

FRITID MED MENING

Å VÆRE STØTTEKONTAKT





Bildene er hentet fra filmene som inngår i opplæringsressursen. Alle personer er fiktive.



Innledning

Dette fordypningsheftet er en del av informasjons- og opplæringsressursen "Fritid med mening". Heftet er beregnet på deg som er støttekontakt – eller som ønsker å bli det. Det kan også være interessant for andre som vil vite mer om støttekontaktordningen.

Ressursen består av

- nettstedet www.fritidmedmening.no
- 7 filmatiserte historier
- fordypningshefte
- tilleggsmateriale for kursholdere

På nettstedet finner du en kort presentasjon av hva det vil si å være støttekontakt og hva som kreves når du går inn i et slikt oppdrag. Her finner du også syv korte, dramatiserte filmfortellinger om ulike mennesker som trenger støttekontakt. Disse filmene gir et inntrykk av hva som møter en støttekontakt av opplevelser og utfordringer, og hvor viktig og givende et slikt oppdrag kan være.

På nettstedet finner du også en rekke nyttige lenker, både til miljøer som jobber innenfor det samme feltet og til videre lesing.

Bruk av dette heftet

Her får du mer utførlig informasjon om emnene som er omtalt på nettstedet. Heftet kan leses som en frittstående tekst – på papir eller elektronisk (pdf-format). Men du får nok mest ut av fordypningsheftet hvis du parallelt har anledning til å se de dramatiserte filmfortellingene. Når du leser, vil du se henvisninger til de ulike filmene underveis. Filmene illustrerer på en levende måte de poengene som er omtalt i teksten. Dersom du leser heftet elektronisk, kan du klikke deg direkte inn til de enkelte filmeksemplene.

Tre forfattere

Fordypningsheftet har tre ulike forfattere, hver med sin måte å uttrykke seg på. De ulike kapitlene har derfor til dels ulik målform.

Helsedirektoratet og HiB

Informasjons- og opplæringsressursen Fritid med mening er finansiert av Helsedirektoratet og produsert av Mediesenteret ved Høgskolen i Bergen. Faglig ansvarlig er Kristin Andresen Soldal.

Fordypningsheftet er revidert i 2014 grunnet nytt lovverk på støttekontaktfeltet. Inger Helen Midtgård har vært faglig ansvarlig for revidering av heftet. Anna Marie Berg, Advokatfellesskapet Falck, har vært ansvarlig for juridisk gjennomgang og kvalitetskontroll.

Innhold

Innledning	3
Innhold	4
01 Støttekontakten	5
Hva er en støttekontakt?	6
Ulike løsninger	7
- Individuell støttekontakt	7
- Støttekontakt for en gruppe	7
- Individuelt tilbud i en frivillig organisasjon	7
Ulike betegnelser på en støttekontakt	7
- Fritidskontakt	8
- Treningskontakt	9
- Tilrettelegger eller aktivitetskontakt	9
- Fritidsleder eller fritidsassistent	9
- Kulturkontakt	10
Støttekontakt - til avlastning eller ferie	10
Omtale av hverandre	10
Tips til videre lesing	11
Til ettertanke	12
02 Deltakeren	13
Hvem får støttekontakt?	14
Lovbestemmelser	14
- Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester	15
- Lov om barneverntjenester	15
- Rundskriv: Aktiv omsorg	15
- Nytt lovverk fra 2012	15
Eksempler på mennesker som har støttekontakt	16
- Individuelt samvær	16
- Samvær i gruppe	17
- Samarbeid med frivillig organisasjon	17
Til ettertanke	18
03 Relasjonen	19
Gode egenskaper	20
Tillit, empati og respekt	20
Kommunikasjon	21
Krevjande situasjonar	21
- Ynskje om hyppigare kontakt	21
- Støttekontakten får ikkje brukt timane sine	21
- Usemje om aktivitetar	21
- Einsemd	22
- Mangel på respons	22
- Grensesetjing	22
- Uvanleg framferd	22
- Støttekontakten og andre hjelparar	22
- Brot på personleg løfte	23
Til ettertanke	24
04 Tid sammen	25
Kultur og mangfold	26
Fritid	26
Hvem bestemmer	27
Sosial inkludering og aktiviteter	28
Aktivitetstips	29
Til ettertanke	30
05 Oppdraget	31
Oppdragstakar eller arbeidstakar	32
Kva skjer når du vil bli støttekontakt?	32
- Søknad og intervju	32
- Start på eit støttekontaktforhold	34
- Målsetting	34
- Forventningar	34
Rettar og plikter	34
- Kontrakt	34
- Rapportskriving	34
- Teieplikt	37
- Opplysningsplikt til barneverntenesta	37
Oppfølging frå kommunen	38
- Informasjon	38
- Opplæring	38
- Rettleiing	38
- Evaluering av støttekontaktforholdet	38
Å slutte som støttekontakt	39
Til ettertanke	40
06 Veiledning	41
Hva er veiledning?	42
Får alle veiledning?	42
Hvem er veileder?	42
Hva går veiledningen ut på?	42
- Opplæring	42
- Refleksjon over handling	43
- Støtte og oppmuntring	43
- Administrasjon og kontroll	43
Veiledning enkeltvis eller i gruppe	43
Til ettertanke	44





01

Støttekontakten

Kristin Andresen Soldal

Hva er en støttekontakt?

Støttekontakt er betegnelsen på en person som gir andre assistanse, støtte og oppfølging på fritiden. Arbeidet er lønnet og betalt av kommunen. Noen ganger gjelder oppdraget en enkeltperson, andre ganger en gruppe – kanskje i samarbeid med en frivillig organisasjon. Hjelpen er tilpasset den enkelte deltakeren og målet er en meningsfull fritid i samvær med andre. Oppdraget utgjør som regel noen få timer i uken. Støttekontakten trenger vanligvis ingen spesiell utdanning, men kommunen skal gi nødvendig opplæring og veiledning.

Støttekontakter har vært benyttet i Norge siden 1956. Det startet som et tiltak innenfor barne- og ungdomspsykiatrien. Senere ble ordningen utvidet til å omfatte mennesker med ulike funksjonsnedsettelse som trengte støtte og kontakt på fritiden. Støttekontakt har vært en del av Lov om sosiale tjenester og Lov om barneverntjenester siden 1993. Støttekontakt er videreført i Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven), den nye loven trådte i kraft i 2012 og erstatter Lov om sosiale tjenester. Personer som får støttekontakt har først søkt kommunen, så har kommunen vurdert behovet og så er støttekontakt innvilget som en hjelpetjeneste. Støttekontaktene er vanligvis oppdragstakere i kommunen.

Støttekontakttjenesten har utviklet seg mye siden den ble lovfestet. Det har blant annet ført til at kommunene, og personer som får støttekontakt, har ønsket å sette andre navn på helperne. Noen mener at ordet støttekontakt er litt utdatert. Nye tenkemåter krever ofte nye betegnelser. Men uansett hva de blir kalt, er oppdraget til helperen å være tilstede, lytte og oppmuntre et annet menneske.

Brobygger er kanskje det ordet som er mest dekkende for det som ventes av en støttekontakt. En brobygger kan legge til rette for nærhet mellom mennesker eller kople sammen de som har felles interesser. Uansett er det ingen fasit for hvordan en støttekontakt skal utføre oppdraget sitt. Det viktigste er å ha sunt folkevet, respekt og hjerte på rett sted (se kapittel 3).

Vi skal gi eksempler på ulike betegnelser som blir brukt om støttekontakter. For øvrig velger vi for det meste i dette fordypningsheftet å kalle alle helpere for støttekontakter, slik det gjøres i gjeldende lovverk. De som får hjelp, omtales der det er naturlig som deltakere, andre steder som mennesker som har et støttekontakttiltak.

Formålet med støttekontaktordningen er å gi mennesker som av ulike grunner trenger assistanse, mulighet for deltakelse i fritidsaktiviteter sammen med andre. De som har støttekontakt kan trenge hjelp på grunn av funksjonshemming, alder eller sosiale problemer.

På nettstedet www.fritidmedmening.no finner du dramatiserte eksempler på hvordan ulike mennesker kan ha nytte av støttekontakt.



"Kumar" er en gutt med ADHD som ved hjelp av barnevernet og metoden Fritid med bistand, får innpass i en klatreklubb.



"Marianne" har slitt med angst og isolert seg lenge, men er nå klar for å være aktiv i en frivillig organisasjon.



"Knut" fra et bofellesskap for mennesker med utviklingshemming, får dyrket sine interesser sammen med støttekontakten.



"Lill" har hatt rusproblemer i flere år, men er nå rusfri. Hun har flyttet fra fosterforeldre til egen leilighet. "Kulturkontakten" er med på å gi henne gode kulturopplevelser.



"Jenny" med Cerebral parese trives godt i bassenget sammen med andre. Faren hennes er litt skeptisk til hvem hun er sammen med.



"Magnus" på sykehjem har demens. Treningskontakten bidrar til at han kommer seg ut og kona får avlastning.



"Anna" er en jente med autisme som trives best uten mange mennesker rundt seg.

Støttekontakt kan også være et tiltak for mennesker med tidligere eller nåværende rusmiddelavhengighet. Gjennom samvær og ulike fritidsaktiviteter skal støttekontakten bidra til at den eller de det gjelder, skal få en trygg og meningsfull fritid. Utgangspunktet for oppdraget er ønskene, interessene og behovene til den eller de som trenger denne typen støtte.

Støttekontakt kan brukes som hjelpetiltak i barnevernet, "...når barnet på grunn av forholdene i hjemmet eller av andre grunner har særlig behov." (Lov om barneverntjenester § 4-4). Støttekontakt kan bidra til at barn får utvikle seg på fritiden i trygge omgivelser.

Ulike løsninger

Kommunene organiserer støttekontakttjenesten på forskjellige måter. Noen steder er den samlet i en egen avdeling, andre steder er tjenesten fordelt på ulike avdelinger eller etater, for eksempel avdeling for funksjonshemmede, avdeling for psykisk helse eller pleie og omsorg. Barnevernet har i de fleste kommuner en egen støttekontakttjeneste. Støttekontakttjenesten kan også være en del av et NAV-kontor eller organiseres fra kulturetaten. De som vil finne ut hvordan støttekontaktordningen er organisert i egen kommune eller bydel, kan ta kontakt med kundemottaket, ringe sentralbordet eller se om det finnes informasjon på kommunenes nettsider.

Vi kan dele støttekontakttjenesten inn i tre hovedtyper:

- Individuell støttekontakt
- Deltakelse i aktivitetsgruppe
- Et individuelt tilbud i samarbeid med en frivillig organisasjon

Behovene og ønskene til den som trenger hjelp, avgjør hvordan tjenesten blir gitt. Av og til vil støttekontaktordningen kunne være en blanding av to eller tre av disse formene.

Individuell støttekontakt

De fleste forbinder støttekontakt med et individuelt tilbud og dette er fortsatt den vanligste måten å organisere tjenesten på. En person som trenger hjelp, blir knyttet sammen med et annet menneske. Interesser og muligheter blir kartlagt, og det blir laget en avtale om hva de to skal gjøre sammen.

En fordel med individuell støttekontakt er at det gir grunnlag for en nær, trygg og personlig kontakt mellom to mennesker. De to blir godt kjent og kan ofte utvikle et gjensidig, vennskapsliknende forhold. Mange vil si at dette er styrken ved støttekontaktordningen. Relasjonen mellom de to er det sentrale, enten de tilbringer tid alene eller de deltar i en eller annen fritidsaktivitet. Støttekontakten er kanskje ett av de få menneskene som den som får hjelp har nær og jevnlig kontakt med. Den som er støttekontakt må klare balansegangen mellom å være et menneske som gjør hyggelige ting sammen med deltakeren, slik en gjør med venner, og samtidig vite at forholdet er klart avgrenset, betalt og regulert i en kontrakt.

En ulempe med den individuelle ordningen er at det av og til kan være mer krevende enn forventet og deltakeren kan bli for avhengig av støttekontakten. Dersom støttekontakten slutter, kan det være sårt for den som trenger hjelp. Andre ganger kan forholdet bli tett på en slik måte at en eller begge parter blir slitne av samværet.

Hvis støttekontakten opplever at oppdraget er mer krevende enn han eller hun hadde tenkt, eller ønsker å slutte, er det viktig å ta kontakt med veilederen eller den som organiserte oppdraget i kommunen (se kapittel 6).

Se eksempler på individuelle støttekontakter:



"Knut"



"Magnus"



"Anna"



"Lill"

Støttekontakt for en gruppe

En mulig løsning innenfor støttekontakttjenesten er å organisere grupper for mennesker som har et ønske om å være i aktivitet og fellesskap med andre. Avtalen mellom en støttekontakt og deltaker kan inneholde et mål om å delta i kulturlivet, enten i aktiviteter der alle kan melde seg inn, eller i spesielt tilrettelagte aktiviteter. Den som søker om støttekontakt har det avgjørende ordet. Hjelpen skal tilpasses individuelt ut fra hans eller hennes ønsker, drømmer og behov. Utgangspunktet er at gruppen deler interesser og ønsker å være i aktivitet sammen.

Det å møte andre jevnlig og dele gleden over noe en interesserer seg for, kan føre til at nettverket til den som trenger støttekontakt, blir utvidet. Deltakerne kan utvikle nye bekjenskaper og vennskap uavhengig av støttekontakten.

Se eksempel på hvordan man kan være støttekontakt for en gruppe.



"Jenny"

Gruppetiltak kan bli organisert fordi det ofte er en billigere løsning for kommunen. Da kan det være en fare for at tiltaket blir brukt ukritisk der en samler mennesker som ikke ønsker å være sammen. En del mennesker blir av ulike grunner urolige eller utrygge ved å være sammen med flere. Støttekontakten må uansett være lydhør og oppmerksom på de enkelte deltakernes behov og trivsel.

Individuelt tilbud i en frivillig organisasjon

Dersom personen som søker støttekontakt er interessert i spesielle aktiviteter, kan det være aktuelt å legge til rette for at deltakeren blir knyttet til en frivillig organisasjon. Dette kan skje på ulike måter, ved at støttekontakten fungerer som en brobygger mellom deltaker og organisasjonen.

