

Ta' ordet om handicap

Workshopkit, der gør jer klogere på funktionsnedsættelser, diagnoser og kroniske sygdomme



SUMH
ungdomsliv – med handicap

Workshopkit – Ta' Ordet om Handicap

SUMH – Sammenslutningen af Unge Med Handicap

1. udgave

Tekst af Nikoline Brockenhuus Rindung og Pernille van Kleef
samt bidrag fra Annette Haugaard

Ansvarshavende: Sammenslutningen af Unge Med Handicap

Fotograf: Petra Kleis

Grafisk design og tilrettelæggelse: 4PLUS4

Kontakt: sumh@sumh.dk

Indhold

Introduktion	4
Læsevejledning	5
Viden	6
Usynlige handicap.....	7
Tilgængelighed	8
Universelt design.....	9
Se mere end handicappet	11

Aktiviteter	13
Aktivitet 1: Hvad er et handicap?	14
Aktivitet 2: Leg et handicap	16
Aktivitet 3: Kan jeg være med?	20
Aktivitet 4: Sandt eller falsk?	22
Aktivitet 5: Sprogbrug: Ord er ikke bare ord	24

Introduktion

Alle unge har ret til at føle sig som en del af fællesskabet – både i skolen og andre steder. Men det sker ikke af sig selv. Det kræver, at vi tør tale om forskelle, lytte til hinanden og tage ansvar for, hvordan vi er sammen. Dette materiale er et skridt på vejen mod mere viden, større forståelse og et stærkere fællesskab med plads til alle.

Selvom vi sjældent taler om det, lever mange unge i Danmark med en funktionsvariation – det kan være fysisk, psykisk eller kognitivt. Nogle bruger kørestol, andre har angst, ordblindhed, ADHD eller en kronisk sygdom.

I Danmark har 27,5 % af befolkningen mellem 16 og 64 år ifølge eget udsagn et handicap eller et længerevarende helbredsproblem¹. Det gør mennesker med handicap til den største minoritetsgruppe – større end nogen etnisk eller religiøs gruppe. Alligevel fylder handicap meget lidt i samtaler mellem unge, i undervisning og i samfundsdebatten.

Mange unge med handicap oplever sig udenfor – ikke fordi de ikke vil deltage, men fordi omgivelserne ikke er indrettet til dem. Det kan være trapper, der gør det umuligt at komme ind et sted, eller læringsmiljøer uden støtte og med blikke og bemærkninger, der giver følelsen af ikke at høre til. For mange er selve funktionsvariationen ikke den største udfordring – det er derimod omgivelsernes snævre opfattelse af normalitet, manglende forståelse og inklusion. Det er i mødet med barrierer i omgivelserne, at ens funktionsvariation bliver til et handicap.

Dette hæfte er en del af et workshop-kit målrettet unge på ungdomsuddannelser og professionsuddannelser. Materialerne kan med lidt tilpasning også anvendes til udskolingen og i foreningssammenhænge. I det følgende bruges betegnelsen elever for målgruppen af unge. Workshop-kittet giver eleverne mulighed for at arbejde med temaer som funktionsvariation, handicap, inklusion, tilgængelighed og fordomme med afsæt i både fakta og egne erfaringer.

Gennem aktiviteter, øvelser og refleksion undersøger eleverne egne holdninger og får nye perspektiver på, hvad det vil sige at leve med en funktionsvariation. Fokus er ikke på rigtige eller forkerte svar, men på at skabe trygge rammer for åben dialog og fælles læring.

Materialet er udviklet som en del af SUMHs projekt Ta' Ordet. Projektet har til formål at ændre handicap fra at være en stigmatiserende minoritetsmarkør til at blive en positiv diversitetsmarkør.

Projektet er støttet af Tuborgfondet.

God fornøjelse!

¹ Handicap og beskæftigelse, Vive, 2023

Læsevejledning

Dette hæfte er til dig, der skal være underviser/facilitator af workshopkittet. Den første del af hæftet er viden til dig om begreber og perspektiver inden for handicap, der er godt at kende til forud for de aktiviteter, du kan sætte i gang med eleverne. Du præsenteres for forskellig fakta, modeller og videoer, som du kan vælge af bruge som en del af workshoppen alt efter om du tænker eleverne skal have mere baggrundsviden inden, under eller efter, I har lavet de forskellige aktivitetsøvelser.

Efter vidensafsnittet præsenteres du for fem aktiviteter.

