



Barrierefri fritid!

En inkluderingsveileder til aktivitetstilbydere



Unge
funksjonshemmede

Om Unge funksjonshemmede

Unge funksjonshemmede er en interesseorganisasjon for 38 frivillige barne- og ungdomsorganisasjoner, som til sammen har over 25 000 medlemmer.

Vårt formål er å sikre deltakelse og samfunnsmessig likestilling for unge med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer. Vi jobber mot diskriminering og for universell utforming på alle samfunnsområder. Les mer om våre medlemsorganisasjoner på [våre hjemmesider](#).

Samarbeid i prosjektet

Veilederen er utarbeidet av Maja Lie Opdahl, rådgiver i Unge funksjonshemmede, i samarbeid med en ressursgruppe. Ressursgruppen har bestått av Dorthe Westgaard fra Frivillighet Norge, Ingvild Reitan fra Norges idrettsforbund (NIF), Ingrid Thunem og Elena Dahl fra Unge funksjonshemmedes styre. Vi ønsker å takke partene for et godt samarbeid gjennom hele perioden! Vi takker også for innspill vi mottok gjennom workshopen vi holdt våren 2021, og for god dialog med andre interesseorganisasjoner på funksjonshemmedefeltet.

Prosjektet er finansiert av Stiftelsen Sophies Minde og Kulturtanken. Vi setter stor pris på støtten!



Kulturtanken
Den kulturelle
skolesekken
Norge



Utgitt: August 2021

Design og illustrasjoner: Thomas Sørлие Hansen

Innhold

Om veilederen	4
Leseveiledning.....	4
Hvem snakker vi til?.....	5
Om tiltakene som foreslås	5
Hva innebærer funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer?	6
Hvor mange lever med en funksjonsnedsettelse?.....	6
Språk og begreper – Hva er «riktig»?	7
Barrierer for deltakelse.....	8
Ta eierskap til inkluderingsarbeidet!.....	10
Rekrutter bredt i alle ledd.....	11
Bygg gode og mangfoldige forbilder.....	11
Skap et inkluderende og fleksibelt tilbud	12
Proaktiv tilrettelegging.....	12
Inkludering i ordinære tilbud eller særtilbud?.....	13
Individuell tilrettelegging.....	13
Ledsaging og assistanse	14
Vær kreative!.....	15
Unge medvirkning.....	15
Velg lokaler og arenaer som er universelt utformet	17
Prioriter universelle løsninger.....	17
Tips for å øke tilgjengelighet	18
Prioriter god informasjon.....	20
Hva er det viktig å informere om?.....	20
Hvordan formidler vi at en aktivitet er for alle?.....	21
Hvordan sikrer vi at alle får med seg informasjonen?.....	22
Hvem kan kjenne seg igjen i kommunikasjon og «markedsføring»?	23
Vær nysgjerrige og søk kunnskap	24
Lederes kompetanse.....	24
Planlegg for et godt møte med den enkelte	25
Etabler god dialog.....	25
Påvirkning og samarbeid med eksterne	27

Om veilederen

Unge funksjonshemmede ønsker at organiserte fritidsaktiviteter skal foregå på inkluderende arenaer der alle kan delta og bidra. Barn og unge må få oppleve at aktiviteter kan gjøres på ulike måter og at vi alle kommer med viktige bidrag, uavhengig av hvordan vi ser ut, kommuniserer eller fungerer. Unge må forstå at det er i samfunnet problemene og barrierene ligger, ikke hos den enkelte.

Vi opplever at stadig flere aktører forstår alvoret av at barn og unge med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer fratas mulighetene til å delta på organiserte og uorganiserte aktiviteter sammen med sine venner. Dette er et steg i riktig retning! Samtidig forteller mange at de er usikre på hva som skal til for å sikre at alle har et godt og inkluderende tilbud. Mange aktivitetstilbydere har også etterlyst mer veiledning og materialer som kan hjelpe dem i prosessen med å tilrettelegge, og gjøre sine aktiviteter tilgjengelige for alle.

For å møte dette behovet har Unge funksjonshemmede samlet sammen ei bleske med informasjon, råd og refleksjoner, i det vi håper kan bli et nyttig verktøy for inkludering. Rådene er formulert etter en innspillsrunde blant tillitsvalgte og unge fra våre medlemsorganisasjoner, etter samtaler med aktivitetstilbydere, i samarbeid med en referansegruppe og på bakgrunn av Unge funksjonshemmedes lange erfaring med arbeid på feltet.

Veilederen kan være en god starthjelp for aktivitetstilbydere som ønsker å lære mer. Samtidig er det viktig at aktivitetstilbydere selv tar eierskap til tematikken og arbeider systematisk for å bryte ned de barrierene som er mest fremtredende i egen organisasjon. Unge funksjonshemmede vil senere i 2021 lage et workshophefte som kan hjelpe med dette, men for all del, ikke la arbeidet vente!

Leseveiledning

I veilederen snakker vi om mange ulike problemstillinger og tiltak, men dette betyr ikke at alle må gjøre alt. Hva med å se på materialet som et oppslagsverk? Du som leser kan søke på ord, klikke på temaer i innholdsfortegnelsen eller «scrolle» deg frem til det som er mest aktuelt for din rolle og deres aktivitet. I veilederen tar vi for oss tilrettelegging av tilbud, hvordan dere kan sikre et miljø fritt for fysiske hindringer og hvordan dere kan skape et godt møte med den enkelte. Kanskje er det først og fremst rekruttering dere sliter med? Da kan det være lurt å se på informasjonsutveksling, representasjon og hvordan dere formidler at aktiviteten er åpen for alle. I tillegg til dette heftet har vi laget en oppsummering av hva det kan være lurt å tenke på når man skal arrangere møter, arrangementer eller større utflukter. Denne oppsummeringen finnes på Unge funksjonshemmedes nettsider.

Hvem snakker vi til?

I prosjektet ønsker vi å nå ut til deg som jobber med fritidsarenaer for barn og unge, enten som ansatt eller frivillig. Med **aktivitetstilbydere** refererer vi til frivillige, kommunale eller private aktører som organiserer fritidsaktiviteter og legger til rette for møter mellom barn og unge på fritiden. **Fritidsaktiviteter** kan innebære alt fra organisert idrett, dans, kor, dataspill og kunstneriske aktiviteter, til deltakelse i fritidsklubber og interessepolitiske organisasjoner som arrangerer møter og aktiviteter. Veilederen kan være interessant for deg som er i en instruktørrolle, som hjelper til på arrangementer eller for deg som jobber «bak kulissene», med planlegging, organisering, rekruttering eller oppfølging. Fordi veilederen formidler generelle hensyn og løsninger, kan den også gi merverdi for andre som jobber med inkludering og tilrettelegging for deltakere med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer, i andre settinger.

Barn og unge i målgruppen: I formuleringen av råd har Unge funksjonshemmede tatt utgangspunkt i det mangfoldet som finnes blant våre medlemsorganisasjoner. Vi representerer blant annet unge med nedsatt syn, hørsel, bevegelse, ulike funksjonsnedsettelse på grunn av allergi, hjerte- eller lungesykdommer, lese- og skrivevansker, psykiske utfordringer og andre kroniske sykdommer.

Om tiltakene som foreslås

Vi er alle så ulike som mennesker, at det vil være vanskelig å levere en uttømmende liste over tilretteleggingstiltak. Materialet du skal dykke inn i nå, bør ikke leses som en fasit, men heller som en drahjelp og et nyttig verktøy for å skape bevissthet.

Mange barrierer vil kunne løses lokalt hos aktivitetstilbydere, med relativt enkle grep, bare de identifiseres. I veilederen skal vi komme inn på noen av barrierene og noen av løsningene. Målet er at alle som tilbyr organiserte aktiviteter og møteplasser for barn og unge kan bli enda bedre rustet til å forhindre utenforskap blant de av oss som lever med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer. Alle kan gjøre noe, og sammen kan både ansatte og frivillige aktører være viktige pådrivere for at alle barn og unge får oppfylt sine rettigheter!

