



# Fritid med bistand

(Fmb)

En metode for å støtte sosial inkludering i selvvalgte kultur- og fritidsaktiviteter (Anders Midtsundstad 2013)

<http://www.fritidmedbistand.no/>

FmB  
har sitt  
teoretiske  
fundament  
knyttet til blant  
annet  
normalisering og  
empowerment

**Normalisering** – Midtsundstad (2013, s.24); «å gjøre tilgjengelig for utviklingshemmede et dagligliv med mønster og levekår så nært opp til normer og mønster som de fleste i samfunnet lever etter, som det er mulig (Nirje 1968:18)»

"**Empowerment** kan beskrives som en prosess der makt blir utviklet med det formål å gi individer eller grupper av mennesker økte ressurser, styrke deres selvbilde og gjenbygge evnen til å kunne handle på egne vegne i hverdagen" (Midtsundstad 2013, s.26).

**Stikkord** (Midtsundstad 2013, kapittel 1-3):

Brukermedvirkning-Menneskesyn

Mestring – Tillit – Selvoppfatning

Opplevelse av sammenheng: Forståelse-Håndterbarhet-Meningsfullhet (Antonovsky 2004)

Ellen Margrete  
Graarud  
Cand mag og  
Fagleder i Barn  
og unge og Aktiv  
fritid  
Lillestrøm  
kommune

- **Formell utdanning innen metoden:**
- **2013 Kurs i FmB** og har siden anvendt metoden som en av tre iverksettelsesmåter ved vedtak om støttekontakt.
- **2014 Videreutdanningen «Organisering og veiledning av støttekontakter, avlastere og frivillige»**. Et studieprogram på 30 studiepoeng i regi av Høgskolen i Bergen.
- **2019 Videreutdanningen «Kultur, fritid og aktiv omsorg»**. Et studieprogram på 15 studiepoeng i regi av Universitetet Sør-Øst Norge



## FmB består av 7 trinn

1. Uforpliktende informasjonsmøte
2. Kartlegging av interesser, ønsker og drømmer
3. Kartlegging av innholdet i aktuelle fritidsaktiviteter
4. Valg av aktivitet
5. En person fra aktiviteten får oppgaven som tilrettelegger/kontaktperson
6. En plan for deltakelse i aktiviteten lages
7. Tiltaket følges opp og evalueres

(Midtsundstad 2013)

# Et eksempel på bruk av FmB-metoden

Mats har tilfeldigvis en diagnose, men FmB metoden er for alle som trenger en ekstra hånd til å finne sitt interessefelt



