



Mangfoldsguide

En verktøykasse for frivillige organisasjoner og fritidsklubber
som ønsker å jobbe med inkludering

Velkommen til Mangfoldsguiden!

MANGFOLDSGUIDE ER ET samarbeidsprosjekt arrangert av de tre paraplyorganisasjonene Ungdom & Fritid, Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, og Unge funksjonshemmede. Vi synes alle som ønsker det, burde ha mulighet til å ha en aktiv fritid. Og vi synes organisasjoner og fritidsklubber som har lyst til å bli flinkere til å inkludere, skal få vite litt mer om hvordan.

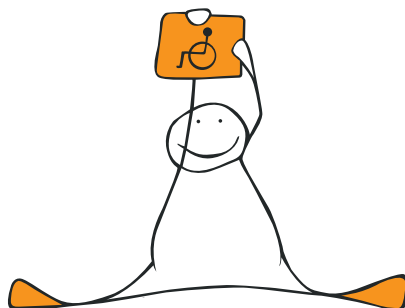
Temaet for denne guiden er inkludering i organiserte fritidsaktiviteter. Inkludering av hvem? spør du kanskje. Svaret er ganske enkelt alle. Funksjonshemmede, overvektige, homofile, innvandreringdom og religiøse minoriteter; vi ser ingen grunn til å ekskludere noen. Det finnes mange grupper som vi ikke har hatt plass til å omtale spesielt her. Vi håper likevel at guiden kan inspirer deg og din organisasjon eller fritidsklubb til å jobbe aktivt med inkludering.

Mangfoldsguidene er inndelt i to hoveddeler. I del 1 kan du lese om personer og grupper som av ulike grunner kan falle utenfor. Du får informasjon om hva som kan være årsakene til dette, og hva dere kan gjøre for å ta dem inn i varmen. I del 2 har vi samlet en del aktiviteter, leker og øvelser som kan brukes for å stimulere til bredere deltakelse i gruppa. Mange av øvelsene kan også brukes til å sette fokus på problemstillinger knyttet til fordommer, menneskeverd, mangfold og inkludering.

Tusen takk til alle som har bidratt med tekster, informasjon, veiledning, tips og vink! Uten deres innsats hadde ikke dette prosjektet vært mulig. Takk også til Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering, som har finansiert prosjektet.

God lesning!

Ingrid Dybvik
Prosjektleder, Unge funksjonshemmede



Innhold

Bevisstgjøring og medvirkning Intervju med Audun Lysbakken	4
Inkludering av deltakere med funksjonsnedsettelse i fritidsaktiviteter	6
Et skeivt blikk på inkludering	10
Fordi du har sett meg – Et kåseri av Sara Elisabeth Moss	12
Diskriminering i blinde Intervju med Sunniva Ørstavik	14
Alle skal på banen	16
Skal tjukke born få være med å leike? Et kåseri av Kristian Fjellanger	18
Overvekt – din egen skyld?	20
Inkludering av barn og unge med psykiske helseproblemer	22
Kom som du er!	24
Inkludering av minoritetsungdom	26
Det nytter! Historier fra Røde Kors Ungdom	30
Adferdsvansker og sosiale samhandlingsproblemer	32
19 år og medlem av Jehovas vitner...	36
Lære tegnspråk? Velkommen til Trondheim Tegnspråklubb!	38
Søk om penger til inkluderingsprosjekt!	40

DEL 2

Lek og lær!	43
Bli kjent-leker	44
Deltakende metoder	48
Hvem står igjen?	50
Livbåt – Et rollespill med fokus på ekskluderingsprosesser og menneskers verdi	54
Fem kjappe	56
Trust games – Øvelser for å skape god gruppedynamikk, tillit, og samarbeid	59
Evaluerings og oppsummering	62

Bevisstgjøring og medvirkning

Intervju med Audun Lysbakken, Barne-, likestillings- og inkluderingsminister

Audun Lysbakken (SV) mener bevisstgjøring er nøkkelen til å skape større mangfold. Han mener det er fullt mulig å endre samfunnet i en mer inkluderende retning. "Fritidsklubber og frivillige organisasjoner spiller en stor og viktig rolle i forhold til hva slags samfunn vi ønsker oss", sier han. "Prosjekter og tiltak som Mangfoldsguide er derfor svært viktige!"



LYSBAKKEN MENER NORGE kjennetegnes av å være et veldig organisert samfunn, og at organiserte fritidsaktiviteter står sterkere her enn i mange andre land. Dette preger også folks nettverk og sosiale liv i stor grad. Grupper som faller utenfor står derfor i fare for å miste en veldig viktig sosial dimensjon i livet. "Utenforskap i den sosiale sfæren kan få konsekvenser i forhold til utdanning, arbeid og selvfølelse. Derfor er det så viktig å skape en fritidsarena der alle har tilgang", understreker Lysbakken. "Mislykkes vi med dette, vil vi uten tvil få et kjedeligere og mer ensrettet samfunn".

STORT POTENSIALE

Lysbakken mener bevisstgjøring blant ledere, organisatorer og unge i organisasjoner og fritidsklubber vil kunne ha stor betydning for om man lykkes med å skape en mer inkluderende arena for barn og unge. Han tror kunnskapsspredning og skolering

"Alle skal få oppleve at deres stemme blir hørt. Det handler om ansvarliggjøring, og om å gi folk tillit og makt"

er avgjørende, og mener dette er et felt som har stort potensiale. "Jeg tror stort sett ikke folk stenger andre ute av vond vilje, men fordi de mangler kunnskap", sier han. "Det handler om å få innsikt i hvordan måten man driver virksomheten på kan virke ekskluderende på enkelte grupper, og hva man kan gjøre for å unngå å stenge folk ute."

POSITIVE RINGVIRKNINGER

Samtidig registrerer Lysbakken at det generelle inkluderingsarbeidet som gjøres i samfunnet ellers, får positive konsekvenser også i andre sektorer. Fokus på likestilling, diskrimineringsvern og universell utforming bidrar til større bevissthet rundt disse temaene. Han er glad for at frivillige institusjoner og fritidsklubber ønsker å jobbe med dette. "De store endringene i samfunnet baner vei for de små," sier han.

"Krav i arbeids- og samfunnsliv påvirker måten vi tenker på også i forhold til fritidsarenaen". Men påvirkningen går også i motsatt retning, og holdningsendringer på de mindre arenaene vil få positive ringvirkninger høyere opp i samfunnssystemene. Derfor er det fornuftig og viktig å jobbe med dette i organisasjonene direkte, i følge den unge ministeren.

MEDVIRKNING NEDENFRA

"For å lykkes med inkluderingsarbeid, er det viktig å involvere flest mulig også i ut-

formingen av prosessene", sier Lysbakken. "De voksne kan ikke bare bestemme at alle skal inkluderes". Lysbakken understreker betydningen av at de unge selv føler eierskap til det arbeidet som gjøres, og at og at de får mulighet til å medvirke i forhold til avgjørelsene som fattes. "Alle skal få oppleve at deres stemme blir hørt", sier han. "Det handler om ansvarliggjøring, og om å gi folk tillit og makt. Jo flere som inkluderes i beslutningene, jo flere vil føle eierskap til resultatet. Først da kan man skape en fritidsarena fri for mobbing, stigmatisering og eksklusjon".

Inkludering av deltakere med funksjonsnedsettelser i fritidsaktiviteter

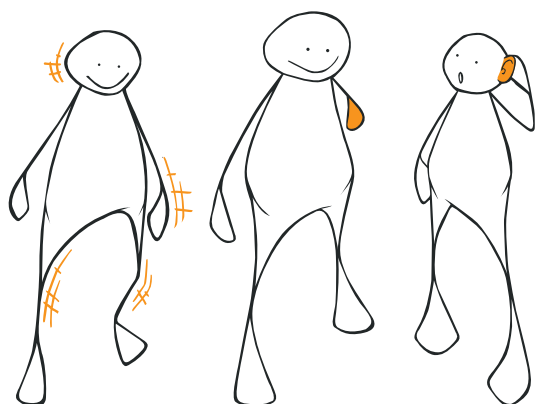
Hva gjør du hvis din organisasjon får en deltaker med hørselshemninger? Og hva hvis fritidsklubben får en medlem som bruker rullestol? Hvordan kan man tilrettelegge for deltakere med matallergier på leirer og større arrangementer, og hvorfor er det så viktig å opplyse om tilgangen på toalett? Her er noen tips til deg som ønsker å bli flinkere til å inkludere deltakere med funksjonsnedsettelser og kroniske sykdommer, men som er usikker på hvordan.

HUSK PAUSER PÅ MØTET!

Mange ulike diagnosegrupper har ofte en del sammenfallende behov, og ønsket om hyppige pauser ved møtevirkosomhet 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 bolck.

VALG AV MØTELOKALE

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.

TEKST OG DISKUSJON

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 munnnavlesning, 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.

GOD INFORMASJON FØR TUREN

Et viktig moment for mange funksjonshemmede 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 inkluderingstips 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 egenhånd. 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 framkommelighet. Flere parallelle aktiviteter med varierende vanskelighetsgrad vil ofte virke inkluderende, fordi det tas høyde for at ikke alle 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.

Kan jeg ha med 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 mot-takeren 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 glir lettere og blir mindre arbeidskrevende. Hvis man for eksempel bestemmer seg for å bruke maisenna i stedet for hvetemel 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.

Etterspør helserelatert informasjon

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.

konfidensielt, og bør ikke komme uvedkommende i hende. De øvrige deltakerne bør ikke informeres om en sykdom 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

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 eventuelt 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.

Helserelatert informasjon skal behandles

“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.”



?

Vil du vite mer om tilrettelegging relatert til spesifikke funksjonshemninger eller diagnoser?

Se www.inkluderingsveileder.no!

Et skeivt blikk på inkludering

Inkludering. Det lyder så feiende flott, nesten rosenrødt. Vi møter det som politiske slagord på gatehjørnet, i aviser og i nyhetene: “Alle skal med” – “Ulike mennesker, like muligheter”. For hvem ville vel i fullt alvor si at de er mot inkludering? Like fullt, inkludering er fordømt vanskelig. Det mener i alle fall leder i Skeiv Ungdom, Espen Aleksander Evjenth.



INKLUDERING ER ENKELT så lenge vi ikke trenger å gjøre en forandring som har konsekvenser for oss selv, mener Espen. Det kan dreie seg om en holdningsendring, en kostnadsøkning eller en annen form for forandring som gir ulemper man gjerne skulle unngått. En butikkeier kan for eksempel ønske blinde velkommen i sin butikk, og kanskje til og med bistå kunden med å finne varene. Men den samme eieren har neppe lyst til å fjerne reklameskiltet på fortauet utenfor, som den blinde snubler i hver dag...

“For å drive god inkludering, er det viktig å være kritisk til egne metoder og strategier”, mener Espen. En skole kan for eksempel skilte med mange flotte prosjekter og tiltak mot mobbing og diskriminering. Men så lenge det finnes elever som opplever mobbing i form av baksnakking, doskriblerier, eller via sms, så bør man innse at man fortsatt har et problem.

“Egentlig skulle jeg ønske vi hadde hatt ressurser til å jobbe mer systemisk enn det vi gjør i dag”, sier Espen. “Det blir mye brannslukking, dessverre. I et ungdomsmiljø hvor ‘jævla homo’ kanskje er et av de mest ut-

bredte skjellsordene, kan det lett oppstå vanskelige situasjoner. Når unge homofile mottar drapstrusler på skolen, er vi nødt til å gjøre noe”.

VÆR KRITISK!

Espen mener inkludering dreier seg like mye om å innse at man ikke har alle svarene, på tross av at man har jobbet med dette i lang tid. Det handler om å være kritisk til mislykkede inkluderingsstrategier, og åpen for å se ting fra andre synspunkter. Og det er først når man begynner å se sin egen kategorisering av verden i et kritisk lys, at det begynner å bli virkelig skummelt. Men kanskje er det først da vi begynner å nærme oss kjernen av hva dette egentlig dreier seg om.

Kanskje er det en del av menneskets natur å systematisere omverdenen i kategorier eller skuffer med merkelapper på. Kanskje må vi sortere, for at ikke tilværelsen skal framstå som et komplett kaos, der ingenting hører sammen, og alt flyter? Men på samme måte som vi har evnene til å kategorisere, så er vi også i stand til å stille oss kritiske

til våre egne merkelapper og vår måte å organisere verden på. "Start med deg selv", sier Espen. "Det er først når du bryter ned murene i din egen kategoriserte verden, at du kan begynne å inkludere dem som står utenfor".

DITT SEXLIV – EN PRIVATSAK?

Tenk deg følgende senario. Du blir plutselig stoppet på gata av en bekjent du ikke har noe nært forhold til. Vedkommende sier han har hørt at du nettopp har fått deg kjæreste, og at han synes det er flott at du har tatt steget, og ikke venter med sex til etter ekteskapet. Hvordan ville du reagert på en slik henvendelse fra en person du knapt kjenner?

De fleste ville vel følt dette ubehagelig. Du synes kanskje personen legger seg opp i ting han ikke har noe med, og føler deg fornærmet eller støtt. Men viktigst av alt, du har ikke invitert ham til å ta opp dette temaet med deg på en slik måte. Derfor synes du kanskje også at du har rett til å reagere.

HETEROFILES PRIVILEGIUM?

På tross av en stadig "sexifisering" i samfunnet, er dette fortsatt et felt der de fleste selv kan velge i hvilken grad og i hvilke fora de ønsker at dette skal være privat eller offentlig. Derfor er du heller ikke vant til at dette kommenteres av andre, med mindre

du selv har invitert dem til det.

Dersom du derimot ikke er heterofil, er sjansen mye større for at du kan ha opplevd hendelser som minner om dette. Hvorfor? Hvis heterofile får ha sin seksualitet i fred når de ønsker det, hvorfor anser mange det som legitimt å ha meninger om hvordan homofile, lesbiske eller bifile skal eller ikke skal praktisere sexlivet sitt? Hvorfor kan enkelte beskytte sitt privatliv, mens andre opplever at dette blir invadert eller offentliggjort, på en måte de ikke nødvendigvis setter pris på?

"Jeg mener at en persons praktisering, eller ikke-praktisering av sitt sexliv, er en privatsak, med mindre du selv ønsker at det ikke skal være privat", forklarer Espen.

"Det bør ikke være akseptabelt å ytre seg om hvorvidt homoseksualitet er greit eller ikke, med mindre det samtidig er akseptabelt å vurdere heteroseksualitet på samme måte. Det ligger makt i toleranse, og du får ikke tolerere meg hvis jeg ikke får tolerere deg." fortsetter han. "Det er ikke legitimt at andre skal forsøke å minne deg på hvor rar de synes du er hele tiden, selv om du bryter med deres forventninger. Og framfor alt, seksualitet er bare en begrenset del av deg, og har mindre betydning i forhold til den enkeltes personlighet og karakter. Så lenge du ikke er invitert, er det ganske enkelt ikke relevant. Verken mer eller mindre."

"Det er først når du bryter ned murene i din egen kategoriserte verden, at du kan begynne å inkludere dem som står utenfor"

Fordi du har sett meg –

Et kåseri av Sara Elisabeth Moss,
nestleder i Åpen Kirkegruppe for lesbiske og homofile i Oslo

Vi kan lese i evangeliet etter Johannes, kapittel 20, om Jesus som har stått opp fra de døde og møter disiplene sine på jorden. Tvileren Tomas hører de andre fortelle, men sier han ikke vil tro det er sant, før han kan føle naglemerkene i hendene hos Jesus. Når Jesus ankommer stedet disiplene er samlet, har han følgende kommentar til Tomas: "Fordi du har sett meg, tror du. Salige er de som ikke ser og likevel tror."



– TROR DU?

Jeg kjenner veldig mange folk som tror veldig, veldig sterkt på noe. Noen tror på Jesus og noen tror på Allah, noen tror på hekserier eller ideologier, og andre igjen tror bare på seg sjøl. Felles for oss er at vi alle av og til kan falle for fristelsen og lukke ører og øyne hvis vi møter ting som utfordrer det vi tror på. Troen kan bli sterkere enn vettet. Mye sterkere.

Men hvem kan bestemme hva jeg tror, eller om jeg har lov til å tro? Jeg, og mange med meg, har i kristne sammenhenger flere ganger fått beskjed om at jeg er en vantro, og at jeg som en konsekvens av dette, kommer til å brenne i helvete. Faktisk fikk jeg klar beskjed om dette lenge før jeg i det hele tatt hadde rukket å bli troende, sånn at jeg blei troende på trass, men det får bli en annen historie.

Jeg skal brenne evig fordi jeg anerkjenner Palestina. Jeg skal brenne evig fordi jeg er for sjølbestemt abort. Jeg skal brenne evig fordi jeg er skilsmissebarn. Jeg skal brenne evig fordi jeg er SV-politiker. Og, ikke minst, jeg skal brenne fordi jeg er homo.

Det enkleste hadde vært å svare tilbake med samme mynt. Si; du, din gamle dust, du kan brenne sjøl når du støtter apartheidstaten Israel! Eller; du, din syndige, heterofile skjøge, du har sikkert delt seng med din mann mens du blør! Men det enkle er ikke alltid det beste.

SALIGE ER DE SOM IKKE SER –

Når jeg møter folk som sier at deres trosfrihet blir krenka når homofile får lov til å forkynne, lurar jeg alltid mest på hvorfor i all verden deres tro er mer rett, riktig eller viktig enn min. Hvis jeg står her, foran deg, hvordan kan du ikke se meg? Og hvordan kan du ikke se deg sjøl bli speila i den dommen du feller over sånne som meg?

Jeg tror at homofile generelt er like ønska av Gud som forkynnere, som det heterofile er. Jeg mener at det å nekte noen å gjøre religiøs tjeneste fordi vi foretrekker en annen samlivsform enn flertallet, er diskriminering. Homofili er synd, er refrenget. Men høye lønninger kan vi ha, uten å dele. Asylsøkere kan vi stanse på grensa. Muslimer kan vi bombe. Bare vi ikke er homoseksuelle.

Det som gjør meg trist, er å se hvor mange som tror på at homofiles tro ikke er noe verdt. Alle dem som ikke orker eller gidder å være med på gudstjenester, i kirkekoret, i speideren eller i skolelaget fordi de tror på dem som sier at de ikke har rett til å tro.

– OG LIKEVEL TROR.

