



## Rekordhøy deltakelse og stort engasjement

Medlemmer fra hele landet møttes på Lillestrøm 15.-17. september til en samling full av glede, latter, tårer, dans, trening, radioinnspilling og ikke minst, erfaringsutveksling. Sistnevnte var et soleklart høydepunkt for mange.

**TEKST:** HEIDI ØSTHUS ERIKSEN

**FOTO:** WANDA NORDSTRØM

CP-foreningenes største medlemsarrangement, Storsamling, fant sted på Thon Hotel Arena i Lillestrøm. Deltakelsen var i år rekordhøy, og over 200 medlemmer og hjelpere i alle aldre og fra hele landet hadde tatt turen til det populære arrangementet.

Årets Storsamling var den syvende i rekken, og mange av deltakerne har vært med flere år på rad. Men i år var det også en god

del nye deltakere, både foreldre og unge med CP.

Tom Erik Hagen fra Harstad er pappa og deltok på samlingen for første gang. Han var veldig fornøyd med kurset han deltok på, «Kurs 1 – for foreldre til skolestartere».

– Det har vært en veldig nyttig og informativ dag. Og vi har fått mye ny kunnskap som vi tar med oss hjem, forteller han.

Hagen mener at den faglige biten

**1 TOPP STEMNING:** Det var stor stemning i plenumsalen da Anne Ottestad og Emilie Lassabliere fikk deltakerne med på «sitte-gym».

**2 KURSLEDER:** Leder i sentralstyret Nina Neby Hansen var kursleder for kurs 2 «Foreldrekurs for foreldre til barn med CP i overgangen til ungdomsskolen».





1



2



3

var viktig, men trekker særlig frem erfaringsutvekslingen med de andre foreldrene på kurset.

– Etter hvert innslag var det satt av tid til erfaringsutveksling, og det var både fint og nyttig. Vi har også laget en egen Facebook-gruppe slik at vi kan fortsette erfaringsutvekslingen hjemme, sier han.

### Populær podcast

Det var i alt ti parallelle kurs på lørdagen: Tre ulike foreldrekurs, to kurs for henholdsvis unge og voksne med «usynlig» CP, et kurs om å bli eldre med CP, et kurs for de med CP som er eller ønsker å bli foreldre, et aktivitetskurs om sport og idrett og ikke minst et kurs om podcasten «C-Podden».

Podcast-kurset var årets største kurs med hele 24 deltakere. Her fikk alle som deltok komme med innspill til «C-Podden» og også prøve seg som programledere. I tillegg fikk de stille spørsmål til psykologistudent Christian Moe Karlsen, som selv har CP, om selvtillit og selvfølelse.

Det var topp stemning hele dagen til tross for et langt og fullspekket kurs. Det var tydelig at mange hadde gledet seg stort til å lære mer om radio og intervjueteknikk. Like

før kursslutt fikk alle deltakerne utdelt en liten overraskelse, en t-skjorte og et krus med et trykk av programlederne i «C-Podden», Stine, Joakim og Snorre på – noe som førte til, om mulig, enda bedre stemning!

Njål Eggeling Vinkenes (20) fra Trondheim har vært med på flere Storsamlinger, men gledet seg ekstra i år, nettopp på grunn av «Kurs 5: Workshop C-Podden».

– Jeg er veldig interessert i media og synes det har vært gøy å få prøve meg på radioopptak. Nå er jeg spent på om noe av det vi har laget kommer med i neste episode av podcasten, sier han like etter at kurset er over.

I tillegg til å gjøre eget opptak, fikk han komme med innspill til nye temaer til kommende podcaster. Og det var også stor stas å møte gamle og nye kjente.

Det har vært veldig fint å være med på Storsamlingen!

### «Usynlig» CP

Et annet kurs som var populært blant de yngste deltakerne på Storsamlingen, var «Kurs 4: Ungdom mellom 13 og 18 år med «usynlig» CP». Her var det faginnlegg om rettigheter knyttet til skole og

utdanning, eksekutive vansker og selvtillit og mestringsfølelse. I tillegg var det dans og bevegelse med kursleder Maria Kittilsen. Deltakerne måtte bevege seg rundt om i kurslokalet og fikk ulike oppgaver som å skrive navnet sitt med bevegelse – en vanskelig oppgave som deltakerne løste med glans.

