

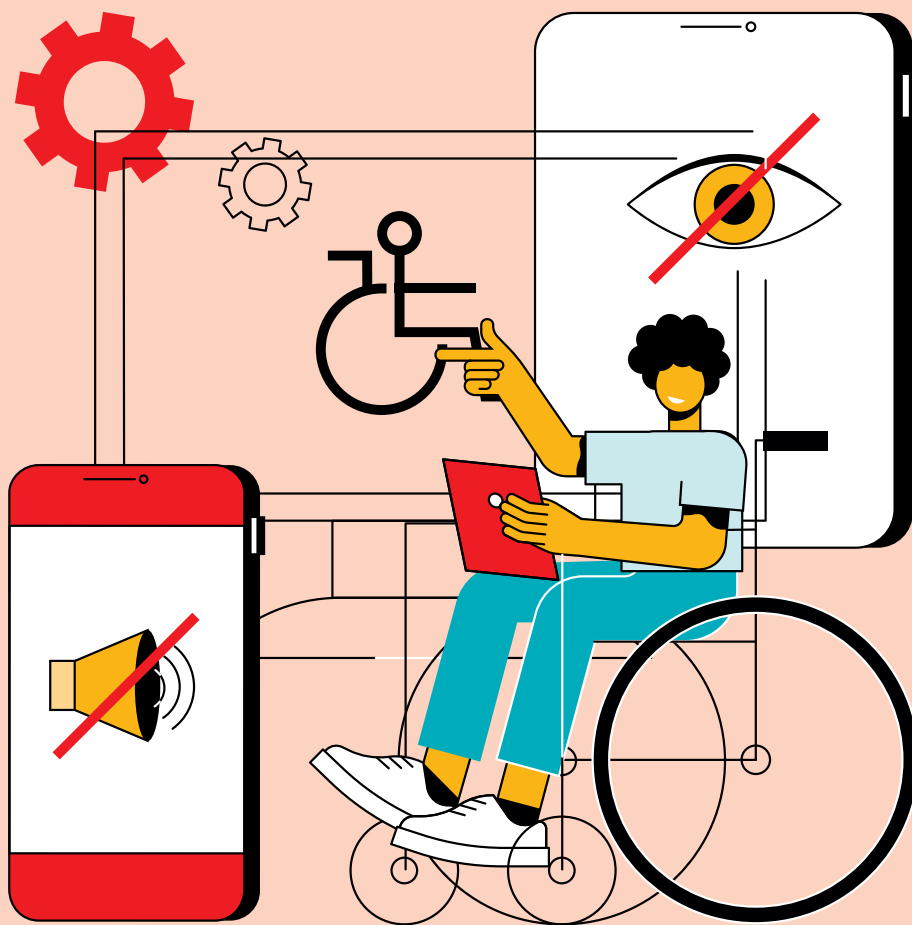


**«DU KAN HELLER GÅ TUR  
MED MATTELÆREREN»**



**Redd Barna**

**Fortellinger om kroppsøvingstimer, aktivitetsdager og skoleutflukter fra barn og unge med funksjonsnedsettelse**



## §

### FNS KONVENSJON OM BARNETS RETTIGHETER

Barnekonvensjonen slår fast at alle barn, som er alle mennesker under 18 år, har de samme rettighetene. Norge ratifiserte barnekonvensjonen i 1989, og den har vært inkorporert og gjeldende som norsk lov siden 2003. Staten har dermed ansvar for at rettighetene blir realisert for alle barn, uansett hvor de bor, og hvem de er.

**Artikkel 2: Ingen diskriminering.** Alle barn har rett til å ikke bli forskjellsbehandlet på grunn av sin egen eller foreldrenes kultur, hudfarge, kjønn, språk, religion, bakgrunn, funksjonsnedsettelse eller mening. Staten skal sørge for at ingen diskrimineres.

**Artikkel 12: Å si sin mening og bli hørt.** Alle barn har rett til å si sine meninger og ha innflytelse i saker som angår dem.

**Artikkel 23: Barn med funksjonshemninger.** Alle barn med psykiske og fysiske funksjonsnedsettelser har rett til tilrettelegging, slik at de kan delta, utvikle seg og ha opplæring på lik linje med andre barn.

**Artikkel 28 og 29: Retten til utdanning.** Alle barn har rett til å gå på en god skole der de får utvikle seg på ulike måter, inkludert deres teoretiske og praktiske ferdigheter.

**Artikkel 31: Rett til lek og fritid.** Alle barn har rett til hvile, fritid og lek, og til å delta i kunst og kulturliv.



**ANE AAMODT**

KAMPANJELEDER, RETT TIL LEK OG FRITID  
REDD BARNA

## Alene på styrkerommet eller en del av fellesskapet?

Usman kjenner på ensomhet når han hører heiarop og latter fra klassen mens han sitter i garderoben med støttekontakten sin i kroppsøvingstimen. Når Tobias må mate ender med assistenten mens resten av klassen er på skidag, gjør det at han ikke får være med vennene sine og han går glipp av det resten av klassen kommer til å snakke om på skolen i morgen. Og når kontaktlærer foreslår at Vilde kan dra på shopping med mamma istedenfor å være med på aktivitetsdagen, så kjenner hun på at hun er annerledes, men vil ikke si fra fordi hun er redd for å være til bry.

I teorien har alle elever rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring, og de skal ha mulighet til å lære og utvikle seg sammen med andre. I praksis er det slik at mange barn med funksjonsnedsettelse faller ut av fellesskapet i større grad enn sine jevnaldrende.

I tillegg til Usman, Tobias og Vilde har vi i Redd Barna snakket med mange barn, ungdommer og unge voksne med nedsatt funksjonsevne som forteller historier om utenforskap og diskriminering.

Om hvordan det er å bli møtt med fordommer og manglende kunnskap fra voksne når de ønsker å delta i aktiviteter i skolen. Ungdommer som forteller om å kjenne seg som et objekt med en produksjonsfeil. Om skam, ensomhet, bekymring og om å kjenne at man er til bry. Hvordan det er å miste tilhørighet til resten av klassen, og å gå glipp av både det sosiale og det faglige. Mange forteller at de har blitt så vant til å bli holdt utenfor at de ikke legger merke til det lenger, diskrimineringen er så vanlig at den har blitt en del av hverdagen. Vi har også snakket med lærere og andre voksne som er usikre på hvordan de skal inkludere Usman, Tobias og Vilde i kroppsøvingstimene, og som er redd for å gjøre noe feil. Og vi har møtt foreldre som er utslitt av å kjempe for at deres barn skal dra på leirskole, at barna skal få leke med vennene sine på vei til og fra skolen eller skal slippe å ha eget opplegg i kroppsøvingstimene.

Samtidig har vi hørt historier om lærere som strekker seg litt lenger for å få til en utflukt for alle. Om kroppsøvingslærere som finner kreative løsninger

sammen med elevene. Vi har møtt ildsjeler og aktivister som brenner for inkludering. De som maser på skoleledelsen og stiller krav på vegne av elevene. De som bruker både fritida og arbeidstida på å skaffe seg kunnskap og som deler den videre. De som utrettelig jobber for at alle skal få delta, og aldri gir opp.

Med denne rapporten er målet vårt å gi deg som leser både kunnskap og kamplyst. Kunnskap om barn, ungdommer og unge voksne med nedsatt funksjonsevne sine erfaringer med kroppsøvingstimer, utflukter og med aktivitetsdager. Om hva de sier om inkludering og om ekskludering. Og hva de mener må til for at alle barn skal bli sett, hørt, kjenne på mestring og være en del av det viktige fellesskapet. Kamplyst fordi vi får satt ord på urettferdighet og diskriminering. Og når vi vet hvordan utenforskap og ekskludering oppleves, og hvilke konsekvenser det har for barn, så kan vi ikke la være å gjøre noe: Sammen kan vi skape endring slik at alle barn får delta og får innfridd sine rettigheter.



# Kunnskap gjennom intervjuer og workshoper

I arbeidet med denne rapporten har Redd Barna gjennomført dybdeintervjuer og arrangert workshoper med 68 ungdommer og unge voksne med funksjonsnedsettelse. De har både synlige og usynlige funksjonsnedsettelse. De har satt ord på erfaringer de har fra skolehverdagen, da særlig skoledager som inneholder en eller annen form for aktivitet, slik som kroppsøvingstimer, aktivitetsdager, utflukter og leirskole. Vi valgte å snakke med barn og unge som går på skolen nå, eller unge voksne som kan se tilbake og reflektere over hvordan skolehverdagen var da de var yngre. I workshopene som ble gjennomført, deltok det barn og ungdom under 18 år.

Vi har også snakket med foreldre til barn og unge med funksjonsnedsettelse. De har gitt oss verdifull kunnskap om hvordan de står på for at barnet deres skal få innfridd sin rett til tilrettelegging og bli inkludert i fellesskapet i skolen.

For å få et innblikk i lærernes hverdag har vi gjennomført intervjuer med lærere og ansatte i skolen som har ansvar for gjennomføring av aktivitetsdager og utflukter, og med kroppsøvingslærere og spesialpedagoger. Vi har fått tips om lærere fra ulike brukerorganisasjoner og organisasjoner av og for personer med funksjonsnedsettelse. Det betyr

at dette er lærere som er engasjert. Vi har snakket med dem om hvilke rammer de har, og hvordan de arbeider med inkludering i praksis når de planlegger og gjennomfører kroppsøvingsfaget, aktivitetsdager eller annen fysisk aktivitet i skolen.

Forskere, fagpersoner og organisasjoner har bidratt med viktig kunnskap og innspill til rapporten. Vi har gjennomført innspillmøter med ulike ungdomsorganisasjoner, og organisasjoner av og for personer med funksjonsnedsettelse. De har delt erfaringer om hvilke utfordringer de ser, hvem vi burde snakke med, og hvilke spørsmål det ville være viktig for oss å stille for å få mer kunnskap om tematikken. For å få en bedre forståelse av hvilke ressurser og kompetanse som finnes for å støtte barn med funksjonsnedsettelse og bidra med kunnskap om tilrettelegging og hjelpemidler, har vi også besøkt og snakket med ulike ressursentre, som Beito-stølen Helse- og idrettscenter, Paraidrettssenteret i Trøndelag og Idrettsklyngene Vest.

Denne rapporten bygger på de tidligere Redd Barna prosjektene *Fritid for alle – uten fordommer* og *Vi må kjempe dobbelt så hardt* (les mer om disse på s. 52) der ungdommer har snakket om samme tema. Noen av sitatene og funnene fra disse prosjektene er også gjengitt her i rapporten.

I arbeidet med rapporten ble det opprettet en ressursgruppe med unge voksne med ulike funksjonsnedsettelse som er tilknyttet ungdomsorganisasjoner. Les mer om ressursgruppen på s. 6.

Rapporten er delt inn i kapitler ut ifra hva ungdommene, unge voksne, lærerne og foreldrene sier at er utfordringer for inkludering. Vi løfter også fram de gode eksemplene og rådene som informantene våre selv har trukket fram. Til sist i rapporten har vi samlet anbefalinger til skoler, lærere og beslutningstakere om hva som må til for å skape en inkluderende praksis i skolen.

Stor takk til Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) for støtte til prosjektet og rapporten.

Takk 

til ressursgruppen, alle ungdommene, unge voksne, foreldre, lærere og fagfolk som har bidratt med sine erfaringer, meninger og anbefalinger. Uten dere hadde denne rapporten aldri blitt til!





## FN-KONVENSJONEN OM RETTIGHETENE TIL MENNESKER MED NEDSATT FUNKSJONSEVNE – CRPD

### Artikkel 7: Barn med nedsatt funksjonsevne

1. Partene skal treffe alle hensiktsmessige tiltak for å sikre at barn med nedsatt funksjonsevne kan nyte alle menneskerettigheter og grunnleggende friheter fullt ut og på lik linje med andre barn.
2. Ved alle handlinger som berører barn med nedsatt funksjonsevne, skal barnets beste være et grunnleggende hensyn.
3. Partene skal sikre at barn med nedsatt funksjonsevne har rett til fritt å gi uttrykk for sine synspunkter i alle forhold som berører dem, og at deres synspunkter tillegges behørig vekt i samsvar med barnas alder og modenhet, på lik linje med andre barn, og at de har krav på hjelp tilpasset deres nedsatte funksjonsevne og alder for å kunne utøve denne rettigheten.

### Artikkel 24: Utdanning

Mennesker med nedsatt funksjonsevne har rett til utdanning. Med sikte på å virkeliggjøre denne rettigheten uten diskriminering, og på basis av like muligheter, skal partene sikre et inkluderende utdanningssystem på alle nivåer, samt livslang læring, som tar sikte på:

1. at menneskets potensial og forståelsen av dets verdighet og egenverdi utvikles fullt ut, og at respekten for menneskerettighetene, de grunnleggende friheter og det menneskelige mangfold styrkes,
2. at mennesker med nedsatt funksjonsevne får utvikle sin personlighet, sine anlegg og sin kreativitet, så vel som sine psykiske og fysiske evner, fullt ut,
3. at mennesker med nedsatt funksjonsevne blir i stand til å delta effektivt i et fritt samfunn.

**Artikkel 30 (5d): Deltakelse i kulturliv, fritidsaktiviteter, fornøyelser og idrett.** Partene skal sikre at barn med nedsatt funksjonsevne har samme mulighet til å delta i lek, fornøyelser, fritidsaktiviteter og idrettsaktiviteter, og de aktiviteter som finner sted på skolen.



## BARN MED NEDSATT FUNKSJONSEVNE

Barn med nedsatt funksjonsevne er en svært sammensatt gruppe. En funksjonshemming er noe som oppstår fordi samfunnet ikke er godt nok tilrettelagt.<sup>1</sup>

- Barn med nedsatt funksjonsevne omfatter flere ulike grupper, inkludert barn med synshemming, barn med bevegelsehemming og barn med psykososiale funksjonsnedsettelse.
- Flere med kroniske sykdommer kan også oppleve funksjonsnedsettelse.
- Det finnes synlige og usynlige funksjonsnedsettelse. En synlig funksjonsnedsettelse kan for eksempel være en person som trenger rullestol, eller en person som trenger førerhund. Usynlige funksjonsnedsettelse er ikke umiddelbart synlige, og kan for eksempel gjelde personer som trenger rullestol av og til, at man har nedsatt syn eller hørsel eller nedsatt sosial fungering.<sup>2</sup>
- Felles for alle er at de møter fysiske, sosiale og holdningsmessige barrierer som kan gjøre det vanskelig for dem å delta i samfunnet på lik linje med andre.

1) Bufdir (2019) *Hva er nedsatt funksjonsevne?* Hentet mars 2023.

2) Unge funksjonshemmede *Hva er en funksjonsnedsettelse?* Hentet april 2023.



Illustrasjon: Fam Irvoll

## Ressursgruppen

Ressursgruppen har bestått av syv unge voksne med funksjonsnedsettelse som alle er tilknyttet ulike ungdomsorganisasjoner av og for personer med funksjonsnedsettelse. Ressursgruppen har fulgt prosjektet og delt viktige innspill og bidrag gjennom hele prosjektperioden. De har gitt råd til utforming av intervjuguider og laget innhold til workshoper vi har holdt, samt bidratt til å identifisere og komme i kontakt med målgruppen for prosjektet. De har påpekt og undersøkt temaer i prosjektet, og bidratt med eksempler og egne erfaringer.

I tillegg har de gitt innspill til anbefalingene.

Ressursgruppen har hatt en viktig og verdifull rolle inn i prosjektet. Uten ressursgruppen ville vi ikke fått den samme innsikten i hvordan det er å være barn og ungdommer med nedsatt funksjonsevne, deres erfaringer med ekskludering og hvilke konsekvenser dette har. De har også satt ord på betydningen av fellesskap, vennskap og å møte trygge voksne som ser dem for den de er, og ikke bare funksjonsnedsettelsen.

Ressursgruppen er representert i Norges Handikapforbunds Ungdom, Unge funksjonshemmede, Cerebral Parese-foreningens ungdomsnettverk, Interesseorganisasjonen for Kortvokste, Norges Blindeforbunds Ungdom, Helt Med! og Hørselshemmedes Landsforbund.



