



# Mini-inkluderingsguide

– Hvordan inkludere deltakere med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer og kronisk syke i din organisasjon?

---

Se [www.inkluderingsveileder.no](http://www.inkluderingsveileder.no) for mer informasjon!

**Unge  
funksjonshemmede**

## Innhold

---

Hvorfor skal vår organisasjon tilrettelegge for deltakere med funksjonshemninger og kroniske sykdommer?	3
Holdning, kunnskap og kommunikasjon	4
Klart du kan være med!	6
Det viktigste av alt: holdning!	9
Inkluderingsguide for møter og aktiviteter	10
Ikke ved siden av, men sammen med!	15



Unge funksjonshemmede

Unge Funksjonshemmede  
post@ungefunksjonshemmede.no  
+47 22 79 94 25

Design: Heydays ([www.heydays.info](http://www.heydays.info))

## Hvorfor skal vår organisasjon tilrettelegge for deltakere med funksjonshemninger og kroniske sykdommer?

---

Det mest åpenbare svaret på dette spørsmålet er: fordi de er medlemmer som alle andre! Som alle andre medlemmer kan deltakere med funksjonsnedsettelse utgjøre en betydelig ressurs for gruppa. De trenger slett ikke være en klump om foten, eller et hinder til utvikling, nytenkning og samhold. Tvert imot!

Mange unge med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer er medlem i en interesseorganisasjon for deres spesifikke funksjonshemming eller diagnosegruppe. Dette er vel og bra, men vi i Unge funksjonshemmede synes det er viktig at disse ungdommene også får muligheten til å velge fritidsaktivitet på grunnlag av interesse, og ikke bare med utgangspunkt i den enkeltes begrensninger. Derfor ønsker vi å bidra med informasjon, inspirasjon, tips og ideer til frivillige organisasjoner som ønsker å tilrettelegge for deltakere med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer i sine aktiviteter.

I dette heftet vil du finne konkrete eksempler på vellykket inkludering, samt noen tips til hvordan din organisasjon med enkle midler kan bli en mer inkluderende arena for de som er litt annerledes. Informasjonen i artiklene er basert på deltakernes egne opplevelser, tanker og synspunkter, som er samlet og systematisert som et ledd i prosjektet Inkluderingsveileder. Du vil finne mer informasjon om disse temaene på nettsidene [www.inkluderingsveileder.no](http://www.inkluderingsveileder.no).

God lesning!





## Holdning, kunnskap og kommunikasjon

### 4H – en inkluderende organisasjon

4H er en barne- og ungdomsorganisasjon med fokus på friluft og natur. Men selv med sine totalt 17 000 medlemmer, har de alltid plass til flere.

– Tradisjonelt har 4H alltid hatt mange medlemmer som av ulike grunner har litt ekstra utfordringer, forteller Kristin Madsen, organisasjonskonsulent i 4H med ansvar for blant annet inkludering. – Hvor mange, er det derimot vanskelig å si noe om. Vi teller ikke, det er ikke viktig for oss å klassifisere medlemmene

våre på den måten. En 4H-er er en 4H-er, sier hun med et smil.

Et årsmøtevedtak i 2002 dannet grunnlaget for økt fokus og flere prosjekter rettet mot inkludering. Gjennom kurs, teori og praktiske øvelser har 4H satt fokus på kunnskap, holdningsendring og å bekjempe fordommer. I tillegg ønsker de å ta tilretteleggingsaspektet med helt fra planleggingsfasen.

– Vi ønsker at alle skal føle seg velkomne hos oss, og vi vil helst unngå «Ooops!

Hvorfor er det ingen som tenkte på det før?»-situasjoner.

Av mer konkrete tiltak, har 4H satt av midler i et eget tilretteleggingsfond. Både fylket, klubbene og enkeltmedlemmer kan søke støtte fra tilretteleggingsfondet, uansett tilpasningsbehov. Det kan være støtte til ledsager på leir, eller behov for å leie inn spesielt utstyr. Kanskje er ikke det lokale klubbhuset godt nok tilpasset, og da er det mulighet for å søke om midler til det også.

– Vi har egentlig ingen eksisterende tilretteleggingsordninger som medlemmene tvinges inn i – for det er jo ingen som er A4! Du forteller oss om dine behov, og vi tilpasser oss som best vi kan.

Madsen fremhever også viktigheten av å si fra: – Ofte er det mobilitetsproblemene som er de mest synlige funksjonsnedsettelsene, men det er viktig at vi er bevisste på mindre synlige funksjonshemninger også. Samtidig er vi ikke tankelesere, og hvis du ikke melder fra

om behovene dine, er det vanskelig for oss å vite om dem. Det er du selv som er eksperten på din situasjon!

