



Nettverk for unges fritid og medvirkning

Skien oktober 2025



KOMMUNESKTORENS ORGANISASJON

The Norwegian Association of Local and Regional Authorities

Redaktører:

Jørgen Sande Lysa
jorgen@frivillighetnorge.no

Trine Lise Hoffmann
trine-lise.hoffmann@bufdir.no

Christian Hellevang
christian.hellevang@ks.no

Skribenter:

Elisabeth Struve Fjornes
elisabethfjornes@gmail.com

Gerda Osokina
gerdao2002@gmail.com

Forsidefoto:

Gerda Osokina

Grafisk formgivning:

Bly.as

Utgivelsesår:

2025

ISBN 978-82-93866-87-9

Innhold

Forord	3
Fritidserklæringen	4
Unge Funksjonshemmede om Barrierefri fritid	5
Workshop om tilrettelegging og medvirkning	8
Teater Ibsen – Teater skal være for alle.....	10
Skien Fritidspark – En modell for inkluderende fritid	11
Erfaringsutveksling fra kommunene og organisasjonene	15
Kongsberg kommune – relasjoner, trygghet, lav terskel	16
Nav Ringerike – Frivillighetens hus som brobygger	18
Læring på tvers av kommunene – veien videre	22

Velkommen til samling

Nettverkssamlingen i Skien kommune ble åpnet på Blackbird Kafé, en sosial møteplass sentrum. Flere aktører har vært involvert i planleggingen, og har gledet seg til denne erfaringsutvekslingen. Frivillighet Norge har vært koordinator for samlingen, og understreket betydningen av å forankre arbeidet i Fritidserklæringen godt lokalt. Kommunene har ansvar for å skape gode oppvekstvilkår som skal oppfylles i lokal praksis – ikke bare gjennom enkeltprosjekter, men som en integrert del av kommunens arbeid. Varaordfører i Skien kommune, Jørn Inge Næss, holdt en velkomsttale og fremhevet viktigheten av å ta Fritidserklæringen på alvor. Det er ikke slik at intensjonene alltid gjenspeiles i virkeligheten, forklarer han, barn og unge med funksjonsnedsettelse er fortsatt underrepresentert i fritidstilbud. Han oppfordret deltakerne til å bruke dagene godt, dele egne erfaringer og hente inspirasjon.

Tema og mål for samlingen

Tema for samlingen var hvordan kommunen kan bli bedre på å tilrettelegge fritidsaktiviteter for at alle barn, uansett funksjonsevne, skal få delta i fritidsaktiviteter. Samlingen ble brukt til å diskutere løsninger, høre ulike erfaringer og se eksempler. Målet var at alle skulle dra fra samlingen med ny inspirasjon, og minst et tiltak de kan sette i gang i sin kommune.

«Alle barn har rett til å være med på
lik linje og egne premisser»

*Varaordfører i Skien kommune,
Jørn Inge Næss*



Fritidserklæringen

Fritidserklæringen er en intensjonsavtale mellom Regjeringen, Kommunesektorens organisasjon (KS) og frivillige organisasjoner, med mål om at alle barn, uavhengig av foreldrenes sosiale og økonomiske situasjon skal ha mulighet til å delta jevnlig i minst én organisert fritidsaktivitet sammen med andre barn. Erklæringen bygger på artikkel 31 i FNs barnekonvensjon, som slår fast barnets rett til hvile, fritid, lek og deltagelse i kulturelle og kunstneriske aktiviteter. Den ble først signert i 2016 og resignert i 2022, da flere departementer og organisasjoner sluttet seg til erklæringen for å styrke

samarbeidet mellom det offentlige og frivilligheten for å sikre at alle barn har et inkluderende fritidstilbud.

Fritidserklæringens intensjon er at alle barn og unge skal ha mulighet til å delta i fritidsaktiviteter og lek. Barn med nedsatt funksjonsevne deltar i mindre grad enn andre barn. Samtidig oppgir eksempelvis kun 22 % av kommunene i undersøkelsen, Inkluderendefritid.no, at de tilrettelegger for deltagelse i valgfri fritidsaktivitet med jevnaldrende uavhengig av funksjonsevne. ■

Unge Funksjonshemmede om Barrierefri fritid

I prosjektet Barrierefri fritid arbeider Unge funksjonshemmede (UngFunk) for at barn og unge med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer skal få delta på fritidsaktiviteter – som alle andre. Hanne Johnsrud Fjellheim (prosjektleder – Barrierefri fritid) og Victoria Gangsøy Mishra (prosjektmedarbeider – Barrierefri fritid) ledet en inspirerende og informativ presentasjon om hvordan de i prosjektet Barrierefri fritid jobber for å bryte barrierer. UngFunk er en interesseorganisasjon med 38 medlemsorganisasjoner, ca. 25 000 enkeltmedlemmer. De er en paraply som representerer et stort mangfold av mange ulike tilretteleggingsbehov hvor prosjektet Barrierefri fritid derimot jobber spesifikt mot organisasjoner.

«Én av fem vil oppleve å få en funksjonsnedsettelse i løpet av livet!»

Unge funksjonshemmede

Funkis: Et samlebegrep og en identitetsmarkør mange bruker om seg selv, særlig personer med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer.

UngFunk sitt mål: Sikre **deltakelse** og **samfunnsmessig** likestilling for unge opp til 36 år med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer.munenes administrasjon.

UngFunk jobber politisk, og deres arbeidsområder er utdanning og arbeid, helse og seksualitet, fritid og likestilling. Arbeidet bygger på Fritidserklæringen, FNs barnekonvensjon og FN konvensjonen om rettigheter for mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD). CRPD er en FN-konvensjon som Norge har ratifisert for å sikre at personer med funksjonsnedsettelse har de samme menneskerettighetene som alle andre. Konvensjonen skal følges opp av dem som bestemmer i landet. UngFunk har laget en forenklet versjon av CRPD, Funkiskonvensjonen, og denne er mulig å bestille på nettsiden deres.