Jeg har sjøl vært blant dem. Før jeg sjøl torde håpe på noen himmel, kunne jeg ofte svare bedreviterne at jeg heller ville brenne evig enn å komme til samme himmel som dem. Nå har jeg ombestemt meg. Et par hundre år på en sky med noen konservative biskoper kunne kanskje vært nok til at de hadde innsett at min tro er like gyldig som deres!

Fakta

Åpen Kirkegruppe er et kristent felleskap for lesbiske og homofile. Vi ønsker å bryte ned grenser som stenger mennesker ute. Eller inne. Vi ser det nødvendig å få kunne være den vi er, uavhengig om andre mener det er å være annerledes. For å nå dette målet jobber vi sammen med, eller midt i mot, politikere, kirkesamfunn og kristne organisasjoner.

www.apenkirkegruppe.org

Diskriminering i blinde

Intervju med Sunniva Ørstavik, Likestillings- og diskrimineringsombud (LDO)

Sunniva Ørstavik er likestillings- og diskrimineringsombud. Hun mener at de fleste organisasjoner egentlig ikke ønsker å diskriminere, men at diskrimineringen "bare skjer". "Vi er tankeløse og ikke ser at vår måte å drive organisasjoner og institusjoner på kan virke ekskluderende på mange," poengterer hun.



LIKESTILLINGSOMBUDET HAR TIL oppgave å være en vaktbikkje for å sikre alle like rettigheter og muligheter på tvers av kjønn, alder, funksjonsevne eller legninger. Sammen med 60 andre ansatte jobber Sunniva Ørstavik mot alle former for diskriminering. Hun er ikke i tvil om at deltakelse og engasjement i frivillige organisasjoner kan være et viktig springbrett for politisk makt og innflytelse.. "Bare se på CV'en til Jonas Gahr Støre," sier hun med et smil. "Som de fleste andre samfunnsstopper, har han spilt en sentral rolle i mange organisasjoner." Organisasjonsarbeid gir sosial læring, nettverk og jobbmuligheter. "Den uformelle skolen kan ofte være like viktig som den formelle. Det er i ungdomsfasen CV'en bygges opp, og det er der engasjementet starter. Hvis ikke ungdomsarenaen rekrutterer bredt, vil også politikk og samfunnsliv miste mange viktige perspektiver," forteller hun. "Prosjektet Mangfoldsguide virker veldig spennende,

og jeg ønsker dere lykke til med arbeidet!" sier ombudet.

INKLUDERING – EN KREVENDE ØVELSE

Sunniva mener inkluderingsarbeid ofte er mye mer utfordrende enn det man gjerne skulle tro. Det handler om at vi ser verden gjennom bare ett stykk briller, og dermed blir farget av våre egne oppfatninger og perspektiver. "Jeg tror det aller meste av den ekskluderingen som foregår i dag skjer ubevisst," forklarer hun. "Det er ikke nødvendigvis det at vi ønsker å stenge folk ute, det er heller fordi vi er tankeløse og ikke ser at vår måte å drive organisasjoner og institusjoner på kan virke ekskluderende på mange. Selv om vi liker å si at vi er åpne for alle, så er vi ofte ikke det i praksis. I veldig mange tilfeller handler det om å utfordre etablerte forestillinger og holdninger, og det kan være veldig krevende."

Sunniva mener mange organisasjoner er

konstruert for en veldig liten minoritet. Da er det viktig å gjøre noe med systemet for å unngå at folk støtes ut. Og det er nettopp dette som gjør det så vanskelig. Hadde det "bare" dreid seg om fysisk tilrettelegging, ville saken vært en helt annen. "Man er nødt til å endre seg selv dersom man skal bli mer inkluderende," forklarer hun. "Bare se på oss i Likestillings- og diskrimineringsombudet. Vi ønsker å være et lavterskeltilbud som er tilgjengelig for alle. Men likevel er vi sannsynligvis ikke det. Hva med de som ikke er vant til å bruke sine demokratiske rettigheter? Eller de som ikke har tilgang på informasjonskanalene der vi annonserer?"

MØTER SEG SELV I DØRA

Dersom vi ønsker å nå bredere, er vi også nødt til å stille seg kritisk til oss selv og vår egen måte å organisere verden på. Vi må utfordre våre egne forestillinger, holdninger og fordommer, og gå aktivt inn for å bryte myter og stereotyper. Vi må tørre å tenke nytt i forhold til hvordan vår organisasjon klubb eller institusjon arbeider, og forsøke å skape et organisasjonsliv som passer for flere. "Inkluderingsarbeid er utfordrende, men samtidig utrolig spennende," foreller Sunniva entusiastisk. "Man møter seg selv i døra hele tida. Her om dagen kom jeg til å reflektere over min egen hverdag. Her sitter vi i Likestillings- og diskrimineringsombudet og jobber med mangfoldsproblematikk,

og så må alle de ansatte ha høyere utdanning! Hvordan kan vi være så sikre på at vi ikke går glipp av viktige perspektiver da?"

MED RETT TIL Å BLI RESPEKTERT

Sunniva mener vi jobber alt for mye med å få mennesker til å tilpasse seg systemet, og alt for lite med at systemet skal tilpasse seg oss. Dette fører til at vi bare plastrer situasjonen, i stedet for å diagnostisere hovedproblemet. "Vi kan ikke ha et samfunn der mange dører er halvveis lukket," mener hun. "Historien viser at dette ikke burde være en umulig oppgave. Tidligere var det for eksempel utenkelig at kvinner kunne kombinere barn og familie med et aktivt arbeidsliv. I dag har samfunnet forandret seg på en slik måte at dette har blitt en selvfølge for de fleste kvinner."

Sunniva har sett mange eksempler på at mangfoldsarbeid har enormt stor betydning for dem det gjelder. For inkludering i ungdomsorganisasjoner og fritidsklubber dreier seg på ingen måte bare om å utdanne toppolitikere. Det handler om å bli respektert for den du er, om mulighet til deltakelse, og om å kunne drive med det du har lyst til og trives med. "Utfoldelse i fritidsaktiviteter har like stor betydning på det personlige planet som på det samfunnsmessige," forklarer Sunniva. "Det dreier seg ganske enkelt om muligheten til å leve et godt liv!"

"Vi kan ikke ha et samfunn der mange dører er halvveis lukket"

Alle skal på banen

På tross av at fotball er en konkurranseidrett, er det fullt mulig å tilrettelegge for mange ulike grupper med varierende bakgrunn, behov, og funksjonsnivå. Norges fotballforbunds visjon er som følger: "Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle!"



Fotball er den største idretten i Norge

I Norges Fotballforbund (NFF) er vi opptatt av at fotballen skal være en inkluderende arena. Alle som vil delta bør få lov, uansett evner, ambisjoner og behov. Derfor forsøker vi å legge forholdene til rette for klubbene, slik at de selv kan arbeide for å bli mest mulig åpne og inkluderende. Det er nemlig her, i lokalmiljøet og i klubbene, at aktiviteten foregår. Der står vi til eksamen hver dag for å teste om visjonen om "Fotball for alle" er en virkelighet.

Inkludering på fotballbanen

I 2002 overtok NFF ansvaret for fotball for funksjonshemmede, i tråd med vedtaket i Norges Idrettsforbund fra 1996 om at hver særiddrett skulle overta ansvaret for sin idrett. NFF var tidlig ute med å ta sitt ansvar

i en av norsk idretts største reformer. Vårt mål er å ha et tilbud for lag med ulike funksjonsnedsettelse i alle fotballkretser over hele landet.

Fotball er et lagspill, og det er mest moro om det er mange med. Dette kan være en utfordring i et land som Norge, der store avstander kan gjøre det vanskelig å samle nok spillere med omtrent likt funksjonsnivå til trening. Noen klubber inkluderer enkelte funksjonshemmede i ordinære aktiviteter, men dette blir ofte vanskeligere jo eldre spillerne blir.

Egne lag for funksjonshemmede

Psykisk utviklingshemmede har lang tradisjon for å spille fotball. Interessen har i det siste vært så stor at mange kamper foregår i ulike klasser avhengig av graden av funk-

sjonalitet. Det er også en egen klasse blant annet i Norway Cup, der lagene for det meste består av psykisk utviklingshemmede spillere. I tillegg holdes det årlige landsturneringer på ulike steder i Norge, noe som har pågått siden 1990. Det arrangeres også regionale serier og turneringer over store deler av landet.

Hørselshemmede og døve har også spilt fotball i mange år, og det er syv fotballklubber for døve i Norge. Mange døve og hørselshemmede spiller også på hørende lag, men få av disse utøverne makter å hevde seg i konkurransen. Da er det naturlig at man søker seg til egne døvelag og arrangementer tilrettelagt spesielt for døve og hørselshemmede. NFF betrakter døvefotballen som en breddeaktivitet, ikke som toppfotball.

Det er dessverre liten tradisjon for fotball for blinde og synshemmede i Norge. Det har vært arrangert treningsgrupper for blinde, og det gjennomføres flere forsøksprosjekter i 2010. Tida vil vise om det er tilstrekkelig interesse for å opprettholde et tilbud til denne gruppen.

Ønsker tilbud til bevegelseshemmede

Det er per i dag få tilbud til spillere med fysiske funksjonshemninger. Dette skyldes muligens en oppfatning om at bevegelseshemninger fører til at utførelsen av fotballspillet blir vanskelig, noe som kan være årsaken til at det har vært begrenset interesse for dette. Det har blitt gjort forsøk med dette tidligere, men responsen har vært liten. NFF har likevel et ansvar for å lodde stemningen med jevne mellomrom, for å se om dette endrer seg, eller om det har kommet til nye generasjoner av spillere som kunne tenke seg å prøve fotball.

Fokus på homofobi og rasisme

Fotballspillere er ingen ensartet gruppe

med tanke på seksuell orientering, og særlig mannlige homofile har opplevd fordommer og trakassering. Det har blitt gjort mye for å bekjempe homofobi fra tribunen, men det er fremdeles mange fordommer i fotballverdenen, i likhet med i resten av samfunnet. NFF anser enhver form for trakassering eller eksklusjon grunnet seksuell orientering som fullstendig uakseptabelt, og ønsker å øke innsatsen på dette feltet. Fotballen skal være en arena der du skal få være den du er.

Fotball er en idrett som er kjent over hele verden, og det er en miks av nasjonaliteter på alle topplag. Idolene til barn og unge har alle slags hudfarger, og NFF ønsker å styrke arbeidet mot rasisme og for inkludering av etniske minoriteter. Vi arbeider også med å invitere nyankomne flyktninger inn i idretten. Vårt mål er å gjøre fotballen til en arena der alle kan delta uansett opprinnelsesland, og vi har også et særskilt fokus på jenter med minoritetsbakgrunn.

NFFs handlingsplaner slår fast at arbeidet for inkludering skal inngå i alle våre arrangementer, og vi ønsker å motarbeide holdninger og mekanismer som kan føre til eksklusjon fra våre aktiviteter. Dette bygger på et menneskesyn om at alle er like mye verdt, og at vi sammen har et ansvar for hverandre og for fellesskapet. Utestenging og diskriminering er i strid med idrettens grunnverdier, og NFF vil fortsette arbeidet med å gjøre slagordet "fotball for alle" til virkelighet i årene som kommer

[Teksten er skrevet av Henrik Lunde i Norges Fotballforbund, som er fagansvarlig for organisasjonens inkluderingsarbeid. Dersom du opplever diskriminering eller rasisme i din fotballklubb, kan du skrive en mail til \[diskriminering@fotball.no\]\(mailto:diskriminering@fotball.no\). Du kan være anonym.](#)

Skal tjukke born få være med å leike?

Et kåseri av Kristian Fjellanger

Inkludering og mangfald i Noreg er blitt ein industri. Det finnst ikkje ei bedrift eller ein organisasjon med respekt for seg sjølv som ikkje har ein plan eller eigne tiltak for korleis dei skal ha mest mogleg mangfold.

DEI VANLEGASTE GRUPPENE me inkluderer her i verden er utlendingar, homofile, folk i rullestol – i det siste er det også blitt svært populært og inkludere fattige og Hiv-positive. Og det er jo bra. Det er viktig at alle medlemmane i samfunnet får delta på like vilkår. Tre ganger faen i meg hurra for mangfold.

Eg veit ikkje om du har lese avisa i det siste. Eller at du regelrett har kjent det på din eigen bukselinning. Me vert feite. Eller feitare kan ein vel seie. Heilt sidan kvinna skulle inkluderast i arbeidslivet, sånn ein gong på syttitalet – så har me blitt tjukkare. Det syner all mogleg forskning. Grunnen til dette vil eg tru er at kvinna då ikkje lengre sto ved kjøkkenbenken og laga mat frå botn av – og i staden nytta halvfabrikat med meir kaloriar, salt, feitt og den slags svineri. Ein kan då legge skulda på kvinna – men det vil nok vere ei anna artikkelsamling enn denne.

I USA er auka av folk som er overvektige så stor, at dersom den fortsett slik som no vil 100% av innbyggjarane i USA vere overvektige i 2050. Om ikkje utviklinga i Noreg er like faretruande, så peikar vektnåla ein veg.

Men uansett. Det er no slik at om lag kvar tredje person av oss er overvektig i



ein eller annan grad. Nokon har berre litt mage, andre litt større mage og stor ræv, medan nokre har både fleskemannepupper, hengemage som gøymer kjønnsorganet og stor fleskerand på mage og rygg. Slik er det med den saken. Det er mangfold internt blant feite personar også. Men når det er så mange feite folk – så har ein bruk for dra tjukkane med i mangfaldsarbeidet også.

For det som eigentleg er saken her – er inkludering av tjukke. Eller ikkje. La oss ta speidaren som eit eksempel. Dei glad-kristne speidarane skal jo alltid ut i ein eller anna skog å ete mose og sjå på rotne tre. Det er truleg ikkje mange tjukke ungar som vil vere med på det (ei heller kan eg fatte at det er så mange andre som vil), men la oss no seie at det er ein tjukk gut som vil være med. Korleis skal ein inkludere denne tjukke guten. Han syns det er tungt å gå, vert sliten,

et meir enn dei andre, men orkar ikkje bere den tunge sekken, han er for tjukk til å få plass i ein vanleg sovepose og dei andre ungane skjønner ikkje kvifor han er med. Men han ynskjer å være med. Det gjer han stor glede og aukar livskvaliteten hans. Skal ein legge til rette for denne turen for han – og korleis skal ein eigentleg gjere det? No har me i mange år jobba for å få med muslimske born og unge i friviljuge organisasjonar. Då har ein gjerne endra på møtetidspunkt, matservering, overnattingsrutinar og andre praktiske ting. For alle skal jo få være med. Men er me viljuge til å gjere det same for den feite guten? Er me viljuge til å endre på aktiviteten vår sin eigenart for å få med den tjukke guten i speidaren? Då måtte ein kanskje droppe dei tyngste turane, få dei andre til å bere sekken til den tjukke og legge opp aktiviteten slik at alle kan delta – trass i fysiske avgrensingar og utfordringar.

Eit anna eksempel er fotballen. Alle små stadar med respekt for seg sjølv har eit idrettslag med eit a-lag. Alle tjukke gutar hatar a-lagsguten. Den kjekke guten som drar damer på fritidsklubben, som berre er kul, tøff og scorar mål i kvar kamp. Målet for a-laget er å vinne kampar. Kva om det då kjem ein kvapsete, godt overvektig gut – med ein drøym om å spele fotball. Det er klart at med han på laget, så vil ikkje akkurat dei sportslege prestasjonane verte auka – kanskje heller redusert. Men kva er viktigast? Resultata eller at den tjukke får vere med på laget? Spør du ein tillitsvald i Noregs Idrettsforbund så ville nok svaret vere, at visjonen vår er "Idrett for alle", så deltaking er viktigast. Spør du ein fotballpappa på sidelinja, så er nok det å gruse nabobygda i lokaloppgjeret det viktigaste.

Heldigvis fins det jo aktivitetar som er tilpassa tjukke. Sjakklubben, Biljardklubben, og kanskje det lokale ungdomslaget. Mange ungdomslag set opp stykke som til

“Det er no slik at om lag kvar tredje person av oss er overvektig i ein eller annan grad”

dømmes Bør Børson eller revy der ein portretterar ein lokal artigkall som kan vere tjukke og gode.

Men altså. Det store spørsmålet er eigentleg om me skal innlemme tjukke folk også i dette voldsomme inkluderingsarbeidet? For bør me eigentleg inkludere folk som strengt tatt kunne gjort noko med sin eigen situasjon. Ein kan sjeldan hjelpe for at ein manglar ein fot eller at ein er forelska i eige kjønn. Men ein kan jo ofte hjelpe for at ein har flesk som heng og sleng på kroppen. Det er kanskje ikkje verre enn å byrja å gå litt, og dra handa opp av godteskåla.

På same måte som internett – så kan ein trygt seie at fedme er kome for å bli. Og det kjem heilt sikkert til å bli fleire feite ungar framover. Det er ikkje ei utvikling ein ynskjer. Skal ein inkludere dei i aktiviteten – eller skal ein sjå på eksklusjonen som eit middel for å oppnå det målet at det skal bli færre tjukke born? Altså ein slags form for – ein tuktar dei ein elskar. For at ein skal få eit betre liv.

For til sjuande og sist, så handlar det om livskvalitet – og at samfunnet skal være ein inkluderande stad for alle. Og i det lyset er det er ikkje mindre vondt for den tjukke guten enn det er for den muslimske jenta å bli utestengd frå det som andre tek for gitt?

Kristian Fjellanger er 32 år og gjer hausten 2010 ut boka *Tjukkas som handlar om menn, fett og kropp*. Du kan lese bloggen hans på mannsfett.blogspot.com

Overvekt – din egen skyld?

Jørgen Foss (21) fra Landsforeningen for Overvektige (LFO) har vært overvektig så lenge han kan huske. Helt fra han var liten har han opplevd at omverden mener at han selv er skyld i sin egen situasjon, og at det derfor er legitimt å gjøre narr av ham eller ekskludere ham fra lek og annen aktivitet.



”DET ER IKKE én ting jeg ikke har prøvd for å gå ned i vekt,” forteller Jørgen. Han mener holdningene om at overvektige har skylda for sin egen situasjon skyldes mangel på kunnskap, og etterlyser tiltak for å begrense mobbing og fremme inkludering av overvektige. ”Å tro at alle overvektige selv er skyld i sin egen situasjon, er en grov forrenkling,” forteller Jørgen. Han forklarer at mange faktorer spiller inn, og genetikk, sosialt miljø og økonomi er bare noen av dem. For flere kan overvekten arte seg som en form for spiseforstyrrelse. Kanskje kan vi snakke om en psykisk funksjonshemning som gir overvekt? I andre tilfeller kan man få psykiske problemer som en indirekte konsekvens av overvekten. Eksklusjon, iso-



lasjon og stigmatisering fører lett til at man føler seg mindreverdig, trekker seg inn i seg selv, og i mindre grad oppsøker kontakt med andre mennesker.