## «Det påvirker selvfølelsen»

Vi har alle blitt møtt med fordommer. Vi har kjent på kroppen hvordan det er å bli ekskludert, ikke bli sett eller følt seg glemte. Mange av oss har blitt tatt ut av kroppsøvingstimene og blitt ekskludert fra fysiske aktiviteter i skolen fordi de voksne antar at vi ikke kan være med. Å sitte på benken når klassekameratene har kroppsøving, er en forferdelig følelse, og det er både kjipt og urettferdig når vi må se på at kameratene våre spiller innebandy, mens vi kanskje får beskjed om at «dette kan du ikke bli med på, så du kan heller gå tur med mattelæreren». Det er ikke så kult å måtte gå alene sammen med en lærer, eller å være den som alltid er helt bakerst på skituren. Når slike ting skjer gang på gang, blir du mer og mer utafør, og de andre elevene glemmer å henge med deg. For mange av oss har kroppsøving og aktivitetsdager føltes som et nederlag.

Flere av oss har brukt masse energi på å prøve å delta i kroppsøvinga. Selv om kroppen er sliten, har vi gjort

alt vi kan for å være med. Noen har til og med fått høre at vi er late. Vi merker jo forskjell på oss og alle de andre. Flere av oss har opplevd å få mer og mer teori i gym, eller vi har egne opplegg på styrkerommet eller sittet i garderoben sammen med en assistent. Og akkurat der og da var det kanskje det vi ønsket. For det å ha et eget opplegg, eller ikke være med, føles bedre enn å være med halvveis, og føle at alle ser på deg og tenker at du er annerledes.

Dårlige erfaringer fra skolehverdagen påvirker oss, det påvirker selvtilliten, selvfølelsen og interessen for å begynne med fritidsaktiviteter sammen med andre. Det skjer fordi vi gang på gang har møtt fordommer og lave forventninger, blitt tatt ut av timen og fellesskapet, eller pushet for hardt fordi de voksne ikke forstår grensene våre.

Men det trenger ikke være sånn. Og det har ikke alltid vært sånn. For vi har også møtt lærere som har gjort en

kjempeinnsats, sett oss, hørt på oss og gjort de tilpassninger som trengs for at vi kan være med. Vi har hatt lærere som har sørget for at vi har vært en del av fellesskapet og kjent at her hører vi til. Vi har hatt lærere som har spurt hva vi trenger, som har sett hva som bor i oss. Vi har hatt lærere som vi har kunnet snakke med, og som vi har kunnet gå til hvis det er noe.

Så nå har vi en viktig oppfordring til deg som leser denne rapporten: Inkludering er mulig og trenger ikke være vanskelig, bare man tilegner seg den rette kunnskapen og setter seg inn i hvilke hjelpemidler og tiltak det er behov for. Bli kjent med hver enkelt elev og snakke med hver elev, allerede fra begynnelsen av. Ta hensyn og tilrettelegg for alle elever. Og, aller viktigst, slutt å anta at vi ikke kan!

*Hilsen fra oss i ressursgruppen  
Adrian Viktor, Signe, Sofie,  
Johannes, Guro Helene, Mia og  
Henriette*





# Retten til å bli inkludert i skolen

Mye av forutsetningene for en god barndom og fritid skjer i skolen. Der kan barn utvikle kunnskaper og ferdigheter og oppleve mestring og trivsel i et verdifullt fellesskap med medelever. Faglig og sosial læring er tett bundet sammen, og det er viktig at skolen gir alle elever likeverdige muligheter til læring og utvikling, uavhengig av forutsetninger deres. Føler barn seg utrygge, kan det hemme inkludering. Trygge skole- og klassemiljøer utvikles og opprettholdes av tydelige og omsorgsfulle voksne, i samarbeid med elevene.<sup>3</sup>

**Det er en viktig utdanningspolitisk målsetting at den norske skolen skal være en inkluderende skole.** Dette slås fast i en rekke offentlige dokumenter. I opplæringsloven § 1-3 står det at opplæringen skal tilpasses evnene og forutsetningen hos den enkelte eleven, lærlingen eller lære kandidaten.<sup>4</sup> Dette innebærer også at skolen og læreren skal skape et læringsmiljø som ivaretar den enkelte elevs evner og forutsetninger, og samtidig det fellesskapet som eleven er en del av. I overordnet del av læreplanverket og i ny lærerplan i kroppsøving understrekes det at skolen skal utvikle inkluderende fellesskap der mangfold anerkjennes som en ressurs.<sup>5</sup> I stortingsmeldingen

*Kultur for læring*<sup>6</sup> uttrykkes det at inkluderingsperspektivet i skolen skal omfatte både at elevene møter utfordringer som er tilpasset deres behov og forutsetninger, og at elever med behov for spesiell tilrettelegging skal tilhøre et inkluderende fellesskap.

## MEDVIRKNING ER ET GRUNNLEGGENDE PRINSIPP I DEN NORSKE SKOLEN OG VIKTIG FOR INKLUDERING

Overordnet del av læreplanverket stadfester at barn og unge skal involveres og få mulighet til å påvirke skole- og klassefellesskapet, som de skaper sammen med lærerne hver dag. Skolen skal lære barna dømmekraft når de ytrer seg om andre, og sørge for at de klarer å bygge gode relasjoner på tvers av elevfellesskapet. Vennskap skaper tilhørighet og gjør oss alle mindre sårbare. Når vi selv opplever å bli anerkjent og vist tillit, lærer vi å verdsette både oss selv og andre. Det er viktig at barn og unge lærer å respektere forskjellighet og forstå at alle har en plass i fellesskapet. Hvert barn har en historie med seg, og de har håp og ambisjoner for fremtiden. Når barn og unge møter respekt og anerkjennelse i opplæringen, bidrar dette til en opplevelse av tilhørighet.<sup>7</sup>

Ifølge **Barnekonvensjonens artikkel 3 og 12** skal barnets beste være et grunnleggende hensyn ved alle handlinger som berører barn og barnet har rett til å gi uttrykk for sitt syn i alle saker som angår dem selv, og deres synspunkter skal tillegges stor vekt. For å få til god og meningsfull inkludering er det viktig å ta hensyn til barnets beste når aktiviteter og undervisning i skolen planlegges og gjennomføres. I tillegg må man innhente barnets synspunkt og opplevelse, både av organiseringen, det sosiale miljøet, og den faglige/kulturelle siden ved læringsmiljøet.

## FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Opplæringsloven fastslår at fysisk aktivitet er en del av den obligatoriske grunnskoleopplæringen og skal inngå som en del av skolehverdagen. Formålet med fysisk aktivitet i skolen er å legge til rette for en mer variert og aktiv skoledag for elevene. Fysisk aktivitet har positive effekter både for læringsmiljø og læringsutbytte, og for fysisk og psykisk helse. Gjennomføringen av fysisk aktivitet kan også bidra til et godt og trygt skolemiljø hvis aktiviteten er inkluderende og tilgjengelig for alle elever.<sup>8</sup>

3) Utdanningsdirektoratet *Sosial læring gjennom arbeid med fag* Hentet mars 2023.

4) Lovdata *Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa (opplæringslova) Kapittel 1. Formål, verkeområde og tilpassa opplæring m.m., § 1-3. Tilpassa opplæring* Hentet mars 2023.

5) Utdanningsdirektoratet *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*

6) Utdannings- og forskningsdepartementet (2003-2004) *Stortingsmelding nr. 30, «Kultur for læring»*

7) Utdanningsdirektoratet. *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen 3.1 Et inkluderende læringsmiljø*

8) Utdanningsdirektoratet *Retten til fysisk aktivitet Udir-11-2009* Hentet april 2023.

## KROPPSØVING

Videre viser lærerplanen til at kroppsøving er et sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil ut fra elevenes egne forutsetninger. Faget skal bidra til at elevene lærer, sanser, opplever og skaper med kroppen. Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel sammen med andre fremmer kroppsøving samarbeid, forståelse og respekt for andre. Lek, friluftsliv, dans, svømming, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter er en del av den felles danningen og identitetsskapingen i samfunnet. Kroppsøving tar vare på tradisjonell bevegelsesaktivitet i samfunnet, men stimulerer også til eksperimentering og kreativ utfoldelse i alternative bevegelsesformer.<sup>9</sup>

## SOSIALE AKTIVITETER, AKTIVITETSDAGER OG SKOLETURER I REGI AV SKOLEN

Når skolen skal arrangere ulike sosiale aktiviteter i friminuttene og timene, gjennomføre aktivitetsdager og skoleturer, er det viktig at det gjennomføres og tilrettelegges for alle elever. Lærere og skoleansatte må sikre at aktivitetene bidrar til et godt og inkluderende skolemiljø, og at de har nulltoleranse for krenkelser som mobbing, trakassering, diskriminering og vold (jf. Opplæringsloven kapittel 9A).<sup>10</sup> Når sosiale aktiviteter og turer skjer i regi av foreldrene, må foreldrene ta et medansvar for at det blir tilgjengelig og inkluderende for alle elever.

## LEIRSKOLE

Alle kommuner skal tilby leirskoleopphold eller annen skoletur med minst tre overnattinger på rad som en del av undervisningen, jf. opplæringsloven § 13-7 b. Leirskoleopphold er obligatorisk, og det er derfor viktig at *alle* elever får bli med. Skolen bør i samarbeid med elever og foreldre ha samtaler om hvordan leiroppholdet kan bli inkluderende og positivt for alle.<sup>11</sup>



9) Utdanningsdirektoratet *Lærerplaner; Kroppsøving (KRO01-05) Fagets relevans og sentrale verdier*

10) Lovdata. *Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa (opplæringslova) Kapittel 9 A. Elevane sitt skolemiljø* Hentet mars 2023.

11) Utdanningsdirektoratet *Gratisprinsippet i skolen; leirskole*

# FORTELLINGER OM INKLUDERING I AKTIVITETER I SKOLEN

Til tross for at skolen skal skape et likeverdig og inkluderende tilbud for alle og at kroppsøving er et kjernefag, så blir mange elever tatt ut av kroppsøvingstimen eller får egne opplegg når det er aktivitetsdager eller skoletur. Ungdommene og unge voksne vi har snakket med i dette prosjektet har fortalt om deres opplevelser og hva det gjør med dem. De har

fortalt om ekskludering, om det å føle seg annerledes, om det å ikke bli lyttet til og hvordan det fører til vedvarende utenforskap. De har også gitt eksempler på positive opplevelser og hvor viktig det er å bli sett av læreren, verdsatt og å kjenne seg som en verdifull del av felleskapet.

I de neste kapitlene deler vi funn fra prosjektet med sitater fra informantene. Sitatene har ulike farger ut ifra hvem som sier dem.

Sitater fra lærere og ansatte i skolen er lyseblå.

Fagpersoner, organisasjoner og andre har fått lysegrå sitater.

Sitater fra foreldre er gule.

Sitatene i lyserøde snakkebobler er fra ungdommer og unge voksne.



«Jeg hadde ikke gym før jeg begynte på ungdomsskolen. Det var først da jeg ble sett og inkludert i timen. Da fikk jeg en gymlærer som engasjerte seg.»

*Ung voksen*

# DEL 1

«Jeg husker liksom at jeg prøvde, deltok litt, men jeg merka jo forskjell mellom meg og alle de andre. Ble plutselig sånn... tilsidesatt, på en måte.»

*Ung voksen*

# Kroppsøving – et fag for samarbeid og livslang bevegelsesglede eller en kjip bekreftelse på å være annerledes?

For mange barn er kroppsøving-faget de timene på skolen de ser fram til. Det er her barn kjenner på fysisk aktivitet og mestring samtidig som de har det gøy. Slik skal det også være for barn med funksjonsnedsettelse, men i mange tilfeller kan disse timene være noe de gruer seg til. Til tross for at skolen skal skape et like-

verdige og inkluderende tilbud for alle, og at kroppsøving er et gjennomgående fag for alle elever som går på skolen, så forteller barn og unge med funksjonsnedsettelse at de blir tatt ut av timen og får egne opplegg. Andre sier at de deltar i kroppsøvingstimen, men på grunn av manglende tilrettelegging får de ikke noe utbytte av

undervisningen, de faller av, eller de føler at de er i veien og ødelegger for de andre elevene.

Hvordan er det for barn og ungdommer å føle at man sinker klassen i øvelser? Mange kjenner at annerledesheten forsterkes.

«Læreren min nektet å bruke mikrofonen, og mente han snakket høyt uansett. Da måtte jeg ofte gjette meg frem, for jeg turte ikke spørre de andre hva læreren sa. Da ville de sett på meg som annerledes og dårlig. Jeg prøvde å slippe unna gymmen.»

*Ungdom*

«Gymfaget er for snevert. Gymlæreren tar seg ofte ikke tid til å forklare øvelsene grundig nok og tar seg ikke tid til å finne tilpassede aktiviteter. Det hender at du blir tatt ut av klassen og må være med deg selv. Det er kjipt, for da mister du tilknytning til klassen. En kjip bekreftelse på hvor dårlig du er. Jeg hadde følt meg mer sett hvis man kunne finne en aktivitet som alle kunne delta på.»

*Ung voksen i «Fritid uten fordommer»*

«Gymlærerne hører ikke etter når de ikke har en dialog, eller hører ikke etter når du faktisk har reelle begrensninger. Det handler ikke om å være lat eller at man ikke gidder, det er at du genuint ikke kan det fysisk.»

*Ung voksen*

«De ba meg om å dra på styrkerommet når de trodde jeg ikke ville være med, når jeg egentlig ville være med, men at de skulle ta hensyn til meg, og at man har ulike kropper, og kanskje at min kropp er mer ulik enn resten.»

*Ung voksen i «Fritid uten fordommer»*

«Skolen tilrettela aldri gymtimen for meg, i stedet fikk jeg tilbud om å drive med andre ting som kunst og håndverk eller keramikk.»

*Ungdom*

«Noen ganger på skolen opplever jeg at jeg ikke får være med på ballspill i gymmen. Da må jeg være alene og gjøre noe annet. Jeg føler da at jeg ikke er en del av klassen.»

*Ungdom i «Fritid uten fordommer»*

«Jeg tror at lærere og sånn har veldig lite kunnskap. Jeg tror ikke de prøver å være slem, de bare vet ikke hva de skal gjøre.»

*Ungdom*

## «Det ble liksom til at jeg satt i garderoben»

Å bli tatt ut av fellesskapet i kroppsøvingstimer er for mange regelen framfor unntaket. Flere har måttet trene på egen hånd eller vært med fysioterapeut når resten av klassen har hatt kroppsøvingstime. Andre forteller at de har stekt vafler eller spilt ludo eller fått ekstratimer i norsk fordi læreren ikke helt har visst hvordan han eller hun skal

inkludere eleven i timen på en god måte. Konsekvensene av å bli tatt ut av fellesskapet er å føle seg som en byrde, og en opplevelse av utenforskap. Man sender også et signal til de andre elevene at det er greit at noen ikke får delta. I stedet for å tilrettelegge for hver enkelt elev tar man ut eleven, og ser på eleven som et problem.

«Når de andre har gym, er jeg sammen med assistenten min og finner på noe.»

*Barn i «Vi må kjempe dobbelt så hardt»*



FFO og Unge funksjonshemmede gjennomførte våren 2021 en kartlegging av funksjonshemmede elevers opplevelse av å få god nok tilrettelegging i videregående skole. 45 % hadde opplevd at lærere hadde fordommer mot deres funksjonsnedsettelse, og flere uttrykte et ønske om å bare være en elev og ikke måtte kjempe for «hver eneste bit av tilrettelegging». Kun én av seks elever som deltok i undersøkelsen, mente lærere har god nok kunnskap om elevenes funksjonsnedsettelser.<sup>12</sup>

12) FFO, Unge Funksjonshemmede (2021) *Videregående skole og overgangen til arbeid - Erfaringer fra elever med funksjonsnedsettelser*





# «Jeg hadde en kropp som ikke funker, og en lærer som ikke forstod»

Inkludering og tilrettelegging krever at lærere har kompetanse, både i hva det vil si å ha en funksjonsnedsettelse og hvordan man kan sørge for god inkludering i klassen slik at alle elevene kan kjenne på mestring og utvikling. I tillegg må lærere ha god kompetanse om hvordan de organiserer en utflukt i forbindelse med et fag, eller hvordan de sørger for å gjennomføre en leirskoletur som er meningsfull for alle elevene. Når lærere mangler denne kompetansen, kan vi se at det tilsynelatende er løsninger der konsekvensene er at barn ekskluderes.