Marianne Myhre Wamnes (14) fra Drøbak var en av deltakerne på kurs 4 og deltok på Storsamling for tredje gang. Hun mener det er kjempeviktig med kurs for dem som har «usynlig» CP.

– Det er en situasjon som ikke så mange forstår, så det er godt å møte og snakke med andre som har det på samme måte.

Hun var fornøyd med hele kurset, men innrømmer at det er lettere å høre på innleggene til andre personer med CP enn faginnleggene.

– De skjønner bedre hva det dreier seg om, og dermed blir det mer interessant å høre på også. Jeg likte spesielt godt innlegget om selvtillit og selvfølelse, sier 14-åringen, og fortsetter: – Det er lov å ha god selvtillit og å være stolt når vi får til ting selv med ekstra ut-

fordringer. Kanskje bør det være sånn at vi med CP bør ha ekstra god selvtillit?

### Aktivt kurs

Fra plenumsalen i hotellets første etasje kom den ene deltakeren etter den andre ut med roser i kinnene, tung pust og med vannstasjonen i sikte. Det var liten tvil om at det der inne foregikk noe som var både gøy og slitsomt.

«Kurs 10 Sport og Idrett: Tips til artige ting å gjøre» hadde nemlig en lang og aktiv seanse i dette lokalet. Her kunne deltakerne prøve ut både RaceRunning, teppecurling og andre aktiviteter og leker. Fellesnevneren var bevegelse, og deltakerne fikk virkelig opp pulsen.

Chris-Arne Olsen (34) fra Tromsø var sliten, men superfornøyd i en av pausene.

– Jeg har aldri vært med på et kurs så fylt med trening og aktivitet før, men det er virkelig midt i blinken for meg, sier han.

Han er en veteran når det kommer til Storsamling og har deltatt alle syv årene. RaceRunning som er en trehjuls sykkel hvor man sitter på et sete og løper med bena, var Olsens favoritt.

– Jeg må få skaffet meg en sånn selv, det var jo kjempegøy!

Og det var ikke bare deltakerne på kurs 4 og 10 som fikk beveget seg, resten av gjengen lå heller ikke på latsiden. Fredag var alle samlet i plenumsalen og fikk først trent lattermuskulene, da Dan Lykke Larsen viste noen glimt fra sin stand-up forestilling «Sjaber kropp med sjarm til tusen». Deretter var det resten av kroppen som fikk gjennomgå, da Anne Ottested og Emilie Lassabliere ledet an «Sitte-gym» fra scenen. Både store og små, deltakere og hjelpere ble andpustne. Og som om ikke det var nok, startet også søndagen med trening – denne gangen var det morgentrekking ledet an av Maria Mikkelsen.

På kveldene var det gode muligheter for å fortsette erfaringsutvekslingen og etter middag begge dager ble mange sittende og prate i små og store grupper.

De yngste deltakerne fikk et helt lokale for seg selv i kjelleren på lørdag, og det var diskotek og dans hele kvelden. Og om noen av foreldrene tittet innom, så fikk de sitt pass påskrevet. Beskjeden var: Hold dere unna – dette er for ungdom only! ■

**1 SITTEGYM:** Bjørn Waage fikk også opp pulsen under den aktive seansen i plenumsalen.

**2 INTERVJU:** Psykologstudent Christian Moe Karlsen ble intervjuet om temaet selvtillit og selvfølelse på podcastkurset.

**3 UNGDOM PÅ STORSAMLING:** Denne herlige gjengen med ungdommer deltok på kurs 4 «For deg mellom 13 og 18 år som har «usynlig CP».



Tom Erik Hagen fra Harstad er pappa og deltok på samlingen for første gang.



Njål Eggeling Vinkenes fra Trondheim har vært med på flere Storsamlinger.



Marianne Myhre Wamnes fra Drøbak deltok på Storsamling for tredje gang.



Chris-Arne Olsen er en veteran når det kommer til Storsamling og har deltatt alle syv årene.



Seniorrådgiver Margaretha Nicolaysen hadde for syvende år på rad hovedansvaret for Storsamlingen.