Foto: Unge funksjonshemmede



Barrierefri fritid – CRPD artikkel 30

1. Fritid

Funkiser har rett til å delta i kultur, idrett og fritidsaktiviteter. Funkiser skal bli akseptert for sin kulturelle og språklige identitet, på lik linje med andre.

Hvorfor trenger vi prosjektet Barrierefri fritid?

ALLEMED-undersøkelser viser at kun 22 % av norske kommuner rapporterer at de tilrettelegger for selvvalgt fritidsaktivitet med jevnaldrende, uavhengig av funksjonsevne, noe som er et viktig moment i CRPD art 30 – at man skal få delta på fritidsaktivitet man selv ønsker å delta på. Ofte når vi snakker om inkludering snakker vi ikke om funksjonshemmede, på tross av at dette er den største minoritetsgruppen i Norge. De ekskluderes fra mangfoldsdiskusjoner. I prosjektet Barrierefri fritid jobbes det gjennom en sertifiseringsordning. Her kan organisasjoner bli sertifisert fordi de ønsker å bli bedre på å tilrettelegge gjennom interne mangfolds- og inkluderingsprosesser, ansatte og ressursgrupper på mangfold og inkludering, tilgjengelig informasjon, produktutvikling og universell utforming. En av de sertifiserte organisasjonene er De Unges Orkesterforbund (UNOF). UNOF ønsket å oppfylle sitt eget mål – orkester er for alle – og satt i gang prosjektet og en inkluderingsveiler «Orkesteret funker». Kort oppsummert skal denne veilederen vise hvordan dirigenter og pedagoger gjennom empati, fleksibilitet og kreativ tilrettelegging kan gjøre orkesteret tilgjengelig for barn og unge med ulike funksjonsnedsettelse, og dermed skape et mer mangfoldig og rikt musikalsk fellesskap.

Barrierer for deltakelse

De største barrierene for deltakelse for barn og unge i dag er barrierer som transport, økonomi og

mangel på informasjon. Barn og unge med funksjonsnedsettelse møter også disse, men de møter også mange andre i tillegg. Det hjelper det ikke å få dekket kontingent til svømmekurs hvis man ikke har mulighet til å komme seg inn i svømmehallen. Det er vanskelig for barn og unge å komme seg til fritidsaktiviteter i distriktene, men det er endavanskeligere for barn og unge med funksjonsnedsettelse hvis transporten ikke er tilrettelagt, for eksempel for rullestolbrukere. UngFunk deler barrierer for deltakelse inn i to kategorier – fysiske og sosiale barrierer:

Fysiske:

- Mangel på informasjon
- Behov for ledsager/BPA
- Mangel på aktivitetshjelpemidler
- Mangel på skrive- eller tegnspråktolk
- Mangel på universell utforming (fysisk og digital utforming)

I presentasjonen på samlingen ble informasjon trukket frem. Informasjon er viktig fordi det skaper forutsigbarhet og signaliserer at man tenker på tilgjengelighet. Hva som burde informeres om er for eksempel omgivelser, tilgjengelighet, tilretteleggings tiltak og kontaktpersoner. Her kan særlig kommuner og fylkeskommuner gjøre mye for å bli bedre – informasjon om tilrettelegging i offentlige bygg på nettsidene deres mangler flere steder.

Sosiale:

- Holdninger og fordommer i samfunnet
- Undervurdering av kompetanse og mestring
- Mangel på kunnskap om funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer
- Lite kompetanse om tilrettelegging (få muligheter, usikkerhet)
- Språkbruk



Bildet illustrerer mangfoldet av funksjonsnedsettelse, og medlemsmassen Unge funksjonshemmede representerer som paraplyorganisasjon

Særlig språkbruk ble lagt ekstra vekt på presentasjonen deres. Målet er ikke å definere én riktig måte å snakke på, men å skape et språk som bygger på respekt, forståelse og dialog. Språk er personlig: hvert enkelt individ skal ha rett til å definere seg selv og velge de begrepene som føles riktige for dem. Det viktigste er derfor ikke å finne den perfekte formuleringen, men å være åpen for samtale og villig til å lytte. Mange er redde for å si noe feil, men det er viktig å tørre å prøve, tørre å snakke om det. Inkluderingsveilederen fra prosjektet Barrierefri fritid går nærmere inn på ulike begreper, ord og uttrykk som kan bidra til å gi bedre forståelse og trygghet.

Avslutningsvis ble viktigheten av medvirkning poengtert. Det er ikke slik at alle andre skal bestemme hva som blir riktig for dem det gjelder. Tilrettelegging handler også om å ha dialog. Det betyr ikke å gå igjennom ledsager/BPA. Spør direkte «hva vil du drive med på fritiden» og «hva som trengs for å delta». I et påmeldingsskjema kan

det stilles «Har du tilretteleggingsbehov?» og ellers oppsøk kompetanse. Det er mange aktører der ute som gjerne vil bistå for å gjøre tilretteleggingsprosesser bedre, det gjelder både ungdomsråd, Rådet for funksjonshemmede og interesse- og brukerorganisasjoner. ■

Unge Funksjonshemmede

UngFunk



Workshop om tilrettelegging og medvirkning



Gruppene hadde godt fokus under workshopen!
(Foto: Elisabeth Struve Fjornes)

Workshop del en

En god måte å utveksle ideer på er å gjennomføre en workshop. UngFunk la opp til at deltakere satt seg i grupper på tvers av kommunene hvor målet var å reflektere over hvilke barrierer som eksisterer i sin kommune. I del én av workshopen var oppgaven at hver enkelt person i gruppene skrev ned tre barrierer hver. Deretter måtte gruppene innad bli enige om én barriere som de sammen stod bak. Hos en av gruppene ble alt fra transport, økonomi, fysiske hindringer som bratt trapp i klubbhuset, mangel på informasjon rettet mot ikke-digitale personer til mangel på rekruttering av fritidskontakter diskutert. En fritidskontakt kan bidra til å bryte ned barrierer som hindrer barn og unge i å delta i kultur- og fritidsaktiviteter. Det gjelder ikke bare sosial støtte, men også praktiske barrierer. En fritidskontakt med førerkort kan være med på å bryte barrieren for transport. Konklusjonen for denne gruppen ble å stå bak barrieren om at det ikke rekrutteres nok fritidskontakter.