Les mer på www.fritidmedbistand.no

Fordelen med å være deltaker og medlem i en organisasjon er at det gir grunnlag for en naturlig inkludering. Felles interesser skaper kontakt med andre medlemmer. Metoden "Fritid med bistand" innebærer å hjelpe mennesker med ulike bistandsbehov inn i selvvalgte fritidsaktiviteter. Støttekontakten eller tilretteleggeren er en "døråpner" inn i et miljø og skal legge til rette for at personen det gjelder, blir inkludert i en organisasjon på egne premisser. Kommunen sikrer at deltakeren får oppfølging den første tiden. Den betalte hjelpen kan i mange tilfeller etter hvert opphøre.

Se eksempler på hvordan man kan være støttekontakt i samarbeid med en frivillig organisasjon:



"Kumar"



"Marianne"

Ikke alle som trenger støtte på fritiden har en klar og entydig interesse, de kan ønske å gjøre litt ulike ting fra uke til uke. Det kan hende de ikke er interessert i eller klar for å bli inkludert i en bestemt organisasjon. Da kan det være uheldig å binde seg til én aktivitet. For dem dette gjelder, kan en individuell støttekontakt være en bedre løsning, i hvert fall i en periode. Da er støttekontakten en person å gå i svømmehallen sammen med en uke, lage mat med en annen uke og gå på konsert med en tredje uke. Gradvis kan den det gjelder bli motivert til å klare seg uten støttekontakten.

Ulike betegnelser på en støttekontakt

Støttekontakter kan ha forskjellige betegnelser. Kommunene står fritt til å kalle hjelperne det de ønsker og synes er passende. Det er ikke nødvendigvis stor forskjell mellom hjelpere selv om de har ulike betegnelser.

Fritidskontakt

Mange av de kommunene som har organisert tilrettelegging av fritid fra kulturkontoret, bruker betegnelsen fritidskontakt. Ordbruken viser at fritid er i fokus. Det er på fritiden en trenger en støtteperson for å få tilgang til og bli inkludert i de aktivitetene en ønsker. Fritidskontakt kan ha oppdrag både individuelt og for grupper.

Eksempel: Fritidskontakter i Sandnes kommune!:

Våre tre hovedmål er å

- Gi den enkelte støtte og motivasjon.
- Legge til rette slik at den enkelte opplever et fellesskap.
- Tilrettelegge kultur- og fritidstilbud ut fra den enkeltes forutsetninger.

Vi bidrar til at personer med ulike hjelpebehov gis samme mulighet som andre til å delta i kultur- og fritidstilbud ut fra den enkeltes ønsker og behov. Et underliggende siktemål er at brukeren skal fungere best mulig i sitt nærmiljø, også uten fritidskontakt tilstede.



Fritidskontaktene skal

- vise veien ut i kultur- og fritidslivet. Gi den enkelte støtte og motivasjon.
- Legge til rette for å gi den enkelte opplevelse av å være en del av noe - høre til
- Legge til rette, slik at den enkelte kjenner at hun/han bidrar med noe, klarer noe og er til nytte.
- Legge til rette for at hun/han kan oppleve samhold, at noen er "glad i meg" og bryr seg.

Eksempel: Utvikling av sosialt vennenettverk Bergen kommune²:

Prosjektet Vennenettverk er satt i gang for å legge til rette for fellesskap og samvær for personer over 16 år med lett utviklingshemming. Deltakerne bor i egen leilighet eller i hjemme hos foreldrene. De har få venner, mangler sosialt nettverk, og tilbringer mye tid alene i sin leilighet eller sammen med familie. De ønsker ikke å delta i aktiviteter som er spesielt tilrettelagt for gruppen utviklingshemmede. Deltakerne opplever disse aktivitetene som stigmatiserende når det er mange med "synlige funksjonshemminger". De ønsker å prøve ut ulike aktiviteter ut fra interesser og ønsker. Det blir arrangert venners-venners-fest, turer og liknende. De ansvarlige er vernepleierstudenter som har blitt engasjert som fritidskontakter i en bydel i Bergen. Deltakerne har gjennom prosjektet dannet grunnlag for å bli kjent med nye mennesker og utvikle vennskap.

Treningskontakt

Treningskontakt er en del av støttekontakttilbudet i mange kommuner. En treningskontakt er en støttekontakt som deltar i fysisk aktivitet sammen med en eller flere som ønsker dette. Treningskontakten kan være alt fra en turkamerat til en medspiller i fotball, eller en man løper eller går på ski sammen med. I noen kommuner kalles hjelperen for treningskompis. For å bli treningskontakt, må en ha gjennomført et eget kurs.

Ofte vil det være aktuelt å delta aktivt i et idrettslag, turlag eller på et treningssenter. Noen deltakere trenger litt ekstra drahjelp og tid alene med en treningskontakt før han eller hun søker ordinært medlemskap i organisasjonen.

Treningskontaktordningen startet som et samarbeid mellom Helse Førde og kommuner i Sogn og Fjordane. Det var i utgangspunktet et tilbud til mennesker med rusmiddelproblem og/eller psykiske lidelser. Tilbudet er forebyggende og hindrer i mange tilfeller innlegging i behandlingsinstitusjon. De som er på institusjon starter å trene der. Når de flytter tilbake til hjemkommunen, fortsetter de med å trene med en treningskontakt som en del av ettervernet.

Treningskontakt kan være et alternativ også for andre som trenger assistanse og ønsker fysisk aktivitet i

fritiden. Uavhengig av hva en deltaker sliter med, kan trening i en eller annen form være helsefremmende både fysisk og psykisk. Deltakeren bestemmer innholdet og nivået på den fysiske aktiviteten.



Se filmen om "[Magnus](#)"

En del kommuner har ordningen Aktiv på dagtid. Dette er et tilrettelagt tilbud om fysisk aktivitet på dagtid for alle som mottar en eller annen form for trygd eller sosial støtte og som er mellom 18 og 65. Det kan være en møteplass for treningskontakten og den som trenger assistanse.

Tilrettelegger eller aktivitetskontakt

I ordningen Fritid med bistand blir disse ordene brukt om de som skal hjelpe en deltaker. Også her er utgangspunktet at et menneske har behov for hjelp og har vedtak om støttekontakt. Målet er at deltakeren skal bli inkludert i en fritidsaktivitet han eller hun har valgt selv og der deltakeren etter hvert skal bli inkludert i organisasjonen. Tilretteleggeren er enten leder eller medlem i den aktuelle organisasjonen, for eksempel i sangkoret, og skal ha et ekstra ansvar for en deltaker. Kommunen gjør ofte avtale med organisasjonen om at pengene de får, kan brukes til innkjøp av utstyr eller liknende eller til lønn til tilretteleggeren i en viss periode. Når deltakeren trenger mye hjelp, eller hjelp i lengre tid, får han/hun en egen aktivitetskontakt. Aktivitetskontakten tilbys i lønn og arbeidsvilkår på lik linje med en støttekontakt eller treningskontakt.



Se filmen om "[Kumar](#)"

Fritidsleder eller fritidsassistent

Fritidsledere eller fritidsassistenter kan være støttekontakter som arbeider med tilrettelegging av fritid i grupper. Det kan gjelde grupper av mennesker med fysiske eller psykiske funksjonshemminger eller mennesker med utviklingshemming. Fritidsledere jobber gjerne i team og mange tilrettelegger fritidstilbud på kveldstid eller i helger.

Eksempel Fritidskalendar i Lindås kommune³:

"Fritidskalendaren er eit gruppetilbod retta mot menneske med psykiske problem.

Fritidskalendaren kjem ut kvar månad, vert sendt til om lag 50 deltakarar, og inneheld ulike kultur og fritidsaktivitetar. Kalendaren har aktivitetar der menneske med psykiske vanskar kan vere i saman, til dømes i ei gitargruppe eller ei turgruppe. Den inneheld og det som skjer av kulturaktivitetar lokalt og i Bergen, som til dømes konsertar, teater og dans.

To fritidsleiarar kvar i 20 % stilling planlegg, tilrettelegg og tek del i aktivitetane. Innspel frå deltakarane er viktig for korleis fritidskalendaren vert utforma og for kva aktivitetar som vert sett opp.



Se filmen om "Jenny"

Kulturkontakt

Betegnelsen kulturkontakt er ikke så mye brukt, men for mange vil dette være et godt navn på støttekontakten. Ordet speiler innholdet: ønsket om å få kunst- og kulturopplevelser på fritiden. Kulturkontakt er en som hjelper til og tilrettelegger for deltakelse i ulike kulturopplevelser. Han eller hun blir en samtalepart og en person å dele gleden og inntrykkene med.



Se filmen om "Lill"

Støttekontakt - til avlastning eller ferie

Avlastning kan bli gitt til personer og familier som har behov for dette på grunn av krevende omsorgsoppgaver. Privat avlastning foregår i private hjem, ofte kalt besøks-hjem. Kommunen har et ansvar for avlastning etter Helse- og omsorgstjenesteloven og Lov om barneverntjenester. Iblant kan ordningene med støttekontakt og avlastning gå over i hverandre: Foreldrene kan oppleve en god avlastning i de timene støttekontakten og barnet er sammen. Eksempelene under med "støttekontakt-ring" og aktivitetsbasert avlastning viser at det er mange muligheter for å lage skreddersydde opplegg i forhold til de som trenger ekstra støtte. Noen steder vil det som kalles avlastning, være et støttekontakttiltak og omvendt.

Det kan hende at støttekontakten blir bedt om å være med på ferie eller lengre turer. I så fall skal det lages det en egen avtale med kommunen om dette der forhold omkring lønn og utgiftsdekning blir presisert.

Eksempel "Støttekontakt-ring" i Bergen kommune⁴:

"I Bergen blei det organisert ei "støttekontakt-ring" for ein gut med autisme. Guten gjekk i vanleg klasse. Han var svakt fungerande på mange område. Samstundes fungerte han godt på sine interessefelt: musikk, teater og litteratur. Han var ofte på biblioteket og lånte lydbøker saman med trykte bøker og hadde stor glede av dette. På slutten av første klasse spurde foreldre fire familiar i klassen og på trinnet om dei ville vera med i ein støttekontaktring rundt guten slik at han kunne ha samvær med klassekameratar på fritida. Ordninga var godkjent og finansiert av kommunen.

Dei fire familiane fekk besøk av guten ein ettermiddag i månaden. På den måten fekk guten eit tilbod kvar veke. Tiltaket starta i andre klasse. Då foreldra kom på SFO for å henta sitt eige barn, tok dei guten med. Han var der om ettermiddagen og hadde middag og andre aktivitetar med familien. Foreldra hadde vanskar med å forstå guten fordi han mangla verbalspråk.

Men barna deira fungerte som tolkar. Dei kjende han og hadde lært mange teikn som dei kunne tolka for foreldra. Guten fekk i følgje mora eit innslag av normalitet i livet sitt. Ho var svært nøgd med ordninga og saman med mannen sin fekk ho eit pusterom nokre timar".

Eksempel aktivitetsbasert avlastning i Lindås kommune⁵:

"Den aktivitetsbaserte avlastinga i Lindås er for born og unge frå 10 til 18 år som ikkje kan gjera seg nytte av dei andre avlastingstilboda i kommunen. - Aktivitetsbasert avlastning kan vera vanskeleg å skilja frå andre tiltak som støttekontakt og fritidsklubb. Sjølv om det er familiane som søker og treng avlastning, har dei ansvarlege i kommunen mest fokus på at ungdomane skal ha det kjekt og dyrka sine talent og interesser. Felles for dei unge som får dette tilbodet, er at dei ikkje har hatt avlastning eller at det eksisterande avlastningstilbodet i kommunen ikkje passar.

Aktivitetsbasert avlastning skal vere best mogeleg tilpassa deltakarane sine behov og interesser. Det er ein føresetnad at tilbodet skal by på fysiske utfaldingar i natur, idrett og kultur. Målet er at tilbodet vert så attraktivt at ungdomane vil ta det i bruk og at interessefellesskapet er viktigare enn alder og diagnose. Avlastinga vert organisert som kurs der ungdomane melder seg på. Gruppene bør ikkje vera for store".

Omtale av hverandre

I blant blir støttekontaktene og deltakeren enige om hva slags ord de kan eller bør bruke om seg selv og hverandre. Det kan oppstå situasjoner der støttekontakten møter mennesker som lurar på hvem han eller hun er sammen med, om det er en venn eller en bekjent. Det kan være lurt ha snakket med den det gjelder på forhånd om hva en skal svare i en slik situasjon, hvordan vedkommende vil presenteres for andre mennesker (se kapittel 3 om taushetsplikt).

Det enkleste er å bruke navnet hans eller hennes, hvis vedkommende synes det er i orden. Det kan av og til være passende å si "han som jeg er støttekontakt for". Støttekontakten er som regel knyttet til interesser og fellesskap i fritidsaktiviteter, da kan deltaker være et begrep som faller naturlig. Synet på mennesker som trenger hjelp har gradvis blitt endret. Fra å være mottakere av hjelp, eller brukere, blir de som får støttekontakt sett på som aktive deltakere i samfunnet. Det viktigste er at menneskene det gjelder blir omtalt med respekt og at støttekontakten bidrar til at de føler seg verdsatt i møte med andre mennesker.

¹ <https://www.sandnes.kommune.no>

² Samarbeidsprosjekt mellom Bergen kommune og Høgskolen i Bergen http://www.hib.no/avd_ahs/fou/prosjekter2009/Prosjekt%2024154.pdf

³ Inger Helen Midtgård, Konferansen Fri tid for alle 2007 <http://www.hib.no/aktuelt/konferanse/dokumenter/erfaringskonf/midtgard.htm>

⁴ Gyrid Langsholt, konferansen Fri tid for alle 2007 <http://www.hib.no/aktuelt/konferanse/fritid/2007/langsholt.htm>

⁵ Inger Helen Midtgård, Konferansen Fri tid for alle 2008 <http://www.hib.no/aktuelt/konferanse/fritid/midtgard.htm>

Tips til videre lesing

Kristiansen, Ingvild og Egeland, Marit Linnerud (2000). *Støtte og kontakt. Fra isolasjon til relasjon. Støttekontakt for mennesker med psykiske lidelser. Stiftelsen psykiatrisk opplysning.*

Heftet er lettlest og gir godt innblikk i støttekontaktarbeid for mennesker som har psykiske lidelser.