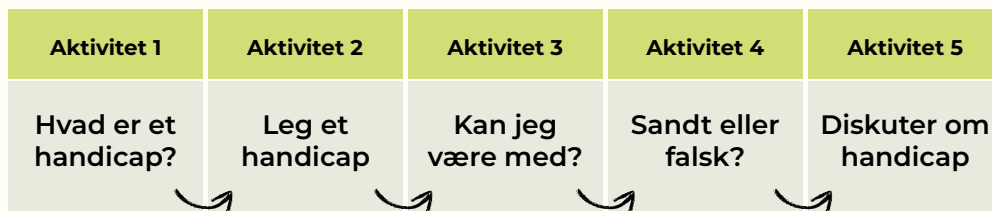
De fem aktiviteter giver eleverne viden, refleksion og erfaring med emnet handicap. Aktiviteterne kombinerer dialog og praksis for at styrke forståelsen af, hvordan funktionsvariation og samfundets barrierer spiller sammen.

Materialet kan anvendes samlet eller i dele og tilpasses i niveau.

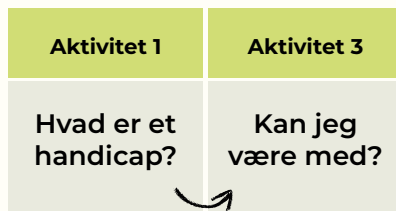
Som underviser/facilitator har du en vigtig rolle i at skabe en respektfuld og tryk ramme for de unges deltagelse.

Herunder kan du se to forslag til workshopforløb med forskellig varighed, men igen tilpasser du det selv efter målgruppe, tid og ressourcer. Vi anbefaler, at du altid starter med aktivitet 1 for at skabe en fælles forståelse og starte dialogen op.

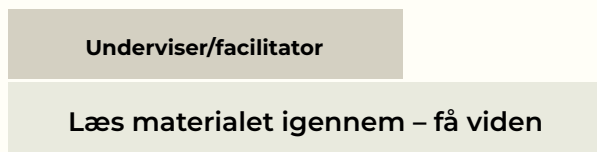
Lang version:
180 min.



Kort version:
60 min.



Forud for
undervisningen



Viden

Fakta om handicap

Danmark har tilsluttet sig FN's handicapkonvention², der opdeler handicap i fire overordnede typer:

- › Fysiske handicap
- › Intellektuelle/kognitive handicap
- › Psykiske handicap
- › Sensoriske handicap.

Handicapkonventionen afspejler en bestemt måde at forstå handicap på. Man kalder måden 'relationel'. Det betyder, at funktionsvariation, diagnose og kroniske sygdom ikke behøver være et handicap. Det sker først, når barrierer i omgivelserne forhindrer personen i at deltage på lige fod med andre.



"Der er tale om et handicap, når en langvarig fysisk, psykisk, intellektuel eller sansemæssig funktionsvariation spiller sammen med barrierer i personens omgivelser og hindrer vedkommende i fuldt eller delvist at deltage i samfundslivet på lige fod med andre."

Funktionsvariation + compensation

= *Lige muligheder*

Funktionsvariation + barrierer

= *Handicap*

Ordblindhed er fx ikke et handicap, når man taler sammen, eller tekster bliver læst højt. Udfordringen opstår, når kommunikation kun er skriftlig. Angst er ikke et handicap, når man er tryk, og der er klare rammer, struktur og forudsigelighed i fællesskabet. Udfordringer opstår typisk i ukendte sammenhænge og under pres. At bruge kørestol er heller ikke et handicap, når der er elevator, ramper, god plads og brede døre, men derimod når man kun kan komme frem via trapper.

I workshopkittet bruger vi ordet handicap, da mange med funktionsvariationer oplever barrierer i deres dagligdag, som gør at deres funktionsvariation bliver et handicap.

2 <https://menneskeret.dk/monitorering/internationale-rapporter/menneskerettighedskonventioner/handicapkonventionen>

Usynlige handicap

Ikke alle handicap kan ses. Mange mennesker lever med usynlige handicap. Det kan fx være psykiske lidelser, indlæringsvanskeligheder, tale-, syns- eller hørenedsættelser og kroniske sygdomme som diabetes, astma eller smerter. Det kan have stor betydning for hverdagen, selvom det ikke er synligt for andre.



Et internationalt symbol for usynlige handicap er **solsikkesnoren**. Solsikken er en enkel måde at vise, at du har et usynligt handicap eller diagnose som ikke umiddelbart er synligt – og at du måske har brug for lidt ekstra tid, tålmodighed eller hjælp i butikker, på din arbejdsplads, i den kollektive trafik eller i det offentlige rum generelt.



Tilgængelighed

Når handicap handler om barrierer i omgivelserne, bliver det vigtigt at være bevidst om tilgængelighed. Det betyder, at man tilpasser og indretter omgivelserne, så ingen bliver holdt ude, men alle reelt kan være med i fællesskaber. Man skelner mellem tre former for tilgængelighed.