Hva går fritidskontakts ordningen ut på?

Barn, unge og voksne som av ulike årsaker (fysiske, psykiske, sosiale etc.) ikke får deltatt i kultur- og fritidsaktiviteter kan få hjelp fra en fritidskontakt til å få en mer aktiv og meningsfylt fritid. Fritidskontakten kan for eksempel komme på besøk hjemme, bli med på kino eller bli med på en idrettsaktivitet. Mange kommuner har egne infosider på hjemmesidene sine med informasjon om hvordan en kan melde seg opp som fritidskontakt. Arbeidet er lønnet.



«Fritidskontaktordningen er en del av kommunens viktigste tiltaksapparat for å ivareta formålet med Fritidserklæringen, at alle barn og unge uavhengig av funksjonsevne eller livssituasjon, har mulighet til å delta i meningsfulle fritidsaktiviteter og være en del av et fellesskap.»

*Katrine Daviknes, enhetsleder i Fritidsenheten hos Skien Kommune
(Foto: Stian Kittilsen)*

Workshop del to

Del to av workshopen gikk ut på å komme fram til svar på følgende tre spørsmål:

- Ett forslag på tiltak for å bryte barrieren
- Et forslag for hvordan gå fram for å sikre medvirkning i tiltaket
- Ett forslag for å sikre god informasjon

I gruppen som valgte barrieren om manglende rekruttering av fritidskontakter, ble et forslag på tiltak for å bryte barrieren å høyne status på å være fritidskontakt. For å gjøre det lukrativt å være fritidskontakt, må det komme frem at «vi vil ha deg fordi du har den riktige kompetansen». Et viktig grep her vil være å rekruttere direkte fra den aktuelle aktiviteten. Om elever på terapiridning i en rideklubb trenger ekstra assistanse, kan kommunen ta kontakt med personer som allerede er tilknyttet både stallen og hestene. Ett forslag for å sikre

medvirkning i tiltaket er å ha dialog med brukerne, hva trenger de for å få tilgang til ønsket aktivitet? For denne gruppen var det vanskelig å komme frem til bare ett forslag på å sikre god informasjon. Gruppen foreslo blant annet et tettere samarbeid med Nav og andre arbeids- og inkluderings tiltak, kontinuerlig stillingsannonse ute og informere i midttimer og karrieredager på universiteter og vgs.

Og slik jobbet alle gruppene hvor alle til slutt presenterte for hele samlingen. Alt i alt har denne workshopen fått i gang hodene til de som sitter ute i sin kommune eller organisasjon, og jobber med dette daglig. Dette var en hurtigversjon av slik UngFunk driver sine workshops.

For å lese mer om UngFunk og prosjektet Barrierefri fritid, gå inn på ungefunksjonshemmede.no og barrierefrifritid.com. ■

Teater Ibsen – Teater skal være for alle

Neste på samlingsagendaen var å besøke Teater Ibsen i Skien. Her fikk deltakerne en flott omvisning og presentasjon av Katharina Berg Skomedal, direktør hos Teater Ibsen i Skien, om hva Theater Ibsen gjør for inkludering og tilrettelegging i sitt arbeid. Mye kunst og kultur er i dag laget for «folk i midten», forklarer Skomedal. Vi alle er ulike, både på områder som er synlige og på mindre synlige områder. Samtidig er det dessverre også en realitet at svært mye av det som tilbys av kultur er rettet inn mot mennesker som følger standardnormen midt i samfunnet. Dette handler både om at forestillinger har elementer som gjør dem utfordrende å følge for en del av publikum og fordi det oppfattes som om det er noen uskrevede regler for hvordan publikum oppfører seg som er utfordrende for mange. Tilrettelagte forestillinger handler derfor om hvordan man kan bryte ned alle disse barrierene og endre grunnprinsippene og rammene rundt forestillinger, slik at man kan gjøre forestillinger tilgjengelig for alle i et fellesskap. Selv om ønsket om å jobbe mer inkluderende har vært til stede, har også frykten for å gjøre feil ofte holdt mange tilbake. En forespørsel fra Skien kommune til Teater Ibsen om å lage et tilbud for alle ble derfor en viktig start.

Relæxt teater, inspirert av det britiske Relaxed-konseptet, handler om å utvikle tilgjengelig teater for barn og unge med behov for tilrettelegging. Den første forestillingen for Teater Ibsen i et slikt konsept var *Kokosbananas og moromaskinen*. Forestillingen var rettet mot de yngste og ga en trygg inngang til inkluderingsarbeidet. Arbeidet bygget på tre steg:



Foto: Benjamin Limi

Stilbilde fra forestillingen «Kokosbananas og moromaskinen» hos Teater Ibsen.