GLAD I SÅPEOPERAER?

Jørgen har selv fått erfare hvor vondt det er å stadig bli betraktet som feit, lat og dum. Mange tar det for gitt at han tilbringer dagene på sofaen med dårlige såpeoperaer, cola og potetgullfett glinsende i munvikene. ”Det er faktisk sånn at det kan være vanskelig for meg å gå i butikken og kjøpe en sjokolade,” forteller han. Flere ganger har han opplevd at fremmede kommer bort til ham og sier med tilgjort barnestemme: ”Du gutten min! Du skal vel ikke ha den der?”

At overvekt ofte blir betraktet som selvforskyldt, er et stort problem i forhold til inkludering av unge med fedmeproblemer i fritidsaktiviteter, forklarer Jørgen. Han har selv sett mange eksempler på at ledere og jevnaldrende ofte er mer innstilte på å tilrettelegge for blant annet en rullestolbruker eller en blind, enn for en overvektig. ”Hvis

du har sterk astma eller hjerteproblemer, er det lettere å få aksept for at du ikke kan delta i enkelte fysiske aktiviteter. Men hvis du bare er tjukk og har dårlig kondis, tenker man gjerne at han eller hun får ta seg sammen, bli mer aktiv og spise mindre, så ordner det seg sikkert,” forklarer han.

ALLTID PÅ BENKEN

Selv har han prøvd seg som medlem i den lokale fotballklubben, og flere andre fysiske aktiviteter, men sluttet etter en tid siden han alltid ble sittende på benken. ”Jeg er sikker på at jeg fint kunne klart å stå i mål eller spille forsvar,” forteller han. ”Men når trenere hele tida skal toppe laget, så faller sårne som meg igjennom hver gang.”

Likevel er Jørgen en aktiv person. Han har for eksempel besteget Gaustadtoppen, selv om han sikkert brukte dobbelt så lang tid som de fleste andre. Han har også spilt teater, og har marsjert hundrevis av kilometer sammen med korpset han spilte i. For en person med overvekt innebærer dette store fysiske anstrengelser.

Som ung deltok han også i den lokale ungdomsklubben. Der kunne alle som ville være DJ og styre musikken en gang i uka. For Jørgen bød dette på problemer. For å komme inn i DJ-boksen måtte man klatre opp en slags stige til en forhøyning, og så klatre over rekkverket. Det var ikke noe håndtak å holde seg i, og Jørgen var redd han skulle falle ned, eller på annen måte dumme seg ut foran de andre. Det endte med at han øvde seg på å klatre opp når det ikke var andre til stede på klubben, innen han til slutt turde å melde seg på.

FLERE UTFORDRINGER

”For overvektige barn og unge kan holdninger og kulturer i samfunnet føre til tredobbel stigmatisering”, forklarer Jørgen. ”For det første er du kjip fordi du er feit,

“Du gutten min! Du skal vel ikke ha den der?”

og ofte oppfattes som lat, matavhengig og mindre intelligent. For det andre vil du aldri kunne bruke de samme kule klærne som de andre på din alder, fordi de ikke er mulig å få tak i disse i din størrelse. For det tredje er mange av fritidsaktivitetene til klassekameratene dine ikke tilrettelagt for dine behov, og det vises ofte liten vilje til å sørge for at du kan delta uten å bli utledd for det du ikke mestrer.”

SKYLD ELLER IKKE SKYLD?

”Oppfatningen av at du selv har skylden for overvekten er et stort problem i forhold til viljen til å tilrettelegge for denne gruppa,” understreker Jørgen. Han etterlyser mer oppdatert og nyansert kunnskap på dette feltet. Uansett hva som er skylden i overvekten, er det avgjørende at disse ungdommene får mulighet til å ha en aktiv fritid. Som alle andre unge trenger de å kunne delta på aktiviteter som gir livskvalitet og der de kan oppleve mestring. Først da vil de kunne ta skrittet ut av isolasjonen, og kanskje få mulighet til å bryte med en ond sirkel.

Jørgen forteller at overvektig ungdom fysisk sett kan være med på det aller meste, og kun trenger tilpasninger i forhold til enkelte fysisk krevende aktiviteter. Det er holdningene ute blant folk som er det største problemet. ”Det gjelder å se personen, ikke bare overvekten,” understreker Jørgen. ”Jeg er verken en hvalross, eller en klovn du kan le av. Jeg er ganske enkelt et menneske, med de samme ønsker og behov som alle andre.”

Inkludering av barn og unge med psykiske helseproblemer

Psykisk helse er et enormt felt, og psykiske helseproblemer kan opptre i mange varianter og alvorlighetsgrader. Dessverre er psykisk helse ofte "noe man ikke snakker om", og det kan føles vanskelig å forholde seg til temaet. Dette kan medføre at barn og unge som har det vanskelig blir stående utenfor. Heldigvis er det ofte ikke så mye som skal til for å skape et inkluderende miljø for barn og unge med psykiske helseproblemer.



– **HVORFOR ER DET** så viktig å inkludere barn og unge med psykiske helseproblemer? Kan ikke de bare delta på aktiviteter i regi det psykiske helsevernet?

DEN GODE MESTRINGSOPPLEVELSEN – HVORFOR INKLUDERING?

Det er få medisiner eller behandlingsformer som topper effekten av følelsen av det å mestre noe. Det er også få følelser som er så vonde å kjenne på som følelsen av å stå utenfor og se inn på de andre.

For barn og unge som sliter psykisk, kan det å bli stående utenfor være med på å forverre en allerede vanskelig situasjon. Derfor bør de få en mulighet til å delta på vanlige aktivitetstilbud, da det å bli henvist til særskilte aktivitetstilbud i regi av det psykiske helsevernet kan bidra til å bygge opp en

sykdomsidentitet (eks.: "Jeg er bipolar." i stedet for "Jeg har en bipolar lidelse.")

ÅPENHET – EN RETT, IKKE EN PLIKT

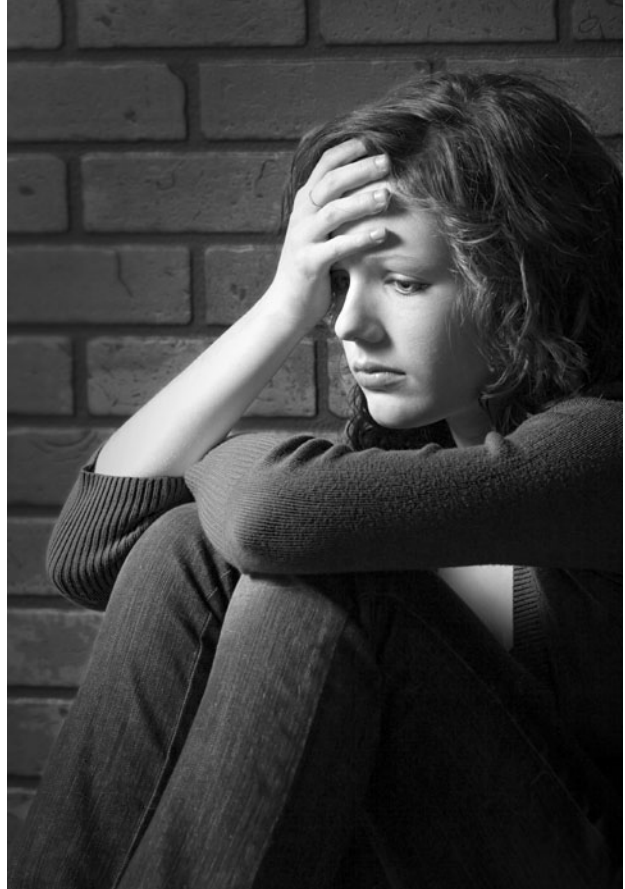
Alle har en psykisk helse. Følgelig kan alle få problemer med sin psykiske helse. Dette er helt normalt og noe det burde være lov å snakke om. Det å kunne stå åpent fram med det man sliter med kan for mange være en stor lettelse, siden man ofte ser at andre har større forståelse for psykiske helseproblemer enn det man hadde fryktet.

Det er imidlertid veldig viktig at man ikke presser noen til å stå frem med noe de ikke ønsker å dele med andre. Vi har alle ting i våre liv som vi ikke ønsker at omverdenen skal vite om. Ingen har en rett til å vite andres innerste tanker og følelser.

LOV Å TREKKE SEG TILBAKE

Av og til vil noen kunne føle et behov for å trekke seg tilbake fra aktiviteten en stund. Andre ganger kan noen ha en dårlig dag og ikke klare å stille opp i det hele tatt. Dette bør man være åpen for i så stor grad som mulig.

Samtidig er det viktig å ha klare rammer og god kommunikasjon. Det beste er å snakke sammen og gjøre avtaler om dette på forhånd, slik at man er inneforstått med hvordan vanskelige situasjoner kan løses. For noen kan det være nok å gjøre en avtale om at man kan ta seg en pause når man føler behov for det, men at man alltid kommer tilbake etter fem minutter. For andre igjen går det an å bli enig om hvor lange pauser man trenger i hvert enkelt tilfelle. Samtidig er det viktig å huske på at det også kan virke ekskluderende dersom man opplever at det stilles lavere krav og forventninger til seg selv enn til andre. Det bør være en selvfølge at man melder fra om at man ikke kommer, dersom man har en avtale. Klare og tydelige rammer er vik-



tig, også for barn og unge med psykiske helseproblemer.

SNAKK MED DEN DET GJELDER!

Det viktigste rådet man kan gi til ledere i organisasjoner og fritidsklubber som ønsker å inkludere deltakere med psykiske helseproblemer er: Gå i dialog med den det gjelder, eventuelt foreldre eller andre omsorgspersoner. Forhør deg om hvilke behov deltakeren har, og hvilke former for tilpassning vedkommende kan ha glede og nytte av. Husk at du ikke trenger å vite alt om sykdomsbildet til personen, men fokuser på det som er aktuelt i forhold til aktivitetene dere driver med. Din oppgave er å være medmenneske, ikke helsepersonell.

[Teksten er skrevet av Terje Petter Leiros, styremedlem i Mental Helse Ungdom](#)

Kom som du er!



"Ungdomstida er viktig for identitetsskaping og personlig utvikling," mener Lina Larsen i Ungdom Mot Narkotika. Organisasjonen ønsker å skape ungdomsmiljøer der det er normalt å være rusfri, og der det er normalt å ta standpunkt mot narkotika.



SATSER PÅ FOREBYGGING

Lina Larsen (24) er nyvalgt leder i Ungdom Mot Narkotika. Hun forteller at organisasjonen jobber med og for ungdom, og at de i første rekke fokuserer på forebygging. "Vi har ikke brukt begrepet inkludering aktivt i vårt arbeid, men dette er likevel veldig sentralt i forhold til alt vi gjør," poengterer hun. "De som ofte faller utenfor eller tilhører en risikogruppe, er ofte utsatt for å havne i miljøer der det blir brukt narkotika. Disse ungdommene ønsker vi å gi et tilbud til" Hun mener at dette er viktig for å unngå narkotikamisbruk: "Det er lett å la seg prege av hva som er normalt i de miljøene man ferdes i, og ikke minst hva man tror alle andre gjør eller ikke gjør."

Hun forteller at de får mange spørsmål fra ungdom som er interesserte i å delta på deres aktiviteter, men som lurer på om de faller utenfor målgruppa. Dette kan være med bakgrunn i fortida deres, eller fordi de enten har brukt, eller aldri har brukt, narkotika. Disse får imidlertid alltid et positivt svar. "Vi ønsker ikke å ekskludere noen, verken på grunnlag av bakgrunn, økonomi, legning eller funksjonsnivå," understreker Lena.

Hun kan melde om at de har fått mange positive tilbakemeldinger fra deltakere som har hatt en opplevelse av å kunne være seg selv, uten å måtte forklare eller bortforklare forhold knyttet til sin fortid eller sin familie. "For mange deltakere på våre arrangementer er det positivt at ingen av de andre jevnaldrende vet noe om dem på forhånd. For mange oppleves dette som befriende," forklarer hun.

ALLE ER VELKOMNE

Det eneste som kreves for å bli aktiv i Ungdom Mot Narkotika, er at du er mellom 13 og 20 år, og at du har tatt et standpunkt mot narkotika. Organisasjonen arrangerer ofte rusfrie arrangementer som er åpne for alle, som et alternativ til kommersielle aktiviteter, der alkohol vanligvis er en naturlig ingrediens. For mange foreldre er det derfor tryggere å sende barna sine på for eksempel konserter arrangert av Ungdom Mot Narkotika, fordi de kan være sikre på at verken alkohol eller andre rusmidler vil være involvert. "Ingen får komme inn på våre arrangementer i beruset tilstand, og det er selvfølgelig ikke lov å ha med medbrakt. Vi er hundre prosent konsekvente på dette, og har gode rutiner," forsikrer Lina.

FEIRER UNGDOMSKULTUR

Samtidig legger organisasjonen vekt på å

ikke framstå som "nerdete" eller pertentlig. "Vi ønsker å feire ungdom og ungdomskultur med våre arrangementer," forklarer Lina. "Det er viktig for oss å skape gode aktiviteter og trygge miljøer, slik at ungdom kan få gjøre morsomme og hyggelige ting sammen uten at rusmidler er involvert." For å unngå at enkelte forhindres fra å delta på grunn av svak økonomi, er de fleste arrangementene gratis. Innenfor deres prosjekt "Aktiv" kan du i tillegg få dekket transportkostnader, dersom du må reise for å komme seg til aktivitetene. I tillegg har de gode rutiner for registrering og oppfølging av deltakere med spesielle behov på større arrangementer, og det er alltid en sykepleier med på leir.

"For mange er det å ha en aktiv fritid en selvfølge, men dette gjelder ikke for alle," forklarer Lina. "Vi ønsker å legge til rette for at også disse ungdommene skal få kunne delta i våre aktiviteter dersom de ønsker det." I regi av prosjektet "Aktiv" har de arrangert blant annet hundekjøring, kajakkpadling, gokart-turnering, tur til Tusenfryd, teaterbesøk, kino og filmkvelder, piknik og grilling i parken og mye mer. Til og med en helikoptertur har de fått til. "Det er naturlig for oss at alle som vil, skal ha mulighet til å delta, og vi tilrettelegger så godt vi kan der det trengs," understreker Lina. "Hos oss er du velkommen – uansett!"

"Det er lett å la seg prege av hva som er normalt i de miljøene man ferdes i, og ikke minst hva man tror alle andre gjør eller ikke gjør"

Inkludering av minoritetsungdom



Tips

- Paraplyorganisasjonen Frivillighet Norge tilbyr workshop i inkludering av deltakere med minoritetsungdom i organisasjonslivet. Kontakt dem på www.frivillighetnorge.no, og få besøk av en inkluderingskonsulent i din organisasjon!
- Barne- og ungdomsrådet i Oslo (BURO) har erfaring og kunnskap i forhold til inkludering av minoritetsungdom. Gå til <http://buro.unginfo.oslo.no>, og bestill deres informasjonsbrosjyre Organisert og inkludert.

Ønsker dere å inkludere flere deltakere med minoritetsbakgrunn i deres organisasjon? Synes dere det vil være positivt med større mangfold i organisasjonen, men er usikre på hvordan dere kan gå fram i rekrutteringsprosessen? Her kan dere få noen tips til hvordan dere kan gå fram.

DET ER VIKTIG å være klar over at minoritetsungdom er en svært sammensatt gruppe. Ikke alle rekrutteringstiltak vil fungere like godt for alle. Det er derfor lurt å være åpen for justering underveis i prosessen, avhengig av hva som fungerer og ikke. Nedenfor kan du lese noen tips og råd basert på erfaringer andre organisasjoner har gjort seg,

etter å ha arbeidet for å rekruttere medlemmer med minoritetsbakgrunn.

INVITER DIREKTE!

Mange organisasjoner sliter med at minoritetsungdom viser liten interesse for deres aktiviteter, på tross av at organisasjonene aktivt har gått inn for å inkludere disse gruppene. Mye av grunnen til dette kan være at nordmenn har en annerledes kultur for det å invitere noen til deltakelse, enn det som er vanlig i mange andre land. Formelle invitasjoner, brev, lapper på kjøpesenteret eller annonser i avisa fungerer ikke alltid så godt for grupper som ikke er vant til denne "invitasjonskulturen". Da hjelper det ikke man spesifiserer i annonsen at minoritetsungdom er spesielt velkommen! Ofte er det mye mer effektivt å velge en mer direkte, personlig og uformell form.

Snakk direkte til de du vil invitere, og spør dem om de har lyst til å være med. Oppsøk gjerne steder og miljøer der minoritetsungdom møtes, og inviter dem direkte. Skolen kan ofte være en god arena for å komme i kontakt med minoritetsungdom. Informasjon som kommer fra skolen, blir av mange minoritetsgrupper oppfattet som pålitelig og seriøs. Det kan også gi gode resultater om man får kontakt med en eller flere nøkkelpersoner innenfor de miljøene man ønsker rekruttere fra. For mange familier som kanskje ikke har vært så lenge i Norge, kan det gi trygghet dersom en person fra deres eget miljø kan informere dem, og gå god for organisasjonen eller fritidsklubben.

ALKOHOLFRIE ARRANGEMENTER

Det kan også virke inkluderende å gjøre arrangementer alkoholfrie. Det gjør det tryggeste for mange foreldre å sende barna på aktiviteter med organisasjonen, og man unngår å ekskludere de som av ulike grunner ikke kan – eller ikke ønsker – å drikke alkohol.

For enkelte grupper kan det også virke positivt med kjønnsdelte aktiviteter. Spesielt kan rene jentegrupper lette integreringen av jenter med beskyttende foreldre. En speidergruppe som har rene jente- og guttepatruljer, vil for eksempel ha større muligheter for å inkludere deltakere fra land eller kulturer der det ikke er så vanlig med utstrakt kontakt mellom kjønnene.

Det kan være en fordel at ikke alle store og viktige aktiviteter legges til overnattingssturer, siden mange ikke får lov til å overnatte borte. Dersom man har møter eller samlinger på kveldstid, kan det være lurt å ikke legge det alt for seint på kvelden. Mange minoritetsungdom jobber mye med skolearbeid og hjelper til hjemme eller i familiebedrifter. Å legge aktiviteter til lørdag formiddag, kan derfor virke inkluderende på mange grupper.