Larsen Elisabeth: *Forsterket foreldreskap – foreldres erfaringer med støttekontakt og besøkshjem fra barnevernet. Kapittel fra boka: Bø og Rappana Olsen (red.) 2008. Utfordrende foreldreskap – under ulike livsbetingelser og tradisjoner. Gyldendal akademisk*

Kapittelet er basert på en undersøkelse blant foreldre som har støttekontakt og besøkshjem fra barnevernet og gir en god forståelse av hvordan hjelpen blir verdsatt av de pårørende

Soldal, Kristin Andresen (2003). *Støttekontakter – soveputer eller ressurser i velferdssamfunnet. Fagbokforlaget, 2003.*

Boken gir en samlet oversikt over støttekontaktordningen og diskuterer ulike sider i lys av teoretiske perspektiver og praktisk erfaring

Tøssebro, Jan og Wendelborg, Christian (2014). *Oppvekst med funksjonshemming. Familie, livsløp og overganger, Gyldendal akademisk*

Boken handler om å vokse opp med funksjonshemming, om barna og deres familier

Westergård, Britt Evy (1999). *Støttekontakt med fokus på det mellommenneskelige. Gyldendal undervisning*

Boken er lettlest og skrevet med tanke på støttekontaktarbeid som valgfag i videregående skole, men egner seg også til bruk i opplæring av støttekontakter i kommunen.

Midtsundstad, Anders : (2012) *Fritid med bistand. En metode for å støtte sosial inkludering. Fagbokforlaget.*

Boken beskriver bakgrunnen for metoden fritid med bistand, erfaringer og gir konkrete tips om hvordan metoden kan tas i bruk.



TIL ETTERTANKE

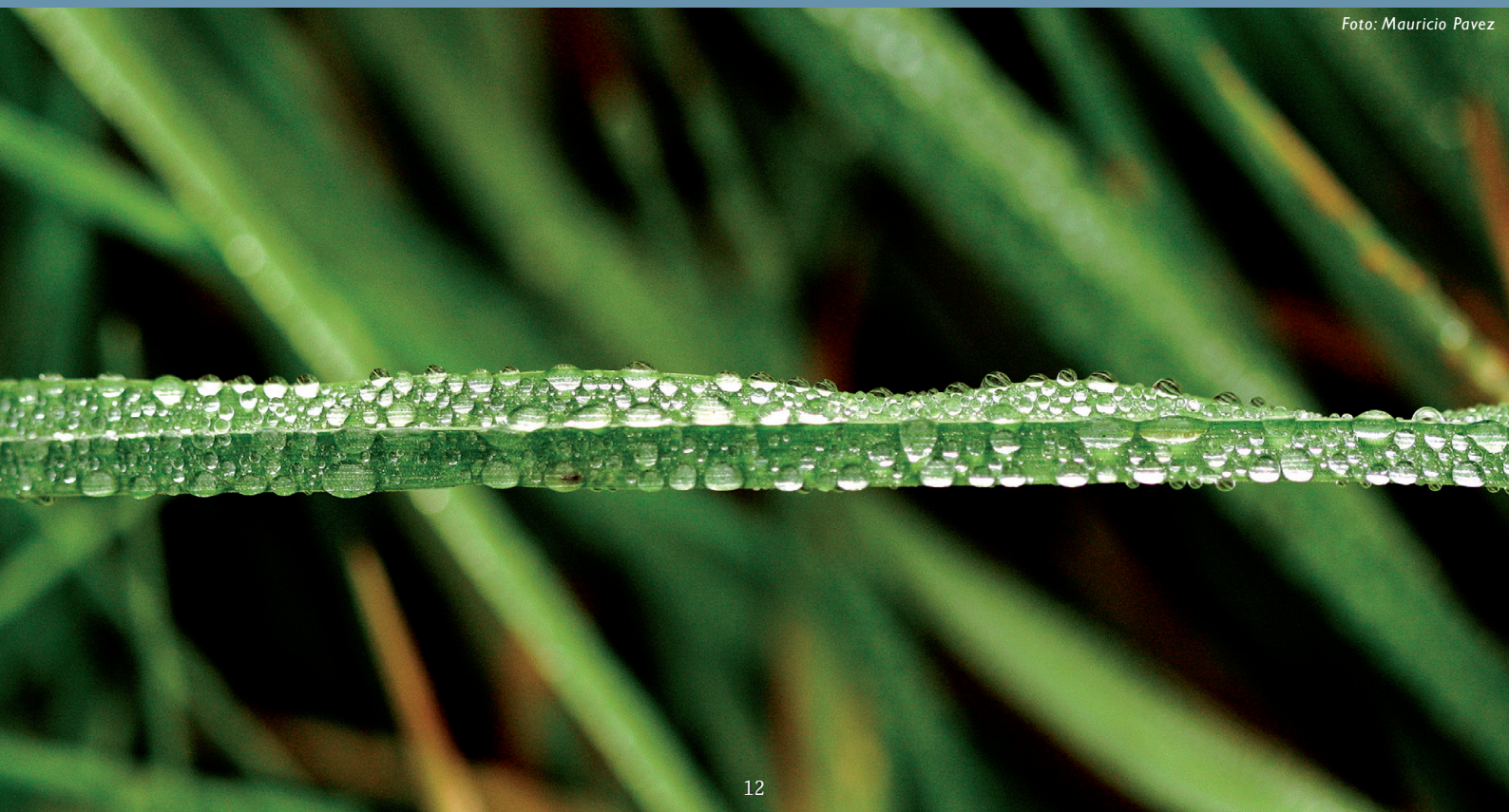
*”... Kvart menneske er ei øy, som kjent.
Så må det bruer til.
Uendeleg mange slags bruer...”*

- Tarjei Vesaas -

Å tenke på støttekontakten som en ”brubygger” – hva innebærer det?

Utdraget er hentet fra *Kvart menneske er ei øy* fra ”*Broer eller stengsel*”(1964) Den norske PEN-klubben

Foto: Mauricio Pavez





02

Deltakeren

Kristin Andresen Soldal og Berit Bareksten

Hvem får støttekontakt?

Kristin Andresen Soldal

Alle mennesker trenger støtte og kontakt. Noen mennesker kan trenge hjelp fra en person utenfor det nære nettverket for å få en aktiv og meningsfull fritid. De som er helt avhengig av praktisk og personlig hjelp i hverdagen, kan kreve å få støttekontakt eller tilsvarende hjelp.

Mennesker i ulike aldre og ulike situasjoner kan få støttekontakt. Det kan være personer med utviklingshemming, bevegelsehemming, syns- eller hørselshemming, eller de kan ha sosiale eller psykiske vanskeligheter. I dette fordypningsheftet er vi mest opptatt av å rette blikket mot ønskene, drømmene og ressursene til de som trenger støtte og kontakt på fritiden og mindre opptatt av diagnoser.

Felles for menneskene som har behov for støttekontakt, er at de trenger assistanse for å få en aktiv og meningsfylt fritid. Støttekontakt er hjelperen som kan være avgjørende for å sikre sosialt fellesskap og deltakelse. Ordet bruker er mye benyttet om de som mottar en tjeneste fra kommunen. Vi mener at ordet deltaker kan være en bedre betegnelse på dem som får denne hjelpen. Deltaker fremhever aktiv deltakelse fremfor passiv mottakelse av en tjeneste.

Fagfolk i kommunene vurderer og avgjør om støttekontakt er det rette tiltaket etter en faglig vurdering. De har også ansvar for å rekruttere og gi opplæring og veiledning til støttekontaktene.

Lovbestemmelser

Kristin Andresen Soldal

For å få støttekontakt, må en søke kommunen om denne tjenesten. Den er lovhjemlet i Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester, i Pasient og brukerrettighetsloven og i Lov om barneverntjenester.

Kommunen behandler søknaden og søkeren får enten medhold eller avslag på søknad. Dette vedtaket skal være skriftlig. Ved avslag eller delvis avslag kan søkeren klage. Kommunen har plikt til å grunngi avslag og delvis avslag i vedtaket. Vedtaket kan beskrive hvordan støttekontakttiltaket skal være organisert. Den som søker om støttekontakt har rett til medvirkning etter Lov om pasient og brukerrettigheter. Søker har rett til å medvirke ved gjennomføring av helse- og omsorgstjenester, og tjenestetilbudet skal så langt som mulig utformes i samarbeid med den det gjelder. Det bør tas opp til vurdering underveis dersom behovene endrer seg, for eksempel ved at en som har individuell støttekontakt ønsker å få et tilbud i gruppe, eller dersom en som har fått individuell støttekontakt er klar for og ønsker tilbud i en frivillig organisasjon.

Det kan virke byråkratisk at støttekontaktordningen skal være regulert på denne måten. På den annen side er lovfestingen med på å sikre at søkeren ikke får vilkårlig behandling. For eksempel kan det være tilfeller der kommunene ønsker å spare penger og av den grunn reduserer antall timer til støttekontakt for en eller flere mottakere. Dersom behovene til den det gjelder ikke er vesentlig forandret, har ikke kommunen lov til å gjøre endring og søkeren kan klage. Men dersom kommunen vurderer at behovene er dekket på en annen måte, kan de velge å stoppe ordningen. En slik ny vurdering skal være skriftlig, og kan påklages.



Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester

De fleste støttekontakter er engasjert ut fra et vedtak etter Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester. I 2013 hadde om lag 30500 personer støttekontakt etter denne loven.

Brukers rett til støttekontakt er hjemlet i pasient og brukerrettighetsloven § 2-1 a og kommunens plikt til å gi denne tjeneste følger av helse og omsorgstjenestelovens §3-2, 6 b jfr. § 1-1.

Lov om barneverntjenester

Lov om barneverntjenester har også støttekontakt som et av de hjelpetiltakene som kan brukes i forhold til barn og unge. "Barneverntjenesten skal, når barnet på grunn av forholdene i hjemmet eller av andre grunner har særlig behov for det, sørge for å sette i verk hjelpetiltak for barnet og familien" (Lov om barneverntjenester § 4-4). Støttekontakt kan være ett slikt tiltak. Ca. 4.100 hadde vedtak om støttekontakt etter denne loven i 2013.

Rundskriv: Aktiv omsorg

Rundskriv er utdypinger og forklaringer fra sentrale myndigheter om hvordan lovene skal forstås. I 2007 kom rundskrivet Aktiv omsorg. Rundskrivet presiserer hvordan dagliglivets gjøremål skal forstås:

«Begrepet dagliglivets gjøremål må i denne sammenheng forstås som mer enn rene omsorgsoppgaver. Dette gjelder også muligheten til i så stor grad som mulig å ta del i hverdagslivets opplevelser og aktiviteter, opprettholde kontakt med familie og sosialt nettverk, være i fysisk aktivitet, holde seg orientert og være aktiv med utgangspunkt i egne engasjement og interesser ...» osv.

«Grunnleggende behov skal etter forskriften dekkes gjennom tilbud om varierte og tilpassede aktiviteter. I lys av formålsparagrafen og kvalitetsforskriften omfatter kommunenes plikt derfor også tjenester som skal dekke den enkeltes behov for aktivitet. Her gjøres det klart at støttekontakt som tjeneste også omfatter dem som er innlagt i sykehjem eller boform med heldøgns omsorg og pleie.»

Nytt lovverk fra 2012

Fra 1. januar 2012 trådte Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven) i kraft og erstattet Lov om sosiale tjenester. Nå er rettighetene til brukerne, gjort rede for i Lov om pasient- og brukerrettigheter og kommunen ansvar for ulike tjenester gjort rede for i Helse- og omsorgstjenesteloven. Retten til støttekontakt følger av Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-2 6. b) og Pasient og brukerrettighetsloven § 2-1 a.



I Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-2 6. b står støttekontakt nevnt som en av flere tjenester:

- a. helsetjenester i hjemmet,
- b. personlig assistanse, herunder praktisk bistand og opplæring og støttekontakt,
- c. plass i institusjon, herunder sykehjem og
- d. Avlastningstiltak

I Pasient og brukerrettighetsloven § 2-1 a. er retten til tjeneste nevnt: « Pasient og bruker har rett til nødvendige helse- og omsorgstjenester fra kommunen. Pasient og bruker har rett til et verdig tjenestetilbud i samvar med Helse- og omsorgstjenesteloven § 4-1 første ledd bokstav b.

Det er ikke blitt revidert rundskriv og merknader knyttet til støttekontakt i ny Helse og omsorgstjenestelov. De rundskriv og merknader som var gjeldende etter Sosialtjenesteloven gjelder ennå.

Eksempler på mennesker som har støttekontakt

Berit Bareksten

Se også dramatiserte eksempler på www.fritidmedmening.no

Som vi skrev i kapittel 1, kan støttekontaktordningen innebære et individuelt tiltak, deltakelse i en aktivitetsgruppe eller et tilbud i samarbeid med en frivillig organisasjon. Støttekontakten kan ha ulike

betegnelser som f. eks treningskontakt, fritidskontakt, aktivitetskontakt, tilrettelegger eller kulturkontakt. Vi gir her noen tenkte eksempler som viser noe av mangfoldet.

Individuelt samvær

”Odd” er 58 år, og bor i et bofellesskap for mennesker med utviklingshemming. Han er glødende opptatt av hardingfelemusikk, og formidler dette med få ord, men med mye glede og begeistrede bevegelser. Han hører mye på radio, men ingen andre er spesielt opptatt av denne musikkformen i bofellesskapet. Det er lite rom for at personalet kan gjøre noe alene med Odd, og han har ingen familie som besøker ham. På stedet der han bor hender det at det arrangeres konserter. En nyansatt tok interessen hans på alvor, og sørget for at Odd fikk innvilget en ”kulturkontakt”, fem timer i måneden. De deler interessen for musikk. En gang i året drar de på musikkfestival, ellers er de på andre konserter på hjemstedet.

”Marit” er 23 år, student og teaterinteressert. Hun er blind, men går likevel på alt som spilles av teater i byen der hun bor og andre steder. I forkant av oppsetningene har hun ofte lest teksten, hørt på lydbok og forberedt seg til så vel sceneløsninger som dialoger. Sammen med sin seende støttekontakt, som også elsker å gå i teater, er de på teaterreiser flere ganger i året.

”Finn” er 48 år og utdannet frisør. Han er glad i moderne dans, har selv danset en del og ellers sett filmer og lest mange bøker om bevegelse. Finn har ruset seg i mange år, og får nå metadonbehandling. Det betyr at dagene hans er roligere, og langsomt har han funnet en slags rytme i livet. Men han føler seg isolert og ønsker å komme i kontakt med nye mennesker. Psykologen hans er opptatt av hvordan kunsten kan fremme forståelsen mellom mennesker. De gangene Finn og psykologen virkelig finner



tonen, er når samtalen kommer inn på dans og bevegelse. Nå har Finn søkt etter en støttekontakt, som han kan dele sine interesser med og oppsøke byens dansemiljø.