1. Forankring – Kartlegge hvorfor organisasjoner vil dette
2. Forberedelser – Tilrettelegging i produksjon, særlig lys og lyd
3. Evaluering – Læring og videreutvikling etter hver gjennomføring

Forestillingene skulle være åpne for alle, men med tydelige tilrettelegginger – skuespillerne møtte barna før forestillingen, publikum kunne bevege seg og lage lyd, og egne rom var satt av til pauser, de ansatte var tilgjengelige for hjelp og støtte. Interne tilbakemeldinger ble brukt til å forbedre nye produksjoner.

Tiltaket fortsatte også i sommerteateret i Brekkeparken. Behovet for tilrettelagte forestillinger er stort, og de som deltar får oppleve teater på egne premisser. Hele satsingen hadde ikke vært mulig uten støtte fra Skien kommune. ■

Skien Fritidspark – En modell for inkluderende fritid

Et kommunalt virkemiddel for folkehelse, inkludering og deltakelse

Skien Fritidspark er et kommunalt foretak under Skien kommune, og har i flere år vært en sentral arena for idrett, kultur, mestring og inkludering i Grenlandsregionen. Fritidsparken samler bade-land, idrettshaller, aktivitetspark, zip-line, hotell og friluftsområder på ett og samme sted, og utgjør en helhetlig møteplass for mennesker i alle aldre og livssituasjoner.

Visjonen er tydelig. Fritid og aktivitet er **ikke** et privilegium, men en rettighet. I praksis betyr dette at alle, uavhengig av fysiske, kognitive eller økonomiske forutsetninger, skal kunne delta

på egne premisser. Dette er ikke bare et «fint tillegg» som er bra hvis man får til, som kontaktperson for tilrettelegging Jan Helge Østensen påpekte. Det er et kommunalt ansvar, forankret i både Fritidserklæringen og kommunens overordnede folkehelsepolitikk.

På nettverkssamlingen 2025 ble Skien Fritidspark trukket frem som et av landets beste eksempler på inkluderingsarbeid. Skien Fritidspark kom med et tydelig budskap: det er en helhetlig samfunnsoppgave å bygge ned barrierer for deltakelse for personer med funksjonsnedsettelse og skape likeverdige møteplasser.



Foto: Gerda Osokina

Kontaktperson for tilrettelegging Jan Helge Østensen gir deltakerne en omvisning i Fritidsparken. →

→ En helhetlig og strategisk tilnærming – fra visjon til praksis

Arbeidet med inkludering i Skien Fritidspark bygger på tre grunnleggende verdier: **kunne, ville og tørre**. De beskriver en hel måte å tenke på, der inkludering er både et fag, et ansvar og en holdning.

- Å **kunne** handler om kompetanse og forståelse. For å kunne skape et inkluderende miljø, må man sette seg inn i hvordan små praktiske grep kan fjerne store barrierer. Det kan for eksempel være å oppdatere kommunens nettsider med informasjon og bilder om hva en kan forvente i møte med ankomst, lokalene og aktiviteter, samt hvordan det er tilrettelagt for ulike behov. For mange vil informasjon utgjøre en stor forskjell, det gir tid til å forberede seg og skape trygghet som igjen kan skape deltakelse.
- Å **ville** handler om motivasjonen og holdninger. Et inkluderende samfunn skapes ikke først og fremst av systemer, men gjennom mennesker som ønsker å bidra. I Skien Fritidspark handler det om å ha et målrettet arbeid og tro på at mangfold er en ressurs, det gjør anlegget rikere, fellesskapet sterkere og aktivitetene bedre.
- Å **tørre** handler til slutt om å våge å prøve, også når man ikke har alle svarene. Inkluderingsarbeid kan være vanskelig å sette seg inn, det er variierende behov, ressurser og samordning mellom kommunen, helsesektoren, skolen og frivillige ikke alltid er like etablert. Å **tørre** kan bety å prøve ut nye måter å organisere aktiviteter på, endre

kommunikasjonsformer eller invitere brukerorganisasjoner i planleggingen. I Skien Fritidspark finnes det en bevissthet om at man ikke alltid lykkes, men at læringen i seg selv har verdi. Å tørre å sette ord på utfordringer, løfte barrierer, etablere kommunikasjonsnettverk er viktig for tilrettelegging.

Disse tre prinsippene gjør at inkludering ikke blir et prosjekt som lever så lenge finansieringen varer, men en varig kultur som er integrert i driften. Inkluderingsarbeidet skal tåle skiftende politiske prioriteringer. Planer og tiltak må forankres, tverrfaglig og tverrsektorielt. I Skien Fritidspark jobber de som brobyggere mellom ordinære lag og foreninger og barn og unge. På denne måten leverer de konkrete tiltak på politiske mål forankret i Fritidserklæringen.

Universell utforming og de «myke verdiene»

I Skien Fritidspark handler tilrettelegging om mer enn ramper og heiser. De fysiske løsningene er viktige, men de er bare ett av flere lag i en helhetlig tilnærming. Anlegget er universelt utformet med HC-garderober, ramper, hvilepunkter og tydelig skilting. Men like viktig som de fysiske løsningene er de «myke verdiene» som trygghet, språk, holdninger og forutsigbarhet.

Konkrete tips til informasjonsdeling

Skien Fritidspark har opprettet egne podkaster, korte introduksjonsfilmer og veiledninger som gir informasjon om tilrettelegging, aktiviteter og opphold som er tilpasset personer med bevegelses-, syns-, hørsels- og miljøhemninger. De myke verdiene sender ut et budskap at her er alle velkomne.

