



PORTRETET

Lagde film om egen utfordring

Se side 20

STATSBUDSJETTET 2022

To skritt tilbake og ett frem

Se side 8

UNGDOMSSAMLING

- Hundre prosent meg selv!

Se side 12 og 24

Innhold

God lesning!

ARTIKLER

Generalsekretæren har ordet	4
Digital CP-konferanse i 2022	5
FYLKESLEDERSAMLING : Erfaringsutveksling og ny arbeidsplan	6
Statsbudsjettet 2022 – to skritt tilbake og ett skritt frem	8
UNGDOMSSAMLINGEN 2021: – Jeg har vært meg selv hundre prosent denne helgen!	12
Julebingo	15
TOLV HISTORIER OM CP: En vellykket åpningsdag	16
Nordisk møte på Færøyene	18
PORTRETTEDET: Lagde film om en av sine største utfordringer	20
Sommerleir 2022	28

FAG

CP og psykisk helse	30
---------------------------	----

CPU

Endelig fysisk ungdomssamling igjen!	24
---	----

FRA FYLKESLAGENE

Agder	34
Vestland	35
Trøndelag	35

KONTAKTINFORMASJON

Likepersoner	36
Sekretariatet	38
Fylkeslagene	38
Sentralstyret	39



6



8



16



18



CP-bladet – Tidsskrift for
Cerebral Parese-foreningen
Nr. 4– 2021 – 67. årgang

UTGIVER

Cerebral Parese-foreningen
Bergsalléen 21, 0854 Oslo
Tlf: 22 59 99 00
Faks: 22 59 99 01
E-post: post@cp.no
Hjemmeside: www.cp.no
Redaktør: Heidi Østhus Erikssen

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. 1–2022:
7. februar 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.



2021: Oppturer og nedturer

Nok et annerledes år er snart over. Det har vært et år med både oppturer som gjenåpning, vaksiner og fysiske møter, men dessverre også nedturer som dystre smitterekorder, lokale utbrudd, overarbeidet helsevesen, avlysninger og nye restriksjoner. Selv om mange nå er fullvaksinerte, herjer koronaviruset fortsatt, og i skrivende stund er det vanskelig å si med sikkerhet hvordan 2022 kommer til å bli.

Det vi vet er at regjeringen og helsemyndighetene har besluttet å gi alle voksne en boosterdose av vaksinen i løpet av våren, og at dette skal bidra til økt beskyttelse i samfunnet slik at vi kan fortsette med en tilnærmet normal hverdag.

Derfor velger vi i CP-foreningen å være optimistiske og satser på at både lokale og nasjonale arrangementer kan gå som planlagt i året som kommer. Sommerleirene som har vært avlyst to år på rad på grunn av restriksjoner, åpner for påmelding nå i desember, påmeldingen stenges 1. februar. Vi vet at mange sårt har savnet dette tilbudet og regner med at leirene fort blir fulltegnet – så vær rask med påmeldingen! Les mer om våre leirtilbud på side 28.

CP-konferansen går av stabelen i mars og også neste år vil den bli hel-digital. Så denne gjennomføres uavhengig av smittesituasjon, og det er enkelt for alle å delta – uansett hvor i landet man er fra. Vi håper at det spennende programmet frister både medlemmer og fagpersoner og at vi får rekordmange påmeldinger. Mer informasjon om konferansen finner du på side 5.

Vi må også trekke frem den viktige jobben tillitsvalgte i fylkeslagene gjør. I høst har de fulgt nøye med på lokale smittevernregler, sørget for at reglene ble overholdt og har gjennomført en rekke fysiske arrangementer. De lokale møteplassene har betydd mye for mange, og vi retter en stor honnør til arrangørene. Noen av arrangementene som har blitt gjennomført den siste tiden kan du lese om her (side 6, 12 og 24). Nå i desember står flere hyggelige førjulsaktiviteter for tur, som julebord, julefest, pepperkakebaking og juleverksted. Hvis du ønsker mer informasjon om hva som skjer i ditt fylkeslag fremover, kan du gå inn på nettsiden vår www.cp.no!

I årets siste CP-blad finner du også saker om vårt arbeid med statsbudsjettet, ungdomssamling, fylkesledersamling, et intervju med Teodor Bø, som nylig ble nominert til pris under Bergens Internasjonale Filmfestival med sin film «Skyggesiden», og en fagartikkel om hvordan psykisk helse kan påvirke fysisk helse hos personer med CP. Det er med andre ord mye godt lesestoff, så om du finner en luke i førjulsstria er kanskje CP-bladet en fin avkobling?

Og har du tips til hva du vil lese om i CP-bladet i neste år, så send gjerne en epost til heidi@cp.no.

Da gjenstår det bare å si:
Riktig god jul og godt nyttår
til alle våre lesere!

Heidi Østhus Erikssen,
redaktør



Interessepolitikk – et langsiktig arbeid

Det har vært en travel høst. Slik det ser ut nå, er vi dessverre på ingen måte ferdig med pandemien. Vi oppfordrer derfor fortsatt alle som kan om å ta vaksine. Vi ser smittetallene øke, men vaksine beskytter mot alvorlig sykdom. Tredje dose rulles ut for de eldste og risikogrupperne, og de yngre aldersklassene får ny oppfordring om å bestille vaksinetime.

Medlemmene i frivillige organisasjoner har savnet møteplassene, der vi kan dele erfaringer, støtte hverandre, få inspirasjon og ny kunnskap. De siste månedene har vi, både nasjonalt og i fylkeslagene, arrangert fysiske samlinger igjen. Det krever at vi fortsetter å være hensynsfulle. Dersom du er snufsete eller ikke helt i form, må du holde deg hjemme.

Vi har i høst besøkt fire av komiteene på Stortinget. I år var det ekstra viktig, siden det er nye komiteer. Vi har lagt fram våre saker, skriftlig og muntlig, og politikerne vet hva som er våre prioriteringer for 2022.

Å jobbe interessepolitisk, er et langsiktig arbeid. En av de aller gledeligste punktene i Hurdalsplattformen til den nye regjeringen er at FN-konvensjonen om rettigheter for personer med nedsatt funksjonsevne (CRPD) skal innlemmes i norsk lov. Endelig ser vi at det peker i riktig retning for likestillingsarbeidet for vår gruppe. Brukerorganisasjonene mener CRPD skal tas inn i menneskerettsloven, som vil gi forrang på lik linje med kvinnekonvensjonen og barnekonvensjonen. Vi setter

likestilling for mennesker med CP og deres pårørende som det viktigste vi skal jobbe med neste år.

CP-konferansen i 2022 blir digital. Vi fikk svært gode tilbakemeldinger på valget av digital plattform i vår, og deltakerne opplevde at den var godt egnet for å lære mer om CP-diagnosen. I 2022 skal vi særlig vinkle temaene mot kommunenivået. Vi har mange dyktige fagpersoner og forskere som har takket ja til å bidra. NorCP, som vi samarbeider tett med, er ivrige på å spre kunnskap. Derfor har de tatt initiativ til å få utviklet faglige retningslinjer for CP i et livsløpsperspektiv. Det vil føre til at retningslinjene legger føringer for hva som ansees for faglig forsvarlig tilbud.

Vi har jobbet hardt for å få i gang oppfølgingsprogram for voksne med CP, men myndighetene har ikke villet ta tak i dette. Vi er skuffet over at vi ikke har klart å engasjere verken politikere, departement eller direktorat. CP-foreningen og NorCP har hatt denne saken på sin agenda i lang tid. Nå har det skjedd to gledelige framskritt. Det er utviklet CPCog for voksne, som er en faglig guide for hvordan voksne med CP skal utredes og følges opp kognitivt. I tillegg er det satt av lønnsmidler til en midlertidig deltidsstilling som skal bidra til forankring i voksenhabiliteringene.

For barna startet det hele med motorikken, kanskje er det kognisjon og psykisk helse som skal være vendepunktet for voksenoppfølgingen? Vi velger å være optimistiske og tenker at dette er en fin julegave!

Eva Buschmann, generalsekretær

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



Digital CP-konferanse i 2022

Hold av datoene 21. og 22. mars 2022 – da avholdes nemlig neste års CP-konferanse.

TEKST: HELLE AASHEIM

CP-konferansen er landets største fagkonferanse om cerebral parese og samler fagpersoner og medlemmer fra hele landet. De siste årene har vi også hatt deltakere fra Sverige, Danmark og Island.

Smertebehandling og psykisk helse er blant temaene

CP-foreningen og NorCP er godt i gang med planleggingen av tema og program for plenum- og parallellsesjoner for neste års konferanse. Selv om hele programmet ikke er ferdigspikret ennå, kan vi rope at smertebehandling og psykisk helse er blant temaene som vil presenteres. I tillegg til mange dyktige

innledere fra Norge, har vi invitert fagpersoner fra Sverige og USA til å snakke om posisjonering og tidlig mobilisering / selvstendig forflytning i elektrisk stol. Det blir også i år både viktige brukerhistorier og presentasjoner av det siste innen forskning på CP i Norge og internasjonalt.

Positive tilbakemeldinger

Vi fikk overveldende positive tilbakemeldinger på vårens digitale CP-konferanse, og majoriteten av deltakerne ønsket også en digital løsning for kommende år. Tilbakemeldingene er tatt til følge, og vi vil benytte den samme digitale

plattformen til neste års konferanse, men med noen endringer i presentasjonen av innholdet. Dette vil gi bruker- og deltakeropplevelsen et løft, og vi gleder oss til å presentere spennende fag- og brukerinlegg fra inn- og utland!

Følg med på nett

Så snart programmet er klart, vil det bli publisert på CP-foreningens hjemmesider sammen med oversikt over deltakeravgift og påmeldings skjema. For å bli informert om siste nytt om CP-konferansen kan du følge CP-foreningen på Facebook, Instagram og Twitter. Håper vi ser deg (digitalt) i mars! ■

Hold deg
informert – følg
med på cp.no

Erfaringsutveksling og ny arbeidsplan



1

Den første helgen i november var fylkesledere fra hele landet samlet i Oslo for å dele erfaringer om året som har gått og stake ut kursen for arbeidet i 2022.

TEKST OG FOTO: HEIDI ØSTHUS ERIKSEN

35 deltakere fra sekretariat, sentralstyre, fylkeslag, valgkomité og CPU deltok på årets fylkesledersamling, som ble avholdt på Thon Hotel Storo 5.–7. november. Tre fylkeslag hadde dessverre ikke mulighet til å delta – Telemark, Buskerud og Møre og Romsdal.

To år var gått siden denne gjengen sist var samlet fysisk, og det var flere nye tillitsvalgte som deltok for første gang. Det var også første gang leder i CP-foreningens ungdomsnettverk CPU, Sofie Østerbø Jansen, var med på fylkesledersamlingen.

Politisk påvirkning

Det var et fullt og variert program med en rekke innledere – både fra sekretariatet, CPU og eksternt ved Janne Nyhus, politisk rådgiver i

Frivillighet Norge. Sistnevnte snakket om hvordan vi som organisasjon kan jobbe for å bli flinkere på politisk påvirkning, både på lokalt og nasjonalt nivå.

– Deres oppgave er å bidra med en innsikt som de som påvirker livene våre (politikere) ikke har, sa hun, og kom med en soleklar oppfordring:

– Dette er et gode for demokratiet vårt og vi må slutte å være redde for politisk påvirkning.

Deretter kom Nyhus med en rekke konkrete tips og råd til hvordan CP-foreningen kan jobbe aktivt fremover for å komme gjennom med vårt interessepolitiske budskap.

Rådgiver Margaretha Nicolaysen var møteleder hele helgen og sørget for sømløse overganger mellom

innleggene, at det var nok pauser for dem som trengte det, og hun sa, med glimt i øyet, tydelig ifra om noen av innleiderne hadde gått over tiden.

Erfaringsutveksling

En viktig del av fylkessamlingen er erfaringsutveksling, og ved bruk av gruppearbeid fikk fylkeslederne gjentatte ganger mulighet til å dele erfaringer om hva som fungerer godt og hvilke utfordringer de møter i arbeidet i hjemfylket. Her kunne man blant annet fange opp tips om arrangementer, inntekter, rekruttering av nye medlemmer og prosjektsøknader – for å nevne noe.

Etter hver gruppeøkt ble betraktningene delt i plenum, slik at alle skulle få mulighet til å fange opp gode erfaringer og ideer.

Rådgiver Kristin Benestad har hatt hovedansvaret for fylkesledersamlingen og var primus motor for årets program.

