

Tjek på tilgængelighed

En workshop, der introducerer tilgængelighed som en vej til bedre trivsel og inkluderende fællesskaber - til gavn for alle, ikke kun mennesker med handicap. Det handler om små tiltag, som gør en stor forskel, og der er tips til både fysiske, virtuelle og hybride aktiviteter.

The logo for SUMH consists of the letters 'S', 'U', 'M', and 'H' in a bold, white, sans-serif font. The 'S' is a simple, rounded shape. The 'U' is a simple, rounded shape. The 'M' is a simple, rounded shape. The 'H' is a simple, rounded shape. The letters are arranged in a single line, with the 'S' and 'U' on the left and the 'M' and 'H' on the right.

ungdomsliv – med handicap

Workshop: Tjek på tilgængelighed

🕒 ca. 2 timer

Guide til brug: Workshoppen kan holdes af og for alle, uden man kender til tilgængelighed i forvejen. Workshoppen består af fire dele, skiftende mellem deling af viden og øvelser.

Materialer og udstyr: Der er en øvelse med film, som kræver skærm/projektor. På sumh.dk/matrix, som kan tilgås via QR-koden, er en powerpoint-præsentation, som valgfrit kan bruges. Her finder du også forklaringsvideoer af den viden om tilgængelighed, der deles på workshoppen.



Post-its, notepapir, skriveredskaber og andre materialer kan anvendes, men er ikke nødvendige.

Oversigt over workshoppen

- A Del viden: Hvad er tilgængelighed?** (30 min.)
- B Øvelse: Dialog ud fra film om tilgængelighed** (30 min.)
- C Del viden: Tips til tilgængelighed** (25 min.)
- D Øvelse: Hvordan kan du arbejde videre med tilgængelighed?** (25 min.)

(Hold 10 minutters pause undervejs)

A

Del viden

Hvad er tilgængelighed?

🕒 30 min.

1. Kom godt fra start

(7-9 min.)

2. Forklar typer af handicap

(3-5 min.)

3. Forklar tilgængelighedsmatrixen

(6-8 min.)

4. Forklar tilgængelighedstrekanten

(6-8 min.)

SUMH

1 Del viden

Kom godt fra start

🕒 7-9 min.

- Byd velkommen til deltagerne og introducer dig selv
- Fortæl om vigtigheden af at arbejde med tilgængelighed: Flere får mulighed for at deltage og få udbytte af aktiviteter og fællesskab. Små ændringer kan gøre en stor forskel for mennesker med handicap. Opmærksomhed på tilgængelighed er nødvendigt for nogle, men vil gavne alle i fællesskabet. Det kan øge trivslen og skabe en mere inkluderende kultur med plads til at være den, man er, og at være åben om sine behov.
- Præsenter kort workshopkens fire dele og giv evt. praktiske informationer
- Hvis der er tid: Lav en præsentationsrunde af deltagerne



A

2 Del viden

Forklar typer af handicap

🕒 3-5 min.

Tilgængelighed handler om forhold for mennesker med handicap. Det gælder både mennesker med mindre som større fysiske, psykiske og kognitive funktionsnedsættelser og diagnoser. Omkring 20 % af befolkningen angiver selv, at de har handicap.

📌 Spørg deltagerne efter eksempler på handicap og supplér evt. selv.

- Eksempler på fysiske handicap/diagnoser:
Muskelsvind, gigt, syns-og hørehandicap
- Eksempler på psykiske handicap/diagnoser:
Depression, skizofreni, angst
- Eksempler på kognitive handicap/diagnoser:
Autisme, ADHD, hjerneskade

Nogle har flere typer handicap på samme tid. Der er også mange, som oplever funktionsnedsættelse i en periode, fx pga. hjernerystelse eller et brækket ben – vi kan alle få gavn af tilgængelighed.



A

3 Del viden

Forklar tilgængeligheds- matrixen

🕒 6-8 min.

- ❗ Sørg for deltagerne kan se matrixen (hæng den op, vis på skærm og/eller uddel kopier).

Tilgængelighedsmatrixen er et redskab til at arbejde med tilgængelighed ved forskellige aktiviteter.

