OSLO FOR ALLE

Nummer 1 • 2026

NFU var godt synlige også i årets Stolthetsparade som gikk fra Universitetsplassen 13. juni, tross veldig dårlig vær. Det kom tilreisende helt fra Arendal for å delta sammen med oss.

I bladet kan du lese om aktuelle saker og tilbud fra NFU Oslo. På baksiden finner du datoer over aktivitetene våre.

God lesing!

Kjære medlem

Styret i NFU Oslo. Fra venstre: Lars-Petter Throndsen, Mette Årsland, Sandra Thu Duong Kleven, Annette Jensen, Mathilde Bjørstad, Olav Grimdalen jr., Mona Olsen og Idunn Bøyum

Vi går inn i en ny høst, og styret ser frem til en aktiv og innholdsrik periode. Høsten gir oss mange muligheter til å møtes, dele erfaringer og arbeide videre med saker som er viktige for våre medlemmer.

Vi er også glade for å ha fått nye krefter inn i styret. Annette har tatt på seg rollen som nestleder, og Mathilde har kommet inn med verdifull erfaring fra blant annet sommerleir og planlegging av aktiviteter. Vi setter stor pris på engasjementet deres og ser frem til et godt samarbeid i tiden som kommer.

Det har allerede skjedd mye dette året. For andre år på rad deltok vi i Stolthetsparaden under egen parole; «Samfunn for alle». Styret i Oslo var godt representert, og vi hadde også gleden av å gå sammen med medlemmer fra styrene i Akershus og Arendal. Sammen fikk vi løftet viktigheten av mangfold, inkludering og retten til å være seg selv. Stolthetsparaden har blitt en viktig dag for oss, og et arrangement vi ser frem til hvert år. Den gir oss mulighet til å synliggjøre organisasjonen vår og stå sammen med andre som arbeider for likeverd og deltakelse i samfunnet. Du ser noen bilder på framsida av bladet.

Ved årsskiftet skjedde det også noe svært viktig. FNs konvensjon om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne (CRPD) ble en del av norsk lov. Dette er en viktig milepæl som kan få stor betydning for mange menneskers hverdag. Konvensjonen styrker arbeidet for like rettigheter og muligheten til å bestemme over eget liv.

På vårt åpne møte og medlemsmøte 24.3. fikk vi lære mer. Tom Tvedt og Cato Brunvand Ellingsen ga innføring i hva CRPD kan bety i praksis, og orienterte om arbeidet som var gjort av kommune-kommisjonen. Møtet ga nyttig kunnskap og en god samtale om hvordan de nye rettighetene kan brukes og hvilken betydning de kan komme til å få i årene fremover.

Saker om tvangsflytting, blant annet i Stange og Nordre land, viser hvor viktig dette arbeidet er og at vi fortsetter å fremme retten til å bestemme over eget liv. Selv om CRPD nå er en del av norsk lov, vil det ta tid før vi ser virkningen i hverdagen. Det er derfor avgjørende at rettighetene blir brukt aktivt og løftet frem i møte med kommuner, politikere og andre beslutningstakere. På den måten kan vi bidra til økt kunnskap og til at rettighetene etterleves i praksis.

Det er også en del endringer som har skjedd den siste tiden i Oslo. Styret

har derfor rettet fokus mot å følge opp og gi innspill til planer og prosjekter som berører våre medlemmer gjennom høringsinnspill og gjennom møter. Dette gjelder områder som blant annet skole, helse- og omsorgstjenester og planer for botilbud. Det er viktig at erfaringer og behovene til medlemmene våre er representert når de viktige beslutningene tas.

Styret har også hatt flere møter med politikere og beslutningstakere i Oslo kommune. I en tid hvor kommunene må prioritere hardt og ressursene er knappe, er det viktigere enn noen gang at vi er påkoblet for å kunne fremme mest mulig gode, trygge og forutsigbare tilbud for våre medlemmer og deres familier.

Avslutningsvis vil vi derfor oppfordre alle medlemmer til å engasjere seg. Del erfaringene deres, snakk om sakene som betyr noe for dere, og bidra til å spre kunnskap om menneskerettighetene. Slik kan vi bidra til å skape mer forståelse og bevissthet i nærmiljøene våre. Sammen står vi sterkere, og sammen kan vi bidra til et samfunn der alle får mulighet til å leve gode liv og delta på egne premisser.

