



## THE MISSING LINK

# HÅNDBOK

Hvordan bidra til å løfte innsats omkring tilgang på aktivitet for barn og unge med funksjonsnedsettelse?

Håndboken er en veileder i prosess for samarbeid og kan tilpasses etter lokale forhold og behov. Den retter seg mot deg som jobber i kommune eller jobber/ er engasjert i idrettsråd.

*For at mennesker med funksjonsnedsettelse skal oppleve glede ved idretten, er det både viktig at en skaper gode sosiale miljøer, og at trenere innehar kompetanse til at den enkelte kan oppleve mestring og utvikling.*

Norges idrettsforbund



## INNHOLDSFORTEGNELSE

HÅNDBOK .....	4
BAKGRUNN .....	5
MÅLGRUPPEN .....	6
HVORDAN KOMME I GANG? .....	8
PRINSIPPER FOR SAMARBEID .....	11
AKTIVITETEN .....	12
SAMARBEIDSAKTØRER .....	13
VERKTØY .....	14
LOVVERK, PLANER OG STRATEGIER .....	15

THE  
MISSING  
LINK

# HÅNDBOK

Håndboken er et verktøy som skal bidra til å løfte innsats omkring tilgang på aktivitet for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Målsettingen er å bidra til økt fokus på betydningen av deltakelse for målgruppen, slik at flere barn og unge med funksjonsnedsettelse får ta del i idretts- og aktivitetsfelleskap. Den skal være et verktøy for forankring og samarbeid mellom involverte aktører.

---

*Håndboken er en veileder i prosess for samarbeid og kan tilpasses etter lokale forhold og behov. Den retter seg mot deg som jobber i kommune eller jobber/ er engasjert i idrettsråd.*

---



# BAKGRUNN

Barn og unge med funksjonsnedsettelse deltar i organisert idrett i betydelig mindre grad enn barnebefolkningen generelt. Barrierene er sammensatte og et enkelt tiltak alene løser ikke problemet.<sup>1</sup>

**Barn og unge selv sier at de ønsker «å være der det skjer»,** i aktivitet sammen med andre. I et idrettsfelleskap kan barn og unge oppleve mestring, tilhørighet og aktivitetsglede.<sup>2</sup>

Ny forskning viser at selv en liten økning i fysisk aktivitet hos en inaktiv person, har stor forebyggende effekt på en rekke helseplager. Økt deltakelse i organisert idrett kan på den måten ha en viktig rolle for å forebygge for sekundære og tertære helseplager for målgruppa, og påvirke behovet for kommunale tjenester på kort og lang sikt.<sup>3</sup>

---

*«Jeg har så lyst til å begynne med en aktivitet sammen med noen andre som meg».*

*Gutt, 9 år*

---

<sup>1</sup> Kilde: Stiftelsen Vi / Oslo Economics. Rapport 2020 <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/70ae151872224b9fad4d46a552a5b038/rapport-2020--idrett-for-mennesker-med-funksjonsnedsettelse.pdf>

<sup>2</sup> Beitostølen helsesportsenter

<sup>3</sup> Kilde: <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/helsegevinstene-fra-fysisk-aktivitet-er-storre-enn-tidligere-antatt>

# MÅLGRUPPEN

Innenfor begrepet paraidrett er det 4 målgrupper:

---

## Paraidrett:

- Bevegelseshemmende
  - Utviklingshemmede
  - Synshemmede
  - Hørselshemmede
- 

I tillegg finnes en stor gruppe barn og unge som kan oppleve å falle utenfor idretten; barn med ulike former for skjulte diagnoser, f.eks. autismespekterdiagnoser eller andre skjulte diagnoser. Innsatsen for inkludering og deltakelse bør rette seg mot alle som opplever utenforskap, uavhengig diagnose og grad av funksjonsnedsettelse.



Det er vanskelig å finne presise tall som beskriver målgruppen i sin helhet, mange faktorer virker inn på hvorfor det er vanskelig å finne et godt tall. Det er heller ikke nødvendigvis slik at du har utfordringer med å delta i organisert idrett, selv om du har en funksjonsnedsettelse.

Ifølge Riksrevisjonen varierer anslagene på mellom 3 % og 10 % av befolkningen under 18 år har en funksjonsnedsettelse.

På [www.ssb.no](http://www.ssb.no) kan du søke opp din kommune for å finne den totale barnebefolkningen i din kommune.

## Sett opp regnestykket:

$$\frac{\text{Antall barn i kommunen}}{100} \times 3 \% (10 \%)$$

= anslag over antall barn med funksjonsnedsettelse i din kommune.