Barn og unge vi har snakket med, sier at lærere burde ta seg mer tid til å snakke med elevene og sette seg inn i situasjonen deres. Dette ville gitt dem bedre forståelse og et bedre utgangspunkt for å kunne tilrettelegge kroppsøvingstidene og utflukter, og bidra til et mer inkluderende og godt fellesskap i elevgruppen. Det er viktig å involvere eleven selv og ikke lage løsninger basert på antakelser om at eleven ikke kan være med resten av klassen.

De som har en usynlig funksjonsnedsettelse, kan føle at de blir

glemt eller ikke blir tatt på alvor. Flere ungdommer har fått høre at de er late, når sannheten er at funksjonsnedsettelsen setter begrensninger for hvor aktive de kan være. Læreren må ta hensyn til at eleven trenger litt ekstra tid på å hente seg inn.

Ungdommene mener mye av fordommene og den manglende kompetansen hos læreren har ført til manglende, eller feil, tilrettelegging. Som igjen har ført til at elevene ikke har fått være sammen med resten av klassen. Dette til tross for at det ikke alltid er så mye som skal til for at alle kan delta.

«Å ha en funksjonshemming er i seg selv en utfordring, men når du er rammet av flere på én gang så blir du en som skiller deg så mye ut at de glemmer deg helt.»

*Ung voksen*

«Gymlæreren min var også kontaktlærer, så han visste jo at jeg trengte tilrettelegging, men han gjorde det ikke. Jeg vet ikke hvorfor.»

*Ungdom*

«Uten kunnskap kan lærere krisemaksimere. Tenke at det er verre enn det er, eller vanskeligere. De blir veldig forsiktig. Eller de behandler deg som et barn fordi du har behov for tilrettelegging.»

*Ung voksen*

«Når jeg hører at noen føler at de blir litt tilsidesatt i gymtimen, da tenker jeg – har lærer og elev snakket sammen og funnet en løsning som fungerer? Det er viktig. Jeg anbefaler alltid å ha fokus på at vi er forskjellige, vi liker forskjellige ting, vi kan og mestrer forskjellige ting, og vi har forutsetninger for forskjellige ting. Det er kanskje det jeg ofte synes er utfordrende, det at man tenker at alle skal gjøre det samme.»

*Lærer*

# «Vi har alltid gjort det sånn»

Mange skoler bruker naturen og nærmiljøet som en viktig del av undervisningen, læring og utvikling. Alle kommuner skal tilby leirskoleopphold eller annen skoletur. For mange barn er utfluktene og turene med skolen noe de gleder seg til og snakker om både før utflukten og i etterkant. Elevene opplever ting sammen på et nytt sted, har det gøy, lærer noe, og får prøvd seg på nye ting. Men en manglende tilrettelagt utflukt er det som kan stå i veien for å få være en del av

fellesskapet i disse viktige øyeblikkene.

Hvis utflukten ikke er tilrettelagt for alle som skal delta, hva gjør skolen da? Skal man reise dit likevel, «fordi sånn har vi alltid gjort det», eller skal man være fleksibel og finne et nytt sted slik at alle kan være med?

Når det gjelder leirskole, er det flere som forteller at de har fått alternative opplegg eller blitt bedt om å bli hjemme fordi skolen

mener de ikke kan tilrettelegge. Andre forteller at de endte med å få en dårlig opplevelse fordi turen eller aktiviteten ikke ble tilpasset slik at de kunne delta på en god måte. Når man ikke får delta på skoleutflukter og leirskoleopphold, går man glipp av viktig sosialisering, og flere forteller at når de gang på gang uteblir fra disse sosiale arrangementene, så har dette ringvirkninger for deres tilhørighet i klassen.

«De første to årene fikk han tilbud om å dra og fiske krabber med en spesialpedagog. Så da var jeg ganske streng og sa ifra med en gang at det kan dere bare kutte ut, da blir vi heller hjemme. Da kan vi dra og fiske krabber uten en spesialpedagog på slep.»

*Forelder*

«Det gjentar seg, de sier bare «sånn her har vi alltid gjort det». Hvis man ikke tør å tenke annerledes eller se muligheter, så kommer vi på en måte ikke til å kunne bryte den sirkelen. Uansett hvor mange ambisjoner vi har, og mål på at det skal være sånn.»

*Ung voksen*

«Når vi var på leirskole, så var det gøy, for da var jeg blitt litt sterkere og sånt. Jeg var en av de få som klarte å komme meg opp til toppen av fjellet med hjelp fra leirskolepersonalet som var veldig flinke. Det var en sånn syk mestringsfølelse, for det var ganske mange som trakk seg fra å bli med helt opp til toppen, så det er en sånn ... det er en bragd jeg tok med meg lenge «jeg har fuckings gjort det liksom». De motiverte og holdt en hånd på ryggen min og hjalp meg, slik at jeg kom helt opp. Det var noe med de folkene der, jeg vet ikke hva slags erfaring de har eller noe, men de gjorde virkelig ikke skille på noen, og passet på at alle skulle få muligheten, liksom.»

*Ung voksen*

«Ja, og så kommer vi til det med skoleturer ... Wow, sier jeg bare. Det her er så himla sårbart for meg, fordi det er noe jeg virkelig ikke kan forstå at det ikke går an å legge til rette for. Én gang dro klassen på museet, så én gang på disse fem årene har det vært en sånn tur som virkelig er for barn i rullestol.»

*Forelder*

«I møte med en elev med sammensatt funksjonshemning må det være en tett dialog med eleven og eventuelt hjemmet, slik at man blir ivaretatt og har like muligheter. Å bli satt på sidelinjen og ekskludert – som å bli igjen for å lese fag, mens andre var ute – er sårende og ødeleggende.»

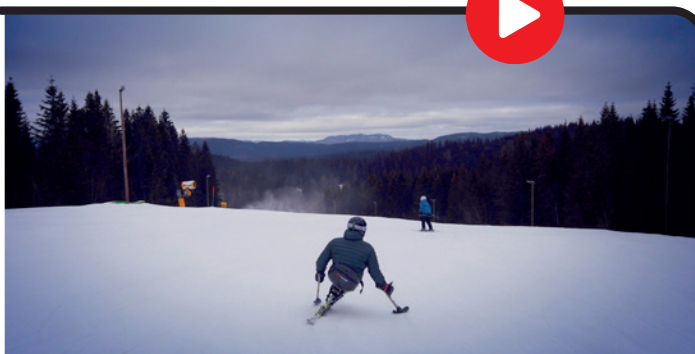
*Ung voksen*

«Det å gå veldig langt på ski før man satte seg ned og gjorde noe hyggelig eller fikk pauser, det var litt sånn ... da ble du den som måtte dras med. Jeg kunne gå veldig langt bak, så var det alltid en lærer som kom tilbake og henta meg eller tok en pause med meg, og når man kom frem, så har alle de andre sittet der kjempe-lenge og hatt pause og vært sosiale. Så da endte det med at jeg satt med lærerne i stedet. Da ble jeg ganske utafor.»

*Ung voksen*

«På aktivitetsdager på skolen fikk jeg tilbud om å dra på shopping med mamma.»

*Ung voksen i «Fritid uten fordommer»*



## Film: SKIDAGEN

Hele klassen står klare i skolegården til å dra på aktivitetsdag i skibakken. Kontaktlæreren tar opprop og sjekker at alle er der, men når hun kommer til Tobias, blir hun forfjamset. «Oi, har du ikke snakket med Atle?» Alle de andre elvene, inkludert Tobias' beste kompis, går på bussen, og bussen kjører av gårde. Mens hele klassen er på skidag, er det blitt bestemt at Tobias må få et

eget opplegg – han skal være med læreren Atle og mate ender. Kun fordi han har rullestol. Det hverken rektor eller lærerne vet, er at Tobias driver med sitski på fritiden og elsker å være i skibakken. Det er ingen som vet det, for ingen har snakket med Tobias før skidagen.

Dette er en sann historie fra en ungdom som Redd Barna har snakket med, og hans historie

er blitt til en kortfilm regissert av filmregissør Mari Storstein. Denne filmen og to andre filmer om hvordan barn med funksjonsnedsettelse blir utsatt for diskriminering når de ønsker å delta i aktiviteter kan du se [her](#):





## Mitt barn har ikke «spesielle behov». Hun har menneskelige behov.



«Vi ser nå at datteren vår ikke får en likestilt skolehverdag. For eksempel er korridoren de andre barna går gjennom til gymsalen, ikke fremkommelig for henne, og hun må ta en annen og mer kronglete vei. I skolegården finnes det ingen lekeapparater hun kan bruke, selv om den nylig er oppgradert. Som mamma gjør det vondt å se på. Mitt barn har ikke «spesielle behov». Hun har menneskelige behov. Og hun har den samme rett, og plikt, til å være på skolen som alle andre barn. I dag er prosessen for å få byggene tilpasset funksjonshemmede i de fleste tilfeller reaktiv: Skolene venter med å kartlegge tilpasningsbehov til de får en elev med funksjonsnedsettelser på klasselisten. Elever får ikke vært med i gymtimen fordi de ikke kommer til, eller blir stående og se på de andre leke i skolegården. Det rammer også de voksne: foreldre som ikke kan hente barnet sitt, eller skoler som indirekte kan velge ikke å ansette kvalifiserte personer.»

*Leserinnelegg fra en forelder*

## i

### TILRETTELEGGING FOR HVER ENKELT ELEV ER BRA FOR FELLESKAPET

I følge Utdanningsdirektoratet er det viktig at de som jobber i skoler vet hvordan man best mulig kan tilrettelegge for hver enkelt elev. Tilpasset opplæring og tilrettelegging er avgjørende for at enkeltbarn og -elever skal få gode betingelser for å leke, lære, utvikle seg og mestre. Samtidig kommer det også hele gruppen til gode når det gjøres innenfor rammene av fellesskapet. Fordi tilpassningene og tilretteleggingen i

seg selv kan være positive for flere samtidig, men også fordi elevene får gleden av å være sammen og lære av og med hverandre. Det gir dem muligheten til å utvikle toleranse og respekt for alle forskjellene og likhetene som kjennetegner mangfoldet i en gruppe. Dette er egenskaper de bringer med seg videre ut i samfunnet, og som bidrar til å utvikle demokratiet og fellesskapet.

Når elevens behov, forutsetninger og elevens beste tilsier det, kan det være helt riktig å gjennomføre tilpassing og tilrettelegging utenfor gruppen eller klassen. Da må man være svært bevisst på hvordan det påvirker både eleven og klassen eleven tilhører.

Tilpassing og tilrettelegging skal i størst mulig grad skje innenfor fellesskapet.<sup>14</sup>

13) Aftenposten *Mitt barn har ikke «spesielle behov». Hun har menneskelige behov.*

14) Utdanningsdirektoratet (2022) *Tilrettelegging for barn og elever med behov for ekstra støtte* Hentet mars 2023.



«Jeg ville jo ikke føle at det er mitt ansvar hele tiden. Å være sånn «jeg skal dele ut mikrofonene» eller noe sånt. Så det var mange ganger jeg ikke sa ifra. Før noen andre la merke til det. Det var kanskje noe jeg var litt feig på, å si ifra.»

Ungdom

«Jeg måtte bygge min egen rampe, for det tok så lang tid før skolen klarte å få det på plass.»

Ung voksen

## «Jeg måtte bygge min egen rampe» – om universell utforming av skolen

I tillegg til større forståelse og mer kunnskap hos voksne, trekker ungdommene fram praktiske hensyn som viktige for at alle skal kunne delta. Universell utforming i skolen skal fremme inkludering, likestilling og lik mulighet for alle elever til å delta i undervisningen og i det sosiale og alt som skjer på skolen.

Flere av ungdommene som har bidratt inn i prosjektet, forteller at skolen de har gått på, har manglet det rette utstyret for å sikre deres deltakelse, enten at det ikke har vært tilgjengelige hjelpemidler, ikke godt nok fysisk tilrettelagt, eller at skolen har manglet ressurser og folk for å kunne tilby

tilrettelagte aktiviteter. Det gjør at ungdommene for eksempel ikke klarer å få med seg hva læreren sier når mikrofoner mangler, eller ikke får vært med på skoleturen på grunn av mangel på assistenter. De forteller at det har tatt lang tid før utstyret og tilretteleggingen har kommet på plass, og noen har måttet ta ansvar selv for å få tilretteleggingen de har krav på.

På grunn av manglende tilrettelegging er det flere som sier de må bruke masse energi på å komme seg fra klasserommet, rundt skolegården og helt til den andre siden av gymsalen for å komme seg til den ene inngangen som har rampe. Innen de er

fremme, har de brukt så mye energi på å komme seg fra A til B at de ikke har krefter igjen til å kunne delta i kroppsøvingstimen.

Det kan være et problem at skolen ofte er reaktiv, det vil si at de setter inn tiltak eller tilrettelegger etter at eleven har begynt på skolen, i stedet for å være proaktiv og i forkant. Når viktige hjelpemidler ikke er på plass ved skolestart, får de ikke deltatt med de andre elevene fra dag én. Hvis ungdommene blir møtt med holdningen om at det må gjøres masse arbeid for at de skal kunne delta, gjør det at man føler seg som en byrde.



I en undersøkelse blant skoleansatte utført av Unge funksjonshemmede oppgir hele **40 %** av de involverte skolene at de opplever utfordringer med aktiviteter og undervisning på grunn av utformingen av det fysiske miljøet<sup>15</sup>. Tall fra Bufdir viser at **bare rundt 20 % av norske skoler er tilrettelagt for funksjonshemmede**.<sup>16</sup>

15) Unge funksjonshemmede (2021) *Universell utforming av grunnskolen. Hvor er vi i 2021?*

16) Bufdir *Barn med nedsatt funksjonsevne i skole* Hentet mars 2023.



### UNIVERSELL UTFORMING

Målet med universell utforming er å gjøre samfunnet enklere å orientere og bevege seg i for så mange som mulig, og å utforme omgivelsene på en måte som ivaretar hele befolkningens variasjon i funksjons- evne. Det er en menneskerett å få delta i samfunnet. Universell utforming er en måte å oppnå dette på.

Universell utforming av alle offentlige bygg er nedfelt i **likestillings- og diskrimineringsloven §17 om universell utforming**.<sup>17</sup>

### VEIKARTET FOR UNIVERSELT UTFORMET NÆRSKOLE 2030

Bufo har utformet veikartet for en universelt utformet nærskole innen 2030 etter innspill fra en bred medvirkningsprosess. Veikartet inneholder konkrete anbefalinger om tiltak for perioden 2020–2030 med mål om at alle nærskoler skal være universelt utformet i 2030. Forslaget omfatter en bred offentlig virkemiddelbruk, med økonomiske, juridiske, pedagogiske og organisatoriske tiltak.<sup>18</sup>



**BERIT GJESSING**

LEDER HAB/REHAB VED BEITOSTØLEN  
HELSESPORTSENTER

## Alle barn skal oppleve mestring

«Enhver skoleklasse består av elever med ulikt fysisk funksjonsnivå. Kroppsøvingstimer kan være utfordrende å tilrettelegge slik at alle elever får nok utfordringer samtidig som man opplever mestring. Eksempler på gode måter å tilrettelegge, kan være å gjennomføre ulike former for

stasjonsarbeid i mindre grupper, og lagoppgaver der alle har mulighet til å bidra, uten at det er veldig synlig hvem som utfører oppgaver i hvilken hastighet. Bruk av terning, kortstokk eller lignende gjør utfall av konkurranser mer tilfeldig, slik at alle har mulighet til å vinne. Barn på opphold hos

oss på Beitostølen Helseport- senter opplever en arena hvor det er trygt å prøve utfordren- de øvelser og aktiviteter, og mestring er et av de viktigste stikkordene for oppholdet. Denne mestringsfølelsen tar de med seg tilbake til eget lokalmiljø.»



