

7.10 Fritid og ferie

Anne Britt Skår og Torild Mauseth

Avkopling og rekreasjon er viktig. Valg av fritids- og ferieaktiviteter vil påvirkes av livssituasjon og muligheter for den enkelte. Dersom en person med MS har behov for hjelp for å kunne delta i fritidsaktiviteter, kan det være aktuelt å søke om støttekontakt. Eksempler på andre begreper som brukes om støttekontaktordningen kan være fritidskontakt, treningskontakt eller tilrettelegger.

Gjennom kommunens forvaltningsenhet kan det søkes støttekontakt til fritidsaktiviteter. En støttekontakt er en person som kan bidra til å gi deg en meningsfylt fritid. Brukeren bestemmer hvilke aktiviteter de skal gjøre sammen, det kan handle om å ha noen med seg på turer, på kino, teater, besøk eller andre arrangement. Det kan faktisk være så enkelt som å ha noen å snakke med. Støttekontakt innvilges etter individuell vurdering av ønsker og behov. Tjenesten er gratis. For mer informasjon:

- <https://helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunen/stottekontakt>
- <http://www.fritidforalle.no/informasjonsbrosjyre-om-stoettekontakttjenesten.5796754-356506.html>

Når det gjelder ferie, kan MS-Forbundets lenke under «Ferie og fritid» gi relevant informasjon om tilrettelagte feriesteder: <http://www.ms.no/om-oss/lenker>.

Dersom en har økonomiske utfordringer og av den grunn har problemer med å reise på ferie med sin familie, kan det være aktuelt å søke på tilbud gjennom Røde Kors: <https://www.rodekors.no/tilbudene/ferie-for-alle/>.

Det er viktig for *barn og unge i familier med kronisk sykdom* at de får holde på sine fritidsaktiviteter i hverdagen, selv om hjemmesituasjonen kan være krevende.

Det er også viktig at barna får gode ferieopplevelser sammen med familien sin, på lik linje med det som er vanlig i de fleste familier / i samfunnet vårt. Dette kan styrke samholdet i familien. Noen ganger er det ikke mulig at forelderen som har MS deltar i ferie aktiviteten, og dette kan være vanskelig for barna i familien. I en slik situasjon kan det være nyttig å snakke med barnet på forhånd og la barnet ha kontakt med den forelderen som er igjen hjemme under ferieoppholdet.

Felles ferieopplevelser trenger ikke å bety utenlandsreiser, men å komme litt vekk fra hverdagen ved f.eks. å besøke familie, venner, fisketur, båttur eller en hyttetur. Noen kommuner har sommerleirer/sommeraktiviteter for barn og unge; ta kontakt med den enkelte kommune for å høre hvilke tilbud som finnes.