Øverst er felterne: fysiske, virtuelle og hybride aktiviteter.

- Ved fysiske aktiviteter er alle deltagere med fysisk - det kan både være møder og andre aktiviteter som bålaften eller koncert.
- Ved virtuelle aktiviteter deltager alle online - fx gennem Zoom.
- Ved hybride aktiviteter er nogle af deltagerne sammen fysisk, og andre er med virtuelt.

Til venstre er felterne: Fysisk, pædagogisk og social tilgængelighed, som forklares om lidt.

På sumh.dk/matrix kan de sidste 9 felter klikkes på og bruges som genvej til tips om tilgængelighed.

Til workshoppen gives en kort intro til alle felter - den fulde version findes på hjemmesiden.



A

4 Del viden

Forklar tilgængeligheds- trekanten

🕒 6-8 min.

- ❗ Spørg deltagerne: Hvad tænker I, når I hører ordet tilgængelighed? Giv 1-2 minutter til at snakke med sidemakkeren, og spørg efter eksempler. Sørg for at alle kan se tilgængelighedstrekanten illustreret.

Der findes tre typer tilgængelighed, som er illustreret i tilgængelighedstrekanten.

- **Fysisk tilgængelighed** handler om adgangsforhold - tillader de fysiske rammer, at alle, der ønsker det, kan komme hen til alle dele af aktiviteten?
- **Pædagogisk tilgængelighed** går ud på, om alle kan deltage og forstå, hvad der foregår til aktiviteten. Det handler fx om struktur og kommunikation. Pædagogisk tilgængelighed er især vigtigt for mennesker med kognitive handicap, der fx kan have svært ved at koncentrere sig.
- **Social tilgængelighed** vedrører, om alle kan være med i det sociale i og omkring aktiviteten - og ikke bare være tilstede, men føle sig som en del af fællesskabet. Det gælder fx det uformelle samvær under frokosten eller fredagsbaren, efter mødet eller i pauser, som kan være udfordrende for personer med social angst og lydfølsomhed. ▶▶



A

4 Del viden

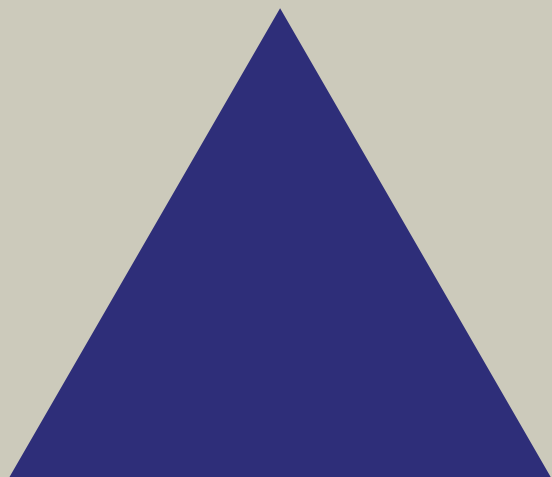
Forklar tilgængeligheds- trekanten



Alle tre hjørner af tilgængelighedstrekanten er vigtige at tage højde for. Og de tiltag, der er nødvendige for nogle, vil oftest være til gavn for alle.

TILGÆNDELIGHED

FYSISK



PÆDAGOGISK

SOCIAL

B

Øvelse

Dialog ud fra film

🕒 30 min.

1. Fremgangsmåde (vælg to ud af tre film)

2. Film om Rikke: Virtuelle fællesskaber giver nem adgang til fællesskab

(12-14 min.)

3. Film om Mathias: Lad os sige vores behov højt og tage hensyn til hinanden

(12-14 min.)

4. Film om Kristian: Inddrag og spørg i stedet for at gætte

(12-14 min.)

SUMH

1 Øvelse

Film om Rikke: Virtuelle aktiviteter giver nem adgang til fællesskab

🕒 12-14 min.



