff når de er på plass igjen neste sommer. Vennskap på tvers av fylkeslagene må også tas godt vare på.

CP-familien i Agder gleder seg til høsten! ■



nye medlemmer og nye venner. Etter en slik søndag er det jo bare å glede seg til nye møteplasser fremover.



En som forstår hva du snakker om

Foreldre til små barn med CP



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



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



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



Gunn Marit Berglund
Bosted: Lyngen, Troms
Fostermor til gutt født i 2007
Telefon: 478 94 639
E-post: gunn_m66@hotmail.com



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



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



Liv Elin Moldekleiv
Bosted: Bergen, Hordaland
Mor til gutt født i 2005
Telefon: 986 53 343
E-post: emoldekl@online.no



Camilla Sagbakken
Bosted: Lillehammer, Oppland
Mor til tvillingjenter født i 2014
Telefon: 476 43 782
E-post: milaba@live.no



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



Katrin Austnes
Bosted: Lillehammer, Oppland
Mor til jente født i 2004
Telefon: 920 94 960
E-post: katrinaustnes@hotmail.com



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

Foreldre til store barn med CP (over 18 år)



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



Anita Sjøstrøm
Bosted: Oslo
Mor til jente født i 1988
Telefon: 924 09 435
E-post: anita_sjostrom@hotmail.com



Eva Alvilde og Ole Alfred Larsen
Bosted: Alta, Finnmark
Foreldre til gutt født i 1986
Telefon: 412 52 848 (Eva)/918 73 732 (Ole)
E-post: eva.larsen@kraftlaget.no

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

Unge med CP



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



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



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



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



Snorre Spilling Øvereng
Bosted: Kristiansand, Vest-Agder
Født: 1989
Student
Telefon: 975 84 361
E-post: snorreov@gmail.com



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

Voksne med CP



Mari Svartveit Hansen
Bosted: Kinsarvik, Hordaland
Født: 1984
Gift og har to barn
I arbeid
Telefon: 476 20 708
E-post: marisvart@hotmail.com



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



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



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



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



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



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



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

Vil du vite mer om
likepersonsarbeid?

Kontakt
CP-foreningen på
telefon 22 59 99 00

CP-foreningen

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

Sekretariatet



Eva Buschmann
 Generalsekretær
 E-post: eva@cp.no
 Telefon: 979 94 652



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



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



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



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



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



Fylkeslagene

Agder

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

Rogaland

Leder: Malin Lillesund Harestad
 E-post: leder.rogaland@cp.no

Buskerud

Leder: Øyvind Bråthen
 E-post: leder.buskerud@cp.no

Telemark

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

Finnmark

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

Troms

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

Innlandet

Leder: Katrin Austnes
 E-post: leder.innlandet@cp.no

Trøndelag

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

Møre og Romsdal

Kontaktperson: Kristoffer Svendsen
 E-post: leder.more-romsdal@cp.no

Vestland

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

Nordland

Leder: Kristin Gjerde
 E-post: leder.nordland@cp.no

Vestfold

Leder: Tanja Leegaard
 E-post: leder.vestfold@cp.no

Oslo og Akershus

Leder: Andre Berg
 E-post: styreleder@cpoa.no

Østfold

Leder: Hanne Petersen
 E-post: leder.ostfold@cp.no

Sentralstyret

Leder

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

1. nestleder

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

2. nestleder

Sigrun Bjerke Fosse, Oslo og Akershus
 E-post: sigrunfosse@hotmail.com

Styremedlemmer

Tor-Helge Gundersen, Vestland
 Synne Guro Haugseng, Innlandet
 Torstein Torheim, Troms
 Stine Dybvig, Oslo og Akershus
 Robert Johnsen, Trøndelag
 Kenneth Olsen, Vestfold
 Sofie Østerbø Jansen, CPU

Varamedlemmer

Renate Mathisen, Vestfold
 Ingvild Skarsen Jonassen, Agder
 Kristin Bakken, Innlandet
 Noomi Alexandersen, CPU

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 3500, 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, bokomtaler og fagartikler.



Følg oss på Facebook:
 Cerebral Parese-foreningen
 i Norge

SKATTEFRADRA PÅ GAVER



Husk at gaver til Cerebral Parese-foreningen kan trekkes fra i inntekten på selvangivelsen. Gaver til CP-foreningen kan gi fradrag i inntekt og dermed lavere skatt. Inntektsfradrag kan kreves når gave-beløpet utgjør minst 500 kroner i året gaven er gitt, maksimum 30 000 kroner pr. år. Bidrag kan betales til bankgiro 1607.40.25157. Bidrag kan nå også betales med Vipps til nummer 97339. OBS! Personnummer til giver MÅ opplyses – ellers faller grunnlaget for fradraget bort!

Bamse Produkter AS

Du har kunnskapen, vi har produktene.



- Barn og voksne
- Posisjonering
- Trening
- Behandling



For mer informasjon se:
www.bamseprodukter.no
www.hjelpemiddeldatabasen.no
 Varekataloger og brosjyrer.

Returadresse:
CP-foreningen
Bergsalléen 21
0854 Oslo

ERGOSEAT

– NÅR KVALITET BETYR NOE!



Visste du at Ergoseat

- aldri har blitt slått på kvalitet siden det ble etablert i 2004.
- designer, utvikler og produserer i Norge.
- leverer individuelle produkter for sitte-, stå- og toalett-løsninger som alle er på rammeavtale.
- har terapeuter som ivrer etter å hjelpe deg uansett hvor du bor i landet.

