

# **Aktivitet i gruppe – et godt tilbud?**

**Fritidskontakt / støttekontakt  
organisert som gruppeaktivitet**

**Ragnhild Øines Frøseth og Hege Solberg**  
Aktivitetsledere i Bodø Kommune  
ragfro@vgs.nfk.no / hegsol@vgs.nfk.no

**I bystyret sak 2021/5757 ble det vedtatt at fritidskontaktordningen i Bodø kommune skal tilby både individuelle tilbud og gruppetilbud. Vedtak om fritidskontakt fattes av tildelingskontoret i kommunen. Vi skal i denne artikkelen se på fritidskontakt i gruppe og hvordan det er organisert i de to gruppene som er etablert i Bodø, med hovedvekt på Aktivitetsgruppa i Bodø. Vi ønsker å formidle erfaringer fra et system-, bruker- og foreldreperspektiv, for å gi et helhetlig bilde av tilbudet, og hvordan veien frem til et gruppetilbud i Bodø kommune vokste frem.**

Videre vil vi som aktivitetsledere dele egne erfaringer om ulike suksessfaktorer, slik at andre kan se verdien av å ha et gruppe-tilbud for mennesker med ulike funksjonsvariasjoner. Fritidskontakt var det som før ble kalt støttekontakt, og begrepene vil derfor brukes om hverandre.

### **Fritid og målsetninger**

Fritidsaktiviteter er en sentral arena for mestring, utvikling og læring, og mange aktiviteter har helsemessige gevinster samt gir muligheter for inkludering, få et sosialt liv og etablere vennskap. Sosial kontakt, mestring og opplevelser gjør deltagelse i fritidsaktiviteter til et mål i seg selv. Videre er fritidsaktiviteter viktig for utvikling av sosiale ferdigheter og fellesskap med jevnaldrende (NOU 2016:17). Ifølge st.meld. 45 (2012–2013) mener regjeringen at; *det er en politisk målsetning og legge til rette for at alle, uansett funksjonsnivå, skal kunne delta på lik linje i ulike fritidsaktiviteter.*

Midtsundstad og Bliksvær (2015) viser i sin forskning at personer med nedsatt funksjonsevne deltar i fritidsaktiviteter i mindre grad enn befolkningen ellers. Videre viser forskningen at fritiden til denne gruppen er ensformig og lite variert. Ifølge NOU 2016:17 har barn og unge med nedsatt funksjonsevne mindre sosialt samvær med jevnaldrende, og samværet reduseres med økende alderstrinn. I tillegg har de ofte begrensede sosiale nettverk

og få nære venner. På grunn av dette vil fritidsaktiviteter være særlig viktig for denne gruppen.

Helsetilsynet gjennomførte i 2007 et landsomfattende tilsyn av avlastnings- og støttekontaktjenesten (NOU 2016:17). Den viste at mange av de som ønsker støttekontakt får innvilget dette, men til tross for det er det mange som i praksis står uten et slikt tilbud. Det handler om rekrutteringsutfordringer. Videre viser det seg å være vanskelig å finne riktig støttekontakt til bruker, fordi det både krever en viss kjemi og felles interesser med brukeren. I tillegg er det mange støttekontakter som mangler relevant kompetanse i å jobbe med denne gruppen. St. meld. 8 (2022–2023) viser til at det er store kommunale variasjoner i hvilket tilbud som eksisterer, og denne gruppen har ikke lik tilgang til å delta i organiserte fritidsaktiviteter. Når man ser på årsaker til at disse ikke har et likeverdig fritids-tilbud, trekkes manglende kunnskap om tilrettelegging av tilbud, fysisk utilgjengelighet, transportutfordringer og mangel på hjelpemidler frem.

Med utgangspunkt i dette, er mennesker med ulike funksjonsvariasjoner en gruppe som har et stort behov for en meningsfull fritid. Det er en gruppe i samfunnet som opplever mye ensomhet og utenforskap, og trenger å få dekket sine behov når det gjelder sosial deltagelse, opplevelser og aktiviteter.