For å sikre kompetanse og en felles kultur for inkludering, har Fritidsparken utviklet en handlingsplan i samarbeid med UngFunk og Barrierefri Fritid. Skien Fritidspark er sertifisert gjennom sertifiseringsordningen til Barrierefri Fritid. Ansatte får opplæring med korte filmsnutter, webinarer og utstyrslistes som gjør det enkelt å tilegne seg kunnskap om praktisk tilrettelegging, språkbruk, sanse- og stressignaler samt kognitive behov. Klare rutiner og rolleavklaringer gjør det også tydelig hvem som har ansvar når det oppstår ekstra behov, slik at alle besøkende blir møtt på en trygg, forutsigbar og profesjonell måte. De mottok også Tilgjengelighetsprisen både i 2018 og 2020. Det er en kommunal pris som deles ut av Skien råd for personer med funksjonsnedsettelse.

Tilrettelegging hos Skien Fritidspark

Gjestereisen – trygghet før, under og etter besøket

Et sentralt arbeidsverktøy i Skien Fritidspark er den såkalte gjestereisen. Den beskriver hvordan en kan skape en trygg og god opplevelse gjennom hele besøket, fra planleggingen starter hjemme, til familien drar igjen.

- **Før besøket** får gjestene tydelig informasjon på nett om ankomst, hjelpemidler, parkering,

ledsagerordninger og kontaktpersoner. Bilder sier mer enn tusen ord. Mange foreldre og barn med funksjonsvariasjoner forteller at dette er avgjørende for å kunne planlegge.

- **Under besøket** møter de opplærte ansatte som har kunnskap om ulike behov. Fritidsparken tilbyr alternativer for aktiviteter som tilrettelegger for behov om pause, stillhet og små grupper. Et godt eksempel er konseptet stille svøm, der lyd og lys dempes for å skape et trygt miljø for barn som reagerer på sanseinntrykk. Dette resulterer i flere besøk og tryggere opplevelse.
- **Etter besøket** samler parken tilbakemeldinger fra deltakere og foresatte, og disse brukes til systematisk forbedring. På den måten blir inkludering ikke en fastsatt oppskrift, men en læringsprosess som justeres i takt med brukernes behov.

Gjestereisen handler kort sagt om å møte mennesker med forståelse, og sørge for at de slipper å forklare seg på nytt hver gang.

Aktiviteter og medvirkning i praksis

Skien Fritidspark er mer enn et anlegg, det er en levende møteplass med et bredt spekter av aktiviteter. Arrangementer som Barnas Idrettsdag, Ungdommens Idrettsdag og Paracamp gir barn og unge mulighet til å teste ulike idretter og finne det som passer dem best. Disse aktivitetene er utviklet i samarbeid med lokale idrettslag, Telemark Idrettskrets og Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO). Tiltaket gir ungdom muligheten til å prøve ulike idretter i trygge rammer, med støtte fra frivillige mentorer og samarbeid med lokale klubber. Erfaringene viser at dette har ført til at flere som prøver idrettene på arrangementene, blir deltakere i varige fritidsaktiviteter. →

→ **Utfordringer**

Selv om Skien Fritidspark trekkes frem som et forbilde, er det flere utfordringer som må håndteres som løftes frem i spørsmålsrunden i etterkant av presentasjonen hos Skien Fritidspark. Det er krevende å finansiere alle tiltak når budsjettene er stramme, og det krever kontinuerlig politisk støtte for å opprettholde kvaliteten i tilbudet.

Rekruttering av personell med riktig kompetanse er en annen utfordring. Fritidskontaktene trenger riktig kompetanse om tilrettelegging, og Fritidsparken trekker derfor frem kontinuerlig kompetanseheving gjennom opplæring, webinarer og nettverksamlinger som et område som må satses på.

I tillegg handler utfordringene om kultur og forståelse. Det tar tid å bygge et miljø der inkludering skjer automatisk, ikke som et særtiltak. Denne prosessen krever tydelig ledelse og ansatte som tør å stille spørsmål, prøve nye ting og lære underveis.

Overføringsverdi og læringspunkter

Modellen kan overføres til andre kommuner fordi prinsippene er universelle: samarbeid og samordning på tvers av sektorer, kontinuerlig kompetanseheving, gratis eller billig tilbud, og medvirkning fra brukerne selv. Skien Fritidspark viser at inkludering ikke handler om å skape egne arenaer for enkelte grupper, men å åpne de eksisterende tilbudene slik at alle får delta. Dette er det første konkrete steget som alle kan bygge videre på i sine egne kommuner. Jan Helge Østensen anbefaler å velge ett tiltak som gjør det lettere for ett barn eller ungdom med en konkret barriere (funksjon, økonomi, sosial angst og transport) å delta jevnlig i en aktivitet i kommunen din. ■



Mye god inspirasjon under omvisningen. Her er et skilt med et viktig budskap som henger i oppholdsrommet i ishallen til fritidsparken.

(Foto: Elisabeth Struve Fjornes)

Erfaringsutveksling fra kommunene og organisasjonene

Belyste felles utfordringer

Siste del av programmet bestod av å gjennomføre en erfaringsutveksling mellom kommunene. Av alle kommuner og organisasjoner som gjennomførte sine presentasjoner under samlingen, er syv av dem inkludert i dette heftet. Nordre Follo kommune, Midt-Telemark kommune og Frelsesarmeen holdt også relevante og informative innlegg, men er ikke omtalt med egne presentasjoner i dette heftet.

Under erfaringsutveksling og workshops var det tydelig at flere kommuner sto overfor de samme utfordringene relatert til medvirkning og inkludering av barn og unge, samt tilrettelegging for ulike funksjonsvariasjoner. Til tross for at utvekslingen stort sett handlet om råd og gode praksiser, opplevde flere av deltakerne at de kunne kjenne seg igjen i de delte utfordringene også. I workshopen beskrev flere hvordan transport og økonomi utgjør en vesentlig barriere for inkludering. Mange familier har ikke tilgang på bil eller kollektivtransport som passer, og selv små utgifter til utstyr, kontingent eller ledsager kan føre til at barn må stå over aktiviteter.