Samvær i gruppe

”Hermann” på 10 år er urolig og sliter med å konsentrere seg. Han ønsket å spille bordtennis og begynte på en bordtennisskole. Der ønsket han å fortsette, men lederne opplevde at Hermann hadde behov som de ikke hadde mulighet til å følge opp på vanlige treninger. Han var veldig urolig og forstyrret de andre dersom han ikke hadde en voksen ved siden av seg. For å sikre Hermann et best mulig utgangspunkt til å lykkes både sosialt og sportslig, ble en gutt som var noen år eldre engasjert som fritidskontakt. Han ble introdusert i bordtennismiljøet som en medleder, men hans oppgave er først og fremst å følge opp Hermann. Denne løsningen gir alle et bedre tilbud.

”Lise” er en sprek dame på 29 år med lettere utviklingshemming. Hun er med i en trenings-kontaktgruppe sammen med fire andre. To trenings-kontakter har ansvar for gruppen og tilrettelegger fysisk aktivitet for dem som er med. Gruppen går på tur hver onsdag og av og til er de i bassenget og bader. De har også vært på en flott fjelltur en helg med overnatting. Det beste med gruppen er at vi har det så gøy sammen, sier Lise.

Samarbeid med frivillig organisasjon

”Anne” på 31 har slitt med angst og depresjon i flere år. Hun hadde en drøm om å drive med kampsport. Men hun var redd for å være i rom med mange mennesker. Tilretteleggeren som også var hennes trener, trente med Anne alene i begynnelsen. Etter hvert kom flere medlemmer i klubben med i gruppen. Dersom Anne får angstanfall, har hun en avtale med treneren om at hun kan ta treneren hardt i armen. Da vet treneren at Anne trenger å gå litt unna gruppen. Dette kan skje nesten ubemerket. Anne får gradvis mer tro på at hun klarer seg i klubben.

”Fatima” på 12 år er enebarn. Hennes foreldre har vært plaget av sykdom og Fatima har brukt mye av tiden på å

hjelpe foreldrene sine. Hun var sjelden sammen med andre barn og ble lite stimulert til det hjemme.

Etter en bekymringsmelding fra skolen snakket en sosionom fra barnevernet med foreldrene. De foreslo at Fatima skulle bli med i en fritidsklubb der hun kunne leke trygt med andre barn. De fikk et vedtak om støttekontakt i et år. I begynnelsen brukte støttekontakten tid på å bli kjent med Fatima. Når de gikk i fritidsklubben, var Fatima sjenert og usikker og holdt seg mest sammen med støttekontakten sin. Etter hvert ble hun tryggere og gladere og torde å slippe seg løs. Etter et år trakk støttekontakten seg gradvis ut og nå går Fatima selv til fritidsklubben. Det viser seg at hun har et talent for å tegne og male og hun stortrives med denne aktiviteten sammen med andre.

”Ole ” på 22 år har cerebral parese og er hørselshemmet. Han begynte i en bueskytterklubb og hadde behov for en aktivitetskontakt som kunne kjøre ham, men også følge ham opp på treningene. Ole trenger klare tegn for når han for eksempel skal skyte og hente piler. For at aktivitetskontakten skulle bli en god hjelper for Ole, startet han opp på sikkerhetskurs sammen med Ole og ble medlem i klubben. Tilrettelegger som er trener i klubben, har ansvar for Oles utvikling som bueskytter, mens aktivitetskontakten skal legge til rette for at Ole skal trives og ha det hyggelig sammen med de andre.

”Svein” er 60 år og bilentusiast. Han er med i den lokale veteranbilklubben. Der har han vært med siden han var liten fordi faren hans i sin tid også var engasjert i motorer og antall sylindre, bremsesystem og fjæring. Nå er Svein mye alene, etter at han fikk en muskelsykdom i voksen alder. Han bor for seg selv og klarer seg med litt hjelp, tre ganger om dagen. Svein søkte kommunen om at en kamerat i klubben kunne bli støttekontakten hans, slik at de kunne fortsette å være sammen i klubben, og på de årlige turene omkring i landet. Det ville ha vært krevende for Svein å komme seg rundt uten hjelp. Nå klarer de ”det lille ekstra” det koster dem begge å opprettholde interessen og samværet.



TIL ETTERTANKE

Gjennombruddet

Det kribler i fingertuppene.
Hun klarte det!
Føttene flyr nesten bortover gulvet.
Det gikk jo fint!
Latteren bobler lydløst i hele kroppen.
Det var ingen som ble sint!
Hun gleder seg til neste friminutt.
Hun kjenner at hun smiler!

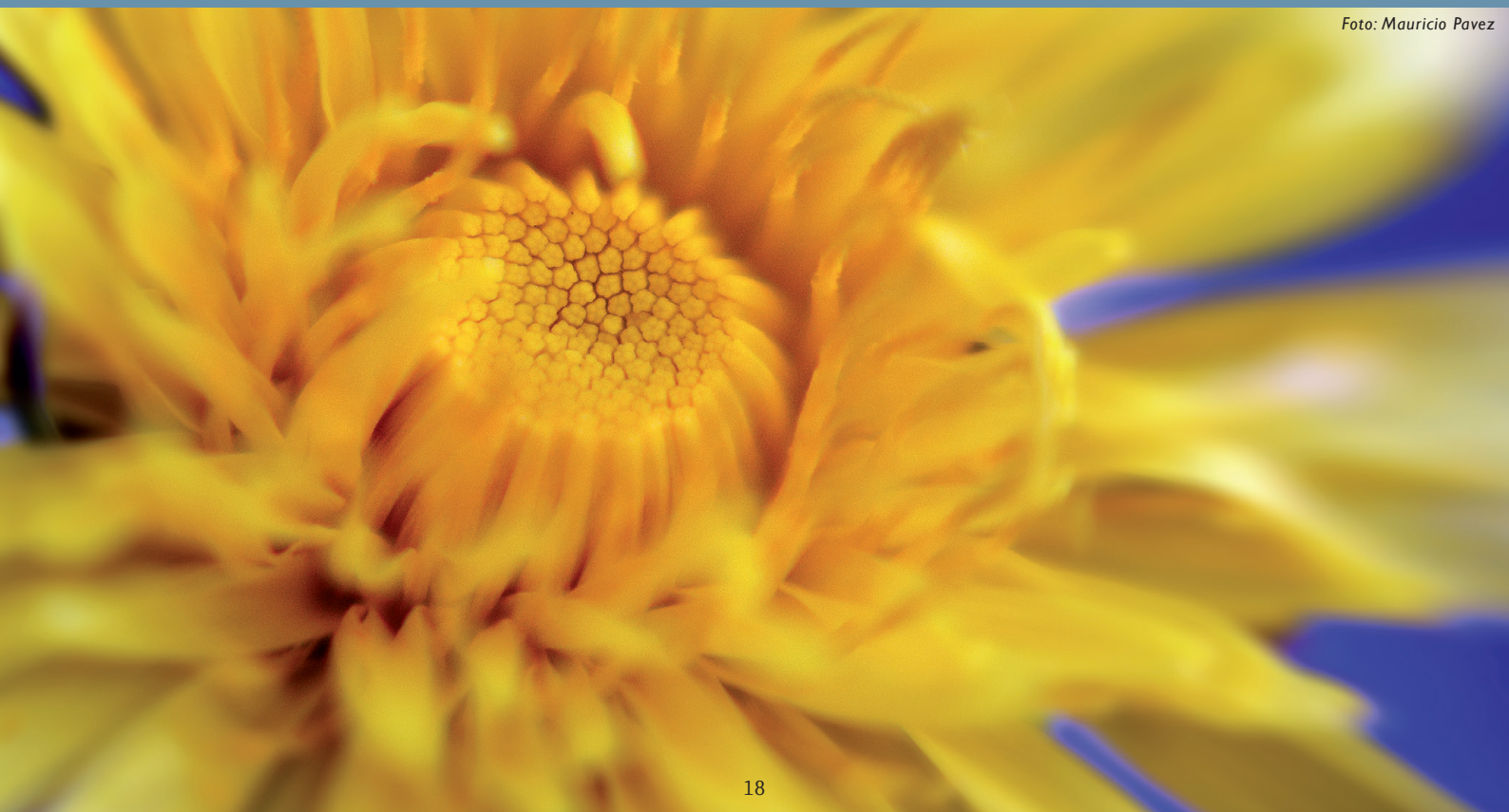
Hun har greid det.
HUN SA "HEI"!

- Inger Jannicke Iversen -

Det som er selvfølgelig for noen, kan være en stor utfordring for andre. Hvordan legger vi til rette for at mennesker vi er sammen med kan oppleve mestring?

Diktet er hentet fra "Utsikt til solen". Berit Bareksten m.fl. (red.) (2006). J.W.Cappelen forlag.
Gjengitt med velvillig tillatelse.

Foto: Mauricio Pavez





03

Relasjonen

Inger Helen Midtgård, Berit Bareksten og Kristin Andresen Soldal

Gode eigenskapar

Inger Helen Midtgård

Alminnelege menneske med "sunt folkevett", som har tid og overskot til andre, kan ha støttekontaktoppdrag for kommunen. Det blir vanlegvis ikkje kravd spesiell utdanning. Ein støttekontakt skal ikkje vere ein fagperson, men eit medmenneske som bruker av si fritid til å hjelpe andre. Vi treng hjartevarme menneske som støttekontaktar. Dei må kunne lytte og vere innstilte på å sjå ein situasjon med eit anna blikk enn sitt eige. Vi har alle opplevingar gjennom livet som pregar oss og som gir oss erfaring og kunnskap om kva det inneber å vere menneske og kva det inneber å vere i eit samfunn med andre.

Sunt folkevett handlar om å ha godt skjønn og om å ta omsyn til andre. Dei fleste av oss har vore i vanskelege situasjonar der vi berre handla klokt utan å tenke oss særleg om. Då handla vi ut frå den ibuande kunnskapen vi hadde i oss, ut frå sunn fornuft og skjønn.

Som støttekontakt er det viktig å sjå den andre, bekrefte han eller ho og vise at ein anerkjenner personen for akkurat den han eller ho er. Ved å vise omtanke og respekt og gi oppmuntring, kan støttekontakten vise at han eller ho har "hjarta på rette staden".

"Kino og kafé" blir nokre gonger brukt som ein nedsettande karakteristikk av kva eit støttekontaktforhold inneber. For ein del menneske kan kino og kafé vere ein god start på vegen til aktiv sosial deltaking i samfunnet. Støttekontakten kan fungere som ei bru til eit auka sosialt liv for personar som til dømes har flytta frå institusjon til eigen bustad. Saman kan ein oppsøkje ulike møtestader og arrangement i lokalsamfunnet, undersøkje kva aktivitetar som passar og velje vekk dei som ikkje er interessante. Å ha felles interesser er ein stor fordel, men det viktigaste er å vere merksam på kva den andre vil nytte fritida si til.

Tillit, empati og respekt

Berit Bareksten

I starten av et støttekontaktforhold er det viktig å bli kjent og bygge opp tillit til hverandre. Ingen kan kreve tillit av en annen, vi må bli hverandre tilliten verdig. Vi tør mer nå vi er omgitt av mennesker vi har tillit til og som vil oss godt. Tillit skapes ved at den tas i bruk. Den er en forutsetning for trivsel og glede og kan bidra til å utvide mulighetene for opplevelser.

Empati er en holdning og en væremåte og en forutsetning for å skape tillit. Å være empatisk handler om rom og tid, grenser og forståelse. Vi vil så gjerne forstå 'den andre'. Skal vi klare det, må vi lytte og se. Hva ser vi i den andre som ikke er umiddelbart tilgjengelig? Hva hører vi av det som ikke blir sagt? Det er lov å gjette og lov å spørre. Det er også en empatisk væremåte. Når

vi spør, viser vi interesse. Og den andre blir som regel glad når et medmenneske viser interesse.

Kanskje kan vi si at å være empatisk handler om å være en god "dansepartner"? Det trengs takt, musikalitet, gehør og bevegelse for å være i en god forbindelse med andre. Noen ser kanskje for seg klassisk rullestoldans nå? Gjerne det. Vi skal unngå å trække hverandre på tærne eller stikke kjepper i hjulene for hverandre. Det er empati.

God praksis og gode holdninger kan alltid diskuteres. Om våre handlinger er rette eller gale, gode eller dårlige, hensiktsfulle eller hensiktsløse er situasjonsbestemt og avhengig av øyet som ser. Det er en rekke faktorer i eget og den andres liv som avgjør når vurderinger om rett og galt, godt og vondt leves ut. En fin regel er: Vi blir gode ved å gjøre godt, og lærer i samvær med andre.

Respekt for andre har vi når vi opptrer empatisk, tar hensyn til den andres forutsetninger, behov og ønsker og viser at vi er til å stole på. Respekt betyr 'å se igjen'. Og når vi ser eller prøver å forstå et menneske eller en situasjon en gang til, får vi som regel utvidet vår egen forståelse – og kan handle godt i situasjonen. Det å sette seg inn i et annet menneskes situasjon, krever trening. Uttrykket; «å være i andres sko» handler om respekt. Vi ser igjen, fra et annet perspektiv – og da er det som regel lettere å kjenne selv hvor skoen trykker.

I samtale med veileder er det naturlig at støttekontakten reflekterer over ulike handlingsvalg og hva som er god praksis i bestemte situasjoner overfor bestemte mennesker. Gjennom veiledning i grupper kan generelle tema av etisk karakter diskuteres (se kapittel 6).

En forutsetning for å bygge tillit og få respekt er at den som får støttekontakt kan stole på at støttekontakten overholder sin taushetsplikt. Taushetsplikten til en støttekontakt er hjemlet i lov, om det kan medføre straffansvar å bryte taushetsplikten. Det innebærer at hjelperen ikke forteller til uvedkommende om personlige forhold som han eller hun har fått kjennskap til gjennom oppdraget.