- › **Fysisk tilgængelighed:** Kan alle komme frem, finde vej, orientere og bevæge sig rundt i det offentlige rum og bygninger? Det handler om adgangsforhold som fx trapper, dørtrin, elevatorer og ramper, men også om skilte og information, og om der er plads nok i et lokale eller på et toilet. Hvis man bruger kørestol, kan én trappe være nok til at udelukke personen fra en aktivitet. Har man nedsat syn, hørelse eller ADHD, kan det være svært at finde den rigtige bus, overskue en lufthavn eller finde rundt på en ny skole.
- › **Pædagogisk tilgængelighed:** Kan alle være fuldt med i undervisningen eller i en fritidsaktivitet? Det handler om mening, tryghed, tydelige rammer, struktur, sprog og formidling. Hvis man har ADHD eller autisme, kan det være svært at vide, hvad man skal, hvis en opgave forklares abstrakt med ordene 'lav en analyse'. Er man ordblind, kan det være svært i gruppearbejder, hvor der skal læses og skrives meget.
- › **Social tilgængelighed:** Føler alle sig velkomne og trygge? Det handler om relationer, fællesskab og tydelige rammer – også i uformelt samvær. Hvis man har angst, kan det være svært at møde op i fredagsbaren. Har man nedsat syn eller hørelse, kan det være uoverskueligt at gå i kantinen.

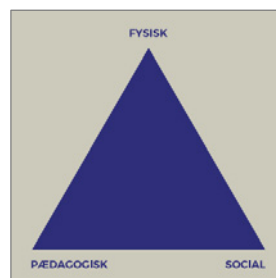
Vi taler tit om den fysiske tilgængelighed, men den sociale og pædagogiske tilgængelighed er også vigtige. Tilgængelighed handler ikke kun om at være *til stede* – men om at kunne *være med*.

Alle tre former for tilgængelighed er lige vigtige som man kan se illustreret i tilgængelighedstrekant, der er et godt redskab til at forklare de tre former for tilgængelighed.



Du kan [læse mere om tilgængelighed her](#) og få forklaret tilgængelighedstrekanten i denne video: [Hvad er tilgængelighed?](#)

Kilde: Tilgængelighedstrekanten,
Tjek på tilgængelighed - SUMH, 2026



Universelt design

Tilgængelighed sikres ved at tilpasse omgivelserne fysisk, pædagogisk og socialt, så mennesker med handicap kan være med. Det er en slags specialløsninger for den enkelte. Men i stedet kan vi begynde af skabe løsninger, der skaber inklusion ved at integrere menneskers forskelligheder fra starten af.

Alle mennesker oplever i løbet af et liv skiftende behov og krav til deres omgivelser. Universelt design gør op med forestillingen om, at mennesker med særlige behov skal have særskilte løsninger. Det værdibaserede designbegreb sigter i stedet efter at skabe løsninger, der som udgangspunkt skal fungere for alle mennesker trods forskellige funktionsevner. Målet er, at alle kan deltage og ingen lades tilbage. Et mål, der også spejles i FNs verdensmål i det gennemgående løfte "Leave No One Behind".³

Tesen er, at selvom en løsning er nødvendig for nogen, kan den også skabe værdi for alle – fra tid til anden har vi allesammen en barnevogn eller en rullekuffert med – ligesom det også sker, at vi har brækket et ben og i en periode oplever forandringer i vores funktionsevner. Og hvis det ikke gælder os selv, så gælder det én, vi kender og gerne vil følges med – til koncert, til fødselsdag, på ferie og til undervisning.

Eksempler på universelt design løsninger:

Universelt design er fx at en fodgængerovergang både har lydsignal, trafiklys og afmærkninger på asfalten. Det er nødvendigt, når man har nedsat syn eller hørelse, men også en hjælp, hvis man bare går i sine egne tanker og kigger ned i telefonen frem for på trafikken.

Det kan være, at undervisere udleverer tekster, der er tilgængeliggjort til oplæsning, skærmlæsning mv. Det er nødvendigt, hvis man fx er ordblind eller har nedsat syn, men alle kan have forskellige læringsstile og gavn af forskellige formidlingsformer.

Universelt design kan også være at indrette fredagsbaren i to højder og etablere en stillezone med dæmpet lys og lyd. En bar med to højder muliggør at kørestolsbrugere kan bestille i baren, men det er også en fordel, hvis du ikke er så høj. En stillezone er nødvendig, hvis man har social angst eller autisme, hvor ens sanseindtryk let bliver overstimuleret, men mange vil kunne have gavn af et sted, hvor man kan snakke sammen i ro.

Vi kan alle have brug for tilpasninger - ikke kun mennesker med handicap. Herunder er eksempler på handlinger, som altid, midlertidigt eller i specifikke situationer kan være umulige at udføre.⁴ Det illustrerer, at vi alle indimellem bliver udfordrede.