Man kan også kontakte tildelingskontor/ koordinerende enhet i kommunen, de kan sitte på en oversikt over antall barn i kommunen som mottar tjenester. Dette kan være et anslag, men ikke nødvendigvis full oversikt.

Idrettsrådet i din kommune har oversikt over antallet rapporterte paraidrettsutøvere. Her vil det trolig være mørketall/ underrapportering.

# HVORDAN KOMME I GANG?

## 1 Initiativ og forankring

Du har tatt det første initiativet til å starte en prosess mot økt deltakelse for målgruppen. Kontakt den / de du anser som de mest sentrale aktørene for å starte prosessen. Det bør være et samarbeid mellom kommune og idrettsråd, men bør være avgrenset til to eller tre aktører. Avklar hvem som tar initiativet videre. Arbeidet må forankres hos aktuelle aktører.

## 2 Nettverkssamling

Inviter til nettverkssamling med alle aktuelle samarbeidsaktører (se s.13). Tidspunktet kan være avgjørende for bred deltakelse, erfaringsmessig fungerer 2–3 timer på ettermiddag godt. Invitasjoner bør gå direkte ut til aktuelle samarbeidsaktører. Legg til rette for drøfting og åpne samtaler. Lag en konkret plan for veien videre og sørg for at deltakere har opplevelsen av at det kommer noe håndfast ut av nettverkssamlingen. Det er viktig at dette er overkommelig og gjennomførbart. Talekortene kan benyttes som utgangspunkt for diskusjoner. Mentimeter kan brukes for å samle innspill på en effektiv måte hvor alle blir hørt.

## 3 Igangsetting av tiltak

På bakgrunn av hva man har trukket frem under nettverkssamlingen, avklarer aktørene fra punkt 1 hvordan man igangsetter videre arbeid.

### Forslag til tiltak:

- Ny nettverkssamling/etablere fast nettverk.
- Lokal paraidrettsdag hvor alle som har tilrettelagte tilbud viser frem sine aktiviteter.
- Utarbeide oversikt over tilrettelagte aktiviteter på kommunens nettside.
- Opprette Teamskanal for informasjonsutveksling mellom samarbeidsaktørene.
- Arrangere Paraidrettskurs (kontakt idrettskretsen for å bestille kurs).
- Fasilitere/være igangsetter for samarbeidstiltak f.eks. mellom avlastningstjenester og idrettslag.
- Ta initiativ til interkommunalt samarbeid.
- Etablere lokal paraidrettsallianse/ samarbeid på tvers av idrettslag som har paraidrettstilbud.
- Forankre deltakelse i idrett som tiltak i kommunale tjenester.
- Koordinere og søke midler.

---

«... For mange er det ikke kapasitet igjen til å ta en lignende kamp for å sikre en meningsfull fritid ...»

Sitat løvemamma

---



#### Tips og erfaringer:

- Kontinuerlig innsats og jevn informasjonsflyt er nødvendig. Noen må eie prosessen og sørge for å drive den videre.
- Det anbefales aktivt oppsøkende arbeid til både kommune, idrett og eventuelle andre aktører.
- Det kan være nødvendig å øremerke ressurser til dette arbeidet, avhengig av omfanget/ behovet i din kommune. Det finnes muligheter for å søke eksterne midler til oppstart (se under linker side 15). Ved behov for politisk involvering, kan talekortene «Nøkkelinformasjon» brukes, sammen med gevinstrealiseringsoversikt tilpasset din kommune. Dette gir et godt bilde av omfanget og behovet. Relevante lokale nyhetssaker kan også være relevant å trekke frem.

## PRINSIPPER FOR SAMARBEID

Vi sørger for:

- ✓ å ivareta personopplysninger iht. til lovverk når vi samarbeider.
- ✓ aktiv brukermedvirkning.
- ✓ en felles målsetning om at barn og unge skal ha tilgang på en aktiv fritid.
- ✓ at vi spiller hverandre gode.
- ✓ vi lover ikke noe på vegne av andre.
- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Her kan dere gjerne legge til flere prinsipper aktuelle for dere.

## AKTIVITETEN

Vi tar utgangspunkt i hvordan man kan etablere samarbeid mellom kommunale tjenester og idrett, for å legge til rette for deltakelse i aktiviteter på ettermiddag, kveld og helg, altså fritidsaktiviteter i sine opprinnelige rammer.

Det kan også være aktuelt å utforske hvordan idretten kan bidra med aktivitet for målgruppen inn mot skole, SFO, uorganiserte aktivitetsarenaer og annet. Det finnes mange gode eksempler på idrett/skolesamarbeid innenfor ordinær idrettsaktivitet.