Sist, men ikke minst ... Noen tilgjengelighetsaspekter er det bra å ha tenkt gjennom på forhånd, men det viktigste vil til syvende og sist være at dere viser velvilje og en god innstilling til å finne løsninger når utfordringer dukker opp! Denne veilederen er en god ressurs, men må ikke komme i stedet for dialog og samarbeid med den enkelte deltaker.

Hva innebærer funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer?

En funksjonsnedsettelse eller kronisk diagnose kan være alt fra en alvorlig sykdom, til plager eller tilstander man kan leve gode liv med. Disse kan være synlige, usynlige, medfødte eller ervervede. Hvilke utfordringer de av oss med funksjonsnedsettelse opplever, vil variere fra diagnose og tilstand, men også mellom individer. Noen av oss har sjeldne diagnoser og kan oppleve at det finnes lite kunnskap om den enkelte tilstand, mens andre av oss har diagnoser som er velkjente og som det finnes god praksis med å tilrettelegge for.

I et livsperspektiv vil vi alle oppleve variasjoner i funksjonsevne, og vi vil ha ulike opplevelser og erfaringer med dette. Ulykker kan føre til at vi får funksjonsnedsettelse som varer, eller som går over, og vi kan kjenne på begrensninger sammenlignet med hvordan livet var før. De av oss som er født med funksjonsnedsettelse har ikke denne sammenligningen.

Det kan også være viktig å skille mellom sykdom og funksjonsnedsettelse. De av oss med funksjonsnedsettelse anses ikke som syke, og vil heller ikke føle seg slik. Personer med kroniske sykdommer vil på sin side ikke nødvendigvis mene at de har en funksjonsnedsettelse.

Hvor mange lever med en funksjonsnedsettelse?

I Difis innbyggerundersøkelse viste resultatene fra 2019 at 20 prosent av befolkningen over 18 år har nedsatt funksjonsevne. Med andre ord kan nesten én av fem i Norge oppleve å ha eller få en funksjonsnedsettelse i løpet av livet.¹ Personer med funksjonsnedsettelse kan på denne måten anses som landets største minoritet. Samtidig er det vanskelig å snakke om funksjonshemmede som én gruppe. De av oss med funksjonsnedsettelse er like mangfoldige og ulike som alle andre. Vi er tross alt ikke vår funksjonsnedsettelse. Det er noe vi har, i en begrenset periode eller ut livet. Det er heller ikke noe som behøver å definere oss eller begrense oss i hverdagen, så lenge samfunnet legger opp til at man kan delta og kommunisere på ulike måter. Dessverre er ikke dette tilfellet på alle områder i dag, og det som knytter funksjonshemmede sammen som en gruppe er nettopp dette møtet med *samfunnsskapte barrierer*, som legger begrensninger på friheten vår og oppfyllelsen av våre universelle rettigheter.

¹ Det kan være vanskelig å presentere et tall for hvor mange som lever med en funksjonsnedsettelse i Norge. Tallet varierer etter hvilken definisjon man legger til grunn. I SSBs Arbeidskraftundersøkelse, oppgir mellom 15-18 prosent av befolkningen mellom 15-66 år å ha en funksjonsnedsettelse (tallet varierer noe fra år til år).

funksjonsvariasjoner nedsatt funksjonsevne funksis handikap funksjonsnedsettelse funksjonshemmet

Språk og begreper – Hva er «riktig»?

Funksjonshemmet, funksjonsnedsettelse, funksjonsvariasjoner, funksis, nedsatt funksjonsevne, handikap ... Det er mange ulike begreper i omløp og språket vårt forandrer seg hele tiden. I organisasjonslivet og i rekrutteringsfaser vil du helt sikkert møte mange ulike uttrykk som viser til funksjonsevne eller kronisk sykdom.

Språket vårt er ikke nøytralt, men videreformidler følelser, ideer, holdninger og verdier. Gjennom språket har vi mulighet til å inkludere, ekskludere eller stigmatisere. På den ene siden kan vi formidle at vi er åpne, ønsker å finne løsninger og har en grunntanke om at alle har rett til å delta og bidra. På motsatt side er uttrykk som at «hjelpemidler innebærer mye vanskelig», «dette vil bli mye ekstrajobb» eller «vi har ikke erfaring med sånne som deg» segregerende.

Samtidig vet vi at det kan oppstå misforståelser. Kanskje finnes det en god hensikt bak det du skal si, men du mangler gode begreper, eller du er usikker hvilken definisjon som er «rett». Generelt opplever vi at mange blir usikre på hva som er «riktig» å si, når man refererer til en funksjonsnedsettelse, eller til de av oss med funksjonsnedsettelser. Kanskje betyr dette at vi har vært for dårlige til å prate om det, til å inkludere og normalisere det som egentlig er ganske så normalt.

Noen kan ha preferanser for hvilke betegnelser som skal brukes om dem selv, og da bør dette respekteres. Hvis det blir aktuelt å referere til en funksjonsnedsettelse, kan du spørre hva den unge foretrekker eller bruke de samme begrepene som den enkelte bruker selv. Etterhvert vil definisjoner falle på plass og bli naturlige. For andre er det rett og slett ikke så nøye hvilke betegnelser som brukes, for å kommunisere om en funksjonsnedsettelse. Det viktigste er at man tør å snakke om det. **Husk at den du henvender deg til er en person på lik linje med deg selv, så prat med vedkommende på akkurat samme måte som du ville pratet med en hvilken som helst en annen person!**

Dette er definisjonene Unge funksjonshemmede bruker:

En funksjonsnedsettelse viser til tap av, skade eller avvik i en kroppsdel, eller i en av kroppens psykologiske, fysiologiske eller biologiske funksjoner. Eksempelvis kan dette dreie seg om nedsatt bevegelses-, syns- eller hørselsfunksjon, nedsatt kognitiv funksjon eller ulike funksjonsnedsettelse på grunn av allergi, hjerte- eller lungesykdommer. Videre sier man gjerne «personer med funksjonsnedsettelse». Funksjonsnedsettelse er synonymt med nedsatt funksjonsevne eller redusert funksjonsevne, selv om det første nok er å foretrekke.

En funksjonshemming oppstår når det er et gap, eller et misforhold, mellom et individs forutsetninger og omgivelsenes utforming eller krav til funksjon. Funksjonshemming er ikke en individuell egenskap, men et forhold eller en situasjon som kan oppstå i individets møte med samfunnet/de fysiske omgivelsene. Hvis en bygning bare har trappetrinn og ikke rampe i inngangspartiet, er dette et *funksjonshemmende forhold*.



Er du fortsatt nysgjerrig på ord som får tommel opp og tommel ned?

- Les «[Hvordan omtaler du en person med rullestol?](#)» tilgjengelig på Bufdirs nettside.
- Les [NRKs ordliste](#) på funksjonshemmedefeltet.

Barrierer for deltakelse

Vi sier at vi først blir funksjonshemmet når vi møter på barrierer i samfunnet som *hindrer* oss i å delta, bidra og føle oss til pass på samme måte som andre. Enkelt forstått, kan disse barrierene deles opp i to grupper: fysiske og sosiale barrierer.

Fysiske barrierer er det som rent praktisk gjør at vi ikke kommer oss inn i et bygg, ikke finner frem, ikke får tilgang til toalett eller ikke klarer å oppfatte det som blir sagt. Vi kan for eksempel hindres av et trappetrinn, mangel på skilt eller informasjon som ikke kan leses opp av digitale hjelpemidler. Slike forhold gjør at en del kultur- og fritidsopplevelser blir utilgjengelige for oss.

Vi kan også møte negative fordommer og forventninger på bakgrunn av hvordan vi ser ut eller hvilke hjelpemidler vi bruker. Dette skaper **sosiale barrierer**, som **gjør det ubehagelig eller vanskelig å ta del i et fellesskap**. Vi kan oppleve at ukjente mennesker har **antakelser om hva vi får til og ikke**, snakker til oss

med **barnestemme** eller **henvender seg til assistenten vår** i stedet for oss personlig. Mange av oss opplever også dårlige **holdninger** og at vi blir gjort mer «annerledes» enn vi er. Vi kan bli gjort til et «problem» eller føle at vi er til bry. I Redd Barnas rapport «Fritid for alle – uten fordommer. Fortellinger om fritid fra barn og unge med funksjonsnedsettelse» fra 2021, kan du lese mer om denne problematikken.