3 <https://www.bevicafonden.dk/introduktion-til-universal-design>

4 <https://universaldesignguide.com/wp-content/uploads/Ability-samlet.pdf>

	FUNKTIONSVARIATION		
HANDLING	Permanent	Midlertidig	Situationsbestemt
RØRE/LØFTE/BÆRE	Mangler en arm	Brækket arm	Har hænderne fulde
SE	Svagsynethed	Øjenbetændelse	I mørke
HØRE	Døv	Ørebetændelse	I høj musik
TALE	Stum	Halsbetændelse	Klappen går ned til eksamen
TÆNKE	Demens	Stress/hjernerystelse	Er i chok eller presset
FOKUSERE	ADHD	Angst	Åbent kontor
EMPATI	Klinisk depression	Sorg	Vrede
LÆSE	Ordblindhed	Migræne	Er i udlandet

Tabellen er udarbejdet i samarbejde med DTU Skylab som en del af 'Technology Leaving No One Behind' og tilpasset til dette materiale.



Se mere end handicappet

I SUMH (Sammenslutningen af Unge Med Handicap) vil vi gerne vise, at unge med funktionsvariationer er lige så forskellige som alle andre. Derfor har vi lavet portrætserien Ta' ordet sammen med 12 unge, som alle lever med synlige eller usynlige funktionsvariationer.

Ta' Ordet skaber en bevægelse, hvor unge på tværs af kroppe og funktionsvariationer får mod til at gå sammen om at vise de forskellige og nuancer, der er ved os alle. Mød to af de unge fra portrætserien her og find flere på [Portrætserie: Ta' ordet](#).

Navn: Ida

Alder: 21 år

Handicap: Autisme

Hvem er du?

Jeg er i gang med at færdiggøre min HF over tre år for unge med diagnoser. Jeg drømmer om at arbejde som socialpædagog for at støtte og skabe positive forandringer for udsatte drenge. Ved siden af mine studier er jeg aktiv i flere organisationer bl.a. SUMH, Dansk Blinde Samfunds Ungdom og Ungdomskredsen. Her er jeg både tovholder på frivillighedsområdet, bestyrelsesmedlem og engageret som hjælper/ledsager. Jeg stillede også op til kommunalvalget som ungdomskandidat for Moderaterne i min kommune.



Hvornår fylder dit handicap mest både positivt og negativt?

For hvert arrangement, møde eller social interaktion jeg er i, gennemgår mit hoved automatisk, hvilke mulige reaktioner jeg kan få fra folk, jeg taler med.

Med min diagnose har jeg fået en unik forståelse for, hvilke barrierer og behov der kan følge med forskellige handicaps.

Hvilket tabu drømmer du om at bryde med dit portræt?

Jeg håber på at bryde med den gængse opfattelse af, at autister ser ud og opfører sig på en bestemt måde - en autist er ikke altid en pige med store høretelefoner, solbriller og solsikkesnor!



Få hele portrætserien ud på din skole eller i din organisation og forening, så vi sammen kan vise, at handicap er meget andet, end det de fleste tror. [Book portrætserien her.](#)

Navn: Jonas

Alder: 24 år

Handicap: Cerebral Parese

Hvem er du?

Jeg læser softwareteknologi på AU, jeg klatrer, spiller (Powerchair) fodbold, og så sidder jeg i kørestol. Jeg har meget at sige, men jeg har et talehandicap. Så tempoet kan gå lidt langsomt.

Hvornår fylder dit handicap mest både positivt og negativt?

Mit handicap fylder mest i samtaler, og jeg føler mig ofte overset, hvis der er flere med i samtalen. Mit handicap gør også, at jeg ikke behøver at smaltalke særlig meget, hvilket både er en curse og en blessing!

Hvilket tabu drømmer du om at bryde med dit portræt?

Jeg forsøger at nedbryde det tabu, at folk tror, at personer med handicap ikke kan forstå særlig meget. Fx er der mange, der taler til min hjælper/ledsager i stedet for at tale direkte til mig.



Aktiviteter

Aktivitet 1:

Hvad er et handicap?

Formål:

- › Eleverne bliver opmærksomme på deres egne forforståelser og evt. fordomme om handicap og får skabt en fælles forståelse af handicap. Det forbereder dem på at arbejde videre med emnet.

Praktisk:



Tid:

- › 25-30 min.