GRUPPER FOR MINORITETSUNGDOM

Egne grupper for deltakere med minoritetsbakgrunn (for eksempel en speiderpatrulje for muslimer) kan også gjøre det lettere for enkelte å delta. Mang vil nok hevde at fullstendig integrering er et bedre alternativ, men i noen tilfeller kan egne grupper føre til at man får medlemmer som ellers ikke ville meldt seg inn i organisasjonen. Samtidig kommuniserer man på en tydelig måte at deltakere med denne bakgrunnen er spesielt velkomne.

Mens jenter i mange innvandrerfamilier kontrolleres og beskyttes i større grad enn gutter, kan guttene ofte være mer utsatt for rasisme og trakasering fra fremmede på gata. Dette kan lett føre til skepsis og innesluttethet, og det kan derfor ta litt tid å bygge opp gode og tillitsfulle relasjoner. Det første møtet kan ha stor betydning, og å ønske velkommen på en tydelig, direkte og personlig måte, er alltid lurt.

“Snakk direkte til de du vil invitere, og spør dem om de har lyst til å være med”

KONTAKT MED FORELDRE

Uansett hvor inkluderende aktivitetene er, er det avgjørende at foreldrene tillater barna å delta. God kontakt med foreldre er derfor en fordel, spesielt dersom de er skeptiske. Forsøk å formidle at organisasjonen er en trygg arena for barna, og lytt til deres spørsmål og innvendinger. Husk at mange land ikke har den samme friheten til å delta i organisasjoner, og organisasjonsvirksomhet kan ofte forbindes med militante politiske grupperinger og lyssky aktivitet. I mange kulturer er det heller ikke vanlig at barn og unge deltar i organiserte fritidsaktiviteter i samme grad som her. Vær derfor nøye med å forklare hva organisasjonen gjør, hvilke type aktiviteter som gjennomføres, og hva som er hensikten med virksomheten. Dersom dere har alkoholfrie arrangementer, kan det være lurt å understreke dette. Fortell gjerne også om fordelene ved å ha en aktiv fritid, både i forhold til sosial læring, nettverk og muligheter innen utdanning og arbeid.

Ofte er det en fordel om de som etablerer kontakt med minoritetsforeldrene er en godt voksen person i organisasjonen eller klubben, siden dette ofte signaliserer større grad av trygghet og seriøsitet. Dersom medlemmenes foreldre kan tenke seg å stille opp som kontaktpersoner, er det en annen mulighet. Man kan oppnå kontakt med foreldrene ved å ringe på døra, via skolen, eller ved å ta kontakt med en minoritetsorganisasjon.

BROSJYRER PÅ FLERE SPRÅK

Å ha skriftlig informasjon som et supplement til den personlige kontakten, er ofte en fordel. Hvis denne informasjonen i tillegg er oversatt til deltakerens morsmål, er det enda bedre. For mange kan det gi en ekstra trygghet å kunne lese på sitt eget språk. I tillegg signaliserer man at man ønsker seg deltakere som har dette språket som morsmål. Hvilket språk man velger å oversette til, vil avhenge av hva som dominerer i nærmiljøet. Det er også greit å være klar over at engelsk og fransk er språk som blir snakket og forstått av svært mange mennesker.

Alle barn og unge med minoritetsbakgrunn har rett på morsmålsopplæring. Derfor kan det være en god idé å ta kontakt med morsmåls læreren på den lokale skolen. Kanskje denne personen er villig til å oversette informasjonen deres, eller eventuelt også videreformidle informasjon til elevene?

ANNERLEDES ELLER LIK?

Mange organisasjoner eller institusjoner som ønsker å inkludere deltakere med minoritetsbakgrunn, velger å gjøre dette ved å arrangere internasjonal kveld med mat og innslag fra ulike land og kulturer. I mange sammenhenger kan dette oppleves positivt, og mange synes det kan være hyggelig at andre er interesserte i kulturen de representerer. Vær likevel oppmerksom på at ikke alle synes det er like spennende at forskjellen mellom dem og norske ungdommer synlig-

Inkluderings tips

gjøres til enhver tid. De ønsker kanskje heller å delta i "vanlige" aktiviteter på samme måte som norsk ungdom, og setter ikke like stor pris på å stadig bli minnet på at de er annerledes. I dette tilfellet vil det være bedre å unngå interesserte spørsmål om forhold i deltakerens hjemland, men heller forsøke å inkludere vedkommende i aktivitetene på samme måte som de øvrige medlemmene. Fokuser på likhetene, ikke forskjellene!

Informasjonen i artikkelen er basert på samtale med Gerd Fleicher i Selvhjelp for innvandrere og flyktninger (SEIF), og "Startpakke for åpne og inkluderende organisasjoner", produsert av Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (LNU).

- Sørg for personlige, uformelle og muntlige invitasjoner. Oppsøk minoritetsungdom på stedene der de ferdes, og inviter dem direkte.
- Skolen, morsmålslærere, minoritetsorganisasjoner, eller nøkkelpersoner i innvandremiljøer kan være viktige døråpnere.
- Arranger alkoholfrie aktiviteter, og legg møter til tidlig kveld eller lørdag formiddag. Sørg for at ikke "alt" skjer på leirer eller hytteturer.
- Vurder mulighetene for egne jente- og guttegrupper, eller eventuelt egne grupper for minoritetsungdom med samme religion eller kultur.
- Vær imøtekomende og ønsk velkommen på en tydelig måte.
- Sørg for god foreldrekontakt. Bruk gjerne en godt voksen person til å etablere kontakt minoritetsforeldrene.
- Oversett gjerne viktig informasjon til flere språk.



Det nytter!

— Historier fra Røde Kors Ungdom

Å komme til Norge som flyktning eller innvandrер innebærer ofte at man mister hele eller store deler av sitt sosiale nettverk. Når man ikke blir forstått og man forstår lite av samfunnet man lever i, kan det by på store utfordringer for mange. Det ønsker Røde Kors Ungdom å gjøre noe med.



“Det var et stort behov for et slikt tilbud, og vi ønsket å gjøre noe for å forbedre situasjonen for ofrene”

MULTINASJONALE TILTAK

Røde Kors Ungdom Multinational har som målsetning å jobbe for å integrere innvandrere i samfunnet. Gruppa arrangerer aktiviteter som for eksempel filmkvelder, turer, og workshops, og de sprer kunnskap om blant annet førstehjelp, seksuell helse og om Røde Kors som organisasjon. Disse aktivitetene er ikke bare åpne for flyktninger og asylsøkere, men for alle som vil. Også de som ikke behersker norsk er velkomne til å delta. For å lette inkluderingen av disse gruppene, blir engelsk brukt aktivt under møter og aktiviteter.

“Vi ser tydelig at deltakerne har stort utbytte av dette,” sier Magnus Christiansen, leder av Røde Kors Ungdom Multinasjonal i Arendal. “Deltakerne lærer norsk, får innsikt i det norske samfunnet, og stifter vennskap. Samtidig får vi nye kunnskaper om andre kulturer, religioner, musikk, mat, dans og historier. Dette er noe alle har utbytte av!”

LEKSEHJELP FOR KVINNER

Også i Oslo jobber Røde Kors Ungdom aktivt med inkludering av flyktninger og innvandrere. Her arrangerer frivillige i organisasjonen leksehjelp for kvinner utsatt for menneskehandel. “Det var et stort behov for et slikt tilbud, og vi ønsket å gjøre noe for

å forbedre situasjonen for ofrene,” forteller Cathine Bolseth, som jobber som frivillig på leksehjelpen. Deltakerne samles en dag i uka, lager mat og spiser felles middag. De frivillige hjelper sine kontaktpersoner med leksene, prater med dem, og jobber for å opparbeide tillitt og forståelse.

“De fleste kvinnene som deltar i prosjektet har lite formell utdanning, og enkelte kan verken lese eller skrive. Derfor er det et stort behov for leksehjelp til de kvinnene som skal begynne å studere, mange for første gang i sitt liv,” forklarer Cathrine. “I tillegg har de behov for et sosialt nettverk og noen å praktisere norsk med.” Hun forteller at tillits- og selvtilitsbygging er svært viktig. Tilbudet har blitt godt mottatt, både av kvinnene selv og av andre aktører som arbeider med problematikken.

FRITID MED MENING

“Å være frivillig på leksehjelpen er fantastisk, og man får mye igjen for den innsatsen man gjør. Mange av kvinnene som kommer til oss er naturlig nok veldig skeptiske, og det kan ta litt tid før de blir varme i trøya,” understreker Cathrine. Hun forteller at man lærer seg å legge merke til de små forandringene, når man jobber med disse kvinnene. Det kan være et smil, en klem, eller “sees neste torsdag” etter lang tid med innavendthet og skepsis som gjør det verdt å jobbe frivillig på leksehjelpen. Plutselig forstår man at man har betydning i kvinnenes hverdag!

Adferdsvansker og sosiale samhandlingsproblemer

"Neeeee! Jeg hater tomatsuppe!" Pelle slenger plasttallerkenen i gulvet, og løper tvers igjennom trengselen i den fulle matsalen, og mot utgangsdøra. På veien river han med seg Ole, som faller og slår pannen mot et bord. Han setter i et voldsomt hyl, og de andre deltakerne flokker seg rundt ham. På ett øyeblikk er roen i matsalen forvandlet til et komplett kaos, og Pelle har stukket av...



MANGE VIL NOK kjenne seg igjen i situasjoner som denne. Svært mange organisasjoner og fritidsklubber har en eller flere deltakere med adferdsproblemer av ulik art. Det kan være ulike former og grader av hyperaktivitet, problemer i forhold til sosial integrering og samspill, eller innesluttethet og isolasjon. Nedenfor kan du få noen konkrete tips til hvordan du som leder kan møte utfordringene som kan oppstå når en av deltakerne ikke fungerer i gruppa.

Denne artikkelen fokuserer spesielt på tiltak rettet mot ADHD og atferdsvansker. Likevel vil de fleste av tipsene her kunne fungere like godt i forhold til ungdom som ikke nødvendigvis har en slik diagnose. De tiltakene som er nødvendige for inkludering av denne gruppa, vil også kunne skape et tryggere miljø for andre deltakere uten noen form for tilleggsproblematikk.

HVA ER ADHD?

I diagnosesystemet opereres det med tre typer ADHD: hovedsakelig hyperaktiv eller impulsiv type, hovedsakelig uoppmerksom type og kombinert type (både uoppmerksom, impulsiv og hyperaktiv). ADHD er en fysiologisk tilstand, som kan forsterkes av en vanskelig oppvekst. Tilsvarende vil gode oppvekstvilkår kunne føre til at man ikke utvikler adferdsvansker overhode. Mange

fungerer godt på medisiner, men dette er individuelt. Noen kan også "vokse det av seg" med tida, men det gjelder ikke for alle. Personer med ADHD kjennetegnes ofte av at de har en sosial modenhet som ligger under det som er vanlig hos deres aldersgruppe. Dette fører til at de ikke alltid har klart for seg hva som forventes av dem i ulike sosiale settinger. I tillegg kan en person med ADHD ofte ha problemer med å utsette et behov, og oppleves ofte som impulsive. Disse trekkene fører til at vanlige tiltak for å iredettesette eller roe ned ofte ikke fungerer etter hensikten for denne gruppa, og de kan ha behov for flere og grundigere forklaringer enn andre.

I tillegg kan personer med ADHD oppleve omgivelsene som støy, og de kan ha vanskelig for å sortere ut hvilke signaler som er viktige. Det kan sammenliknes med å ha mange radioer på samtidig. Ofte kan det virke som om en person med ADHD mangler empati, men dette kan like gjerne skyldes at mye "går fort" for dem, slik at de ikke rekker å ta ting inn over seg. Tilværelsen kan oppleves som kaotisk, noe som igjen kan føre til at noen utvikler tilleggsvansker som angst, usikkerhet og forvirring. Diagnosen forbindes ofte med hyperaktivitet, men kan også føre til innesluttethet eller sosial isolasjon. Jenter utvikler ofte symptomer på ADHD senere enn gutter. ADHD hos jenter kan gi spiseforstyrrelser eller depresjoner, noe som kan føre til at man behandler dette i stedet for hovedproblemet.

Dersom det blir gitt mange beskjeder på en gang, vil det ofte virke forvirrende på en person med ADHD. I en vanlig skoleklasse gis det ofte rundt 30 beskjeder i halvtimen. Det er også vanlig å gi flere beskjeder i samme setning: "Ja, vi skal i gymsalen, men først..." Innen læreren har snakket ferdig, kan eleven med ADHD allerede være på vei ut døra.

DETTE KAN DU GJØRE

Hvis du som leder er bevisst på å gi få og klare beskjeder, vil mange med utfordringer få det lettere. Gi en beskjed av gangen, og presenter dem i riktig rekkefølge. Det er også lurt å presentere programmet for dagen eller aktiviteten på forhånd, slik at vedkommende får tid til å forberede seg.

Har du mulighet til det, er det fint å gi viktige beskjeder direkte til personen, og ikke bare i plenum. Vær tydelig når du gir beskjeden, og sørg for å oppnå blikkontakt. På enkelte kan en lett berøring på skulderen virke positivt, men vær oppmerksom på at noen kan reagere negativt på dette. I alle tilfeller er det viktig å sikre god oppmerksomhet, og sjekke at beskjedene har blitt oppfattet, eventuelt la personen gjenta meldingen for deg. Det kan også være lurt å prøve å få vedkommende "med på laget", for eksempel ved å forsøke å få personen til å "bli enig" i det som har blitt bestemt. Her kan man godt gi og ta litt. Det er likevel viktig å ikke forhandle for mye, siden det lett kan føre til at personen "tar makta". De som har ADHD har behov for tryggere rammer og mer forutsigbarhet enn andre, men de har ikke lov til å oppføre seg dårlig.

GI MYE ROS!

Det er den voksne som er ansvarlig for å skape en god relasjon. Den atferden man gir oppmerksomhet har en tendens til å gjenta seg. Skal man påvirke og endre et barns atferd må derfor den/de voksne endre sin atferd først.

Hvis du gir mye ros og positiv oppmerksomhet til adferd du ønsker å se mer av, vil du bidra til å forsterke den. Det er lett å komme inn i en ond sirkel med mye kjefting og bråk, og da er det viktig å finne noe positivt som kan bidra til å bryte den negative spiralen. For mange barn og unge med adferdsproblemer er negativ oppmerksom-

het bedre enn ingen oppmerksomhet. Dersom de ikke blir lagt merke til når de sitter stille og gjør som de har fått beskjed om, er det lite sannsynlig at de vil ønske å fortsette med dette.

Rosen bør være så troverdig som mulig. Forklar gjerne hvilke positive konsekvenser det får når man følger reglene, og vær ærlig, ekte, og personlig. Det er viktig at rosen oppleves som relevant, hvis ikke kan den lette "prelle av". Ros og positiv oppmerksomhet kan i mange tilfeller være mye mer effektivt enn irettesettelser. I en gruppe valgte lederen å rose de som gjorde som de hadde fått beskjed om, i stedet for å gi negativ oppmerksomhet til de som ikke gjorde det. Resultatet ble at de "ulydige", som ikke fikk oppmerksomhet, lystret umiddelbart.

IGNORER UØNSKET ADFERD

Uønsket adferd som ikke går ut over andre deltakere i en gruppe, kan med fordel ignoreres. Merk at dette bare vil ha effekt dersom personen selv vet at han eller hun bryter reglene. Er du i tvil om vedkommende er klar over dette, kan du gi en positiv påminnelse. Den kan gis generelt til alle i gruppa ("Det er veldig fint hvis alle husker å ta av seg skoene når de går inn døra"), eller spesifikt til den det gjelder ("Du Pelle. Husker du at man må ta av seg på beina når man kommer inn?"). Deretter kan det være lurt å gi personen litt tid, ignorere at han/hun ikke følger reglene, og heller rose de som gjør det.

Dersom man ikke når fram med dette, er det viktig å forklare grundig hva som forventes, og hvilken type oppførsel som er akseptert og ikke. For eksempel: "Her på fritidsklubben så er det sånn at vi snakker rolig til hverandre og har det hyggelig sammen. Det er ikke lov til å rope høyt, og det er ikke lov til å lekesloss". Husk at mange med ADHD kan ha vanskelig for å tilpasse

seg ulike sosiale settinger, og kan derfor ha behov for flere forklaringer enn andre på tilsvarende alder.

TYDELIGE OG FORUTSIGBARE KONSEKVENSER

Dersom det er nødvendig å gi konsekvenser for uønsket adferd, bør dette være gjennomførbart og realistisk. Uttalelser som "Hvis du ikke oppfører deg nå, så hiver jeg deg ut av vinduet!" har lite for seg. Tap av privilegier er ofte bedre egnet som sanksjon, for eksempel å måtte stå over en aktivitet, sitte litt på gangen, eller liknende. Ofte kan det være lurt å framstille konsekvensen som et valg. For eksempel: "Hvis du ikke tar av deg lua nå, så må jeg ta den og legge den på lederrommet. Da må du komme og hente den der etter middag. Du har fem minutter på å tenke deg om." Husk at advarsler om konsekvenser må følges opp! "Tomme trusler" har liten effekt.

Konsekvensene bør være tydelige, forutsigbare, milde og umiddelbare. Det bør ikke gå for lang tid fra forseelse til konsekvens, slik at sammenhengen mellom disse er tydelig og klar for den det gjelder. Tanken er å legge til rette slik at det ikke "lønner seg" å bryte reglene for normal oppførsel. Derfor er det også viktig at systemet er forutsigbart. Hvis man har bestemt seg for at uro i matsalen medfører at en må sitte 3 minutter på gangen, så må også dette gjennomføres i alle tilfeller. Hvis konsekvensene oppleves som tilfeldige og uforutsigbare av den det gjelder, vil de ofte ikke ha ønsket effekt.

GOD KOMMUNIKASJON MELLOM LEDERE

Det viktig med god kommunikasjon lederne imellom, dersom det er flere voksenpersoner involvert i gruppa eller aktiviteten. Det er uheldig hvis noen ledere gir konsekvenser og andre ikke, eller det gis forskjellige kon-

sekvenser for samme forseelse. Dette betyr ikke at alle må reagere på nøyaktig samme måte til enhver tid, men at man opprettholder god kommunikasjon underveis, og er villig til å oppklare misforståelser og korrigere feil som måtte oppstå underveis.