Fokuset på inkludering og tilrettelegging har fått merkbare konsekvenser i 4H. Det aller viktigste, mener Madsen, er at tilretteleggingsfondet blir mye brukt! I tillegg har organisasjonen gjort flere endringer i både rutiner, retningslinjer og reglement. For eksempel skal alle påmeldingsskjemaer nå ha en rubrikk hvor man kan opplyse om spesielle behov eller funksjonshemninger. I tillegg registrerer organisasjonen en merkbart holdningsendring.

– Dette er en endring vi har jobbet målrettet mot i lang tid. Vi må se mulighetene, ikke hindringene!

Målsetningen til 4H er å utvikle samfunnsengasjerte ungdommer som kan ta ansvar.

– Et stort mangfold er bare positivt! Vi lover at alle som ønsker det, skal få et tilbud fra oss – uansett tilretteleggingsbehov!

«Vår datter stortrives på leir med 4H! Organisasjonen har vært fantastisk, de dekker avgifter og lønn for ledsagere, og legger opp til stor valgfrihet og individuelle tilbud slik at det alltid er mulig for vår datter å delta – selv om hun bruker rullestol. Hun har vært med på leir tre ganger, og er like fornøyd hver gang! Det sosiale fungerer også godt. Dessuten er det positivt at hun kan reise vekk på egen hånd uten å ha mamma hengende over seg.»

— Mor til jente med cerebral parese



## Klart du kan være med!

*Å inkludere en person med en funksjonsnedsettelse i en organisasjon eller en aktivitet, behøver ikke være så vanskelig som man kanskje skulle tro. Opptrer man på en positiv, løsningsfokusert og inkluderende måte er mye av jobben allerede gjort. Her følger noen enkle tips til dere som ønsker å inkludere, men er usikre på hvordan.*

### **Ønsk velkommen!**

Det første møtet med organisasjonen kan være avgjørende for om personen

ønsker, og tar initiativ til, å melde seg inn. Dersom du viser en positiv innstilling uavhengig av en eventuell funksjonshemning, kan du ha sikret deg et nytt medlem som kan utgjøre en ressurs for organisasjonen senere.

### **Etabler god kommunikasjon**

Mange vil nok føle seg usikre på hvordan man skal forholde seg til det nye medlemmet og den funksjonshemningen eller kroniske sykdommen vedkommende eventuelt har. I mange tilfeller er denne usikkerheten overflødig. De aller fleste med funksjonsnedsettelse setter pris på at andre tar direkte kontakt, og tilbyr hjelp når man tror det kan være behov for det. Det kan også være fint hvis en leder henvender seg direkte til den det gjelder ( gjerne på tomannshånd), og spør om hva han/hun ønsker hjelp til, og om personen vil trenge tilpasninger i forhold til enkelte aktiviteter. Husk at det som oftest ikke er nødvendig å vite om alt ved sykdommen eller funksjonsnedsettelsen. Fokuser på det som har betydning i forhold til aktivitetene som drives i organisasjonen. En praktisk og løsningsorientert innstilling til de hindringer som måtte dukke opp er som oftest det eneste som skal til!

### **Ta folk på alvor!**

Mange med funksjonshemninger har opplevd å bli behandlet som yngre eller mindre intelligente enn det de er. Husk at psykiske helseproblemer ikke nødvendigvis opptrer sammen med fysiske funksjonshemninger. En god tommelfin-

gerregel her kan være å snakke til alle som om de var likeverdige, oppvakte og intelligente mennesker. Skulle det likevel være behov for tilpasninger i kommunikasjonen, kan dette justeres etter hvert. Det er imidlertid svært liten sjans for å fornærme noen ved at du i utgangspunktet går ut fra at de «er med» på det du forteller dem.

### **Usynlige funksjonshemninger**

Med usynlig funksjonshemning mener vi en funksjonsnedsettelse eller en kronisk sykdom som ikke er synlig utenpå; i hvert fall ikke ved første øyekast. Mange barn og unge med usynlige funksjonshemninger har opplevd å ikke bli tatt på alvor når de ber om tilpasning eller må stå over en aktivitet. Det er nok mange ledere og voksenpersoner som har negative erfaringer med deltakere som forsøker å «lure seg unna» aktiviteter de ikke liker, og dette kan påvirke deres umiddelbare reaksjon. Samtidig er det viktig å være klar over at det kan oppleves sårende og frustrerende for de som har en funksjonsnedsettelse som forhindrer aktivitet, dersom de ikke blir trodd. Det kan derfor være lurt å «trå varsomt», og ikke trekke alt for raske konklusjoner knyttet til deltakerens funksjonsnivå. Husk at det i de fleste tilfeller vil være personen selv, og ikke utenforstående, som har best innsikt i egne muligheter og kapasitet. Tillit og ansvar gir som oftest også et bedre utgangspunkt for samarbeid enn mistenksomhet og bastante uttalelser.