– Samlingen er også viktig for oss i sekretariatet, fordi den gir oss en mulighet til fysisk å få treffe



2

og snakke med alle dem vi har mye kontakt med via mail, Teams og telefon. Det er en fin måte å bli bedre kjent og tryggere på hverandre – og det er nyttig og lærerikt å få innspill fra fylkeslederne og høre mer om deres synspunkter og erfaringer, sier Kristin.

Fredag fikk fylkeslederne også et innblikk i nytt medlemssystem og deltok i en diskusjon om hvordan vi skal jobbe fremover for å sikre oss nye inntektskilder. Begge innleggene skapte engasjement i forsamlingen.

Veien videre

Dag to startet med en gjennomgang av arbeidsplanen for 2022, som er et styringsdokument som skal vedtas av sentralstyret senere i år. Arbeidsplanen legger føringer for hvilke saker CP-foreningen skal jobbe med i det kommende året, når og hvordan, og den setter konkrete målsettinger for hvert arbeidsområde.

Fylkeslagene fikk anledning til å komme med innspill og konkrete

1 HELE GJENGEN: Endelig var det lov til å ta et gruppebilde igjen – her var (nesten) alle deltakerne samlet.

2 DIGITALT ARBEID: Rådgiver Helle Aasheim og tillitsvalgt Ingvild Skarsem Jonassen holdt et innlegg om digitale møter og snakket blant annet om foreldrepraten for foreldre til barn og unge mellom 13–18 år med CP grad 5.

forslag til endringer både før, under og en tid etter møtet. Nesten samtlige av de ansatte i sekretariatet presenterte sine arbeidsområder under denne økten, alt fra interessepolitikk, prosjekter og informasjonsmateriell til digitalt arbeid og brukermedvirkning.

– Etter slike diskusjoner er det lettere for oss i sekretariatet å planlegge videre arbeid, blant annet gjennomføringen av landsmøtet i mai 2022, sier Benestad.

Helgen ble avsluttet med et innlegg om brukermedvirkning i forskning og en oppsummeringsrunde i plenum. ■



SOFIE ØSTERBØ JANSEN

Leder i CPU. Deltok for første gang.

– Det har vært veldig fint og lærerikt å være med, sier Jansen, som selv holdt en innledning på samlingens andre dag om CPU og deres oppgaver.

– Mange fylker sliter med å mobilisere unge med CP og ønsker hjelp og bistand fra CPU. Flere fylkesledere har tatt kontakt med meg nå i helgen, og dette vil vi selvsagt hjelpe dem med!



FRED GØRAN EINVIK

Fylkesleder i Finnmark. Deltok for første gang.

– Det har vært en veldig interessant helg og fint å møte andre i samme situasjon. Vi er det minste fylkeslaget, og det er dermed ekstra viktig for oss å få tips og råd om hvordan vi kan drive avdelingen med arrangementer og aktiviteter samt hvilke midler vi kan søke på, sier den ferske fylkeslederen.

– Jeg reiser hjem med ny giv og har lært at jeg må tenke litt nytt – kanskje får vi til samarbeidsarrangementer på tvers av fylkene fremover? Og så gleder jeg meg til å ta fatt på et nytt medlemsregister og få en bedre oversikt over medlemmene i fylket vårt.

Statsbudsjettet 2022 – to skritt tilbake og ett skritt frem



Tirsdag 12. oktober la finansminister Jan Tore Sanner (H) frem Solberg-regjeringens siste budsjettforslag på Stortinget. Siden da har det vært regjeringsskifte, og den nye finansministeren Trygve Slagsvold Vedum (SP) la den 8. november frem en tilleggsproposisjon. Her har den nye regjeringen endret en del av prioriteringene i forgjengernes budsjettforslag.

TEKST: HEIDI ØSTHUS ERIKSEN OG KRISTIN BENESTAD
FOTO: KRISTIN BENESTAD OG SHUTTERSTOCK

CP-foreningen har som vanlig fulgt forslaget til statsbudsjett for 2022 tett for å løfte frem eventuelle endringer og forslag som kan ha betydning for våre medlemmer. I år har dette arbeidet vært både krevende og ekstra spennende,

fordi vi har hatt et regjeringsskifte. – Det er et budsjett uten de store kuttene, heldigvis. Men vi reagerer likevel på den usosiale profilen der det foreslås å øke egenandeler på helsetjenester og fritidshjelpemidler. I tillegg foreslås det å sette

fribeløpet for uføre til null, som betyr at uføretrygdene ikke kan ta på seg småjobber eller lønnete verv som brukerrepresentanter for eksempel uten å få avkorting av trygden fra første krone, sier generalsekretær Eva Buschmann.

Dette er noen av sakene vi løftet frem før tilleggsproposisjonen:

Bostøtte

Bostøtten skal gi husstander med lave inntekter og høye bostgifter bedre mulighet til å skaffe seg og beholde en egnet bolig. Som et ledd i innsatsen mot barnefattigdom foreslår regjeringen å styrke bostøtten ved å senke egenandelene for husstander med flere enn én person. Dette gjøres ved å øke vekten for bipersoner fra 0,1 til 0,13 når egenandelen regnes ut. Med dette forslaget vil om lag 17 000 eksisterende mottakere i gjennomsnitt få 3800 kroner høyere bostøtte per år. I tillegg vil om lag 1100 nye husstander få i gjennomsnitt 8600 kroner per år.

Regjeringen har satt ned et ekspertutvalg som skal evaluere dagens bostøtteordning og foreslå innretning av en fremtidig ordning. Utvalget skal levere sin rapport innen 1. mai 2022.

– Den midlertidige økningen i bostøtte under pandemien er for langt borte. Dette forslaget er småpenger som ikke kommer aleneboerne til gode, sier rådgiver Anita Hanken.

Tynt og skuffende innen habilitering og rehabilitering

CP-foreningen er skuffet over at det også i dette budsjettforslaget er tynne saker innen feltet habilitering og rehabilitering; et felt våre medlemsundersøkelser viser at trenger et kjempeløft!

– Solberg-regjeringens overordnede mål om pasientens helse-tjeneste har ikke nådd habiliteringspolitikken. Her er det ikke løftet på 50-øringen engang, sier generalsekretær Eva Buschmann.

Hun minner om at vår medlemsgruppe har mistet mer enn de har fått gjennom opptrappingsplanen for habilitering og rehabilitering, som nå er evaluert. Da opptrappingsplanen kom, uttalte CP-foreningen: «CP-foreningen mener diagnose-



1



2



3



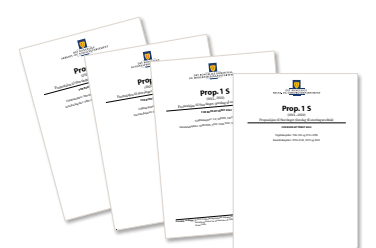
4

listen må ha prioritet foran opptrappingsplan for habilitering og rehabilitering i budsjettet for 2017. Det blir feil at diagnoselisten skal finansiere opptrappingsplan for habilitering og rehabilitering.» Dette var for fem år siden. Diagnoselisten var ordningen som ga rett til gratis fysioterapi.

Siden har det vært stille om habiliteringspolitikken. I statsbudsjettsproposisjonen, som nå er lagt fram, nevnes heller ikke at en av konklusjonene i evalueringsrapporten er at habiliteringstilbudet

1 2 EN TRAVEL HØST: CP-foreningen har i år deltatt på fire muntlige høringsrunder i stortingskomiteene.

3 4 PÅ STORTINGET: Rådgiver Kristin Benestad (i midten), generalsekretær Eva Buschmann (t.h.) og rådgiver Anita Hanken (t.v.) presenterte CP-foreningens kommentarer til budsjettforslaget i komiteene.





Det vi er mest misfornøyd med:

- Egenandelstaket på frikort er fortsatt foreslått økt med 461 kroner.
- Fribeløpet for uføretrygden på 0.4 G er fortsatt foreslått erstattet med en halvert avkortning opptil 1.2 G. Med andre ord settes fribeløpet til null, og med dette forslaget frykter vi at det blir vanskeligere for mange uføre å kunne ta småjobber eller verv, for eksempel i politikken.
- Det er ingen reell satsing på habilitering og rehabilitering.



Det vi er mest fornøyd med:

- 2 milliarder mer til startlån og utvidelse i Husbankens låneramme
- 300 millioner mer til tilskuddet til ressurskrevende tjenester i kommunene
- 175 millioner til en opptrapping i grunnbemanningen i NAV
- 1000 flere tiltaksplasser (136 millioner) for å få flere i arbeid
- 250 nye varige tilrettelagte arbeidsplasser (38,5 millioner)
- Forlengelse av retten til arbeidsavklaringspenger til 30. juni 2022. I tillegg har den nye regjeringen lovet å se nærmere på regelverket for bedre å ivareta personer som hverken er avklart til trygd eller arbeid.

har kommet i skyggen av opptrappingsplanen, sier Buschmann.

Hun viser imidlertid til et annet sitat fra Solberg-regjeringens budsjettforslag, som kanskje kan gi et ørlite håp:

De regionale helseforetakene fikk i 2021 i oppdrag å vurdere behov for økte ressurser for å sikre faglig kvalitet, kompetanse, likeverdige tjenestetilbud og samhandling i habiliteringstjenestene, i samsvar med Helsedirektoratets veileder.

Høyere egenandel på aktivitetshjelpemidler

I regjeringens forslag til statsbudsjett for 2022 blir det en endring i ordningen for aktivitetshjelpemidler for personer over 26 år. Egenandelstaket øker fra 4000 til 5000 kroner fra 1. januar 2022.

Mottakere av aktivitetshjelpemidler gjennom denne ordningen betaler i dag en egenandel på ti prosent av innkjøpsprisen for hjelpemiddelet, med et tak på 4000 kroner. Det forslås nå å øke dette taket med 1000 kroner. AKT26-ordningen er begrenset av en fast bevilgning på statsbudsjettet. Ordningen har de siste årene vært så populær blant brukerne at potten har gått tom i første kvartal.

– Dette er en ordning som har stått under press lenge, og de siste årene har tilskuddet tidlig vært brukt opp. Ordningen har overhodet ikke tilpasset seg behovet og den store brukergruppen – noe vi som brukerorganisasjoner har tatt opp gjentatte ganger, sier generalsekretær i CP-foreningen Eva Buschmann.

I tillegg til økte egenandeler foreslås det å stilles strengere krav til utprøving og plan for bruk før utlevering av hjelpemiddelet.

– I stedet for å gjøre ordningen rettighetsfestet, strammes ordningen inn med økte egenandeler og krav om utprøving og plan for bruk. Dette betyr i praksis at færre vil kunne bruke ordningen og at endringen vil ramme dem med

dårligst råd – det er urovekkende, sier Buschmann.

Høringer

Som en del av CP-foreningens arbeid med statsbudsjettet sender vi inn skriftlige innspill til budsjettforslaget til de aktuelle stortingskomiteene. I år har vi sendt innspill til fire komiteer og har også deltatt på muntlige høringsrunder hos de samme komiteene.

Den 26. oktober besøkte vi Arbeids- og sosialkomiteen og Utdannings- og forskningskomiteen, 28. oktober var vi i Helse- og omsorgskomiteen og 9. november stod Kommunal- og forvaltningskomiteen for tur.

– Vi har forhåpninger om at vi kan få til noen endringer, det er derfor vi prioriterer å jobbe med dette og deltar på høringer, sier Eva Buschmann.

Våre høringsuttalelser kan du lese i sin helhet her: www.cp.no/om-oss/vi-mener/statsbudsjettet-2022/

Tilleggsproposisjonen

Det var stor spenning knyttet til den nye regjeringens tilleggsproposisjon til budsjettforslaget.

CP-foreningen hadde, som mange andre organisasjoner, store forventninger til dette nye forslaget, og er både fornøyd og misfornøyd med det som er lagt fram. Når det gjelder det vi fortsatt er misfornøyd med, så setter vi vår lit til de kommende forhandlingene på Stortinget. Den nye regjeringen er nemlig avhengig av andre partier for å kunne oppnå flertall for sitt forslag. Det er med andre ord fortsatt mulig å få mer gjennomslag for våre synspunkter.

Det er fortsatt mye arbeid som gjenstår før budsjettforslaget skal vedtas av Stortinget i midten av desember.

– I skrivende stund er vi fortsatt veldig spente på fortsettelsen og håper at vi skal få gjennomslag for saker vi har vært opptatt av i de kommende forhandlingene på Stortinget, sier Buschmann. ■



BPA trenger ikke være vanskelig

Brukerstyrt personlig assistanse (BPA) har fått et litt ufortjent rykte på seg for å være vanskelig; vanskelig å søke om, vanskelig å få, vanskelig å administrere, vanskelig å bemanne, vanskelig å drifte. Vår erfaring er at det ikke nødvendigvis trenger å være slik.