Find filmen her

- ① Vis filmen med Rikke og giv 8-10 minutter til gruppesnak om dialogspørgsmålene. Sørg for at alle kan se matrixen og dialogspørgsmålene.
 - **Hvilke refleksioner vækker Rikkes historie?**
 - **Hvilke fordele og barrierer ser Rikke ved virtuelle aktiviteter?**
 - **Hvor på matrixen findes de fordele og barrierer, som Rikke taler om?**
- ① Sammenhæng mellem Rikkes film og matrixen til dit overblik, kan evt. nævnes:
 - Der er fokus på virtuelle aktiviteter. Gælder også online-delen af det hybride.
 - Rikke nævner, at nogle kan have svært ved teknik. Det kan være fysisk tilgængelighed ift. at åbne link, mens andet teknisk som at kunne bruge chat også handler om pædagogisk tilgængelighed.
 - Det handler om social tilgængelighed, når Rikke fremhæver det virtuelle som en nem og god vej til fællesskab.

B

2 Øvelse

Film om Mathias: Lad os sige vores behov højt og tage hensyn til hinanden

🕒 12-14 min.



Find filmen her

- ① Vis filmen om Mathias og giv 8-10 minutter til gruppesnak om dialogspørgsmålene. Sørg for at alle kan se matrixen og dialogspørgsmålene.
 - **Hvilke refleksioner vækker Mathias' historie?**
 - **Hvilke barrierer for deltagelse italesætter Mathias, og hvilke løsninger ser han?**
 - **Hvor på matrixen findes de problemstillinger, som Mathias taler om?**
- ① Sammenhæng mellem Mathias' film og matrixen til dit overblik, kan evt. nævnes:
 - Det handler om fysiske aktiviteter
 - Når Mathias taler om behov for hjælp, kan det være alle tre typer tilgængelighed, alt efter hvad hjælpen består i.
 - Mathias er fokuseret på den sociale tilgængelighed - at det betyder meget at kunne indgå i de fællesskaber, man ønsker.

B

3 Øvelse

Film om Kristian: Inddrag og spørg i stedet for at gætte

🕒 12-14 min.



Find filmen her

- ① Vis filmen om Kristian og giv 8-10 minutter til gruppesnak om dialogspørgsmålene. Sørg for at alle kan se matrixen og dialogspørgsmålene.
 - **Hvilke refleksioner vækker Kristians historie?**
 - **Hvilke barrierer for deltagelse italesætter Kristian, og hvilke løsninger ser han?**
 - **Hvor på matrixen findes de problemstillinger, som Kristian fortæller om?**
- ① Sammenhæng mellem Kristians film og matrixen til dit overblik, kan evt. nævnes:
 - Det handler om fysiske aktiviteter
 - Kristians koncertoplevelser viser, at det ikke er nok at tænke over den fysiske tilgængelighed - det sociale betyder også meget.
 - Kristian opfordrer til at spørge til behov frem for at gætte - det gælder alle tre typer tilgængelighed.

B



Del viden

Tips til tilgængelighed

🕒 25 min.

1. Fremgangsmåde

2. Fysiske aktiviteter

(6-8 min.)

3. Virtuelle aktiviteter

(6-8 min.)

4. Hybride aktiviteter

(6-8 min.)

SUMH

1 Del viden

Tips til tilgængelighed - fysiske aktiviteter

🕒 6-8 min.

Er den fysiske aktivitet fysisk tilgængelig?

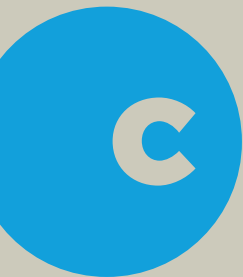
Sørg for gode adgangsforhold og vejvisning til bygninger, lokaler og udearealer, hvor aktiviteten foregår. En rampe eller en visuel guide til at finde vej kan gøre en stor forskel.

Find guider til tilgængelighed for forskellige handicaps på godadgang.dk

Er den fysiske aktivitet pædagogisk tilgængelig?

