

## FRA PASSIV TIL AKTIV

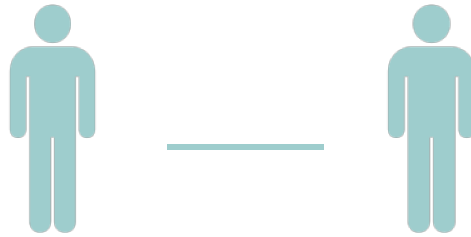
En guide for å kunne bistå og tilrettelegge fritidsaktiviteter for personer med utviklingshemming under pandemien.



# INNHALDSFORTEGNELSE



- 1 - Introduksjon
- 2 - Tjenesteyter bør
- 3 - Kartlegging av interesser og behov
- 4 - Kartlegging av ressurser
- 5 - Alternativ til gjennomføring av fritidsaktiviteter
- 6 - Teknologiske ferdigheter
- 7 - Hvordan gjennomføre godt digitalt
- 8 - Inspirasjon
- 9 - Eksempel: bowling
- 10 - Eksempel: turbingo
- 11 - Eksempel: matlaging
- 12 - Eksempel: dukketeater
- 13 - Referanser
- 14 - Referanser bilder



## INTRODUKSJON

Under koronapandemien har muligheten til å være sosial blitt mindre, blant annet på grunn av at flere arbeidsplasser, skoler, fritidsaktiviteter og lignende har blitt stengt ned. NAKU (2020) skriver om viktigheten av å opprettholde gode relasjoner og meningsfylte aktiviteter i en slik situasjon. Det er derfor viktig at en tar hensyn og legger til rette for sosial deltakelse.

Helsepersonell og befolkningen for øvrig har måttet tenke nytt og annerledes, og derfor har vi utarbeidet en guide som skal være til hjelp for helsepersonell som bistår personer med utviklingshemming til å ivareta god fysisk og psykisk helse.



## TJENESTEYTER BØR:

Være sensitiv overfor signaler, som kroppsspråk, blick og ansiktsuttrykk, for å fange tjenestemottakers interesser slik at de møtes på sine behov.

Benytte seg av tilgjengelige ressurser, som kollegaer og andres kompetanse.

Være tilstede i øyeblikket for å følge tjenestemottakers initiativ ved å være nysgjerrig og engasjert.

Ha evnen til å være kreativ og tenke nytt for at alle skal ha muligheten til å delta uavhengig av utfordringer og bistandsbehov.



DET HAR JEG ALDRI  
PRØVD FØR, SÅ  
DET KLARER JEG  
HELT SIKKERT!



~PIPI LANGSTRØME~

Bilde 2



## KARTLEGGING AV INTERESSER OG BEHOV

For å tilrettelegge fritidsaktivitet må en kartlegge hvilke interesser og ønsker tjenestemottaker har.

### FORSLAG TIL NYTTIGE SPØRSMÅL

Hva liker tjenestemottaker å gjøre?

Hva har tjenestemottaker gjort/deltatt på tidligere?

Har tjenestemottaker noen mål for deltakelsen?

Hva er det tjenestemottaker ikke kan tenke seg å delta på?

Hvor ofte ønsker tjenestemottaker å delta på aktivitet? Og til hvilken tid?

Ønsker tjenestemottaker å delta sammen med noen? Eventuelt med hvem?

## HVORFOR?

For å danne seg et bilde av situasjonen, og hvilke aktiviteter som kan være egnet for hver enkelt, må en gjennomføre en grundig kartlegging. Kartlegging er avgjørende for at arbeidet ikke skal være basert på tilfeldigheter, og for å sikre kvalitet i tjenesten som skal gis.

Vedlagt ligger en link med flere kartleggingsverktøy. Her finner en blant annet ulike verktøy til interessekartlegging en kan velge å benytte seg av.

Trykk her for link til kartleggingsverktøy

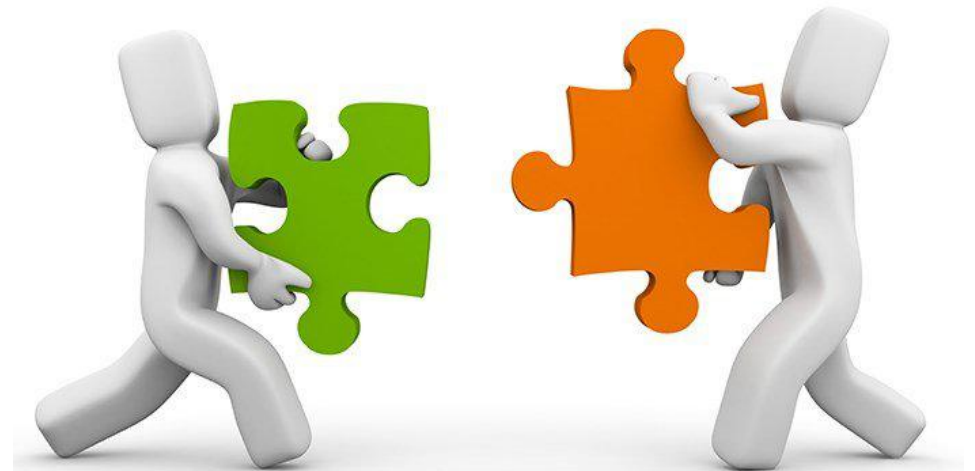


## KARTLEGGING AV RESSURSER

Det er viktig å kartlegge hvilke ressurser tjenestemottakerne og tjenesteyterne har og/eller trenger for å gjennomføre fritidsaktiviteten.