I Mio har vi egne rådgivere som hjelper deg å skrive en **god BPA-søknad** – en søknad som øker sjansen for at du får akkurat det vedtaket du trenger og ønsker deg. Vi gir deg den **opp-læringen** du trenger for selv å lede BPA-ordningen din i det daglige, mens vi tar oss av det rent administrative, som lønn, pensjon, skatt, feriepenger, HMS og alt det andre.

Vi bistår deg i **rekrutteringen** av assistenter, både faste og vikarer, og sørger for at politi-

attest, arbeidskontrakt, skattekort og grunnleggende assistentopplæring er på plass.

Vi gir deg gode **arbeidslederverktøy** som gir deg full styring og kontroll over din egen ordning, og **utgiftsdekning** for kostnader som oppstår som følge av assistansen din. Og skulle det være noe du lurer på underveis, er vi bare en telefonsamtale unna.

Formålet med BPA er å gi deg større frihet og mulighet til selv å styre din egen hverdag og leve det livet du vil ha. Du bestemmer hvem som skal assistere deg, hva assistentene skal gjøre, og hvor, når og hvordan assistansen skal utføres.

Vår oppgave er å ordne resten. Ser du? BPA trenger ikke være vanskelig.

Ring oss på 40 05 40 07, eller besøk oss på www.mio.no for å få vite mer.

Ta kontakt, så hjelper vi deg med å få akkurat den BPA-ordningen du trenger og ønsker deg.





1

UNGDOMSSAMLINGEN 2021:

– Jeg har vært meg selv hundre prosent denne helgen!

I fjor ble ungdomssamlingen avlyst som følge av pandemien, og det var 19 fornøyde deltakere som møttes igjen på Thon Hotel Arena i Lillestrøm helgen 22.–24. oktober.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Ungdomssamlingen arrangeres årlig og er et samarbeid mellom ungdomsnettverket (CPU) og CP-foreningen nasjonalt. Blant årets deltakere var det mange nye ansikter, men også noen som har vært med før. Både deltakere og arrangører satte stor pris på å kunne møtes igjen to år etter forrige samling.

– Jeg synes samlingen gikk veldig fint. Dessverre fikk vi litt forfall på slutten som skyldes sykdom og forkjølelse, men det er nok noe vi må leve med så lenge det er smitte i samfunnet. Selv om vi kunne ha vært flere, tror og håper jeg at de som var til stede hadde det fint. Jeg tror mange satte pris på å møtes

fysisk igjen, sier Kristin Benestad, rådgiver i CP-foreningen og ansvarlig for ungdomssamlingen sammen med arbeidsgruppen i CPU.

Psykisk helse på agendaen
Samlingens første eksterne innleder var Anette Remme, seniorrådgiver i



2



3



4

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO). Remme jobber blant annet med psykisk helse, og denne helgen snakket hun om psykisk helse under og etter koronapandemien.

«Hva gjorde du for å ha det bra under nedstengingen?» «Hva gjør du for å ha det bra nå?» var blant spørsmålene ungdommene fikk reflektere rundt under denne bolken.

Kristin Benestad forteller at psykisk helse er et etterspurt tema i foreningen og synes det var på tide å ta opp dette også på ungdomssamlingen.

– Etter at vi har hatt en pandemi og hele eller deler av samfunnet har vært nedstengt, tenkte jeg at det var særlig aktuelt. Vi vet jo at pandemien har hatt særlig negative konsekvenser for unge. De har blitt rammet hardere enn andre, sier hun.

Tilbakemeldingene fra ungdom-

mene var gode, og det var stor enighet om at psykisk helse er viktig å snakke om.

Fritid for alle – uten fordommer

– Vi trenger og ønsker råd, erfaringer og tips knyttet til fritid fra dere, startet Ane Aamodt fra Redd Barna, da det var tid for lørdagens andre bolk. Ane er kampanjeleder for «Fritid for alle – uten fordommer», og var til stede sammen med kampanjerådgiver Marianne Skogen.

– Hva og hvordan skal man sørge for endring, slik at rettighetene ikke blir brutt? spurte de.

Fritid er også noe som angår alle og som uten tvil engasjerte deltakerne på samlingen.

– Det ble min hjertesak etter at jeg begynte å jobbe med det, sier Sofie Østerbø Jansen, som leder arbeidsgruppen i CPU. Gjennom sitt engasjement i handikapforbundet ble hun med på et webinar for

1 FØRSTE GANG: Pernille Martine Sveen var godt fornøyd med sin første ungdomssamling.

2 FRITID UTEN FORDOMMER: Ane Aamodt fra Redd Barna ønsket tips og råd knyttet til fritid fra deltakerne.

3 PSYKISK HELSE: Psykisk helse under og etter pandemien var tema da Anette Remme fra FFO holdt samlingens første bolk.

4 STATSBUDDSJETTET: Rådgiver Kristin Benestad snakket om statsbudsjettet som ble lagt frem kort tid før ungdomssamlingen.



gymlærere i regi av Redd Barna, hvor det dreide seg om hvordan gymlærere kan tilrettelegge undervisningen for egne elever. Der delte hun egne tanker og erfaringer, og kjente at gnisten ble tent.

– Vi i arbeidsgruppen tenkte sammen og ble enige om at dette var en lettere bolk enn psykisk helse og statsbudsjett. Det kom frem mange fine historier, men også historier som ikke var så fine. Det var spennende å tenke nytt ut ifra det som har vært på ungdomssamlinger tidligere. Dette er noe vi ikke har snakket om før, avslutter hun.

En viktig møteplass

Søndag innledet Kristin Benestad om viktige saker i statsbudsjettet for 2022, og arbeidsgruppen snakket om arbeidet de gjør og planene fremover.

– Vi ønsker å fortsette det gode arbeidet med fokus på inkludering og deltakelse, et styrket rehabilitering- og habiliteringstilbud og overgangsfaser. Vi fortsetter med Instagram og jobber for å være synlige på sosiale medier. Vi vil også fortsette å jobbe for et godt samarbeid med sentralstyret og sekretariatet, sier CPU-leder Sofie.

Benestad forteller at det er veldig viktig å legge til rette for en møteplass for ungdom i CP-foreningen.

– Jeg ser at mange trives med å møte andre i samme eller lignende situasjon. Jeg opplever også at mange er og blir gode venner. Denne gangen hadde vi ganske mange yngre deltagere, og det var tydelig at de kjente hverandre fra barneleirene. Da har vi jo lyktes i å rekruttere med noen videre. Jeg synes det er også veldig fint at vi kan ha interessepolitikk på dagsorden og jeg slutter aldri å bli imponert over hvor god innsikt, forståelse og meninger ungdommer har om relativt komplekse saker. Det er tydelig at vi har en del funkis-aktivister iblant oss, og det heier jeg på, sier hun.

Hun synes programmet ble fint og var veldig fornøyd med de eksterne innlederne som kom på besøk.

– Ifølge innlederne fra Redd Barna bidro vi til politikktutvikling, noe som er et av målene med samlingen, sier hun.

Rom for åpenhet og engasjement

Pernille Martine Sveen (20) fra Bergen var en av deltakerne som

1 VIKTIG SAMLING: Her er nesten alle deltakerne på årets ungdomssamling samlet for et gruppebilde – to år har gått siden forrige samling, og det var viktig og fint for deltakerne å endelig kunne møtes fysisk igjen.

var på ungdomssamling for første gang. Hun meldte seg på fordi hun ville lære mer og bli kjent med nye mennesker.

– Og for å være med på å utgjøre en forskjell, sier hun.

Den engasjerte 20-åringen beskriver programmet for samlingen som lærerikt og interessant.

– Jeg har lært mye nytt om viktige temaer, på en tøff og god måte.

På spørsmål om hva hun vil trekke frem som det beste ved samlingen svarer hun:

– Det sosiale, og at vi tør å være åpne om hvordan vi har det. Ingen trenger å være redde for å være seg selv. Jeg har vært meg selv hundre prosent denne helgen. ■

Bli med på julebingo og vinn premier!

			
BAKE JULEKAKER	PAKKE INN JULEGAVE	PYNTE JULETRE	VÆRE UTE I SNØEN
			
TENNE STEARINLYS	SE EN JULEFILM	HA PÅ NISSELUE	SKRIVE JULEKORT
			
SPISE JULEMAT	SYNGE JULESANG	DIN JULEPYNT	MØTE EN DU ER GLAD I
			
FAVORITTJULEGODTERI	LAGE EN SNØMANN	GÅ RUNDT JULETREET	GI EN GAVE

Vi viderefører suksessen med bingo fra i sommer og har nå laget vår helt egen julebingo.

Hvert symbol på bingoarket representerer en aktivitet eller en ting, og vi ønsker at du tar bilde av tingen (f.eks. «din julepynt») eller aktiviteten (f.eks. «pakke inn julegave») og sender til informasjonsrådgiver Charlotte Åsland Larsen på e-post charlotte@cp.no.

Du trenger ikke å gjøre alt, men jo flere oppgaver du har gjort og dokumentert med et bilde, jo større er dine vinnerjanser. Skriv gjerne ut bingoarket og kryss av for hver oppgave som er gjennomført. Alle medlemmer i CP-foreningen kan delta, og hvert bilde du sender inn utgjør ett lodd i konkurransen. Det vil si at hvis du gjennomfører alle oppgavene, vil du få totalt 16 lodd

– så her kan det lønne seg å forevige julete aktiviteter fremover.

Det kan også hende at nettopp dine bilder blir publisert på vår Facebook-side i løpet av desember.

Frist lille julaften

Frist for å bli med på julebingo og sende inn bilder er 23. desember. Vinneren trekkes kl. 12.00 på selveste julaften! ■

TOLV HISTORIER OM CP:

En vellykket åpningsdag



1

På Verdens CP-dag, 6. oktober, ble utstillingen «Tolv historier om CP» åpnet på Rådhusplassen i Oslo.

TEKST: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

– Oslo skal være en raus og inkluderende by med plass til alle. Vi skal legge godt til rette for at personer med funksjonsnedsettelser skal få mulighet til å delta i alle deler av vårt samfunnsliv. Da har vi sammen en jobb å gjøre. Jeg er veldig glad for denne utstillingen som vil skape økt grad av åpenhet og forståelse. Det er et godt utgangspunkt.

Det sa ordfører i Oslo kommune, Marianne Borgen, da hun foretok den offisielle utstillingsåpningen på Verdens CP-dag. Og det er nettopp dette Verdens CP-dag

handler om. Å synliggjøre utfordringene mennesker med CP lever med og kjempe for likestilling på alle samfunnsområder, men også å feire livene til alle som lever med CP. I år markerer vi i CP-foreningen dagen med denne utstillingen.

Kunnskap mot fordommer

– Inkludering på alle områder bør være en selvfølge, men det er det ikke, sa Hans Christian Lillehagen, generalsekretær i Stiftelsen Dam, på åpningsarrangementet.

CP-foreningen fikk i 2019 midler fra Stiftelsen Dam, som har gjort det

mulig å gjennomføre dette prosjektet. Lillehagen var også til stede på Rådhusplassen sammen med kommunikasjonssjef i Stiftelsen Dam, Hege Bjørnsdatter Braaten, senere på dagen for å møte deltakerne.

– Å få ut historiene til dem som lever med CP, er en viktig påminnelse om utfordringene, men også en mulighet til å se på løsningene som finnes der ute. Jeg synes det er fantastisk at utstillingen når så bredt ut. Vi vet at det kommer til å bety mye for mange og at det også bidrar til endring i samfunnet. Det

bidrar til diskusjon, refleksjon samt at det også øker kunnskapen i samfunnet om en viktig diagnose, fortsatte Lillehagen, og kunne meddele at Stiftelsen Dam er stolte over å ha bidratt til realiseringen av «Tolv historier om CP».

Tanken bak utstillingen er å vise variasjonen og mangfoldet i CP-diagnosen og hvordan mennesker med CP lever ulike liv og er like forskjellige som mennesker uten CP. Utstillingen skal bidra til økt kunnskap om CP gjennom deltakernes åpenhet, og på den måten bryte fordommer.

Snorklipping på Rådhusplassen

Deltakerne ble invitert til Oslo i forbindelse med åpningen og fikk møte hverandre for første gang på Rådhusplassen til felles visning av utstillingen kl. 15. Det var spente ansikter som dukket opp for å se både egen og de andre deltakernes bilder og historie.