Støttekontakten skriver under på en erklæring om taushetsplikt når oppdraget begynner. Det betyr at en i utgangspunktet ikke skal snakke om den en er støttekontakt for, til andre. Unntaket er veilederen eller den som er faglig ansvarlig for tiltaket. Det kan oppstå situasjoner der deltaker opplyser noe "bare" til støttekontakten og støttekontakten mener det er viktig å bringe opplysningene videre. Taushetsplikten er ikke til hinder for at støttekontakten tar dette opp med veileder. Det beste er likevel dersom støttekontakten sier til den det gjelder, at dette må jeg snakke med veilederen min om. Dersom personen som har støttekontakt, gir samtykke til det, blir deler av taushetsplikten opphevet. Støttekontakten må ta opp med den det gjelder eller med veileder hvordan dette kan løses.

Kommunikasjon

Berit Bareksten

Vi snakker sammen. Vi kommuniserer. Det oppstår dialog, og vi kan forstå hverandre, misforstå hverandre, like eller mislike det vi ser, hører og opplever. Dialogen rommer møtet og møtet rommer dialogen. Begrepet er vevet inn i flere beslektede begrep – og er slikt sett et komplisert fenomen.

Når vi snakker sammen, opplever vi hverandre med mer enn én sans. Vi bruker flere sanser, noen ganger alle. Vi tolker og setter våre erfaringer med den andre inn i en sammenheng, en kontekst. Sånn sett er språk alltid avhengig av hvem som snakker sammen, og i hvilken sammenheng språket utspiller seg.

Vi kan kanskje si at det å kommunisere er krevende? I hvert fall om vi ønsker å bli forstått, slik vi selv tenkte at vi ville forstås. For de aller fleste er det lett å snakke, og vi tenker ikke så mye over at vi snakker. Vi snakker. Noen tenker mer enn andre, før de snakker. Andre tenker underveis. Og andre igjen tenker seg ikke om, før etterpå. Det beste er kanskje om vi klarer å finne en balansegang, en gylden middelvei. Hvordan vi kommuniserer er avhengig av hvem vi er og hvordan

vi har utviklet språket, sammen med andre. Noen mennesker har varierende grader av verbalt og ikke-verbalt språk. De som ikke snakker slik at vi kan høre det med ord, snakker også. Det er lett å bli usikker i et forhold der den vi skal snakke med, ikke har et verbalt språk. Og det krever større grad av varhet for å forstå. Det krever mer av oss, men gledene ved da å forstå oppleves ofte større.

Når det er noe vi ikke forstår, er det lurt å spørre. Enten spør vi den vi er i direkte kontakt og dialog med, eller vi kan henvende oss til en som kan hjelpe oss på veien til å forstå bedre. Det kan være en som kjenner vedkommende bedre enn vi gjør, og som kan tolke signalene; en annen i bofellesskapet, veilederen din eller en pårørende. Rett og slett en medtolker, en vi kan snakke med for å forstå bedre. Et bindeledd.



Se filmen om ["Knut"](#)

Krevjande situasjonar

Inger Helen Midtgård og Kristin Andresen Soldal

I kapittel 2 viste vi noko av mangfaldet blant dei menneska som får støttekontakt. For det meste er det spennande og gjevande å bli kjent med andre menneske og å kunne vere viktig for ein annan person.

Av og til er det meir krevjande å vere støttekontakt enn ein hadde trudd. Ofte vil avtalen som er inngått gjere

ein peikepinn på kva som er rett å gjere. Men det kan vere ulike hendingar om gjer at støttekontakten ikkje veit korleis han eller ho skal reagere og handle.

Ynskje om hyppigare kontakt

Det kan vere freistande å vere meir saman med den som ein er støttekontakt for, særleg den første tida. Når ein har det triveleg i lag, er det lett å gløyme avtaler og tidsbruk. Å leggje opp til meir samvær enn det som er avtalt, gjer det ofte vanskeleg å redusere og setje grenser på eit seinare tidspunkt. Det er viktig å vere saman i tråd med dei timane som er avtalt og som ein trivst med sjølv over ein lengre tidsperiode.

Støttekontakten får ikkje brukt timane sine

Det kan vere situasjonar der den som ein er støttekontakt for, har det vanskeleg, isolerer seg, er sjuk eller av andre grunnar ikkje vil møte til avtale. Det kan vere vanskeleg for støttekontakten å vite kor mykje ein skal pressa seg på. Slike spørsmål er det viktig å ta opp med rettleiar eller med den støtte-kontaktansvarlege i kommunen. Det er viktig å kjenne til kva for rettar støttekontakten har i slike situasjonar (sjå kapittel 5).

Usemjje om aktivitetar

Er ein støttekontakt for eit barn, vil foreldre eller pårørende kunne ha meiningar som støttekontakten opplever er i strid med det barnet ynskjer og trivst med. Eller foreldre kan ha oppfatningar om at barnet ikkje passer saman med andre.

Foreldre kan i andre situasjonar ha eit ynskje om å verne barnet sitt og dei kan bli uroa for om barnet vil meistre ein aktivitet. Støttekontakten må vise takt og forståing for foreldra si uro – samtidig som han eller ho stimulerer til å gjere det dei har avtalt og legg vekt på det barnet får til. Det er viktig å informere foreldra om kva som skjer, det kan bety mykje for foreldra at barnet opplever glede og meistring.

Usemjje mellom støttekontakt og deltakar om kva ein skal gjere, oppstår av og til. Lite fysisk aktivitet og stillesitting kan vere noko av problemet for ein del vaksne som har støttekontakt som hjelpetiltak. Det kan til dømes vere ein del av avtalen at dei det gjeld skal gå tur eller trene kvar veke. Deltakaren kan gje uttrykk for at han eller ho likevel ikkje vil dette, og heller vil ha støttekontakten med på kino eller utstilling. Deltakaren si rett til medbestemming kan av og til stå i motsetning til det som er avtalt (sjå kapittel 4). I andre situasjonar kan støttekontakten ynskje å gjere ting som dei som arbeider i bufellesskapet eller på sjukeheimen ikkje meiner er det beste.

Sjå filmene om



["Kumar"](#), ["Jenny"](#) og ["Anna"](#)

Einsemd

Støttekontakten kan bli kjent med personar som slit med einsemd. Nokre finn det vanskeleg å søkje om og ta imot hjelp. Andre kan ha problem med å ta kontakt med andre menneske. Støttekontakten kan vere ein svært viktig person for den det gjeld. Det kan vere krevjande å avgrense kontakten til dei avtalte timane. Dette stiller store krav til støttekontakten, ein må vere bevisst sine egne grenser. Å vere ein brubyggjar til andre menneske kan vere særleg viktig i ein slik situasjon. Nokre menneske skammar seg over sin isolasjon og treng å bygge opp tillit over ei lang tid for å komme inn i eit nytt spor.

Sjå filmane om



["Lill"](#) og ["Marianne"](#)

Mangel på respons

Det kan hende at støttekontakten får oppdag i forhold til eit menneske som har lite språk, eller som gir lite respons. Det kan vere vanskeleg å vite kva ein skal gjere og om den det gjeld trivst med det dei gjer. Då er det særleg viktig å vere merksam på små signal og endringar hos personen og sjå kva som får fram smil og glede hos den andre. Det kan ofte vere aktuelt å spørje pårørande eller rettleiar om råd.

Sjå filmen om



["Magnus"](#)

Grensesetjing

Å kunne setje grenser vil ofte vere viktig for støttekontaktar. Mange barn og unge som slit med å fungere sosialt er vane med å få kritikk kvar dag. Støttekontakt bør vere tydeleg, men prøve å gje han eller ho respektfulle råd om korleis det er lurt å oppføre seg.

Det kan til dømes vere born som får raseriutbrot i eit offentlig rom og som treng faste grenser. Eller det kan vere ungdom som ruser seg, bryt avtaler og skaper vanskar for seg sjølv og andre. Å takle samspelsvanskar er eit viktig tema å ta opp i rettleiing (sjå kapittel 6).

Uvanleg framferd

Støttekontakten kan ha ei viktig oppgåve som rollemodell. Nokon kan trenge heilt konkrete råd om korleis ein oppfører seg i sosiale samanhengar, andre kan sjå korleis støttekontakten oppfører seg og lære av det. Dette kan vere eit dilemma; på den eine sida å akseptere og ha rom for det som er annleis og på den andre sida oppmuntre til ein veremåte som andre kan godta. Støttekontakten kan òg bidra til at omgjevnadene rundt forstår, ser mennesket bak den uvanlige måten å vere på, og aksepterer vedkommande slik han/ho er.

Støttekontakten og andre hjelparar

Det er ikkje uvanleg at støttekontakten er ein av fleire hjelparar for ein person. Alle menneske, uavhengig av alder, har rett på ein individuell plan dersom dei treng koordinert bistand over tid. Det kan vere vaksne personar som treng heimehjelp eller brukarstyrt personleg assistanse. Desse hjelparane er som oftast knytte til daglege aktivitetar og stell mens støttekontakten si primære oppgåve er å støtte deltakaren på fritida. Men det kan vere situasjonar der



støttekontakten er i tvil om kva som fell inn under hans eller hennar oppdrag. Det kan vere eit dilemma viss den det gjeld ofte ynskjer hjelp til dømes til matlaging, handling, eller husarbeid. I slike høve kan det vere aktuelt for støttekontakten å delta i ei ansvarsgruppe eller i ein samtale om den individuelle planen, der arbeidsoppgåvene til dei ulike hjelparane vert klarlagde.

I barnevernet kan støttekontakt òg vere eit av fleire tiltak. Når hjelpetiltak blir starta, skal barneverntenesta, ifølgje § 4-5 i Barneverntenestelova:

”...utarbeide en tidsavgrenset tiltaksplan.

Barneverntjenesten skal følge nøye med på hvordan det går med barnet og foreldrene og vurdere om hjelpen er tjenlig, eventuelt om det er nødvendig med nye tiltak, eller om det er grunnlag for omsorgsovertakelse. Tiltaksplanen skal evalueres regelmessig”.

Brot på personleg løfte

Det kan oppstå situasjonar der støttekontakten har lova den andre ikkje å fortelje noko vidare, men der støttekontakten likevel melder frå til rettleiar om situasjonar og hendingar. Det kan til dømes vere rusmiddelmisbruk eller eit lovbrøt. I. I slike vanskelege dilemma for støttekontakten er det særskild viktig å ta kontakt med rettleiar eller kontaktperson i kommunen for å finne ei løysing (sjå kapittel 5 om teieplikt).



TIL ETTERTANKE

En håndfull sekunder

en håndfull
sekunder
av evigheten
har livet
gitt oss
til
å tenne
stjerner
lage
varme
skape
bilder
en håndfull
sekunder
til
å sette
spor
i et hjerte

- Tove Houck -

Hvordan kan støttekontakten sette “gode spor” i et hjerte?

Diktet er hentet fra samlingen “Spor i et hjerte”, Lunde forlag 2005. Gjengitt med velvillig tillatelse.

Foto: Mauricio Pavez





04

Tid sammen

Berit Bareksten og Inger Helen Midtgård

Kultur og mangfold

Berit Bareksten

I 1974 kom det en oppsiktsvekkende bok med tittelen "Det er Oslo som ligger avsides". Torild Skard skriver om hvordan folk i Nord-Norge oppfatter og forholder seg til hovedstaden, der makt er samlet – og der dagsorden settes. Den understreker, i all sin enkelhet, at folk har tilhørighet der de bor, og at den enkeltes hjemsted er det som skaper det opplagte sentrum, for dem som bor akkurat der. Boken synliggjør på en både morsom og interessant måte kulturforskjeller, i ett og samme land 4.

Kultur, i en antropologisk forståelse av ordet, betyr det sett av koder, ritualer, ideer, normer og symboler vi tilegner oss i et samfunn, og som vi fører videre, mer eller mindre uforandret til neste generasjon (Klausen 1992) 5. Vi er forskjellige og vi er like. Og vi ønsker oss mye av det samme; trygghet, tilhørighet, vennskap og fellesskap. Glede og en meningsfull hverdag. Det gjelder enten din familie har bodd på samme stedet i fire generasjoner eller kommer som flyktninger.

Den kulturen vi omgir oss med, og er en del av, er det ikke så lett å oppdage. Vi tar for gitt måter å snakke på, hva vi snakker om og hvordan vi kler oss. Etnisk norske har lært kunsten å være norske i Norge. Langt de fleste synes at den kulturen de selv er en del av, ofte er den beste måten å leve på – ja, kanskje best i hele verden? Noen av oss vil gå på ski når det er vinter og snø, og gå lange veier for å få utsikt og spise appelsin på toppen av et fjell. Andre, fra andre kulturer kan synes det virker både fremmed og rart med iveren etter å gå på tur. I møte med "det norske" kommer Sobia fra Pakistan, eller Tom fra USA, og de er bærere av sin kultur. Kanskje er erfaringen som bonde på landsbygda i Somalia god å ha når asylmottaket ligger i en liten landkommune? Det oppstår kulturmøter i form av kjærlighet eller vennskap eller det oppstår kompliserte kollisjoner. Vi blir oppmerksomme på språk, mattradisjoner og kleskoder, og dette mangfoldet utgjør befolkningen i et land.

Etniske minoriteter i Norge er også norske, vi snakker om at mennesker er flerkulturelle. Flerkulturelle behersker flere kulturer og kan veksle mellom disse, avhengig av sammenhengen de er i. Innvandrere til et land, blir i ulik grad assimilert i storsamfunnet. Det utvikles ofte gettoer eller områder der mennesker med samme kulturbakgrunn velger å leve. For mange er det enklere på den måten, og det er godt å ha sin egen kultur innen rekkevidde. Norskamerikanerne på 1800-tallet i USA etablerte for eksempel slike egne samfunn, med skoler og eget språk. Tyskere langt sør i Danmark gjør det på samme måten i 2011. De norske væremåtene er ikke opplagt for alle, så av og til må vi både spørre og forklare. Det samme gjelder motsatt vei; om vi ikke forstår eller synes noe er vanskelig i

møte med den andre kulturbæreren, kan vi spørre og som regel vil vi få svar. Det meste lar seg svare på om vi bruker tid og har tålmodighet.

Oppfatninger av hva "ro og fred" eller "liv og røre" er, og hvilken som er best av de to, varierer fra menneske til menneske, fra kultur til kultur og fra en situasjon til en annen for ett og samme menneske. Hvordan vi sitter på bussen, og om vi sier noe til hverandre eller ikke, er også kulturbestemt. Maten vi koker, i stort sett like kjeler, smaker ulikt. Og alle, uansett kulturbakgrunn, setter som regel stor pris på "mammans kjøttkaker". Hele dette mangfoldet er rike, sammensatte og likeverdige sider ved menneskelivet – vår kultur, din og min kultur.