Noen ganger fremstår barrierer som diffuse og vanskelige å gripe. Dette forsterkes av sjargongen om at de av oss med funksjonsnedsettelse har «spesielle behov». Resultatet kan bli at vi over-kompliserer og lager helt egne opplegg for noen av oss. Ofte er det likevel ikke mye som skal til for at alle skal kunne føle seg inkludert i fellesløsningene. Våg å spørre og snakke om det. Det kan være nok å involvere den enkelte tidlig, lytte til deltakeren, gjøre det til en rutine å spørre om tilretteleggingsbehov og velge lokaler som er tilgjengelige for alle.

Les gjerne mer om normer, barrierer og likestilling i [Unge funksjonshemmedes bonusdokument](#).



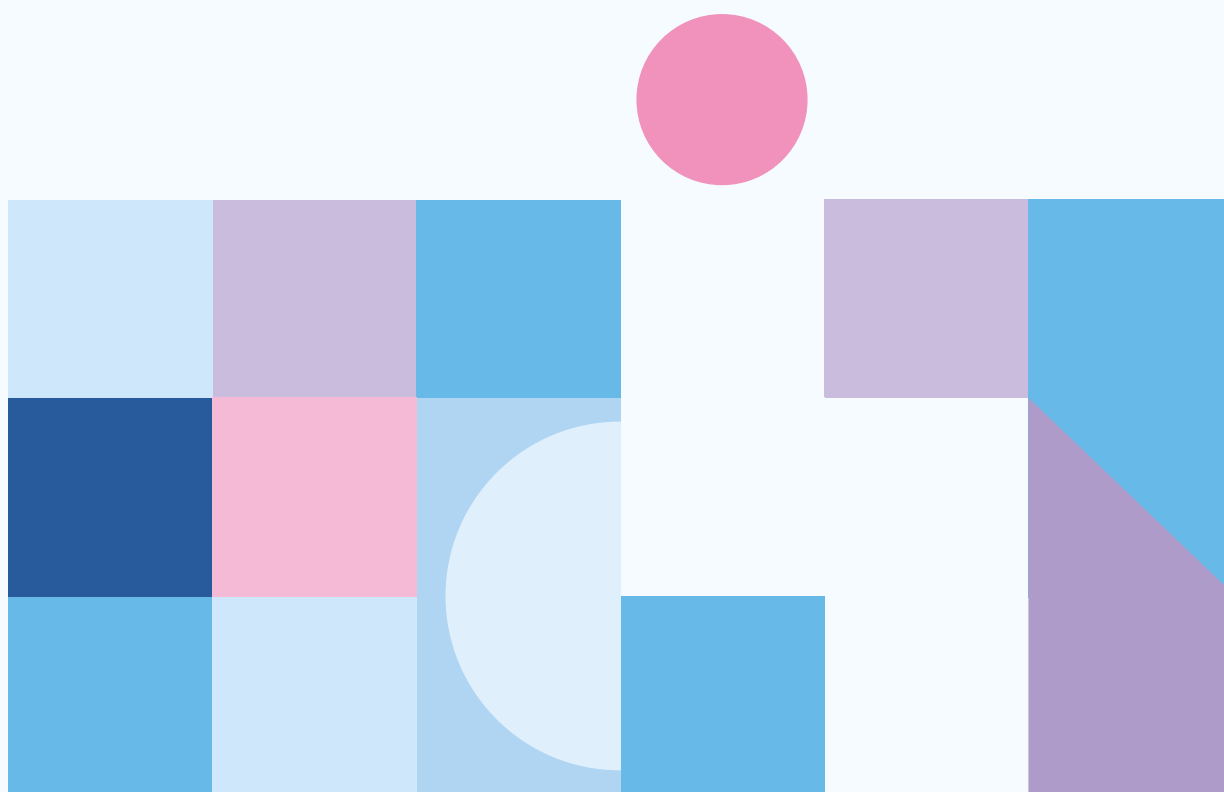
Menneskers identitet kan bestå av mange ulike elementer. For de fleste av oss vil funksjonsevnen bare være en liten del av vår identitet. Først og fremst kan vi føle oss som norsk, same, muslim, kvinne, trans, ung, panfil, homofil eller noe helt annet – eller mange ting på én gang. Som likestilte mennesker bør vi slippe å måtte undertrykke våre identiteter. Vi bør også være oppmerksomme på at ikke alle vil passe inn i samfunnets forventninger eller «bokser» for å plassere mennesker. La den enkelte få definere seg selv og unngå å anta for mye på forhånd.



Ta eierskap til inkluderingsarbeidet!

Noen ganger gror vi oss litt fast i gamle mønstre, tradisjoner og innhold. Dette kan gjøre at vi kun tiltrekker oss noen typer deltakere og virker utilgjengelige for andre. I disse tilfellene er det lurt å se på om man kan tenke nytt om hvordan man organiserer aktiviteter. Tenk på hva dere kan gjøre for å øke tilgangen til aktiviteten, både før og etter at unge med funksjonsnedsettelse melder sin interesse. Dette trenger ikke være så komplisert. Det viktigste er at dere skaper et bevisst forhold til det, slik at unge ikke føler seg fremmede eller til bry når de tar kontakt.

Det kan være fint gå inn i en prosess der dere definerer organisasjonenes mål for inkludering. Hvis dere har kapasitet, kan dere deretter lage en plan for hvordan dere kan nå disse målene. Det er en fordel om mange tar del i denne prosessen, for å sikre et bredt eierskap til arbeidet som skal gjennomføres. Sørg for å fordele oppgavene og pass på at arbeidet ikke forsvinner ut med én enkelt ildsjel. Dere bør også tenke gjennom hvilke ressurser dere skal bruke og hva dere eventuelt kan søke om midler til. Målene og planen kan dere ta opp med jevne mellomrom, evaluere og justere, for å strekke dere lengre i inkluderingsarbeidet.



Rekrutter bredt i alle ledd

Hvem som sitter bak spakene og bidrar til en aktivitet eller forening, kan ha mye å si for hvem som også rekrutteres. Hvis organisasjonen også har klart å sikre et mangfold av mennesker i styrer, frivillige verv og blant trenere, kan det være flere som føler seg «hjemme» og opplever aktiviteten som relevant. Representasjon i verv og stillinger kan med andre ord sende et viktig signal om åpenhet og om hvordan organisasjonen forholder seg til mangfold. Representasjon har samtidig ikke bare en signaleffekt. Enda viktigere er det at mennesker bidrar med ulike perspektiver og løsninger, ut i fra sine ulike bakgrunner og erfaringer. Dersom personer i lederroller eller organisatoriske roller kan sette seg inn i ulike problemstillinger som en deltaker kan møte, er det større sannsynlighet for at dere kan finne robuste og bærekraftige løsninger.

Bygg gode og mangfoldige forbilder

Personer både i trener- og utøverroller kan også bli viktige forbilder for barn og unge som deltar. For unge er det viktig med forbilder som man kan kjenne seg igjen i. Det gir en trygghet om at aktiviteten også kan passe for den enkelte, selv om man ikke føler seg helt lik som majoriteten. Unge med funksjonsnedsettelser som ønsker det, bør også gis muligheten til å delta som trenere eller instruktører. Disse kan stille med verdifull brukerkompetanse. Tenk også på om eldre deltakere med funksjonsnedsettelser kan bidra inn i en aktivitet eller en trening, for å demonstrere hva som faktisk er mulig.

