

# Prosjekt «Fritt Liv»

**Helsedirektoratet har gitt støtte til et nytt rehabiliteringsprosjekt kalt «Fritt liv», som skal bidra til at unge mellom 18 og 30 år får en kickstart på voksenlivet. Prosjektet skal gjennomføres på Fram helserehab i Bærum kommune.**

AV JAN MORTEN STERUD



**Mads Andreassen håper prosjektet vil hjelpe flere unge voksne til et mer aktivt liv, og ikke minst, at prosjektet vil danne erfaringer som gjør at flere unge får tilbud om rehabilitering.**

#### Hvem kan søke?

Unge voksne, i alderen 18 - 30 år med nedsatt eller endret funksjonsnivå som følge av ulike tilstander, medfødte/erhvervte kroniske sykdommer eller skader, uavhengig av spesifikk diagnose.

#### Hvordan søke?

Ta kontakt med inntakskordinator på Fram helserehab: eller telefon 67 15 29 28.

For mer informasjon om oppholdet:

Ta kontakt med Elin Solvang,

tlf: 67 15 28 14 eller

e-post: [elin.solvang@framhelse.no](mailto:elin.solvang@framhelse.no)

Prosjektets mål er å øke unges deltakelse på ulike arenaer i samfunnet. Gjennom deltakelse i Fritt Liv skal man selv, med bistand fra det tverrfaglige teamet ved Fram helserehab, i større grad klare å se hvilke muligheter man har og lære seg hvordan man kan takle utfordringene man står overfor i hverdagen. Gjennom å arbeide tverrfaglig vil man få et helhetlig bilde av hver enkelt bruker og kunne igangsette de tiltak som er mest hensiktsmessige ut fra deltakerens egen målsetting. Teamet består av sykepleier, lege, fysioterapeut, sosionom, idrettspedagog og ergoterapeut, som følger de unge tett gjennom prosjektet som består av to moduler på to uker hver.

#### Ikke bare reparere

Mads Andreassen er født med dysmeli, jobber som rådgiver mot idrett for funksjonshemmede i Idrettsforbundet og er leder for brukerutvalget ved Fram helserehab. Han håper prosjektet hjelper flere unge voksne til et mer aktivt liv, og ikke minst at prosjektet vil danne erfaringer som gjør at flere unge får tilbud om rehabilitering.

– Rehabilitering er et begrep mange synes det er vanskelig å forholde seg til. Det som er viktig å huske, er at det skal handle om hele livet, ikke bare å reparere det som er galt. I «Fritt liv» er fokuset å bli mer aktiv på de samme områdene som andre unge er opptatt av. Å kunne bo i egen bolig, ta utdanning, skaffe seg arbeid, og ikke minst få en aktiv fritid. Derfor er kjernen i rehabilitering av unge hvordan man skal leve livet, ikke bare overleve, sier Andreassen.

#### Svært få unge deltar i rehabilitering

Mads var gjennom et engasjement i helsedirektoratet i 2010 med på å kartlegge rehabiliteringstilbudet til unge voksne. Undersøkelsen viste at bare 2,9 prosent av brukerne ved de private rehabiliteringsinstitusjonene var mellom 18 og 30 år i 2008. Han mener dette er et paradoks når mange unge blir uføretrygdet uten å ha visst om eller fått tilbud om rehabilitering.

– Det at brukerne i snitt er over 60 år på rehabiliteringssentrene, handler selvsagt om tradisjon, og hvilke ytelser de har avtaler om å levere. Samtidig viser det seg at helsepersonell og NAV også har for lite kunnskap om hva rehabilite-

ring kan bety i denne livsfasen. Dessverre er det alt for få unge som får informasjon om og henvises til rehabilitering.

– *Hvorfor benytter ikke unge seg av rehabilitering i større grad enn de gjør nå?*

– Mange forbinder nok rehabilitering med lårhalsbrudd, slag og gamle mennesker. Dette fører nok til at mange unge vegrer seg for å benytte tilbudene som finnes, og føler at tilbudet ikke passer til sin livssituasjon. Samtidig er det viktig at unge voksne også utfordres til å ta initiativ til en slik prosess selv. Det er ikke alltid at helsepersonell vet best.

Andreassen tror «Fritt Liv» kan være med på å vise at rehabilitering kan være nøkkelen til å komme i gang med livet for mange unge. Gjennom å organisere gruppeopphold for unge voksne vil man skape et helt annet miljø og fokus i rehabiliteringen, hvor man er med på å inspirere og hjelpe hverandre videre. Selv om alle får et eget individuelt tilpasset opphold, vil gruppedynamikken være avgjørende for hvor stort utbytte man har av prosessen.

– *Hva kan rehabiliteringsinstitusjonene gjøre for å bli mer attraktive for unge?*

– Det er avgjørende å skape et miljø for unge brukere, slik at man føler at dette er noe som treffer det behovet og forventningene man har. Deretter må program, aktiviteter og temaer tilpasses unge brukere. Noe av målet med dette prosjektet er jo nettopp at deltagerne kan være med å utvikle aktivitetene selv, og man kan skape erfaringer som også andre institusjoner kan trekke erfaringer fra.

### Geografisk sentralt

Andreassen er glad for at Helsedirektoratet ønsker å igangsette denne typen prosjekter. Han tror Fram helserehab har gode forutsetninger for å lykkes med prosjektet. Fram er et dynamisk og ungt senter som hele tiden er opptatt av å utvikle tilbudet.

– Det at senteret er så sentralt geografisk plassert i Bærum, tror jeg også vil tiltrekke yngre målgrupper, sier han.

### Ergoterapeut med i tverrfaglig team

Ergoterapeut Cecilie Gjersum er en naturlig del av prosjektet:

– Jeg bruker blant annet kartleggingsverktøyet COPM for å kartlegge brukers egen opplevelse av aktivitetsutførelse på de ulike arenaene. Dette kan være et godt utgangspunkt for den individuelle målprosessen. Dette kartleggingsverktøyet passer fint fordi hensikten er at brukeren selv skal vurdere aktivitetsutførelsen over tid, og aktivitetsproblemene som er listet opp i dette skjemaet vurderes igjen ved modul to. Det er både utførelse og tilfredshet, som brukeren skalerer fra 1 - 10.

Videre er Cecilie med på å lede og delta i fysiske aktiviteter, grupper og undervisninger på Fram helserehab, som for eksempel klatring og samtalegrupper. Fram helserehab har sin egen klatrevegg utenpå huset!

– Dette er gode arenaer for observasjon og veiledning, sier hun.

Ved spesielle behov bidrar hun også i andre tiltak som utprøving og eventuell søknad på aktivitetshjelpemidler,



– *Det er viktig å gi tilbud til unge voksne med nedsatt funksjonsnivå, sier Cecilie Gjersum. Hun har jobbet som ergoterapeut på Fram helserehab siden sommeren 2008 og har videreutdanning i arbeidsrettet rehabilitering.*

kontakt og samarbeid med ergoterapeuter i kommunehelsetjenesten, tilrettelegging og veiledning på arbeidsplassen og kartlegging og tilrettelegging av hjemmesituasjon, i samarbeid med ergoterapeuter i kommunehelsetjenesten.

Cecilie er meget entusiastisk til prosjektet:

– Det er viktig å gi tilbud til unge voksne med nedsatt funksjonsnivå, slik at de kan styrke sine muligheter for å delta på de arenaene de ønsker å delta på. □