Mer informasjon om våre aktiviteter finner du bak i bladet. Og ja, det blir julebord i år også! Vi ønsker alle våre medlemmer en riktig god, aktiv og innholdsrik høst.

På vegne av styret
Mette Årsland

Samtalegruppe for foreldre/ foresatte høsten 2026

Av: Lill Birkelund og Ann-Mari Haug

Vi har denne våren hatt gleden av å tilby samtalegruppe til foreldre/foresatte til barn i aldersgruppen 0-6 år med funksjonsvariasjon/utviklingshemming. Vi har møttes 2 timer hver tredje tirsdag i et møtelokale på Ullevål sykehus. Tilbudet består av 6 treff per gruppe. Dette var den andre samtalegruppen vi har hatt i regi av NFU Oslo.

Foreldrene som har deltatt har hatt barn med ulike diagnoser, men som likevel har mange sammenfallende utfordringer i hverdagen. De har gitt uttrykk for at det er godt å samtale med andre som vet hva de snakker om – andre som forstår hvordan det er å stå i en annerledes familiesituasjon. Dette er noe de ikke ofte opplever i samvær med øvrig familie og omgangskrets.

Vi som leder gruppene – som er 'medvandrere' – ser at nytteverdien er stor ved å samle foreldre i lignende situasjon. Slik som en av deltakerne nettopp skrev til oss:

«Vil bare si tusen hjertelig takk for et fantastisk tilbud. Jeg har gledet meg til hvert møte. Det å møte andre foreldre i samme situasjon. Og ikke minst dere som sitter på en kjempe kompetanse. Møtene har gitt meg positivt påfyll, veldig takknemlig. M»

Vi ønsker å tilby flere foreldre/foresatte deltakelse i samtalegruppe i høst. Vår erfaring så langt, er at vi bør ha en gruppestørrelse på 4-6 deltakere. Er det av interesse for deg, eller noen du kjenner, meld interesse til Lill Birkelund på mail til lill.birkelund@gmail.com.

Foto: Ann-Mari Haug

Foto: Lill Birkelund

Nytt kurs i selvbestemmelse

Av Mette Årsland og Ida Kjøs

Etter første gjennomføring av kurs i selvbestemmelse i 2025, ønsker vi også i år å tilby en ny kursrunde. Erfaringene fra forrige kurs viste at dette er et tilbud som opplevdes som nyttig for deltakerne, og vi ser derfor frem til å gi flere muligheten til å delta.

For oss som har vært kursholdere, har dette vært både lærerikt, spennende og veldig givende. Det har vært flott å få følge læringsprosessen til både deltakerne og støttepersonene deres. Sammen har vi utforsket hva selvbestemmelse betyr i hverdagen, og hvordan man kan ta egne valg og få større innflytelse over sitt eget liv.

På kurset var erfaringen til deltakerne at metoden som vi brukte var enkel å forstå og lett å ta i bruk. Og vi tror at denne kan være nyttig for mange flere. Selvbestemmelse handler om noe som angår oss alle og er en viktig egenskap å bruke tid på å utvikle.

Vi er også svært takknemlige for alle som deltok på kurset. Det har vært hyggelig å bli kjent med deltakerne. En av deltakerne, Marte, har gitt en tilbakemelding og oppsummerer opplevelsen slik:

«Kurset var bra fordi jeg lærte å bli mer selvstendig. Det var også fint å treffe andre ungdommer.»

Vi gleder oss til å gjennomføre en ny runde med kurs i selvbestemmelse og til å møte nye deltakere.

Til kurset håper vi på å få 3 til 5 kursdeltagere med hver sin støtteperson. Her vil dere få anledning til å trene på å ha strukturerte samtaler der det settes mål ut ifra kursdeltakerens sine ønsker, preferanser og behov. Du vil få støtte til å finne egne mål, lage planer for å oppnå målet, jobbe med planen og vurdere hvordan du syntes at det gikk.

Marte var en av våre deltakere på forrige kurs runde. Foto: Christine Torklep (Privat)

Dette er ferdigheter som er viktige for utviklingen av selvbestemmelse. I løpet av samlingene vil kurspersonen jobbe med ulike hverdagslige mål og øve på å sette selvbestemmelse inn i eget liv. Noe av dette arbeidet foregår på samlingene, men det skal også jobbes med det innimellom samlingene.