Voksne som ellers bidrar til aktiviteten, må tenke på hvordan de kan være gode rollemodeller for unge deltakere. Voksne ønsker naturligvis ikke å være rollemodeller for taushet, for segregering eller diskriminering. Som trener, organisator eller frivillig kommer også mye ansvar, og voksne bør vise at de er nysgjerrige, våger å snakke om problemstillinger og at de handler for å avskaffe barrierer. De bør gi uttrykk for at alle barn og unge bidrar med viktige egenskaper og refleksjoner, uavhengig av etnisitet, funksjonsevne, kjønn, seksuell orientering, religion eller andre faktorer. Barn og unge skal ikke læres opp til at forskjellsbehandling er greit, men må heller få se de gevinstene som følger av mangfold, inkludering og samarbeid!

Skap et inkluderende og fleksibelt tilbud

Mange kan tenke at funksjonsnedsettelse innebærer mye vanskelig, krever store tilrettelegginger, og endringer i program og tilbud. Sånn er det ikke nødvendigvis i virkeligheten. Noen ganger er det bare små justeringer som skal til! Det første dere kan begynne med, er å reflektere over hvilke krav deltakelse stiller til mobilitet, syn, hørsel, orienteringsevne, økonomi, tid, språk, kjønnsnormer og kompetanse. På denne måten kan dere få et innblikk i hvor skoen trykker hos akkurat dere, og hvor det kan være behov for tilpasning.



En åpen og inkluderende aktivitetstilbyder viser fleksibilitet, kreativitet og våger å tenke nytt. Det er positivt om dere er nysgjerrige, tar initiativ og foreslår alternativer, hvis det blir behov for dette.

Proaktiv tilrettelegging

Tanken om inkludering bør ligge til grunn og lede planleggingen av et tilbud, dersom resultatet skal bli godt. Hvis dere tenker tilgjengelighet fra start, unngår dere et lappeteppes av spesielle løsninger etterhvert som nye deltakere med ulike behov kommer til. Proaktiv tilrettelegging kan handle om at man har tenkt på ulike «gruppebehov», før de har meldt seg. Det kan handle om at man bruker det utstyret man har til rådighet, for å sikre tilgjengelighet. For eksempel er det god praksis å bruke mikrofon når man snakker til en større forsamling, selv uten at noen har gitt beskjed om at de hører dårlig. Det kan være ubehagelig for den enkelte å minne om dette midt i et arrangement. Proaktiv tilrettelegging kan også handle om å legge et arrangement til et lokale som man kan komme seg til med kollektiv transport eller bestille mat som passer for ulike dietter. For de av oss som er avhengige av å planlegge litt ekstra, er det også fint om aktiviteten er forutsigbar og holder seg til oppsatt tid.

Proaktiv tilrettelegging gjør at mange kan senke skuldrene fra start. Unge slipper å kvie seg for å si i fra om problemer, eller vente lenge før tilgjengelige løsninger er på plass. Hvis inkluderende løsninger blir en helt naturlig del av planleggingsprosessen deres, vil dette gjøre dere attraktive for enda flere deltakere!

Inkludering i ordinære tilbud eller særtilbud?

Det bør legges til grunn at de alle fleste unge ønsker å delta på fritidsaktiviteter sammen sine venner og ikke minst sine jevnaldrende. Unge med funksjonsnedsettelse skal ikke føle at egne tilbud blir det eneste reelle alternativet for dem, hvis de har behov for en form for tilrettelegging. I dag er det mange som presses til å velge segregerte tilbud, selv om de kunne deltatt på ordinære arenaer med en form for tilpasning. For mange av oss, vil et tilgjengelig miljø gjøre at vi kan delta på likestilt grunnlag.

I tilknytning til *noen* aktiviteter kan det likevel være aktuelt å ha et parallelt særtilbud. Et godt eksempel er paraidretten, der aktivitet og konkurranser er tilpasset funksjonsnedsettelse. Særtilbud er et positivt tilbud for unge som stiger i nivå, og som ønsker å satse eller konkurrere på likere vilkår med andre. Særtilbud kan også være en vei inn i ordinære tilbud, eller man kan delta på en hybridløsning. At det finnes egne tilbud der de av oss med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer kan få tilpasset trening og oppfølging, utelukker altså ikke at den enkelte kan være med på ordinære tilbud samtidig.

Individuell tilrettelegging

Mangfoldet blant oss er stort og behovene kan variere. De av oss som er født blinde kan ha helt andre behov enn de som har fått synet redusert med tid. Det kan også være ulike grunner til at man bruker rullestol, og vi har ulike måter å bruke den på. Individuell tilrettelegging innebærer at man tar utgangspunkt i den enkeltes behov og ser på hvordan det kan legges til rette for disse. I praksis kan det bety at dere som aktivitetstilbydere gjør noen fysiske tilpasninger eller gir rom for å ta pauser, slik at unge får tatt medisiner eller restituert der det er mest hensiktsmessig. Det kan også innebære at dere planlegger slik at den enkelte kan bruke personlige aktivitetshjelpemidler eller tenker kreativt rundt tilpasning av utstyr. Noen kan også ha behov for ledsaging, eller ønsker å delta med personlig assistent, som hjelper den enkelte med det praktiske.

I de tilfellene der personlig tilrettelegging kan være aktuelt, vil det være viktig å snakke sammen og samarbeide for å tilpasse aktivitet og deltakelse på en måte som fungerer for den enkelte, og for gruppa som helhet. Start med dialog eller gi mulighet for å melde inn behov for tilrettelegging, så finner dere ut av hva som er mulig å få til. Husk at alle er individuelle mennesker, så behovene kan være annerledes enn de du har opplevd tidligere.

Tilrettelegging kan være ...

- Å skrive opp hva som skal skje på ei tavle
- Å ta vare på gjenglemte svømmeføtter og kunne hente frem en størrelse til den av oss som har ulike føtter
- Å bruke gaffateip for å tilpasse eller feste en racket
- Å tilby lydfiler av sanger som skal spilles, for de av oss som ikke kan lese noter
- Å ta tak i armene til den enkelte for å vise en bevegelse
- Å utvikle ledsagerordninger internt i organisasjonen
- Å tenke på alternativ transport til et leirsted
- Å lære seg enkle beskjeder på tegnspråk
- Å la deltakeren få observere aktiviteten før hen prøver
- Å bruke et beskrivende muntlig språk for å forklare bevegelser
- Å godta ledsagerbevis, slik at unge med assistansebehov slipper å betale dobbel pris for å delta

- Jeg var aktiv i speideren i mange år. Jeg har en kronisk sykdom og en funksjonsvariasjon som gjør at jeg ikke kan gå så langt. Speideren løste dette ved å alltid legge utendørsaktivitetene i kort avstand fra en bilvei eller grusvei, sånn at jeg kunne bruke den elektriske rullestolen min.

På sommerleirer hadde vi god kommunikasjon i forkant og fant kreative løsninger for at jeg kunne delta. Jeg sov ikke rett på bakken, men på en feltseng, og jeg sov i telt sammen med de andre i gruppa mi. Jeg har også blitt kjørt på firhjuling eller snøscooter når vi har beveget oss over store avstander.

Ledsaging og assistanse

Ledsaging trenger ikke bare være aktuelt for de av oss som er blinde eller har mobilitetsutfordringer. Det kan også være aktuelt for personer med usynlige funksjonsnedsettelse, som nedsatt hørsel eller psykiske lidelser.

Tilgang til en egen ledsager eller assistent gjør at unge slipper å ha med seg sine

foresatte over alt. Kommunen tilbyr flere ledsagerordninger som i prinsippet skal fungere for ulike behov. For noen av oss er assistanse organisert som brukerstyrt personlig assistanse (BPA) og da får vi den praktiske hjelpen vi behøver fra denne personen. Den enkelte velger selv hvem hen ansetter, og kan i prinsippet ansette noen med kompetanse i aktiviteter hen brenner for (selv om dette ikke alltid vil være en prioritet). BPA er et likestillingsverktøy som det bør legges til rette for, på samme måte som førerhund.