Snoren ble klippet av prosjektets to yngste deltakere, Inga (6) fra Ørsta og Even (8) fra Bergen, som begge hadde tatt turen til Oslo sammen med foreldrene sine.

– Etter å ha jobbet intenst med prosjektet de siste månedene, var det veldig stort å se det endelige resultatet. Det var stas å observere at folk på gata stoppet opp for å se nærmere på utstillingen allerede før den var ferdig montert dagen før åpning. Og det er rørende å se at disse tolv stemmene har fått den plassen de fortjener. Vi er veldig imponerte og stolte av alle som delte sin historie med oss, sier Anita Hanken, som har vært prosjektleder for «Tolv historier om CP».

Møtet med hverandre

For deltakerne som hadde anledning til å møte opp i Oslo på åpningsdagen, betydde møtet med hverandre mye.

– Det var utrolig hyggelig å møte de andre deltagere. Jeg synes vi hadde mange fine samtaler og refleksjoner da vi så på hverandres utstilling. Det var også veldig fint å oppleve at det var mange av oss som kjente seg igjen i hverandres historier, selv om vi lever helt ulike liv, sier Kristine Vierli, som er en av dem publikum blir kjent med i utstillingen. På spørsmål om hva det har betydd for henne å være med i prosjektet, svarer hun:

– Det har vært veldig fint å få muligheten til å dele min historie. Jeg har fått flere tilbakemeldinger fra folk rundt meg at de har begynt å reflektere over egne holdninger etter å ha lest både min og de andre deltakernes historier.

Victoria Lagerqvist Pederssen beskriver også møtet med de andre deltakerne som hyggelig og forteller at det var interessant å høre om deres synspunkter og erfaringer. Det har vært viktig for henne å delta i prosjektet og dele sin historie for at andre skal lære mer.

– Jeg er takknemlig og glad for å ha bidratt til å spre mer kunnskap om CP, sier hun.

Historiene lever videre

Åpningsprogrammet er tilgjengelig på både cp.no og på Facebook-siden vår for deg som ikke har sett det ennå. Utstillingen sto i to uker og ble tatt ned 20. oktober, men fortvil ikke. Alle historiene er tilgjengelige både på cp.no og også i bilaget som følger med dette nummeret av CP-bladet. Vi oppfordrer dere alle til å dele dem videre med nettverket deres. Som Eva Buschmann, generalsekretær i CP-foreningen, sa under den digitale utstillings-åpningen:

– Vi ber deg om å lytte til disse tolv stemmene. Vi mener at de har noe viktig å fortelle deg. ■



2



3

1 RØD SNOR: Prosjektets to yngste deltakere, Even (8) og Inga (6), hjalp prosjektleder Anita Hanken (t.v.) og fotograf Charlotte Åslund Larsen med snorklipping på åpningsdagen. Foto: Eva Buschmann

2 GODE MØTER: Deltaker Kristine Vierli (38) hadde mange fine samtaler med andre deltakere da de møttes på åpningsdagen og fikk se hverandres bilder og historier. Foto: Charlotte Åslund Larsen

3 VIKTIG PROSJEKT: For Victoria Lagerqvist Pederssen (23) har det betydd mye å delta i «Tolv historier om CP» og kunne være med på å spre kunnskap om diagnosen sin. Foto: Charlotte Åslund Larsen

Nordisk møte på Færøyene



For ellevte år på rad var det møte i CP Norden. Medlemsorganisasjoner fra de nordiske landene møttes denne gang på Færøyene for erfaringsutveksling og faglig påfyll.

TEKST: HEIDI ØSTHUS ERIKSEN

FOTO: HEIDI ØSTHUS ERIKSEN OG EVA BUSCHMANN

Siden 2010 har Norge, Sverige, Danmark, Island og Færøyene møttes årlig for å utveksle informasjon og støtte hverandre samt jobbe for like rettigheter og deltakelse på alle områder i samfunnet for personer med CP.

Møtet skulle vært avholdt i fjor, men ble som alt annet avlyst på grunn av pandemien. Gleden var derfor stor, da medlemslandene endelig kunne møtes fysisk igjen. Norge, Sverige, Danmark og Færøyene var på plass – mens Island måtte melde avbud.

Generalsekretær Eva Buschmann og redaktør Heidi Østhus Eriksen deltok på vegne av CP-foreningen.

Mangelfull oppfølging

På møtets første dag ble det tidlig klart for deltakerne at situasjonen for personer med CP er ganske annerledes på Færøyene enn for de andre medlemslandene i CP Norden. Det er små forhold på den lille øya, og det finnes ikke noe godt system for å fange opp nye tilfeller. I tillegg er oppfølgingen for personer med diagnosen svært mangelfull.

Det finnes i dag 29 barn og unge med CP på Færøyene, men disse tallene er usikre. Fysioterapeut og leder i CP Føroyar, Katrin Jakobæus, var møteleder og ønsket å fokusere på hvordan Færøyene nå skal gå til verks for å få på plass et oppfølgingsprogram og en habiliterings-tjeneste for personer med CP.

– Vi håper dere vil dele deres kunnskap og erfaringer og at vi kan bruke dette i arbeidet videre, sa Jakobæus.

CP Føroyar har fått et kjempeløft den seneste tiden, med en gjeng

VAKRE OMGIVELSER: I år var det Færøyene som var vertskap for det nordiske møtet, og deltakerne fikk et flott naturskue på vei fra flyplassen til møtelokalet.

engasjerte mødre i spissen. I august mottok leder Katrin Jakobæus den gjeve «Helene Elsass Prisen» fra Hennes Kongelige Høyhet Prinsesse Benedikte av Danmark for sitt arbeid for mennesker med cerebral parese. Begrunnelsen var at Jakobæus i flere år har jobbet for å forbedre forholdene for personer med CP på Færøyene.

Prisoverrakkelsen fikk medieoppmerksomhet både i Danmark og på Færøyene.

Det siste året har CP Føroyar fått ny logo, ny nettside og laget en

reklamefilm om CP. Nå håper de at dette skal bidra til mer synlighet og oppmerksomhet – slik at de får flere medlemmer og mer fokus fra helsevesenet når det gjelder diagnostisering og oppfølging av CP-diagnosen.

– Det var sjokkerende å høre hvor alvorlig situasjonen er her på Færøyene, sier generalsekretær i CP-foreningen, Eva Buschmann.

– Dersom CP Norden kan bidra til at tilbudet blir faglig bedre, har vi virkelig lyktes med dette møtet.

NorCP og CPUP

Fagpersoner fra Norge og Sverige fortalte hvordan de jobbet for å starte opp oppfølgingsprogrammene i sine land og hvordan NorCP og CPUP jobber i dag.

I Sverige startet de med sitt oppfølgingsprogram for personer med CP (CPUP) så langt tilbake som i 1994. Professor Elisabeth Rodby Bousquet ved Lund Universitet i Sverige har vært med siden begynnelsen og kunne i innlegget «Fra reaktiv til forebyggende behandling av CP» fortelle om starten, utviklingen underveis og hvordan CPUP jobber i dag.

Fra Norge var det professor Reidun Jansen fra NorCP som innledet. Hun snakket om betydningen av CPOR, CP-registeret og presenterte det nyeste innen forskning.

– CP-registeret har vært en

gullgrube for forskning innen CP-feltet, sa Jansen.

Norge, Sverige og Danmark anbefalte Færøyene å tenke hele livsforløpet når de starter opp med et oppfølgingsprogram, ikke bare for barn.

Brukerinnlegg

I tillegg var det et sterkt brukerinnlegg fra to svenske mammaer, som begge har barn med CP grad 5. Knappt et øye var tørt da de fortalte om sin hverdag og sine utfordringer. Samtidig fortalte de helt konkret om hvilket utbytte de har hatt av CPUP, hva som har fungert bra og hvilke møter med helsevesenet som har vært mindre vellykket. Her var det mye å lære for fagpersoner og medlemsorganisasjoner.

– Det har vært to veldig fine møtedager, med et variert og spennende program. Nå krysser vi alt vi har for at Færøyene kan bruke informasjonen fra våre programmer til å starte sitt eget, sier Buschmann.

– Det er alltid nyttig å dele erfaringer med våre naboland, og vi tar med oss gode innspill til saker vi kan følge opp hjemme.

Neste år er det Norge som er vertskap for det årlige møtet i CP Norden, som finner sted høsten 2022.

– Tema for møtet er ikke spikret ennå, men vi vil legge ut informasjon om dette i våre kanaler i løpet av våren, sier Buschmann. ■



VELLYKKET MØTE: CP Føroyar jobber nå for å få på plass bedre diagnostisering og oppfølging for personer med CP på Færøyene. De takket medlemslandene i CP Norden for å ha delt sine erfaringer og kunnskap om hvordan dette gjennomføres i Norge, Sverige og Danmark på møtet.



Lagde film om en av sine største utfordringer

Det er sjelden Teodor Sven Bø (22) deler at han har CP. Men i den egenproduserte filmen «Skyggesiden» er han både åpen om diagnosen og sin frykt for at den skulle hindre ham i å ta lappen. Kortfilmen hans ble nominert til pris og vist under årets Bergens Internasjonale Filmfestival (BIFF).

TEKST: HEIDI ØSTHUS ERIKSEN
FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Teodor Sven Bø (22) har mild grad av CP, og inntil nylig var det bare de nærmeste som visste at han har diagnosen.

– Det er ikke fordi jeg har hatt et sterkt ønske om å skjule det, men jeg fant liksom aldri et naturlig tidspunkt å flette CP inn i samtalen, forteller Bø.

CP-bladet møter 22-åringen hjemme i kollektivet hvor han bor sammen to kompisar midt i hjertet av Grünerløkka i Oslo. Utenfor leiligheten har høsten for lengst gjort sitt inntog – med nakne trær og irr-røde, gule og oransje blader som nærmest limer seg fast i asfalt og brostein. Det er en typisk høstdag

i hovedstaden, med yr og vind om hverandre.

Bø står i døra på den gule bygården og ønsker velkommen. Leiligheten bærer tydelig preg av at her bor det en gjeng med unge gutter – det er enkelt møblert, lite pynt og staffasje på bord og vegger, og i gangen står det en solid haug med sneakers.

I en liten sofagruppe i stuen setter vi oss ned, og praten sitter løst fra første sekund.

Teodor Sven Bø er oppvokst på Randaberg, like utenfor Stavanger, sammen med mor, far og tre brødre. Men da han fylte 18 år flyttet han til hovedstaden for å studere film. Et naturlig valg, ettersom han alltid har vært glad i historiefortelling. Først i form av tegninger, så med fotoapparat og bilder, og til slutt med film.

– Det å kunne formidle en historie som andre kan kjenne seg igjen i eller føle noe av å se på, er alltid et mål, forteller han entusiastisk.

Filmprosjekt – viktigheten av å ta «lappen»

Filmen «Skyggesiden» var et skoleprosjekt som en del av bachelorgraden han tok i film og TV ved Westerdals – Høyskolen Kristiania. Studentene fikk oppgaven «Lag noe som betyr noe for deg», og Bø visste umiddelbart at dette var hans mulighet til å gi lærere, klassekamerater og publikum et innblikk i hvordan det er å leve med CP. Han ville vise noen av utfordringene som følger med diagnosen.

– Fra den dagen jeg startet å studere, fikk jeg høre at det å ha sertifikat nærmest var viktigere enn selve utdanningen. Det er en forventning i bransjen om at alle har mulighet til å kjøre rundt, hente folk og utstyr på egen hånd – og om du ikke har lappen, havner du bakerst i køen når du søker jobb, forteller han.

Engstelsen for at han ikke skulle

klare det, startet i det små, men vokste seg større og større med tiden.

– Jeg visste hvor viktig dette var for fremtiden min innen film. Jeg har alltid funnet måter å kompensere på tidligere, men dette var Statens vegvesen, liksom. Så firkanter som man kan få det. Så jeg gruet meg og utsatte det så lenge jeg kunne. Det jeg fryktet mest var å få beskjed om at det ikke var mulig for meg å ta lappen på grunn av svakere funksjon i høyresiden.

Og det var nettopp denne frykten han ønsket å formidle i sitt filmprosjekt.

Filmen ble filmet hjemme i Randaberg over en drøy uke og klippet sammen på noen uker. I filmen deltar også moren og hans to yngre brødre.

Positive tilbakemeldinger

Responsen på filmen har vært udelte positiv.

– Det var mange i klassen som ble ganske sjokka, fordi de ikke visste at



1 HISTORIEFORMIDLER: Teodor Bø har alltid vært glad i å fortelle historier, først i form av tegninger, så med bilder og nå med video/film.