NÅR SKAL VI MØTES?

1.samling:
1. september kl. 18.00-19.30 (uke 36)

2.samling:
9. september kl. 18.00-19.30 (uke 37)

3.samling:
23. september kl. 18.00-19.30 (uke 39)

4.samling:
14. oktober kl. 18.00-19.30 (uke 42)

5.samling:
4. november kl. 18.00-19.30 (uke 45)

HVOR SKAL VI MØTES?

Vi møtes på NFU-kontoret, Youngstorget 2 B, 7. etg., inne i Folketeaterpassasjen med inngang fra Youngstorget.

Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på, kan du sende en e-post til **idakjoes@gmail.com** eller **mette.1996@hotmail.com**

Skoletilbud i endring

Av: Mona Olsen

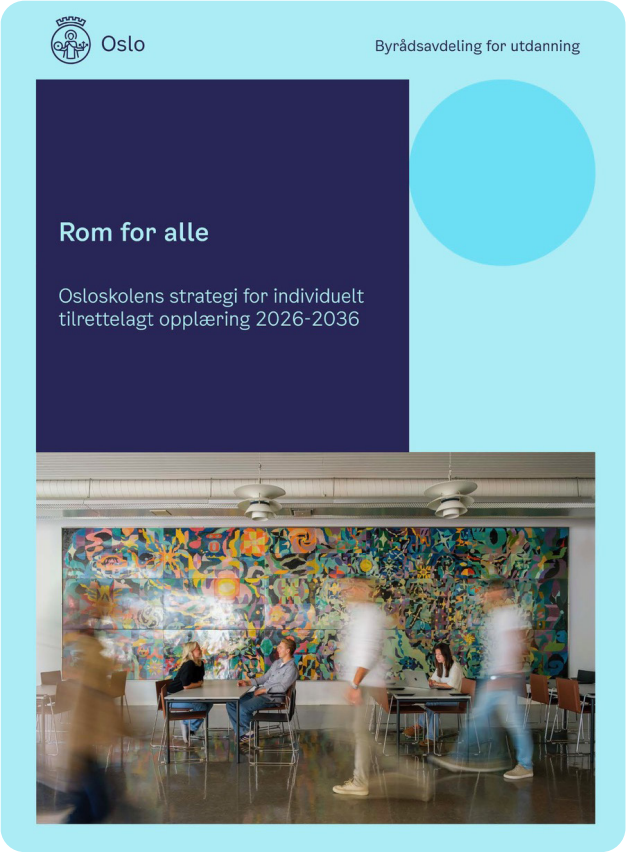
Det er et mangfold av barn i byen vår og ganske mange trenger tilrettelegging av forskjellig grad. Et av de store spørsmålene pårørende til barn med funksjonshindringer stiller seg før barnet skal begynne på skolen er: *hvilket tilbud vil barnet mitt få.* Skolen er viktig for alle barn. Det er i skolen barna kan utvikle sine evner og ressurser. I NFU er vi opptatt av at det du lærer i skolen skal styrke deg for voksenlivet.

Byrådet i Oslo har vært svært aktive i endring av Osloskolen siden de tok over byrådskontorene i 2023.

Skolebehovsplan 2026-2045
I mars 2025 sendte de ut en omfattende høring om Skolebehovsplan 2026-2045. Det er framskrivinger av elevmassen som tilsier et redusert behov for nye skoler. I tillegg var det forslag om endringer i skolestruktur ved flere skoler. Når det gjelder tilbudet til elever med behov for individuelt tilrettelagt opplæring (ITO) i berørte skoler med etablerte 'plussklasser' og egne fagmiljøer, hadde ikke forslaget svar på det. Det står anmerket at tilbudet til de som har behov for 'spesialopplæring skal ivaretas'. Byrådsavdelingen varslet at organisering av tilbudet ved spesielt tilrettelagte skoler og 'plussklasser' med byomfattende opptak, skal komme som en egen sak senere. Det står en del om dette i strategi for ITO, se under. Skolebehovsplanen ble vedtatt desember 2025.