God kommunikasjon med foreldre vil være til god hjelp, så sant det er mulig. Av ulike grunner er ikke alltid kontakten med de foresatte like enkel. Da er det viktig å være klar på hva som er foreldrenes ansvar, og ikke. Hvis deltakeren for eksempel har glemt medisiner, er det foreldrenes ansvar å fikse dette. Som leder kan du tilrettelegge så godt som mulig innenfor rammene organisasjonen eller fritidsklubben gir, men i mange tilfeller har man ikke nok lederressurser til å ta seg av en deltaker som krever mye en til en-kontakt. I noen tilfeller som dette kan man kreve at deltakeren har med seg ledsager, eller man kan bli nødt til å sende hjem deltakere som ikke fungerer fra hyttetur, leir eller lengre arrangementer. Det er en fordel om prosedyrer for hjemsendelse er klarlagt på forhånd, og at muligheten er nevnt spesifikt for eksempel i informasjonsbrev eller påmeldingsskjema til foreldre. Husk at det er bedre å sende hjem to, enn at disse skal ødelegge for 28!

OPPSUMMERING. TILTAK FOR BARN OG UNGE FOR Å FOREBYGGE ATFERDSPROBLEMER:

Forbered personen på hva som skal skje. Gi svar på følgende:

- **Tid:** hva skal skje?
- **Sted:** hvor?
- **Personer:** hvem skal jeg være sammen med?
- **Aktivitet:** hva skal jeg gjøre?

Hovedregler i arbeid med barn og unge som har ADHD:

- En beskjed om gangen

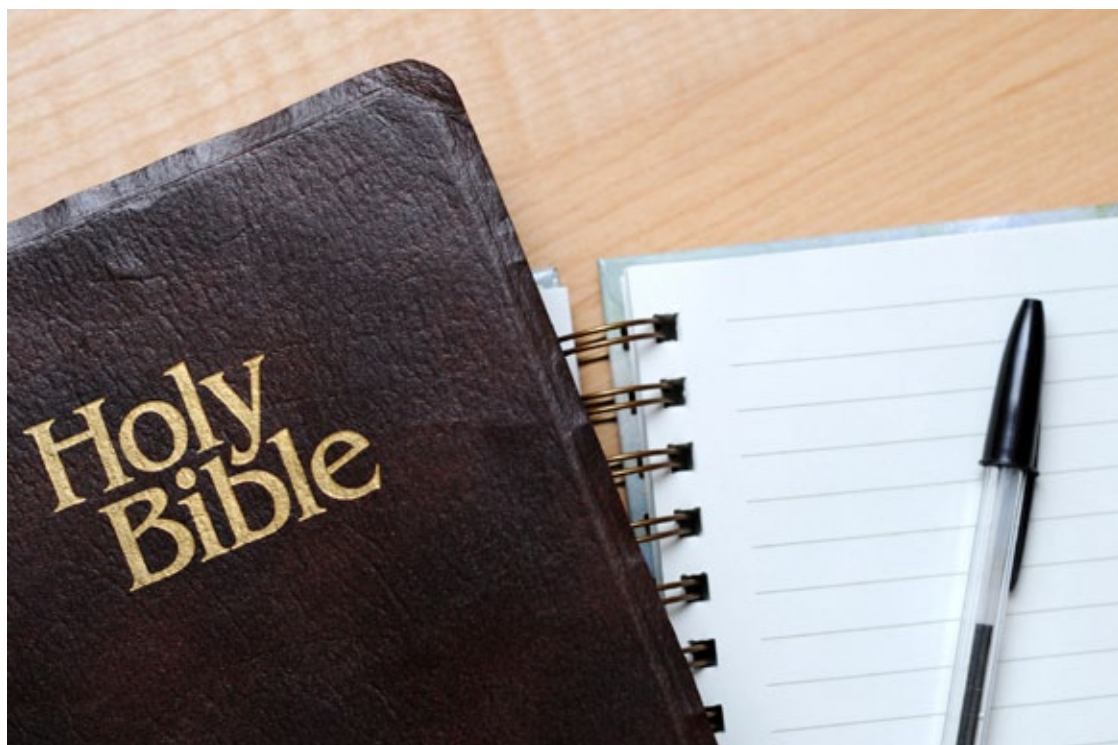
- En informasjon om gangen
- En forventning om gangen
- En oppgave om gangen
- En instruksjon om gangen
- Få, helst ingen, endringer i oppsatte planer
- Få nærpersoner å forholde seg til, de samme over tid
- Vær tydelig når det gis beskjeder
- Sørg for god kontakt og oppmerksomhet
- Forsterk positiv adferd ved å gi ros
- Ignorer negativ adferd
- Tydelige og forutsigbare konsekvenser
- Forklar hvorfor. Mange har ikke forstått begrunnelsen for hvorfor ting må være slik eller slik.
- Sørg for god kommunikasjon ledere imellom, og diskuter regler på forhånd
- Hvis mulig, etabler for god kontakt med foreldre
- Ha klare prosedyrer for eventuell hjemsendelse, og gjennomfør dette hvis nødvendig

Hvis du har mulighet, forsøk gjerne å bygge en god relasjon til personen. Her følger noen tips til god relasjonsbygging:

- Bry deg. Vær ekte.
- Behold kontrollen, og ikke la dine egne følelser ta overhånd
- Vær varm og tilstedeværende, men still også tydelige krav
- Gi ros, oppmuntring, belønning, klare rammer og konsekvenser
- Lytt til det han eller hun forteller
- Hold avtaler
- Let etter felles interesser eller annet dere har til felles
- Gi litt av seg selv
- Søk etter aktiviteter som skaper mestringfølelse
- Ha og gi tillitt
- Bruk gjerne litt humor som avledning i spente situasjoner, forutsatt at du har oppnådd en god relasjon.

19 år og medlem av Jehovas vitner...

Som medlem av en religiøs minoritet i Norge har Isak Uglebakken møtt fordommer og blitt plassert i en bås han mener han ikke hører hjemme i. Selv synes han at han har fått med seg en ekstra ballast i livet, som han har hatt glede og nytte av. "Jeg føler ikke at jeg har gått glipp av noe," sier han.



”PÅ GRUNNLAG AV mitt engasjement i Jehovas vitner, er det mange som automatisk tror at jeg er mer fordomsfull ovenfor andre enn det jeg er,” sier Isak. ”Jeg har ingen problemer med å omgås folk som ikke tror det samme som meg, eller som ikke er troende”. Gjennom skole og fritidsaktiviteter har han også hatt venner utenfor Jehovas vitner. Han har også venner som har vokst opp i organisasjonen, men som foreløpig ikke har tatt et klart standpunkt i forhold til om de vil være medlem eller ikke. Selv valgte han å la seg døpe da han var 16 år gammel, etter flere år med studier og forberedelser. ”Du blir ikke automatisk medlem i Jehovas vitner selv om du har vokst opp i en familie som er det”, forklarer Isak. ”Hver enkelt må ha mulighet til å ta et bevisst valg. Derfor må du være gammel nok til velge selv, samtidig som du må ha gjennomført studier, slik at du vet hva du går til.”

VALGTE Å VÆRE ÅPEN

Isak forteller at han valgte å være åpen om sin tro ovenfor venner og i skolesammenheng. Han holdt flere foredrag om Jehovas vitner på ungdomskolen, og fikk mange spørsmål fra nysgjerrige medelever. Det opplevde han som positivt. ”Så lenge jeg er åpen og uredt i forhold til det jeg mener og tror på, så virker det som om folk respekterer det,” forkarer Isak, som nesten aldri har opplevd mobbing eller stigmatisering på grunn av sin tilhørighet til Jehovas Vitner. ”Jeg vil råde alle som tilhører en religiøs minoritet til å være åpne om sin tro,” sier han. ”Min erfaring er at sjansene for å bli utsatt for mobbing eller utfrysing er mye større dersom man viser større usikkerhet eller er flau over den religionen man tilhører.”

Han forteller at han kjenner andre i organisasjonen som kanskje er mer stille

og forsiktige av karakter, som har hatt det vanskeligere sosialt enn han. Når klassekameratene etter hvert får greie på at de er medlem av Jehovas vitner, er disse ofte mer utsatte for nedsettende kommentarer fra medelever. Hans personlige erfaring er derimot at mange får større respekt for ham fordi han selv har stått fram, og fordi han tør å være annerledes. ”På mange måter har jeg nok også vært veldig heldig,” innrømmer Isak. ”De få gangene noen forsøkte å mobbe meg, var det ofte andre som gikk imellom og ba mobberne om å holde opp.”

ØNSKER IKKE Å FORDØMME

I tillegg har han også alltid vært opptatt av å markere at han ikke er ute etter å fordømme noen. Han synes det er interessant å diskutere med folk som ikke tror på det samme som han, men han ønsker heller ikke å presse seg på de som ikke er interessert i å snakke om religion. ”I Jehovas vitner får vi grundig opplæring innen talekunst og det å føre en god samtale,” forteller Isak. ”Respekt for andre er svært sentralt i denne sammenhengen. Hvis du ikke respekterer de du snakker med, kan du heller ikke forvente at de skal ta deg på alvor.”

DELTAR I SAMFUNNET

Han forteller også at medlemmene i organisasjonen på ingen måte oppfordres til å isolere seg fra samfunnet. Selv er han involvert i mange ulike fritidsaktiviteter, som for eksempel golf, fiske friluftsliv, reising og å være sammen med venner. ”Mitt engasjement i Jehovas vitner gjør meg uten tvil annerledes enn flertallet på en del områder,” innrømmer han. ”Men selv om vi nok skiller oss litt ut fra resten av samfunnet, er vi samtidig som de fleste andre tenåringer.”

Lære tegnspråk? Velkommen til Trond- heim Tegnspråkklubb!

Trondheim Tegnspråkklubb (TKK) er et tilbud for tunghørte og døve ungdommer fra 15 til 22 år. Det er kulturenheten ved Trondheim kommune, avdeling for Tilrettelagt fritid, som har ansvaret for dette fritidstilbudet. Klubben er også et tilbud for de som kan tegnspråk, eller som ønsker å lære seg det. Forskjellen på TTK og andre fritidsklubber i Trondheim er veldig liten, men de skiller seg litt ut ved at de hovedsakelig bruker tegnspråk. Her er alle som bruker tegnspråk eller som ønsker å lære seg tegnspråk velkomne!

HISTORIKK

Fritidsklubber i Trondheim kommune har ved flere anledninger prøvd å integrere ungdom med hørselshemninger i klubber med hørende ungdom, uten å lykkes. I 1998 ble Trondheim Tegnspråkklubb etablert. Tilbudet var opprinnelig rettet mot tegnspråklige ungdommer i alderen 15-22 år. På de fleste arenaer ellers i samfunnet er det de tegnspråklige som har måttet tilpasse seg storsamfunnet. Gjennom Trondheim

Tegnspråkklubb har de fått en trygg arena der de kan være seg selv og kommunisere seg i mellom på sitt eget språk. Betydningen av å være sammen med andre i samme situasjon er stor, og gjennom klubben fikk de sin egen møteplass.

I grunnskolen har elever som har tegnspråk som førstespråk, eller som har behov opplæring i dette, rett til undervisning på tegnspråk. De fleste går derfor i egne klasser med andre hørselshemmede fram til de slutter i tiende klasse. På videregående skole er det derimot vanligere at hørselshemmede elever integreres i klasser med hørende elever, ved hjelp av tolk. Dette skaper nye utfordringer i forhold til sosialt nettverk og kommunikasjon med hørende elever, som ikke kan eller er vant til tegnspråk.

NYSGJERRIG PÅ TEGNSPRÅK

Flere unge som møtte tegnspråklige ungdom gjennom videregående skole eller på fritidsarenaen, ble nysgjerrige på dette språket. De uttrykte ønske om å lære seg



“Flere unge som møtte tegnspråklige ungdom gjennom videregående skole eller på fritiden, ble nysgjerrige på dette språket”

tegnspråk, slik at de kunne kommunisere direkte med ungdom med hørselshemninger. I 2009 ble det satt i verk tegnspråkkurs gjennom Trondheim Tegnspråklubb, og det var en gruppe med hørende, ikke-tegnspråklige ungdommer tok initiativ til dette. All ungdom som ønsket å lære seg tegnspråk var velkommen, og det var stor interesse for kurset. ”Jeg føler at det er kjempeviktig å ha de hørende med i klubben,” sier en av deltakerne med hørselshemninger. ”Slik kan de lære om tegnspråk, døvekultur og -historie”.

OMVENDT INKLUDERING

I tillegg til at hørende fikk lære tegnspråk, fikk de også en annen viktig erfaring med seg på veien; de fikk oppleve hvordan det er å være i mindretall. På fritidsklubben var det ikke lenger ungdommene med hørselshemninger som tilhørte minoriteten, men derimot de hørende som skulle integreres i et miljø der man må kunne tegnspråk for å få med seg alt som skjer. ”Dette var nok en nyttig erfaring for mange”, mener Tarjei Bern, tidligere prosjektleder i Trondheim Tegnspråklubb. ”Ikke alle de tegnspråklige ungdommene var like flinke til å inkludere de hørende. De hadde kanskje behov for slappe av sammen med andre tegnspråklige uten å måtte anstrenge seg for å ta kontakt med hørende, og det er jo forståelig nok. Dermed fikk de hørende oppleve hvordan

det kan føles når det ikke alltid tas hensyn til at de ikke forstår hva som skjer rundt dem.”

SOSIAL MØTEPlass

Målet med tiltaket var en gjensidig inkludering av ungdom som snakker ulike språk, slik at de hørende, ikke-tegnspråklige ungdommene kunne bli en naturlig del av miljøet og få et felles språk med de tegnspråklige. Samtidig bidro dette til å skape større sosialt nettverk av venner og bekjente for de tegnspråklige ungdommene. De døve og tunghørte ungdommene fungerte som assistenter for tegnspråklæreren, og underviste de hørende ungdommene i hvordan de skal uttrykke seg på tegnspråk. Slik fikk de også anledning til å bli kjent med hørende ungdommer på en arena der de var ekspertene og de hørende var elever. ”Det var ikke spesielt slitsomt, men jeg følte jeg måtte anstrenge meg litt for å ta hensyn til hørendes kommunikasjon i tegnspråket,” kommenterer en av deltakerne.

I ettertid har den tegnspråklige ungdommen fått et større nettverk på skolen, og det er fremdeles flere hørende som kommer innom tegnspråklklubben. Det blir arrangert tegnspråkkurs hver høst, og det er også planer om å utvide prosjektet.

Teksten er skrevet av Marit Bredesen, organisasjonskonsulent i Ungdom & Fritid

Søk om penger til inkluderingsprosjekt!

Blir du inspirert av å lese Mangfoldsguiden? Har du lyst til at din gruppe eller organisasjon skal holde et kurs, et seminar eller debattmøte, gjennomføre et arrangement, en kampanje eller jobbe med rekruttering av grupper som ikke deltar hos dere? Å jobbe med inkludering koster ikke alltid penger, men hvis det gjør det, kan dere søke om midler fra støtteordningen Mangfold og inkludering.



STORT ENGASJEMENT

Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (LNU) forvalter Mangfold og inkludering på vegne av Barne-, likestillings og inkluderingsdepartementet. Støtteordningen ble opprettet i 2008, som en videreføring av den europeiske ungdomskampanjen All Different – All Equal som ble avsluttet høsten 2007. Støtteordningen har en million kroner til fordeling til inkluderings tiltak blant barn og unge.

"Det var et kjempeengasjement rundt kampanjen All different – All equal," sier Ragnar Eggesvik som jobber med støtteordningen hos LNU. "Vi ønsket å videreføre dette engasjementet i en bred støtteordning som åpner for mange ulike typer prosjekt. Dette er definitivt et tema som mange unge er opptatt av."

Mangfold og inkludering er, med unntak av Frifond barn og unge, den støtteordningen som mottar flest søknader i LNU. Hvert år kommer det inn over 150 søknader, og totalt søkes det om over 8 millioner kroner. "Det er definitivt stor kamp om pengene med bare en million kroner til utdeling, sier

Ragnar. Han forteller at fordelingsutvalget som skal bestemme hvem som skal få tilskudd og hvor mye, har litt av en jobb. Men heldigvis har de også noen retningslinjer å gå etter. "Det viktigste er at det er ungdom selv som står bak ideen, og som skal gjennomføre prosjektet, understreker Ragnar. "Vi mener det er en kjempeverdi at ungdom har mulighet til å være endringsaktører i sitt lokalsamfunn. Dersom man ser utfordringer eller problemer, har man også en mulighet til å gjøre noe med det."

Ragnar legger også vekt på kunnskapene man opparbeider seg ved å gå gjennom en søknadsprosess. Ungdommene lærer å definere utfordringer, finne gode løsninger, sette klare mål, og å presentere dette i en søknad. Det ligger også mye læring i gjennomføring av prosjektet og rapportskrivning i etterkant. "Dette er kompetanse som skaper gode deltakere i et demokrati," mener Ragnar. Han forteller at prinsippet om at det er de unge som skal stå bak søknadene, ligger til grunn for alle LNUs støtteordninger. Søknader fra voksne som vil gjøre noe for barn og unge, blir derfor avslått.

Et annet viktig punkt for å søke om penger, er at prosjektet man søker støtte til representerer noe nytt i gruppa eller organisasjonen, og at det ikke er en løpende, fast eller årlig oppgave. Prosjektet må også ha et klart mål, en framdriftsplan og en sluttdato. Pengene man søker om må også kunne knyttes direkte til tiltakene som har med temaet mangfold og inkludering å gjøre.

EKSEMPEL PÅ PROSJEKT

Ragnar forteller at svært mange av prosjektsøknadene dreier seg om minoritetsorganisasjoner som ønsker å jobbe med identitet, kultur, eller løse integreringsutfordringer i sine miljø. Andre organisasjoner søker på prosjekt til inkludering av deltakere med etnisk minoritetsbakgrunn. Enkelte fokuserer også på ulik seksuell orientering, og et fåtall handler om tilrettelegging og inkludering av deltakere med funksjonssnedsettelser.

Ragnar etterlyser imidlertid søknader fra grupper som ønsker å jobbe med for eksempel kjønn, psykisk helse, fattigdom, overvekt eller unge som dropper ut fra skolen. "Vi skulle gjerne også sett flere prosjekter som tar for seg for eksempel hvordan man skaper en god organisasjonskultur for å fremme inkludering," sier Ragnar.