**Mats 15 år – 10. klassing**

**Autisme:**

Autismespekterforstyrrelser kjennetegnes ved

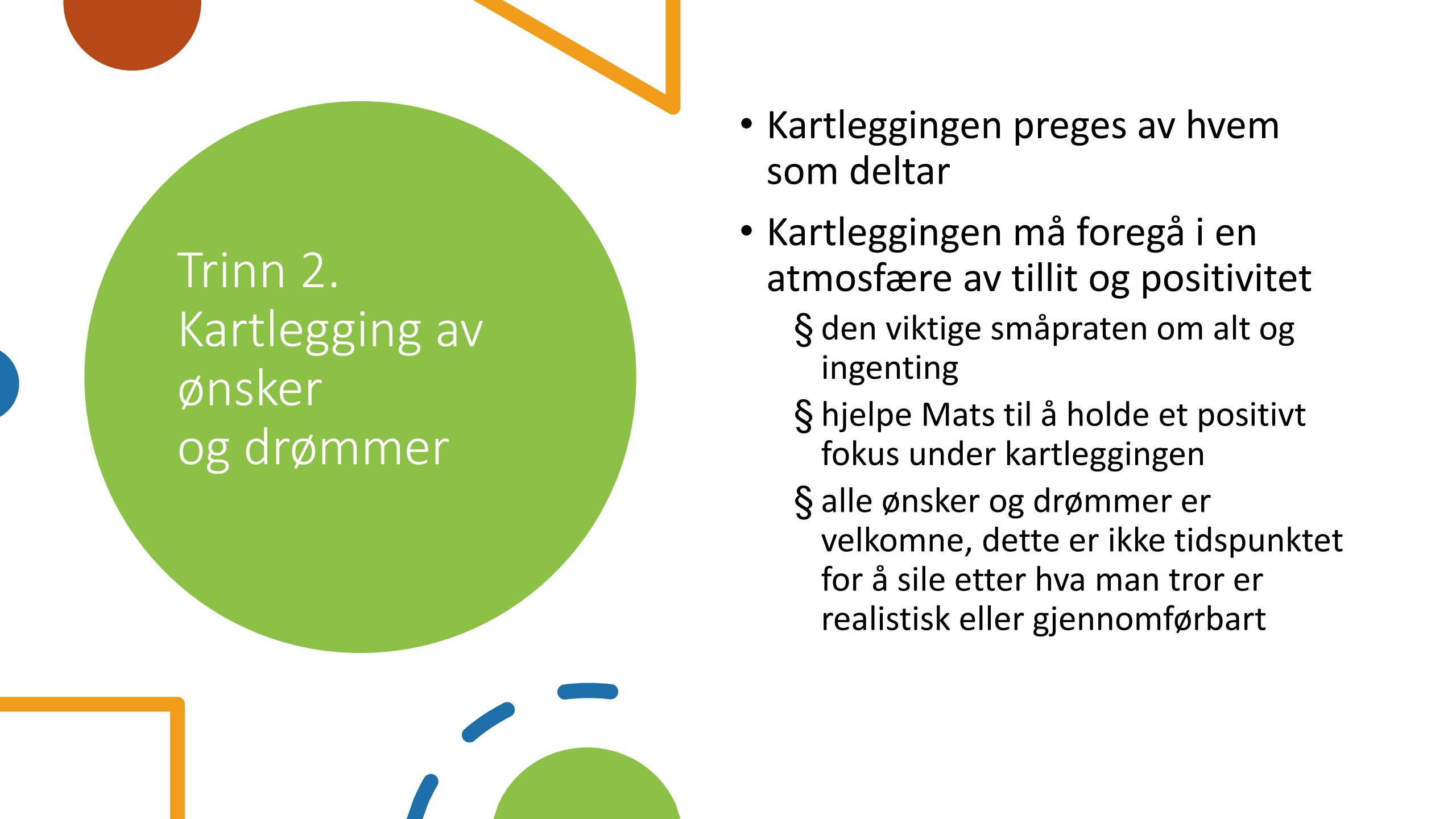
- kvalitative avvik i evnen til gjensidig sosial interaksjon og kommunikasjon (har med personlige egenskaper å gjøre),
- begrensede eller snevre interesser,
- begrenset repertoar av aktiviteter,
- karakteristisk ensformig måte å gjøre ting på.

. <https://autismeforeningen.no/>



Trinn1.  
uforpliktende  
Informasjonsmøte

- Saksbehandler ringer foreldrene og avtaler et informasjonsmøte
- Viktig at Mats er med på møtet (han er hovedpersonen)
- Møtested avtales etter Mats behov for trygghet. Mats velger møtested.
- Saksbehandler informerer i dette møtet om FmB metoden (hvis vedtak om støttekontakt, så tilbyr støttekontakttjenesten også individuell støttekontakt eller deltakelse i gruppe)
- Mats velger FmB. Han ønsker å finne en fritidsaktivitet som er innenfor hans interessefelt.
- Mats ønsker ikke å utsette kartleggingen, men at det gjøres i eksisterende møte.