For de av oss som trenger ledsager for å delta, kan det imidlertid være vanskelig å finne en ledsager som også behersker aktivitetene vi er interesserte i. I verste fall kan ledsageren da bli en brems for utviklingen vår innenfor en aktivitet eller en idrett. I noen idrettskretser har de løst dette ved at unge i ordinære idrettstilbud får lønn for å være ledsagere til parautøvere i samme idrett. Dette betyr at ledsageren både mestrer og har interesse for aktiviteten, og dermed også passer inn bedre sosialt. I andre tilfeller har aktivitetstilbydere rekruttert frivillige til å delta som ledsagere, medspillere eller assistenter.

Vær kreative!

Hvis det ikke er mulig å tilpasse aktiviteten i sin helhet, bør man se på hvordan man kan tilrettelegge slik at alle kan være med på noe, og helst det mest vesentlige. Hvis man for eksempel arrangerer en rundløype i et veldig ulendt terreng, er det ikke sikkert at de av oss i rullestol vil kunne kjøre hele løypa. Vi kan likevel være med på å løse oppgavene som blir gitt underveis, spesielt dersom postene legges nært en alternativ vei. Unge kan også bidra i ulike roller på arrangementer og forestillinger. Vi har alle ulike egenskaper og ting vi brenner for. **Ofte blir arrangørens innsatsvilje og positive innstilling viktigere enn spesialkunnskaper om tilgjengelighet og strømlinjeformede opplegg.**

«Svømmetreneren min tilpasset programmet slik at jeg hadde pause samtidig som de andre, selv om jeg svømmer mye saktere med én arm.»

Unges medvirkning

Noen ganger vil det ta tid å gjøre endringer eller teste ut hjelpemidler. Hvis dere ser at noe ikke lar seg gjennomføre for den enkelte, eller dere blir nødt til å tilpasse et helt spesielt opplegg, bør den unge være med på planleggingen av dette fra start. Noen former for tilrettelegging, selv om de er velmente, kan bidra til økt stigmatisering og «annerledeshet». Det viktigste virkemiddelet for å finne tiltak som fungerer godt, og unngå negative hendelser, er derfor å sikre gode og genuine medvirkningsmuligheter. Mulighet for å påvirke egen tilrettelegging

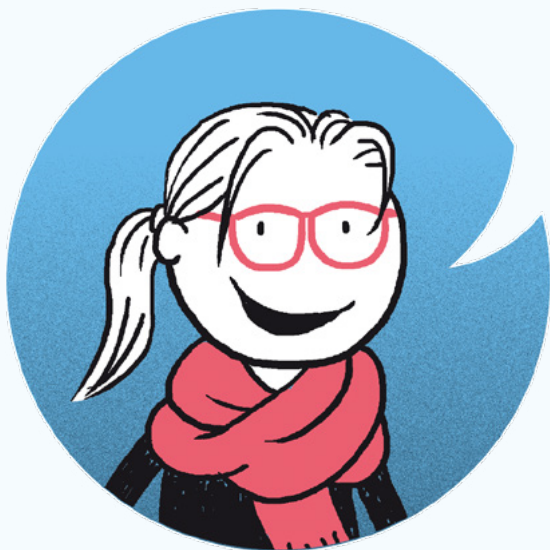
er viktig for at den enkelte skal føle seg respektert, tatt på alvor og at man har kontroll over eget liv. Den unge kan også ha veldig nyttig erfaring med hvordan utfordringer eller problemstillinger kan gripes an, noe som kan spare voksne for mye grubling. Lytt til den unge. Ofte har hen løsningen på det de voksne tenker er umulig!

Bufdir har samlet en rekke ressurser og eksempler på hvordan man kan sikre medvirkning her.

I en tid spilte jeg rullestolbasket i vanlig serie, der alle satte seg ned i rullestol!



Hos oss gjennomførte vi en hinderløype i par, der den ene av oss hadde bind for øynene – det var spennende og lærerikt!



Velg lokaler og arenaer som er universelt utformet

For at nye medlemmer skal føle seg velkomne og ønsket, er det viktig at dere har tenkt gjennom hvilke utfordringer mennesker med ulike forutsetninger kan møte på i lokalet hvor dere holder til. Hva vil møte de av oss med nedsatt hørsel, syn, motorikk eller for eksempel kognitiv funksjon? Vil alle kunne komme seg inn i lokaler og arenaer? Vil vi kunne delta på lik linje?

I dag skal alle nye arbeids- og publikumsbygg utformes etter prinsippet om universell utforming. Med universell utforming menes *utforming av produkter, omgivelser, programmer og tjenester på en slik måte at de kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning som mulig, uten behov for tilpassing og en spesiell utforming.*² **Universell utforming bygger på ideen om å skape gode, likeverdige løsninger, der alle inkluderes i de ordinære løsningene.** Derfor er det utviklet noen standarder som skal sikre nettopp dette. For noen av oss er disse helt vesentlige, men grunntanken er at **universell utforming er bra for alle.** For eksempel kan trinnfri inngang, automatiske døråpnere, et godt lysmiljø og god plass til å manøvrere være nødvendig for noen, samtidig som det er noe vi alle kan få nytte av. Når vi alle kan bruke de samme løsningene og delta på de samme arenaene, bidrar dette til en inkludering og en likestilling som samfunnet er tjent med.

Prioriter universelle løsninger

For de av oss med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer vil behovet for tilrettelegging variere etter hvor tilgjengelig organisasjonens lokaler og aktivitetsarenaer er. Det er dessverre et kjent problem at mange ekskluderes fra opplevelser og tilbud fordi disse ikke er tilgjengelige for dem. Noen blir også henvist til helt egne innganger og plasser, og føler seg da veldig annerledes.

Mange tenker ikke over at det fysiske miljøet kan være en hindring, før det faktisk dukker opp noen som ikke kan være med på aktiviteten, ikke kommer seg inn i bygget eller ikke får med seg informasjonen som gis. Da blir barrierene fort tydelige. Hvis organisasjonen har mulighet til å bruke et lokale som er universelt utformet, vil dette være en viktig prioritering, uavhengig av hvem som deltar i dag. Mange deltakere kan ha unngått å oppsøke foreningen eller organisasjonen, fordi de har dårlige erfaringer med lokalene. Derfor er det viktig at dere ikke venter med å gjøre miljøet tilgjengelig for alle, til dere får forespørsler om dette. **Målet bør være at unge føler seg velkomne første gang de møter opp.**

² Referanse hentet fra FN-konvensjonen om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne, Artikkel 2.

Tips for å øke tilgjengelighet

Selv om universell utforming bør etterstrebes, er det ikke alltid man har tilgang til et nytt og perfekt lokale. Da er det likevel **mange grep man kan gjøre for å øke tilgjengelighet** for ulike grupper. Tilgjengelighet handler om å tilrettelegge for menneskers ulike behov og kan innebære at man tar i bruk spesielle løsninger som sikrer fremkommelighet og bruksmuligheter for flere. For eksempel kan det å sette inn en rampe over eller ved siden av en trapp, gjøre et inngangsparti tilgjengelig for de av oss med bevegelsesvansker. God informasjon om aktiviteten eller møtestedet kan på sin side gjøre at man ikke vegrer seg for å delta. Tilgang på teleslynge kan sørge for at en frivillig får med seg informasjon eller en fremvisning. Tilrettelegging kan altså være et middel for å oppnå bedre tilgjengelighet, når utformingen av et miljø i utgangspunktet er til hinder for noen.

Visste du at ...

- Det er mulig å sette inn **lydabsorberende plater** for å dempe etterklang?
- Dere kan sette inn **benker** og **stoler** for å legge til rette for pauser?
- **Mindre overmøblering** kan bidra til at man kommer seg trygt og enkelt frem?
- Dere kan sette inn **ramper** over kanter og trinn, eller sette inn **terskeleliminatorer** over terskler, som man kan snuble i eller hindres av?
- Det å rydde og tilgjengeliggjøre **HC-WC** vil gjøre en stor forskjell?
- Ved å male en inngang, dører eller korridorer kan dere **tydeliggjøre kontraster** og skape **ledelinjer** for synshemmede?