2 FILMPLAKAT: Dette er filmplakaten for filmen «Skyggesiden», som ble vist under Bergens Internasjonale Filmfestival (BIFF).

jeg har CP. Flere sa at de syntes det var viktig å få innblikk i tankeprosessen og bekymringene mine. Og lærerne som hadde understreket viktigheten av å ta lappen for oss, skjønte at det ikke var «bare, bare» å ta lappen for meg.

Men de viktigste tilbakemeldingene kom under testvisningene.

– Det var blant annet en med ME-diagnose som sa at han kjente seg veldig igjen og en forelder som kjente seg igjen i mammas engstelse. Det viser at filmen treffer flere målgrupper – og at jeg har truffet med det jeg ønsker å formidle.

At han i tillegg skulle få vise filmen sin på kinolerret under en stor filmfestival, ble en kjempebonus.

– Det var veldig kult at BIFF valgte ut min film som en av fem filmer i sjangeren «norsk kortdokumentar». Det er en mulighet til å vise seg frem til et større publikum. Men det var også litt kleint med alt fokuset på meg, det føltes litt selvcentrert.

At filmen ikke nådde helt opp under filmfestivalen i slutten av oktober, spilte ingen rolle for 22-åringen.

– Det var en ære bare å være nominert og få vist frem en så personlig film.



Blant publikum i Bergen satt en stolt mamma og pappa, og kompisene som var fotograf på filmen.

– Mamma og pappa er nok mine største fans og har støttet meg hele veien.

Barndommen – en aktiv familie

Vi hopper raskt tilbake til barndommen i Randaberg. Teodor Sven Bø er fra en aktiv familie, og han har holdt på med alt fra snowboard, skating og tricking. Familien har alltid vært opptatt av at diagnosen ikke skal stå i sentrum. Det betød at det ikke var fokus på begrensninger, men snarere å finne sin egen måte å få til ting på. For prøve skulle man, det var beskjeden.

– Jeg er veldig takknemlig for at mamma og pappa var litt tøffe og presset meg til å prøve – det har gjort at jeg ønsker å klare meg selv. Jeg har ikke latt CP-en begrense meg, men har i stedet brukt lengre tid og funnet alternative løsninger. Som når kameratene mine brukte et par uker på å lære seg backflip (baklengs salto) på trampolinen – så brukte jeg to somre, men jeg klarte det til slutt, forklarer 22-åringen, og fortsetter:

– Det var litt sånn: «Prøv igjen eller gjør noe annet». Etter hvert ble det tydelig at jeg ikke kom til å bli

god i fotball, så jeg begynte heller med snowboard og andre ting. Man må liksom bare finne sin greie.

Han opplevde, som mange andre med CP eller andre diagnoser, at han på skolen fikk kommentarer på gangen sin, hvordan han løp i gymmen, sparket fotballen og så videre – men han tror likevel at han slapp billigere unna enn mange andre.

– Sånne kommentarer var selvfølgelig kjipt, men jeg opplevde heldigvis aldri noe som har satt dype spor.

Diskrimineres på utesteder

Det som kanskje har gjort ham mest opprørt, er noe som har skjedd gjentatte ganger i voksen alder. Å bli kastet ut fra utesteder eller ikke slippe inn, fordi dørvaktene mener han er overstadig beruset. Når den ustøe gangen eller gestikuleringen egentlig skyldes CP-diagnosen.

– Det ekstraspørsmålet jeg alltid får; «hvor mange øl har du drukket, egentlig?», føles så utrolig kjipt. At vi er ute en stor kompisgjeng sammen, og at jeg ofte ikke får være med hele kvelden fordi en dørvakt mener jeg er for full.

Bø har til og med fått et signert dokument fra fastlegen sin hvor det står om CP-diagnosen, i håp om å unngå slike situasjoner i fremtiden. Men selv ikke det har vært nok.

– Senest for et par uker siden at jeg opplevde at dørvakten ikke trodde meg da heller. Hva skal jeg gjøre? Utad rister jeg det av meg, men dette er virkelig en utfordring.

Dette er dessverre en problemstilling CP-foreningen er godt kjent med og vet at mange medlemmer opplever.

Jobb og fremtid – skolen var springbrettet

Arbeidslivet har så langt vært en eneste stor opptur for den nyutdannede film- og TV-produsenten. Da bachelorgraden var ferdig i våres, fikk han tilbud om en fast stilling i produksjonsselskapet Willy



Nikkers. Her jobber han blant annet med produksjon av reklamefilmer og kampanjer for små og store kunder, fra alle slags bransjer.

– Skolen var springbrettet ut i jobbverden og alt har egentlig gått i ett siden. Det ble ingen sommerferie, men masse jobb i stedet. Det har vært slitsomt, men veldig lærerikt og gøy! Det er bra folk, ingen dag er lik og høy arbeidsmoral.

På spørsmål om fremtidsplaner er han noe mer usikker. Akkurat nå har han jo drømmejobben.

– Jeg er veldig fornøyd her jeg er nå. Og ser jeg langt fremover, er det eneste jeg vet er at jeg kommer til å bli boende i Oslo. For i min bransje er det her det skjer.

Han røper at han ikke er flink til å ta hensyn til CP-diagnosen og at det blir lite tid til hvile mellom hektiske jobbuken.

– Jeg har alltid gønnen på og er ikke så god på å innse mine begrensninger. Det kan jeg nok med fordel bli flinkere til!

– Men siden filmen «Skyggesiden» ikke viste hvordan det gikk med kjøreprsjektet – hvordan gikk det egentlig?

– Jeg var så nervøs den siste uken før oppkjøring at jeg fikk fysiske reaksjoner – jeg kastet opp og fikk ikke sove. Men vet du, JEG BESTOD! Det var som om 50 kilo forsvant fra skuldrene mine, og jeg følte meg mer voksen med en gang, forteller den ferske innehaveren av automatlappen.

– Og hvordan føles det at flere nå vet om diagnosen din?

– Litt rart. Jeg ønsker jo absolutt ikke at det skal definere meg og at folk skal tro at jeg ikke kan være med på ting på grunn av begrens-

1 STOLT: – Det var en ære bare å bli nominert og få vist frem en så personlig film, sier Teodor om å ha vært nominert til pris under BIFF.

2 FANT SIN EGEN GREIE: – Jeg har ikke latt CP-en begrense meg, men har i stedet brukt lengre tid og funnet alternative løsninger. Man må liksom bare finne sin egen greie, sier Teodor.

ninger. Samtidig er det litt digg å snakke åpent og ærlig om det. For min egen del har trangen til å prøve å skjule det, forsvunnet litt. Ha-ha, jeg valgte jo å lage en film om det, liksom! ■

Endelig fysisk ungdomssamling igjen!



1

Helga 22.–24. oktober var det duka for den årlege ungdomssamlinga igjen. Det blei ei helg fylt med fagleg påfyll, politikk, psykisk helse og fritid i tillegg til sosiale aktiviteter som quiz. Det blei òg innstilt ei ny arbeidsgruppe som skal jobbe saman dei neste to åra. Og denne gongen fysisk, saman utan meteren!

TEKST: SOFIE ØSTERBØ JANSEN
FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Fredag kveld begynte hotellet i Lillestrøm å fylle seg opp av ungdommar som var klare for samling. Her var det både nye spente ansikt, som ikkje visste kva dei gjekk til, og folk som hadde vore med før og gleda seg til å møtes igjen. Denne kvelden gjekk til å bli kjent og ete middag før programmet starta laurdag morgon.

Psykisk helse

Dag to av ungdomssamling starta med eit spennande og viktig foredrag om psykisk helse med Anette Remme frå FFO. Ho snakka om viktigheten av god psykisk helse og samanhengen mellom den fysiske og psykiske helsa. Ettersom Covid-19 har prega landet vårt dei siste to åra blei det ein viktig del av diskusjonen. Pandemien har gjort at folk har vore meir heime og måtte



2



3



4

finne nye strategiar å leve livet sitt på. Samtidig kunne ho fortelle at mange har slitt under pandemien med einsemd, auke av psykiske lidingar og meir isolasjon. Vi fekk òg refleksjonsoppgåver, der det kom fram at nokon har fått lære å vere sosial på andre måtar og sett nyttigheten av å kunne nytte seg av digitale plattformer å kommunisere på. Dette gjorde at det var lettare å «møte» venner og kjente oftare enn før pandemien. Frivillige organisasjonar har òg opna opp for at folk kunne treffe likepersonar utandørs, noko som har fungert som eit godt tiltak.

Fritid for alle

Bolk nummer 2 laurdag var med Redd Barna og handla om fritid for alle, basert på rapporten dei har laga. Her blei det stort engasjement

både i plenum og grupper. Det var gode samtalar om skulegang, gymtimar, leirskule og fritidsaktivitetar blant anna. Hårreisande historier om at ein ikkje får ha med assistent på leirskule og må ha med mammaen sin i staden. Eller folk som må finne innhald til gymtimane sine sjølv. Samtidig fekk me òg høyre fantastiske historier, der det var ein kjempeinkluderande klasse som sette seg på golvet og tok ned volleyballnettet for at alle skulle kunne delta. Ungdommen blei òg utfordra til å seie noko om korleis ein kan endre det som ikkje fungerte. Hovudtema var økt kunnskap blant både lærarar, fagpersonar og frivillige i fritidssektoren og samstundes nytte seg av dei ressursane som finst der ute. Institusjonar som Beitostølen og Valnesfjord Helsesportssenter har

1 CPU: Even Hodne Valaker fra arbeidsgruppa CPU tok ordet under et av innleggene og bidro til gode diskusjonsrunder.

2 GRUPPEARBEID: Det var flere diskusjoner både i plenum og i grupper i løpet av helgen.

3 ENGASJERT ARBEIDSGRUPPE: Camilla Stenersen fra arbeidsgruppa CPU var også en bidragsyter og kom med gode innlegg gjennom helgen.

4 GOD STEMNING: Det var mange som syntes det var hyggelig å møte andre fysisk igjen, som Noomi Alexandersen og Sofie Østerbø Jansen fra CPU.



1 ERFARINGSUTVEKLING: Noe av det viktigste med ungdomssamlingen er å møte andre i lignende situasjon og dele erfaringer på godt og vondt.

mykje kunnskap om tilrettelegging av aktivitet og deltaking som dei i både skule og fritid kan nytte seg av.

Store konsekvensar

Statsbudsjettet blei òg nyleg lagt fram, og det var lite å rope hurra for. Politikerane snakkar framleis om inkluderingsdugnaden, eit omgrep me ikkje likar og vil få bukt med. Det blei god diskusjon rundt dette frå mange engasjerte deltakarar. Vidare blei det snakka om aktivitetshjelpemiddelpotten som er for dei med fysisk funksjonsnedsetting over 26 år som treng ein tilpassa sykkel, sitski eller andre hjelpemiddel for å vere i aktivitet. Denne er foreslått å kutte i samt auke eigenandelen med 1000 kroner. Dette kan få store konsekvensar for vår gruppe, då det kan gjere at mange ikkje har råd til å

vere aktiv eller får det utstyret dei treng. Noko av det positive som kjem fram av statsbudsjettet er, ein auke i antal VTA- og VTO-plassar.

På tampen av samlinga blei det òg presentert ei ny arbeidsgruppe. Sofie Østerbø Jansen fortsett som leiar dei neste to åra. Med seg i arbeidsgruppa får ho Noomi Alexandersen, Even Hodne Valaker, Iver Mæle, Camilla Stenersen og Marianne Wamnes. Dette er ei spennande gruppe av både nye og «gamle» medlemmar som blir interessant å jobbe saman med dei neste to åra.

Godt for alle

Det å arrangere ungdomssamling fysisk igjen etter nesten to år med digitale arrangement, var godt for alle. Få lov å vere sosiale igjen, delta i diskusjonar, og sjå smila på fornøgde deltakarar og innleiarar. ■

Me har òg spurt tre personar, ein som har vore her før og to som ikkje har vore her, kva dei tenker om ungdomssamling.

Spørsmåla me stilte var:

1. Har du vore på ungdomssamling før?
2. Korleis synst du det er å vere på ungdomssamling?
3. Kva er det viktigaste du tar med deg frå ungdomssamling?

HELLE HOEM

1. Nei, jeg har ikke vært med på ungdomssamling sentralt tidligere, men har vært med flere ganger på lokale samlinger i Trøndelag og på storsamling i Lillestrøm. Jeg liker meg veldig godt på slike samlinger.