På nettsidene for støtteordningen www.inu.no/mangfold kan du lese om alle prosjektene som har fått støtte fra Mangfold og inkludering tidligere. Her kan du finne gode tips og ideer til prosjektutforming. "Er du usikker på utformingen av et prosjekt, eller ønsker å undersøke mulighetene for om din organisasjon kan få støtte, er det bare å ta kontakt," understreker Ragnar. "Hvis du er ute i god tid, kan jeg også lese gjennom prosjektutkast og gi tilbakemeldinger underveis i prosessen."

10 TIPS TIL SØKNADSSKRIVING

1. Bruk retningslinjene for støtteordningen aktivt i søknaden.
2. Skreddersy søknaden til den støtteordningen du søker fra.
3. Tenk dere at dere skal selge prosjektideen deres til leseren, og vis at dere har god evne til å gjennomføre ideen.
4. Jobb grundig med å forklare hva som er situasjonen nå, hvilke målsettinger dere har, og hvilke resultater dere forventer å oppnå.
5. Spør saksbehandler dersom dere lurer på noe underveis.
6. Forklar heller for mye enn for lite. Ikke bare skriv hva dere vil gjøre men også hvordan og hvorfor.
7. Jobb grundig med budsjettet.
8. Skriv gjerne litt om tidligere erfaringer med liknende prosjekter, både egne og andres.
9. Hold fristen for innlevering av søknaden.
10. Skriv litt om hvordan dere vil måle eller evaluere om dere har lyktes med prosjektet.

Fakta om mangfold og integrering

Mangfold og inkludering er en støtteordning for barn og unge som ønsker å jobbe aktivt med temaer knyttet til mangfold, holdninger og deltakelse.

Hvem kan søke: Barne- og ungdomsorganisasjoner, fritidsklubber, ungdomshus og lokale ungdomsmiljø i Norge.

Max søkesum: 75 000,- kroner

Søknadsfrister: 1. mars, 1. juni og 1. september

Behandlingstid: 1. måned

Les mer og søk: www.inu.no/mangfold
Dersom dere er en liten organisasjon eller gruppe, er det også mulig å søke støtte fra Frifond barn og unge. Se www.frifond.no

DEL 2

Praktiske øvelser og aktiviteter



Lek og lær!

I de følgende kapitlene kan du lese oppskrifter på ulike aktiviteter som kan brukes for å jobbe med mangfold, holdninger og inkludering. Aktivitetene kan kombineres og tilpasses avhengig av deltakerne og settingene de skal brukes i. Her er det bare fantasien som setter grensene!

Det finnes store mengder skriftlig materiale som beskriver leker og aktiviteter som skal stimulere til engasjement, deltakelse og refleksjon. De følgende aktivitetene representerer bare en liten del av disse ressursene. Utvalget som er gjort, er basert på følgende kriterier:

• LAV TERSKEL

Aktivitetene skal være lagt opp slik at det er enkelt for alle å delta. Ikke alle synes det er like enkelt å si sin mening så alle kan høre dem, og ikke alle vil ha lyst til å delta i for eksempel et rollespill, og kanskje spesielt ikke hvis dette skal framføres foran andre. Øvelsene kan gjerne være utfordrende, men ikke utleverende. Vi har også anstrengt oss for å finne øvelser som fokuserer på at forskjellene i taleførhet deltakerne i mellom skal utjevnes så mye som mulig. Det handler om å skape et miljø der de mer stille og sjenerte tør og uttale seg, samtidig som de som er mer "frampå" ikke får anledning til å dominere gruppa.

• IKKE FOR OMFATTENDE

Aktivitetene skal være enkle å bruke og det skal ikke bli for omfattende. Øvelsene i

denne guiden tar derfor kort tid, krever lite utstyr og få eller ingen forberedelser. Dette for at det skal være mulig å bruke dem i organisasjonene eller fritidsklubben uten at det krever vesentlige endringer i de programmer og arrangementer som vanligvis gjennomføres. Oppskrifter på større prosjekter som går over flere dager, uker eller måneder, vil derfor ikke finnes her.

• AKTUELL TEMATIKK

Mange av aktivitetene i guiden kan brukes i sammenheng med et vidt spekter av tematiske felt. Et viktig kriterium for utvelgelse har likevel vært at øvelsene er egnet til å sette fokus på mangfold, holdninger, fordommer menneskeverd. Øvelser knyttet direkte til en bestemt organisasjon eller gruppe, eller som omhandler annen tematikk enn den som behandles i guiden, er derfor utelatt.

Med andre ord: I det følgende kan du finne ideer til aktiviteter som er enkle å gjennomføre, tar kort tid, krever få eller ingen forberedelser, og lite utstyr. Øvelsene setter fokus på holdninger, likeverd og mangfold, og ubevisste eksklusjonsmekanismer. Lykke til!

Bli kjent-leker

Hensikten med disse aktivitetene er først og fremst å bli litt kjent med de andre deltakerne i gruppa, og å bevege seg litt. På den måten kan andre, mer avanserte aktiviteter eller diskusjoner gli lettere dersom deltakerne har blitt litt mer trygge på hverandre på forhånd. Dette kan virke inkluderende fordi alle deltakerne aktiviseres, og ikke bare de som er mest taleføre eller frampå. Dermed unngår man at noen få tar ledelsen allerede fra begynnelsen, mens andre pasifiseres.

Lekene kan legges til begynnelsen av et kurs eller en samling, eller man kan bruke dem som et "pauseinnslag" for å bryte opp tyngre aktiviteter eller foredrag. Ha gjerne premie (sjokolade eller annet godt) til vinneren/vinnerlaget; da får du opp både engasjementet og blodsukkeret. I mange sammenhenger kan dette fungere godt for å få for eksempel kursdeltakere til å våkne, lokke fram latteren og smilet, og rett og slett "riste litt løs".



BLIPP-BLAPP-BLOPP!

Målsetning: At alle kan delta, å få deltakerne til å le, og å løse opp stemningen.

Tid: 10-15 minutter

Utstyr: Bord og stoler

Hvordan: Deltakerne kan enten deles i mindre grupper, eller hele gruppa kan delta sammen. La deltakerne sitte rundt et bord, og be dem bøye seg ned slik at bare nesa og den øvre delen av ansiktet er synlig over bordplata. Deretter holder de rundt bordplata med begge hendene på hver side av ansiktet. Synet av de andre deltakerne på den andre siden av bordet kan dermed fortone seg som ganske komisk, og kanskje vil noen tenke at de likner på en frosk? Be deretter en deltaker starte leken ved å si "blipp!" Deltakeren som sitter til venstre for denne sier deretter "blapp!", og nestemann sier "blopp!" og slik fortsetter det rundt bordet. Det spiller ingen rolle om deltakerne glemmer seg og sier feil; det som er om å gjøre er å ikke le. Den som ler må kripe under bordet, og bli der til leken er avsluttet. Den som er igjen til sist, har vunnet leken.

DYRELYD/NAVNELEK

Målsetning: Å lære navnet på de andre deltakerne, fysisk aktivitet, å få deltakerne til å le.

Tid: 15-30 minutter avhengig av størrelsen på gruppa og hvor lenge man ønsker å holde på.

Utstyr: En stol pr. deltaker, en sammenrullet avis

Hvordan: Deltakerne sitter på stoler i en ring som vender innover, og en av deltakerne

står i midten. Målet er å slippe å stå i midten. Dersom deltakerne ikke kjenner navnet på de andre i gruppa, kan denne leken brukes for å lære seg disse. Hver person sier sitt navn før leken begynner. Tilretteleggeren sier navnet på en tilfeldig valgt person, og personen i midten skal da prøve å slå personen som ble nevnt med avisa på kneet før vedkommende sier et annet navn i gruppa. Hvis personen som ble nevnt rekker å si et annet navn før han eller hun ble slått, må den som står i midten forsøke å slå den personen som ble nevnt sist. Man kan ikke si navn som ikke er representert i gruppa. Når den i midten lykkes med å slå en person før vedkommende har rukket å si et annet navn, skal personen som ble slått stå i midten. Den som stod i midten først må da si navnet på en annen deltaker i gruppa før han eller hun setter seg ned på stolen som har blitt ledig. Hvis han glemmer seg og setter seg uten å si et nytt navn, kan den som står i midten slå ham, og han må da igjen stå i midten. Gruppa/tilretteleggeren kan selv avgjøre hvor lenge leken skal vare. Variasjon: Hvis deltakerne allerede kjenner hverandres navn, kan hver deltaker velge seg en dyrelyd (mø, bæ, nøff, pip osv). Disse lydene brukes i leken i stedet for navn.

KORTSTOKK

Målsetning: Lek, moro og fysisk kontakt

Tid: 15-30 minutter avhengig av størrelsen på gruppa.

Utstyr: En stol pr. deltaker, en kortstokk, svart og rød tusj

Hvordan: Deltakerne sitter på stoler i en

ring som vender innover. Tilretteleggeren (eller eventuelt en annen frivillig) står i midten. Deltakerne får utdelt en kortfarge hver: spar, ruter, hjerter eller kløver. Dette tegnes inn på håndbaken til hver enkelt deltaker med svart eller rød tusj. Fargene bør deles ut tilfeldig, og ikke systematisk. Personen i midten trekker et kort fra kortstokken, og holder det opp for deltakerne. De som "er" denne fargen, reiser seg opp, og setter seg en plass til venstre. Dersom det sitter noen på denne stolen, må de sette seg på fanget til denne personen. Personen i midten holder opp et nytt kort, deltakerne med denne fargen flytter seg, osv. Dersom man har noen på fanget når ens egen farge blir ropt opp, kan man ikke flytte seg. Den som først flytter seg rundt hele sirkelen og kommer tilbake til sin opprinnelige plass, har vunnet leken.

BALLONGLEKEN

Målsetning: Lek, moro, fysisk aktivitet

Tid: 10-15 minutter

Utstyr: To ballonger til hver deltaker, hyssing, saks.

Hvordan: Deltakerne får utdelt to ballonger hver. De blåser dem opp, og fester den til hvert bein med hyssing. Hyssingen kan være ca. 50-70 cm. lang. Deltakerne sprer seg ut på gulvet, og får beskjed om å prøve å trække på de andres ballonger samtidig som de beskytter sine egne. Leken fortsetter til alle ballongene har sprukket.

Variasjon: Denne leken kan også brukes som en del av en mer avansert aktivitet. For eksempel kan hver ballong representere en positiv egenskap ved hver enkelt person, som de selv eller andre har bestemt. Stikkordene (for eksempel snill, ærlig, uredd e.l.), kan skrives på ballongene med tusj. Alternativt kan hver ballong representere en kvalitet ved den enkelte deltakers kultur, som deltakeren setter pris på, et trekk ved

samfunnet som deltakeren gjerne skulle ha endret, osv. På denne måten kan leken også brukes som et utgangspunkt for en diskusjon om et gitt tema.

4 OPP!

Målsetning: Lek, moro, kommunikasjon uten språk.

Tid: ca. 5 minutter

Utstyr: En stol pr deltaker (evnt. kan man sitte på gulvet)

Hvordan: Deltakerne sitter i en ring. De får beskjed om å løse følgende oppgave uten å snakke sammen: Fire av deltakerne skal til enhver tid befinne seg i stående posisjon. Hver deltaker får ikke lov til å stå i mer enn ti sekunder, så de må bytte på kontinuerlig. Variasjon: Denne leken kan også brukes som utgangspunkt for en diskusjon om ikke-verbal kommunikasjon. Hvor mye av det vi kommuniserer foregår uten ord? Hvilken betydning har kroppsspråk, gester, ansiktsuttrykk og annet for hvordan vi definerer oss selv i forhold til andre?

STIV HEKS

Målsetning: Lek, moro, bevegelse og fysisk aktivitet.

Tid: ca. 5-10 minutter

Utstyr: Ingenting

Hvordan: En person (eventuelt flere) "har den", og skal prøve å ta de andre deltakerne ved å berøre dem. De som blir tatt, "stivner" og må stå helt stille med beina fra hverandre. De andre deltakerne som ikke er tatt, kan befri de andre ved å kripe mellom beina på dem. I det øyeblikket en deltaker ligger på gulvet for å befri en annen, kan ingen av dem tas. De som ikke er tatt får dermed en liten fordel av å befri de andre.

Variasjon: Gi deltakerne et sugerør hver. Gi dem beskjed om å bare puste gjennom sugerøret mens de leker "Stiv heks". Aktiviteten kan brukes som et utgangspunkt for en dis-

kusjon knyttet til hvordan det oppleves å ha astma, allergier, lungesykdommer, eller andre former for luftveisproblemer. Hvordan tror deltakerne det er å ha en funksjonsnedsettelse som ikke er synlig for andre? Hvilke utfordringer kan disse ungdommene støte på, og hva kan gjøres for å møte disse problemstillingene?

TEGNELEK

Målsetning: Lek, fysisk aktivitet, å framstille et begrep ved tegning.

Tid: ca. 15-30 minutter

Utstyr: Papir og blyant

Hvordan: Tilretteleggeren har på forhånd laget oppgaver som deltakerne skal tegne. Dette kan være begreper gruppa skal jobbe med seinere i kurset, eller oppgavene kan være tilfeldig valgte. Det er også mulig å lage oppgaver innenfor ulike kategorier, for eksempel sanger, politikere, yrker, TV-programmer, osv.

Deltakerne deles i mindre grupper, og plasseres noe spredt i forhold til hverandre i rommet. Hver gruppe velger en deltaker som skal begynne å tegne. Tegneren går til tilretteleggeren for å få tildelt den første oppgaven (for eksempel "fellesskap"). De andre deltakerne i gruppa skal ikke vite høre oppgaven som er gitt. Tegneren går tilbake til sin gruppe, og forsøker å tegne begrepet. Han eller hun har ikke lov til å si annet enn ja og nei, og de andre i gruppa må forsøke å gjette seg fram til begrepet. Den som gjetter riktig først, blir neste tegner, og går til tilretteleggeren for å få en ny oppgave. Den gruppa som blir først ferdig med alle oppgavene, har vunnet leken.

Variasjon: Et annet alternativ er at tegnerne får for eksempel et minutt til rådighet

til hver oppgave. Dersom gruppa lykkes med å gjette riktig innen tida er ute, får de et poeng. Til sist kan alle poengene summeres opp. En mulighet er også å skrive det riktige svaret under hver tegning. Måten de ulike begrepene har blitt framstilt i tegningen, kan dermed være et utgangspunkt for en diskusjon rund våre forestillinger av ulike sentrale begreper.

KLAPP PÅ KNEET

Målsetning: Fysisk kontakt, samarbeid og konkurranse

Tid: 10-15 minutter

Utstyr: Ingenting

Hvordan: Deltakerne setter seg i en sirkel på gulvet. Be dem om å sitte på knærne, og om å sette seg så tett sammen at de berører sidekameratene på begge sider. Deltakerne legger så begge hendene på knærne til de som sitter ved siden av dem på hver side. Alle vil da også ha sidemennenes hender på sine knær. Deretter starter en deltaker leken ved å "klapse" på kneet med den ene hånden, og klappet "sendes rund" for eksempel til høyre. Det er fort gjort å gjøre feil, fordi man glemmer at hendene som ligger på ens egne knær tilhører sidemannen og ikke en selv...

Når klappet har gått en runde eller to, kan man legge til at to klapp på et kne fører til at klappet skifter retning, og går motsatt vei tilbake. Det er ikke lov å klappe når det ikke er din tur, og det er ikke lov å ikke forstå det når det er din tur. Den hånda som gjør feil, "taper" og må holdes på ryggen. Hvis en deltaker taper med begge hendene, er han eller hun ute av leken. Den som er igjen til sist har vunnet.

Deltakende metoder

Det finnes metoder for diskusjoner og aktiviteter som involverer en større del av deltakerne, og gjør det lettere for mange å delta aktivt. Dette kan mange grupper ha stor nytte av, enten det dreier seg om etniske minoriteter, funksjonsnedsettelse, overvekt eller rett og slett sjenanse. Metodene har til felles at de søker å involvere flest mulig av deltakerne, og de skal øke bevisstheten om et tema på en engasjerende måte.

1. BRUK MINDRE GRUPPER

Ved å dele deltakerne inn i mindre grupper på 3-6 deltakere, blir det lettere å involvere alle enn for eksempel ved plenumsdiskusjoner. Gruppene kan diskutere et tema, løse en oppgave, komme med forslag, eller annet. Alle gruppene kan arbeide med samme oppgave samtidig, eller de kan ha forskjellige oppgaver og så rotere slik at alle får prøvd seg på alt. Deretter samles alle deltakerne, og hver gruppe presenterer det de har kommet fram til.

Gruppene kan deles inn tilfeldig, eller sammensetningen kan være planlagt på forhånd. I noen grupper kan enkelte medlemmer oppleve det som tryggere å bli plassert i samme gruppe som andre som har enkelte fellestrekk med dem. Det kan dreie seg om alder, kjønn, etnisk eller religiøs bakgrunn.

2. TILRETTELEGGRENS ROLLE

Som veileder eller tilrettelegger for aktiviteten er det viktig at du lar deltakerne styre så mye som mulig. Forsøk å unngå at dine



personlige meninger skinner gjennom, og framstå som så objektiv og nøytral som mulig. Fokuser på å skape trygge rammer, slik at deltakerne ikke er redde for å si sin mening. Forsøk å få fram bredden i meninger, heller enn at alle skal bli enige til slutt.

Ulike grupper er mottakelig for ulik grad av deltakerstyring. Enkelte vil kanskje være godt vant med aktiviteter som dette, er aktive og gir mye respons. Andre er kanskje ikke like vant til at deres meninger er interessante for andre, eller de har av ulike grunner ikke like lett for å ytre seg. Fokuser på å utjevne disse forskjellene så mye som mulig, og forsøk å skape et godt miljø der deltakerne opplever at det er trygt å uttale seg. La deltakerne styre aktiviteten i så stor grad som mulig, men se an situasjonen og reakt-

sjonene i gruppa. Det beste er å la deltakerne selv avgjøre hva som er utfordringene, og på den måten lage arbeidsoppgavene selv. Husk likevel alltid å ha noen alternativer klare, i tilfellene responsen er liten. Husk også at deltakerne bør være interessert i temaet som tas opp, da vil de lettere la seg engasjere.

Forsøk å være oppmerksom på deltakernes signaler, og la dem selv styre hvor personlige de ønsker å være i sine svar. Vær fleksibel, og juster gjerne planene underveis avhengig av responsen. Vær likevel tydelig på at det er du som bestemmer spillereglene, og slå hardt ned på eventuelle tendenser til nedlatende uttalelser om andre deltakere, eller uakseptabel oppførsel. Tenk gjerne gjennom spillereglene på forhånd, slik at du er mest mulig forberedt på situasjoner som kan oppstå.