Desto mer dere tenker på, undersøker og ordner på forhånd, desto mer velkommen vil et nytt medlem føle seg. I tillegg vil bistandsbehov blant medlemmer ofte reduseres parallelt med tilgjengeliggjøring og tilrettelegging av miljøet rundt. Dette er vesentlig for unge som ønsker å opptre mest mulig selvstendig, uten for mye hjelp fra andre.

Tilgjengelighet er et sentralt virkemiddel for å bygge ned funksjonshemmende barrierer som mange møter på, og er derfor viktig å prioritere. Tiltak som dere setter inn i dag, vil være en investering for fremtiden og vil gi dere økt trygghet i aktivitetshverdagen. Ikke minst vil mange slippe å vegre seg for å besøke dere!

Tips:

- Velg etter prinsipp lokaler som er tilgjengelige for alle. Ikke velg et lokale i tredje etasje, uten heis. Bare å huske på dette kan utgjøre en stor forskjell!
- Gå gjennom lokalet og området dere eier eller leier i samråd med eksperter eller personer med funksjonsnedsettelse. Noen ganger kan Kommunale råd for personer med funksjonsnedsettelse bidra med en befaring og komme med tips til forbedring.
- Hvis du låner eller leier lokaler av kommunen, spør om de kan hjelpe dere med å tilrettelegge slik at flest mulig kan delta. Arbeids- og publikumsbyggs skal som hovedregel tilfredsstillende kravene til universell utforming. Det er kommunens ansvar å sikre dette, hvis de eier byggene.
- Proaktiv tilrettelegging er bra og kan spare unge for byrden med å måtte si i fra om hva de trenger for å delta, til enhver anledning. Ved større samlinger og møter kan det være mange i salen med nedsatt syn, hørsel, bevegelse, allergier eller andre usynlige utfordringer. Hvis dette er tatt høyde for, blir opplevelsen god og inkluderende for alle.
- Se om dere kan søke penger for å gjøre byggene tilgjengelige for alle. [Stiftelsen Sophies Minde gir økonomisk støtte](#) til kultur-, idretts- og fritidstiltak.
- Universell utforming er et svært godt utgangspunkt, men det eliminerer ikke behovet for tilrettelegging. Spør hva den enkelte har behov for og forsøk å finne gode løsninger sammen.

Nyttige ressurser:

- Søk hjelp hos eksperter og helhetlige kunnskapsleverandører innen universell utforming, slik som [MediaLT](#), [Funka](#) og [Universell Utforming AS](#).
- Press har utviklet en [nettside med informasjon](#) om ulike funksjonsnedsettelse og samlet lenker til videre lesning. De har også samlet en [oversikt over ulike støtteordninger](#) for inkludering i aktiviteter.
- [Tilgjengelighetsmerket](#) er en sertifisering for kunst- og kulturaktører som har god tilgjengelighet for personer med funksjonsnedsettelse på sine arrangementer. For å få merket må man ha gjennomgått en opplæring.



Prioriter god informasjon

Informasjon er viktig for alle, ikke minst for de av oss som er nødt til å ta avgjørelser og planlegge etter hensyn til egen kropp eller psykiske helse. Dessverre har mangel på informasjon vist seg å være en viktig årsak til at mange unngår å delta i kultur og fritid.³ Man vet ikke om lokalet eller uteområdet er tilgjengelig, om det finnes parkeringsplass eller hva deltakelse krever av deltakeren rent fysisk og økonomisk. Det kan også være vanskelig å finne ut om individuell tilrettelegging er mulig, om man kan ha med seg ledsager og hvilken målgruppe aktiviteten egentlig har. Når man har opplevd barrierer tidligere, så forsterkes denne usikkerheten. Da er det enklere å tenke at den aktuelle aktiviteten «nok ikke er for meg», selv om dette ikke er tilfellet. **Til det motsatte har blitt bevist, er det derfor viktig at dere viser åpenhet og inkluderingsvilje gjennom ulike informasjonsuttrykk!**

Med en litt kløktig gjennomgang av dagens informasjon, kan en aktivitetstilbyder fjerne mye usikkerhet. **Informasjon trenger ikke koste noe, men kan ha stor effekt for dem som leter etter et meningsfullt tilbud og velger å ta kontakt med dere.**

Hva er det viktig å informere om?

De av oss med nedsatt bevegelse eller syn kan være nervøse for å møte på fysiske hindringer, som gjør at vi ikke kommer oss inn eller frem. Derfor bør dere gi informasjon om hvor tilgjengelige omgivelsene er, og hvilke muligheter som finnes for å tilrettelegge for deltakere med funksjonsnedsettelse. Hvis du vet sikkert at området eller lokalet som benyttes er universelt utformet, er dette i seg selv god og viktig informasjon for mange. Hvis du ikke er sikker på om krav til universell utforming er oppfylt, kan du for eksempel fortelle om hvilken positiv erfaring dere har med tilrettelegging, og om dere har mulighet til å sette inn tiltak for å øke tilgjengeligheten. **Dere kan også ønske velkommen og oppfordre til en samtale om hvordan det kan legges til rette.**

For de aller fleste, inkludert de av oss med psykiske utfordringer, kan det også være viktig å finne informasjon om akkurat hvor man skal møtes (inkludert adresse), hvor parkeringen ligger eller hvordan man finner frem til rommet. Du kan gjerne inkludere **kontaktinformasjonen** til en person i foreningen som har kunnskap nok til å svare på spørsmål om både aktivitet og fysiske forhold. Dette gir et positivt signal om at dere har tenkt på funksjonsmangfold og vil strekke dere for å skape rom for alle!

³ Se rapport etter spørreundersøkelse gjennomført av Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) og Unge funksjonshemmede i 2019: <https://ffo.no/globalassets/dokumenter-ffo/rapport.det-viktigste-er-a-delta.pdf>



Hvis arrangementet eller aktiviteten ikke er fysisk tilgjengelig for alle, bør dere stå inne for dette og skrive det i informasjonen. Det er bedre for unge å vite. Husk at tilgjengelighet *ikke* innebærer å måtte løfte eller bære noen til et rom. Slikt må avklares med den enkelte først.

Hvordan formidler vi at en aktivitet er for alle?

Informasjon bør gis på en gjennomtenkt og respektfull måte, men det finnes ikke nødvendigvis en fasit på hvordan dette bør gjøres. Det handler om å forsøke å tilby informasjon på en måte som formidler åpenhet for mangfold og forståelse for at mennesker har ulike utgangspunkt. Informasjonen om tilgjengelighet og tilrettelegging kan godt bakes inn i generell informasjon. Den bør være tydelig, men kanskje behøver dere ikke gjøre noe stort nummer ut av den eller lage egne sider for personer med funksjonsnedsettelse. Legg til noen setninger et sentralt sted på nettsiden, der dere ellers skriver om målgruppe, aktivitet eller bygg.

I tillegg til ren tekst, kan det også være nyttig informasjon i bilder. Hvis dere har bilder av lokalet og aktiviteten på nettsiden, kan det være enda enklere å danne seg et bilde av hva som vil møte deg som ny deltaker. Bilder sier riktignok ikke alt, og bør ikke brukes som eneste informasjonskilde, men kan være et godt supplement. Husk at bilder vil være utilgjengelige for blinde, med mindre de har en god [alternativ bildetekst](#) som forklarer innholdet.

Som et minimum kan dere gi svar på følgende:

- Er bygget/arenaen fysisk tilgjengelig for alle?
- Er dere åpne for å tilrettelegge for den enkelte?
- Hvem kan man snakke med hvis man har spørsmål om tilgjengelighet og tilrettelegging?



Det sier seg ikke alltid selv *når* man er nødt til å informere om sine behov. Dette kan være en vanskelig avgjørelse for mange, fordi man er usikker på hvordan folk kommer til å reagere. Dette gjelder både synlige og usynlige funksjonsnedsettelse. Informasjon om tilgjengelighet eller en mulighet for å melde inn behov, vil definitivt være med på å redusere denne usikkerheten.

Hvordan sikrer vi at alle får med seg informasjonen?