Innenfor et lands grenser er det som regel mange delkulturer. Dette er «ved-siden-av-kulturer» som aksepteres på lik linje med hovedkulturen. Eksempler kan være ulike nasjonaliteter, språksamfunn, tros-samfunn eller interesseorganisasjoner. Bare tenk på den sammensatte befolkningen i Finnmark. Der bor det både samer, kvener, finner, russere og etnisk norske.. Døvekulturen er annet eksempel. Dette er ingen ensartet kultur. En retning innenfor døvekulturen er opptatt av døve som tilhørende en delkultur, der døvheten får rom og råderett og der det å forsøke å bli hørende ikke er aktuelt.

Subkulturer forbinder vi gjerne med rus- og/eller kriminalitetskulturer. Disse er kjennetegnet av egne grupperinger, med særegne regler og levesett som i større eller mindre grad står i kontrast til majoriteten i samfunnet. Sub betyr under, og subkulturer rangerer under hovedkulturen.

Mange fra ulike delkulturer har kjempet en lang og seig kamp for like rettigheter i storsamfunnet, alt fra kampen for universell utforming til homofiles rettigheter knyttet til samliv og familieliv. Gradvis har vi kanskje oppnådd en noe romsligere forståelse og aksept for en bredere forståelse av «det normale». Men oppfatningen av hva normalitet er varierer fortsatt, og det er ikke gitt noen å definere ett allmenngyldig normalitetsbegrep. I mangfoldet finnes et større rom og en åpnere dør for å akseptere, leve med og være glade i dem som er annerledes. Uttrykket; mangfoldets normaliteter, er kanskje det som favner best om både normalitetene og annerledeshetene. Støttekontakter kan være viktige medmennesker og brobyggere mellom ulike sub- og delkulturer, og storsamfunnet.

Fritid

Inger Helen Midtgård

Vi bruker og forstår ordet fritid på mange måtar. På den eine sida er fritid reint objektivt den tida ein ikkje er på arbeid eller skule. Denne tydinga av ordet fritid

⁴ Skard, Torill (1974): *Det er Oslo som ligger avsides. Glimt fra en reise i norsk utkantpolitikk—Troms og Finnmark*. Pax.

⁵ Klausen, Arne Martin (1992). *Kultur, mønster og kaos*. Gyldendal.

kan kjennast meningslaust for menneske som ikkje er i arbeid. På ei anna side kan fritid bli forstått subjektivt, som ei oppleving. I dagens samfunn er det glidande overgangar mellom fritid og skule eller fritid og arbeid mellom anna som følgje av digital teknologi.

Ein kan skilje mellom "tom" og "ekte" fritid. I den tomme fritida har vi mykje tid, men opplever lite. Ein del menneske har mykje ufrivillig tid aleine. Det kan innebære einsemd og isolasjon. I den ekte fritida vil ein person utfalda seg, nytta ressursane sine, bli oppslukt av ein aktivitet og i blant gløyme omgjevnadane. Støttekontakten har gjerne til oppgave å bidra til at eit anna menneske får høve til å utfalda seg på eit eller anna vis. Difor er det viktig å kjenne til kva den enkelte opplever som god fritid. Mange av dei som søker støttekontakt vil ynskje å gå frå tom fritid til ekte fritid.

Reidar Säfvenbom som har skrive om fritid og aktivitet i moderne oppvekst, seier dette om fritid for barn og unge: "Fritiden er avgjørende med hensyn til hvordan den enkelte får anledning til å utvikle seg. Det de unge gjør, hvor de er og hvem de er sammen med vil være avgjørende for deres totale utvikling og livskvalitet" 6. Menneske i alle aldrar treng fritid der dei kan utfalde seg og vere seg sjølve.

Fritida er i dag kan hende den viktigaste kjelda for bygging av identitet og mening. Det er på fritida vi viser kven vi er og vi viser det gjennom aktivitet, kven vi er saman med, kvar vi oppheld oss. Vår identitet kan formidlast gjennom symbol som klede, bilar, kropp og utstyr. Den frie tida kan vere vanskeleg å handtere for nokon kvar av oss. Den er ei spesielt stor utfordring for menneske som har sona fengselsstraff, har budd lenge i ein institusjon eller i eit beskytta bumiljø. Det same gjeld for dei som treng å få eit nytt nettverk til dømes

etter at dei har kome vekk frå eit rusbelasta miljø.

Fritid kan vere prega av store utgifter og dyre hobbyar, men treng ikkje koste så mykje. Nokon likar å strikke eller gå på kino. For andre gir det glede å gå på ein fjelltopp, snekre eit fuglebrett eller fiske. For enkelte kan det å ligge i grasen å sjå på skyene vere ekte fritid.



Sjå filmen om "[Knut](#)"

Hvem bestemmer

Berit Bareksten

Den som får støttekontakt, skal ha det avgjørende ordet når det gjelder innhold og aktiviteter i samværet. Denne retten er hjemlet i lov om pasient og brukerrettigheter § 3-1 2. ledd sitat: «Tjenestetilbudet skal så langt som mulig utformes i samarbeid med pasient og bruker. Det skal legges stor vekt på hva pasienten og brukeren mener ved utforming av tjenestetilbud. Barn under 18 år skal tas med på råd når barnets utvikling og modning og sakens art tilsier det» Medbestemmelse og medvirkning handler om å bli tatt på alvor, i våre valg og i livet. Brukermedvirkning er et mye brukt begrep. Kanskje er det mer riktig å snu på flisa, og lansere ordet 'hjelpermedvirkning'? Det er vi som hjelpere som skal medvirke i den andres liv, styrt av den vi er hjelper eller er støttekontakt for.

Medvirkning omfatter også retten til informasjon og medbestemmelse i egen behandling, samt rett til individuelle planer ved langvarige og sammensatte behov. Medvirkning handler om myndiggjøring og anerkjennelse.

⁶ Säfvenbom, Reidar (red.) (2005): Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst – Grunnbok i aktivitetsfag. Universitetsforlaget



For en del mennesker kan det være vanskelig å gjøre egne valg. Noen har vært «styrt» i lang tid, enten av foreldre, av ansatte i bofellesskapet eller ulike former for gruppepress. Dette er blitt deres mønster, og en naturlig måte å leve på. For mange kan det være helt nødvendig med denne ytre styringen i hverdagen, det avhenger av livssituasjonen eller hvordan personen fungerer i hverdagen. Et viktig spørsmål blir hvordan støttetekontakten likevel kan oppmuntre og bidra til selvstendighet og øvelse på det å ta egne avgjørelser.

Mange er ofte unødvendig passive i forhold til valg i hverdagen, enten det gjelder arbeidsoppgaver eller fritid. Passivitet skyldes ofte ufrihet og avhengighet. Det kan være snakk om lært hjelpeløshet. Alle mennesker trenger å få gjennomslag for sine initiativ og valg. I blant må støttetekontakten og andre hjelpere være aktive ved å oppmuntre til nye valg, slik at den andre får nye erfaringer. På den måten kan den det gjelder fortsette å velge og å ta initiativ. Evnen til å ta avgjørelser og initiativ må "gjødsles".

Hva kan vi akseptere og få til i et samfunn av så forskjellige mennesker? Dette er det vanskelig å gi helt eksakte svar på. Hvor går grensen for hva vi kan/ikke kan gjøre i det offentlige rom? Er det mulig å utvide rommene? Om en mann ønsker å kle seg på en spesiell måte, og samtidig vil inn på en forestilling i teateret, kan vi gå sammen med ham, og akseptere hans valg av klær? Hva med en person som ikke vasker seg så ofte, og de omkring reagerer på lukten. Denne typen dilemmaer og problemstillinger kan dukke opp fra tid til annen. I hvert enkelt tilfelle må det finnes fram til en helt egen og god løsning. Noen tenker at å utøve et mildt press i forhold til klær eller vasking er fullt ut akseptert. Den det gjelder, kan jo få noen tips, og kanskje lære andre måter å være på. Å endre seg selv er vanskelig, og å

endre andre er enda vanskeligere. Og kanskje skal vi ikke prøve på det. Men der det er rom for samtale og muligheter for alternativer, finnes det ofte veier til økt forståelse for både en selv og omgivelsene sine.

Sosial inkludering og aktiviteter

Berit Bareksten

Sosial inkludering er et nasjonalt mål og et uttrykk som tar mangfoldet opp i seg. Mennesker er skapt for å være sammen, og ingen blir mennesker uten andre mennesker. Om vi ønsker at alle skal finne mening i livene sine, og ha gode dager, omfatter det nødvendigvis å være i fellesskap med andre.

Det å prøve å bli inkludert i større eller mindre sammenhenger, kan for mange være knyttet til nederlag. Å bli akseptert som den en er, er ikke alltid like enkelt. Om en kjenner seg annerledes, har en ofte et ønske om å være sammen med andre som er like annerledes som en selv. På den måten skapes det alternative kulturer, del- og eller subkulturer. For en rusmiddelavhengig ung kvinne kan vennene i rusmiljøet bety alt, og en tilværelse med "streite", ikke rusmiddelavhengige, virker fremmed og uønsket. Men dersom denne kvinnen blir rusfri, og ønsker å forbli rusfri er det nødvendig med nye venner og et miljø der hun kjenner seg både akseptert og velkommen. Da er sosial inkludering i nye fellesskap nødvendig. Det finnes egne frivillige organisasjoner som arrangerer samtalegrupper og/eller aktiviteter for tidligere rusmiddelavhengige, psykisk syke eller andre som trenger en vei tilbake til andre mennesker. Dette er sammenhenger en kan gå inn i, sammen med den en er støttetekontakt for. På den måten kan nye vennskap oppstå, gjerne med utgangspunkt i en fritidsinteresse. Lokale klubber og lag er alltid åpne for nye medlemmer.



Aktivitetstips

Inger Helen Midtgård

Deltakaren kan sjølv ha klare synspunkt på kva for aktivitetar han eller ho vil delta i. I nokre oppdrag er det likevel slik at støttekontakten må finne på aktivitetar i dei avtalte timene. Ofte vil det gå fram av avtalen kva dei skal gjere saman.

Det kan vere slitsamt om støttekontakten både skal motivere for aktivitet og finne på innhald i timane. Er dette eit tyngjande ansvar kan det vere lurt å ta det opp med rettleiar. Jo meir konkret innhaldet i støttekontaktforholdet er, dess lettare er det å vere støttekontakt.

Kommunen har kanskje kulturkalendar eller liste med aktivitetar som går føre seg og som kan vere aktuelle å gå på. Fylkeskommunen har også fylkesvise kulturkalendarar. I lokalpressa er det ofte informasjon om kva som skjer. Ein del tips om aktivitetar kan ein finne på oppslagstavler på kjøpesenter eller i forsamlingshus. På lokale nettsider for velforeiningar finst det òg informasjon om aktivitetar som går føre seg. Det viktigaste er å ta utgangspunkt i det som deltakaren sjølv vil vere med på. Viss den det gjeld ikkje har eigne forslag, kan støttekontakten leggje fram for han/ho kva for aktivitetar som fins i nærmiljøet. Saman kan ein setje opp ein plan over kva som er aktuelt, gjerne for ein lengre tidsperiode. Å sjå på kulturkalendar eller i lokalavisa saman kan vere ein godt start på ei kartlegging av interessene til deltakaren og eit godt utgangspunkt for ei innhaldsrik fritid.

Det kan vere aktivitetar som til dømes:

Fisking	Konsertar	Speider
AerobicBoccia	Golf	Bibliotek
Sjakk	Rullestoldans	Skrivegruppe
Historielag	Gitar	Kanopadling
Riding	Filmklubb	Dykking
Bowling	Korps	dataspel
Squash	Turgåing	Snekring
Modelljernbane	Symjing	Baking
Teater	Matlaging	Skigåing
Volleyball	Teikning og maling	Treningssenter
Bueskyting	Dyrehold	Kino
Bordtennis	Trial	Handarbeid
Songkor	Klatring	Foto



TIL ETTERTANKE

Terapi

Hva skal vi gjøre
med mitraljøsnesnakket
og det trommende regnet

Trom selv!
Spenn duken stramt over tønna
har du ikke stikker
bruk pensler
 gjerne med farge på busten

Trom ditt bilde
som aldri blir ferdig
trom selv!

- Finn Strømsted -

Hvordan kan støttekontakten bidra til at mennesker får brukt sine ressurser?

Diktet er hentet fra samlingen "Ferdaskrin" (1969) Aschehoug. Gjengitt med velvillig tillatelse.

Foto: Mauricio Pavez





05

Oppdraget

Inger Helen Midtgård

Oppdragstakar eller arbeidstakar

Om støttekontakt er oppdragstakar eller arbeidstakar er forskjellig frå kommune til kommune. Kva tilsettingsforhold støttekontakt har kan vere avhengig av avtalens innhald og omfang.

Sivilombudsmannen har behandla ein klage frå støttekontakt som var oppdragstakar og har etter i konkret vurdering funne at støttekontakt i denne saken må reknast som arbeidstakar.

Sivilombudsmannen har i denne saka gjort greie for relevant moment for vurdering av når ein er oppdragstakar eller arbeidstakar. (sjå www.sivilombudsmannen.no 7 og www.ks.no 8)

Utanom støttekontaktar er besøksheimar, avlastingsheimar, fosterheimar og tilsynførarar gjerne oppdragstakarar. Støttekontakten har ein kontrakt med kommunen der det står kva innhald og kva type oppgåver støttekontakten skal utføre. Dei støttekontaktane som er oppdragstakarar vert ikkje sett på som ein del av kommunens ordinære arbeidstyrke. Oppdragstakarar har færre rettar enn tilsette til dømes når det gjeld oppseiingstid og løn. I mange tilfelle er dei ikkje omfatta av dei ordningane som arbeidstakarar får ta del i som tenestepensjon, sjukepengar eller forsikring. Dei fleste støttekontaktar har lite timetal og oppdraget er ikkje hovudinntektskjelda, men noko dei gjer i tillegg til arbeid, studiar eller til det å vere pensjonist.

Kva skjer når du vil bli støttekontakt?

Det er ikkje lik praksis i kommunane når det gjeld rekruttering av støttekontaktar. Nokre kommunar arrangerer egne rekrutteringskurs, mens andre annonserer etter støttekontaktar.

