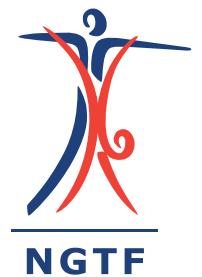




# Idrett for alle

Trenger dere hjelp til å komme i gang med gymnastikk og turn for barn med spesielle behov?





**Funksjonshemming, funksjonsnedsettelse eller handikap** er vanlige betegnelser for nedsatt arbeids- eller funksjonsevne på grunn av psykiske, fysiske eller sosiale årsaker (skader, sykdommer, ulemper, mangler) hos et individ eller i omgivelsene. Funksjonsvanskene kan ha sin årsak i individets forutsetninger (individnivå) og kalles da gjerne funksjonsnedsettelse, eller i omgivelsenes manglende evne eller vilje til tilpasning (samfunnsnivå), og kalles da funksjonshemming. (Wikipedia)

I 2007 ble Norges funksjonshemmedes forbund offisielt lagt ned. Etter dette har det enkelte særforbund det formelle ansvaret for å integrere funksjonshemmede i idretten. Norges Gymnastikk- og Turnforbund ønsker at alle, både funksjonsfriske og funksjonshemmede, skal ha et tilbud innen gymnastikk og turn.

Som et ledd i denne prosessen forsøker vi å stimulere og hjelpe lagene til å kunne ha et tilbud for integrering av funksjonshemmede. Vi i NGTF har laget denne informasjonsbrosjyren som vi håper kan være et hjelpemiddel for klubber, klubbledere og instruktører som ønsker å legge til rette for integrering i sin klubb. Her vil du finne informasjon om hvor det kan være lurt å henvende seg slik at du får svar på det du lurer på.

#### **Hjelp, vi trenger kurs!**

Det finnes mange ulike kurs for å heve kompetansen slik at du er bedre skikket til å lede den aktuelle målgruppen.

Ved å gå inn på **nif.no** vil du finne oppdatert informasjon om kurs.

Klikk på **funksjonshemmede**

Klikk deretter på **Kurs, konferanser og arrangementer** til høyre så vil du finne informasjon om en rekke kurs.

Hvis du trenger støtte kan du forhøre deg med NGTF, idrettskretsen eller kommunen om eventuelle midler og økonomisk støtte til et slikt tiltak. Du kan se adressene på siste side i heftet, eller du kan ringe **NGTF på telefon 21 02 90 00**.

#### **Hjelp, vi trenger utstyr!**

Aktivitetene i Gymlek, Idrettens Grunnstige og SALTO er et godt utgangspunkt for å sette i gang med et tilbud for funksjonshemmede. Hvis dere trenger ekstra utstyr kan dere ringe NGTF for informasjon om utstyrsleverandør, eller se vår internettside. For å søke økonomisk støtte til innkjøp kan dere kontakte NGTF. I tillegg finnes det en rekke støtteordninger. Ved å gå inn på **nif.no** vil du finne oppdatert informasjon om hvor du kan henvende deg.

Klikk på **funksjonshemmede**.

Klikk deretter på **søke midler** til høyre på siden.

Flere aktuelle nettsider og adresser finner du bakerst i heftet.

#### **Konkurranser**

Det finnes internasjonale konkurranser både innen Paralympics (fysiske funksjonshemminger) og Special Olympics (utviklingshemmede). Hvis dere ønsker å gi et tilbud om konkurranser anbefaler vi at dere bruker SALTO-konkurransen som første skritt.

#### **Planer**

I langtidsplanen for Norges Gymnastikk- og Turnforbund har vi som mål at vi skal ivareta alle med funksjonshemminger som ønsker å drive med gymnastikk og turn, både bredde- og konkurranseaktiviteter. Idrettslaget må i sin tilrettelegging ta utgangspunkt i

hva som er riktig og realistisk ut fra sine aktiviteter, og den enkelte persons behov. Gode idrettstilbud og miljøer gjør oss ikke like, men likeverdige, og skal sikre samvær, bedre deltakelse, aksept, likestilling, likeverd og bedre tilhørighet i nærmiljøet.