Trinn 2.  
Kartlegging av  
ønsker  
og drømmer

- Kartleggingen preges av hvem som deltar
- Kartleggingen må foregå i en atmosfære av tillit og positivitet
  - § den viktige småpraten om alt og ingenting
  - § hjelpe Mats til å holde et positivt fokus under kartleggingen
  - § alle ønsker og drømmer er velkomne, dette er ikke tidspunktet for å si etter hva man tror er realistisk eller gjennomførbart

# Kartleggingsskjema

- Kartleggingsskjema  
«Fritidsprofilen»  
<http://www.fritidmedbistand.no/metodens-verktoey.5629337-326154.html>





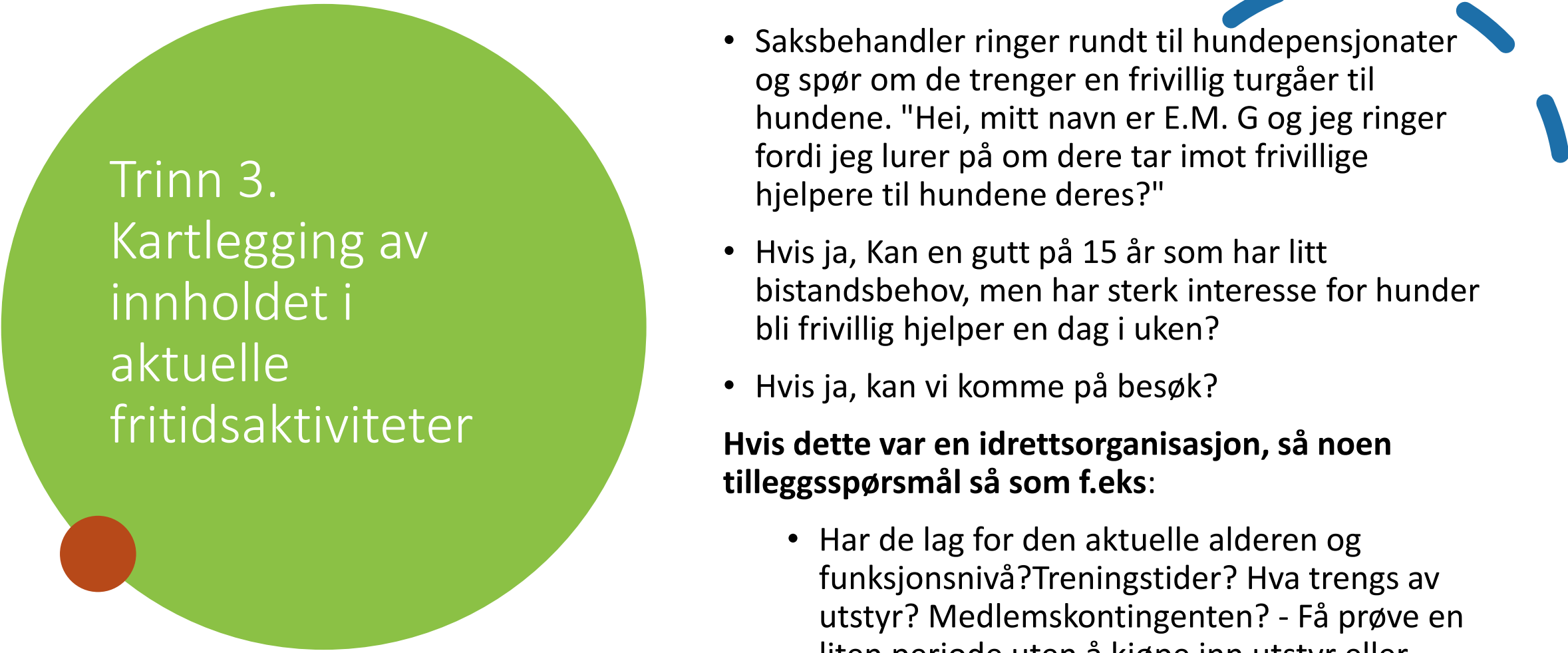


- Mats har ikke interesse for tegning, ballidrett, karate, turn, seiling eller jakt- og fiske.
- Mats liker alle typer dyr, men særlig store hunder. Han kan de fleste navn på de ulike raser og kan ramse opp deres særegenheter.
- Familien har hatt irsk ulvehund tidligere og savner den. Foreldrene sier at Mats og hunden var spesielt knyttet til hverandre og at han pleide å gå tur med den.
- **Konklusjon:** Saksbehandler sjekker ut om det er en mulighet for Mats å bli frivillig turgåer ved en kennel eller hundepensjonat i distriktet.