Strategi for individuelt tilrettelagt opplæring (ITO)
Høsten 2025 varslet byrådsavdeling for utdanning at det skal utarbeides en ny strategi for individuelt tilrettelagt opplæring (ITO). Det ble utarbeidet et 'kunnskapsgrunnlag' som ble sendt ut på høring for kommentarer. Et viktig bakteppe er Norconsults rapport fra 2023 *Kunnskapsoppsummering av spesialundervisning – en gjennomgang av spesialundervisningen i Osloskolen.* Rapporten er tydelig på at det er for få elevplasser, manglende kompetanse blant lærere/ansatte og at skolene ikke er fysisk rustet for elevene som skal være der. Det er mange som har ventet på oppfølging av rapporten, så derfor er strategien velkommen.

Antallet elever med vedtak om ITO har vært relativt stabilt, bortsett fra en kraftig økning for elever med autismediagnoser de seinere åra. Det betyr at behov for tilrettelagte elevplasser øker. For skoleåret 2024-2025 fikk over 50% avslag på søknad om skoleplass i et byomfattende tilbud. Behovet er dermed svært mye større enn det faktiske tilbudet.



Det trengs en kraftig opprustning av tilbud og et kompetanseløft i nærskolene, som kanskje vil gjøre at pårørende ikke har like stort behov for alternative undervisningstilbud, men da må skolene rustes for å møte elevene!

Det foreslås også endringer i finansieringsordningen basert på behov og ikke diagnose, og, slik vi forstår det, en rammestyrt ordning for individtildeling hvor satsene endres. Det er positivt at behov, ikke diagnose, skal være avgjørende, men NFU Oslo er bekymret for om resultatet vil svekke tilbudet. Det er forskjellige synspunkter på hva som er beste løsning, også i skolene.

Det er mange gode ord og betraktninger i strategien. Vi savner likevel et tydeligere innslag om *innholdet i undervisningen og hvordan* det skal jobbes og utvikles.
Strategien er nå til behandling i bystyrets organer. Saken har skapt et stort engasjement i flere organisasjoner og blant pårørende/FAU-er, også i NFU Oslo.

Forslaget til strategi og relevante dokumenter kan du finne her: https://aktuelt.oslo.kommune.no/elever-skal-fa-hjelp-etter-behov-ikke-bare-diagnose

Er du interessert i mer om ITO kan du kikke på Utdanningsdirektoratets *Veileder om tilpasset opplæring og individuell tilrettelegging.*

Individuelle tjenester – ei dialogbok

Av Mona Olsen

Mange mennesker med utviklingshemming greier ikke alltid selv å gi tydelig uttrykk for hva de trenger og ønsker, og de er derfor avhengig av pårørende til å snakke på vegne av seg. Mange pårørende har erfart at samtalen med de som har ansvar for tjenestene til våre nærpersoner kan være vanskelig. Mange spør seg derfor; Hva har vi krav på?

Når en familie får et barn med en funksjonsnedsettelse dukker dette spørsmålet tidlig opp. Hvis jeg trenger hjelp, hva kan jeg få? Det er mange overganger og faser i alle liv. Hvordan vil det bli for mitt barn, min familie?

Mennesker med utviklingshemming skal motta tjenester som er individuelt tilpasset. Det betyr at hjelpen skal tilpasses den enkeltes behov, ønsker og livssituasjon. Det er mange lover og regler som beskriver krav til kommunene, men ofte er det kommunen som bestemmer omfang og innhold. Det kan oppleves som vanskelig.

Vi vet at kommunen ikke alltid ser de samme behovene som vi som pårørende ser. Da kommer ofte spørsmålet om hvordan 'kommunen' forstår nærpersonen vår. Hvordan kan jeg best beskrive situasjonen for min nærperson, hva er det viktigste og dermed hva skal vi snakke 'om'? Det er viktig med en god dialog, både for pårørende og de det gjelder, men også for de som skal gjøre vedtak og yte tjenestene.