FORSLAG TIL AKTIVITETER

Her følger noen forslag til aktiviteter som er ment å skulle involvere deltakerne mest mulig. Dette trenger selvsagt ikke brukes nøyaktig slik de er presentert her. Bruk fantasien og la deg inspirere!

TEGN ET BEGREP

Gi gruppene i oppgave å tegne et begrep, gjerne et de selv har valgt. Eksempler på dette kan være "inkludering", "vennskap", "flerkulturell", eller annet. La gruppene forsøke å lage en felles tegning av begrepet. Dersom de ikke er enige i framstillingen, må de forskjellige assosiasjonene tegnes inn. La hver gruppe legge fram hva de tegnet og hvorfor. Diskuter deretter i plenum.

STANDPUNKT

Presenter ulike påstander, og la deltakerne svare ved å stille seg på en linje der den

ene enden er "uenig" og den andre "enig". La deltakerne forklare hvorfor de har valgt som de har gjort etter hver påstand. Husk å spørre forskjellige deltakere hver gang.

JA, NEI, KANSKJE, VET IKKE?

Et alternativ til aktiviteten ovenfor: Presenter påstander eller myter, og la deltakerne stille seg i ulike hjørner av rommet avhengig av om de vil svare "Ja", "nei", "kanskje" eller "vet ikke". La de deltakerne som har plassert seg på samme sted diskutere hvorfor de har valgt som de gjorde, før dere diskuterer i plenum.

POST-IT

Del deltakerne i mindre grupper, og la dem skrive ideer, forslag, fordeler eller ulemper ved en sak eller liknende på post-it-lapper. Deretter kan disse klistres opp på en tavle eller en vegg, og man kan for eksempel velge ut de ti beste forslagene. Alternativt kan hver gruppe få utdelt et stort ark, der de kan tegne et tankekart over et tema. Etterpå kan gruppene vise fram resultatet for hverandre, og kartene kan være utgangspunkt for en diskusjon.

KAFÉDIALOG

Del deltakerne inn i mindre grupper, og plasser dem ved hver sin "stasjon" i rommet. Ved hver stasjon får gruppene en oppgave som skal løses, og for eksempel 5 eller 10 minutter til rådighet. Når tida er ute roterer gruppene, inntil alle har besøkt alle stasjonene. Deretter kan man oppsummere tematikken som har blitt diskutert, og hvilken opplevelse deltakerne hadde av aktiviteten.

[Hentet fra "Startpakke for åpne og inkluderende organisasjoner," publisert av LNU](#)

Hvem står igjen?



Målsetning: Våre muligheter til jobb, bosted og utdanning varierer mye avhengig av vår hudfarge, vårt kjønn, vår seksualitet, vår klassebakgrunn og hvilken funksjonsevne vi har. Målet med denne øvelsen er å få øye på de fordeler og ulemper man kan få av å følge eller bryte normer, eller som en konsekvens av klassebakgrunn, hudfarge, utseende, og annet.

Tid: 15-30 minutter

Utstyr: Ark, tilgang på skriver eller kopimaskin

Forberedelser: Kopier utsagnene nedenfor, eller lag egne utsagn. Kopier opp eller lag egne roller.

Hvordan: Gi deltakerne en lapp hver, som beskriver ulike roller. Be dem om å bruke litt tid til å tenke gjennom rollen sin en stund. Hvor bor de? Med hvem? Hva slags bakgrunn har de? Hva bruker de dagene sine til?

Eksempler på roller kan være følgende:

- Du er leder i et ungdomsparti. Foreldrene dine kom til Norge fra Chile på 70-tallet.
- Du sitter i kommunestyret, har partner, tre barn og dysleksi.
- Du er kristen og datter av en amerikansk ambassadør. Du bor i Norge og går på en skole for synshemmede.
- Du er en sytten år gammel jente som ikke har fullført grunnskolen. Du jobber på en hurtigmatkjede.
- Du er en heteroseksuell tobarnsmor som jobber som selger av kontormateriell. Du bor i en villa.
- Du er en 30 år gammel skuespiller med jødisk bakgrunn som jobber som hjelpepleier.
- Du er en mann i femtiårene som er nyskilt fra din ektemann gjennom 20 år. Du jobber som politi.
- Du er en kvinne som jobber innen helsevesenet, og har bodd i Norge i 14 år. Du bor med den kvinnelig kjæresten din i en liten by i nærheten av Oslo.
- Du lever som ulovlig innvandrer. Du bor sammen med din familie i et rom i en leilighet.
- Du er en singel mann på 32 og jobber på en videregående skole.
- Du er en nybakt forelder på 17 år som går på videregående.
- Du er en gutt som har flyttet med familien din fra Irak. Du går i niende klasse og drømmer om å bli lege.
- Du er datter av en sykepleier og studerer økonomi på universitetet.
- Du er en muslimsk jente som bor med dine sterkt troende foreldre. Du studerer juss på universitetet.
- Du er en gutt som bor i en forstad til en storby. Moren din jobber som renholder, mens faren din er arbeidsledig.
- Du er en singel gutt som jobber på kontor og sitter i rullestol. Du er oppvokst på

en liten plass på Sørlandet.

- Du er en femten år gammel adoptert jente som bor hjemme hos foreldrene dine i en liten by i Nord-Norge.
- Du er født i en jentekropp men har kjent siden barnehagen at du egentlig er en gutt. Foreldrene dine er lærere.
- Du er en heteroseksuell mann som arbeider som danser i operaen.
- Du er en tretti år gammel kvinne som studerer på universitetet og har bodd i Norge i fem år.
- Du er en hvit mann på 25 år som studerer på BI og spiller tennis på fritiden.

Når deltakerne har tenkt litt over rollene sine, kan du stille dem opp på en rekke bakerst i rommet. Fortell deltagerne at du kommer til å lese opp noen påstander. Hver gang påstanden stemmer med dem, eller deres rolle skal de ta et skritt fremover. Hvis det ikke stemmer skal de stå igjen. Les påstandene sakte, en om gangen. Legg gjerne inn en liten pause mellom hver påstand, for å la deltagerne tenke seg om.

Eksempler på påstander kan være følgende:

- Mine høytider er markert med rødt i kalenderen.
- Ingen har noensinne spurt meg om jeg var gutt eller jente
- Jeg behøver ikke å spare i slutten av måneden.
- Ingen har forklart mitt humør med at jeg har mensen.
- Jeg er ikke urolig for min fremtid.
- Min jobbsøknad har aldri blitt sortert bort på grunn av at jeg har et merkelig navn.
- Jeg føler at mitt språk, min religion og min kultur respekteres av samfunnet jeg lever i.
- Jeg er ikke redd for å bli stoppet av politiet.
- Jeg kan kjøpe hudfarget plaster som lig-

- ner på min hudfarge.
- Jeg ar aldri blitt kalt noe nedsettende på grunn av min seksuelle orientering eller mitt kjønnsuttrykk.
- Jeg kan bade i offentlige svømmehaller uten å tenke over hvilken garderobe jeg skal bruke.
- Jeg kan velge hva jeg vil jobbe med.
- Jeg har ikke vært med på at noen har kastet skeptiske blikk etter meg på byen.
- Ingen har spurt meg hva slags land jeg egentlig kommer fra.
- Jeg har ikke hatt noen økonomiske vanskeligheter.
- Jeg har et norsk pass.
- Jeg kommer inn i bygninger uten noe problem, selv om det er trapper opp til døren.
- Jeg har aldri skammet meg over hjemmet mitt eller klærne mine.
- Ingen skulle kunne sette spørsmålstegn med om jeg vil være en god forelder.
- Jeg føler at mennesker hører på meg, og tar meg på alvor.
- Jeg kan besøke myndighetene uten å ha med tolk.
- Jeg kan gå hånd i hånd på gaten med den jeg elsker uten å få rare blikk.
- Jeg kan lese i avisen og finne historier om fremgangsrike mennesker med samme hudfarge som meg selv hver dag.
- Hvis jeg hadde vært på besøk på stortinget, kunne folk trodd at jeg var en stortingsrepresentant.
- Jeg behøver ikke å lete etter tilbud når jeg handler mat.
- Foreldrene mine og lærerne mine har fått meg til å tro at jeg kan bli hva jeg vil.
- Jeg er sjelden redd når jeg er ute om kvelden.
- Det er lett å få tak i informasjon på mitt morsmål.
- Ingen har kalt meg søte lille deg.
- Jeg er ikke på vakt når jeg går forbi en gruppe menn sent på kvelden.

- Jeg har aldri tenkt på om kollegaene mine har høyere lønn enn meg på grunn av kjønnet mitt.
- Jeg har aldri behøvd å fortelle slektningene mine hva slags seksuell orientering jeg har.

Når du er ferdig med å lese opp påstandene, ber du deltagerne om å sette seg ned på gulvet på den plassen de havnet. Be dem fortelle hverandre hvilke roller de hadde, og hva de selv la inn i den. La dem diskutere med hverandre hvorfor de havnet akkurat der.

Fortsett gjerne diskusjonen i mindre grupper. Her følger noen forslag til temaer som kan tas opp:

- Hvordan føltes det å ta et skritt frem – hvordan føltes det å stå igjen?
- Hva er en usynlig norm? På hvilken måte blir usynlige normer synlige?
- Synes du samfunnet gir ulike muligheter til ulike personer? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva kan man gjøre for å motvirke ulikhet-er og urettferdighet?

Variasjon: La deltakerne ta utgangspunkt i seg selv, i stedet for å gi dem roller. Velger du denne varianten, er det viktig at gruppa er trygg på hverandre, og kjenner deg og hverandre godt. Les gjennom påstandene før du gjør øvelsen, og velg ut de som du synes passer best for gruppa. Kanskje kan det være lurt å tone ned diskusjonen knyttet til hvorfor de havnet der de havnet, og heller legge mer vekt på den generelle diskusjonen i etterkant. Da kan deltakerne selv velge om de ønsker å bruke seg selv for eksempel, eller om de ikke ønsker å være personlige.

Hentet fra Skeiv Ungdom sin publisasjon "Restart. Et metodemateriale som setter fokus på normer, mangfold og seksualitet"



“Våre muligheter til jobb, bosted og utdanning varierer mye avhengig av vår hudfarge, vårt kjønn, vår seksualitet, vår klassebakgrunn og hvilken funksjonsevne vi har.”

Livbåt

– Et rollespill med fokus på ekskluderingsprosesser og menneskers verdi



Målsetning: At deltakerne skal reflektere over menneskers verdi. Er noen mennesker mer verdt enn andre? Hvorfor/hvorfor ikke?
Tid: En til to timer

Utstyr: Lapper med rollebeskrivelser

Forberedelser: velg rollebeskrivelser fra forslagene nedenfor, eller lag egne roller. Kopier opp eller skriv ut rollebeskrivelsene, og klipp dem opp slik at det kun er én rolle per lapp.

HVORDAN?

Del deltakerne i grupper på ca. 4-6 personer. Gruppene får beskjed om at de befinner seg i en livbåt. Det er trangt om plassen i livbåten, og båten vil synke dersom ikke en av deltakerne forlater båten. Hver av gruppene skal derfor diskutere seg fram til hvem av dem som skal forlate båten. Hvis de ikke blir enige, må avgjørelsen tas ved avstemning. Når den første personen er kastet ut,

får gruppene beskjed om at enda en deltaker må forlate båten, hvis ikke vil alle synke. Slik fortsetter spillet helt til kun én deltaker sitter igjen. Dersom noen av gruppene nekter å kaste ut noen fra båten, får de beskjed om at båten sank, og alle er døde.

Hver deltaker i gruppene får utdelt en rolle, og all diskusjon skal foregå med utgangspunkt i denne rollen. Det vil si at deltakerne skal forsøke å snakke, tenke og argumentere som om de var rollen de har blitt tildelt.

TIPS TIL TILRETTELEGGEREN:

- La deltakerne styre spillet helt og holdent, men vær tilgjengelig ved spørsmål eller uenighet om spillereglene.
- Sørg for at gruppene sitter tilstrekkelig adskilt til at diskusjonene ikke påvirkes av hverandre.
- Vær gjerne oppmerksom på hvem som

tildeles ulike roller, spesielt hvis du kjenner deltakerne godt. For eksempel kan de som snakker mye og "tar stor plass" i gruppa gjerne få utdelt roller som medfører at de sannsynligvis blir ekskludert på et tidlig stadium i aktiviteten. Tilsvarende kan de som er mer stille og sjenererte gjerne få en "god" rolle, slik at de kan få en positiv opplevelse av at de andre deltakerne støtter dem, og ikke ønsker å kaste dem ut.

EKSEMPLER PÅ ROLLER KAN VÆRE:

- Du er en mann på 53 år som bruker rullestol. Du er lam fra livet og ned etter en bilulykke for 10 år siden, som du selv var skyld i. En kvinne og hennes 4 år gamle sønn døde i ulykken.
- Du er 35 år gammel dame, gift og har to barn. Du er utdannet lege, og ansatt som forsker ved et institutt for kreftforskning. Instituttet skal om kort tid presentere ny og banebrytende forskning på dette feltet, og du har en nøkkelrolle i dette arbeidet.
- Du er en jente på 15 år som er tatt hånd om av barnevernet. Begge foreldrene dine er alkoholikere, og faren din er voldelig. Du er gravid, men er usikker på hvem som er barnefaren.
- Du er flyktning fra Somalia, og har bodd 8 år i Norge. Du er gift med en kvinne fra samme landsby som deg selv, og har fem barn. Du er for tiden under etterforskning for en voldtektssak. Du er arbeidsledig etter å ha blitt sagt opp fra vaskejobben på grunn av mislighold av arbeidet.
- Du er en lesbisk kvinne på 35 år, med kone og et barn på 5 måneder. Du er ansatt i Miljøverdepartementet, og er desuten sterkt engasjert som frivillig i Røde kors. Familien din tilhører en sterkt religiøs sekt, og du har ingen kontakt med dem da de ikke kan akseptere din legning.
- Du er en katolsk prest på 74 år. Du er opprinnelig fra Tyskland, men kom til Norge for over 30 år siden etter at du ble kallet til din prestegjerning. Du er en pådriver for det humanitære arbeidet i kirka, og leder også en søndagsskole for barnehjemsbarn på frivillig basis.
- Du er en kvinnelig TV-kjendis som de siste 6 årene har ledet et underholdningsprogram. Du har hatt mye omtale i Se og Hør og dagspressen for ditt utsvevende liv, og mange partnere. Du har en betydelig formue, men ingen barn.
- Du er en ugift mann på 70 år. Du har fått påvist lungekreft, og har rundt fem måneder igjen å leve. Du er storøyker, og har alltid vært glad i det gode liv. Du har en stor gjeld på den lokale baren, der du er stamgjest.

Når aktiviteten er avsluttet, leder tilrettelggeren en diskusjon med utgangspunkt i rollespillet. Diskusjonen kan skje i plenum, eller enkeltvis i gruppene. Eksempler på spørsmål som kan diskuteres er:

- Hvordan føltes det å være den som måtte forlate båten? Hvordan føltes det å sitte igjen?
- Var det noe alle var enige om? Var det stor uenighet? Sammenlign gjerne mellom gruppene.
- Hvilke verdier og menneskesyn la deltakerne til grunn i diskusjonen om hvem som skulle forlate båten? Hvilke begrunnelser ble brukt?
- Hvilke samfunnsnormer spiller inn i forhold til hva vi tenker om dette temaet?

[Aktiviteten er gjengitt etter beskrivelse fra Hilde Fiva i Children's International Summer Villages \(CISV\)](#)

5 kjappe

Nedenfor følger 5 enkle leker som kan tilpasses mange ulike sammenhenger. Aktivitetene tar kort tid, og kan brukes til å sette fokus på fordommer, kulturmøter, selvtillitsbygging, tilhørighet, med mer. Lykke til!

TOLKEN

Målsetning: Å skille mellom det man ser og det man tenker, og bli klar over egne fordommer. Bli bevisste på at vi tolker konstant, og at vi sorterer det vi ser i "båser" av tidligere erfaringer.

Tid: ca. 30 minutter

Utstyr: Ingenting

Hvordan: Deltakerne deles i par på to personer per gruppe. Disse setter seg ovenfor hverandre, der den ene (A) skal si hva hun eller han ser ved den andre (B). Hun kan si for eksempel: "Jeg ser at du har blå øyne", eller "jeg ser at du har en sort skinnbånd rundt halsen." A kan bare beskrive det hun ser, og ikke tolke det. Hun kan for eksempel ikke si "jeg ser at du er lei deg", men hun kan si "jeg ser at du er rød rundt øynene," eller "jeg ser at du blunker mye". A og B bytter roller, og B forteller hva han eller hun ser ved A.

Deretter skal A si både det hun ser og hva hun tenker. Hun kan for eksempel si "jeg ser at du har et sort skinnbånd rundt halsen, og da tenker jeg at du er lit freakete. Jeg ser at du har på deg en Dieselbukse, og jeg tenker

at du har god råd. A og B bytteroller etter en liten stund.

Øvelsen kan brukes som et utgangspunkt for en diskusjon rundt hvordan vi tolker andre mennesker, og hvilke konsekvenser det får for måten vi forholder oss til dem. Tilretteleggeren kan stille følgende spørsmål:

- Var det uvant å bare se uten å tolke?
- Hvorfor er det så vanskelig å ikke tolke det vi ser hos andre?
- Hvorfor ha vi behov for å plassere folk i "båser"?
- Kan vi unnlate å tolke mennesker vi møter?
-

[Hentet fra fra "KreAktiv, kommunikasjonsøvelser for å la ulike grupper av barn & unge delta." Redd Barna 2001.](#)

FULL FORVIRRING

Målsetning: Å sette seg inn i situasjonen mange flyktninger eller innvandrere opplever i møtet med Norge. Å oppleve å få oppgaver som ikke alltid er mulige å løse.

