

# TRIVSEL, HYGGE OG FRITID



Knut Slåtta og Espen Ursin. Lanseringskonferanse for boka Multifunksjonshemming. Livsutfoldelse og læring

## Vår tilnærming til dagens tema

1)

Hvordan kan vi utvikle hygge og fritidsaktiviteter som byr på kommunikasjon, deltagelse og gledesfylte opplevelser.

2)

Hvordan kan vi sørge for at gode aktiviteter blir tilgjengelige i hverdagslivet til den som er funksjonshemmet .

## Noen typer fritidsaktiviteter

SPILL

HOBBY

HYGGEAKTIVITET

LEK

### En god fritidsaktivitet kjennetegnes ved at den:

- matcher personens interesser
- er tilpasset motorikk, syn og hørsel
- er lettforståelig og lettlært
- gir rom for deltagelse, mestring og påvirkning.

I tillegg er det ønskelig at den funksjonshemmede kan velge seg ut og inn av aktiviteten og det er mulig å velge innhold i aktiviteten.

# Tilpassede spill

Et tilpasset spill er en lystbetont og strukturert samhandlingsaktivitet med to eller flere deltagere.

Alle spillerne har oppgaver som oppgaver som skal gjennomføres og alle er avhengige av hverandre.

Spillene utformes med spilleregler som har sin basis i den enkeltes interesser, ferdigheter og muligheter.

## Spilletts vellykkethet avgjøres for en stor del av partneres evne til å:

- skape en situasjon med færrest mulig distraksjonselementer
- skape en struktur og rytme i samhandlingen som leder til gjenkjennelighet, forutsigbarhet og trygghet.
- skape moro gjennom sensitivitet og evne til å begeistre.

# Tilpassede hobbyer

En tilpasset hobby er en aktivitet som utøves ut fra ren fornøyelse og som ikke nødvendigvis har et sosialt innhold.

Den vil være sentrert rundt et innhold som begeistrer, fascinerer eller underholder utøveren.

# Tilpassede hyggeaktiviteter

En tilpasset hyggeaktivitet er en sosial aktivitet som er lavt strukturert og som byr på tilgang til interessante opplevelser.

Den har glede og trivsel som sitt primære siktemål

# Lek

Det er vanlig å beskrive lek som aktiviteter som er gledesfylte i seg selv og ikke er styrt av ytre press eller spesielle målsettinger.

Lek innebærer aktiv deltagelse og engasjement hos de involverte.

”Play is childrens work”

Lek glimrer ofte med sitt fravær i livet til sterkt funksjonshemmede barn.

Det er et sentralt anliggende for foreldre, barnehage og skole å skape muligheter for lek.

Voksne må være tilretteleggere, hjelpere og lekepartnere. Det er nødvendig å ta utgangspunkt i barnets interesser, forståelse og muligheter for deltagelse.

# **Teambasert utvikling av hygge og fritidsaktiviteter**

- 1) Teamet sørger for å skaffe seg et mest mulig presist bilde av den funksjonshemmedes forutsetninger** (interesser – forståelse - bevegelsesmuligheter – syn – hørsel)
- 2) Idedugnad. Valg av en eller to ideer for utprøving.**
- 3) Anskaffelse av materiell og eventuelle hjelpemidler,**
- 4) Utprøving. Akseptere – justere - forkaste.**
- 5) Teamet tar stilling til hvor og når den funksjonshemmede skal få tilgang til aktiviteten.**
- 6) Teamet vurderer om det er aktuelt å lage materiell som beskriver hvordan aktiviteten kan gjennomføres - ”Støttmateriell for god praksis”.**

# Støttemateriell for god praksis

Dreier seg om dokumentasjon av god praksis i møte med mennesker som har omfattende funksjonsnedsettelse.

Ulike typer skriftlig, billedbasert eller audiovisuelt materiell kan synliggjøre den enkeltes ressurser og bidra til å styrke mulighetene for deltagelse, utvikling og trivsel

- Kommunikasjonspresentasjoner
- Personlige presentasjoner
- Framstillinger av hvordan fritidsaktiviteter kan gjennomføres
- Framstillinger av hvordan gjøremål i dagliglivet kan gjennomføres
- Framstillinger som dreier seg om helse, hygiene og velvære
- Deltagelsesplaner
- Anvisninger

# Framstillinger av god praksis knyttet til hygge og fritidsaktiviteter.

## ARBEIDSPROSESSEN

1. **Behovsanalyse.** Hvilken hensikt skal støttemateriellet tjene og hvilken type materiell er det aktuelt å lage ?
2. **Formatvalg.** Vil det være hensiktsmessig å lage et hefte, en video, en plakat, en cd, en bilderamme, etc
3. **Planlegge arbeidsprosessen.** Hvem skal lede? Hvem skal delta. Hvordan skal arbeidet gjennomføres.

4. **Gjennomføring av arbeidet.**



**Prosessmål:**

Et nyttig produkt.  
Økt kunnskap om personens behov og forutsetninger  
Nye tanker om hva som kjennetegner god praksis  
Nye ideer som kan utprøves

5. **Bruk av det ferdige produktet.**



**Produktmål:**

Nærpersoner bruker materiellet slik det er tenkt  
Forbedret praksis hos nærpersoner

6. **Planlagt revisjon:** Endre innhold ? Sørg for at nye nærpersoner identifiserer seg med innhold og hensikt.

# En god hverdag



Deltagelse i  
varierte aktiviteter  
i hverdagen

Muligheter til å  
forstå og bli forstått

Trygge og forutsigbare rammer  
Fagadministrative systemer (i boliger og sykehjem)