### **Aktivitetsvennan og Aktivitetsgruppa i Bodø**

I Bodø er det etablert to aktivitetsgrupper for unge/unge voksne med funksjons-



Foto: Privat. Fra huset vi bodde i – Svolværturen 2022.





Foto: privat. Fra venstre: Hege Solberg, Ragnhild Frøseth, Charlotte Kjær og Heidi Mellelvik.

variasjoner som har behov for en fritidskontakt. En gruppe består av ca. syv ungdommer under 18 år, som kaller seg Aktivitetsvennan. Den andre gruppen er for ca. 20 unge voksne over 18 år som kaller seg Aktivitetsgruppa i Bodø. Begge gruppene har ukentlig treff en fast dag mellom klokken 18–20, og følger skoleruten. Felles for gruppene er at de drives av to aktivitetsledere pr gruppe, som på dagtid er ansatt i videregående skole. Aktivitetsvennan kom som et resultat av at Aktivitetsgruppa i Bodø fungerte så godt at man så behovet for et tilsvarende tilbud for de litt yngre.

### **Systemperspektivet – Veien til Aktivitetsgruppa i Bodø**

Vi har møtt Vanja Pettersen som jobber ved tildelingskontoret i Bodø Kommune. Hun forteller at *kommunen har i mange år hatt utfordringer med rekruttering i fritidskontaktordningen. Dette resulterte i at disse ungdommene ble stående uten fritidskontakt i lang tid etter at vedtaket var fattet. Eller så opplevde man at fritidskontaktene sluttet... ny ble etter en tid rekruttert, men så slutten den også, og sånn gikk årene med stadige nye og deretter brutte relasjoner.*

Opplevelsen Vanja satt inne med, var at selv om enkeltpersoner fikk en fritidskontakt de kunne dele fine opplevelser sammen med, så ga det dem ikke et større nettverk, noe som er spesielt utfordrende for denne gruppen (NOU 2016:17). På grunn av dette ble det et ønske for Vanja



Foto: Privat. Vanja Pettersen.

å formidle behov for aktivitet i gruppe. I fare for å bli mistenkt for å tenke kommuneøkonomi, samt bli beskyldt for å samle alle med spesifikke diagnoser eller utfordringer i gruppe, kom hun aldri helt i gang med dette. En dag kom imidlertid Anders Karlsen innom kontoret. Han var ferdig med videregående skole og beskrev at han var ensom, og savnet noen å være sammen med. Det ble mange gode samtaler hvor Vanja tenkte at han trengte en fritidskontakt, noe Anders var skeptisk til. Anders kunne mye heller tenke seg til en ordning hvor mange delte på en fritidskontakt. Den ideen tente Vanja på og de tok kontakt med tidligere elever fra videregående skole. To stykker fra Bodin videregående var interessert i å bli aktivitetsledere. Det ble opprettet prosjektmidler for seks måneder, som ble videreført fordi

tilbudet fungerte så bra, noe det fortsatt gjør åtte år senere.

Vanja setter brukermedvirkning høyt og det ble viktig at Anders selv fikk eierskap til gruppa ved at han var grunnleggeren og fikk den i gang. Åtte år etter oppstart har Vanja fortsatt samtaler med Anders, hvor hun ber han om litt bistand når det kommer nye medlemmer inn i gruppa. Da får han ekstra ansvar å inkludere dem og ta de imot på en god og omsorgsfull måte. Dette har Anders satt stor pris på. I møte med foresatte og barn/unge/voksne hvor det søkes om fritidskontakt, formidler Vanja ofte historien til Anders, nettopp fordi mange ungdommer kjenner seg igjen i han. Erfaringen er at alle er positive til gruppe, men enkelte må ha individuell fritidskontakt i starten, og kan etter hvert nærme seg et gruppetilbud.