**BEITOSTØLEN HELSESPORTSENTER (BHSS)** gir re-/habiliteringstilbud til barn, ungdom og voksne med ulike diagnoser, funksjonsnedsettelse og funksjonsnivå. Hvert år er omkring 900 barn, ungdommer og voksne på opphold ved BHSS. Det legges særlig vekt på aktiviteter som er overførbare til brukerens eget lokalmiljø og i egen hverdag. [bhss.no](http://bhss.no)

<sup>17</sup>) Lovdata. *Lov om likestilling og forbud mot diskriminering (likestillings- og diskrimineringsloven); § 17. Universell utforming* Hentet mars 2023.

<sup>18</sup>) Bufo dir *Veikart Universelt utformet nærskole 2030*

«Det er viktig at læreren tar hensyn til alle elever og tilrettelegger. Det er det viktigste. Å bli kjent med hver enkelt elev og snakke med hver elev, allerede fra begynnelsen av.

*Ung voksen*

«Han var genuint opptatt av å trekke frem det folk var gode på, og kanskje ekstra med oss som kanskje kunne føle at man faila en del eller ikke gjorde det bra nok fordi de andre var mye bedre. Da følte jeg også mestring.»

*Ung voksen*

## “Hvordan vil du ha det?”

Kompetanse er et nøkkelord når det gjelder å skape godt miljø i klassen der elevene er trygge på hverandre. Det gjelder kompetanse om selve funksjonsnedsettelsen, og også kompetanse om god inkludering og god tilrettelegging.

Det er viktig at læreren spør, lytter, og involverer elevene. God dialog mellom lærer og elev legger til rette for at man kan finne bra løsninger sammen. Det gjør at

barn kjenner seg trygge. Ungdommene forteller at når de kjenner på trygghet, er det lettere å spørre om hjelp, eller spørre om noen kan gjenta en beskjed hvis de ikke fikk den med seg.

På spørsmål om hvordan en god lærer skal være, forteller ungdommene om læreren som støttet dem, passet på at de var med, så dem og spurte dem hvordan de hadde det. De forteller om den

kroppsøvingslæreren som stilte spørsmål og satte seg inn i funksjonsnedsettelsen, og som gjorde en ekstra innsats for å tilrettelegge timen eller utflukten slik at alle kunne være med. Sånn ble klassen et trygt sted for dem å være.

En ungdom forteller at hun husker godt læreren som sa: «Du er en del av klassen. Selvfølgelig skal du være med på skituren».

«Det er lett å ta temperaturen på et klassemiljø bare ved å gå inn i kroppsøvingstimen deres, det skjer så mye der. Da er det viktig å få alle med, skape tilhørighet og fellesskap.»

*Lærer*

«Det føltes som de ville at alle skulle være med. De brydde seg på en måte. Og de gymlærerne jeg har hatt, har vært folk man har vært veldig trygg på og kunne prate med. De har vært veldig fine personer som har vært viktig for meg.»

*Ungdom*



«Sånn som jeg holdt på med en gutt ... holdt på sikkert i to timer med å bare prøve å få han til å slå en flue i badminton ... han hadde utfordringer med synet. Og han sleit på en måte med å få til avstand, og vi holdt på med det her i en liten evighet, jeg og han. Og så fikk han det til, og så sprang han liksom rundt i salen og bare jubla. Og så fikk han det til hele tiden etterpå, plutselig bare knakk han koden. Det er verdt hundre ganger mer enn de jeg har på toppidrett som kanskje skal spille i eliteserien en dag. Jeg møter han innimellom, og han snakker enda om den gangen vi spilte badminton og han fikk til det ene han aldri hadde fått til før.»

Lærer

19

UTDANNINGSNYTT

MENY

Nelly spilte håndball på fritiden da hun var yngre, nå er det i kroppsøvingstimen hun får trent skuddarmen.

## Nelly er aldri tilskuer når klassen har kroppsøving

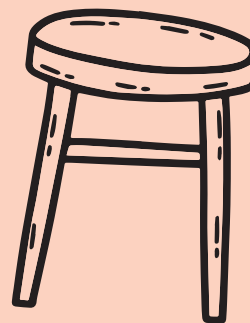
Det er veldig varierende hvor inkludert elever med funksjonsnedsettelse er i kroppsøving i norsk skole. I motsetning til Nelly får mange ikke den tilpassede opplæringen de har krav på.

«Jeg hadde en veldig fin historielærer. Hun så ikke begrensningene mine. Vi skulle på utflukt, både innendørs på et museum, og så skulle vi ut i skogen og gå en tur. Men jeg kunne ikke gå langt, for jeg ble så sliten av å stå. Istedenfor at jeg skulle legge opp hvordan vi skulle tilrettelegge – for jeg visste jo ikke det – så tenkte jeg at jeg bare får bli hjemme, så går de andre på tur. Men læreren kom med et enkelt spørsmål: **Hva er det som er problemet?**

Så forklarte jeg. Deretter sa hun: Hvis jeg har med en krakk, da, kan du bli med på turen? Ja, så hun gikk rundt med en krakk på armen, og gav den til meg når vi skulle stoppe opp. For jeg kunne ikke stå, men jeg kunne gå. Så da fikk jeg være med.

Hun prøvde å ha en samtale, og det var det som skulle til for at jeg kunne bli med på denne turen. Jeg ville jo aldri funnet på å spørre læreren om hun kunne gå rundt med en krakk sånn at jeg òg kunne bli med. Hun er løsningsorientert. Det var kanskje det teiteste jeg noen gang har sett – en lærer som går rundt med en krakk, men det var det lille som skulle til for at jeg òg kunne være med den dagen. Det skulle ikke mer til. Krakken er mer enn å hvile beina, den gjør at jeg kan være med. Ingen spurte hvorfor jeg skulle ha den krakken, alle skjønnte jo det.»

Ung voksen





«Det er fint at klassen vet at man har CP, så slipper du å forklare det hver gang. Slipper at folk lurer.»

Ungdom

«Det er også noen foreldre som har kommet på skolen og fortalt litt om sønnen/datteren sin. Og da er det så mye lettere for medelevene å ta hensyn.»

Lærer

## «Da slipper du at folk lurer»

I tillegg til at de voksne må ha kunnskap om funksjonsnedsettelse, sier noen av ungdommene vi har snakket med, at det også er viktig at medelevene får kunnskap. Det gjør at eleven selv slipper å måtte fortelle om sin funksjonsnedsettelse hver gang

det kommer nye elever i klassen eller de skal ha en utflukt med andre elever på skolen. Her må det være opp til den enkelte elev om de ønsker å dele informasjon om sin funksjonsnedsettelse. Det viktigste er at dette avgjøres i samarbeid med eleven selv.

«Hvis barna hadde fått litt kunnskap i skolen om annerledeshet, og ikke bare de barna som har en i klassen som er litt annerledes. Så hadde vi også hatt en helt annen aksept. Da hadde vi ikke hatt så mye mobbing. Vi hadde ikke hatt så mye fordommer og dårlige tankesett.»

Forelder

«Det er mange gode filmer. For eksempel *Sånn er jeg, og sånn er det*. Og de bruker jeg en del. Om det er noen i klassen med en diagnose, da kan vi se film om det og snakke om det. Men jeg spør alltid foreldrene om det er greit først at vi ser den filmen, og gir dem mulighet til å se den selv og se hva de synes om den og kan gi meg tilbakemelding.

Ved å vise filmene og snakke om temaet synes jeg det blir litt annen forståelse for medelevene. De ser at det ikke bare er den i klassen, men det er flere i landet som har samme diagnosen. Og så skal de jo ut i samfunnet også, og ser at der er det også rom for annerledeshet.»

Lærer



**MAREN HAGEN FUGLESANG**  
RÅDGIVER FOR ARBEID OG UTDANNING  
UNGE FUNKSJONSHEMMEDE

## Grunnlaget for en god fritid skjer i skolen

«Unge funksjonshemmede ønsker en inkluderende skole der alle barn og unge kan delta på en likestilt måte, uansett funksjonsevne. Deltakelse på skolen påvirker deltakelse på andre arenaer i nærmiljøet, og mye av grunnlaget for en god fritid skjer i skolen. Skolen er en viktig arena for kunnskap og læring, men også en sosial møteplass hvor man møter jevnaldrende, utvikler vennskap og føler tilhørighet. Manglende tilrettelegging og universell utforming resulterer i utenforskap, og forsterkes når funksjonshemmede blir henvist til segregerte tilbud og egne aktiviteter fremfor å delta i ordinær undervisning. Myndighetene må sikre universell utforming ved å realisere *Veikart for universelt utformet nærscole*. Universell utforming fører til mindre bruk av

ekskluderende løsninger og fremmer et trygt og inkluderende læringsmiljø. Universell utforming er nødvendig for noen, men bra for alle.

Funksjonshemmede har ikke spesielle behov. Det er ikke et spesielt behov å ville være med klassen sin, føle seg inkludert i fellesskapet og ha en lærer som har forventninger.

Inkludering vil kreve å få bukt med fordommer og negative holdninger mot funksjonshemmede, og øke kompetansen hos ansatte om hvordan man møter funksjonshemmede elever og hvordan undervisningen kan tilrettelegges på en inkluderende og god måte. Vi må se hele mennesket, lytte og spørre istedenfor å anta hva man kan få til eller ikke.

Skolegården burde speile mangfoldet i samfunnet. Et utdanningssystem som ikke er for alle, sender et signal om at det er greit å utestenge enkeltpersoner fra fellesskapet og unnlate å oppfylle funksjonshemmedes rettigheter. Det er behov for økt kunnskap om FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne. Barn og unge med funksjonsnedsettelse må sikres like muligheter til utdanning, og få oppfylt sine menneskerettigheter på lik linje med andre uten å måtte vente eller kjempe mot systemet. Det er nødvendig med en helhetlig satsing for inkludering på alle arenaer der unge lever sine liv, slik at alle får en barrierefri skole og fritid.»



**UNGE FUNKSJONSHEMMEDE** er en paraplyorganisasjon for 38 organisasjoner og grupperinger av ungdommer med funksjonshemming og kronisk sykdom. Til sammen har disse over 25 000 medlemmer. Unge funksjonshemmedes formål er å sikre deltakelse og samfunnsmessig likestilling for unge mellom 12 og 36 år med funksjonshemminger og kronisk sykdom. Unge funksjonshemmede jobber mot diskriminering og for universell utforming på alle samfunnsområder.

[ungefunksjonshemmede.no](http://ungefunksjonshemmede.no)

# I workshoper har ungdommer og unge voksne sagt hva som skal til for at skolen er en **drømmeskole**



**Læreren** må være engasjert, nysgjerrig og bruke tid på å bli kjent med oss! Det er viktig at læreren har kunnskap om inkludering, tilrettelegger både stort og smått, samtidig som man stiller krav og får elevene til å strekke seg og kjenne på mestring.

Læreren må ha respekt for at noen av oss trenger pauser. Ikke press elevene til å være med på en aktivitet om de er slitne, men heller ikke anta at de ikke kan og ta de ut av klassen. Læreren må ha en åpen og ærlig dialog og snakke med elevene det gjelder, før de starter på skolen, før timen og før aktiviteter skal planlegges.

**Venner** er viktig – fordi de alltid støtter deg.

Tilrettelegging må være på plass før vi begynner på skolen. For å sikre inkludering og deltakelse for alle elever i skolen, må **grunnleggende universell utforming** av skolen og området rundt være på plass! Det hjelper ikke at gymnsalen er tilrettelagt, om vi ikke kommer oss inn.


Finne de enkle, kreative løsningene. Det trenger ikke være så vanskelig å inkludere. **Ta de enkle grepene.** Skal det spilles volleyball, kan man se på ulike måter å gjøre det på, for eksempel å spille sittevolleyball, pasninger i små grupper eller trene teknikk.

«I stedet for at vi skal tilpasse oss skolen, kan ikke skolen tilpasse seg oss?»

**REKTOR** MÅ PRIORITERE INKLUDERING OG SIKRE AT «ALLE SKAL MED!». REKTOR HAR EN VIKTIG ROLLE PÅ SKOLEN, OG SKAL VÆRE ET GODT FORBILDE.

DETTE INNEBÆRER Å LEGGE TIL RETTE FOR AT ALLE LÆRERE OG ASSISTENTER FÅR KOMPETANSE OM INKLUDERING, TILRETTELEGGING AV AKTIVITETER OG HVILKE HJELPEMIDLER SOM KAN BRUKES OG SØKES OM.

BARN MÅ LÆRE OM FUNKJONSNEDESETTELSE PÅ SKOLEN! DA KAN VI BEKJEMPE FORDOMMENE. FUNKJONSNEDESETTELSE NORMALISERES NÅR FOLK VET. **KUNNSKAP GIR TRYGGHET** OG GJØR AT ELEVER BLIR TRYGGE PÅ HVERANDRE OG FÅR FORSTÅELSE FOR AT ALLE HAR ULIKE BEHOV, OG AT NOEN HAR BEHOV FOR MER TILRETTELEGGING ENN ANDRE. DET ER VIKTIG Å FÅ MED HELE KLASSEN PÅ Å GJØRE INKLUDERENDE AKTIVITETER.



«Hva skal til? Trengs flere ressurser. Av og til er løsningen rett og slett flere hender, det tror jeg. Men av og til er det også det å jobbe med å forstå at vi er forskjellige, og vi kan forskjellige ting.»

Lærer

# DEL 2

«Det å se eleven er så viktig for inkludering. Er det to lærere i en klasse, er det lettere. Er det kun én, kan hverdagen ofte sluke deg. Men det aller viktigste er en god relasjon med eleven, da finner vi som regel en løsning som fungerer for eleven. Det er viktig at de er en del av løsningen.»

Lærer



«Ingen aktivitetsbank, men vi lærer mens vi går, mye nytt vi har måttet tenke ut, men nå kan vi bygge på det vi gjorde i årene tidligere. I begynnelsen måtte vi ut og sjekke løypene og finne på nye tilpassede aktiviteter, og kanskje det var nye lærere òg. Men etter noen år nå har vi en liten intern aktivitetsbank.»

Lærer

## «Det handler om å tilrettelegge for 28 ulike elever»

Lærere forteller at mangel på tid, ressurser og kompetanse står i veien for god tilrettelegging. For å få til god inkludering og sikre at de får gjort de nødvendige tilpasningene for hver elev, forteller lærere at de trenger både tiden til å planlegge, god tid til å snakke med hver enkelt elev og relevante kurs slik at de får nødvendig kompetanse. Det er også viktig at det er nok personale, spesielt gjelder

det i store klasser. Her bør det være mer enn en lærer slik at alle barna får oppmerksomhet og sikre at aktivitetene er tilpasset barnas behov. Grunnlaget for inkludering ligger i å bli kjent med eleven, ha en god dialog og få kunnskap om hvilke behov hver enkelt elev har.

I en klasse er det ofte flere elever som trenger ulike tiltak og ulike

former for tilrettelegging. Det kan være eleven som ikke ser, eleven som bruker rullestol, eleven som strever med spiseforstyrrelser, eleven som er i sorg etter å ha mistet et nært familiemedlem, eller eleven som strever med sosial angst og synes alle andre timer enn de som er i klasserommet, er skummelt. Tilrettelegging er viktig for alle.

«Dialog er det aller viktigste, både med elev, med foreldre og mellom oss lærere. Jeg spør alltid elevene hva de tenker om en tur vi har planlagt, og hvordan de ønsker at vi tilrettelegger, og om de vil ta med eget utstyr eller vi må skaffe noe. Om vi skal kjøre de et sted etc. ... om de vil ha med vanlig rullestol eller elektrisk rullestol.»

Lærer

«Det blir flere og flere elever i klasserommet, og dessverre så ser vi at fler og fler har utfordringer. Så du har jo ikke bare én elev, du har jo gjerne 23 andre i tillegg. Så det må ressurser til, både at det er assistenter, og at de får nok timer.»

Lærer

«Man må snakke med dem det gjelder. Selv om de kanskje ikke er eksperter på kroppsøving, så er de eksperter på sin kropp, som gjør at de kan komme med overføring til læreren. Så de kan jo lære læreren ganske mye, egentlig, bare med kunnskap om egen kropp.»

*Paraidrettssenteret i Trøndelag*

«Det starter gjerne med at man rett og slett ikke tør å prøve, ikke tør å søke løsninger, og da ekskluderer man heller enn å prøve.»