## Ikke alt kan tilrettelegges!

Vær klar over at selv om mulighetene er mange, så kan ikke alle aktiviteter tilrettelegges for alle typer funksjonshemninger. Dersom man kan delta på deler av en aktivitet, men det ikke er mulig å tilpasse aktiviteten i sin helhet, er dette et steg i riktig retning. Hvis man for eksempel arrangerer en rundløype i ulendt terreng, vil ikke en rullestolbruker kunne kjøre løypa, men han eller hun kan være med å løse oppgavene som blir gitt underveis. Her er det ofte innsatsvilje og en positiv innstilling som står sentralt, og ofte har dette større betydning for den enkelte enn spesialkunnskaper og strømlinjeformede opplegg.

Det er viktig at organisasjonen viser vilje til tilpasning der det er mulig, men det kan ikke alltid forventes at alt kan tilrettelegges! Om en organisasjon drop- per en aktivitet som ikke kan tilpasses i forhold til et enkelmedlems behov, ville det sende ut feil signaler i forhold til hva tilrettelegging innebærer. Dessuten vil dette kunne skape misnøye blant de øvrige deltakerne, som igjen vil kunne gjøre sosial inkludering vanskeligere.

## Trygghet og forutsigbarhet

En del mennesker med funksjonshemninger har behov for litt ekstra trygghet og forutsigbarhet, og kan lett bli stresset om ting ikke går helt etter planen. Mange kan også trenge god informasjon og litt tålmodighet dersom man blir stilt ovenfor ulike valgmuligheter, eller de kan ha behov for et lite «puff i ryggen» før de



kaster seg ut i en ny aktivitet. Gode opplysninger om aktiviteten, litt tålmodighet og motivasjon er ofte alt som skal til for å møte disse problemstillingene. Dersom det dreier seg om yngre deltakere, kan det også være greit å holde god kontakt med foreldre eller foresatte. Ofte kan disse ha like stort behov for trygghet som barnet selv.

## Vær deg selv!

Ut over dette er det lite mystisk forbundet med å inkludere ungdom med funksjonshemning eller kronisk sykdom i organiserte fritidsaktiviteter. De aller fleste setter pris på at du oppfører deg normalt og behandler dem på samme måte som de andre deltakerne. En porsjon sunn fornuft og en positiv innstilling er som oftest mye bedre enn spesialkunnskaper!

Lykke til!

## Det viktigste av alt: holdning!

*Hyperion – Norsk forbund for fantastiske fritidsinteresser er en interesseorganisasjon for fritidsaktiviteter med fokus på spill, kreativitet og fantasi. På landstinget i 2008 ble døve Berit Emilie Nordbø (24) valgt inn i arbeidsutvalget til organisasjonen.*

– Jeg var ikke til stede på landstinget selv, men etterpå fikk jeg vite at det ble avgjort allerede der at de ville arrangere tegnspråkkurs, smiler Berit og forteller at hele arbeidsutvalget ble sendt på kurs i tegnspråk da hun ble valgt inn.

– De så på det som en selvfølge, og det synes jeg er utrolig positivt!

Det tar like lang tid å lære seg tegnspråk som et hvilket som helst annet språk, så ett enkelt kurs gir bare grunnleggende kunnskaper. Berit Emilie har derfor fortsatt behov for tolk når arbeidsutvalget har møter.

– Men selv om folk bare kan litt, går kommunikasjonen mye lettere! Det er deilig å slippe å bruke tolk til enkle samtaler, og hyggelig å kunne snakke direkte med folk, forteller hun.

Berit Emilie skryter av samholdet i organisasjonen, og mener de er flinke til å ta vare på hverandre.

– Døvhets er et kommunikasjons- handicap og jeg faller fortsatt litt utenfor i samtalen av og til. Likevel føler jeg meg trygg på de andre. Den positive holdningen og viljen til inkludering betyr mye for meg!

Selv om det ikke alltid er like lett å tilrettelegge hundre prosent i alle situasjoner, mener Berit Emilie at det viktigste er å sikre at også ungdommer med funksjonshemninger føler seg velkommen. Det merkes godt når du gjør ditt beste for at alle skal kunne delta.

– Man kommer langt med en åpen og inkluderende holdning, understreker hun.