NFU har derfor, sammen med NAKU (Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming), laget ei lita bok hvor vi prøver å rydde opp i begreper og temaer, og det gis tips til hvor du kan finne mer informasjon. I boka brukes Helsedirektoratets veileder *Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming* som referanse til hva individuelle tjenester for personer med utviklingshemming er. Kommunene er ikke pålagt å gjøre ting slik det står i veilederen, men den står sterkt i hvordan tjenestene skal vurderes. Den er derfor et godt utgangspunkt også for oss som pårørende å reflektere rundt, og vi kan bruke den til å ha et felles utgangspunkt for dialogen vi må ha med kommunen/tjenestene.

Du finner boka vedlagt her sammen med Oslo for alle. Vi håper den kan gi litt oversikt, skape refleksjon og inspirasjon til å tenke rundt egne prioriteringer på vegne av våre nærpersoner. Boka kan du også bestille på nfunorge.org/nettbutikk/informasjonsmateriell. Den er gratis, mot porto.

Boka ble presentert på NFU-konferansen 20. mars i år. NFU Oslo vil arrangere et åpent møte 21. januar om boka. Det kommer nærmere informasjon.

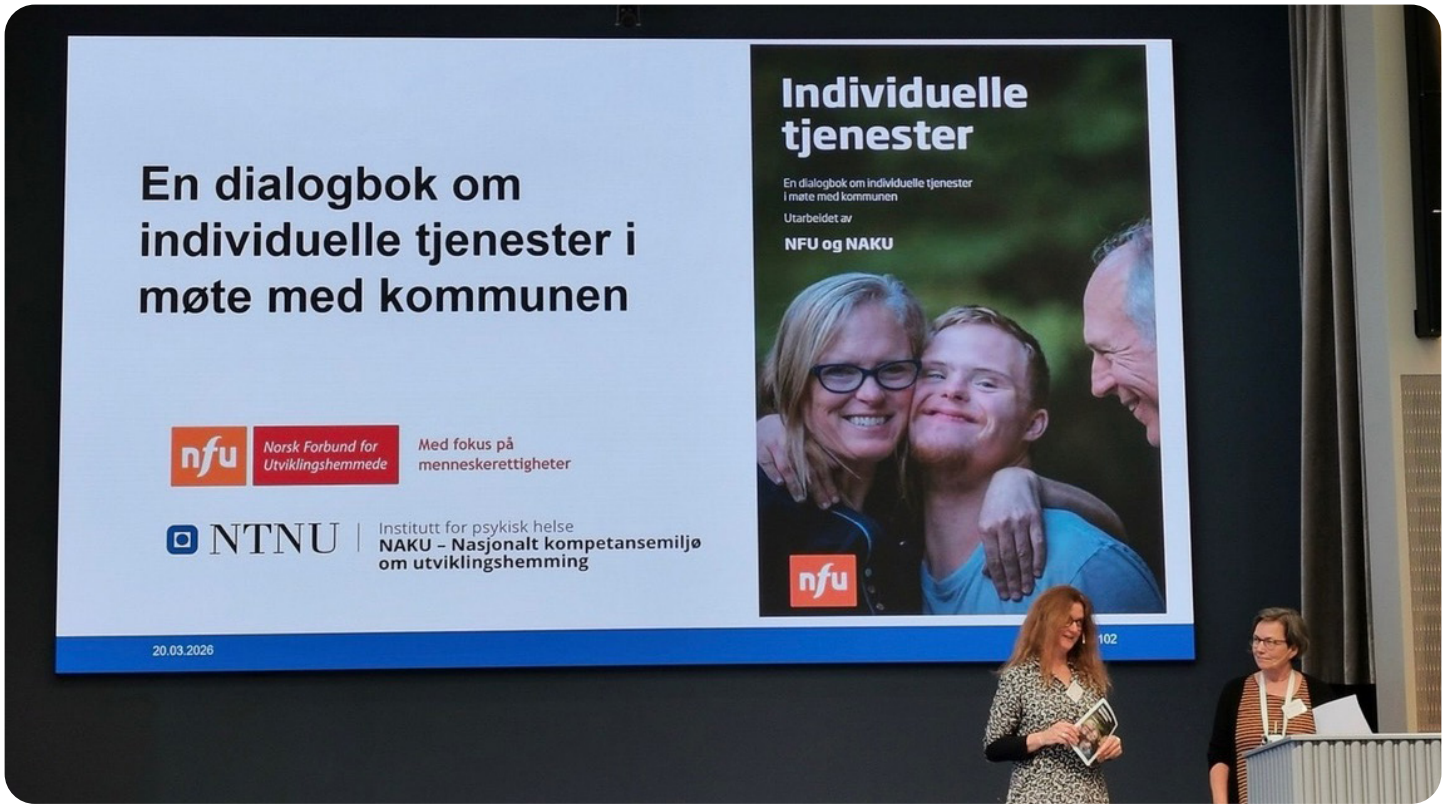


Foto: Olav Helland

Bålkos på Sognsvann

Av Mathilde Bjørstad

26. april hadde vi natursti i samarbeid med DNT-FTU på Sognsvann. Gjennom naturstien kunne vi prøve oss på en rekke ulike aktiviteter. Det var lagt opp til at både store og små kunne delta og finne noe de syntes var gøy. Blant aktivitetene var boccia, rokkeringer, puslespill og mer, fordelt utover de fine omgivelsene ved Sognsvann.

Deltakerne fikk også en flott medalje av sjokolade som premie for innsatsen. Det blir ikke bedre enn det vel! Etter naturstien kunne vi videre by på bålkos med både pølser og marshmallows. Det var mange som samlet seg rundt bålet for å varme seg, spise litt og skravle.

Det var kjempegodt oppmøte fra alle aldre, og det var fantastisk stemning gjennom hele dagen, spesielt etter hvert som sola kom krypende frem. Det ble en nydelig dag med både aktivitet, latter og kos. Ikke minst et herlig møtepunkt.