### OMRÅDER SOM KAN VÆRE RELEVANTE

Hva kan tjenestemottaker fra før?  
Hva trenger tjenestemottaker bistand til?  
Hvilke ferdigheter, egenskaper og kunnskap kan tjenesteyter bidra med i prosessen?  
Trengs det ny eller mer kunnskap for å gjennomføre aktiviteten?





## ALTERNATIV TIL GJENNOMFØRING AV FRITIDSAKTIVITETER

Pandemien har gjort at en ikke kan gjøre alt som før. En må derfor være kreative og finne alternative måter å gjennomføre fritidsaktivitetene på:

- Zoom eller andre digitale plattformer
- Youtube
- Fysiske møter, men mindre grupper
- Bruke naturen/være ute
- Bruke det en har tilgjengelig, eksempelvis blikkbokser som bowlingkjegler.

## HVORFOR?

Deltakelse bidrar til økt livskvalitet og personlig vekst og utvikling hos den enkelte. Samtidig må gjeldende smittevern følges.



Bilde 4



## TEKNOLOGISKE FERDIGHETER

En forutsetning for at en skal kunne delta på teknologiske plattformer er at både tjenestemottakere og tjenesteytere har kjennskap til, og behersker bruken av teknologiske verktøy. Dette bidrar til at en kan bruke mer tid på det som er tiltenkt enn å passe på at alle har tilgang og får til å bruke verktøyet.

I denne perioden med pandemi har teknologiske ferdigheter vist seg å være viktig. Med teknologien følger også utfordringer som for eksempel øyekontakt, turtaking og følelsen av reell menneskelig kontakt.

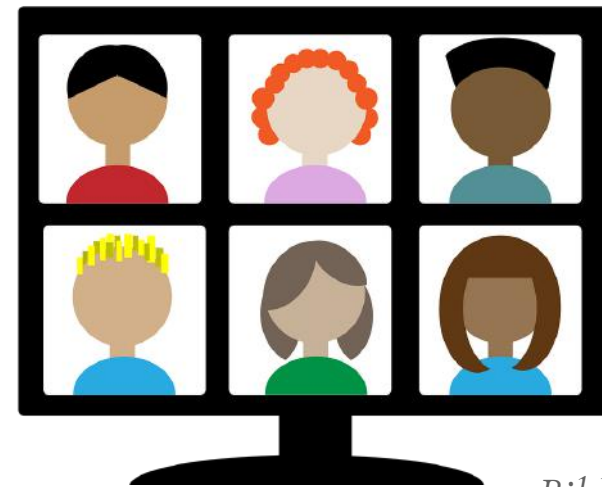
## HVORDAN?

Har alle tilgang og kjennskap til teknologien som brukes?

Har alle utstyret som trengs?

Hva skal gjøres hvis det oppstår problemer/utfordringer, og hvordan skal man håndtere disse?

Er alle innforstått med hensikten for møtet?



Bilde 5



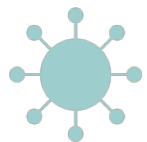
## DIGITAL GJENNOMFØRING

En forutsetning for at man skal kunne delta på teknologiske plattformer er at en har kunnskap om hvordan digitale møter kan gjennomføres på en god måte. Kroppsspråk og blikkontakt blir vanskeligere når en møtes digitalt. En må derfor være bevisst på dette under digitale møter.

## HVORDAN?

Finn en god måte å ha innsjekk på.  
Engasjer og sørg for deltagelse/involvering på samme måte som om man hadde møtt hverandre fysisk.  
Avslutt aktiviteten på en god måte.





## INSPIRASJON

En kan finne inspirasjon og informasjon om tilgjengelige aktiviteter på nett. Det er også mulig å ta kontakt med kultur- og fritidskontoret i kommunen.

På de neste sidene følger eksempler som kan gi inspirasjon til fritidsaktiviteter: bowling, turbingo, matlaging og dukketeater.

## AKTUELLE SIDER



Sjiraffen Kultursenters hjemmeside



Sjiraffen Kultursenters Youtube



Sjiraffen Kultursenters Facebookside



Sjiraffen Kultursenters Instagram



Frambu: fysisk aktivitet



Unge kokker



Trondheim kommune: Tilrettelagte fritidsaktiviteter



## EKSEMPEL: BOWLING

Bowling kan gjennomføres på mange forskjellige måter. Her er det bare kreativiteten og fantasien som kan sette grenser. En del av aktiviteten kan for eksempel være å lage bowlingkjeglene selv. De kan lages av tomme flasker, doruller, blikkbokser eller treverk.