Et annet gjennomgående tema er manglende kompetanse hos fritidskontakter. De som skal støtte barn med særskilte behov får ofte lite opplæring i funksjonsvariasjoner, kommunikasjon og står dermed alene i krevende situasjoner. Samtidig hos noen mangler det tydelige systemer og rutiner for samordning og samarbeid mellom skole, helse, Nav og frivillig sektor. Ansvarsfordelingen er ofte uklar, og

mange beskriver hvordan det offentlige og frivillige arbeidet fortsatt foregår i hver sine siloer.

Flere kommuner fortalte også at de mangler oversikt over alle fritidstilbudene som de frivillige kan bistå med i kommunen. Informasjonen finnes, men den er ikke kartlagt, og foreldre vet ofte ikke hvor de skal henvende seg for å finne riktig aktivitet eller støtteordning.

Til slutt ble det pekt på mangelen på lavterskeltilbud for barn med ikke-fysiske funksjonsnedsettelse, som ADHD, autisme og Aspergers syndrom. Disse gruppene faller ofte mellom to stoler fordi de ikke passer inn i verken ordinære eller særskilte tilbud. Kommunene uttrykte et tydelig behov for flere fleksible og forutsigbare møteplasser som gir sosial tilhørighet og mestring. Denne tematikken ble belyst i dybden av Kongsberg kommune, som jobber aktivt for inkludering på tvers av ulike grupper. Videre i heftet kan du lese om gode erfaringer og råd fra Kongsberg kommune. ■

[Finn mer informasjon om fritidsaktiviteter og tilgjengelige organisasjoner her](#)

[Finn mer informasjon om støtteordninger for deltakelse i aktiviteter her](#)

Kongsberg kommune – relasjoner, trygghet, lav terskel

Foto: Gerda Osokina



Åse Tveiten Andersen (Fritidsleder) og Therese Vis (Fritidsleder) forteller hvordan Kongsberg kommune skaper trygge og tilgjengelige arenaer for barn og unge gjennom personlig oppfølging, fritidskontakter og inkluderende aktiviteter som dans, idrett og gaming.

Under nettverkssamlingen møtte vi to engasjerte personer som jobber med inkludering av barn og unge med ulike funksjonsvariasjoner, Åse Tveiten Andersen og Therese Vis. De jobber daglig med tilrettelegging av lavterskeltilbud og skaper møteplasser for unge som faller utenfor de ordinære tilbudene. Kommunen har bygd opp en modell der det personlige møtet står sentralt. Åse og Therese jobber med fritidskontaktene som følger barna tett, henter dem hjemme og blir med som trygghetspersoner i aktivitetene, noe som også gir barna rom

til å utvikle seg uten foreldrenes tilstedeværelse. Det å bli møtt og hentet skaper tillit og forutsigbarhet, og gjør at flere barn tør å delta. Kongsberg kommune har etablert tilrettelagte tilbud innen dans, gaming og idrett, og har utviklet samarbeidsordninger med kulturskolen slik at barn med spesielle behov får utvidet prøvetid og individuell oppfølging.

- **Dansetilbudet** ble utviklet fordi mange barn og unge med funksjonsvariasjoner ikke fant seg til rette i tradisjonelle dansegrupper. Timene foregår

i små grupper med faste instruktører, og det legges vekt på trygghet, rytme og «alt er lov» konseptet fremfor prestasjon og struktur. For mange har dette vært første møte med organisert aktivitet, og et springbrett til videre deltakelse i for eksempel kulturskolen.

- **Gaming-gruppene** i Kongsberg har på sin side blitt et viktig sosialt tiltak for ungdom som ofte faller utenfor tradisjonelle møtearenaer og som har en interesse for data og spill. Her har Kongsberg tatt tak i problematikken med å nå ulike grupper og tilrettelegge for deres behov. Gruppene møtes ukentlig på biblioteket eller andre arenaer, der de får gjort det de er aller mest interesserte i sammen. Spillene brukes som et verktøy for å styrke samarbeid og relasjonsbygging. Kongsberg kommune trekker også frem at flere av ungdommene har gått videre til å delta som frivillig i tilrettelegging for liknende tilbud, samt til å komme seg inn i arbeidslivet som fritidskontakt.

- **Idretten** i Kongsberg spiller også en nøkkelrolle i inkluderingsarbeidet. Gjennom tett samarbeid med idrettsrådet og lokale klubber har kommunen utviklet flere lavterskeltilbud, blant annet innen turn, svømming og bowling. Her legges det vekt på mestring i eget tempo, og på å gjøre aktiviteten tilgjengelig for alle uavhengig av funksjonsnivå. Kongsberg kommune bruker ledsagerbevis for å gjøre idretts- og fritidstilbud

mer tilgjengelige og tilrettelagte. Beviset er knyttet til brukeren, og kommunen forhandler jevnlig med lokale aktører om avtaler som reduserer kostnader for både bruker og ledsager. Kommunen har avtaler for redusert pris med bowlinghallen, Kongsberg Skisenter, treningssentre og golfbanen. Therese Vis påpekte at kommunen blir ofte møtt med en positiv innstilling fra private aktører når de forhandler frem slike avtaler.

Det som binder disse tiltakene sammen, er det helhetlige fokuset på relasjoner og kontinuitet. Barna møter de samme instruktørene og fritidskontaktene uke etter uke, noe som skaper trygghet og forutsigbarhet. Ved å bygge på eksisterende strukturer og tilrettelegge for å kunne åpne dem for flere, har kommunen skapt et miljø der man ser og møter ulike behov, enten det er foran en dataskjerm eller på dansegulvet. ■

Fritidstilbud for barn og unge i Kongsberg kommune

Nav Ringerike – Frivillighetens hus som brobygger

Foto: Gerda Osokina



Janne Bragerhaug (Prosjektmedarbeider) og Lars Blakstvedt (Prosjektleder) deler erfaringer om hvordan Nav Ringerike og Frivillighetens Hus samarbeider om å skape inkluderende møteplasser for unge som står utenfor tradisjonelle arenaer.