En nøkkel til inkluderende og tilgjengelig informasjon for alle, er å sikre seg at informasjonen er universelt utformet. Slik kan alle få mulighet til å navigere uten mus, se, forstørre, få innholdet opplest eller lese ved hjelp av egne hjelpemidler. Universell utforming av digital informasjon innebærer blant annet at innholdet er oversiktlig, strukturert og riktig kodet. Dette er viktig uavhengig av om det er snakk om et word-dokument, en PDF, en nettside eller et påmeldingsskjema. Det kan også legges inn alternativer for kontraster og størrelser på knapper eller tekst.

I dag er det et krav om at IKT-løsninger, blant annet nettsider, applikasjoner og automater rettet mot innbyggere eller kunder i Norge, skal være universelt utformet innen 2021. Formålet med universell utforming av digitale løsninger er å legge til rette for at alle kan få tilgang til samme informasjon og sikres like muligheter for bruk av informasjonskanaler. Med andre ord, et viktig prinsipp for ytringsfrihet og informasjonsfrihet!

Mange ønsker å nå unge der de er. Dette betyr at de må være på **sosiale medier**. Sosiale medier kan være flott som et supplement til nettsiden deres (men bør ikke inneholde eksklusiv informasjon som ikke finnes andre steder). Skal dere legge ut et **bilde** på sosiale medier, er det viktig at det legges til **alternativ tekst**. Dette gjøres relativt enkelt både på Instagram og Facebook. Et raskt søk på internett gir deg en forklaring på hvordan. **Videoer bør også tekstes eller gjengis, slik at de er tilgjengelige for de av oss med nedsatt hørsel og syn.**

Nyttige ressurser:

- Hos [Tilsynet for universell utforming av IKT](#) finner dere god og viktig informasjon om hvordan man kan sikre universell utforming av IKT.
- Teksting av videoer kan være viktig for hørselshemmede, mens synstolking vil være relevant for blinde eller svaksynte. Se hva [Blindeforbundet](#) skriver om synstolking.

Hvem kan kjenne seg igjen i kommunikasjon og «markedsføring»?

Mange aktivitetstilbydere forteller at de ønsker å rekruttere bredere, men opplever at de ikke når ut. Årsakene kan være flere, men et viktig prinsipp bør være at flere kan kjenne seg igjen i informasjonen som gis og i markedsføringen av aktiviteten.

Åpenhet for mangfold kan formidles i mange uttrykk, for eksempel gjennom bilder, illustrasjoner, eksempler i tekst, filmer eller blogger. Hvem som får plass her, har altså mye å si for hvordan vi leser en arrangør eller forening sine holdninger til inkludering og mangfold. Hvis vi ikke kjenner oss igjen, eller kan se seg selv i kultur, identitet og holdninger som gjengis i kommunikasjon, kan vi fort tenke at dette ikke er et tilbud som passer for alle, spesielt når informasjonen ikke sier noe annet. Da blir også terskelen for å ta kontakt høyere, og aktivitetstilbyderen går glipp av en deltaker som kanskje var veldig ønsket.

Forsøk å være kreative i markedsføringen og ha mangfoldsperspektivet i mente i alle kommunikasjonsprosesser. Dette kan ha stor betydning for dem dere ønsker å nå ut til. Hvis dere ikke har noen gode bilder selv, kan dere låne noen av andre (med tillatelse) eller bruke gratis plattformer på nett, for å illustrere det mangfoldet dere ønsker å tiltrekke dere.



Vær nysgjerrige og søk kunnskap

Noen ganger er det ikke mangel på tilgjengelighet som er det største problemet, men snarere arrangører eller instruktørers forventninger til de av oss med funksjonsnedsettelse eller kroniske sykdommer. Mange unge med funksjonsnedsettelse opplever at andre har lavere forventninger til dem, uten at de kjenner deres evner, ferdighetsnivå eller selvstendighetsgrad. **Alle unge bør få oppleve at de stilles krav til, og bør få mulighet til å utvikle seg, strekke seg og tøye egne grenser.** Med økt kunnskap kan trenere, instruktører og frivillige utvide forestillingene sine om hva som er «normalt» og få en bredere forståelse av hva en funksjonsnedsettelse kan innebære, eller hva det *ikke* utelukker av aktivitet og deltakelse. Ulike måter å gjennomføre en aktivitet på, trenger ikke å ha noe å si for resultatet! Samtidig er det selvfølgelig viktig å ha i bakhodet at mange av oss lever med «usynlige» diagnoser, eller en form som vil variere fra dag til dag. Dette kan være grunnen til at vi ikke presterer helt likt fra gang til gang.

Basiskunnskap om større diagnosegrupper og funksjonsnedsettelse vil gjøre det enklere å ta i mot nye medlemmer og vurdere om man bør justere et program eller måten en aktivitet utføres på. Med økt kunnskap vil man også kunne kjenne igjen barrierer når de oppstår og stå tryggere i tiltakene for å redusere disse. Kunnskap kommer med erfaring, men også gjennom kurs, studier, litteratur, refleksjon, dialog og spørsmål. Dersom dere ønsker å sikre bedre representasjon og likebehandling av unge, er det naturlig å søke kompetanse. Denne veilederen gir noe hjelp på veien, men ellers det er en god investering om dere setter av tid til å bygge kunnskap om hvordan dere kan inkludere de av oss med funksjonsnedsettelse i akkurat de aktivitetene dere fører. En del tilretteleggingsbehov vil være veldig kontekstspesifikke og disse vil dere bli kjent med på egen hånd, og/eller i dialog med unge, andre organisasjoner og eksperter.



Ingen vil forvente at dere har inngående kunnskap om en funksjonsnedsettelse eller en diagnose. Det viktigste er at du som aktivitetstilbyder eller frivillig er åpen, fleksibel og positivt innstilt til å finne løsninger!

Lederes kompetanse

I noen aktiviteter eller idretter kan kunnskapsbasert tilpasning være noe mer avgjørende, for at en trener eller en instruktør skal klare å lage et opplegg som er forenelig med den enkeltes nivå og ambisjoner. Instruktører må ikke bare ha den mellommenneskelige kompetansen som gjør at tilbudet oppleves som relevant

og inkluderende for alle, men de må også vite hvordan de kan tilrettelegge for god utvikling hos hvert enkelt medlem, ut i fra deres forutsetninger. En rapport utarbeidet av Oslo Economics for Norges Idrettsforbund påpeker for eksempel at manglende kompetanse hos trenere er en medvirkende årsak til at mange unge slutter i idrett. Vi vet at det dessverre også er få trenere som kan tegnspråk eller tegn til tale. Forsøk derfor å tiltrekke dere ledere med relevant tilretteleggingskompetanse og utforsk hvordan eldre utøvere eller deltakere med funksjonsnedsettelse kan rekrutteres som gode ressurser for organisasjonen, med erfaring både fra tilpasning og aktivitet.

Planlegg for et godt møte med den enkelte

Det første møtet med organisasjonen kan være avgjørende for om personen ønsker, og tar initiativ til, å melde seg inn. Viser du positiv innstilling, kan du ha sikret deg et nytt medlem som kan utgjøre en ressurs for organisasjonen. For de av oss som allerede står litt på utsiden, kan oppsøkende kontakt og en «velkomst i døra» være bra. I dag vet vi at mange med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer ikke blir forsøkt rekruttert, men ønsker å delta. Unge som ikke vet om aktiviteten er tilrettelagt, kan også være redde for å møte opp, ikke forstå hva som skjer, og derfor dumme seg ut. Ta gjerne initiativ til å spørre om den enkelte har noen bestemte behov eller hensyn å ta, så slipper den unge å ta dette første skrittet selv.

Ta den enkelte på alvor, still spørsmål og tilrettelegg for deltakelse, men ikke tenk at du må senke dine forventninger til den enkelte. Husk at vi alle først og fremst er personer, med våre likheter og ulikheter, som ønsker å bli behandlet og kommunisert med på samme måte som andre.

