



Inkluderingsveileder for 4H

Laget av Miriam Ottesen med utgangspunkt [Inkluderingsveileder](#) til Unge funksjonshemmede

- Vi anbefaler alle å ta ett dypdykk i barriereveilederen til unge funksjonshemmede. I denne veilederen vil du få litt verktøy til å starte opp med inkludering av mangfoldet vi er så heldige å ha rundt oss.
- Ønsker du å vite hva funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer er, så står dette veldig godt forklart i barriereveilederen til ungefunksjonshemmede (ungefunksjonshemmede.no) .

Tørr å ta eierskap til inkluderingsarbeidet

- Vi låser oss fort fast i gamle mønster, tradisjoner, vaner og innhold. Inkludering handler mye om å bryte ut ifra de trygge rammene og se mulighetene som er rundt oss.
- Det å inkludere trenger ikke å være så komplisert. Med kreativitet, god dialog og tilrettelegging kan man nå veldig langt.
- Det er viktig at man både sentralt, regionalt og ute i hver klubb skaper seg ett bevis forhold til inkludering. Søk midler, tenk gjennom hvilke ressurser dere har, sett opp mål og evaluer/endre disse målene i løpet av året.
- Skal man få ett mangfold av medlemmer så må vi også ha et mangfold i styrene. Da har alle noen de kan se opp til som forbilder og noen de kjenner seg igjen i. Dette er kanskje noe av det viktigste og huske på.
- Mangfold sender ut en god signaleffekt, man får ulike perspektiver og løsninger ut ifra bakgrunn og erfaringer. Så jo større mangfold, jo mere utvikling.
- Barn og ungdom lærer da også at alle har noe å bidra med, at man ikke skal forhåndsdømme noen og at alle er mennesker på lik linje.

Skap ett inkluderende og fleksibelt tilbud

- Vis fleksibilitet, kreativitet og våg å tenke nytt.
- Proaktiv tilrettelegging, altså å tilrettelegge der du kan, før noen har sagt at de har behov for tilrettelegging. Tilgjengelige miljø = alle deltar på likestilt grunnlag.
Eksempler:
 - Bruk mikrofon når det er en del mennesker til stede.
 - Bruk lokaler som har universell utforming, da er det meste ofte allerede tilrettelagt.
- Aldri utelukk at noen ikke kan delta på noe pga. en funksjonsnedsettelse. Her er det viktig med god dialog, snakk og vær åpen! Husk at ikke alle som sitter i en rullestol f.eks. har samme behov for tilrettelegging. Barna/ungdommen kan selv være med og planlegge tilretteleggingen og gjennomføringen, dette vil skape stor mestring.

- Noen har assistent eller ledsager med seg, her er det viktig at man alltid henvender seg til medlemmet og ikke assistent/ledsager.

Prioriter god informasjon

- Mangel på god informasjon er en viktig årsak til at mange unngår å delta i kultur og fritidsaktiviteter.
- Ha alltid med kontaktinfo til en i klubben/laget som kan svare på spørsmål om tilrettelegging. Det kan fjerne mange hindre og usikkerhet.
- Forsøk og tilby info på en måte som formidler åpenhet for mangfold og forståelse for at mennesker har ulike utgangspunkt.
- Bilder av lokalet og aktiviteten kan også hjelpe mange.

Eksempel på tekst:

_____ 4H klubb ønsker å invitere barn og ungdom imellom 10-19 år til bålmat kurs.

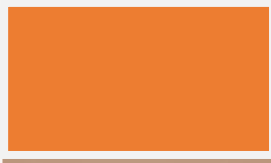
Sted: Gapahuken ved storvannet (Nøyaktig adresse: _____), det er tilrettelagt med rampe helt inn til vannet om noen har behov for dette.

Dato og tid: Søndag 22.09.2021, klokken 12.00 – 16.00

Ta med sitteunderlag og grillspyd. Vi kan være behjelpelig om noen ikke har dette.

Trenger du tilrettelegging eller har noen spørsmål så ring _____ tlf. _____.

➔ Bilde av storvannet og rampen.



Håper vi ses

- Ingen vil forvente at vi har inngående kunnskap om en funksjonsnedsettelse eller diagnose. Det viktigste er at vi som aktivitetstilbydere eller frivillige er åpne, fleksible og positivt innstilt til å finne løsninger.
- Husk at de fleste med funksjonsnedsettelser har mange hjelpemidler og disse kan kanskje være nok for at h*n skal kunne bli med på fisketur?

Håper denne lille veilederen kan være ett av verktøyene dere bruker i inkluderings arbeidet.

- Miriam Ottesen
Prosjektleder 4H for alle