# Samtykkeskjema

- Foresatte underskriver
- <http://www.fritidmedbistand.no/metodens-verktoey.5629337-326154.html>



Trinn 3.  
Kartlegging av  
innholdet i  
aktuelle  
fritidsaktiviteter

- Saksbehandler ringer rundt til hundepensjonater og spør om de trenger en frivillig turgåer til hundene. "Hei, mitt navn er E.M. G og jeg ringer fordi jeg lurer på om dere tar imot frivillige hjelpere til hundene deres?"
- Hvis ja, Kan en gutt på 15 år som har litt bistandsbehov, men har sterk interesse for hunder bli frivillig hjelper en dag i uken?
- Hvis ja, kan vi komme på besøk?

**Hvis dette var en idrettsorganisasjon, så noen tilleggsspørsmål så som f.eks:**

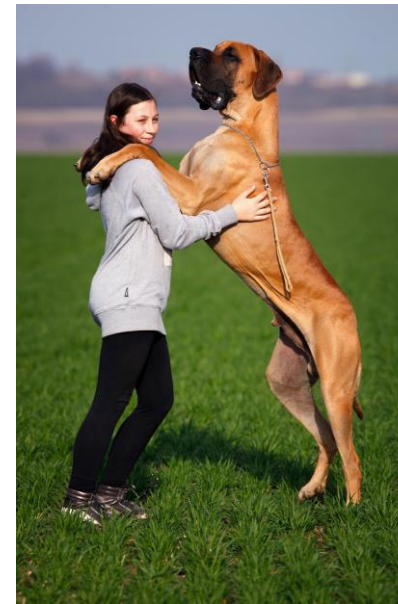
- Har de lag for den aktuelle alderen og funksjonsnivå? Treningstider? Hva trengs av utstyr? Medlemskontingenten? - Få prøve en liten periode uten å kjøpe inn utstyr eller betale medlemskontingent?

## Trinn 4. Valg av aktivitet

- Saksbehandler avtaler et nytt møte med Mats for å fortelle om aktuelle hundepensjonater
- **Mats bestemmer seg for å prøve seg som frivillig turgåer**



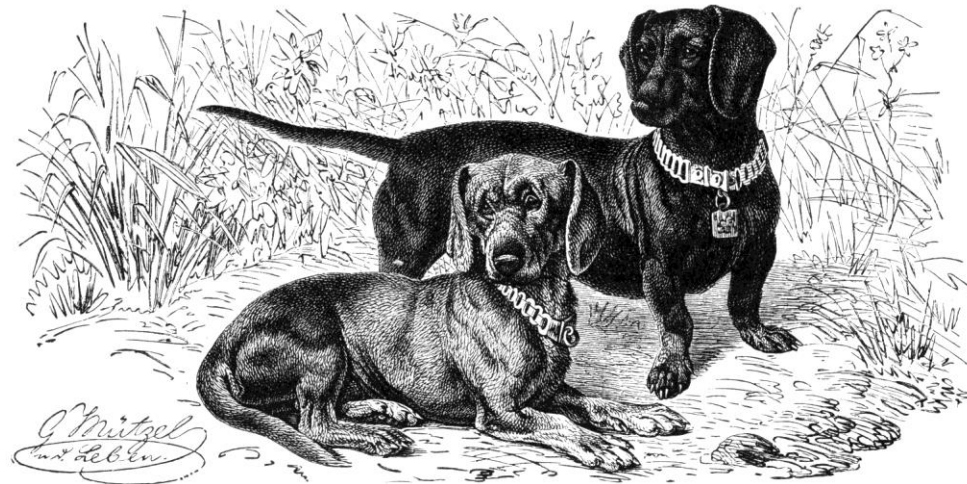
Trinn 5. En person fra aktiviteten får oppgaven som tilrettelegger/kontaktperson