### **Bruker og foreldreperspektivet**

Vi besøker Anders Karlsen (28 år) en onsdag i oktober. Han bor i en kommunal leilighet tilknyttet en miljøtjeneste, rett ved Bodø sentrum. Mor, Inger Forfang, har også kommet innom for å snakke med oss. Anders innleder med at han for åtte år siden gikk til Vanja med et ønske om å ha ei gruppe med flere deltagere, ikke bare en. Han ønsket seg venner, kanskje en fremtidig kjæreste, og ikke minst å kjenne på gleden av det andre opplever når dette skjer med dem. Det han kjente aller mest på var ensomheten.

Før hadde Anders hatt ulike fritidskontakter alene, men følte aldri at det var hans greie, og at det var noe som manglet. *I stedet for at jeg skulle være alene ville jeg heller være med flere. Ideen kom først etter*



Foto: Privat. Anders og Inger hjemme i Anders sin leilighet.

*noen år. Jeg savnet å være en del av en gruppe, og det ble nødvendig å ta grep ved å kontakte Vanja for å få hjelp til å starte opp. Det ble mange møter, samtaler og diskusjoner med Vanja før jeg plutselig fikk beskjed om at gruppa var etablert, og da tenkte jeg at jeg endelig hadde klart det. Åtte år senere har gruppa vokst seg større ved at mange nye har kommet til. Det at en helt ny aktivitetsgruppe for yngre har blitt etablert i Bodø, har betydd mye for Anders. Han mener at flere kommuner må bli bedre på å etablere grupper for de med funksjonsvariasjoner, og at dette er noe som mangler. *Veien frem til i dag kan nesten ikke beskrives med ord og har betydd enormt mye for meg, det har vært en berg – og dalbane med følelser, men mest av alt er jeg stolt over det jeg har fått til,* forteller han.*

Inger forteller at også hennes erfaring er at individuell fritidskontakt er utfordrende, fordi det er vanskelig å finne en person som matcher. De er ofte mye eldre, og det er utfordrende å finne like interesser som igjen fører til lite stabilitet. Hun tror at mange ikke tenker på at det har stor verdi å være i en gruppe. I Aktivitetsgruppa er de på samme alder og har like interesser, som gir en større sosial omgangskrets. Inger tenker at unge med funksjonsvariasjoner ofte er mye sammen med sine foreldre, og det kan være godt å ha en arena der foreldrene ikke deltar. Deltagelsen i aktivitetsgruppen har også gitt mulighet for samtale om opplevelser som vi ikke har vært med på. De har blitt en gjeng som er trygge på hverandre og kan oppleve å ta del i et sosialt fellesskap. De siste årene har

Anders dratt på turer utenbys med Aktivitetsgruppa, noe som for Inger er litt skremmende, fordi mange i gruppa har så ulike utfordringer. Samtidig ser hun at det er bra at de kommer seg på tur sammen. For mange kan det være utfordrende å dra bort ei helg, men disse turene har skapt unike felles opplevelser og mye mestringfølelse hos den enkelte. Inger forteller at Aktivitetsgruppa har mange ulike aktiviteter, og eksempelvis temakveldene har vært positive. Der har det vært samtaler rundt utfordrende tema som eksempelvis kjærlighetssorg. Det bidrar til at Anders og resten av gruppen blir tryggere og kan stille spørsmål om tema som de ikke vil prate med oss foreldre om.