Vi grillet hele 150 pølser på bål. Det var utrolig hyggelig å dele søndag formiddag med dere, og vi griller gjerne enda flere pølser neste gang;)

Tusen takk til alle som kom og gjorde dagen så fin, og til DNT-FTU for et godt samarbeid. Vi håper å se både kjente og nye ansikter **neste gang, søndag 20. september**. Skriv det inn i kalenderen med en gang.

Hjertelig velkommen!

Foto: Privat

Hva skjer i regi av NFU Oslo høsten 2026

Samtalegruppe for pårørende

Vi tilbyr oppstart av ny samtalegruppe for pårørende til barn 0-6 år, se side 3 i bladet. Deltakelse er gratis. Oppstart er avhengig av antall interesserte. Påmelding er nødvendig til Lill Birkelund: lill.birkelund@gmail.com

Kurs selvbestemmelse

Vi starter nytt kurs om selvbestemmelse 1.9., se side 4 i bladet. Kurset er gratis. Påmelding er nødvendig til Ida Kjøs eller Mette Årsland: Idakjoes@gmail.com eller Mette.1996@hotmail.com.

Ridetilbud ved Alna ridesenter

Høstens ridetilbud for NFU-medlemmer fortsetter søndagene 6.9., 4.10., 1.11. og 6.12. Aktiviteten er gratis for medlemmer i NFU Oslo. Påmelding er nødvendig til Berit Ovesen: berit-ov@online.no torsdag før aktiviteten.

Kveldsbading på Røa-badet

Det blir bading på Røa-badet 24.10. og 28.11. Adgang gratis for medlemmer i NFU, men vi trenger påmelding. Se https://www.nfunorge.org/fylkes--og-lokallag/oslo/oslo-fylkeslag/nfu-oslo-fylkeslag/aktiviteter-i-nfu-oslo/.

Natursti Sognsvann

Vi hadde en fin vårdag på Sognsvann i 26.4. Derfor ønsker vi velkommen til natursti og pølsegrilling igjen, i samarbeid med DNT FTU. Velkommen på Sognsvann 20.9. kl. 11.00. Ingen påmelding.

Julebord

Det er lenge til jul, men sett av 10.12. til NFU Oslo sitt julebord. Mer informasjon kommer seinere.

Velkommen!

Du finner informasjon om arrangementene og påmelding, via hjemmesiden vår NFU Oslo (www.nfunorge.org), e-post til oslofylkeslag@nfunorge.org eller telefon 22 39 60 50.

Får du e-post fra oss?

En viktig kanal for å spre informasjon om hva vi gjør, er via e-post. Hvis du ikke får e-post fra oss, kan det være at vi mangler e-postadressen din. Send en e-post til **oslofylkeslag@nfunorge.org**, så retter vi opp medlemsregisteret vårt.