Antal deltagere:

- › 6-30 personer



Materialer:

- › Post-its
- › Evt. en skærm/projektor

Forberedelse til underviser/facilitator:

- › Læs videnskapitlet og se videoer mv. på forhånd

Sådan foregår aktiviteten:

FØR

1. Forklar formålet med øvelsen. Tydeliggør, at det handler om at lære og være nysgerrige på hinanden.

UNDER

2. Bed eleverne svare på følgende spørgsmål, som du læser højt. Lad eleverne svare på post-it, de hænger op på tavlen, før I taler om dem i plenum og/eller lad dem drøfte spørgsmålet med deres sidemakker/bord:
 - › Hvad tænker I på, når I hører ordet handicap?
 - › Hvad er forskellen på en funktionsvariation og et handicap?
 - › Hvilke forskellige former for handicap kender I?
 - › Er alle handicap synlige?
 - › Hvem kender I, som lever med et handicap – eller har I selv erfaringer?

UNDER

3. Samle op i plenum. Læs elevernes svar på post-it og drøft de forskellige perspektiver i fællesskab. Har du brug for at understøtte dialogen på tværs af eleverne kan du bruge disse spørgsmål:
 - › Hvilke svar overrasker jer?
 - › Hvilke svar blev I nysgerrige på?
 - › Hvor tror I, at jeres viden og billeder kommer fra?

4. **Diskuter... Forklar** at FN har en særlig definition af handicap og skriv eller læs den højt for eleverne:

“Der er tale om et handicap, når en langvarig fysisk, psykisk, intellektuel eller sansemæssig funktionsvariation spiller sammen med barrierer i personens omgivelser og hindrer vedkommende i fuldt eller delvist at deltage i samfundslivet på lige fod med andre.”⁵

EFTER

Tal med eleverne om, hvad det betyder, at det er barrierer i samfundet – ikke personen – der skaber handicapet. Brug fx disse spørgsmål:

- › Hvilke eksempler kan I komme i tanke om, hvor en funktionsvariation, diagnose eller sygdom IKKE bliver til et handicap?
- › Hvilke eksempler kan I komme i tanke om, hvor det omvendt bliver et handicap?
- › Når I hører FN's definition, ændrer det så jeres forståelse af handicap?

Idéer til udvidelse af aktiviteten:

- › Bed eleverne lave en tegning af en person med handicap. Del det med hinanden. Se fx videoen fra Det Centrale Handicapråds kampagne menneskermed.
- › Besøg eller print de forskellige portræthistorier fra siden Portrætserie: Ta' ordet og få eleverne til at læse de unges historier og tal om, hvad de tager med sig fra dem.

⁵ <https://menneskeret.dk/monitorering/internationale-rapporter/menneskerettighedskonventioner/handicapkonventionen>

Aktivitet 2:

Leg et handicap

Formål:

- › Eleverne oplever på egen krop, hvad det kan betyde at have et handicap, så de bedre forstår andres vilkår. De får erfaring med, at en funktionsvariation ikke altid udgør et handicap – det afhænger af situationen. De får også lejlighed til at reflektere over deres egne privilegier

Praktisk:

**Tid:**

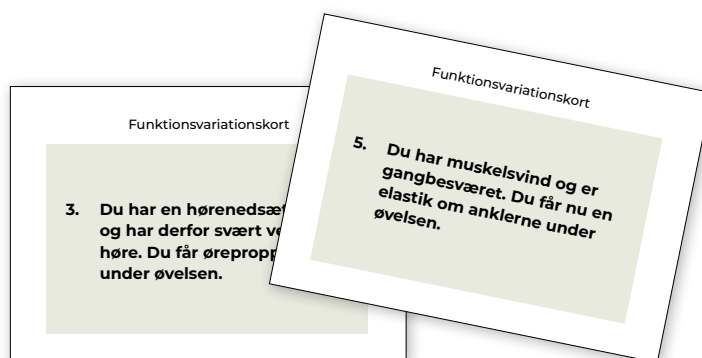
- › 45-60 min. i alt

**Antal deltagere:**

- › 6-30 personer

**Materialer:**

- › Rekvisitter til at simulere funktionsvariationer (se forslag i boks)
- › Funktionsvariationskort
- › Hverdagshandlinger



Disse rekvisitter skal du anskaffe før aktiviteten

Funktionsvariation	Rekvisitter under øvelsen
Sanseforstyrrelse	Høretelefoner og telefon (kan også være elevernes egne) samt adgang til afspilning af nummeret Bleed af Meshuggah eller lignende musik
Hørenedsættelse	Ørepropper
Bevægelseshandicap	Elastik-bånd til at binde om håndled eller ankler (fx træningselastikker, elastisk snor mv.) Hvis muligt: krykker, rollator og/eller kørestol
Astma eller lungesygdom	Sugerør
Svagsynethed og blindhed	Natbriller/tørklæde

Forberedelse underviser/facilitator:

- › Find rekvisitter frem
- › Udvælg funktionsvariationskort, så eleverne får forskellige kort
- › Beslut hvordan aktiviteten skal udføres. Aktiviteten kan udføres på to forskellige måder. I kan enten udføre øvelsen ved at lave en velkendt leg som fx fangeleg (a) eller I kan udføre hverdagshandlinger (b), som du som underviser/facilitator forbereder på forhånd med kendskab til skolens faciliteter. I det følgende guides du til begge øvelser.