Anders synes det er vanskelig å ta initiativ til å treffes og dette er lettere å gjøre sammen med gruppa, da det blir mye ansvar å skulle invitere på egen hånd. Videre synes Anders at det er trygt at noen andre holder tråden og styrer det. Anders liker aktivitetene det legges opp til, og sosialturene til Trondheim og Svolve har betydd spesielt mye for han. At treffene

faller på samme dag og tidspunkt ukentlig er viktig fordi det er lett for alle å huske på. En egen Facebook-gruppe er fint, fordi Anders da kan se hva som skjer og hvilken aktivitet som kommer, og ikke minst hvor mange som melder seg på. Inger supplerer med at det er praktisk at foreldrene har en egen Facebook-gruppe, for eksempel når det gjelder kjøring til aktiviteter og turer som planlegges. Begge poengterer at det er bra at disse gruppene er adskilt. Anders setter pris på frivillighetsprinsippet i Aktivitetsgruppa. Det er ingen tvang, og man føler seg aldri presset til å komme på alle aktivitetene. Et av målene for Anders har vært å motvirke mobbing og at en aktivitetsgruppe vil være med på å forhindre dette. Han har ingen planer om å slutte i gruppa med det første.

Etter samtalen med Anders og Inger er det kveldsmat hos en ungdom som nettopp har fått seg leilighet. Under kveldsmaten spurte vi gruppa om ord som beskriver hva Aktivitetsgruppa betyr for dem, og har utfra det laget en ordsky:



## Suksessfaktorer – erfaringer fra aktivitetslederne

### Engasjerte aktivitetsledere

Engasjement, interesse og kompetanse hos aktivitetsledere er en forutsetning for å drive en aktivitetsgruppe. Under samtalen med Vanja på tildelingskontoret trekker hun frem at ledere av slike grupper må brenne for dette og være engasjerte. De kan ikke se på dette som en ekstrajobb, men må gå «all inn». Videre vil det være en fordel at man har erfaring med å jobbe med ungdommer som har ulike utfordringer. Vi ser også at det at vi jobber på en videregående skole har hatt stor betydning for rekruttering av medlemmer inn i gruppene.

### Rammer og forutsigbarhet

Struktur og forutsigbarhet er viktig. For mange har det stor betydning at aktivitetene skjer på samme tid og samme dag. Hvis det skjer uforutsette endringer, til tross for tidlig beskjed, fører det ofte til at enkelte ikke kommer fordi den faste dagen og tidspunktet er så viktig for dem.

Aktivitetsgruppa i Bodø har en lukket Facebookside samt en lukket foreldreside for de foreldrene som har behov for å følge litt ekstra med, samt gi en påminnelse til sin ungdom for dem som trenger det.

Her opprettes det arrangement for ukesaktiviteten helgen før, slik at ungdommene får god tid til å forberede seg på hva som kommer og kan svare om de ønsker å delta eller ikke. Dette gir alle en god



Hentet fra lukket Facebook gruppe; Aktivitetsgruppa i Bodø.



Foto: privat. Fra grilling på Vågøyenes høsten 2023.

oversikt over hvem som kommer og hvor mange man blir. Samtidig gir det oss som aktivitetsledere muligheter til god planegging av de aktivitetene vi skal gjøre, utfra antall påmeldte.

Vi har også et fast møtepunkt en gang i måneden på et kommunalt bygg; Miljøhuset, som er et svært egnet lokale med mulighet for bespising, brettspill, filmkvelder, temakvelder, grilling, uteaktivitet med mere. Dette samlingsstedet brukes ofte av begge aktivitetsgruppene, og treffpunktene her er det høyest deltagelse på, i tillegg til kafé. Det

tenker vi kan handle om at begge stedene er gode fristeder hvor de føler seg trygge og samtalen går løst.