Søknad og intervju

Vil du bli støttekontakt, kan du ta kontakt med kommunen på telefon eller ved å søkje skriftleg. På ein del kommunale nettsider ligg det søknadsskjema for støttekontaktar. Kommunen tek kontakt med deg og kallar deg inn til intervju, eller du ringjer og får ein avtale om intervju. I intervjuet blir du spurt om kvifor du vil bli støttekontakt, kva interesser du har og kven du ynskjer å vere støttekontakt for. Nokon ynskjer å vere støttekontakt for barn, andre for vaksne og nokon for eldre menneske. Du vert gjerne spurt om kvifor du vil vere støttekontakt for konkrete aldersgrupper. I intervjuet vert du orientert og dine rettar og dine plikter. Kommunen informerer deg mellom anna om at du som støttekontakt har lovpålagd teieplikt og kva dette inneber.

For kommunen er det avgjerande at du har overskot, tid og interesse for andre menneske og at du har evne til refleksjon og samarbeid. Kommunen spør etter dine personlege kvalitetar slik at dei har eit godt grunnlag for å finne ut kven du kan passe som støttekontakt for. Kva for interesser du har og kva for fritidsorganisasjonar du er medlem av vil ha mykje å seie når det skal vurderast kven du kan passe saman med. Dei fleste kommunar krev at du har oversikt over eigen livssituasjon slik at du kan vere støttekontakt for minst eit år framover.

⁷www.sivilombudsmannen.no/uttalelser/stottekontakt-arbeidstaker-eller-opdragstaker-article2414-114.html

⁸www.ks.no/Portaler/KS-Advokatene/Fagartikler/Konsekvenser-av-hoyesterettsdom-vedrorende-arbeidstakerbegrepet



Navn:
Adresse:
Telefon:
E-post:
Personnummer: Sivilstand: Barn:

Hvordan fikk du vite om ledige støttekontaktoppdrag?

- Hva motiverte deg for å melde din interesse:
.....
- Nåværende arbeidsted/skole/studie:
.....
- Utdanning:
.....
- Arbeidserfaring:
.....
- Tidligere erfaring fra lignende arbeid:
.....
- Interesser, hobbyer etc:
.....

Kan du tenke deg å være støttekontakt til personer med (sett kryss):

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Utviklingshemming | ☐ Fysisk funksjonshemming | ☐ Psykiske problemer eller lidelser |
| ☐ Annen kulturell bakgrunn | ☐ Barnevern | ☐ Rusrelaterte problem |
| ☐ Demens | | |

Annet:
.....

Kan du tenke deg å være støttekontakt til :

- | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Barn | ☐ Ungdom | ☐ Voksne | ☐ Eldre |
| ☐ Gutt/mann | ☐ Jente/kvinne | | |

Har du mulighet til å inngå avtale f.eks. for et år?

Hvor mye tid tenker du deg å bruke i et støttekontaktoppdrag per uke/måned?

Hvilke dager i uken passer best?

Har du adgang til bil?

Mulighet til å bruke timer på oppdraget også i helgene?

Hvis vi ikke har passende oppdrag nå, vil du stå på venteliste?

Referanser:

.....
.....
.....

Vanlegvis vert du først godkjend som støttekontakt på eit generelt grunnlag etter eit slikt intervju. I neste omgang vert du kopla med den personen du passar til ut frå felles interesser eller alder. Det kan gå ei tid frå du får ei godkjenning til du får spørsmål om eit konkret oppdrag. I blant kan det gå raskt, når kommunen alt har ein som treng støttekontakt og som dei tenkjer kan passe med dine interesser og kvalitetar.

Start på eit støttekontaktforhold

Før første møte med den du skal vere støttekontakt for, skal du få den informasjon du treng for å kunne utføre støttekontaktoppgøret. Då vert du òg informert om teieplikt og du skriv under på avtale om dette. Kommunen har også heimel for å kreve politiattest avhengig av kven du skal vere støttekontakt for. Poliattest får ein ved å ta kontakt med politiet eller lensmannskontor. Enkelte politidistrikt krev ei erklæring frå kommunen som seier kva for oppdrag du skal nytte attesten til.

Den som skal få støttekontakt mottok informasjon om deg før møtet. Informasjonen må vere slik at den det gjeld kan ta stilling til om du er ein som han eller ho kan tenkje seg å vere saman med på fritida eller ikkje. Etter intervju og godkjenning skjer eit koplingsmøte der de møter kvarandre saman med saksbehandlar i kommunen og eventuelt andre involverte. For barn som treng støttekontakt er foreldre/føresette med. For menneske som bur i bufellesskap hender det ein at miljøarbeidar eller hjelpeverge er med på møtet. På første koplingsmøte blir de presentert for kvarandre. I løpet av møtet tek de som regel stilling til om de skal prøve å vere saman eller ikkje. Den som treng støttekontakt skal uavhengig av alder få høve til å velje om han/ho vil ha deg som hjelpar. Er det slik at du eller han eller ho treng tenketid, er det opning for det.

Målsetjing

Det er vanleg at det vert sett opp mål for det arbeidet du skal gjere som støttekontakt. Støttekontakten skal vite kva som er viktig å leggje vekt på i samværet. Samtidig bør støttekontakten vere fleksibel og vurdere saman med deltakaren korleis samværet kan vere hyggeleg og utviklande. Det hender at måla blir endra undervegs. Det skjer gjerne etter at ein har drøfta med den det gjeld og dei ansvarlege i kommunen om korleis det går.

Målsetjing kan til dømes formulerast slik:

Bidra til at Lars får ei meningsfylt fritid ved å:

- Saman gå til seniorsenteret og ta del i aktivitetar der kvar fredag
- Fiske når veret tillet det, eller gå på kunstutstilling
- Dra på konsert minst ein gong per år

Eller:

Tilretteleggje for fysisk aktivitet for Mari og samvær med andre barn ved å:

- Klatre i klatrevegg annankvar fredag.
- Delta på aktivitetar i vatn eller basseng annankvar laurdag.
- Reise på rideleir ei veke om hausten.

Forventningar

Det er viktig at den ansvarlege i kommunen avklarar forventningar til støttekontaktforholdet. Uklare forventningar kan skape uro. Det må avtalast når og korleis skal de møtast og korleis de skal kome dykk fram og attende frå aktivitetar. Andre spørsmål som takast opp er til dømes: Kva gjer du dersom du eller den du er støttekontakt er sjuk? Kan de av og til gjere noko i lag som ikkje er ein del av målsetjinga? Korleis blir kostnadene dekka?

I dei fleste oppdraga har ein avtale om eit bestemt timetal per veke. Enkelte har avtaler der timebruken varierer frå veke til veke. Likevel skal det totale timetalet vere innanfor ei avtalt ramme. Å avklare forventningar mellom å vere fleksibel og ha faste avtaler er viktig. For nokon er det avgjerande å ha støttekontakt fast kvar veke på same tidspunkt. For andre er det aktuelt å spare opp timar og reise på lengre turar.

Du skal som støttekontakt ikkje oppleve å bli utnytta og arbeide gratis for kommunen. På ei anna side ser du kan hende på deg sjølv som ein betalt ven som synes det er vanskeleg å skrive timar. Hos rettleiar eller kontaktperson i kommunen kan du søkje råd dersom du opplever timebruk som eit dilemma.

Rettar og plikter

Kontrakt

Støttekontaktar har rett på kontrakt eller avtale med kommunen. Her vil timebetaling, timetal og periode vere oppført. Støttekontakten får dekka egne utgifter i samband med oppdraget innafor ei bestemt ramme. Som regel er rammene for utgiftene ført opp i kontrakten. I mange avtaler er og målsettinga og oppgåvene presisert.

Rapportskriving

Mange kommunar ynskjer at du skriv rapport om oppdraget, til dømes kvart halvår. Teieplikta er ikkje til hinder for rapportskriving til den som har fagleg ansvar for tiltaket. Kva rapporten skal innehalde og kven som skal ha innsyn bør vere avklara i høve til deltakaren, og / eller pårørande/hjelpeverge.

Døme på kontrakt

Etter vedtak:

vert B.B.

Fødd:

Adresse:

Tlf:

Godkjend som støttekontakt for :

A.A fødd:

Adresse:

Tlf:

Avtalen gjeld frå: til

Omfang: timar per veke.

Løn , feriepengar: Gjeldande satsar i kommunen for oppdragstakarar
(eventuelt løn under sjukdom hos støttekontakten eller hos deltakar)

Utgiftsdekking

Støttekontakten får dekke utgifter på inntil kroner per mnd.

Merknad

Timane kan nyttast fleksibelt og etter avtale mellom støttekontakt og mottakar

Prøvetid: 3 månader, støttekontaktordninga skal evaluerast innan

Mål for støttekontaktordninga

Bidra til at A. får ei meningsfylt fritid i tråd med eigne ynskje, at ho blir kjend i sitt nærmiljø og oppsøker kulturaktivitetar der, først saman med støttekontakt og på sikt åleine.

Rettleiar: K. K., psykiatrisk sjukepleiar i kommunehelsetenesta tlf.

Støttekontaktkoordinator i kommunen: S.S, sosionom, tlf.

Kommunen v /koordinator pliktar

- å presentere støttekontakt og mottakar for kvarandre
- gje den oppfølging og opplæring som trengs for oppdraget
- å gå nøye gjennom mål for støttekontaktordninga
- å leggje til rette slik at støttekontakten får rettleiing
- å gje godtgjersle til støttekontakten etter innsendt timeliste

Støttekontakten pliktar

- å arbeide i tråd med det som er sett som mål for oppdraget
- å halde avtaler
- å respektere norsk lov og til dømes halde fartsgrense og bruke bilbelte eller redningsvest i aktuelle situasjonar når du er saman med den du er støttekontakt for
- å underteikna avtale om teieplikt og overhalda teieplikta
- å følgje retningslinjer for støttekontaktoppdrag og dei mål som er sett for oppdraget
- å delta i og førebu seg til rettleiing
- å levere inn halvårlege rapportar

Mottakaren pliktar

- å bidra til at støttekontaktordninga kan fungere best mogeleg i samsvar med oppsette mål

Underskrifter

.....

Mottakar av støttekontakt

.....

Støttekontakt

.....

Rettleiar

.....

støttekontakttenesta

.....

Koordinator

Døme på innhald i skjema for rapportskriving

Rapport frå

Støttekontakt for

Rapport for perioden til

Aktivitetar gjennomført
i perioden

Kontakt mellom
støttekontakten og deltakaren

På kva for måte blir målsetjinga
for støttekontaktoppgdraget innfridd?.....

Endringar eller anna som støttekontaktansvarleg
bør gjerast merksam på?

Tieieplikt

Du underskriv ei erklæring om tieieplikt når du blir støttekontakt. Det betyr at du i utgangspunktet ikkje skal røpe at du er støttekontakt, eller røpe noko om den du er støttekontakt for til andre. Han eller ho det gjeld, kan ofte sjølv seie korleis dette kan fungere i praksis, til dømes korleis de skal presentere dykk når de møter andre menneske i ulike samanhenger. Av og til vil dei pårørande eller rettleiaren din gi råd om kva ved den andre som det kan snakkast om. Når de er saman med andre, kan det vere vanskeleg å vite kva du kan seie om den du er støttekontakt for. Dersom det er naturleg og personen du er støttekontakt for, gjev samtykke til at du kan fortelje om sider ved han eller ho, opphever dette deler av tieieplikta. Støttekontakten må ta opp med den det gjeld eller med rettleiaren korleis dette kan løysast.

Fleire lovverk omtalar tieieplikt. Tieieplikta gjeld for einkvar som utfører teneste eller arbeid for offentlige etatar, til dømes i sosialtenesta eller barneverntenesta.

Her er ein del aktuelle utdrag frå Forvaltningslova § 13⁸

§ 13.

Enhver som utfører tjeneste eller arbeid for et forvaltningsorgan, plikter å hindre at andre får adgang eller kjennskap til det han i forbindelse med tjenesten eller arbeidet får vite om noen personlige forhold. Overtredelse straffes etter straffeloven § 121.

Som personlige forhold regnes ikke fødested, fødselsdato og personnummer, statsborgerforhold, sivilstand, yrke, bopel og arbeidssted, med mindre slike opplysninger røper et klientforhold eller andre forhold som må anses som personlige.

Taushetsplikten gjelder også etter at vedkommende har avsluttet tjenesten eller arbeidet. Han kan heller ikke utnytte opplysninger som nevnt i denne paragraf i egen virksomhet eller i tjeneste eller arbeid for andre.

Taushetsplikt etter § 13 er ikke til hinder for: at opplysninger gjøres kjent for dem som de direkte gjelder, eller for andre i den utstrekning de som har krav på taushet samtykker,

at opplysningene brukes når behovet for beskyttelse må anses varetatt ved at de gis i statistisk form eller ved at individualiserende kjennetegn utelates på annen måte, og

at opplysningene brukes når ingen berettiget interesse tilsier at de holdes hemmelig, f.eks. når de er alminnelig kjent eller alminnelig tilgjengelig andre steder.

at opplysningene brukes for å oppnå det formål de er gitt eller innhentet for, bl.a. kan brukes i forbindelse med saksforberedelse, avgjørelse, gjennomføring av avgjørelsen, oppfølging og kontroll, at opplysningene

er tilgjengelig for andre tjenestemenn innen organet eller etaten i den utstrekning som trengs for en hensiktsmessig arbeids- og arkivordning, bl.a. til bruk ved vegledning i andre saker.

Tieieplikta kan bli oppheva dersom ein person samtykkjer. Samtykke er òg omtala i ulike lovverk, mellom anna personopplysningslova⁹

Utdrag frå Personopplysningslova § 2

Samtykke er en frivillig, uttrykkelig og informert erklæring fra den registrerte om at han eller hun godtar behandling av opplysninger om seg selv,

Sensitive personopplysninger er opplysninger om

- a) rasemessig eller etnisk bakgrunn, eller politisk, filosofisk eller religiøs oppfatning,
- b) at en person har vært mistenkt, siktet, tiltalt eller dømt for en straffbar handling,
- c) helseforhold,
- d) seksuelle forhold,
- e) medlemskap i fagforeninger.

Den som samtykkjer må forstå konsekvensane av samtykket. Når samtykke vert innhenta, må den det gjeld få informasjon slik at han eller ho forstår kva samtykket inneber og kva opplysningane skal brukast til. Den det gjeld skal ikkje føle seg pressa til å gje slikt samtykke. Lovpålagt opplysningsplikt vert ikkje sett som press.