Tid: ca. 30 minutter

Utstyr: Lapper med oppgaver

Hvordan: Deltakerne får utdelt en eller flere lapper, med beskjed om å skaffe de tingene som står på lappene i løpet av en bestemt tid. På noen av lappene står det ting som er enkle å skaffe, som for eksempel en penn, et skjerf, eller en mobiltelefon. På andre står det ting på et språk det ikke forventes at deltakerne skal forstå. På de siste lappene står det ting som er vanskelige å få tak i, som for eksempel et pass, en 1000-lapp eller en sovepose. Om du som tilrettelegger ønsker å understreke urettferdigheten i dette spillet, kan du eventuelt gi en premie til de som har klart å løse oppgavene de fikk tildelt. Deretter kan deltakerne samles i en diskusjon, i plenum eller gruppevis. Tema for diskusjonen kan for eksempel være:

- Hvordan opplevde dere det å bli bedt om å skaffe ting de ikke forstår hva er, eller som dere ikke hadde mulighet til å få tak i?
- Kan man premiere de som klarte å løse oppgaven, når utgangspunktet var så ulikt?
- Trekk paralleller til situasjonen mange ungdommer fra andre land kan oppleve i møte med det norske samfunnet.
- Trekk paralleller til hvordan en person med en funksjonsnedsettelse kan oppleve konkurransen (i forhold til utdanning, arbeid, og annet) med funksjonsfriske personer.

TILHØRIGHET

Målsetning: Å gi deltakerne innsikt i hvordan vi stilltende kommuniserer til grupper vi tilhører, samtidig som vi avviser grupper vi ikke tilhører.

Tid: ca. 20 minutter

Utstyr: Små klistrelapper i ulike farger

Hvordan: Be deltakerne stille seg i en sirkel med lukkede øyne, og uten å snakke. Fest deretter en lapp i panna på hver enkelt deltaker. Lappene er av ulike farge og antall, for eksempel 5 er røde, fire er blå, 2 er grønne, en er svart, og en er oransje. Deretter ber du deltakerne åpne øynene, og lage grupper uten å snakke sammen. Du sier ikke at de med samme farge på lappen skal danne gruppe, men det er likevel dette som er det sannsynlige utfallet. Når alle har funnet sin gruppe, vil de som ikke fant andre med samme farge på lappen som seg selv, antakeligvis bli stående alene.

Diskuter hvorfor man automatisk gikk ut i fra at man skulle danne gruppe med de som hadde samme farge på lappene som dem selv. Hvorfor søker vi ofte sammen med de som likner oss selv, og avviser de som er annerledes? Hvordan ble dette kommunisert mellom deltakerne, på tross av at de ikke hadde lov til å snakke? Øvelsen kan danne grunnlag for en diskusjon knyttet til hvilke grupper ulike personer kan være knyttet til, og hvordan man forholder seg til disse. Er det sammenheng mellom gruppetilhørighet og identitet? La deltakerne velge selv hvor personlige de ønsker å være.

Variasjon: La noen av deltakerne få to eller flere lapper med ulike farger. Observer hvordan de da velger å danne gruppene. Spør deretter deltakerne på hvilken måte en person kan tilhøre ulike grupper samtidig. Kan dette skape konflikt? På hvilken måte?

TALLERKENLEKEN

Hensikt: Å knytte tettere bånd i gruppa, og å styrke deltakernes selvbylde. Deltakerne må ha fått anledning til å ha blitt godt

kjent på forhånd, dersom denne leken skal ha noen hensikt. Aktiviteten kan brukes for eksempel mot slutten av leirer eller større samlinger.

Tid: Avhenger av gruppas størrelse. Ca. 1-2 timer

Utstyr: Papptallerkener (én per deltaker) tusjer/penner (gjørne i ulike farger), hyssing og saks eller hullemaskin.

Hvordan: Deltakerne får utdelt en papp-tallerken, en hyssingstump og en tusj/penn hver. De får beskjed om å feste begge endene av hyssingen til tallerkenen, slik at de kan henge den rundt halsen. Deltakerne henger tallerkenen på ryggen, og beveger seg ut på gulvet. De får deretter beskjed om å skrive en positiv ting om alle de andre deltakerne på tallerkenen som henger på ryggene deres. La deltakerne bruke litt tid, slik at alle får skrevet på alles tallerken. Oppfordre dem gjerne til å finne gode og troverdige komplimenter, og ikke bare skrive for eksempel "du er søt/snill/kjekk" på alle tallerkenene. De kan gjerne være anonyme. Når alle har skrevet på alles tallerkener, får deltakerne lov til å lese hva som står på deres tallerken. Det gir ofte deltakerne både bedre selvinnsikt og styrket selvfølelse å bli klar over hvordan de virker inn på andre. Tilretteleggeren kan velge å avslutte leken her, eller aktiviteten kan brukes som grunnlag for en diskusjon.

VELG DIN LEIETAKER

Målsetning: Å gjøre deltakerne oppmerksomme på egne fordommer.

Tid: 20-30 minutter

Utstyr: Kopi av listene nedenfor til hver deltaker. Eventuelt kan listene føres opp på en tavle eller flipp-over.

Hvordan: Del deltakerne i mindre grupper, og gi dem følgende oppgave: Familien din skal leie ut en sokkelleilighet, og du får

være med å bestemme hvem leietakeren får være. Du får utdelt en liste over interesserte personer, hvor følgende opplysninger er gitt:

1. Et ektepar fra Kongo.
2. En familie fra USA; mor, far og to barn.
3. Geir (rørlegger) og Stian (snekker).
4. Etnisk nordmann (35). Dørvakt på utested.
5. Hussain (45). Muslim.
6. Aslaug (72). Pensjonist.

På grunnlag av disse opplysningene, ber du gruppene rangere personene i forhold til hvem de helst ville hatt som leietaker(e). Oppfordre dem til å være så ærlige som mulig.

Gi deretter deltakerne en ny liste, men litt mer informasjon om hver enkelt person. La dem rangere de potensielle leietakerne en gang til.

1. Et ektepar fra Kongo. Bodd i Norge i to år. Ingen fast jobb.
2. En familie fra USA; mor, far og to barn. Konservative jøder. Far er rabbiner.
3. Geir (rørlegger) og Stian (snekker). Begge er homofile.
4. Etnisk nordmann (35). Dørvakt på utested. Bakgrunn i nynazistisk miljø.
5. Hussain (45). Muslim. Bodd i Norge i 23 år. Jobber som politimann.
6. Aslaug (72) pensjonist. Har hund. Liker å gå tur tidlig om morgenen.

Diskusjon: Endret gruppene rangeringen av leietakerne på grunnlag av de nye opplysningene? Hvorfor/hvorfor ikke? Brøt de nye opplysningene med våre forventninger? Hva kan dette i så fall fortelle oss om våre fordommer ovenfor enkelte grupper?

Trust games

– Øvelser for å skape god gruppedynamikk, tillit og samarbeid.



HENSIKTENE MED DISSE øvelsene er å knytte deltakerne tettere sammen, at de skal bli tryggere på hverandre, og oppleve mestingsfølelse og fellesskap. Disse aktivitetene er mer avanserte og krevende enn bli kjent-lekene, og bør derfor brukes etter at deltakerne allerede har blitt ganske godt kjent. Ved leirer eller samlinger som går over flere dager, bør disse aktivitetene legges mot slutten av oppholdet, men ikke helt til sist.

Sørg for dempet belysning, og bruk også gjerne rolig bakgrunnsmusikk og stearin-

lys for å skape riktig stemning. Gjør gjerne dette klart før deltakerne kommer inn i rommet, og la dem gjerne komme inn én og én. Be deltakerne om å forholde seg rolig, og om å snakke med lav stemme.

TRÅ VARSOMT

Mange får svært positive opplevelser av denne typen leker, og deltar med glede. Andre kan være litt mer forsiktige, og kanskje også litt nervøse og usikre. For de sistnevnte oppleves det kanskje dobbelt positivt dersom de lykkes med noe de opprinnelig var

litt redde for. Forsøk derfor gjerne å motivere dem til deltakelse, og gi gjerne en liten dytt i ryggen der det er behov for det. Samtidig er det viktig å trå varsomt, og ikke presse de som ikke ønsker å være med. For enkelte kan det være svært vanskelig å slippe kontrollen, og det må man i så fall respektere. Et interessant utfall disse aktivitetene ofte kan få, er at de mest stille og forsiktige i mange tilfeller mestrer oppgavene godt, og dermed får positive opplevelser. Ofte er det de som ellers snakker høyest og er mest frampå som har størst problemer med å overlate kontrollen til andre.

UNNGÅ ULYKKER

Dersom ikke deltakerne følger instruksene nøye, kan uforutsette hendelser eller ulykker oppstå. Det som er ment å skulle være en avslappende og god opplevelse, kan dermed fortone seg som det stikk motsatte for de som rammes. Det er derfor viktig å gi grundige instruksjoner, å sikre aktiviteten så godt som mulig, og at deltakerne samarbeider godt. Dersom disse kriteriene er oppfylt, er det liten sjanse for at noe skal gå galt.

1. Å LENE SEG (LEANING)

Målsetning: Å stole på hverandre, å slippe kontrollen, og å få en rolig, behagelig og avslappende opplevelse.

Utstyr: Ingenting

Tid: 15-30 minutter

Hvordan: Del deltakerne i grupper på 7-10 personer. En frivillig i gruppa stiller seg i midten med armene i kors over brystet (gjerne hendene på motsatt skulder) og lukkede øyne. De andre i gruppa stiller seg i en tett sirkel rundt ham eller henne, og strekker armene inn mot midten. Personen i midten får beskjed om å stive av kroppen, og lene seg til en av sidene. De andre deltakerne tar imot personen, og skyver ham eller henne rundt i sirkelen uten noe be-

stemt mønster. Deretter bytter man, inntil alle deltakerne som ønsker det, har fått prøve å stå i midten.

2. ROSA SKY

Målsetning: Å stole på hverandre, kropps-kontakt og avslapning.

Utstyr: Et solid pledd til hver gruppe.

Tid: 15-20 minutter

Hvordan: Bruk gjerne de samme gruppene på minimum 7 personer fra forrige øvelse. En frivillig legger seg på ryggen på gulvet oppå et teppe med øynene lukket. De andre deltakerne masserer forsiktig deltakerens armer og bein i ca. ett til tre minutter. Deretter tar de tak i ytterkantene på pleddet, og løfter personen opp fra gulvet. Deltakerne lar personen duve fram og tilbake i pleddet i ca. ett minutt, og legger deretter deltakeren forsiktig ned igjen på gulvet. Leken fortsetter til alle i gruppa har fått prøve.

3. SVEVE

Målsetning: Å stole på de andre deltakerne, slippe kontrollen, og få en positiv og behagelig opplevelse.

Utstyr: Ingenting, men man trenger et forholdsvis stort lokale, mange deltakere og flere tilretteleggere.

Tid: ca. en time

Hvordan: Til denne aktiviteten bør det være minimum 15 deltakere og helst fire tilretteleggere. Deltakerne legger seg én og én på ryggen på gulvet etter et fastlagt mønster. Deltaker nummer to legger seg med beina i motsatt retning av den deltakeren som la seg ned først, med øret mot den første deltakerens øre. Deretter legger deltaker nummer tre seg med kroppen parallelt med deltaker nummer en, men med øret inntil deltaker nummer to sitt øre. Slik fortsetter deltakerne å legge seg til annenhver side bortover, til de har dannet en lang rekke av personer.

Deltakerne blir deretter bedt om å strekke

armene i været. En frivillig står ved den ene enden sammen med to til tre tilretteleggerne. Den frivillige legger armene i kors over brystet, ved å legge hver hånd på motsatt skulder. Deltakeren blir bedt om å stive av kroppen noe, og tilretteleggerne løfter vedkommende opp, og legger personen vannrett med ansiktet opp, oppå de andre deltakernes hender. Deltakerne skyver deretter den liggende personen framover på strake armer, helt til han eller hun når den andre enden, der to til tre tilretteleggere står klare til å ta deltakeren imot og hjelpe han eller henne på beina. Deltakeren kan deretter legge seg på gulvet som de andre, og leken fortsetter til alle deltakerne har fått mulighet til å prøve.

Denne leken oppleves ofte som litt "skummel" av enkelte, men dersom deltakerne samarbeider godt og man følger retningslinjene, sjansene for at noe skal gå galt veldig små. En gruppe tenåringer kan uten større problemer løfte en person på over 100 kilo på denne måten! For de som blir løftet kan dette bli en svært positiv opplevelse, der de føler at de nærmest blir vektløse og svever bortover raden av deltakere.

4. LEVENDE STOL

Målsetning: Denne øvelsen kan fungere som en humoristisk avslutning av en seksjon med trust games, eller den kan brukes

omtrent på samme måte som en icebreaker. Målsetningen er å stole på hverandre, skape fysisk kontakt, og å få deltakerne til å le.

Tid: 2-3 minutter

Utstyr: Ingenting

Hvordan: Deltakerne stiller seg i en sirkel med kroppen vendt for eksempel mot høyre. Be deretter deltakerne om å bevege seg innover mot midten av sirkelen, slik at de står så tett inntil hverandre som overhodet mulig. Se til at sirkelen er rund, uten hjørner eller brå vinkler. Be deretter deltakerne om å sette seg på fanget til den som står bak dem. Alle deltakerne må sette seg på samme tid, dersom øvelsen skal fungere. Deltakerne vil da bli en "levende stol", der alle sitter på fanget til noen, og alle har en annen person på fanget.

Øvelsene er hentet fra organisasjonen [Children's International Summer Villages \(CISV\)](#)



“Ofte er det de som ellers snakker høyst og er mest frampå som har størst problemer med å overlate kontrollen til andre.”

Evaluering og oppsummering

Å avslutte et kurs, en leir eller en hyttetur på en god måte, kan ha stor betydning for inntrykket deltakerne sitter igjen med i etterkant. Om du henter inn tilbakemeldinger fra deltakerne, vil du også få gode tips til hva som kan gjøres bedre neste gang. Er du usikker på hvordan du kan gjennomføre en god oppsummering eller evaluering? Her får du noen tips!



OPPSUMMERING

Quiz: Grip erteposen!

Målsetning: Å oppsummere innholdet i kurset på en morsom og engasjerende måte.

Tid: 10-30 minutter

Utstyr: En ertepose eller noe annet man kan gripe etter. To boller, og litt godteri

Hvordan: Be deltakerne sette seg i en ring. I midten plasserer du en ertepose, en vott, eller noe annet som er lett å gripe etter. Del deltakerne i to lag. Plasser en liten haug med godteri foran deg, og en bolle på hver siden av deg, en til hvert lag. Still spørsmål relatert til temaet dere har tatt opp. Den som griper erteposen først etter at spørsmålet er stilt, får prøve å svare. Hver gang et lag svarer riktig, slipper du et stykke godteri opp i bollen til laget. Når leken er slutt, gir du lagene hver sin bolle med godteri i premie.

Variasjon 1: Du kan også be lagene om å bli enig seg imellom før de svarer. La det andre laget få sjansen dersom det første svarer feil.

Variasjon 2: Denne leken kan også brukes til idémyldring, eller for å finne ut hvor mye deltakerne vet om det tema før seminaret begynner.

EVALUERING

Målsetning: Å få deltakerne til å vurdere en aktivitet, et kurs eller et seminar, og gi tilbakemeldinger til tilrettelegger. Å sørge for at deltakerne føler at det er trygt å si sin mening.

Tid: 10-15 minutter

Utstyr: Papir og skrivesaker

Hvordan: Oppfordre deltakerne til gi både

positive og negative tilbakemeldinger på aktiviteten eller kurset som har blitt holdt. Be dem skrive ned tilbakemeldingene sine på et ark som de leverer til deg, slik at de kan være anonyme. Dersom deltakerne skal vurdere hverandre (for eksempel på et lederkurs der deltakerne trener på å lede en gruppe i ulike situasjoner) kan det være en god idé å be dem skrive ned "tre positive ting og en utfordring". Dersom det er du selv som har ledet aktiviteten, kan du for eksempel sette opp noen spørsmål som du ønsker å få svar på. For eksempel: Hva fungerte godt på kurset, og hva fungerte ikke så godt? Hvordan opplevde du den eller den aktiviteten? Hva tenker du om samholdet i gruppa?

Dersom du ønsker det, kan du gjerne åpne opp for diskusjon etter at deltakerne har levert inn sine svar. På den måten kan de som ønsker det gi tilbakemeldinger i plenum, samtidig som du ikke går glipp av de tilbakemeldingene som ikke blir sagt.

Variasjon: Dersom dere er på en leir, en hyttetur, eller andre aktiviteter som strekker seg over en hel dag eller flere, kan det være nyttig å få tilbakemeldinger også underveis i arrangementet. Du kan da lage en "postkasse", henge opp en pose på hytteveggen, eller sette fram en bolle på avtalt sted. Oppfordre deltakerne til å skrive ned ris, ros tips, idéer og tanker på lapper, som de kan legge i postkassa. Pass på å tømme kassa jevnlig, og bruk tilbakemeldingene du får aktivt helt fra begynnelsen. Dette vil kunne motivere flere til å bruke kassa.



VELKOMMEN TIL MANGFOLDSGUIDEN!

Ønsker din organisasjon eller fritidsklubb å bli mer inkluderende? Er dere interessert i å jobbe for større mangfold, og ønsker dere å skape et godt miljø der alle kan føle seg velkommen? I Mangfoldsguiden kan dere finne historier, inspirasjon, tips og idéer til hvordan dere kan jobbe for nå dette målet. Lykke til!

Mangfoldsguide er et samarbeidsprosjekt arrangert av de tre paraplyorganisasjonene Ungdom & Fritid, Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, og Unge funksjonshemmede. Vi synes alle som ønsker det, burde ha mulighet til å ha en aktiv fritid. Og vi synes organisasjoner og fritidsklubber som har lyst til å bli flinkere til å inkludere, skal få vite litt mer om hvordan. Her kan du lese om:

- Hvordan du kan tilrettelegge for deltakere med funksjonsnedsettelser, kroniske sykdommer og psykiske helseproblemer i din organisasjon eller fritidsklubb,

- Hvordan Norges Røde Kors Ungdom, Norges Fotballforbund, Ungdom Mot Narkotika og Skeiv Ungdom jobber med inkluderingsprosjekt, og
- Hvordan hørende ungdommer kan integreres i en fritidsklubb for døv, og
- Hva Barne-, likestillings- og inkluderingsminister Audun Lysbakken og Likestillings- og diskrimineringsombud Sunniva Ørstavik tenker om inkludering og mangfoldsarbeid, og
- Hvorfor ingen er opptatt av å tilrettelegge for overvektige, og
- Hvordan du kan ønske ungdom med minoritetsbakgrunn, og mye mer.

I del 2 i guiden finner du oppskrifter på aktiviteter, leker og praktiske øvelser som kan brukes for å sette fokus på mangfold, fordommer, menneskeverd og inkluderingsprosjekt.

Lykke til!