NAV Ringerike har, i samarbeid med frivilligheten, utviklet et helt unikt miljø i det som i dag kalles Frivillighetens hus. Bygget rommer over åtti frivillige organisasjoner, og fungerer som et åpent samlingspunkt for mennesker som trenger fellesskap og aktivitet i hverdagen. Her møtes ungdom, voksne og eldre på tvers av bakgrunn. Mange av dem utenfor skole, arbeid eller etablerte sosiale nettverk.

Janne Bragerhaug og Lars Blakstvedt beskriver at de har «tatt Nav ut av Nav». Det betyr at de har flyttet mye av oppfølgingsarbeidet ut av kontorene

og inn i de miljøene der ungdom faktisk trives og der det er liv. I stedet for tradisjonelle møter tilbyr de deltakelse i kreative verksteder, matlagingsgrupper og gaming-rom, der de ansatte deltar side om side med unge. Alt bygger på frivillighet og trygghet. Frivillighetens hus viser hvordan fritid og aktivitet kan være en dør inn i samfunnet, og hvordan Nav, når de samarbeider med frivilligheten, kan bli en reell brobygger som et tillegg til en forvalter av ytelser.

Frivillighetens Hus og Nav Ringerike samarbeidet

Porsgrunn kommune – samskaping som arbeidsform



Dania Fakh (Rådgiver) presenterer aktivitetsportalen og kommunens arbeid med samskaping og tverrfaglig samarbeid for å gi familier bedre tilgang til tilrettelagte fritidstilbud.

I Porsgrunn har samskaping blitt en del av måten kommunen jobber på. Gjennom et tverrfaglig samarbeidsteam møtes representanter fra skole, helse, Nav og fritid regelmessig for å løse saker sammen med familiene. På denne måten slipper familiene å forholde seg til mange ulike kontakter, hjelpen koordineres i en felles prosess. Porsgrunn kommune har også en velutviklet aktivitetsportal som orienterer både ansatte i kommunen, frivillige, foreldre, barn og unge i prosessen med å finne tilrettelagte fritidstilbud.

[Porsgrunn aktivitetsportal](#)

Lillestrøm kommune- de målbare gevinstene av inkludering

Lillestrøm kommune løftet frem et annerledes perspektiv på inkludering, nemlig de **økonomiske gevinstene**. En felles utfordring som kommunene uttrykte er kommuneøkonomi. Kommunene var derfor ekstra interesserte i dette temaet. I Lillestrøm har prosjektet Missing Link fått nasjonal oppmerksomhet. Gjennom samarbeidet mellom kommunen, idretten og forskningsmiljøer undersøkes hvordan deltakelse og inkludering i idrett påvirker både barnas livskvalitet og kommuneøkonomien positivt. Funnene er tydelige: barn og ungdom som får mulighet til å delta, får bedre fysisk og psykisk helse, økt mestring og sterkere sosiale nettverk. For familiene reduseres stress og belastning, og for Lillestrøm kommune betyr det reduserte utgifter på sikt. De jobber også med å åpne allerede eksisterende fritidstilbud i idretten for flere målgrupper. Prosjektet har bidratt til at fritid og inkludering nå omtales som investering og ikke bare kostnad. Det har også gitt Lillestrøm et verktøy for å argumentere politisk for videre satsing på tilrettelegging i idrett, kultur og lavterskeltilbud.

[Resultater av prosjektet Missing Link i Lillestrøm kommune](#)

Fredrikstad kommune – samarbeid og synlighet

Fredrikstad kommune har gjennom flere år arbeidet systematisk med å gjøre fritidstilbudene sine mer oversiktlige og tilgjengelige. [Den digitale aktivitetsportalen](#) deres samler nå det meste av lokale aktiviteter, foreninger og lag på ett sted.



→ Kommunen har også innført frokostmøter som møteplass for frivillige, brukerorganisasjoner, idrettsråd, foreldre og de ansatte i kommunen. Her drøftes felles utfordringer og muligheter, og det etableres nettverk mellom aktører som tidligere arbeidet hver for seg. Kommunen setter frivillige organisasjoner, foreldre og brukerorganisasjoner i kontakt med hverandre, slik at tilrettelegging bygger på kompetanse. Effekten var merkbar, folk begynte å ta kontakt med hverandre og det førte til mer samarbeid. Dette løftes frem som et konkret tiltak for samordning – legg til rette for møteplasser for informasjonsutveksling.

Målet er klart: «Flere folk mer aktive enda oftere» sier Hilde Solgaard, Fredrikstad kommune.

Norges Idrettsforbund – samarbeid i mellomrommet
Norges Idrettsforbund løftet frem prosjektet «Mellomrommet», som handler om å åpne opp idretten og styrke samarbeidet mellom skole, kommune, frivillighet og organisasjoner. Idretten er Norges største frivillige bevegelse, og derfor er det avgjørende at den også tar en aktiv rolle i arbeidet med inkludering. Mellomrommet viser hvordan barn og unge kan møtes i overgangen mellom skole og fritid på trygge arenaer der fellesskap og aktivitet går hånd i hånd. Målet er å mobilisere de gode kreftene, skape møteplasser og utvikle bærekraftige modeller der idretten, kommunen og frivilligheten samarbeider tett.