Sådan foregår aktiviteten:

FØR

1. Forklar formålet med øvelsen. Tydeliggør, at det handler om at få en bredere forståelse af funktionsvariationer, men at alle funktionsvariationer er forskellige og opleves forskelligt fra individ til individ. Denne øvelse vil i sagens natur overforenkle eller generalisere funktionsvariationerne, men kan skabe større forståelse for, hvilken betydning vores omgivelser har for vores deltagelsesmuligheder, og hvad vi kan gøre for at flere kan være med.
2. Vælg a eller b:
 - a. Du vælger en simpel leg som alle kender og som passer til dine elever fx fangeleg eller stafet. Legen udføres først på 'almindelige vilkår'
 - b. Du udvælger nogle hverdagshandlinger som eleverne skal udføre og præsenterer det for dem (se eksempler på hverdagshandlinger og lav evt. dine egne)

UNDER

3. Tildel en, flere eller alle elever et funktionsvariationskort og giv eleverne den tilhørende rekvisit de skal bruge. Lad evt. nogle elever være uden en funktionsvariation.
4. Vælg a eller b:
 - a. Herefter gentager I jeres leg igen
 - b. Herefter sendes alle elever ud (evt. to og to eller i grupper) for at udføre deres handling og kommer efterfølgende retur til klassen

EFTER

5. Afslut med en fælles refleksionsrunde i plenum med udgangspunkt i spørgsmålene:
 - › Hvordan var det at lave øvelsen?
 - › Hvad lærte du og hvilke tanker sætter det i gang hos dig?
 - › Hvad kunne vi ændre på for, at det bliver mere inkluderende eller tilgængeligt?
 - › Hvordan kan du bruge erfaringen fra aktiviteten, når du er sammen med andre på skolen?
 - › Hvad vil du evt. gøre anderledes fremover for at skabe større inklusion?

Idéer til udvidelse af aktiviteten:

- › Kør flere runder og lad eleverne prøve andre funktionsvariationer eller kør runder igen efter tilpasninger, og se hvad der gør en forskel for deltagelsesmulighederne
- › Lad eleverne gå på opdagelse på skolen og finde steder, der kunne være en barriere, hvis man har en funktionsvariation. Lad dem tegne det eller tage foto og eventuelt lave en efterfølgende plakat, der fremlægges i klassen





Aktivitet 3:

Kan jeg være med?

Formål:

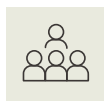
- › At udvide elevernes normalitetsforståelse og få eleverne til at reflektere over, hvordan en funktionsvariation kan være et handicap i nogle situationer – og ikke i andre, og hvordan man kan skabe bedre deltagelse for alle.

Praktisk:



Tid:

- › 20-30 min. i alt



Antal deltagere:

- › 6-30 personer



Materialer:

- › Karakterkort til eleverne (kort til print og udklip)
- › Situationer til underviser/facilitator (eksempler på situationer til print)



Forberedelse:

- › Læs situationerne igennem og lav evt. din egne
- › Udvælg karakterkort, så der er variation i, hvad eleverne får.

Sådan foregår aktiviteten:

FØR

1. Forklar formålet med øvelsen. Tydeliggør, at det handler om at lære og være nysgerrige på hinanden.
2. Placer eleverne i en cirkel, og stil dig selv sig i midten eller uden for cirklen.

UNDER

3. Alle elever trækker et kort med en karakter som de skal leve sig ind i. Nogle deltagere kan også undlades et kort, så skal de blot svare som sig selv. OBS på, at ikke alle kort omhandler funktionsvariationer, men afspejler også andre livssituationer, som kan kalde på refleksion over lige deltagelsesmuligheder.

UNDER

4. Du læser nu en situation op og afslutter med at spørge: Kan du være med?
5. Hvis deltagerne kan svare JA, skal de træde et skridt ind i cirklen. Hvis deltagerne tænker NEJ, bliver de stående.
6. Få eleverne til at reflektere over hvorfor de godt kan være med, og hvorfor de ikke kan, og drøft forskellige løsningsforslag for at få flere ind i cirklen. Vælg fx en tilpasning af situationen, og stil så spørgsmålet "kan du være med" igen. Hvis der ikke kan findes en løsning på den specifikke situation, så spørg om man kan gøre noget andet, så alle føler sig som del af fællesskabet, selvom de ikke kan deltage i den specifikke situation.
7. Du gentager øvelsen med andre situationer og supplerer med pointer og eksempler fra dit eget liv eller folk du kender. Gerne med gode eksempler på, hvad man kan gøre for at tilpasse situationer for at skabe fællesskab og inklusion.