2. Jeg synes det var spennende, interessant og lærerikt og være med. I tillegg fikk jeg møte nye mennesker, og det var hyggelig og sosialt.

3. Det viktigste jeg tar med meg videre fra samlingen, er hvordan samfunnet fortsatt diskriminerer oss med funksjonsnedsettelse i ulike sammenhenger. Nå er jeg mer bevisst på situasjonene som jeg kan havne i og kanskje tørre å si ifra og gjøre en forskjell. Jeg tar også med meg videre de gode diskusjonene og de nye bekjenskapene. Jeg vil sterkt anbefale andre å være med på ungdomssamling.



HELLE



TOR OVE

TOR OVE GJÆRDE

1. Ja, jeg har vært på ungdomssamling før.

2. Jeg synes det har vært en flott helg med mange flotte innspill og erfaringer.

3. Det viktigste jeg tar med meg, er nok nye bekjente og mye ny informasjon.

MATHIAS HESTMANN

1. Nei, jeg har ikke vært på ungdomssamling før.

2. Jeg synes det var spennende å være med og hyggelig både å møte gamle venner og bli kjent med nye.

3. Det viktigste jeg tar med meg fra ungdomssamlingen, er å akseptere sin tilstand og situasjon. Jeg synes det er viktig å respektere hverandre, uansett utfordring.



MATHIAS



Sommerleir med CP-foreningen

Det er to år siden sist medlemmene våre fikk muligheten til å delta på aktiviteter og moro på CP-foreningens sommerleirer. Nå lur du kanskje på om det blir sommerleir i 2022.

I år søker vi om tilskudd via Bufdir (Barne- ungdoms- og familiedirektoratet) til gjennomføring av fysiske leirer og planlegger for at vi igjen kan ønske deltakerne hjertelig velkommen til sommerleir på Risøya og Eidene.

Vi vet at det har vært et stort savn for våre medlemmer å ikke få delta på leir, og vi håper og tror at vi vil kunne arrangere alle leirene som normalt, på en trygg og god måte. På barneleiren kan vi ta imot 40 barn og unge. På leir for unge voksne er det plass til 25 deltakere, og det samme gjelder på voksenleir. Hver leir varer i ti dager, og dersom leirene kan avholdes som normalt, vil barneleir på Risøya arrangeres i perioden 23. juni til 2. juli. Leir for unge voksne avholdes på Eidene i perioden 18. juli til 27. juli, og

voksenleir, også på Eidene, blir i perioden 28. juli til 6. august. Både nye og gamle leirdeltakere er hjertelig velkomne til å søke om plass.

Leir for barn og unge

- For deg som er mellom 10 og 18 år. (Du kan delta til og med det året du fyller 18 år.)
- Leiren er på Risøy Folkehøyskole, som ligger helt ute ved kysten i Tvedestrand kommune.
- Leiren gjennomføres i uke 25 og uke 26.
- Deltakerne ankommer Risøya torsdag 23. juni. Hjemreise fra leiren er lørdag 2. juli innen klokken 12.

Leir for unge voksne

- For deg som er mellom 19 og 25 år.

- Leiren gjennomføres på Eidene senter på Tjøme 18.–27.juli.
- Deltakerne kommer etter klokken 15 ankomstdagen og reiser hjem før klokken 12 avreisedagen.

Leir for voksne

- For deg som er over 25 år.
- Leiren gjennomføres på Eidene senter på Tjøme fra 28. juli til 6. august.
- Deltakerne kommer etter klokken 15 ankomstdagen og reiser hjem før klokken 12 avreisedagen.

Felles for leirene

For å delta på leir må du være medlem av Cerebral Parese-foreningen.

Egenandel

Hver deltaker betaler 5500 kroner i egenandel.

Innhold

Å være på sommerleir betyr fellesskap og sosialt samvær. Her blir du kjent med nye venner og kan treffe igjen gamle venner. Aktiviteter som fisking, bading, båtturer, ridning, dans, diskotek og film er noen av de ulike tingene du kan være med på hvis du vil.

Hjelp

Mange av deltakerne på CP-foreningens leire trenger hjelp til ulike ting. CP-foreningen ansetter egne hjelpere som er med gjennom hele leiroppholdet. Hjelperne er ansvarlige og entusiastiske. På CP-foreningens sommerleirer skal alle få den nødvendige praktiske hjelpen de trenger for å kunne delta på det de ønsker. Det er deltakernes innmeldte behov for hjelp som avgjør antall hjelpere. Det betyr at

det er svært viktig at du beskriver ditt hjelpebehov så konkret som mulig på søknadsskjemaet.

Søknadsfrist

Søknadsfristen er 1. februar 2022. Søknader mottatt etter fristen vil ikke bli tatt i betraktning. Dersom du er i tvil om du skal delta eller ikke, oppfordrer vi deg til å søke. Dersom du ser at du ikke kan delta, kan du svare nei hvis du får tilbud om plass. Dersom du får plass og ikke kan delta, må du så fort som mulig gi beskjed om at du ikke tar imot plassen.

NB! Påmeldingen er bindende når egenandelen er betalt. Dersom du trekker deg senere, vil du ikke få refundert den innbetalte egenandelen.

Søknadsskjema

Søknadsskjema finner du på www.cp.no/tilbud-til-deg/sommerleirene/ eller ved henvendelse på e-post: post@cp.no eller telefon: 22 59 99 00.

Cerebral Parese-foreningen gjør oppmerksom på følgende:

- Det er ikke medisinsk personale til stede på leirene.
- CP-foreningen tar ikke ansvar for deltakere som har spesielle medisinske behov eller som trenger personlig tilsyn 24 timer i døgnet.
- Gjennomføringen av leirene er under forutsetning av at CP-foreningen også i 2022 mottar offentlige midler til dette bruk og at smittesituasjonen tillater at vi kan gjennomføre leir.
- Hvis det er flere søkere enn plasser, vil nye søkere bli prioritert.

CP og psykisk helse

Kan psykologiske faktorer påvirke fysiske funksjoner og kroppslige bevegelser hos personer med CP? Kan funksjonshemning påvirke eventuelle psykiske lidelser? Kan dette bli effektivt behandlet av kroppslig orienterte psykoterapier?

TEKST: CHRISTIAN MOE KARLSEN

Teksten er basert på en hovedfagsoppgave ved Universitetet i Bergen skrevet sammen med medstudent Ben-Ariel Hauge Mydland.



Christian Moe Karlsen er psykolog innen rehabilitering og psykiatri ved Sykehuset Levanger.

I løpet av psykologistudiet erfarte vi at kroppen kan påvirke og bli påvirket av psykologiske faktorer. Det er hele tiden en gjensidig relasjon mellom kropp og psyke som kan påvirke og forme hverandre i nåtiden. Dette kan bety at utfordringer ved enten fysiske eller psykiske faktorer kan påvirke hverandre negativt. Fysiske utfordringer kan belaste den psykiske tilstanden og den psykiske tilstanden kan skape lignende belastning på den fysiske tilstanden. Eksempler på psykiske utfordringer som kan bli påvirket av fysisk tilstand, er emosjonelle vansker, vansker med selvaksept, kroniske

smerter, utmattelse, erfarte vanskelige situasjoner og emosjonelle kroppslige minner. Disse kan igjen påvirke fysisk bevegelse eller kontroll over kroppslig funksjon. Det som kom frem gjennom arbeid med hovedoppgaven, var at det som hadde en sentral rolle i relasjonen mellom kropp og sinn, var den individuelle opplevelsen av egen kropp og hvilket kroppsbilde og kroppsfølelse dette skapte, spesielt gjennom fysiske opplevelser.

Kroppsbilde

Et fysisk handikap vil i ulik grad påvirke kroppens funksjoner, og de kroppslige vanskene vil ha en

påvirkningskraft på utviklingen av selvfølelse og kroppslig bilde samt hvordan kroppen oppleves i forhold til omverdenen og personlige mål. Kroppen preges av erfaringene fra hverdagen som spiller en rolle ved hvordan vi ser på kroppen vår. Kroppsbildet omhandler en persons individuelle bilde av egen fysisk kropp (størrelse, utseende, bevegelse og vekt) og holdninger til egen kropp samt følelser tilknyttet egen kropp. Et liv med en funksjonshemning kan skape personlige utfordringer til egen kropp, og dette kan direkte påvirke hvordan kroppslige bevegelser utføres. Eksempler på dette kan være skam, lav mestringsfølelse, bevegelsesfrykt og negativ kroppsholdning som kan påvirke eget kroppsbilde og skape ytterligere utfordrende kroppslige erfaringer. Kroppsbildet er dynamisk og foranderlig gjennom livet, noe som betyr at den enkelte kan erstatte kroppsopplevelser med nye positive erfaringer. Dette tilsier at hvis negative, erfarte kroppslige opplevelser begrenser og vanskeliggjør kroppslig funksjon og bevegelse, kan nye, positive opplevelser og holdninger bidra til å bedre og styrke personens kroppslige funksjoner. Å arbeide for å endre en negativ kroppslig opplevelse til en positiv og tryggende kroppslig opplevelse kan ha en positiv innvirkning på den enkeltes funksjonsgrad. En persons indre opplevelse av trygghet, glede og håp rundt bevegelse og fysisk mestring påvirker hvordan bevegelsen utføres og sannsynligheten for at det oppnås en positiv mestring generelt.

Forventninger til kroppslig fungering

Å ha flere minner vedrørende dårlig mestring som følge av mislykkede opplevelser, kan redusere tilliten til egen evne til å mestre en vanskelig og utfordrende hendelse. Personer

med CP kan av dette opparbeide utfordringer med å være trygg på at kroppen er beskyttende og pålitelig når de trenger det. Forventes mislykkethet og smerter, kan kroppen bli anspent, lukket eller motstridende. Angst, stress eller annen psykisk belastning kan bli mer fremtredende og skape redusert kroppslig kontroll. Slik negativ holdning overfor egne fysiske evner kan ha en tendens til å forverre bevegelsene. Dersom det hadde vært økt fokus på å snu holdningen til egen kropp i en mer positiv og optimistisk retning, kunne personer med CP trolig ha oppnådd bedret interaksjon med omgivelsene. Forventes mestring og beherskelse, vil kroppen være åpen for utfordringer, aktiviteter eller ønsker. Dette kunne ha redusert tilfeller og omfanget av stress eller angst som igjen reduserte anspenhet og muligens gitt mer kontrollerbare og behagelige bevegelser. Utvidelse av personlig toleranse for følelser og ubehag kan også skape større toleranse for psykisk stress, ubehag og smerte som bidrar til mer ro og bedre opplevelser i anstrengende situasjoner.

Kroppslig orientert psykoterapi

Det foreligger ingen generell beskrivelse om hva kropporientert psykoterapi konkret er, men de fleste retningene vektlegger hvordan pasientenes utviklingshistorie kan formes gjennom kroppslige opplevelser. Det tenkes at kroppen eksisterer alltid i nåtid, den kan ikke bli fortid, men tidligere erfaringer kan uttrykkes gjennom kroppen i nåtid. Psykomotoriske terapeuter behandler muskulær spenning, smerte, migrene, utmattelse, pusteproblemer og milde former for angst og depresjon. I psykomotorisk fysioterapi integrerer man tradisjonelle fysioterapeutiske behandlingsmetoder med kunnskap om emo-

sjonelle, kroppslige minner. Gjennom eksempelvis massasje og utstrekning, reduseres kroppslig spenning, fremmes avslapning og bearbeides vanskelige opplevelser. Terapeuten hjelper pasienten med å få kontakt med og endre muskulær spenning i bevegelsesmønstre, respirasjon og kroppsholdning.

Nyere kropporienterte psykoterapeutiske tilnærminger som Dohsa-hou og sensorimotorisk psykoterapi anser kroppen som en aktiv ressurs i behandlingen. Kroppslig orienterte teknikker som sentrering, pusteøvelser, romming, grunning og oppmerksomt nærvær kan øke evnen til å legge merke til kroppslige sansefølelser. Intervensjoner med hensikt å øke kontrollen over kroppsholdningen og regulere kroppslig aktivering, kan så benyttes bevisst i tråd med behov. Personer med CP kan potensielt ha nytte av øvelser med mål om å redusere kroppslig spenning og fremme kroppslig kontroll, forståelse, aksept, bevissthet og avslapning.