Etabler god dialog

Noen kan føle seg usikre på hvordan man skal forholde seg til den funksjonsnedsettelsen eller kroniske sykdommen som det nye medlemmet har. I mange tilfeller er denne usikkerheten overflødig. **De aller fleste vil sette pris på at man tar direkte kontakt og stiller de spørsmål man brenner inne med.** For eksempel kan en leder henvende seg til et medlem (gjern på tomannshånd) og spørre om hva personen eventuelt ønsker hjelp til, og om personen vil trenge tilpasninger i forhold til enkelte aktiviteter. Du kan godt begrense avklaringene til det som har betydning for aktivitetene i organisasjonen. Ellers er en praktisk og løsningsorientert innstilling til de hindringer som måtte dukke opp, ofte det som skal til!

Noen ganger kan det være nyttig at andre deltakere kjenner til konsekvensene ved den enkeltes diagnose eller funksjonsnedsettelse. Dette kan for eksempel

være viktig ved et epilepsianfall, eller for å redusere usikkerhet og fordommer.

Dersom laget, organisasjonene eller aktivitetsgruppa skal informeres om personlige forhold, bør dette skje på premissene til den som faktisk skal åpne opp om livet sitt. I motsatt fall kan det fort skje at den enkelte ikke kjenner seg igjen i fremstillingene som gis, eller relasjonene til de andre deltakerne kan bli merkelige. Det beste er å slippe til den det gjelder og åpne for at personen selv kan ta initiativ til å fortelle om sin egen situasjon, dersom dette er nødvendig.

Lurer du på noe om den enkeltes funksjonsnedsettelse? Ikke vær redd for å spørre!

- Det å stille spørsmål, er en god huskeregel. Dette kan vise at du bryr deg og oppleves gjerne som imøtekommende. De fleste vil sette pris på at du tar kontakt.
- Forsøk å bli oppmerksom på dine egne fordommer og tenk litt gjennom spørsmålene dine. Mange spørsmål kan det være bedre å ta på tomannshånd enn i plenum.
- Ikke anta at en deltaker ikke kan være med på en aktivitet. Spør, og la personen selv avgjøre hva hen har behov for, klarer eller ønsker.
- Spør før du tilbyr noen hjelp. Det kan være ubehagelig hvis noen uanmeldt flytter på rullestolen din, eller geleider deg av gårde uten at du er forberedt eller takket ja til dette. Alle har vi gode og dårlige dager, men de fleste av oss vil sette pris på spørsmålet om hjelp og eventuelt takke høflig nei, dersom de klarer seg fint selv.
- Hvis alternativet er at det nye medlemmet blir oversett, i din egen frykt for å si noe galt, er dette verre. Kanskje oppdager du også at dine egne forventninger ikke stemmer i virkeligheten?

Hva om jeg gjør «feil»?

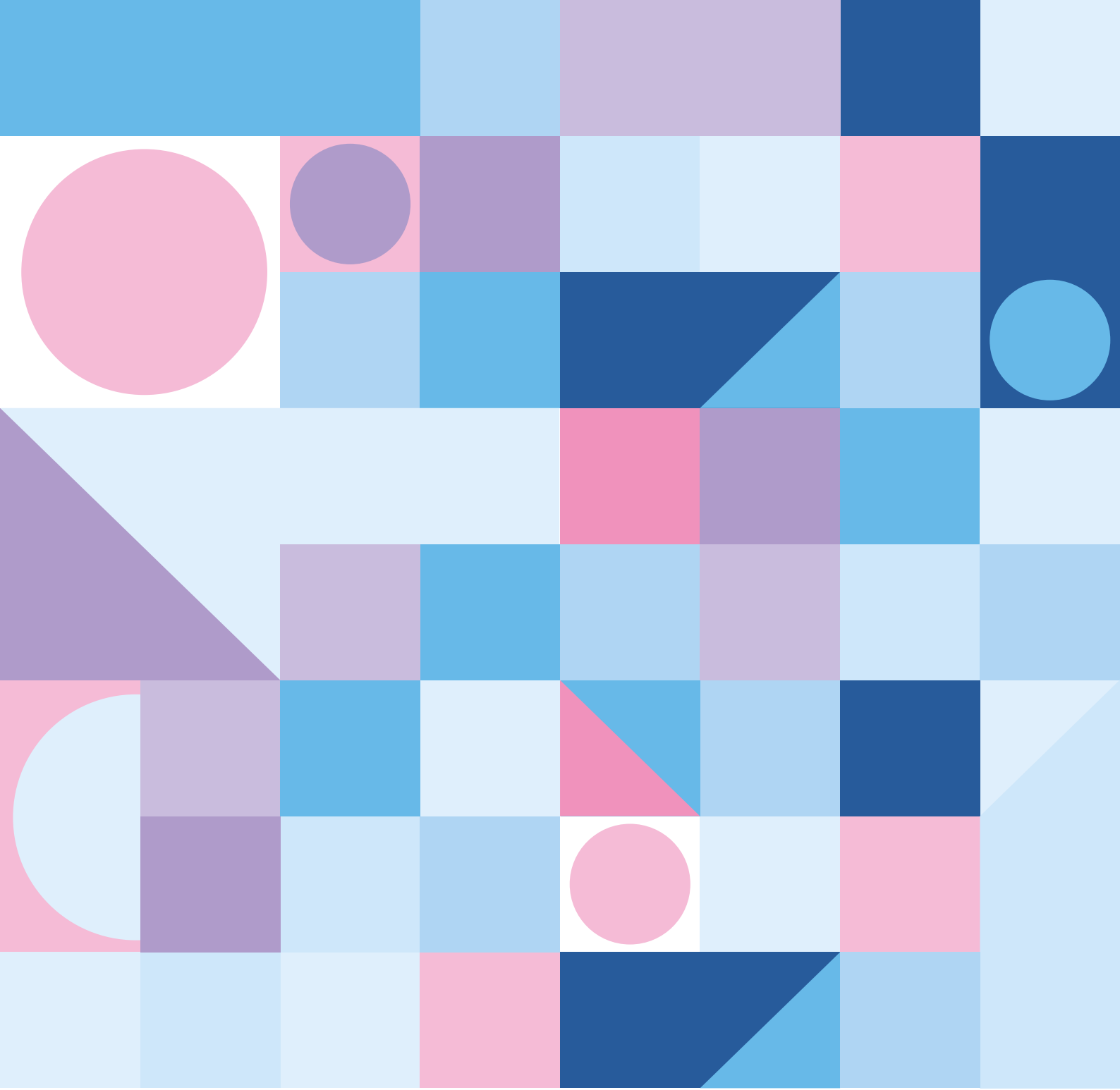
Ingen forventer at alle har kunnskap om alt eller gjør alt riktig den første gangen! Vær ærlig hvis du er usikker, men vis at du ønsker å lære og finne løsninger. Med vilje og en positiv innstilling kommer man langt!

Påvirkning og samarbeid med eksterne

Hit, men ikke lenger? Som aktivitetstilbydere kan dere møte på utfordringer som det kan være vanskelig å løse fra organisasjonen sin side, helt alene.

Det å få nok timer med personlig assistanse, få innvilget aktivitetshjelpemidler og kunne bruke tilgjengelig transport, er ordninger som styres av myndigheter og som det kreves politisk vilje for å forbedre. Disse ordningene er helt avgjørende for mange barn og unge, men dessverre opplever mange at de ikke får det de har behov for i dag. Det kan ha mye å si hvilken postadresse du har, for hva slags assistanse du får innvilget, og noen kommuner har prioritert universell utforming høyere enn andre. Som aktivitetstilbydere kan dere ha en tydelig og viktig stemme. Dere ser unge der de er, eller dere kan se hvem som *ikke* deltar. Si i fra hvis dere ser at noen blir diskriminert eller utestengt! Meld ifra at dere savner mangfold. Våg å stille krav til myndigheter og foreslå løsninger. Slik kan dere være viktige pådrivere for likestilling og gå foran for å skape inkluderende møteplasser som er åpne for *alle* barn og unge!

**Unge funksjonshemmede
heier på åpne og inkluderende
aktivitetstilbydere og ønsker
dere lykke til med et viktig
arbeid!**



Unge
funksjonshemmede

Unge funksjonshemmede

Mariboës gate 13
0183 Oslo

ungfunk.no