### **Inkludering og tilhørighet**

Det er høyt fokus på å være positiv og inkluderende i gruppa, og at ingen skal bli holdt utenfor. Vi har opplevd konflikter fra oppstart, men stort sett løser det meste seg dersom man får snakket skikkelig rundt situasjoner som oppstår, og ikke minst at man løser misforståelser som kan dukke opp underveis. Som aktivitetsledere forbeholder vi oss retten til å vurdere om



Foto: privat. Felles samling til Glimt-kamp på storskjerm med begge aktivitetsgruppene.

nye ungdommer passer inn i gruppa, i forhold til kjemi og dynamikk. Derfor får nye personer prøve seg først, så kan vi ha en samtale senere om det fungerer og man passer inn. I tillegg får de nye ha med seg en trygg og kjent person, siden det alltid er ekstra skummelt å komme ny inn i gruppa. Akkurat det er det mange som har satt stor pris på og pekt på som en viktig forutsetning for at det gikk så bra første gangen. Det er viktig å presisere at det er mye som skal stemme i en gruppedynamikk, og kanskje det av og til passer bedre med en individuell fritidskontakt i enkelte tilfeller, kontra en gruppe.

### **Muligheter, brukermedvirkning og frivillighet**

Det at man kan møtes i en gruppe gir mange muligheter og et større handlingsrom til å gjennomføre mange og allsidige aktiviteter sammen, som ellers er utfordrende å få til bare med en fritidskontakt. Et godt eksempel på det er aktiviteter i gymsal. Samtidig blir det viktig at gruppene ikke blir for store. Igjen blir det litt opp til hver enkelt aktivitetsleder å vurdere kapasitet og størrelse. Det handler ofte om å se gruppa i en helhet og hele tiden ta de nødvendige avgjørelsene som kommer hele gruppa til gode. I tillegg kan brukerne av tilbudet selv bestemme hva de ønsker å gjøre av aktiviteter som medfører at tilbudet og aktivitetene blir utformet deretter. Ungdommene har



Foto: privat. Restaurantbesøk på Tyholt tårnet i Trondheim.

mange ønsker og er selv med på å planlegge aktivitetene gjennom året, nettopp fordi vi setter brukermedvirkning høyt.

Ordskyen under illustrerer omfanget av aktiviteter som Aktivitetsgruppa i Bodø

har gjort gjennom åtte år, hvor de aktivitetene med størst skrift er de som er mest gjennomgående og populære blant ungdommene.



Frivillighet står også sterkt i gruppa. Alle aktivitetene passer ikke nødvendigvis for alle, derfor er det viktig å ha en god variasjon som favner de fleste. Passer det ikke, blir man med neste gang. Dette har det vært god forståelse for hos de fleste; det at alle i gruppa anerkjenner at man er ulik

og ikke nødvendigvis har de samme interessene. Dette har det vært en grunnleggende høy aksept for i gruppa.

### **Økte relasjoner og nettverk**

Aktivitetsgruppa og de aktivitetene de gjør sammen, skaper vennskap mellom

Foto: privat. Kortspill på togturen til Trondheim.



ungdommene og økt aktivitet utenom vår faste møtedag, som har stor betydning for deres fritid og livskvalitet. Vi ser at mange kom inn i gruppa med lite venner og få relasjoner. Dette har for de aller fleste snudd ved at de nå har fått seg et større nettverk og kan være sammen på fritiden.

I Aktivitetsgruppa i Bodø er det mange som har fått seg egen leilighet, sertifikat og gjennomgår store selvstendighetsprosesser i møte med voksenlivet. Mange er i en overgangsfase mellom videregående og arbeidslivet, og bruker hverandre i de ulike prosessene de står i, samt at de er gode rollemodeller for hverandre. Nettopp for at ungdommene skal vite hvor de andre bor, har vi hjemme-hos samlinger spesielt for dem som har fått seg egen leilighet. Det er ekstra stas for mange å få besøk, og disse besøkene har flere ganger ført til at deltagerne i gruppa også besøker hverandre utenom det faste treffpunktet i uken. Dette fordi de nå kjenner til hverandre og de vet hvor alle bor. Det at de kan finne et nettverk og bygge relasjoner utenom gruppa er spesielt viktig for oss som aktivitetsledere og er en overordnet langsiktig målsetning.