#### **Ulike funksjonshemminger**

Funksjonshemming er umulig å putte inn i én bås, da de forskjellige behovene og typene funksjonshemming varierer fra individ til individ. Om man deler inn i to hovedgrupper, psykisk og fysisk funksjonshemming, er det klart at måten man formidler gymnastikk og turn til disse gruppene på, må differensieres. Funksjonshemmede er en svært uensartet gruppe med ulike behov for støttefunksjoner. I mange tilfeller vil turnforeningen ha behov for samarbeid med andre aktører, og idrettslaget vil møte en del andre utfordringer enn man kanskje er vant til.

- Hvem skal motivere funksjonshemmede til idrettsaktivitet?
- Hvem skal være med funksjonshemmede (ledsager til de som trenger det) i idrettsaktiviteten?
- Hvem skal transportere funksjonshemmede til og fra idrettsaktiviteten?

#### **Støttekontakt**

Punktene nevnt ovenfor er områder som i dag hindrer mange funksjonshemmede fra å delta. Derfor må støttefunksjoner eller nettverk skapes slik at turnforeningene er i stand til å organisere selve idrettsaktiviteten. Du kan kontakte kommunen du bor i for å

få informasjon om hvordan du søker om støtte eller for å få svar på spørsmål du lurer på.

En støttekontakt er lønnet av kommunen og har som oppgave å holde jevnlig kontakt med et menneske som trenger hjelp for å leve et aktivt, sosialt liv. Tilbudet om støttekontakt er en fleksibel ordning der innhold og omfang blir fastsatt ut fra den enkeltes behov. Det er gratis å motta støttekontakt, men brukeren må selv regne med å dekke sine egne utgifter når brukeren er sammen med støttekontakten.

Søknad om støttekontakt stiles til kommunen.

Kommunen skal fatte et vedtak som tar stilling til søknaden og informerer om hva slags hjelp søkeren får tilbud om og i hvilket omfang.

Den som trenger det kan søke kommunen om ledsagerbevis. Dette gjør det mulig for funksjonshemmede som trenger assistanse å delta i arrangementer uten å måtte betale dobbel billettpris. Ledsagerbevis er en frivillig ordning som nå er innført i de fleste fylker og kommuner.

#### Gode tips og råd

- Spør utøverne og deres nærmeste hvilke behov og ønsker de har.
- Kommunikasjon mellom instruktør og utøver er avgjørende for resultatet.
- Utøveren må motiveres til å bryte barrierer og lære å sette nye mål etter hvert som barrierene brytes.
- Utvikle kunnskap, holdninger og verdier blant ledere, utøvere og foreldre.
- Opplys og informer om klubbens tilbud.



#### Stavanger Turnforening

Stavanger Turnforening har en egen gruppe for funksjonshemmede i alderen 7 til 12 år, fem gutter og syv jenter. Turnforeningen startet et eget parti etter ønske fra foreldrene. Et par av ungene var tidligere med på et vanlig barneparti, men siden flere ønsket å være med startet de et eget parti. De har trening en gang i uken. Dette er barn med Downs syndrom og barn med autisme. Stavanger Turnforening kontaktet den lokale skolen som hadde masse god kunnskap om denne

målgruppen. De tok også kontakt med en lokal forening som var med å hjelpe dem i gang. Under treningene får barna et variert treningsopplegg. De bruker matte, trampett, rockeringer, ball og vimpel i tillegg til dans, som for øvrig er den aktiviteten som ungene synes er mest spennende. Gruppen blir trent av to til tre trenere fra gang til gang. Trenerne sier at barna viser god fremgang i forhold til konsentrasjon, koordinering, trygghet i gruppen og overfor trenerne. Foreldrene er også veldig godt fornøyde med tilbudet.