Det kan være nødvendig at barn med funksjonsnedsettelse deltar i egne tilrettelagte grupper, eller de kan delta i ordinære grupper med tilrettelegging i større eller mindre grad. Barnets ønsker og behov og idrettens kapasitet og muligheter skal påvirke hva som er aktuelt for hvert enkelt barn.

---

*«Vi trenger jevnlig veiledning i hvordan organisere tilbudet og møte målgruppa.»*

Styreleder

---

## SAMARBEIDSAKTØRER

Svært mange aktører er i berøring med målgruppen, og dette tilsier at for å lykkes med inkludering og deltakelse, må involverte aktører samarbeide.

Kommuner har ulik organisering. Her ser du oversikt over aktuelle aktører, med mulig annen organisering/navn i din kommune.

- 
- Idrettsråd
  - Idretts- / kulturavdeling
  - Lokale idrettslag
  - Folkehelsekoordinator
  - Helsesykepleiere
  - Ergoterapeuter
  - Fysioterapeuter
  - PPT
  - Utdanning og oppvekst / Skole
  - Rektorer
  - Spes. ped. koordinatører
  - Forsterkede skoleavdelinger
  - Avlastningstjenester:  
Privat avlastning, avlastning i institusjon
  - Støtte- / fritidskontakt
  - Tildelingskontor
  - Veiledningstjenester / familiekontor
  - Barnekoordinator
  - SLT-koordinator
  - Aktivitetskoordinator e.l
  - Råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne eller tilsvarende
  - Ungdomsråd
  - Politikere, gruppeledere og aktuelle utvalgsledere
  - Interesseorganisasjoner
  - Idrettskrets v/ rådgiver paraiddrett
  - Spesialhelsetjeneste
  - Fylkeskommune

# VERKTØY

Under følger noen forslag til aktuelle verktøy; nettressurser, filmer etc.

## Filmer:

- Alle drømmer er like mye verdt:  
[Alle drømmer er like mye verdt on Vimeo](#)
- Bli barnets beste trener:  
[Bli barnets beste trener - det viktige første møtet \(idrettsforbundet.no\)](#)
- Fotball på sitt aller beste:  
[Tilrettelagt fotball på sitt aller beste \(idrettsforbundet.no\)](#)

## Nettressurser:

- [Paraidrett \(idrettsforbundet.no\)](#)  
Her finner du også kontaktinformasjon til Rådgiver paraidrett i idrettskretsen som kan være en ressurs i arbeidet.
- [www.barrierefritid.no](#)
- [www.allemed.no](#)
- [www.ungfritid.no](#)  
(kan brukes for å lage en oversikt over aktiviteter i din kommune)

---

*«Jeg vil jo gjerne at han skal få være med, men da har jeg ikke ressurser igjen til resten av laget.»*

Trener

---

# LOVVERK, PLANER OG STRATEGIER

Det kan være nyttig å ha kjennskap til og vise til aktuelt lovverk, strategier og planer. Her følger noen eksempler:

- Parastategi [Én idrett - like muligheter \(paraidrett.no\)](#)
- FNS konvensjon om barns rettigheter [Barnekonvensjonen \(fn.no\)](#)
- FNs konvensjon om rettigheter til personer med nedsatt funksjonsevne [Konvensjon om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne \(fn.no\)](#)
- Fritidserklæring, eventuelt også lokal fritidserklæring i din kommune [Fritidserklæringen \(bufdir.no\)](#)
- Planverk for helsetjenester i din kommune- et tips er å finne frem til aktuell handlingsplan e.l og søke etter «fritid» eller «deltakelse». Da vil du raskt få et overblikk over hva man jobber for i din kommune.
- Universell utforming og tilgjengelighet i idrettsanlegg. Rapport fra Oslo Economics: [OE-rapport-2023-65-Universell-utforming-og-tilgjengelighet-i-idrettsanlegg.pdf \(osloeconomics.no\)](#)
- NIFs rapport: Hva vet vi om mangfold og inkludering i idretten? [hva-vet-vi-om-mangfold-og-inkludering-i-idretten\\_kunnskapssammenstilling.-endelig.pdf \(idrettsforbundet.no\)](#)
- Diverse forskningsartikler fra Beitostølen helsesportsenter [Forskning - Beitostølen Helsesportsenter \(bhss.no\)](#)
- Redd Barnas rapport «Du kan heller gå tur med mattelæreren» [Alle barn har rett til lek og fritid - Redd Barna](#)
- Idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse - Rapport fra Oslo Economics <https://osloeconomics.no/publication/idrett-for-mennesker-med-funksjonsnedsettelse/>



# THE MISSING LINK

Fellesskap

Mestring

Ærlighet

## HÅNDBOK

Hvordan bidra til å løfte innsats  
omkring tilgang på aktivitet for barn  
og unge med funksjonsnedsettelse?