Vær opmærksom på:

- **Klar struktur** – vær tydelig om, hvad der skal ske og hvornår. Gentag undervejs og brug rutiner, fx start og slut i rundkreds.
- **Visuel kommunikation** – suppler det talte med fx illustrationer og genstande.
- **Pauser** – husk at holde pauser, afstem pausebehov med deltagerne.
- **Individuelle tilpasninger** – gå efter aktiviteter, hvor alle kan være med. Lav tilpasninger efter behov, fx færre gentagelser eller brug af hjælpemiddel, i stedet for at springe over.
- **Husk materialerne** – tænk også i tilgængelighed i materialerne, fx flyers og powerpoint. På hjemmesiden findes en guide til tilgængeligt design. ▶▶



1 Del viden

Tips til tilgængelighed - fysiske aktiviteter

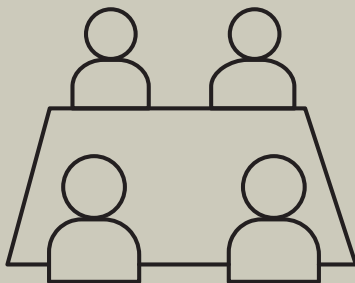


Er den fysiske aktivitet socialt tilgængelig?

Tilrettelæg aktiviteten, så alle kan tage del i det sociale fællesskab.

Lav fx et stille-område at trække sig hen, hvis man er har brug for ro og pauser.

Giv en eller flere rollen som 'social vært', der har opmærksomhed på, at alle føler sig inddraget og godt tilpas.



2 Del viden

Tips til tilgængelighed - virtuelle aktiviteter

🕒 6-8 min.

Danske Handicaporganisationer har lavet guider til det gode og tilgængelige virtuelle møde. Find guiderne på handicap.dk.

Er den virtuelle aktivitet fysisk tilgængelig?

Sørg for at alle ved, hvordan de bruger linket til at deltage. Del evt. en guide til, hvordan man bruger den virtuelle platform, fx Zoom.

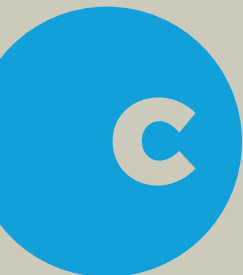
Hvis ressourcerne er til det: Tilbyd man kan få hjælp til teknikken via et opkald eller andet.

Er den virtuelle aktivitet pædagogisk tilgængelig?

Zoom anbefales som mest tilgængelige platform, alternativt Teams.

5 råd, der er nødvendige for nogle, men vil gavne alle:

- Sørg for god lyd – reducér baggrundstøj og tal tydeligt.
- Hav god belysning på alle, der taler - til hjælp for personer, der mund aflæser. Overvej behov for skrive- eller tegnsprogstolk.
- Forklar spilleregler for mødet/aktiviteten. Fx hvad man gør, hvis man vil sige noget.
- Overvej chat kan være udfordrende ift. skrive/læsevanskeligheder.
- Husk pauser, gerne mindst 7 minutter efter max 40 minutter. ▶▶



2 Del viden

Tips til tilgængelighed - virtuelle aktiviteter

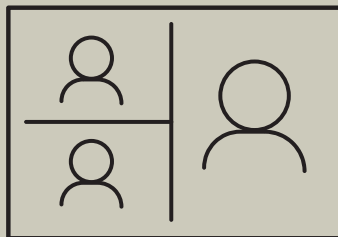


Er den virtuelle aktivitet socialt tilgængelig?

At skabe socialt fællesskab ved virtuelle aktiviteter kræver omtanke, fx oplever mange en større barriere for at sige noget, når det foregår online.

Sådan kan du skabe inkluderende og sociale rum virtuelt:

- Lav en spørgerunde, hvor alle deler noget uformelt om sig selv, fx hobbyer.
- Indlæg en kaffepause til smalltalk. Forbered samtalestartere, hvis snakken går i stå, og forsøg at inddrage alle.
- Brug grupperum med færre personer, hvor det er lettere at komme til orde.



3 Del viden

Tips til tilgængelighed - hybride aktiviteter

🕒 6-8 min.

Danske Handicaporganisationer har også lavet guider til det gode og tilgængelige hybride møde. Guiderne findes på handicap.dk

Er den hybride aktivitet fysisk tilgængelig?