Kroppslig orientert psykoterapi - Dohsa-hou

Dohsa-hou er en japansk psykoterapiform, opprinnelig utformet av Gosaku Naruse, for personer med CP og de særegne motoriske mønstrene og kommunikasjons-evnene for denne gruppen. En overordnet målsetting er å bruke kroppen på nye måter gjennom å redusere kroppslig spenning. En av grunntankene i Dohsa-hou er at frykt og angst kan manifestere seg i kroppen og forårsake anspenhet, problematiske kroppsholdninger og bevegelser. Når anspenheten, kroppsholdningene og bevegelsene reduseres gjennom Dohsa-hou, kan pasientens psykologiske tilstand bli mer fleksibel. Naruse mener at barn kan øve på responser på gravitasjonskraften og erverve evnene de trenger for å opprettholde god verti-

kal kroppsholdning. Horisontale kroppsholdninger representerer å være passiv til livsendringer, mens vertikale posisjoner representerer en proaktiv holdning til livet. I forskning på effekten av Dohsa-hou på personer uten funksjonshemning, har Dohsa-hou en indikert positiv effekt på kroppslig og psykologisk uro og kroppslig bevissthet samt at kroppslig bevissthet kan være viktig i behandlingen av psykologiske lidelser.

Hvis kroppen er speilbildet av sinnet, vil sinnets tilstand produsere bevegelser i kroppen. Høy spenning i kroppsmuskulatur, som ved spastisitet, kan medføre mindre viljestyrt kontroll over bevegelser. Naruse mener at forståelse av pasientens psykologiske prosessering av bevegelsesmønstre er sentralt for å redusere kroppslig spenning og endre dem.

Noen studier indikerer at psykisk press kan påvirke kroppens respirasjon, muskelspenning, fleksibilitet, kroppsholdning og kroppslig bevissthet. Eksempelvis kan deprierte og engstelige personer oppleve kroppslige symptomer som muskelspenning, smerte og pustevansker. Terapeuter forsøker å bedre kroppslige bevegelser, senke muskelspenning og bedre psykisk og fysisk livskvalitet.

Kroppslig orientert psykoterapi – sensorimotorisk psykoterapi

Sensorimotorisk psykoterapi som en kroppsorientert samtaleterapi integrerer kroppslige intervensjoner med forskning på oppmerksomt nærvær, tilknytningsmønstre, nevrobiologi og kroppens handlingssystemer. Den sensorimotoriske terapeuten arbeider både på det kognitive, emosjonelle, perseptuelle og bevegelsesmessige nivået samt med indre kroppsfornemmelser. Terapeuten og pasienten utforsker sammen indre sansning og forskjel-

lige bevegelsesmønstre for å utvide evnen til å integrere fornemmelser og finne nye hensiktsmessige kroppslige funksjonsmåter. I nyere tid er det imidlertid også fokus på å benytte det teoretiske rammeverket i sensorimotorisk psykoterapi til andre pasientgrupper, som kan ha nytte av økt kroppsbewissthet.

En overordnet målsetting i terapien er at pasienten kan få oppleve økt affektregulering, bedre humør, mer energi, interesse, realitetstesting og mindre impulsivitet. Pasienter kan utvikle nye narrativer hvor vanskelige kroppslige opplevelser oppleves som 'fortidige' og 'bearbeidet.' Pasienter kan oppleve at de har et bredere kroppslig repertoar og responderer på ytre stimuli som stressende eller behovstilfredsstillende, ikke farlige eller truende. I prosessen med å øke reguleringsevnene kan pasienten oppmuntres til å legge merke til og verbalisere tanker, følelser, kroppslige fornemmelser, spesielt når han/hun snakker om vanskelige opplevelser. Oppmerksomt nærvær eller mindfulness vil si å være til stede med hensikt i nåtid på en ikke-dømmende og vennlig måte. Å benytte tiltak som å trene og lytte til egen kropp, oppdage og gjenkjenne kroppslige spor fra tidligere opplevd fysisk smerte og gjenkjenne muskulære spenninger, kan være et godt alternativ for å bedre redusere anspenhet ved fysisk bevegelse. Når den psykiske tilstanden spiller en slik rolle i fysisk fungering, hvor psykologiske prosesser skaper forverring av kroppslig bevegelse, virker psykoterapi relevant.

Konklusjon

Ut fra arbeidet med hovedoppgaven ble det konkludert med at kroppslig orientert psykoterapi kan være relevant for personer med CP med de fysiske og psykiske utfordrin-

gene som forekommer hos denne gruppen. Dette ved at det fokuseres på å etablere en åpen, aksepterende, reflekterende, søkende og positiv holdning til kroppslige opplevelser.

Dersom det foreligger anspenhet, negativ kroppsholdning, vanskelige følelser og dårlige opplevelser knyttet til fysisk bevegelse, kan dette reduseres gjennom kroppslig orientert psykoterapeutisk behandling. Forståelse for hvordan samspillet kan bli bedre, virker relevant for å redusere fysisk og psykisk overaktivering. Øvelser ved kroppslig orientert psykoterapi, som styrker reguleringsevner, trygghetsfølelse og andre personlige ressurser, vurderes å være forebyggende mot at vedvarende kroppslige utfordringer belaster den psykiske helsen.

Psykologisk behandling anses å ha en vesentlig betydning ved CP-problematikken som følge av omfanget av psykiske lidelser. Psykologisk behandling virker også relevant sett i forhold til hvordan subjektiv opplevelse og psykisk belastning kan forverre den fysiske tilstanden som søkes forbedret gjennom tverrfaglig behandling. Dermed kan det være potensielt styrkende for den helhetlige forståelsen og behandlingen av CP-problematikken å integrere en psykologisk tilnærming i det tverrfaglige samarbeidet.

Det er behov for mer forskning på hvordan psykiske lidelser utspiller seg i voksenlivet, hvordan kroppslig funksjon påvirkes av psykologiske faktorer og på effekten av kroppslig orienterte psykoterapier i dette. Dette må utvikles videre for å styrke kunnskapen om hvordan psykoterapiformer kan tilpasses for å være mest mulige effektive. ■

Pepperkakebakedagen



Førjulstanker om en årlig familietradisjon for store og små

TEKST OG FOTO: EWY HALSETH

Duften av røkelse er noe av det beste jeg vet med advent- og førjulstid. Min mor var et menneske med stor sans for tradisjoner og evne til å skape god stemning. Som liten jente med CP på 1950-tallet var det ikke enkelt å være med på alle aktiviteter blant venner eller på skolen. Dagen vi skulle bake pepperkaker var derfor et høydepunkt for meg hvert år. Da behøvde jeg ikke å konkurrere med noen, og jeg trengte ikke å gå ut i snøen! Mamma fant oppskriften som het «Kongens pepperkaker» i et ukeblad, og helt frem til i dag har denne vært brukt i vår familie. Alle synes denne deigen er spesielt god, og det er nok fordi den inneholder pisket kremfløte som en av ingrediensene!

Etter at jeg selv ble voksen og fikk barn, var barna med fra de kunne sitte oppreist og holde i et lite kjevle – i starten bare som deig-smakere! Nå er mine to sønner voksne med egne familier, og det er nå fem barnebarn rundt bordet. Selv når «Korona-spøkelset» satte klare begrensninger for samvær, klarte vi å gjennomføre bakedagen

hjemme hos meg med alle til stede. Vi flyttet bare bord og stoler inn i stua slik at vi kunne holde god avstand!

Noen dager før selve dagen baker jeg en porsjon pepperkaker til min egen kakeboks. Så lager jeg en kjempestor porsjon deig og fyller åtte små plast-kremmerhus med melisblanding slik at små og store kan pynte kakene etter at de er blitt kalde – og før de puttes ned i medbrakte kakebokser. Selv de eldste barnebarna på 22 år er med – for dette vil de ikke gå glipp av. Min eldste sønn sier alltid; «Mamma, du MÅ bake stor porsjon, slik at vi også kan smake på den gode deigen underveis!»

Det er mye som skal forberedes til en slik familiedag. Dagen før tar jeg frem mitt pepperkakehus bakt av solid «byggmester-deig» i 2003, og som fortsatt står! Det er skakt og skjært, akkurat som meg, og taket er støttet opp med pinner fra en visp og små figurer og julenisser. Hver jul blir sprekker her og der tettet med litt ny melis. Duften er ikke særlig god etter snart 14 år



inn og ut av skapet, men vi drysser litt kanel eller ingefær på det, så holder det enda en jul. Det står til det faller av seg selv!

På selve pepperkakebakedagen kommer alle litt før vi starter med bakingen. For å slippe å stå med middagsforberedelser har jeg de siste årene bestilt pizza, som vi koser oss med før den store jobben begynner. Juleforklær tas på og mel, kjevler, kakeformer og redskaper legges utover bordet. Alt jeg har av stekeplater tas i bruk, og alle serveringsbrett i huset fungerer som midlertidige «ventestasjoner». Min kjæreste og jeg er ansvarlig for steking, mens vi smaker på deigen og nipper til et lite glass med no' godt i. Vi setter inn og tar ut brett ca. hvert syvende minutt. Til sammen steker vi mellom 20 og 25 brett med kaker, så det blir herlig duft i huset og god stemning! Jeg er takknemlig og glad for hver jul jeg klarer å få til dette verdifulle samværet som jeg vet betyr så mye for oss alle!

GOD JUL! ■

AGDER

Familietur til Langesund

Å samles en helg på høsten i Langesund har blitt en tradisjon i CP-foreningen i Agder, og i år var vi hele 170 deltakere i alle aldre som var samlet på Quality Hotel Skjærgården i slutten av oktober.

Vi skulle etter planen reist på familieferietur til Spania denne høstferien, men med pandemistengt Solgården i 2021, gikk turen til Langesund i stedet – og den erstatningen ble en kjempesuksess!

En strålende hyggelig helg med bading, måltider og sosialt fellesskap fra småbarn til seniorer.

Lørdag ettermiddag ble det avholdt informasjonsmøte, og oppmøtet var stort.

Det er viktig å bruke en slik møteplass for både nyttig informasjon og ikke minst dialog. Senere på lørdagskvelden var det både barne-kahoot og voksen-kahoot med Pia og Ayman som dyktige programledere. De ledet som om de var på direkte TV-underholdning. Alle storkoste seg, og vennskap blomstret med egne jentebord i spisesalen, hvor skravlingen gikk i ett, biljard, bading, gåturer i nydelige skjærgårdsomgivelser, lek, disko og masse kos og hygge! Så om vi ikke kom så langt som til Solgårdens solkyst, kom vi iallfall til fantastiske Langesund.

CP-familien i Agder går igjen for gull

Send oss
fylkesnyheter på
post@cp.no



neste år og nytt helgeopphold for familietur er allerede bestilt på samme sted. Det er bare å glede seg! ■

UNGDOMSSAMLING I AGDER

«Frem i lyset – Inkludering hele livet»



Helgen 24.–26. september arrangerte Cerebral Parese-foreningen i Agder ungdomssamling på Scandic Bystranda i Kristiansand.

Cerebral Parese-foreningen i Agder ønsker å styrke deltakelsen til ungdommer med nedsatt funksjonsevne i samfunnet, og fellesskapet og nettverket for unge på tvers av diagnoser, tilhørighet og kulturer. Hva må til for å skape og styrke motivasjon for å våge å ta utfordringer som ung med nedsatt funksjonsevne? Hvordan bli inkludert i arbeidslivet, hvordan komme til orde i media, interesseorganisasjoner og i politikken?

Ungdomssamlingen var et samarbeid mellom CPU Agder og CPU nasjonalt, ARKIVET freds- og menneskerettighets-senter med prosjektmidler fra Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (LNU) og Stiftelsen Dam. Tema var



inkludering, og samlingen hadde tittelen «Frem i lyset-Inkludering hele livet». Kristin Benestad og Charlotte Åsland Larsen var til stede fra sekretariatet gjennom hele helgen.

Kursansvarlig Stein Christian Salvesen, seniorrådgiver ved ARKIVET freds- og menneskerettighetssenter, snakket om hva likeverdsreformen innebærer for unge med nedsatt funksjonsevne og FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD). Knut Straume fra FN-sambandet forklarte FNs verdenserklæring om menneskerettigheter og Liv Flaten fra NAV Agder snakket om NAVs rolle og virkemidler i likeverdsreformen. Kristin Benestad fortalte de unge om hvordan CP-foreningen jobber med likestilling på ulike områder.

Menneskerettigheter er noe man har og ikke noe man må kvalifisere seg for eller

gjøre seg fortjent til, understreket Ayman Taha. Ayman er prosjektleder for ungdomssamlingen og leder i CPU Agder. Med seg på samlingen hadde han Sofie Jansen, som er leder i CPU nasjonalt.

Ungdommene var ivrige med innspill, spørsmål, jobbet sammen i grupper, og det ble utlevert kursbevis på avslutningen søndag. I tillegg var det veldig hyggelig sosialt. Deltakere var spredt fra hele det nye Agder-fylket, og mange fikk nye venner denne helgen.

