



Espen Ursin er spesialpedagog ved Oslo Voksenopplæring Nydalen og har lang erfaring med undervisning og voksenopplæringstilbud til mennesker med omfattende funksjonsnedsettelse.



Knut Slåtta er psykologspesialist ved Torshov kompetansesenter og har erfaring fra veiledning i barnehager, skoler og boliger som gir tilbud til mennesker med omfattende funksjonsnedsettelse.

Multifunksjonshemming.
Livsutfoldelse og læring. Bokkonferanse
i regi av SOR 21. januar 2011 Oslo

Trivsel, hygge og fritid

Hvordan kan vi utvikle hygge- og fritidsaktiviteter som byr på kommunikasjon, deltagelse og gledesfylte omgivelser? Og hvordan kan vi sørge for at gode aktiviteter blir tilgjengelig i hverdagslivet til den som er funksjonshemmet? Det er disse to spørsmålene Slåtta og Ursin skal forsøke å gi svar på.

Tekst: Sølvi Linde

Hva kan være gode fritidsaktiviteter?

Kjennetegn ved en god fritidsaktivitet er at den matcher personens interesser, den er tilpasset motorikk syn og hørsel, den er lett forståelig og lett å lære, og den gir rom for deltagelse, mestring og påvirkning. I tillegg er det ønskelig at den funksjons-hemmede har mulighet til å velge innhold i aktiviteten, og kan velge seg ut og inn av aktiviteten.

Fritidsaktiviteter kan være et tilpasset spill, som er en attraktiv strukturert aktivitet med to eller flere deltagere. Den inneholder oppgaver som skal løses, og har en klar begynnelse og slutt. Spillereglene må være lette å forstå og den enkelte må kunne påvirke spillet gjennom egne handlinger. Om spillet skal bli vellykket avhenger av partenes evne til å skape en situasjon med minst mulig distraksjonselementer. Det må skapes en rytme og struktur i samhandlingen som leder til gjenkjennelighet, forutsigbarhet og trygghet, og en må ha evne til å skape moro gjennom sensitivitet og begeistring.

Det kan være en hobby, som utøves av ren fornøyelse og ikke nødvendigvis har et sosialt innhold. Det kan være musikk, dans, se på bilder eller film, det kan være noe en samler på, ja det er bare fantasien som setter grenser for hva mennesker liker å holde på med. Det viktigste er at aktiviteten utgår fra den enkeltes interesse, at den har et innhold som begeistrer, fasinerer eller underholder utøveren, og at personen i så stor grad som mulig kan styre det som skjer.

Det kan være en hyggeaktivitet, det å gjøre noe kjekt sammen, ute eller inne.

VIBROSPILLET



Fotos: Espen Ursin

Aktivitetsplan

med tips til hvordan vi kan snakke sammen



Her finner du beskrivelser av noen hyggeaktiviteter jeg trives med

Eksempel på støttmateriell. Foto: Lisa Magnussen.

Dette er sosiale aktiviteter som er lavt strukturert og som byr på mulighet til interessante opplevelser, glede og trivsel.

Lek er en aktivitet som er gledesfylt i seg selv, den er ikke styrt av ytre press eller spesielle målsetninger. Lek innebærer aktiv deltagelse og engasjement hos de involverte. «Play is childrens work», men lek glimrer ofte med sitt fravær i livet til sterkt funksjonshemmede barn. Det er

derfor et sentralt anliggende for foreldre, barnehage og skole og skape mulighet for lek. Voksne må være tilretteleggere, hjelpere og lekekamerater. Det er nødvendig å ta utgangspunkt i barnets interesser, forståelse og mulighet for deltagelse.

Teambasert utvikling av hygge og fritidsaktiviteter

Arbeidet med å utvikle fritidsaktiviteter krever i mange tilfeller en systematisk tilnærming. Hvilket behov har vedkommende, hvordan er tilgangen til gledesfylte aktiviteter, grad av variasjon, har personen interesser som han eller hun ikke får mulighet til å dyrke på en meningsfull måte? På bakgrunn av slike vurderinger tar en stilling til hvilke type aktiviteter en ønsker å skape.

For å finne matchende aktiviteter må hjelperen skaffe seg et mest mulig presist bilde av den funksjonshemmedes interesser og forutsetninger for forståelse, læring og deltagelse. Interessekartlegging er helt sentralt i dette arbeidet. En kan ta kontakt med vedkommendes nærpersioner og ta del i deres erfaringer, og en kan prøve ut ulike aktiviteter, hendelser, stimuli som en kan tenke vil være av interesse.

Idédugnad kan være nyttig, ulike innspill til ulike aktiviteter og hvordan de kan gjennomføres, gjerne basert på observasjoner av hva vedkommende har uttrykt begeistring eller fasinasjon for. De mest løfterike ideene velges ut og utvikles videre.

Ofte vil det være nødvendig med anskaffelse av materiell, det kan kjøpes, lages eller en kan bruke noe en allerede

har. I noen tilfeller vil det også være nødvendig med ekstra hjelpemidler.

Det er i utprøvningsfasen en får svar på om det var en god idé eller ikke. Kanskje ideen må forkastes eller kanskje en kan få full klaff ved å justere på noe av innholdet. Uansett skal målsetningen være personens glede, trivsel og deltagelse. Utprøvingen må gå over tid, fordi en interesse kan farges av at noe er nytt og spennende, men dabbe av etter hvert. Da vil det ikke fungere som en fritidsaktivitet som skal opprettholdes over tid.

For å sikre at aktiviteten blir gjennomført, og gjennomført på den måten som personen har mest mulig glede og nytte av, kan det være nødvendig å utarbeide støttemateriell. Aktivitetens innhold og personalets forutsetninger vil ha betydning for om dette anses som nødvendig.

Framstilling av god praksis

I arbeidet med framstillingen må en vurdere hva som er målet og hvordan det best kan gjøres. Vil det være hensiktsmessig å lage et hefte, en video, eller en plakat? Framstillingen må vise god praksis i møte med dette spesielle mennesket. Hvordan vedkommende kan be om eller ta initiativ til aktiviteten, og velge seg ut av aktiviteten. Hva som må gjøres av tilrettelegging og hva som kreves av hjelperen for at aktivitetens målsetting om glede, trivsel og deltagelse skal nås.



Hei - Jeg heter Bjørg



Jeg setter pris på at du snakker med meg - selv om jeg ikke svarer så raskt.

Hvis du gir meg litt tid - svarer jeg med et interessert blikk eller en lyd.

Synger du en sang for meg blir jeg veldig glad.

Fortell meg alltid hvem du er og hva du gjør når du er inne hos meg.

- Hva du holder på med
- Hva du skal gjøre

Jeg liker gode historier, gjerne fra hverdagen din. Vitser er også morsomt.

Eksempel på støttemateriell.

Foto: Lisa Magnussen.