Det er ein fordel, men ikkje eit krav at samtykket må vere skriftleg. Munnleg, stilleiande og underforstått samtykke er òg gyldig. Generelt bør ein likevel vere varsam med å godta stilleiande og underforstått samtykke, særleg viss den det gjeld har kommunikasjonsvanskar.

Opplysningsplikt til barneverntenesta

På same måte som andre offentlege tilsette, vil du som støttekontakt ha plikt til å melde frå dersom du har grunn til å tru at mishandling eller alvorleg omsorgssvikt finn stad. Denne plikta vert mellom anna omtala i Helsepersonellova § 33

Opplysningsplikten inntreir når det er grunn til å tro at et barn blir mishandlet eller utsatt for andre former for alvorlig omsorgssvikt - herunder kjønnslemlestelse. Opplysningsplikten går foran lovbestemt taushetsplikt. Opplysningsplikten er hjemlet i barnevernloven § 6-4

Personell som arbeider innenfor rammen av denne loven, skal i sitt arbeid være oppmerksomme på forhold som kan føre til tiltak fra barneverntjenestens side. Uten hinder av taushetsplikt skal personellet av eget

⁸ Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester

⁹ Lov om behandling av personopplysninger

tiltak gi opplysninger til barneverntjenesten når det er grunn til å tro at et barn blir mishandlet i hjemmet eller det foreligger andre former for alvorlig omsorgssvikt, jfr. Lov om barneverntjenester, eller når et barn har vist vedvarende alvorlige atferdsvansker, jfr. samme lov. Også etter pålegg fra de organer som er ansvarlige for gjennomføringen av lov om barneverntjenester, plikter personellet å gi slike opplysninger.

kan hjelpe deg til å vite kva som er akseptabelt å gjere / kva du ikkje kan gjere i særskilde situasjonar. Kapittel 9 i Helse og omsorgstjenestelova er laga for å ..hindre at personer med psykisk utviklingshemming utsetter seg selv eller andre for vesentlig skade og forebygge og begrense bruk av tvang og makt”. Kommunen er ansvarleg for å gje dei støttekontaktar det gjeld slik opplæring.

Oppfølging frå kommunen

Kommunen plikter å medvirke til undervisning og praktisk opplæring av helsepersonell, herunder videre- og etterutdanning etter Helse og omsorgstjenestelova kapittel 8. Dette gjeld også for støttekontakter.

Informasjon

Som støttekontakt skal du få tilstrekkeleg med informasjon om den eller dei du skal vere i lag med slik at du kan utføre oppdraget. Det gjeld ved oppstart, undervegs i oppdraget og om det skulle oppstå endringar. Kontaktpersonen din i kommunen er ansvarleg for at du får den informasjon du treng gjennom heile oppdragsperioden.

Opplæring

Dei fleste kommunane tilbyr kurs og opplæring slik at du får tilført kompetanse som trengs i oppdraget. Kursa kan ha ulik lengde. Tema som kan takast opp er til dømes innføring i kva teieplikt inneber i praksis, tilrettelegging av fritid for barn og unge med fysisk funksjonshemming, bruk av fritidstilbod, førstehjelpskurs, livredningskurs, diagnosar og planlegging av aktivitet i forhold til diagnose. Dei ulike temaene er meint å vere til nytte for deg slik at du kan føle deg trygg og kompetent i oppgåvene du utfører. For nokre støttekontaktar som arbeider med menneske med utviklingshemming, kan opplæring i reglar for bruk av tvang vere aktuelt. Dette

Rettleiing

Rettleiing inneber at du som støttekontakt, anten aleine eller i gruppe, får råd av ein fagutdanna i spørsmål som gjeld forholdet mellom deg som støttekontakt og den du er støttekontakt for.

Rettleiing skal skje regelmessig og over tid. Kor ofte du får rettleiing kan variere, det bør gå fram av kontrakt eller arbeidsavtale. Ein time kvar månad kan vere eit utgangspunkt (sjå kapittel 6).

Evaluering av støttekontaktforholdet

Ein del kommunar har lagt inn evaluering av støttekontaktforholdet etter om lag tre månader. Då er prøvetida over og det er naturleg å samtale om korleis det har gått så langt. Då møtes du, den du er støttekontakt for og rettleiar eller kontaktpersonen i kommunen. Slike evalueringar er nyttige for å regulere kursen undervegs og hindre at det oppstår vanskar. Som støttekontakt kjem du tett på den du er støttekontakt for og du kan oppdage udekkede behov. Det kan vere at det trengs andre tenester i tillegg, som du kan melde frå om til kontaktpersonen i kommunen. Viktige emne i ein evalueringsamtale er korleis de brukar timane, om forventningar er innfridde, kva de er nøgd med og kva som kan gjerast betre og om rammene og målsetjinga for støttekontaktforholdet er realistisk.

Støttekontaktforhold bør bli evaluerte minst ein gong i året i samband med fornying av vedtak.

¹⁰ Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester



Å slutte som støttekontakt

Det kan vere ulike grunnar til at støttekontaktar sluttar. Det er viktig at du i god tid før du har tenkt å slutte snakkar med rettleiaren eller kontaktpersonen din i kommunen slik at avsluttinga kan bli god. Saman avtaler de korleis dette skal skje og korleis det vert fortalt til den du er støttekontakt for.

Nokre støttekontaktforhold har til formål at den som får støttekontakt skal inkludrast i ein frivillig organisasjon. I slike høve kan støttekontaktforholdet ha ei planlagt avvikling. Om du er støttekontakt i ei aktivitetsgruppe er det også viktig med ei god avslutting for å sikre overlapping og opplæring av ny støttekontakt.

Det kan òg vere at du opplever at du og den du er støttekontakt for, ikkje lenger passar saman og at han eller ho kunne ha det betre med ein annan støttekontakt. Det kan oppstå konflikthar mellom dykk som er vanskeleg å løyse. Det kan og hende at personen klarar seg vidare uten støttekontakt.

Uansett grunn, for den som får støttekontakt er det avgjerande at avsluttinga blir verdig. Det er viktig at han eller ho på ny og med godt mot kan søkje seg støttekontakt dersom det er eit ynskje. Ein måte å avslutte på, er at de to møtast og snakkar saman med rettleiar eller kontaktperson i kommunen om korleis støttekontaktforholdet har vore for begge partar, og diskutere kva som skjer no. Ein slik måte å gjere det på kan presentere håp og hjelpe den som hadde deg som støttekontakt, til å etablere eit nytt støttekontaktforhold. Dersom det er ein annan i organisasjonen eller i ei aktivitetsgruppe som skal overta din rolle, kan det vere greitt at han eller ho er med på denne samtalen.



TIL ETTERTANKE

Evaluering

Hvis du er glad i målinger
så kan du måle neser
den er litt lang på svenskene
men kort på en kineser

Men vil du prøve målinger
på gleden i et sinn
så får du ikke gjort det
for du slipper ikke inn

Du kan nok komme uten mål
for det kan hjertet tåle
men når du slik har bedt deg inn
så kan du ikke måle

- Hilchen Sommerschild -

Kva for dilemma kan oppstå når ein skal vurdere og evaluere eit forhold mellom to menneske?

Teksten er hentet fra CDen: "Neseviser og hjertesukk" tekst og musikk av Hilchen Sommerschild (2006).
Gjengitt med velvillig tillatelse.

Foto: Mauricio Pavez



06

Veiledning

Kristin Andresen Soldal

Hva er veiledning?

Veiledning kan beskrives på mange måter ut fra ulike tradisjoner. Generelt kan vi si at veiledning er en profesjonell hjelp i individers læring og utvikling. Den som veiledes har selv de beste forutsetningene for å finne den veien som er riktig for ham eller henne. Veileders oppgave er å legge til rette for at dette kan skje.

Veiledning innebærer at støttekontakten regelmessig, enten alene eller i gruppe, får hjelp av en fagutdannet person til å bearbeide spørsmål som gjelder forholdet mellom støttekontakten og deltakeren. Målet med veiledningen er at støttekontakten skal fungere best mulig i forhold til deltakerens forutsetninger, ønsker og behov. Det sentrale element i veiledningen er de spørsmål og erfaringer som støttekontakten bringer med seg til veiledningen.

Får alle veiledning?

Det er stor variasjon mellom kommunene når det gjelder veiledning til støttekontakter. Helsetilsynet har i en landsomfattende rapport fra 2008 påpekt mangler i mange kommuner. Ideelt sett bør alle som har oppdrag som støttekontakt, ha en klar avtale om regelmessig veiledning. Det skal være klart hvem støttekontakten kan henvende seg til dersom det oppstår problemer mellom veiledningstimene.

Noen støttekontakter opplever å ha hatt et oppdrag i årevis uten å bli fulgt opp. Dersom du er i en slik situasjon, bør du ta kontakt med den som har ansatt deg og etterlyse avtale om regelmessig veiledning.

Hvem er veileder?

Det bestemmes i hvert enkelt forhold hvem som er veileder. Det kan være en som kjenner personen som har støttekontakt, for eksempel en vernepleier i et bofellesskap, en psykiatrisk sykepleier, en sosionom i barnevernet, en psykolog i PPT eller andre fagpersoner. I noen tilfeller kjenner ikke veilederen den det gjelder. Likevel kan han eller hun ha gode forutsetninger for å bidra til at støttekontakten får god og utviklende veiledning. Det sentrale i samtaler er å rette oppmerksomheten mot støttekontaktens erfaring, opplevelse og utfordringer. En fagperson vil kunne gjøre dette enten deltakeren er kjent for personen eller ikke.

Hva går veiledningen ut på?

Veiledningen av støttekontakter innebærer element av opplæring, refleksjon over handling, støtte og oppmuntring og administrasjon og kontroll.

Opplæring

Vanligvis får du en eller annen form for opplæring i forkant av oppdraget. Opplæringen vil enten foregå på et generelt kurs eller være spesielt knyttet til den eller de personene du skal være støttekontakt for. Underveis i oppdraget som støttekontakt vil du kanskje ha behov for mer opplæring eller klare råd fra en fagperson som har kompetanse på det du trenger. I mange tilfeller vil veilederen være den som kan gi deg dette. Det kan for eksempel være at du er støttekontakt for en rusavhengig der avtalen er at vedkommende skal være rusfri når dere møtes. Opplæringen kan handle om hvordan du vurderer personens tilstand og hva du konkret gjør når det oppstår situasjoner der du er usikker.



Det er viktig at du som støttekontakt stiller spørsmål, det viser at du er interessert i arbeidet og interessert i at den eller de du er støttekontakt for, skal få mest mulig utbytte av samværet.

Refleksjon over handling

Utgangspunktet for veiledning er ikke at støttekontakten er utilstrekkelig, men at arbeidet kan være sammensatt, ansvarsfullt og krevende. Selv om en støttekontakt har lang erfaring, kan det være nødvendig å reflektere over hvordan oppdraget blir utført. Systematisk refleksjon bør være en kontinuerlig prosess for støttekontakter og andre som arbeider med mennesker. Noen veiledere vil be deg skrive ned en hendelse slik at dere sammen kan reflektere over hva som skjedde. Dette kan du gjøre enten veileder har bedt om det eller ikke, det er en god måte å forberede seg til en veiledningstime på. Å lære seg å reflektere, betyr blant annet at du må konsentrere deg, lytte både til deg selv og andre og være interessert i problemet, spørsmålet eller temaet. Å reflektere betyr å se igjen, det kan innebære å se noe med "nye briller".

Støtte og oppmuntring

Det trenger ikke være problemer som danner utgangspunkt for en veiledningssamtale. Ofte kan det være viktig både for støttekontakten og for veilederen å fortelle om hendelser og situasjoner som fungerer bra og snakke om hvordan en kan legge til rette for flere gode opplevelser. Men det kan være episoder eller perioder i et støttekontaktforhold der oppdraget er mer vanskelig enn ventet og en kan miste motet som støttekontakt. Da er det viktig at du kontakter veileder for å få støtte og oppmuntring!

Administrasjon og kontroll

I en del tilfeller vil veilederen være den samme som administrerer støttekontaktordningen. En del av veiledningssamtalen vil da dreie seg om hvordan du forholder deg til avtalen du har inngått med kommunen for eksempel når det gjelder antall timer og om samværet er i overensstemmelse med avtalen. Dersom oppdraget ditt skiller seg fra det som er står i avtalen, for eksempel at dere gjør noe helt annet sammen enn det som er avtalt, vil det være aktuelt for veileder å ta opp med deg hva som har skjedd og hvorfor.

Veiledning enkeltvis eller i gruppe

De fleste som får veiledning, får det enkeltvis. Fordelen med dette er at støttekontakten kan snakke åpent og fritt om krevende situasjoner. Men det kan være gode grunner til å gi støttekontakter veiledning i grupper. Det å være sammen med andre støttekontakter kan være en viktig inspirasjon til å fortsette i arbeidet, særlig for dem som arbeider alene. Ikke minst kan en få ideer til aktiviteter. Kanskje vil en treffe andre med felles interesser. Det er et godt utgangspunkt for at flere støttekontakter og brukere kan være sammen i en fritidsaktivitet. Det ideelle er at kommunene veksler mellom gruppeveiledning, individuell veiledning og temakvelder med vekt på opplæring.

Det er ekstra krevende for dem som skal lede en gruppeveiledning å sørge for at en er varsom med å dele opplysninger som ikke egner seg for andre, jfr. taushetsplikten. Både du og veilederen har ansvar for å sørge for at opplysninger som ikke er ment for en større gruppe, ikke tas opp. Det gjelder spesielt dersom andre gruppemedlemmer kan identifisere den personen du er støttekontakt for. Det kan være aktuelt å snakke om det som opptar en ved å gjøre temaet generelt og spørre: "Hvis det for eksempel er slik at..."

I noen sammenhenger vil veileder oppfordre deg som støttekontakt til å vente med å snakke om en opplevelse til dere møtes i en individuell veiledningssamtale.

TIL ETTERTANKE

Eg kjenner ingen beinvegar
Vegar er krokete, attgrodde
brått islagde, med svake kantar
Dei fleste står ikkje på kartet.

- Paal-Helge Haugen -

Hvordan kan du forberede deg for å få best mulig utbytte av veiledning?

Diktet er hentet fra samlingen "Det overvintra lyset" (1988). Det Norske Samlaget. Gjengitt med velvillig tillatelse.

Foto: Mauricio Pavez