Det var en strålende helg med sommer-temperatur, hyggelige måltider, samtaler, nye kunnskaper og økt innsikt. Ikke minst økt motivasjon og selvtillit!

Våre ungdommer i Cerebral Parese-foreningen i Agder er både fremtiden og nåtiden vår – nye samlinger kommer snart igjen neste år. Det er viktig å ta vare på våre unge talenter, og vi er så stolte av dere. ■

VESTLAND

Likepersontreff for godt voksne med CP

18. september møttes 13 personer over 55 år til likepersontreff på Comfort Hotell Flesland i Bergen. Temaet var «Voksenlivet slik det ble».

Det er hyggelig for oss som arrangerer at stadig flere melder seg på disse treffene! Veldig kjekt også at tre personer sa seg villige til å innlede og dele historier og erfaringer fra sine liv. Stor takk til hver av dem! Ulike voksenliv, resultat av å gripe muligheter, bevisste valg og innimellom tilfeldigheter.

Som hun som drømte om å lære ett bestemt fremmedspråk. Hun lette seg fram til jobbannonser i en av dette landets aviser. Ved hjelp av ordbok, søkte hun og skaffet seg jobb. Slik fikk hun opplevd landet, fikk arbeidserfaring og erfart stor grad av selvstendighet som ung voksen. Takket være egen utfordring og gjennomføringsevne.

Mestringsopplevelser, og minner fra ung voksentid, er med oss hele livet.

Tilgang til yrkeslivet kan være utford-

rende når vi er som oss. Da er det heldig å møte en arbeidsgiver som har kjennskap til CP-diagnosen og mener at det ikke er til hinder for å klare jobben. Møtet med ham resulterte i fast jobb, arbeidskame-rater og trygg inntekt i flere tiår for en av innleiderne våre. Det er viktig for alle mennesker å få bruke sine ressurser. Selv med få år tilknyttet arbeidslivet, kan en ha talenter som gir meningsfulle dager og gleder andre. Å finne fellesskap i lag og foreninger er også en arena en får brukt sine ressurser på. Eller tenk å ha en kreativ bestemor som syr kostymer på bestilling!

Morsrollen gir store gleder, og utfordringer. Mødre med funksjonsnedsettelse kan oppleve at omverdenen setter spørsmål ved om en klarer oppgaven. Å bli møtt med ulike fordommer oppleves tøft. Da kan for eksempel det å ha gode naboer som kjenner en, støtter og blir ens venner for livet, være redningen slik én uttrykker det.

Innleggene varte 20 minutter hver, vi



TRE FLOTTE DAMER som bidro sterkt til at dagen ble så vellykket, Marit, Wibecke og Tove.

fikk stille spørsmål og hadde gode samtaler i etterkant av hvert innlegg. Å bli kjent med hverandre, å utveksle erfaringer og kanskje bli inspirert av hverandre, er noe av hensikten med disse treffene. Derfor hadde vi også gode pauser, der praten gikk lett.

Vi takker for en innholdsrik dag og håper å kunne samles igjen om ikke så lenge. ■

TRØNDELAG

Voksenweekend



Helga 22.–24. oktober 2021 var til sammen 41 medlemmer, inkludert ledsagere, samlet til voksenweekend på Scandic Hell i Trondheim. Etter en lang koronapause så det ut til at det var godt for alle å komme ut på hotell og treffe gamle og nye medlemmer.

Fredag møttes vi til middag på hotellet. God mat ble inntatt, og praten gikk livlig mellom kjente og ukjente. Noen tilbrakte resten av kvelden i baren, mens andre fant roen på rommet.

Lørdag startet vi samlingen med informasjon fra CP-foreningen ved Lise

Løkkeberg og Hege Hoem Spjøtvold. Vi fikk masse forslag til hvordan vi skal legge opp fremtidige arrangementer og temamøter. Dagen besto også av flere pauser, både korte og lange, lunsj og pausemat. Vi hadde også et foredrag med tittel «Frihet i eget liv». Håvard Ravn Ottesen stilte opp på svært kort varsel, da kollega i Mio BPA måtte melde forfall samme dag. Vi fikk høre om hvordan det var mulig å ha frihet i eget liv ved hjelp av BPA – og om rettigheter og muligheter. Håvard svarte også på mange spørsmål fra medlemmene.

Dagens høydepunkt var nok da vår egen Maiken Kvåle holdt foredrag om «Reiser og naturopplevelser». Hun fortalte om livet sitt som barn og om da hun var på ferie hjemme hos foreldrene etter å ha levd det meste av barneårene på institusjon. Da hun fortalte hvordan hennes far snekret hjelpemidler til henne på 1970-tallet for at også hun skulle få naturopplevelser, var det ikke mange tørre øyne i salen, heller ikke hos Maiken.

Quiz hører hjemme på en slik samling for felles middag og felles hygge.

Søndag delte vi deltakerne inn i grupper og fikk delt erfaringer og diskutert ulike temaer som berører gruppa. Praten gikk godt i en times tid, før Heidi Bjørdal og Marit Nysæter som er spesialfysioterapeuter hos Habiliteringstjenesten for voksne, snakket om «CP og smerter»

Mange fornøyde deltakere fikk med seg en god lunsj før avreise. Vi takker for en fin samling! ■

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
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
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



Ingrid A. Lien
Bosted: Ski, Akershus
Mor til jente født 2010
Telefon: 934 22 275
E-post: netta73@live.no



Henriette Sortehaug
Bosted: Sunnmøre i Møre og Romsdal
Mor til jente født 2018
Telefon: 95 15 30 47
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: stinebdy@online.no



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

Sekretariatet



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



Margaretha Nicolaysen
Seniorrådgiver
E-post: margaretha@cp.no
Telefon: 979 94 654



Heidi Østhus Erikssen
Redaktør og
informasjonsrådgiver
E-post: heidi@cp.no
Telefon: 936 43 750



Charlotte Åsland Larsen
Informasjonsrådgiver
E-post: charlotte@cp.no
Telefon: 400 94 116



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



CP-foreningen

Telefon sentralbord: 22 59 99 00
Adresse: Bergsalléen 21, 0854 Oslo

E-post: post@cp.no
Webside: www.cp.no

Fylkeslagene

Agder

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

Troms

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

Buskerud

Leder: Per Erik Nordlien
E-post: leder.buskerud@cp.no

Trøndelag

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

Finnmark

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

Vestland

Leder: Bente Heggø Olsen
E-post: leder.vestland@cp.no

Innlandet

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

Vestfold

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

Møre og Romsdal

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

Østfold

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

Nordland

Leder: Eilif Benjaminsen
E-post: leder.nordland@cp.no

Oslo og Akershus

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

Rogaland

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

Telemark

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

Smågrupper
tilsluttet
CP-foreningen**Gruppe Hunter/Hurler (MPS)**

Kontakt: Rita Hausken Barkhodaee
Constitutionensvei 10
4085 Hundvåg
Telefon: 932 56 278

Gruppe Ataxia Teleangiectasia (AT)

Kontakt: Bent Are Rønstad
Telefon: 934 83 594
E-post: beronsta@bbnett.no

**Ålesund og Sunnmøre
hjelpelag for cerebral parese**

Kontakt: Roy Fylling
Gåseidstien, 6015 Ålesund
E-post: roy@saetremyr.no

Gruppe MLD Norge

Kontakt: Arvid Bredesen
Telefon: 988 33 516
E-post: arbredes@online.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
Marte Broderstad Sandvik, Troms
Kjetil Haraldseid, Agder
Stine Dybvig, Oslo og Akershus
Robert Johnsen, Trøndelag
Tanja Leegaard, Vestfold
Torstein Torheim, CPU

Varamedlemmer

Kenneth Olsen, Vestfold
Ingvild Skarsen Jonassen, Agder
Kristin Gjerde, Nordland



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!

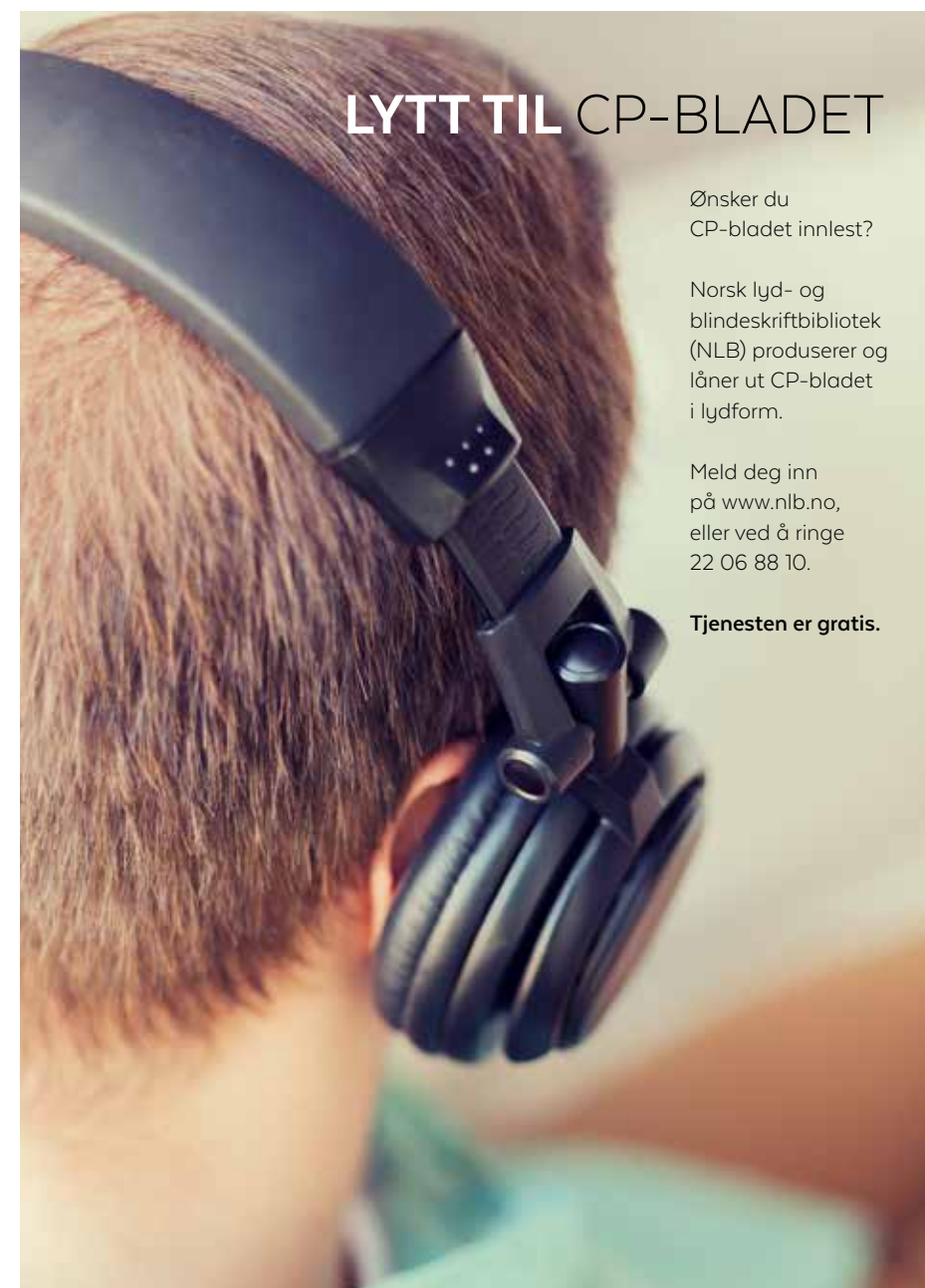
LYTT TIL CP-BLADET

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.



Returadresse:
CP-foreningen
Bergsalléen 21
0854 Oslo

Til deg som er besteforelder
til barn med CP

BESTEFORELDREBROSJYREN

CP-foreningen vet at besteforeldre kan være en viktig ressurs for barn med CP. Vi har derfor skrevet denne brosjyren til deg som ønsker å bli enda tryggere i rollen som nærpersion til barnet. Brosjyren gir deg grunnleggende kunnskap om diagnosen, praktiske råd og tips om hvilke ord som er ok å bruke. Du kan også lese om andre besteforeldre som forteller om sine tanker og følelser knyttet til det å få et barnebarn med cerebral parese.

Brosjyren koster 100 kroner, men er gratis for alle medlemmer i CP-foreningen.



**GRATIS
BROSJYRE**
til medlemmer
Bestill på
cp.no