*Beitostølen Helsesportsenter*

## Redselen for å gjøre feil

Elevene merker at lærere er usikre, og flere lærere vi snakker med, sier det samme. At de kan være redde for å gjøre feil. At de kan kjenne på usikkerhet i møte med barn som trenger ekstra tilrettelegging. Det er viktig for lærerne å ha en grunnleggende kompetanse om inkludering og vite hvor man kan finne informasjon og tips om tilrettelegging og

hjelpemidler. Det er helt sentralt for at lærere skal kunne tilrettelegge aktiviteter på en god måte slik at alle kan være med. Når lærere har opparbeidet seg kompetanse og trygghet, vil det også være lettere å være kreativ og finne de gode løsningene sammen med eleven, uten å være redd for å gjøre feil.

«For eksempel valgfaget friluftsliv, det er et valgfag vi ikke har hatt på to år fordi det er en elev som ikke kan være med på det. Skidager og kanoturer har vi også kuttet ut eller hatt veldig lite av for at elevene som ikke kan delta, ikke skal føle seg ekskludert. Er det det rette, vi vet ikke. Men vi gjør det nå.»

*Lærer*

«Noen ganger tenker vi lærere at noe er et problem, men så synes eleven at det er helt greit. Jeg hadde et tilfelle hvor vi skulle på bowling med en ungdomsskoleklasse. Så spurte jeg eleven om hvordan vi kunne gjøre det så det ble bra for han. Han sa at de pleier å ha støttene oppe når han kaster, så ballen ikke triller ut, men så lurte jeg på om hva han syntes om det, om det var greit. Ja, det syntes han. Så da gjorde vi det sånn. Mens noen andre kunne tenke at det var kjempeflaut. Og da var det også fin forståelse fra alle i klassen, ingen ble sure fordi vi gjorde det sånn for den eleven slik at han fikk flere poeng. Alle klappet og heiet på hverandre.»

*Lærer*



I en undersøkelse gjennomført av Universitet i Oslo svarer **hver sjettede lærer at de har «stort behov» for å bedre sin kunnskap om undervisning av elever med særlige opplæringsbehov.** Denne situasjonen understrekes ytterligere ved at nærmere hver femte rektor ser på mangel på lærere med slik kompetanse som en faktor som «i stor grad» hindrer skolen i å gi god undervisning.<sup>20</sup>

20) Thronsen, Carlsten Björnsson (2019) *TALIS 2018 - Første hovedfunn fra ungdomstrinnet*. UIO & NIFU Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning



«Jeg likte å spille basket, og læreren min gav meg mye støtte og ros når vi trente. Men når det var kamp, så trakk han meg alltid ut i finalekampene fordi han tenkte de andre var bedre. Da var prestasjonen viktigere enn innsats og jeg fikk ikke være med, selv om basket var noe av det jeg kunne og syntes var gøy.»

Ung voksen

## «Hvor mye skal vi tilpasse for én elev?»

Noen lærere sier det er krevende å tilrettelegge aktiviteter for en eller to elever da de er redd for at dette skal gå utover tilbudet de andre elevene får. Flere peker på at en årsak kan være at flere kroppsøvingslærere har vanskelig for å tenke nytt rundt mer

tradisjonelle aktiviteter i skolen. Dermed kan det for noen være krevende å tilpasse undervisningen slik at alle kan være med. Andre lærere er bevisste på at for å få med alle elevene i en klasse så må de gjennomføre kroppsøvingstidene på en annen måte.

«Det er så enkelt å bare ta dem ut og i tillegg bruke argumentet som mange foreldre kjenner rett i hjertet, «ja, men vi må ta hensyn til de andre barna også», og da slutter jo kampen.»

Forelder

«Det er det jeg synes er vanskelig, hvordan skal vi gjøre det med en klasse som går sammen i ti år, skal vi aldri spille vanlig fotball, bare spille rompefotball, eller bare gjøre enkelte øvelser i ti år fordi én elev ikke kan spille fotball? Det synes jeg er vanskelig, jeg har ikke svaret, men det synes jeg er utfordrende. Hvor mye skal vi tilpasse til én elev når de andre elevene går glipp av noe?»

Lærer

# «Denne læreplanen passer ikke meg som lærer»

Hvordan skal kompetansemålene i kroppsøving nås for alle i en klasse? Når en lærer fokuserer på testing og ikke innsats, så mener ungdommene vi har snakket med, at det setter begrensninger for deres deltakelse. Flere mener at kroppsøvingsfaget fokuserer for mye på idrett og ikke på lek og aktivitet. Andre har opplevd at når de kommer til videregående, så har kroppsøvingslærere mer kunnskap i å tilrettelegge aktivitetene. Da dreier det seg også mer om å utvikle ferdigheter og at innsats er viktigere enn prestasjon. Kroppsøvingslærere vi har snakket med, sier at dette blant annet henger sammen med kroppsøvingslærer-

utdanningen og at kroppsøvingslærere i videregående skole har mer spesialisert kompetanse.

Lærerne forteller at den nye læreplanen fokuserer mer på samhandling og mindre på idrett og prestasjon. At målet med kroppsøving skal være allsidighet og å gi elevene mulighet til å prøve mange ulike aktiviteter, og at det tilrettelegges for mest mulig aktivitet for flest mulig i en kroppsøvingstime. Det vil si at det skapes rom for at elevene føler glede ved å bevege seg, at de får mulighet til å utvikle seg og mestre ulike bevegelsesoppgaver, og at det skjer i fellesskap med andre.

Samtidig påpeker både fagfolk og ungdommene vi har møtt, at det i praksis fortsatt er de tradisjonelle aktivitetene i kroppsøvingstimen, som lagspill, konkurranseidretter og løpeaktiviteter, som legges vekt på i timene. Det er med andre ord slik at de gode intensjonene i kroppsøvingsfagets lærerplan kanskje ikke alltid virkeliggjøres i praksis. Noen lærere omfavner den nye lærerplanen, mens andre er skeptiske til endring og vil gjøre ting på samme måte som de alltid har gjort det.



**RUNA NÆSS KORSHAVN**


UNIVERSITETSLEKTOR, INSTITUTT FOR SOSIOLOGI OG STATSVITENSKAP NTNU

«Både som tidligere lærer, og nå som lærerutdanner, er inkludering et spørsmål jeg er opptatt av. Det har vært helt i orden at en synshemmet elev har hatt kroppsøving med assistent på styrkerommet, eller at en jente med CP har gått tur når de andre har spilt ball. Dette er utvilsomt et problem. Men, det står mye fint

om inkludering, mangfold og likeverd i læreplanen. Utfordringen ligger kanskje først og fremst i overføringen til praksisfeltet. Der har vi noen tunge tradisjoner som langt på vei er forankret i idrettens måte å gjøre og organisere aktivitet på, som skaper en ekskluderende ramme for noen elever. Det aller tydeligste og

kanskje mest problematiske, synes jeg, er vektingen av aktivitet for aktivitetens skyld og idrettens plass når det kommer til innhold og fokus på konkurranse og prestasjon. Å få lærerstudenter til å starte med en idé om hva som skal læres, heller enn hvilken aktivitet elevene skal ha, er en viktig oppgave!»





«Vi spiller ikke spillet fotball, vi øver på aktiviteten fotball.»

Lærer

«Sånn var hele ungdomsskolen, at jeg ble pressa gjennom ting jeg ikke fikk til. Jeg prøvde å si fra, men jeg måtte være med. Mamma prøvde å si fra til læreren – spurte om når de hadde joggedag, «om ikke hun kunne sykle isteden fordi hun får vondt». Læreren sa at det skulle de ordne, men så kom vi til gymlæreren, og da: «Nei, nei, det går ikke.» Jeg måtte gjøre det samme som de andre, men fikk dårlig karakter fordi jeg ikke fikk det til.»

Ung voksen

«Jeg fikk 2 for deltakelse i gym fordi jeg ikke kunne ta coopertesten. Gymlæreren følger målene i lærerplanen rigid og tolker ikke lærerplanen i elevenes favør ved å dra på deres ressurser og hva de kan.»

Ung voksen

«Før fikk jeg inn flere klasser som var engstelige, fordi de tenkte at det var litt mye testing, men da må jeg jo si «nei,nei,nei, det er ikke det som er poenget her! Det er jo bevegelsesglede!». Da følte jeg at jeg måtte begynne mer fra scratch, men nå ser jeg at læreplanen er bevisstgjørende, her handler det ikke bare om prestering, men det handler om å bli god og samarbeide, bli god i en gruppe. Det har gjort noe med gruppen elever, det er i endring. Det tenker jeg er supert. Og dette med at en blir vurdert etter mer annet enn prestasjon, enn før.»

Lærer

«Det er ildsjelene som er kule. De som bare jobber der fordi de tok en utdanning en gang i fortida, de gidder ikke begynne på noe nytt nå, så de er drittlei av hele systemet.»

*Ung voksen*

«Det blir litt sånn opp til enkeltpersoner som brenner litt ekstra for det eller tar det initiativet eller tar på seg oppgaven. Og det er klassisk for en skole, det er litt personavhengig om man får det til eller ikke.»

*Paraidrettssenteret i Trøndelag*

## Avhengig av ildsjeler

Barn og ungdommer sier de hadde flaks som møtte akkurat den læreren som var god på inkludering. Foreldre forteller om læreren som strekker seg litt lenger, og lærere sier selv at de prøver å gjøre det de kan for å skaffe seg nok kunnskap slik at de blir gode på inkludering i skolehverdagen. Mange bruker ordet ildsjel om disse lærerne. Du er avhengig av å møte den rette læreren eller

rektoren som enten har personlig erfaring eller ekstra interesse for inkludering, og som dermed engasjerer seg. Når inkludering ikke er satt i system, men avhengig av ildsjeler, vil det i praksis bidra til store forskjeller. Det skal ikke bare være opp til den enkelte lærer å bli god på inkludering. Alle elever har rett til å delta og få tilretteleggingen de har behov for.

«Det handler om hvem du har som foreldre, hvilken lærer, rektor og ledelse, og hvilke holdninger er det på personalrommet.»

*Forelder*

«Ungdomsskolen var ikke bra i det hele tatt, og så kom jeg på videregående med den rektoren og de lærerne som tilrettela masse på alle plan. De gjorde aldri at jeg følte meg annerledes. Rektor var jo, ja, han var unik. Han klarte på to måneder å få ny heis og bygge om på skolen for at jeg skulle kunne komme meg dit, og jeg har aldri opplevd at noen i skolesystemet har jobba så fort ever for å få inn noe sånn, men han var fast bestemt på at jeg skulle få være med.»

*Ung voksen*



**CATO BRUNVAND ELLINGSEN**  
FAGSJEF, STIFTELSEN SOR

## «Ja, la oss sammen finne ut hvordan vi skal få det til»

«Altfor lenge har vi snakket om den segregerte skolehverdagen, der barn og unge med funksjonsvariasjon blir holdt utenfor fellesskapet. Altfor lenge har det blitt tatt for gitt at barn og unge med funksjonsvariasjon ikke kan være med på alt. Det gjør at barna tenker at det er noe feil med dem på grunn av deres funksjonsvariasjon, og ikke samfunnet som diskriminerer.

Funksjonshemming oppstår når barn og unge møter funksjonshemmende barrierer. Dette kan være fysiske barrierer, for mange består skolehverdagen nettopp av slike barrierer.

Ofte er andres holdninger og fordommer de sterkeste

funksjonshemmende barrierene. Når vi voksne ikke tror at deltakelse og fellesskap er mulig. Vi må slutte å stille spørsmål om inkludering er mulig, og heller utforske hvordan vi får det til.

Ingen barn gjør alt på helt lik måte. Norsk skole har i for stor grad krevd at alle barn må mestre på samme måte for å være inkludert i fellesskapet. Slike krav skaper funksjonshemming og bryter ned fellesskap som er bra for oss alle. Alle barn kan delta i meningsfulle aktiviteter og skape gode relasjoner.

For å finne ut hvordan vi best mulig bygger ned funksjonshemmende barrierer, må vi snakke med barn og unge selv. Barn og unge med utviklings-

hemming har i liten grad blitt hørt når vi planlegger utvikling av skole, fritid og samfunn. Stiftelsen SOR samarbeider med Redd Barna for å utvikle nettopp en modell for å lytte til barn og unge med kognitiv funksjonsvariasjon. Kun sammen med barn og unge selv kan vi bygge et inkluderende samfunn på alle områder.

Barn og unge med funksjonsvariasjon blir for ofte møtt med et «nei, det går ikke». Vi må oftere si «ja, la oss sammen finne ut hvordan vi skal få det til.»



**STIFTELSEN SOR** har i over 70 år jobbet for å styrke levekår og tjenester til mennesker med utviklingshemming. Alle mennesker med utviklingshemming skal sikres mulighet til utvikling på egne premisser og ha et aktivt liv i fellesskap med andre. [stiftelsensor.no](http://stiftelsensor.no)



**HEDVIG EKBERG**  
GENERALSEKRETÆR  
NORSK FORBUND FOR  
UTVIKLINGSHEMMEDE

## Utviklingshemmede ekskluderes i skole og fritidsaktiviteter

«Vi skriver 2023, og fremdeles utestenges funksjonshemmede fra alle samfunnets arenaer. Fritidsaktiviteter i og utenfor skolen er et eksempel, og utviklingshemmede er blant gruppene av funksjonshemmede som er utsatt.

Flaskehalsen er ikke de fine politiske visjonene og lovverket. Problemene ligger i de praktiske utfordringene, manglende kompetanse og ekskluderende holdninger nedfelt i systemene og blant enkeltpersoner.

Oppveksten i barnehage, skole, idrett og fritidsaktiviteter danner grunnlaget for holdningene våre. Spesialklasser og spesialskoler forteller barn og unge uten funksjonsnedsettelse at barn med utviklingshemming ikke er en del av

fellesskapet, og utviklingshemmede barn lærer at de ikke hører til.

Det er en sammenheng mellom organiseringen i skole og fritid: «Elevne med nedsatt funksjonsevne som deltar i vanlig undervisning, deltar mer i sosiale aktiviteter på fritid enn elever som har segregerte undervisningsformer»<sup>21</sup>. En skole som segregerer 30% av funksjonshemmede elever i barneskolen, 50% i ungdomsskolen og 70% i videregående, bidrar neppe til at barn og unge opplever å bli inkludert i fritidsaktiviteter og i idretten. Barn og unge med utviklingshemming deltar dessuten mindre i ordinære fritidstilbud enn andre.

«Dans er veldig viktig for meg fordi jeg blir glad av det» sier

Anna Bjånes i et innslag på TVBra.<sup>22</sup> Hun er elev ved en forsterket avdeling ved en videregående skole i Ålesund. «På avdelingen har jeg danse-timer av og til, men helst skulle jeg ha danset med de andre danserne, og få lov til å være med i forestillingen deres. Jeg vil være med akkurat som de andre.»


Flere virkemidler må på plass for at utviklingshemmede barn skal bli inkludert i fritidsaktiviteter, og inkludering i barnehage og skole er nøkkelfaktorene. En utfordring er manglende kompetanse om tilpasning og inkludering blant undervisningspersonalet for utviklingshemmede. Da må ikke denne kompetansen forbeholdes spesialpedagogene, men også overføres til allmennlærere og assistenter.»



**NORGES FORBUND FOR UTVIKLINGSHEMMEDE** er en interesseorganisasjon som arbeider for å bedre levekårene for mennesker med utviklingshemming. NFU er også en viktig høringsinstans i alle saker som berører mennesker med utviklingshemming, nasjonalt og internasjonalt. [nfunorge.org](https://nfunorge.org)

21) Barne- og familiedepartementet (201&) NOU 2016: 17 På lik linje – Åtte løft for å realisere grunnleggende rettigheter for personer med utviklingshemming  
22) TVBra (2023) En filmatisk hilsen til SAFO-konferansen høsten 22 om inkludering i skolen



A young child with blonde hair is sitting on a chain-link fence. The child is wearing a light pink jacket with a patch on the sleeve, light blue pants, red socks, and purple sneakers. The child has a thoughtful or slightly sad expression. The background is a blurred outdoor setting with a green field and some people in the distance.