- Saksbehandler avklarer med hundepensjonatet at de har en kontaktperson som kan ha et spesielt ansvar for Mats.
- En som vil sørge for at Mats blir inkludert, får den nødvendige opplæringen og veiledning i utstyr og regler.
- En som kan være saksbehandlers kontaktperson i ett års tid.

Trinn 6. En plan for deltakelse i aktiviteten lages sammen med hundepensjonatet

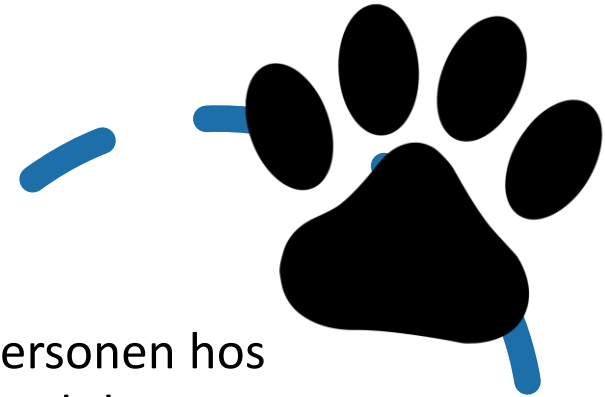
- Mats vil få tildelt en hund han skal gå tur med i 1 time. Valg av hund er det hundepensjonatet som foretar. De prioriterer trygghet for begge parter.
- En ansatt-/tilrettelegger har med egen hund og går de første turene sammen med Mats for å gi råd og veiledning og gjøre han kjent med turområdet.
- På sikt er målet at Mats skal kunne gå alene.



Trinn 7.  
tiltaket følges  
opp og  
evalueres

**Etter første turen som frivillig:**

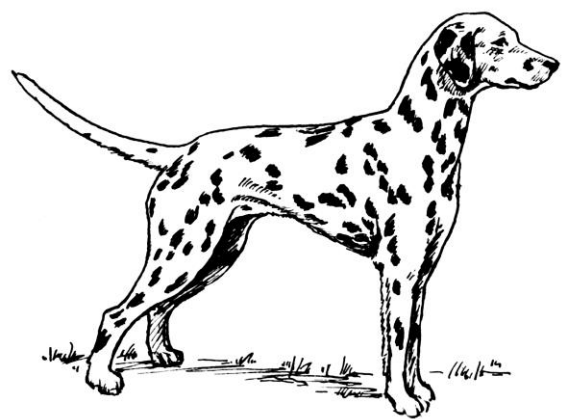
- Saksbehandler ringer tiltakspersonen hos hundepensjonatet for å få vite status og detaljer.
  - Ble turen gjennomført?
  - Hvilket inntrykk har tiltaksperson av Mats og hans håndtering av hunden?
- Saksbehandler ringer Mats foresatte:
  - Hvilket inntrykk har foresatte av Mats opplevelser?
  - Ønsker han å gå tur med hunder fremover også?
  - Avklarer veien videre med Mats og foresatte





Takk for oppmerksomheten!





## Fortsettelse av Trinn 7. tiltaket følges opp og evalueres

Hvis Mats trives og ønsker å fortsette som frivillig, så gjentar saksbehandler ringerundene, men etter hvert sjeldnere og mottar isteden telefoner fra foresatte-/støttekontakt-/tiltaksperson om det er noe spesielt.

Hvis Mats mistrives, så starter saksbehandler med ny kartleggingsrunde

FmB er ment å ha en maks tidsperiode på ett år. Tanken er at bistandsmottaker skal bli selvgående i aktiviteten.