## Inkluderingsguide for møter og aktiviteter

*Vi har samlet noen sentrale momenter det kan være lurt å ha i mente ved planlegging av møter og aktiviteter, dersom dere ønsker å legge bedre til rette for deltakere med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer i deres organisasjon. Mesteparten av dette er verken avanserte, ressurskrevende eller dyre tiltak, det eneste som kreves er litt planlegging og en positiv innstilling. Legg merke til at også de uten funksjonsnedsettelse vil kunne ha glede og nytte av at det blir tatt hensyn til de aller fleste av disse momentene!*

### Møtevirksomhet

Mange ulike diagnosegrupper har ofte en del sammenfallende behov, og ønsket om hyppige pauser ved møtevirksomhet er noe av det som går igjen hos svært mange. Pausene trenger ikke være lange, en 5-10 minutters avbrekk ca. hvert tredje kvarter er tilstrekkelig. Dette gir deltakerne rom til å hente seg inn igjen, enten man har behov for å strekke på såre muskler og ledd, gå på toalettet, sørge for påfyll av mat eller drikke, eller rett og slett kople av noen minutter for å skjerpe konsentrasjonen før neste bolk.

Dersom dere har anledning til å velge møtelokale, er det fint om dere ikke velger et lokale i femte etasje uten heis. Det vil gjøre det vanskelig for blant annet rullestolbrukere, hjerte- eller lungesyke, astmatikere, revmatikere med flere å delta på møtene deres. God merking av lokale er viktig for synshemmede, mens hørselshemmede vil sette pris på at det er lite akustikk og at bakgrunnsstøy reduseres i størst mulig grad. For astmatikere og allergikere vil det være en fordel at det ikke er tepper på gulvene, og at det er god ventilasjon og godt renhold. God toaletttilgang vil dessuten være viktig for bevegelseshemmede, fordøyelsessyke, og trolig også de aller fleste andre.

Dersom det brukes mye tekst i forbindelse med møtene, vil både dyslektikere og synshemmede sette pris på at skriften ikke er alt for liten (ikke mindre enn



skriftstørrelse 12), samt at teksten er lettfattelig, strukturert og ikke for tettpakket. Under diskusjoner vil det være en stor fordel for hørselshemmede at man forsøker å unngå å snakke i munnen på hverandre, at man ikke har mange flasker eller andre ting på bordet som kan forhindre munnavlesning, og at man ikke holder hånda foran munnen når man snakker. Samtaler og diskusjoner i mindre grupper vil også være en fordel for svært mange. Både for hørselshemmede og svaksynte vil det være til god hjelp om man bruker navn ved direkte henvendelse, slik at vedkommende oppfatter at han/hun blir snakket til.

#### **Leirer, turer og arrangementer**

Et viktig moment for mange med funksjonshemninger er at man får god informasjon i forkant av arrangementet, slik at man selv kan vurdere om man vil ha mulighet til å være med eller ikke, og eventuelt hvilke tilpasninger man vil ha behov for. Denne informasjonen kan gis ut i forbindelse med påmeldingsskjemaet, på nettsidene til organisasjonen, eller eventuelt sendes ut i et eget brev. Nedenfor har vi listet opp noen inkluderingsstips som kan være aktuelle i forbindelse med større arrangementer:

#### *Transport til leir-/møtested*

Dersom man skal reise til leirstedet til fots, med sykkel, kano eller på annen måte, kan det være fint for deltakere med bevegelseshemninger å vite om det er mulig å nå leirstedet på annen måte.

Det er også en fordel om det blir informert om organisasjonen har mulighet til å arrangere alternativ transport for de som ikke kan være med på fellesopplegget, eller om de i så fall må organisere dette på egen hånd.

Dersom man skal bruke buss til leirstedet, kan det være greit å få opplyst hvor lang reisen er beregnet til å være, om det er lagt inn stopp og/eller matpause underveis og om det er toalett i bussen.

#### *Aktiviteter under leiren*

For mange kan det være kjekt å vite omtrent hvilke aktiviteter det legges opp til under leiren eller arrangementet. Særlig hvis det dreier seg om fysisk krevende aktivitet, kan det være fint for mange grupper å få vite om det finnes alternativer for de som ikke har mulighet til å være med på aktiviteten. For bevegelseshemmede og rullestolbrukere vil det også være en fordel å få informasjon om fysisk tilgjengelighet og framkomlighet. Flere parallelle aktiviteter med varierende vanskelighetsgrad vil ofte virke inkluderende, fordi det tas høyde for at ikke alle nødvendigvis har de samme forutsetningene. Vær oppmerksom på at det ikke nødvendigvis bare er de med synlige funksjonsnedsettelse som kan ha behov for tilpasning av aktiviteter, også astmatikere, hjerte- og lungesyke, revmatikere, deltakere med fordøyelsessykdommer med flere, vil kunne ha problemer med å følge normalt tempo for sin aldersgruppe ved fysisk aktivitet.