«Kontaktlærer på barneskolen, når jeg først begynte med mikrofoner og sånn, så var han først egentlig ganske skeptisk til det. Men så begynte han å ta ganske mange kurs om hvordan man er lærer for noen som er hørselshemmet, og han lærte veldig mye og leste mye om det, og han ble en av mine største støttespillere og hjalp meg egentlig gjennom hele barneskolen.»

*Ungdom*



# DEL 3

«Vi gikk jo to år på nærskolen med en rektor og en holdning om at han ikke hørte hjemme der, og det merka vi, det gjorde vi. Det handler om både kompetanse, om at man er annerledes, man er et problem, og man tar opp mange ressurser.»

*Forelder*

«Jeg hørte det nå i forrige uke, og jeg har hørt det før òg, plutselig sånn «Nei, resten av klassen er på tur til Berlin» eller «Resten av klassen er på tur en eller annen plass».

*Forelder*



Illustrasjonsfoto: Redd Barna / Martin Rustad Johansen

## Hjem-skole-samarbeid: en konstant kamp eller et samarbeid på skinner?

Foreldre vil at barna skal ha det bra på skolen og på fritiden. De vil at barna skal få venner, oppleve mestring, kjenne på glede og fellesskap. Det forutsetter blant annet at det er tett kontakt og samarbeid mellom hjem og skole. Foreldres engasjement i elevens skolehverdag er viktig for elevens trivsel. God dialog mellom foreldre og skolen skal bidra til å støtte hver enkelt elev slik at eleven skal ha det bra på skolen og være inkludert. For foreldre med barn med funksjonsnedsettelse er de praktiske utfordringene i hverdagen mye større enn for de fleste andre familier. Det er mye som skal følges opp: Pedagogisk og fysisk tilrettelegging, oppfølging i skole, ansvarsgruppemøter og individuell plan, medisinsk

oppfølging, opptrening, habilitering, hjelpemidler, støttekontakt, assistent, fritidsaktiviteter – og mye mer.<sup>23</sup>

Tenk deg at du skal ha første møte med rektor og kontaktlærer når barnet ditt skal begynne på skolen i første klasse. Og noe av det første de sier, er at barnet ditt egentlig ikke er velkommen fordi skolen mangler ressurser. Eller at du er den eneste forelderen som ikke får invitasjon til foreldremøte fordi ditt barn er annerledes. Mange av foreldrene vi har snakket med, forteller at de møter stengte dører og fordommer når de ønsker dialog med skolen og skoleledelsen. Foreldre blir ikke lyttet til, og deres innsikt og kompetanse om barnet, barnets behov

og forslag til hvordan timene kan tilrettelegges, blir ikke fulgt.

Vi har også hatt samtaler med foreldre som forteller om god dialog, om lærere som legger til rette, som lytter, og som gjør det de kan for å inkludere barnet i alle aktiviteter klassen har.

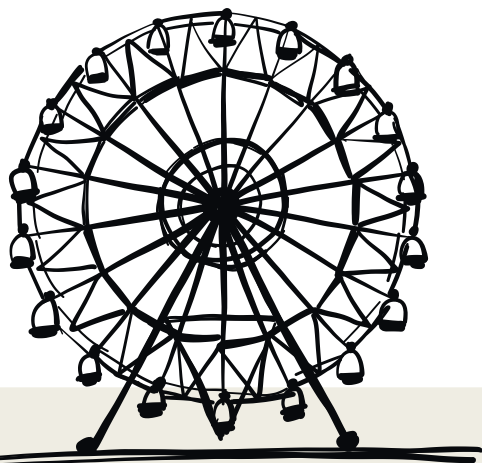
Utdanningsdirektoratet trekker fram at det er en klar sammenheng mellom et godt samarbeid mellom hjem og skole og elevenes faglige og sosiale læring og utvikling. Et godt samarbeid med foreldrene gir skolen en bedre innsikt i hvilke behov eleven har, hvordan eleven fungerer, og det blir enklere å legge til rette for eleven i skolehverdagen.<sup>24</sup>

23) FFO *FFOs notat om Foreldre med funksjonshemmede barn* Politisk notat nr. 03/14

24) Utdanningsdirektoratet (2020) *Samarbeid mellom hjem og skole* Hentet mars 2023.

«Mannen min er idrettslærer og spesialpedagog. Det overrasker meg egentlig, for skolen har ikke vært interessert i hans kunnskap. Vi har vært utestengt, vi skal ikke komme og blande oss, liksom.»

Forelder



«Jeg prøvde å si det, at jeg vil ikke at de andre barna ikke skal få gjøre de vanlige turene som er normalt å gjøre. Jeg vil bare at det skal være noen turer som mitt barn også får lov å være med på.»

Forelder

## Turen til fornøylesparken

Datteren er 17 år og går på videregående skole. Hun elsker å være med vennene sine og har gledet seg til denne turen til fornøylesparken lenge.

Turen er en del av et fritidstilbud for alle elevene ved skolen. Datteren har fått informasjon på skolen av assistenten sin, og kom hjem med samtykkeskjema som skulle signeres av foresatte. På skjemaet stod det at alle skulle gå sammen to og to, og at ingen skulle gå alene. Det ville være med fire fritidskontakter, som er voksne, i bussen. Men barna måtte komme seg til bussholdeplassen selv, og møte opp klokka 17.00. Om de ikke dukket opp, ville ikke bussen vente på dem.

Moren skriver til kontaktlæreren at datteren gjerne vil være med, men at hun trenger litt ekstra hjelp siden hun ikke

kan klokka. At hun ikke har noe tidsperspektiv, og trenger at noen informerer henne om når hun skal gå til bussen.

«Så tenkte jeg ikke noe mer på det, før jeg fikk en telefon om at aktiviteten var nok ikke egnet for henne. Så hun fikk ikke lov å være med. Hun kunne være med hvis vi sendte med en ledsager.»

Moren forsøker å forklare kontaktlæreren at de ikke har en støttekontakt som kan være med den dagen, og spør om ikke noen av de fire voksne kan hjelpe til slik at datteren får deltatt på denne turen.

«Nei, det ekstra ansvaret tok de ikke. De kunne sende melding på mobilen når tiden nærmet seg, men om hun ikke svarte ville de kjøre fra henne.

Det ble for usikkert for oss, så da fikk hun ikke være med. Så til slutt spurte jeg hvordan har dere tenkt å fortelle det til datteren min at det ikke egner seg for henne å dra i fornøylesparken? Jeg ble så sinna. Jeg ble så oppgitt. De har reklamert for mangfold og at alle skal få være med, men i virkeligheten er det ikke slik.»

Moren forteller videre at det som skjer, er at hun selv er nødt til å bli med.

«Jeg prøver å bygge opp selvtilliten til datteren min, og da kan jeg ikke si til henne at hun ikke kan være med fordi hun ikke kan klokka. Hun er 17 år og har ikke lyst å drasse med seg moren sin overalt. Så vi dro samme dag, men vi fikk ikke sitte med på bussen sammen med resten av elevene.»



## Kravstor og masete

Å stå opp for barn som har behov for mer tilrettelegging enn andre barn krever både tid, ressurser, kunnskap og mot. Kunnskap fordi man må kunne regelverk og rettigheter, tid til å sette seg inn i og følge opp regelverket og ringe ansatte på skolen, og mot

fordi mange synes det er vanskelig å kjenne på følelsen av å være kravstor og vanskelig. Foreldre som vi har snakket med forteller at de står i kontinuerlige kamper på mange arenaer, for at barnet deres skal få delta og bli inkludert.

«Mine foreldre, spesielt moren min, var veldig flink til å snakke og si ifra til skolen når det var noe.»

*Ung voksen*

«For man føler seg vanskelig, man føler en sånn avmakt, og man føler seg kravstor rett og slett, veldig veldig kravstor.»

*Forelder*

«Nå før sommerferien skal lærerne legge planen for turdagene til neste år, og jeg har sagt 1000 ganger at det er bare å ringe meg. La meg være med. La meg blande meg.»

*Forelder*

«Da orket jeg ikke å ta den kampen for da hadde vi akkurat lagt bak oss en stor konflikt med skolen i 10. trinnet på ungdomsskolen, og det var så belastende. Det er jo så utrolig urettferdig, man blir jo så irritert.»

*Forelder*

«De er heldige de som har de foreldrene som pusher på for at de skal kunne delta og, for det er ikke alle som har det. Så derfor må det være systematisk for alle.»

*Ung voksen*

«Hun var med på leirskolen, sammen med de andre, og mor var jo litt overrasket over det. For hun har hørt så mye om andre elever som ikke har fått delta på slike turer. Men da sa jeg: «Klart hun skal være med!» Så hun var med på leirskole og hadde en fantastisk uke.»

Lærer

## Med foreldre på laget

Vi har også snakket med foreldre som forteller om hvordan godt samarbeid med skole og med lærere er viktig for barnas trivsel og deltakelse i fellesskapet. Vi har fått høre historier om lærere som

ser på foreldrene som en ressurs framfor en belastning, som reiser på kurs for å bli gode på tilrettelegging, og skoleledelse som følger opp både barna og foreldrene med god informasjon.

«Min datter har gått på en skole der de bestemte at om en elev bruker tegnspråk skal alle elever ved skolen ha grunnleggende kunnskap i tegnspråk. Det har vært så viktig for henne. På leirskolen fikk hun ha med en egen assistent som kunne tegnspråk. Disse tiltakene til sammen gjorde leirskolen til en fantastisk opplevelse for datteren min.»

Forelder

«Vi hadde mange gode samtaler i klasserommet, i plenum, om hva leirskolen innebar, og sånn. Vi viste litt filmer fra stedet. Og jeg har jo vært der mange ganger, så jeg fortalte også om mine opplevelser derfra. Og så har jeg hatt samtaler bare med mor, slik at jeg var sikker på at hun skjønnte hva dette innebar. Hun kvitte seg litt, spesielt med hensyn til dette med å være vekke lenge og sånn. Men jeg avtalte med leirskolen at jeg som voksenperson skulle ha rom ved siden av eleven. Vi hadde tett dialog hele den uka også.»

Lærer

«Viktig å få med foreldre på laget. Det er mange foreldre som er veldig på, og som vil hjelpe og støtte. De kan for eksempel være med og hjelpe å skaffe en sykkel som fungerer godt for eleven, eller gi tips til hvordan aktiviteter kan tilrettelegges. Og at det er kort vei til å ta kontakt hvis det er noe. Da kan vi enkelt ta kontakt med foreldrene om vi skal ha en aktivitet, og høre om de tenker det vil være greit for eleven om vi gjør det på den eller den måten, i tillegg til å snakke med eleven.»

Lærer





**ANETTE JENSEN**  
LEDER  
HANDIKAPPEDE BARN  
FORELDREFORENING

## «Alle barn er barn»

«Når vi i Handikappede Barns Foreldreforening skal oppsummere hva som er viktigst for oss, bruker vi slagordet "Alle barn er barn".

Vi får stadig høre historier fra foreldre til barn med funksjonsnedsettelse om utenforskap og mangel på tilrettelegging på mange ulike arenaer; barn som ikke får gå på nærskolen, bli med på leirskole, utflukter, kroppsøvingsstimer, seksualitetsundervisning eller andre aktiviteter sammen med resten av klassen fordi voksne ikke strekker seg for å tilrettelegge.

Det finnes fritidsaktiviteter der barna våre ønskes velkommen, og vi hører om kommuner som inviterer til sommerskole eller aktivitetsturer i ferier. For våre barn er det likevel ofte ikke mulig å delta hvis man trenger spesiell tilrettelegging og oppfølging i aktiviteten. Dersom kommunen ikke har tjenester som kan følge barna,

blir de utestengt fra disse opplevelsene.

De uformelle møteplassene er kanskje enda viktigere for å danne vennskap, og kan fort bli utilgjengelige for barn med funksjonsnedsettelse. I tillegg til friminuttene, er turen til og fra skolen sentral for å bli en del av fellesskapet. Vi opplever at våre barn ofte blir sittende ufrivillig igjen etter skolen når de andre elevene avtaler overnattingsbesøk på hjemveien. Barn med funksjonsnedsettelse får for eksempel tilbud fra kommunen om tilrettelagt SFO også etter fjerdeklasse, men ekskluderes da fra arenaene der vennskap formes og avtaler lages.

Nærmiljøet er sentralt for å oppleve tilhørighet og fellesskap i oppveksten, og sammenhengen mellom skole og fritid blir synlig når barn ikke får gå på skole i nærmiljøet sitt. Da blir de kanskje ikke en naturlig

del av de jevnaldrende i nabolaget eller på fotballaget, og på 17. maifeiring i skolegården er det få kjente familier. Alle barn har rett til å gå på sin nærskole, uansett funksjonsnedsettelse. Kommunene må lage oversikt og plan for universell utforming av alle skoler, og det må settes av nok penger og klare mål for å få gjort alle skoler tilgjengelige.

For oss i HBF er det viktig at samfunnet skal se hvilke ressurser som bor i barna våre. Barn med funksjonsnedsettelse har drømmer for fremtiden og ønsker for nåtiden – på samme måte som alle andre barn. Vi vil bort fra tankegangen om at noen barn har spesielle behov og ikke kan gjøre som alle andre. For å få til dette, må voksne se muligheter og strekke ut en hånd; tilrettelegging og inkludering er nesten alltid mulig hvis viljen er der.»



**HANDIKAPPEDE BARN FORELDREFORENING** er en landsforening tilknyttet Norges Handikapforbund. HBF jobber for å ivareta interessene til barn med funksjonshemming, deres foreldre og pårørende for å bedre barnas oppvekstvilkår og hele familiens livsvilkår. [hbf.no](http://hbf.no)

«Skolen vår, hele trinnet, har vært med på paralympisk dag der alle får prøvd seg på tilpassede aktiviteter som rullestolfotball, og det er også en inspirasjon for lærerne. Vi har mange elever med forskjellige funksjonsnedsettelse, og dette bidrar til å vise ulike aktiviteter for alle og bryte ned holdninger som kanskje er der. Det er en veldig gøy og sammensveisende dag.»

Lærer

# DEL 4

«Jeg har konkurrert i svømming selv. Hadde de tatt meg ut av svømminga i barneskolen, så hadde jeg aldri fått interessen for svømming. De hadde samme forventninger til meg og satte krav, men de så alltid an hvordan jeg klarte meg. Jeg fikk mestre, og dermed ble svømming veldig lystbetont for meg. Jeg konkurrerer ikke nå, men svømmer fortsatt to ganger i uka. Det har alltid vært med meg.»

Ung voksen

«Hvis du velger å isolere dem, så vil det få konsekvenser større enn om de går på fotball eller håndball eller korps, du setter dem jo på siden og sier «dette er det som passer for deg».»

Forelder

«Det handler jo egentlig bare om å ta utgangspunkt i individet, men det klarer de liksom ikke. Du skal jo ikke bli verdensmester i aktiviteten. Jeg vet om mange som sitter hjemme og ikke har noen fritidsaktiviteter.»

Ung voksen

## «Faller du ut fra skolen, faller du ut fra fritida»

Hvordan er sammenhengen mellom aktivitet og deltakelse på skolen og deltakelse på fritidsaktiviteter? Forskning<sup>25</sup> framhever betydningen av inkludering for å skape et trygt og sosialt skolemiljø og en fritid hvor alle kan delta. Samtidig vises det til hvor viktig det er med et mestringsperspektiv som fremmer barn og unges egne ønsker og behov for å sikre meningsfull inkludering i ulike aktiviteter på skolen og fritiden. Som vi kan lese i rapporten *Idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse*<sup>26</sup>, framheves skolens betydning for å rekruttere barn og unge til organisert idrett. Flere av informantene i rapporten sier at dersom barn inkluderes i kropps-

øvingstimene på skolen, øker også sannsynligheten for at de ønsker å delta i idrettsaktiviteter på fritiden. Det samme forteller barn, ungdommer og unge voksne vi har snakket med i dette prosjektet. Hvordan inkluderingen i fysisk aktivitet i skolen har ført til at de har ønsket å delta på fritidsaktiviteter.