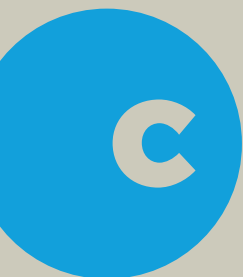
Ved hybride aktiviteter skal man tage højde for den fysiske tilgængelighed i både de fysiske og virtuelle rammer, som begge er gennemgået.

Er den hybride aktivitet pædagogisk tilgængelig?

Der er en del tekniske faldgruber ved hybridformatet, fx ringelyde og ekko. Sørg for grundig forberedelse, så teknikken fungerer.

Ved hybride aktiviteter er spilleregler ekstra vigtige, så alle fx ved, hvordan man markerer, hvis man gerne vil sige noget. Vær opmærksom på at gentage og samle op undervejs.

Vær åben for input - italesæt at man må gøre opmærksom på, hvis noget til mødet/aktiviteten kan optimeres. ▶▶



3 Del viden

Tips til tilgængelighed - hybride aktiviteter

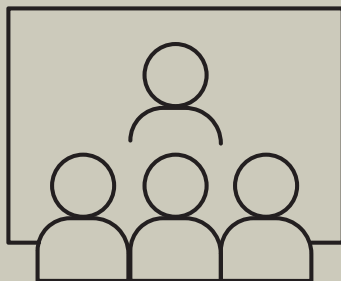


Er den hybride aktivitet socialt tilgængelig?

Ved hybride aktiviteter opstår typisk mest social interaktion mellem deltagerne, der er samlet fysisk. Italesæt ønsket om at skabe ét samlet fællesskab.

Læg op til at deltagerne inkluderer hinanden på tværs af det virtuelle og fysiske rum under pauser, måltider og andet.

Det kan fordele dynamikken mere lige, hvis deltagerne, der er samlet fysisk, er med via hver sin skærm. Det samme gælder, hvis en virtuel deltager faciliterer aktiviteten, og at ordet først gives til de personer, der er med virtuelt.





C

Øvelse

Hvordan kan du arbejde videre med tilgængelighed?

🕒 25 min.

1. Refleksionsspørgsmål og afrunding
(15-20 min. + 5 min.)

SUMH

1 Øvelse

Refleksionsspørgsmål og afrunding

🕒 15-20 min. + 5 min.

- ① Giv deltagerne 15-20 minutter til at tale om nedenstående refleksionsspørgsmål i grupper à 2-6 personer.

Sørg for deltagerne kan se spørgsmålene og har papir, telefon eller andet at notere på.

Spørg efter eksempler og afrund workshoppen med at takke for deltagelsen.

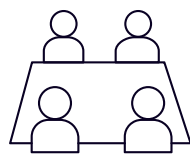
Refleksionsspørgsmål:

- Hvilke fordele og muligheder ser I ved at forbedre tilgængeligheden i jeres aktiviteter?
- Hvordan kan I arbejde med at forbedre tilgængelighed i jeres aktiviteter fremover?
 - Notér 3-5 punkter, som I hver især konkret kan arbejde videre med.

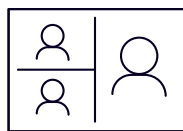


D

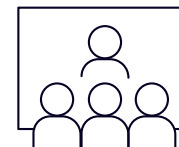
Tilgængelighedsmatrixen



FYSISK AKTIVITET



VIRTUEL AKTIVITET



HYBRID AKTIVITET



FYSISK
TILGÆNGELIGHED

**Er den fysiske
aktivitet
tilgængelig?**

**Er den virtuelle
aktivitet fysisk
tilgængelig?**

**Er den hybride
aktivitet fysisk
tilgængelig?**



PÆDAGOGISK
TILGÆNGELIGHED

**Er den fysiske
aktivitet
pædagogisk
tilgængelig?**

**Er den virtuelle
aktivitet
pædagogisk
tilgængelig?**

**Er den hybride
aktivitet
pædagogisk
tilgængelig?**



SOCIAL
TILGÆNGELIGHED

**Er den fysiske
aktivitet socialt
tilgængelig?**

**Er den virtuelle
aktivitet socialt
tilgængelig?**

**Er den hybride
aktivitet socialt
tilgængelig?**