#### *Muligheter for å ha med ledsager eller assistent*

Det er fint om det blir opplyst hvilke muligheter det er for å ha med seg ledsager eller assistent på turen. Vil organisasjonen dekke deltakeravgift for ledsager, eller må deltakeren dekke disse utgiftene selv? Har organisasjonen mulighet til å dekke andre typer utgifter for ledsager (som for eksempel mat, transport eller eventuelt lønn/honorar)?

#### *Matintoleranse og allergi*

Dersom man i påmeldingsskjemaet spør direkte etter informasjon om eventuelle matallergier, signaliserer man ovenfor mottakeren at man er villig til å tilrettelegge for den enkelte dersom det er behov for det. Det er viktig å hente inn

opplysninger om dette i god tid, slik at de ansvarlige får mulighet til å planlegge alternativer for de som har spesielle behov i matveien. Er du usikker på hvordan du kan sørge for tilpasset mat til en person, ta direkte kontakt med den det gjelder og spør om råd.

Ved å ta dette aspektet med i planleggingen helt fra begynnelsen av, vil man også oppleve at gjennomføringen blir lettere og blir mindre arbeidskrevende. Hvis man for eksempel bestemmer seg for å bruke maisenna i stedet for hvitemel i supper og sauser, vil det bli mye enklere å tilrettelegge for cøliakere og hveteallergikere, dersom det skulle bli aktuelt. Velger man å bruke olje i stedet for smør i matlagingen, vil det også bli lettere å tilby et alternativ til deltakere som reagerer på melk eller laktose.

#### *Innhenting av helseinformasjon fra deltakere*

I påmeldingsskjemaet bør det alltid være et åpent felt der deltakere kan gi beskjed om sykdommer, allergier, spesielle behov eller annet som vedkommende mener det er viktig at arrangørene er klar over. Av og til kan det også være aktuelt å etterspørre mer detaljert helseinformasjon fra enkelte eller samtlige deltakere. Er deltakerne barn, kan det også være naturlig å bistå med medisiner.

Helserelatert informasjon skal behandles konfidensielt, og bør ikke komme utedkommende i hende. De øvrige deltakerne bør ikke informeres om en syk-

dom eller skade hos en deltaker dersom ikke vedkommende ønsker dette selv og har gitt sitt samtykke. Samtidig er det viktig at alle ledere eller arrangører som kan ha nytte av informasjonen, har tilgang på den. Dersom organisasjonen har gode rutiner for informasjonsflyt og -behandling, vil dette kunne gi både deltakere og foresatte en ekstra trygghet.



#### *Tips til momenter som det kan være nyttig å ha med i påmeldingsskjemaet:*

- Informasjon om transport til leirsted, inkludert alternative transportmuligheter, matpauser og tilgang til toalett underveis,
- Informasjon om planlagte aktiviteter underveis i arrangementet, og eventuelle muligheter for alternative aktiviteter som er mindre fysisk krevende,
- Informasjon om mulighetene til å ha med ledsager/assistent på arrangementet, og hvilke utgifter som kan dekkes og ikke av organisasjonen,
- Et felt der deltakeren kan spesifisere eventuelle matallergier eller intoleranser,
- Et felt der deltakeren kan gi relevant helseinformasjon, eller opplyse om andre forhold han/hun mener arrangørene bør være klar over.

Vil du vite mer om tilrettelegging relatert til spesifikke funksjonshemninger eller diagnoser? Se [www.inkluderingsveileder.no](http://www.inkluderingsveileder.no)!

## Ikke ved siden av, men sammen med!

---

Dette heftet er laget for deg som ønsker å jobbe for inkludering av deltakere med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer i din organisasjon eller forening. Her finner du informasjon om:

- Eksempler på vellykket inkludering,
- Konkrete tips til hvordan organisasjonen kan forberede seg på å ta imot medlemmer med en funksjonshemning eller kronisk sykdom,
- Inkluderings tips for organisasjonens møtevirksomhet, leirer og arrangementer,
- Funksjonshemmedes tanker knyttet til hvordan de ønsker å bli møtt av omverdenen.

Heftet er produsert med støtte fra Barne- og likestillingsdepartementet, og er et ledd i prosjektet Inkluderingsveileder. Du kan finne mer informasjon om temaene som tas opp her på [www.inkluderingsveileder.no](http://www.inkluderingsveileder.no).