

VAER
GRIE!



Guiden til en
inkluderende hverdag

1

Vær tålmodig

Tålmodighet viser respekt!

Gi folk tid til å gjøre ting i sitt eget tempo – det betyr mer enn du tror.



2



Slik gjør du det:

✓ **Pust med magen** – Litt ekstra tid for deg kan bety alt for den andre.

✓ **Spør før du hjelper** – Ikke ta over en oppgave uten å sjekke først.

✓ **Se på kroppsspråket ditt**
– Unngå sukking, fot-tapping eller å se på klokka.

✓ **Planlegg for litt ekstra tid**
– Det skaper en mer avslappet situasjon.

✓ **Husk hva som betyr noe**
– Ditt ubehag varer sekunder, deres utfordringer er konstante.

2

Inkluder i samtalen

Alle fortjener å bli hørt!

Noen bruker alternativ kommunikasjon – gi dem tid og rom til å delta.



4

Slik gjør du det:

✓ **Snakk direkte til personen**

– Ikke til assistenten eller ledsageren.

✓ **Gi tid til å svare**

– Ikke svar for dem, men vent.

✓ **Sjekk tempoet**

– Sørg for at alle henger med.

✓ **Vær åpen for ulike**

uttrykksmåter: Ord, tegn, skjerm eller kroppsspråk – alt teller.

✓ **Ikke undervurder noen**

– Still spørsmål og lytt til svaret.

Tilby hjelp, men ikke press

Det er fint å ville hjelpe
– men noen ganger
kan det bli for mye.

Den beste hjelpen er den som faktisk trengs! Spør først, lytt til svaret og husk at selvstendighet også er viktig.



Slik gjør du det:

✓ **Spør før du hjelper** – Ingen liker å bli dratt eller dyttet uten forvarsel.

✓ **Respekter et nei** – Nei betyr nei, ikke “prøv igjen”.

✓ **Hjelp med godt humør**
– Ingen liker øyerulling eller sukk.

✓ **Tilby riktig hjelp** – Ikke anta, spør hva som trengs.

✓ **Respekter selvstendighet**
– Noen ganger er det beste å vente.

Unngå antakelser

Gode intensjoner er ikke alltid nok. Når du antar hva noen kan eller ikke kan gjøre, kan det føles nedverdiggende. Spør i stedet for å anta – det viser ekte respekt.



Slik gjør du det:

- ✓ **Spør i stedet for å anta** – Ingen liker å bli definert av andres forventninger.
- ✓ **Se personen før funksjonsnedsettelsen** – Alle er mer enn utfordringene sine.
- ✓ **Ikke undervurder** – Alle har noe å bidra med, men på sin egen måte.
- ✓ **Inkluder aktivt** – Ikke bestem for andre, gi dem mulighet til å si ja eller nei selv.
- ✓ **Respekter selvstendighet** – Ikke hjelp uanmeldt – det kan føles som en påminnelse om begrensninger.

Lytt aktivt

Du kjenner typen.

Han som nikker ivrig, men som egentlig har sjekket ut for lengst. Eller enda verre – han som avbryter med “Jaja, det minner meg om da jeg...” og plutselig har gjort samtalen til sin egen TED Talk.

Å lytte handler ikke om å vente på din tur til å snakke – men om å bry seg om hva den andre sier.

Slik gjør du det:

- ✓ **Vær til stede** – Legg bort mobilen og gi samtalen oppmerksomhet.
- ✓ **Vent på svaret** – Ikke fullfør setninger for noen. Tålmodighet viser respekt.
- ✓ **Bekreft at du lytter** – Nikk eller si “mhm”, men dropp overdreven entusiasme.
- ✓ **Spør hvis du ikke forstår**
– Å late som du henger med funker dårlig.
- ✓ **Lytt til mer enn ord**
– Kroppsspråk og uttrykk sier like mye som ord..

Vis respekt

Du holder opp døra,
sier “vær så god” og har ikke
aktivt dyttet noen i grøfta –
det er jo bra!

Men respekt handler om mer
enn høflighet. Det handler om
hvordan du møter folk,
spesielt de du ikke er vant
til å omgås.

Så hvordan unngår du
respektfella – og blir en ekte
inkluderingssekspert?



Slik gjør du det:

- ✓ **Se personen**, ikke hjelpemiddelet – Snakk til personen, ikke rullestolen eller førerhunden.
- ✓ **Bruk normal stemme** – Ingen trenger babyspråk eller overdreven tydelig diksjon.
- ✓ **Respekter grenser** – Ikke ta på folk eller hjelpemidler uten å spørre.
- ✓ **Ikke undervurder** – La folk gjøre ting på sin måte uten å anta hva de kan eller ikke kan.
- ✓ **Inkluder aktivt** – Spør heller enn å anta at “dette ikke passer for dem”.



Få alle med!

Hanne gledet seg til å dra på besøk. Hun ventet ved holdeplassen, men bussjåføren vurderte tidsbruken – og kjørte videre.

Hun ble sittende igjen. Ingen fortjener å oppleve det.

Og her kommer du inn! Med noen enkle grep kan du sørge for at ingen blir stående igjen på perrongen.

Slik gjør du det:

✓ **Se deg rundt** – Noen kan trenge hjelp til å signalisere stopp.

✓ **Hold døren åpen** – Et sekund ekstra kan utgjøre hele forskjellen.

✓ Si ifra om **urettferdig behandling** – Noen ganger må kampen tas.

✓ **Gi tid ved avstigning** – Ikke stress noen som trenger litt ekstra tid.



Hjelpemidler er frihet

Noen ser på hjelpemidler som et nederlag. “Må du bruke det?” eller “Kan det ikke trenes bort?”

Sannheten? Hjelpemidler gir frihet. De er ikke en svakhet, men en styrke. Og du kan bidra til å bryte ned fordommer.



Slik gjør du det:

✓ Normaliser hjelpemidler

– De er like naturlige som briller eller sykkel.

✓ **Stopp myter** – Ingen ville droppet brillene sine for å “prøve å se bedre”.

✓ Inkluder, ikke undervurder

– Spør i stedet for å bestemme for andre.

✓ **Si ifra når det trengs** – Du kan bidra til å endre holdninger.





Er det en ting vi funksjonshemmede opplever ofte, så er det at folk snakker til oss som om vi er fem år gamle.

Noen skrur opp volumet som om funksjonshemming er synonymt med nedsatt hørsel. En gang vurderte jeg å rope tilbake: «DET GÅR HELT FINT, TAKK!» bare for å matche energien. Men det er greit, jeg smiler og sier rolig: «Jeg forstår deg helt fint, altså.»

Det morsomme er at teknologien hjelper folk å forstå. Min Tobii med skjerm bak viser når jeg skriver, og plutselig blir de litt mindre stresset. Kanskje de tror den er magisk? Kanskje jeg er det?

- Hanne Grav Semner



**TAKK FOR AT
DU ER MED
PÅ Å
VÆRE GREI!**