### **Ut på tur via tildelte midler**

Etter hvert har Aktivitetsgruppa i Bodø valgt å søke på ulike midler som lyses ut, og ved flere anledninger har Bodø Kommune støttet gruppa med tilskudd til aktiviteter som ikke ungdommene nødvendigvis har råd til å delta på. Eksempler på det kan være stand up, konserter, escaperoom og sosiale turer. Vi mottar ingen driftsstøtte og all aktivitet baserer seg på ungdommens økonomi, som

er begrenset, og aktivitetene legges naturlig opp deretter. I 2023 var vi så heldig å få tilskudd fra DAM stiftelsen via Autismeforeningen, samt støtte fra Bodø kommune. Målet var sosialtur og reisemålet ble Trondheim. Det å få muligheten til å ta med oss 11 ungdommer på en slik tur var fantastisk. Vi storkoste oss i Trønderhovedstaden, og var på ulike museer, spiste nydelig mat på spennende restauranter, ute på byen, shoppet og noen tok til og med en tatovering. Det å se de blomstre og utfordre seg på områder de sjelden før har gjort, har så stor betydning for mestring, selvstendighet og selvbilde. Mange har sjeldent eller aldri reist med venner, eller uten sine foreldre. Det å endelig få muligheten til å dra på en slik tur med jevnaldrende har hatt stor betydning for de aller fleste. I tillegg til Trondheimsturen har vi vært ei helg i Svolvær samt hyttetur på Saltfjellet.

### **Er aktivitet i gruppe et godt tilbud?**

Ut fra våre erfaringer, er svaret JA. Aktivitetsgruppe egner seg for dem som ønsker å øke sitt nettverk, få nye relasjoner og venner, og for dem som sliter med ensomhet og utenforskap. Gjennom aktivitetsgruppe kan de delta i varierte og allsidige aktiviteter sammen med andre jevnaldrende. Vi ser at for de som trenger å bli mer selvstendig, øke sine sosiale ferdigheter, samt ruste seg til et fremtidig liv i egen bolig og stå i et arbeidsliv, har samholdet og erfaringene i gruppen stor verdi. Historien til Anders er et godt eksempel på akkurat dette. I en større gruppe vil man få aksept fordi alle har ulike forutsetninger og mestrer likt og

ulikt på områder som man sammen kan utfylle hverandre på. I tillegg vil det for foresatte bety mye at deres egne barn endelig kan oppleve tilhørighet og være inkludert og en del av et større fellesskap, slik Inger har erfart.

Ordningen er også ressurs sparende. I stedet for at 20 unge voksne i vår gruppe har 20 individuelle fritidskontakter, er vi to aktivitetsledere på 20 personer. Det er veldig besparende og vil samtidig løse rekrutteringsvansker som vi vet er en stor utfordring på dette området.

Aktivitet i gruppe er kanskje ikke for alle, da noen vil ha behov for mer individuell oppfølging. Til tross for dette vil allikevel en aktivitetsgruppe være et egnet tilbud for veldig mange mennesker med ulike funksjonsvariasjoner. Vi har i denne artikkelen delt våre erfaringer om en måte å organisere en aktivitetsgruppe på, og kanskje flere blir inspirert til å starte tilsvarende grupper som Bodø kommune har gjort.

## Litteratur

- Bystyre Bodø kommune sak 2021/5757  
Midtsundstad, A Bliksvær, T og (2015) *Deltagelse på fritiden. Perspektiver på fritidsdeltagelse for mennesker med utviklingshemming*.  
Bergen: Fagbokforlaget.
- Melding.st. 45 (2012–2013) *Frihet og likeverd – om mennesker med utviklingshemming*
- Melding st.8 (2022–2023) *Menneskeretter for personer med utviklingshemming*
- NOU 2016:17 *På lik linje – åtte løft for å realisere grunnleggende rettigheter for personer med utviklingshemming*

Foto: privat. Samling foran Vitensenteret i Trondheim.