Det å få muligheten og opplevelsen av å mestre er viktig. Både fagpersoner, foreldre og unge selv har understreket betydningen av å bli heiet fram og få lov til å kjenne på bevegelsesglede i fellesskap med andre. Det å møte den læreren og treneren som ser dine styrker og tar seg tid til å tilrettelegge og

hjelp deg til å få det til, er sentralt for deltakelse i skolen og på fritiden. Som vi har beskrevet tidligere, trekker ungdommer fram hvor viktig læreren er for deres følelse av tilhørighet og inkludering. De forteller at det å bli stilt krav til og få lov til å bli utfordret og kjenne at «dette klarte jeg!» er en viktig faktor for at de fortsetter med aktiviteter på fritiden og videre i livet.

Det å få delta på utflukter og opplevelser med andre elever utenfor skolen har også stor betydning. For noen har det bidratt til at de har oppdaget aktiviteter de ikke visste om.


«Det er imidlertid vanskelig å rekruttere ungdom inn i idrett. Noen ungdommer med funksjonsnedsettelse kan ha opplevd nederlag i gymmen som gjør at de gir opp idrett. Det kan bli starten på slutten for en aktiv tilværelse. Hvis vi vil at barn og ungdom med funksjonsnedsettelse skal bli aktive, må de få gode opplevelser fra de er små.»

Mor og inkluderingsansvarlig i idretten, i «Fritid uten fordommer»

25) Berg, E. (2021) *Kroppsøving – med rom for alle* 1. utgave. Fagbokforlaget Midtsundstad, A. (2022) *Fritid med bistand. En metode for å støtte sosial inkludering* 2. utgave. Fagbokforlaget

26) Oslo Economics (2020) *Idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse*. Utarbeidet for Norges idrettsforbund





«Jeg har allerede liten tro på meg selv. Så er det liksom ting jeg tenker på i dag som jeg skulle ønske jeg hadde drevet mer med eller gjort eller hadde muligheten til, men som jeg aldri fikk, for jeg visste aldri hvordan jeg skulle komme inn på det. Så jeg har egentlig havna mer og mer utafør samfunnet sånn sett.»

*Ung voksen*

«Gymtimer og idrett for barn skal ikke handle om å satse eller kunne bli med i OL og Paralympics – det handler om bevegelsesglede. Alle er glade i å være aktive når de er små, og dette må støttes og forsterkes. Får de dårlige erfaringer, så mister de motivasjon, og gidder ikke være med lenger.»

*Fagrådet i Downs syndrom Norge*

«Vi heier jo på alle andre barn, på at de skal bli fotballproff, selv om vi vet sjansen er minimal for å bli det, hvorfor kan vi ikke heie frem barn med funksjonsnedsettelse på samme måte?»

*Forelder*

«Holdninger er et stort hinder for inkludering. Og holdningene til læreren og foreldre påvirker medelever. Barn med funksjonsnedsettelse som blir møtt med negative holdninger eller en tanke om at de ikke kan, vil til slutt også kunne tro på det selv. Man blir påvirket av de rundt seg. Det er både det sosiale miljøet og samfunnet rundt.»

Ung voksen

«Hvis du ikke er inkludert på skolen, og ikke har noen utenfor skolen heller, så er det ingen arenaer der du som funksjonshemmet kan være med, og da er det feil at det blir i skolen, at du ikke er med. Det er jo feil generelt også, men da er det litt mer opp til foreninger og lag og sånt, men skolen er jo offentlig.»

Ung voksen

## «Jeg har allerede liten tro på meg selv»

«Det var en tur med videregående skole som introduserte meg for skøyter. Vi var på tur med videregående skole, og så møtte jeg noen av de skøyteløperne, og de begynte å fortelle meg hvor kjekt det var, og så fikk jeg jo prøve det selv. Så ble jeg bitt av den basillen og har fortsatt med det. Og så har jeg fått masse hyggelige kontakter der også. Jeg trener der hver helg.»

Ung voksen

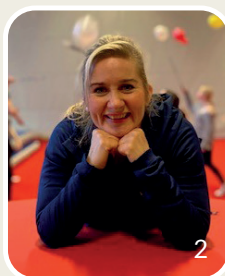
Dårlige erfaringer fra skolehverdagen forplanter seg. Ungdommer og unge voksne forteller at det å se at medelever heies fram og får lov til å utfolde seg fysisk mens de selv blir holdt igjen eller ekskludert fra aktiviteten, gjør at de

mister troen på at de kan gjøre noe på fritiden. De trekker frem holdninger som en av de største hindringene for inkludering, enten det gjelder i møte med lærere på skolen eller med trenere på fritiden.

### Ingenting stopper Selin (9): – Jeg vil vise at selv for oss som sitter i rullestol, er det meste mulig







1) **SOFIE**  
LEDER CP-UNG,  
PARALYMPICS UTØVER  
I FRAMERUNNING

2) **BORGNY SKEIE**  
KROPPSØVINGSLÆRER

## «Jeg er en idrettsjente»

– en samtale om hvor viktig kroppsøvingen var for Sofies idrettskarriere

Sofie og lærer Borgny møttes da Sofie begynte på videregående for ti år siden. Sofie forteller at hun aldri hadde hatt ordentlige kroppsøvingstimer før hun begynte på videregående. Fordi hun har cerebral parese, har hun blitt møtt med «dette klarer ikke du, så da kan du gjøre noe annet».

Det første møte med Borgny husker Sofie veldig godt: «Vi hadde et møte før jeg starta på skolen. Hun møtte meg med verdens største og tryggeste smil. Så begynte hun prate om hvordan vi skulle få dette til og hun var bare så løsningsorientert. Det var noe helt annet enn det jeg hadde blitt møtt med på barneskolen». Sofie beskriver Borgny som et varmt og godt menneske som bryr seg om andre. Hun ser mulighetene og ikke begrensningene, samtidig som hun også stiller krav og utfordrer sine elever.

Borgny har samme utgangspunkt for hver elev hun møter: Alle skal med, dette gjelder helt uavhengig av endringer i lærerplaner. Det som var fint på skolen Sofie gikk på, der Borgny jobbet som kroppsøvingslærer, var at det var få elever. På mindre skoler er det ofte kortere vei mellom elever, lærere og ledelse, og det er lettere å tilrettelegge

for hver enkelt elev. Sofie forteller at hun aldri hadde opplevd kroppsøvingsfaget som noe meningsfullt før hun møtte Borgny. «Jeg hadde ikke gymmet hvis det ikke var for deg», sier Sofie, da hun og Borgny møtes igjen etter ti år.

«Vi hadde en samtale i starten for å kartlegge hvor utfordringene lå, så vi kunne finne den beste løsningen sammen. Og kompetansen sitter jo i den eleven som har funksjonsnedsettelsen, vil jeg si, så da er det viktig å få en god relasjon», sier Borgny.

Gjennom dialog har Sofie og læreren funnet ut hvordan hun kan være en del av klassen og ha glede av kroppsøvingsfaget. Enten det er at Sofie bruker en annen ball når de trener på volleyball, eller at hun løper en litt kortere løype.

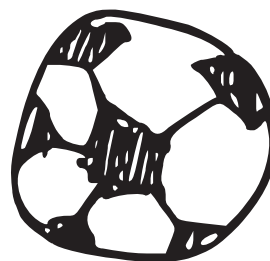
I dag er Sofie aktiv i Framerunning, og hun har vært med i NM og EM, og nå håper hun å kvalifisere seg til VM i 2023. Sofie er hundre prosent sikker på at erfaringer fra kroppsøvingsfaget og opplevelsen av fellesskap og mestring er grunnen til at hun er parautøver i dag. I kroppsøvingstimen ble hun tatt på alvor og fikk kjenne på mestring. Dette kom blant

annet av at hun møtte Borgny, en lærer som er opptatt av inkludering, dialog og å prøve å finne gode løsninger slik at alle elevene får være med. Samtidig er Borgny tydelig på at det er viktig med kunnskap hos læreren, gode kollegaer som man kan diskutere med, og at skoleledelsen tar ansvar og sikrer at skolen har en plan for hvordan alle elever skal inkluderes på skolen. Både Sofie og Borgny har tydelige råd til lærere om hva som er viktig for at barn og unge med funksjonsnedsettelse skal være inkludert og ha en god opplevelse av kroppsøvingstimen. Dette er deres råd:

- Finn individuelle løsninger
- Det er ikke så farlig om ting ikke fungerer, det er bare å prøve
- Viktig å forberede seg og se gjennom terminplanen
- Viktig med positiv innstilling, en tanke om at dette får vi til, framfor at dette blir vanskelig
- Viktig med kompetanse og kursing
- Viktig å ha kollegaer man kan støtte seg på og diskutere med
- Ledelsen må ta styring og ha en plan for hvordan det skal gjøres på denne skolen

«Kanskje det at vi hadde fotball, og at jeg begynte å like det på skolen, og da fortsatte jeg med det på fritida.»

Ung voksen



**BJØRNAR ERIKSTAD**  
DAGLIG LEDER  
STIFTELSEN VI, OG TIDLIGERE  
PARALYMPICS UTØVER  
I SEILING

## Det er ikke så mye som skal til

«Læring skjer best når du er ung, og i skolen opplever man både god og dårlig læring, som man tar med seg videre i livet. Jeg var heldig; på barneskolen hadde jeg lærere som inkluderte meg og ga meg positive opplevelser og en følelse av mestring, samtidig som jeg erfarte og opplevde hvordan

jeg kunne håndtere motgang, slik alle barn bør ha det.

Alt skal ikke være lett hele tiden, og man skal jobbe for å bli bedre. Det kan tenkes at lærerne brukte mer tid på meg enn de andre elevene, men jeg tror, og har hørt i etterkant, at de gjorde det

med glede – spesielt når de har sett hva jeg har fått til som toppidrettsutøver. Det er ikke mye som skal til; det viktigste er å bli sett og bli inkludert i gruppen. Sånn sett er skolen kanskje den viktigste arenaen for å lære at alle skal ha like muligheter til å prestere.»



**STIFTELSEN VI** jobber for å gi personer med nedsatt funksjonsevne like muligheter til et fullverdig liv. VI skal bidra til at flere mennesker med funksjonsnedsettelse opplever høyere livskvalitet, forbedret helse, økt mestringstro og mer sosial kontakt. VI ønsker å forene, inspirere og engasjere til et større fellesskap – både i idretten og hverdagslivet. [stiftelsenvi.no](http://stiftelsenvi.no)

# REDD BARNAS ANBEFALINGER TIL SKOLEEIERE OG SKOLER

Barnekonvensjonens artikkel 23 gir barn med funksjonsnedsettelse rett til tilrettelegging, slik at de kan delta, utvikle seg og ha opplæring på lik linje med alle andre barn. Når barn og unge melder fra om diskriminering som de møter på, er det voksnes ansvar å lytte til dem og ta dem på alvor. Det er viktig at du som leser dette, ser på hva du kan gjøre i ditt arbeid og på din skole for å sikre alle barn og unges rett til å delta.

Her er Redd Barnas råd til skoleeiere, skoleledelsen og lærere om hva dere kan gjøre for å sikre barn og unges rett til inkludering i alle fysiske aktiviteter i regi av skolen:

## TIL SKOLEEIERE OG SKOLELEDELSE

### 1 Lag en plan for en inkluderende praksis på din skole

Skolens ledelse har ansvar for at lærerne har gode rammer og rutiner for å sikre inkludering. Dette innebærer blant annet tid til å kartlegge behov, snakke med eleven, planlegge og iverksette tiltak og kunne drøfte tiltak med fagpersoner og tverrfaglige team når det er behov.

### 2 Sørg for at skolen din er universelt utformet

Husk at universell utforming gjelder i alle skolens bygninger, på skolens uteområder, og at de gjelder for alle læremidler og digitale læringsressurser.

### 3 Styrk kompetansen hos alle ansatte

Skoleledelsen og skoleeieren må sikre at lærere og skoleansatte i laget rundt elevene får grunnleggende kompetanse om ulike funksjonsnedsettelse, og hvordan de kan tilrettelegge for en inkluderende praksis i klasserommet og i ulike fysiske aktiviteter i regi av skolen. Ansatte, inkludert SFO-ansatte, må få tilbud om og avsatt tid til å kunne gjennomføre *Kompetanseløftet for spesialpedagogikk og inkluderende praksis*.<sup>28</sup>

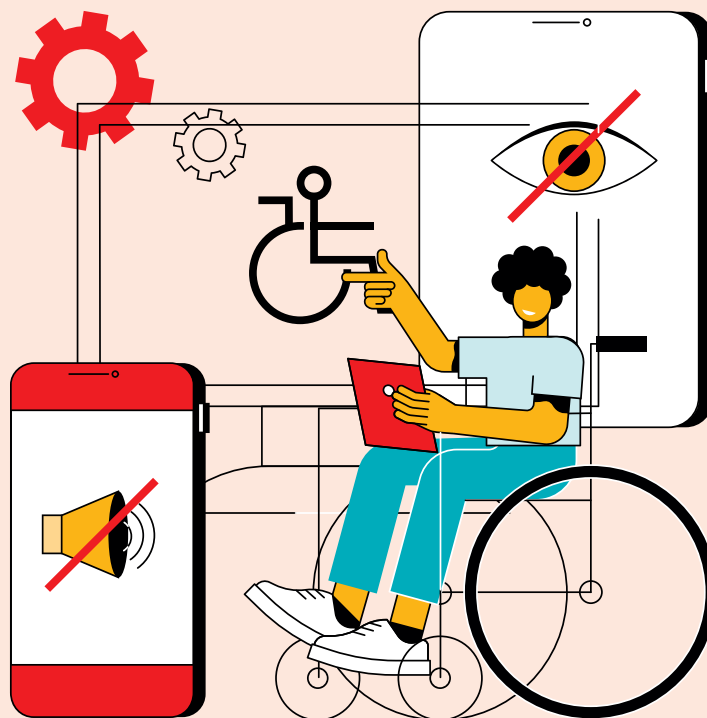
### 4 Legg til rette for at alle barn får et trygt og godt skolemiljø

Skoleledelsen må prioritere å inkludere elever med funksjonsnedsettelse i det systematiske arbeidet for å skape et trygt og godt skolemiljø. Dette inkluderer tiltak som sikrer at elevene får oppfylt sin rett til likeverdig deltakelse i alle skolefag og all aktivitet, inkludert kroppsøving, skoleturer og i all fysisk aktivitet i regi av skolen.

### 5 Lytt til barn og foreldre, legg til rette for god medvirkning og godt foreldresamarbeid

Skoleledelsen må sikre en god dialog med barna og foreldre, og ta dem på alvor. På den måten innhentes kunnskap om hva som skal til av ressurser og verktøy for å kunne legge til rette for barnets behov for hjelp og tilrettelegging.

28) Utdanningsdirektoratet *Kompetanseløftet for spesialpedagogikk og inkluderende praksis*



## TIL LÆRERE

### 1 Skap et trygt og inkluderende klassemiljø

Det er viktig å gi barn og unge en forståelse for at alle er forskjellige og har ulike behov. Som lærer er det viktig at du sikrer at elevene er trygge på hverandre. Det er grunnlaget for et godt klassemiljø og forståelse for at noen elever har behov for mer tilrettelegging enn andre.

### 2 Det er viktig å se hver enkelt elev

Barn og unge framhever hvor viktig det er at læreren bygger en god relasjon med elevene. Dette inkluderer å lytte til eleven og la eleven medvirke i hvordan undervisning, aktiviteter og utflukter bør tilrettelegges, hvordan skolemiljøet er, og alt som angår eleven. Det er eleven som kjenner sin kropp og funksjon best.

### 3 Sørg for at alle barn får tilretteleggingen de har behov for

Lærere har ansvar for tilrettelegging, og skoleledelsen skal sikre nok ressurser og kompetanse hos ansatte, slik at elever kan delta i ulike aktiviteter i skolens regi. I dette arbeidet må eleven få medvirke. Lag tilpassede mål for hver elev og skap variasjon i aktivitetene slik at alle kan mestre og være med på noe de synes er gøy.

### 4 Innhent kunnskap om elevens funksjonsnedsettelse

Skaff deg kunnskap om hvilke hjelpemidler og verktøy som trengs for å gjennomføre en inkluderende praksis i din klasse, før eleven begynner i klassen din. Spør skoleledelsen om ekstra ressurser hvis det trengs, og samarbeid tett med foreldre, fagpersoner og andre ressursteam som kjenner eleven.