#### Asker Turnforening

Asker Turnforening har en gruppe på fem jenter som trener fast en gang i uken. De er i alderen 16 til 17 år og trener flittig med ball, tau, ring, køller og vimpel. Katelyn Garbin har vært i Asker i en årrekke, og er med i Norges Cup i RG gjennom året. I tillegg til dette har hun deltatt i både Summer Games og Special Olympics. Special Olympics bevegelsen jobber spesielt med utbredelse av idrett for mennesker med utviklingshemming. Trenerene i Asker ser en rekke fordeler med å trene sammen med andre i det ordinære tilbudet i klubben. Det å trene sammen med andre barn har hjulpet Katelyn i å bli bedre fordi hun har vært nødt til å strekke seg etter de andre. Samtidig har de andre barna blitt vant til henne og hun har glidd naturlig inn i miljøet. Alt har på en naturlig måte blitt ufarliggjort. Dette er veldig viktig når vi ønsker å integrere. I tillegg til dette merker trenerne at jentene har bedret hukommelsen, utviklet motorikken, utviklet sine sosiale ferdigheter og fått økt selvtillit.

#### Hof IL, turngruppa

Hof IL har en egen gruppe med 15 personer som trener sammen annenhver uke gjennom hele året. Om høsten og våren har de samlinger hver uke hvor de rir på hester. Denne gruppen har holdt på i ti år med omtrent det samme antallet. Alderen i gruppa spenner fra 14 år som er den yngste til hele 58 år på den eldste. Inne i sal har gruppa fokus på mange morsomme øvelser hvor de blant annet balanserer på bom, har øvelser med ball og en egen hinderløype.

Det er to personer som har hovedansvaret for denne gruppa og leder treningene. Elevenes respektive støttekontakter er også med på de forskjellige øktene.



I tillegg til denne turnaktiviteten har de på vinteren en årlig skitur med obligatorisk grilling, og fra sommeren 2008 har de også arrangert HOF-SOL (Sommer og Opplevelses Lek). Her har de invitert til samling for fylkene Buskerud, Telemark og Vestfold. På HOF-SOL flommer det over av aktiviteter som de kan forsøke seg på, blant annet klatring, friidrett, fotball, og fra sommeren 2009 kommer vektløfting på programmet.

### Ulike måter å organisere aktiviteten på

Et av hovedpoengene med integrering er at de som trenger det skal kunne trene sammen med andre barn, og på lik linje kunne føle det som alle barn føler når de mestrer noe nytt. Dette er veldig spennende, men det krever noe tilrettelegging for at slik aktivitet skal kunne la seg gjøre sammen med de andre barna. Selv om det i noen tilfeller er hensiktsmessig å lage egne grupper vil det også være positivt om man får til å integrere de funksjonshemmede i det ordinære tilbudet.





## Nyttige adresser:

### Norges Idrettsforbund

[www.nif.no](http://www.nif.no)

*Klikk på funksjonshemmede.*

*Klikk på ansatte.*

Her finner du de ulike krets-  
kontaktene

### Norges Gymnastikk- og Turnforbund

0840 Oslo

Tlf: 21 02 90 00

[www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

E-post: [gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no)

### Gymnastikk og turnkretser

Adresser se: [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

### Special Olympics

[www.specialolympics.com](http://www.specialolympics.com)

### Paralympics

[www.paralympics.com](http://www.paralympics.com)

### Norsk forbund for utviklings- hemmede

Rosenkrantzgate 16

0160 Oslo

Tlf: 22 39 60 50

[www.nfunorge.org](http://www.nfunorge.org)

E- post: [post@nfunorge.org](mailto:post@nfunorge.org)

### Norges Døveforbund

Gamle Borgenvei 5

0160 Oslo

Tlf: 66 90 70 70

[www.deafnet.no](http://www.deafnet.no)

E-post: [norgesdoveforbund@c2i.net](mailto:norgesdoveforbund@c2i.net)

### Norges Handikapforbund

Schweigaardsgate 12

Postboks 9217, Grønland

0134 Oslo

Tlf: 24 10 24 00

[www.nhf.no](http://www.nhf.no)

E-post: [nhf@nhf.no](mailto:nhf@nhf.no)

### Norges blindeforbund

Sporveisgata 10

Postboks 5900, Majorstuen

0308 Oslo

[www.blindeforbundet.no](http://www.blindeforbundet.no)

E-post: [info@blindeforbundet.no](mailto:info@blindeforbundet.no)