EFTER

8. Bed eleverne sætte sig på deres pladser og afslut med en fælles refleksionsrunde. Læs nedenstående spørgsmål højt, og bed eleverne svare enten direkte i plenum – eller i første omgang med deres sidemakker/bord:
 - › Hvordan var det at lave øvelsen?
 - › Hvad lærte du?
 - › Hvordan kan du bruge erfaringen fra aktiviteten, når du er sammen med andre på skolen?
 - › Hvad vil du evt. gøre anderledes fremover for at skabe større inklusion?

Ideer til tilpasninger

Alt afhængig af situation kan tilpasninger være: at tilføje flere pauser, flytte aktiviteten til et mere tilgængeligt sted, på forhånd tjekke adgangsforhold, skabe tydeligt overblik ved at forklare forventninger, skabe tryghed ved at sende information ud på forhånd, gøre en aktivitet billigere eller søge tilskud, sørge for siddepladser, bruge mikrofon, lave et stillerum.

Vær opmærksom på:

Nogle elever bliver måske stående, fordi de ikke kan forestille sig udfordringer forbundet med deres karakter. Øvelsen skal undersøge og udfordre deres forforståelse – måske kan de selv komme frem til en god refleksion og finde muligheder for, at deres karakter kan være med. Din rolle er at guide og styre samtalen, så eleverne får mulighed for at nedbryde de forforståelser og evt. fordomme de har om deres karakter og situationer, de præsenteres for. Det er altid en god ide, hvis du kan bruge eksempler fra dit eget liv.

Idéer til udvidelse af aktiviteten:

- › Lad eleverne lave forslag til hvordan klassen, skolen mv. kan skabe mere inkluderende arrangementer, fester, studieture og tag gerne udgangspunkt i en konkret kommende begivenhed.
- › Læs eller uddel [Mille Slot Maastrups tale](#), meningsdanner fra SUMH og tidligere nomineret til Årets Stemme. Find evt. talen på [SUMHs instagram profil](#).

Aktivitet 4:

Sandt eller falsk?

Formål:

- › Eleverne får udfordret deres forforståelser og eventuelle fordomme om at leve med et handicap. De får mulighed for at opdage, hvad andre tror, og får nye perspektiver.

Praktisk:



Tid:

- › 15-20 minutter.



Antal deltagere:

- › 6-30 personer



Materialer:

- › Sandt og falsk skilte til print
- › Udsagn til print
- › Snor eller tape til gulvet
- › Plads til at bevæge sig

Forberedelse underviser/facilitator:

- › Placer snoren/tapen midt på gulvet. På den ene side taper du et skilt med 'SANDT' på gulvet – på den anden side 'FALSK'.
- › Udvælg de SANDT eller FALSK udsagnskort du vil bruge

Sådan foregår aktiviteten:

FØR	1. Bed eleverne stille sig ud på gulvet i en samlet gruppe.
	2. Forklar, at du læser nogle udsagn om, hvor elever skal tage stilling til, om de mener, at det er sandt eller falsk. De skal svare ved at stille sig i det område, der passer til deres svar.
UNDER	3. Læs et udsagnskort højt.
	4. Når eleverne har placeret sig, spørger du elever på begge sider: › Hvorfor står du her ved SANDT/FALSK?
	5. Nogle udsagnskort har eksempler og uddybninger – læs dem op for eleverne.
EFTER	6. Fortsæt øvelsen med flere udsagnskort og gentag processen.
	7. Bed eleverne sætte sig på deres pladser og afslut med en fælles refleksionsrunde. Læs nedenstående spørgsmål højt, og bed eleverne svare enten direkte i plenum – eller i første omgang med deres sidemakker/bord: › Hvordan var det at lave øvelsen? › Hvad lærte du om funktionsvariationer? › Er der noget, der overraskede dig? › Hvordan kan du bruge det fremover, når du møder andre mennesker?

Idéer til udvidelse af aktiviteten:

- › Lad eleverne selv producere andre sandt/falsk kort. De kan fx tage afsæt i deres egne fordomme, erfaringer eller tvivl og efterfølgende søge viden om, hvad svaret her. Bed dem notere kilden, så I kan verificere, om den er troværdig.

Aktivitet 5:

Sprogbrug: Ord er ikke bare ord

Formål:

- › Eleverne hører og ser to forskellige meningsdannere tale om handicap og får indblik i, at sprog og ord har betydning for forståelsen af handicap. Det kan give dem erfaringer med selv at udtrykke sig mere nuanceret.