### 5 Samarbeid med foreldrene

Foreldre sitter på viktig kunnskap om sitt barn og barnets behov for hjelp og tilrettelegging. Snakk med og involver foreldre i forkant av skoleturer og andre aktiviteter i regi av skolen, så du sikrer at eleven får delta i fellesskapet med sine medelever.

# REDD BARNAS ANBEFALINGER TIL BESLUTNINGSTAKERE

Her er Redd Barnas råd til beslutningstakere og politikere om hva dere kan gjøre for å sikre barn og unges rett til inkludering i alle fysiske aktiviteter i regi av skolen:

## 1 CRPD må inkorporeres i menneskerettighetsloven

FN konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) må inkorporeres i menneskerettighetslovgivningen, da denne har forrang over andre lover. Dette er den beste sikringen av faktisk likestilling for personer og barn med funksjonsnedsettelse.

## 2 Alle skoler må være universelt utformet

Utdanningsmyndigheter og skoleeiere må sikre at skolene er universelt utformet. Dette er tydelig forankret i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler<sup>29</sup> og i likestillings- og diskrimineringsloven §17<sup>30</sup>. Det må settes av midler til å realisere *Veikart for universelt utformet nærskole 2030*<sup>31</sup>. Dette skal gjelde for alle skolens områder, også utearealer, slik at alle elever kan komme seg trygt inn i skolens bygninger og gymsaler.

## 3 Økt kompetanse hos ansatte i skolen

*Kompetanseløftet for spesialpedagogikk og inkluderende praksis*<sup>32</sup> må videreføres, og flere lærere må få tilbud om etterutdanning i dette kompetanseløftet. Kompetanseløftet bør også gjennomføres av lærerstudenter. I tillegg bør mer vektlegging av inkludering, spesialpedagogikk og kompetanse om tilrettelegging inn i lærerutdanningen for å ruste studentene til læreryrket.

## 4 Sikre medvirkning

Regjeringen må sikre at barn og unge med funksjonsnedsettelse får oppfylt sin rett til medvirkning og til å bli hørt i tråd med barnekonvensjons artikkel 12, og at de får styrket sin mulighet til innflytelse på ulike arenaer, inkludert skolen. Barn og unge må spørres og lyttes til, og deres meninger må bli tatt på alvor.

## 5 Sett av tilstrekkelig med ressurser til å sikre inkludering

Manglende tilrettelegging og ekskluderende praksis i skolen og i klasserommet må forhindres og forebygges. Det trengs øremerkete ressurser til kommunene slik at man sikrer universell utforming og nok kvalifisert personell i skolen. Dette er helt nødvendig for å sikre at lærere får økt kompetanse og nok tid med elevene, og for å sikre tilretteleggingen elevene har behov for.

## 6 Retten til brukerstyrt personlig assistanse (BPA)

Barn og unge som har behov for det, må kunne få godkjent BPA i skolen, og BPA-ordningen må bygge på kravene i FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD). Barn må ha en selvstendig rett til BPA, og tjenesten må gjelde på alle områder av livet, inkludert skole, arbeid, ferie og fritid.


29) Lovdata *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.*

30) Lovdata *Lov om likestilling og forbud mot diskriminering (likestillings- og diskrimineringsloven)*

31) Bufdir *Veikart Universelt utformet nærskole 2030*

32) Utdanningsdirektoratet *Kompetanseløftet for spesialpedagogikk og inkluderende praksis*





«Jeg tenker at det som er viktig, er at man skaper en delaktighet, at alle er med på alt. I ballspill er det kanskje ikke alle slag alle kan være med på. Men man kan tenke «kan man bruke en annen type ball her?», at man ser etter «hva er det som vi kan få til her.»

*Lærer*





## Fritid for alle – uten fordommer

I prosjektet *Fritid for alle – uten fordommer*. Fortellinger om fritid fra barn og unge med funksjonsnedsettelse (2021) gjennomførte Redd Barna, i samarbeid med Norges Handikapforbund, samtaler med barn, unge og unge voksne med ulike funksjonsnedsettelse om deltakelse på fritidsarenaen. Alle vi snakket med, fortalte at de har møtt fordommer fra voksne. Fordommer og manglende kunnskap har ført til at de ikke har deltatt på fritidsaktiviteter sammen med vennene sine. De har blant annet fått høre at «vi har et eget opplegg for sånne som deg», og de har møtt trenere, lærere, instruktører og rådgivere i kommunen som mener at de ikke kan delta på aktiviteter på lik linje med andre barn. De forteller også at dette kunne vært unngått om de voksne snakket med barna og ungdommene selv om hva de har lyst til å holde på med på fritiden, hva de er gode på, og hva de liker.

Last ned rapporten [her](#):



## Vi må kjempe dobbelt så hardt

Ensomhet, mangel på venner og fritidsaktiviteter er noe av det barn og unge med funksjonsnedsettelse som har flyttet til Norge og er bosatt i en kommune, forteller om sin hverdag. De forteller også om å bli møtt med fordommer, om manglende informasjon om sine rettigheter og hvor de kan få støtte, og om mye venting. Flere av dem vi har snakket med, har fått god helseoppfølging og tilpasset utdanning, men dette gjelder ikke alle. Der det glipper mest, er i den sosiale inkluderingen.

I *Vi må kjempe dobbelt så hardt. Erfaringer og råd fra barn og unge med funksjonsnedsettelse og flyktningbakgrunn* (2021) løfter vi fram kunnskapen og erfaringene til barn og ungdommer med funksjonsnedsettelse og fluktbakgrunn, og deres innspill er systematisert etter temaer som de selv har syntes har vært viktige, og som har gått igjen på tvers av samtalen.

Last ned rapporten [her](#):



## Vi har også en stemme

Barn og unge med utviklingshemming har rett til å bli hørt. Likevel blir de sjelden spurt eller lyttet til i saker som angår dem og livet deres. De sitter med erfaringer og synspunkter som er verdifulle og viktige å lytte til, for å kunne skape et samfunn som inkluderer og ivaretar dem på en god måte. Vinteren og våren 2023 gjennomførte Stiftelsen SOR og Redd Barna fire rettighetsverksteder med ungdommer med utviklingshemming ulike steder i landet, hvor de lærte om sine rettigheter og delte egne erfaringer og meninger. Målet med prosjektet er å styrke retten til å uttrykke seg og bli hørt for alle barn og unge, uansett hvem de er. Rapporten fra prosjektet lanseres juni 2023. Mer om den, og tidligere rapport fra lignende prosjekt i 2017, kan du lese [her](#):



**FRITIDSERKLÆRINGEN** er et samarbeid mellom regjering, kommunene og frivilligheten, der de forplikter seg til å jobbe sammen for å innfri artikkel 31 i barnekonvensjonen. I Fritidserklæringen står det at alle barn, også barn med funksjonsnedsettelse, skal ha mulighet til å delta jevnlig i minst én organisert fritidsaktivitet sammen med andre. Erklæringen ble først signert i 2016, og ble signert igjen i 2022.

Les erklæringen [her](#):



# UNDERVISNINGSOPPLEGG



## Det Magiske Klasse-rommet – interaktivt undervisningsmaterieell for 5.–10. trinn

*Det magiske klasserommet* – ikke-diskriminering er et digitalt undervisningsmaterieell fra Redd Barna som viser hvordan diskriminering og likestilling tar form i verden, på skolen, på fritida, på nett og i hjernen. Elevene får møte elever fra ulike steder i Norge og fra ulike land i verden som forteller sine historier, blant annet mange barn med funksjonsnedsettelse. Materieellet gir elevene kunnskap om FNs barnekonvensjon og FNs bærekraftsmål, og verktøy i hvordan barn også kan bekjempe diskriminering. Nettstedet er tilgjengelig på bokmål, nynorsk, nordsamisk, sørsamisk og lulesamisk, er universelt utformet, og alle filmene er tegnspråktolket.

Besøk nettressuren [her](#):



Foto: NRK

## NRK Super-serien Et hav av muligheter

I NRK Super-serien *Et hav av muligheter* møter vi 13 barn med ulike funksjonsvariasjon som mønstrer på Christian Radich og skal være mannskap på skuta i fem dager. Redd Barna har utviklet undervisningsopplegg til dokumentarserien. Serien og undervisningsopplegget tar opp viktige temaer som fordommer, utenforskap og inkludering. Episodene er tilgjengelig med tegnspråktolkning, synstolkning, og nordsamisk undertekst.

Se NRK Super-serien *Et hav av muligheter* og Redd Barnas kortfilmer om inkludering i aktiviteter, og ta i bruk undervisningsopplegg [her](#):



## Redd Barnas kortfilmer om inkludering i fritidsaktiviteter

Redd Barna har utviklet filmer basert på sanne historier om hvordan barn med nedsatt funksjonsevne blir utsatt for diskriminering når de ønsker å delta i aktiviteter i skolen og fritidsaktiviteter. De tre filmene er regissert av filmregissør Mari Storstein. På Redd Barnas skolesider finner du filmene med tilhørende spørsmål til bruk i samtale i klassen, og spørsmål til bruk i personalmøter for ansatte på skolen. Alle filmene er tilgjengelig med undertekster på bokmål, og det er finnes også synstolkede versjoner.

Alt undervisningsmaterieell fra Redd Barna er gratis!

Se mer på [reddbarna.no/skole](http://reddbarna.no/skole)



Foto: Hans Otto Bordvik

«I for mange år har jeg opplevd at vi i Norge ikke tilrettelegger for at alle kan og skal være med. Med rot i egne erfaringer ville jeg derfor lage en serie der vi viser at inkludering går an. Vi lånte skoleskipet Christian Radich og inviterte med mange barn med og uten funksjonsnedsettelse. I fem dager seilte vi sammen, opplevde mestring og lærte av hverandre. Det har vært en fantastisk reise å se hvordan barna jobbet sammen og hjalp hverandre, og jeg håper serien kan være til inspirasjon for andre. For det finnes et hav av muligheter for å inkludere!»

**SALLY KAMARA**  
PROGRAMLEDER ET HAV AV MULIGHETER







Redd Barna

# BARNEKONVENSJONEN I KORTVERSJON

– omskrevet av Redd Barna

## 1 Barnealderen

FNs barnekonvensjon gjelder for alle barn under 18 år.

## 2 Ingen diskriminering

Ingen barn skal forskjellsbehandles på grunn av sin egen eller foreldrenes kultur, hudfarge, kjønn, språk, religion, bakgrunn, funksjonsnedsettelse eller mening.

## 3 Til barnets beste

Voksne skal gjøre det som er best for barna.

## 4 Statens ansvar

Staten har ansvar for at alle barn får rettighetene sine oppfylt.

## 5 Foreldreveiledning

Staten skal respektere foreldrenes eller andre nære personers rett og plikt til å gi barna de rådene som de mener er best for barnet

## 6 Liv og framtid

Alle barn har rett til å vokse opp, utvikle seg og ha en framtid.

## 7 Navn og nasjonalitet

Alle barn har rett til å ha et navn og å høre til et land. De har også rett til å kjenne til foreldrene sine og få omsorg fra dem, så langt det er mulig.

## 8 Identitet

Alle barn har rett til å ha sin egen identitet og få være den de er.

## 9 Bo med foreldrene

Alle barn har rett til å bo sammen med foreldrene sine, bortsett fra når dette ikke er bra for barna.

## 10 Gjenforening av familien

Alle barn som ikke bor i samme land som foreldrene sine, har rett til å ha kontakt med begge og til å søke om å få bo sammen.

## 11 Bortføring til utlandet

Ingen har lov til å ta barn ulovlig ut av landet sitt eller holde dem i utlandet ulovlig.

## 12 Å si sine meninger og bli hørt

Alle barn har rett til å si sine meninger og ha innflytelse i saker som angår dem.

## 13 Ytringsfrihet

Alle barn har rett til å finne, få og spre informasjon, så lenge det ikke bryter med andres rettigheter.

## 14 Tanke- og religionsfrihet

Alle barn har rett til å tro og tenke på det de selv ønsker, og bli respektert for det.

## 15 Organisasjonsfrihet

Alle barn har rett til å delta i organisasjoner og på samlinger.

## 16 Privatliv

Alle barn har rett til privatliv.

## 17 Informasjon og medier

Alle barn har rett til å få informasjon som er tilpasset barn, og de skal beskyttes mot skadelig innhold.

## 18 Foreldreansvaret

Alle barn har rett til å bli oppdratt av begge foreldrene sine, hvis det er mulig.

## 19 Beskyttelse

Ingen barn skal utsettes for fysisk eller psykisk skade eller misbruk.

## 20 Barn som ikke bor med familien

Alle barn som ikke bor med foreldrene sine, har rett til å få beskyttelse og hjelp.

## 21 Adopsjon

Adopsjon skal skje til barnets beste. Det betyr at den som blir adoptert, skal få det bedre ved å bli adoptert.

## 22 Flyktningbarn

Alle barn som er flyktninger, har rett til å få den hjelpen og beskyttelsen de trenger.

## 23 Barn med funksjonsnedsettelse

Alle barn med psykiske og fysiske funksjonsnedsettelse har rett til tilrettelegging, slik at de kan delta, utvikle seg og ha opplæring på lik linje med andre barn.

## 24 Helse

Alle barn har rett til et godt helsetilbud.

## 25 Barn i fosterhjem eller på institusjon

Alle barn som ikke bor med familien sin, har krav på at myndighetene følger dem opp og sikrer at de har det bra der de bor.

## 26 Økonomisk hjelp

Alle barn har rett til økonomisk hjelp hvis foreldrene deres ikke har nok penger til å gi dem en trygg og god oppvekst.

## 27 Levestandard

Alle barn har rett til å ha god nok levestandard, slik at de kan utvikle seg og ha en meningsfull hverdag.

## 28 Skole

Alle barn har rett til å gå på skole og ta utdanning.

## 29 God skole

Alle barn har rett til å gå på en god skole, der de får utvikle seg på ulike måter og får respekt for menneskerettighetene, natur og forskjellige kulturer.

## 30 Urfolk og minoriteter

Alle barn fra urfolk eller minoriteter har rett til sammen med andre i sin gruppe å snakke sitt eget språk, ha sin egen kultur og sin egen tro.

## 31 Lek og fritid

Alle barn har rett til lek, fritid og hvile, og til å delta i kunst- og kulturliv.

## 32 Arbeid

Alle barn har rett til at arbeid ikke skal gå utover skole og helse. Arbeid skal ikke være farlig eller skadelig.

## 33 Narkotika

Alle barn har rett til å bli beskyttet mot narkotika.

## 34 Seksuell utnyttelse

Alle barn skal beskyttes mot seksuell utnyttelse og misbruk.

## 35 Bortføring

Bortføring og salg av barn er ulovlig.

## 36 Beskyttelse mot utnyttelse

Alle barn skal beskyttes mot utnyttelse som kan være skadelig.

## 37 Fengsel, straff og tortur

Alle barn som har brutt loven, har rett til at straffen ikke skal være skadelig, og at fengsel brukes som siste utvei. Barn må aldri behandles på en umenneskelig eller nedverdiggende måte.

## 38 Barn i krig og konflikt

Alle barn har rett til beskyttelse mot krig og konflikt. Barn skal aldri bli brukt som soldater.

## 39 Hjelp

Alle barn som har opplevd noe vanskelig eller skadelig, har rett til hjelp.

## 40 Lovbrudd

Alle barn som har brutt loven, har rett til å bli behandlet med respekt og rettferdighet.

## 41 Når andre lover er bedre

Hvis andre nasjonale eller internasjonale lover er bedre for barn, skal de følges i stedet for FNs barnekonvensjon.

## 42 Kunnskap

Alle barn har rett til å kjenne til FNs barnekonvensjon og rettighetene sine. Staten skal gjøre barns rettigheter kjent for alle barn og voksne.

*Redd Barna understreker at denne kortversjonen er en svært forenklet versjon.*





**Redd Barna**

Redd Barna 2023

Forside illustrasjon:  
Christian Bloom

Illustrasjonsbilder:  
Redd Barna

Grafisk design:  
Anna Maria Pirolt  
brodogtekst.no

Trykk: Aksell  
Finansiert av: Bufdir

[reddbarna.no](http://reddbarna.no)