*Bilde 7*



*Bilde 8*














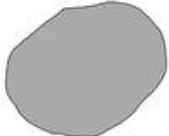












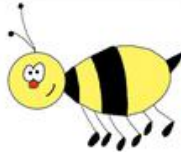











## EKSEMPEL: TURBINGO



# TURBOS TURBINGO



Turbingo er en mulighet til å få både frisk luft og å bevege på kroppen. Denne aktiviteten kan også være sosialt å gjøre med noen andre. Bingoen kan lages med ulike symboler, skrives ut og tas med på tur.

 RØD BLOMST	 MAUR	 FLASKEKORK	 BARNÅL	 SOPP	 KONGLE
 SKY (som ligner på noe)	 BÆR	 BENK	 BRUKT TYGGIS	 HUND	 STEIN
 FUGL	 GUL BLOMST	 FIÆR	 RØDT	 FJELLTOPP	 TRE
 BRO	 PINNE (som ligger på bakken)	 VANN	 HVIT BLOMST	 BLÅ JAKKE	 MARIHØNE
 VEPS ELLER BIE	 MEITEMARK	 HYTTE	 KU	 HUNDEBÆSJ	 DNT-SKILT
 SØPPELKASSE	 EDDERKOPP	 SJOKOLADE- PAPIR	 SYKKEL	 VARDE	 GRØNT BLAD

## EKSEMPEL: MATLAGING

Sjiraffen Kultursenter har flere videoer på sin Youtube-kanal hvor matlaging står på agendaen. Selv under pandemien kan en være sosial, lage mat og spise sammen. Eksempelvis kan flere lage samme matrett og etterpå vise frem deres resultat. Avslutningsvis kan alle deltakerne kose seg med maten og spise sammen, noe som det nødvendigvis ikke har vært mye av under pandemien.

Det er også mulighet til å veilede, bli veiledet og lære av hverandre, også digitalt.



Bilde 10



Bilde 11



Bilde 12: Sjiraffen Kultursenter

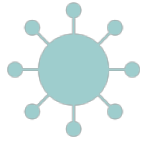


## EKSEMPEL: DUKKETEATER

Et annet eksempel kan være å lage dukker og en historie, og deretter fremføre et dukketeater digitalt. Her kan dukkene for eksempel sys som bildet illustrerer, eller så kan en lage dukker med papir, papp, ispinner, eller det en har tilgjengelig



Bilde 13



## REFERANSER

Brask, O. D., Østby, M. & Ødegård, A. (2016). Vernepleierens kjerneroller. Bergen: Fagbokforlaget.

Den norske turistforening (2016). Jeg fant, jeg fant! På turbingo. Hentet fra:  
<https://www.dnt.no/artikler/turtips/6891-jeg-fant-jeg-fant-pa-turbingo/> den 20. november 2020.

Haugenes, M. (2012). Lettere når jeg er aktiv, 1-29. Hentet fra <https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/146105/Haugenes.%20Arb.notat%20244.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Meisingset, L. (u.å). Hvordan tilrettelegge fritidstilbud for andre. Hentet fra  
[http://kurs.helsekompetanse.no/fritidkultur/16818?fbclid=IwAR0ukIg28TqgXSp9Z-RzG4On5Iw2dLI-ALBZzytQOy\\_c-RCL3pcQecV\\_x5g](http://kurs.helsekompetanse.no/fritidkultur/16818?fbclid=IwAR0ukIg28TqgXSp9Z-RzG4On5Iw2dLI-ALBZzytQOy_c-RCL3pcQecV_x5g) den 17. november 2020

NAKU (2020). Aktiviteter. Hentet fra <https://naku.no/kunnskapsbanken/aktiviteter#block-nm-quiz-book-header> den 20. november 2020.

Nordlund, I., Thronsen, A. & Linde, S. (2015). Innføring i vernepleie. Oslo: Universitetsforlaget.

Solem, A. & Hermundsgård, M. (2015). Fasilitering. Oslo: Gyldendal Akademisk.



## REFERANSER BILDER

Bilde 1

Bilde 8

Bilde 2

Bilde 9

Bilde 3

Bilde 10

Bilde 4

Bilde 11

Bilde 5

Bilde 12

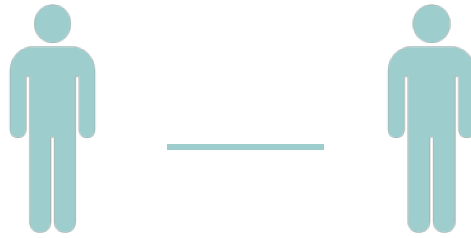
Bilde 6

Bilde 13

Bilde 7

*Ved å trykke på for eksempel "bilde 3", kommer du til nettsiden det aktuelle bildet er hentet fra. Linken for "bilde 1" inkluderer bildene på forsiden og bildet på baksiden.*





Denne guiden viser hvordan en som tjenesteyter kan organisere og bistå personer med utviklingshemming under korona-pandemien. Det er viktig å ivareta smittevern samtidig som en sørger for sosial deltakelse og at hverdagen er så lik før pandemien som mulig.





## LAGET AV

Vernepleierstudenter ved NTNU Trondheim