Praktisk:

**Tid:**

- › 20-30 minutter

**Antal deltagere:**

- › 6-30 personer

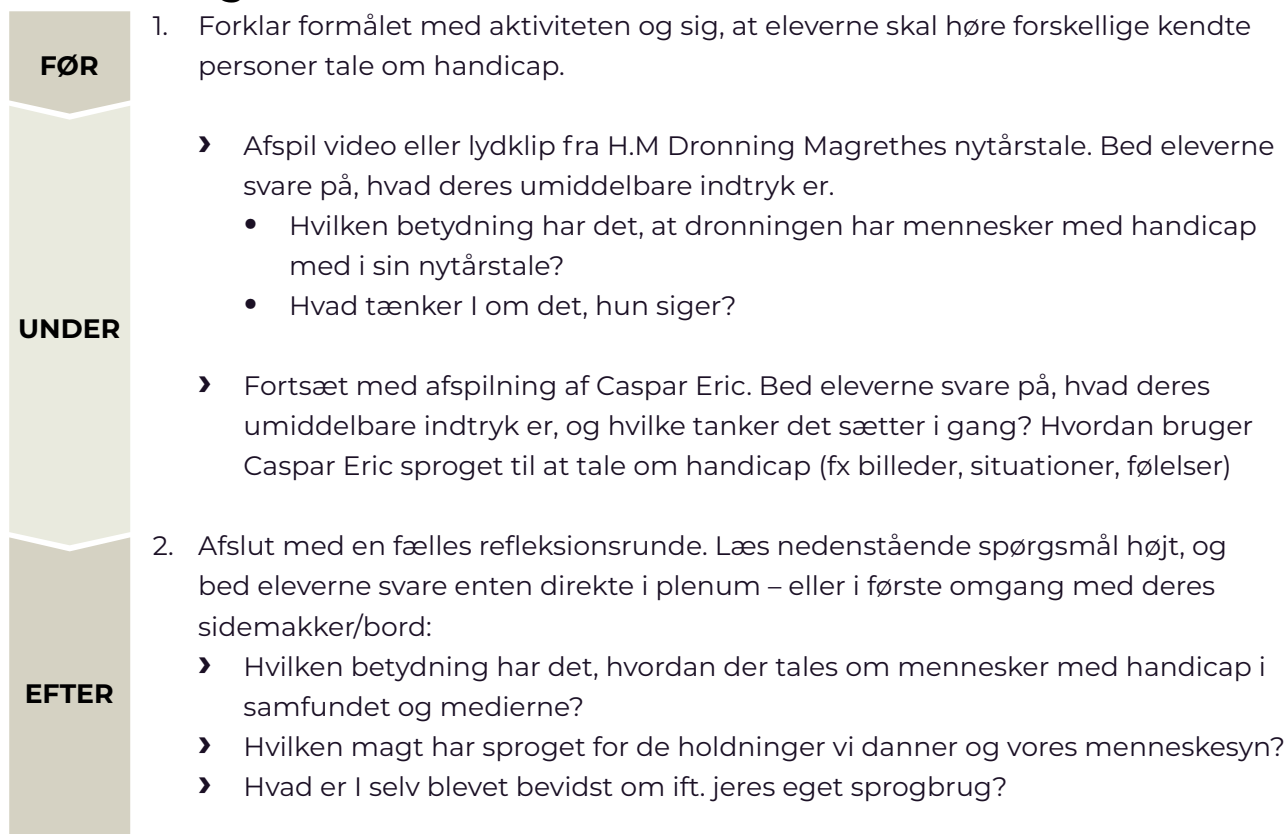
**Materialer:**

- › Højtaler og evt. skærm

Forberedelse:

- › Sørg for at have lyd og evt. skærm klar til at kunne afspille videoklippene.
- › Find H.M Dronning Magrethes nytårstale fra 2021, hvor hun taler om mennesker med handicap (min. 3:50-5:10 – husk undertekster ved video)
- › Find videoen "Er samfundet bygget til os alle?" med Caspar Eric produceret af Bevica Fonden

Sådan foregår aktiviteten:



Idéer til udvidelse af aktiviteten:

- › Lad eleverne finde eksempler på omtale af mennesker med handicap i den offentlige debat. Fx på sociale medier, tv, radio, film eller aviser. Bed dem diskutere forskellene i måder at tale om handicap på og tal sammen om, hvilken magt, sprog har på vores holdninger og menneskesyn.
- › Få eleverne til at læse digter og handicapaktivist Caspar Erics digtsamlinger eller Ableisme – Magt, menneskesyn og myten om den normale krop af handicapforsker Emil Søbjerg Falster.
- › Send eleverne ud på en gåtur og lyt til podcasten "små samtaler" fra Pærspektiv med handicapforsker Olivia Dahl om synet på handicap i Danmark vs. andre steder i verden

TUBORG
FONDET



SUMH
ungdomsliv – med handicap