Norges Idrettsforbund – samarbeid i mellomrommet

Norges Idrettsforbund løftet frem prosjektet «Mellomrommet», som handler om å åpne opp idretten og styrke samarbeidet mellom skole, kommune, fri-

villighet og organisasjoner. Idretten er Norges største frivillige bevegelse, og derfor er det avgjørende at den også tar en aktiv rolle i arbeidet med inkludering. «Mellomrommet» viser hvordan barn og unge kan møtes i overgangen mellom skole og fritid på trygge arenaer der fellesskap og aktivitet går hånd i hånd. Målet er å mobilisere de gode kreftene, skape møteplasser og utvikle bærekraftige modeller der idretten, kommunen og frivilligheten samarbeider tett.

Kulturfeltet – lavterskel og mangfold



Foto: Gerda Osokina

Birgitte Grong (Nasjonal musikkonsulent) deler inspirerende erfaringer om hvordan korps kan bli et trygt og inkluderende fellesskap, og hvordan små grep i organisering og holdningsarbeid kan åpne dører for flere barn og unge.

Et annet inspirerende og musikalsk innslag under samlingen kom fra Birgitte Grong og Norges Musikkorps Forbund (NMF). Her ble det vist hvordan korps kan bidra til sosial bærekraft og inkludering i praksis. NMF har som mål om å gjøre korps til attraktiv og tilgjengelig fritidsaktivitet for alle, uavhengig av bakgrunn og funksjonsevne.

Forbundet har utviklet en egen inkluderingsveileder «Korps for nesten alle?» i samarbeid med Unge funksjonshemmede og musikkterapeut Gro Solbakken. Veilederen gir konkrete råd om hvordan lokale korps kan legge til rette for deltakelse, både musikalsk og sosialt. NMF har også laget filmer, flerspråklige brosjyrer og et sommerkurs som senker terskelen for deltakelse.

Birgitte Grong avsluttet med en tydelig oppfordring: «Frivilligheten må rustes for å kunne beholde mangfoldet over tid, og samspillet mellom kommune og frivillighet er avgjørende for varig inkludering.»

Vestfold og Telemark Kulturnettverk – kultur som møteplass

Camilla Rindahl fra Vestfold og Telemark Kulturnettverk avsluttet samlingen med et innslag om inkluderingsarbeid innenfor kulturfeltet. Nettverket arbeider for å gjøre kulturfeltet mer inkluderende og tilgjengelig, og for at barn og unge skal finne venner og nye arenaer gjennom organiserte kulturaktiviteter. Nettverket samler helse, kultur, foreldre, frivillige og brukerorganisasjonene i et tredelt prosjekt med fylkeskonferanser og lokale temakvelder.

Prosjektet «Kulturtilbud uten barrierer» ser hele familien og fremhever hvor viktig det er med en samlet kulturfrivillighet, bedre informasjonsflyt og tettere samarbeid. Et sentralt poeng er at kommunale **dørvoktere** må bli **døråpnere**. Dette innebærer at kommunale ansatte som møter familier først skal gi tydelig informasjon og koble dem direkte videre til riktig tjeneste, ikke la dem stå fast eller bli sendt rundt i systemet. Gjennom lokale temakvelder har prosjektet også identifisert hvem som utgjør den lokale «heiagjengen», det vil si aktører fra skolen, Nav, helse og frivilligsektor som kan støtte familien. Videre har prosjektet også utviklet sjekklister for tilrettelegging. Camilla Rindahl påpeker at tilrettelegging må være planlagt, og at behovet kan ikke tilrettelegges når den oppstår. Et eksempel er at en barnekoordinator vet hvilke tilrettelagte tilbud finnes i kulturskolen og er i kontakt med både barnet, familien og skolen. Et annet eksempel er hvis et barn havner i rullestol, må involverte parter ha informasjon både om hjelpemiddelsentralen, transport, tilrettelegging av bolig, men man bør også vite om BUA leier ut tilrettelagt utstyr til fritidsaktiviteter. Planlegging gjør at barrierer knyttet til tilrettelegging blir løst raskt og forutsigbart. ■

Læring på tvers av kommunene – veien videre

Til tross for at kommunene og organisasjonene som deltok på samlingen varierer i størrelse, ressurser og organisering, peker de på samme faktorene for å lykkes. Arbeidet med inkludering må være solid politisk forankret, og Fritidserklæringen må behandles som et strategisk ansvar og følges opp systematisk, ikke som et tilleggstiltak man gjennomfører hvis tiden og pengene strekker til. Samarbeid på tvers av sektorer, mellom skole, helse, kultur, frivillighet og familie er avgjørende for å bygge bærekraftige synergier i kommunene.

Flere understreker også at små tiltak kan gjøre stor effekt for det enkelte barn. Et møte med en trygg voksen, en tilrettelagt aktivitet eller bedre informasjonsflyt kan være forskjellen på utenforskap og

deltakelse. Samtidig må barn og unge selv være med på å forme tilbudene. Når de får medvirke i utviklingen av aktivitetene, øker både deltakelsen og opplevelsen av eierskap.

Felles for alle erfaringer er erkjennelsen av at inkluderende fritid ikke bare handler om spesialtiltak, men om holdninger, samarbeid og vilje til å tørre å åpne dørene for flere. Etter nettverkssamlingen ble alle deltakerne oppfordret til å ta med seg ett tiltak tilbake til sin kommune som de kan sette i gang med. Veien videre innebærer derfor å hente inspirasjonen fra nettverkssamlingen og bruke den praktisk videre i arbeidet med å bryte ned barrierer for en mer inkluderende fritid for barn og unge. ■

Foto: Adobe Stock



Postadresse: Postboks 1378 Vika, 0114 Oslo
Besøksadresse: Haakon VIIIs gt. 9, 0161 Oslo

Telefon: 24 13 26 00
ks@ks.no
www.ks.no