

*Funksjonsmangfold  
er normen!*

# Bilder og språk som støtter CRPD





**Dette trenger du  
som jobber med  
kommunikasjon å  
vite om CRPD**

side 6

Portrett  
**Sebastian  
Barkhald  
Borg**

side 9

**Hva snakker  
vi om når vi  
snakker om  
CRPD?**

side 12

**Prinsipper  
for godt  
språk om  
funksjons-  
mangfold**

side 13

**Det må vises at  
det bor folk i  
en kommune**

side 16

**Hvordan  
synliggjøre hele  
liv og muligheter  
med bilder?**

side 18

**Hva er  
synlig  
funksjons-  
mangfold?**

side 19

**Tips til deg som vil  
ta bilder som støtter  
CRPD**

side 23

**Funksjons-  
normen**

side 25

**Normkritisk  
huskeliste  
når du skal  
velge/ta  
bilder**

side 28

Intervju  
**Kristian  
Gisvold**

side 32

**Universell  
utforming:  
Kommunik-  
asjon som  
når alle**

side 34

**Bilde-  
beskrivelse**

side 35

**Universell  
utforming og  
nødvendig  
informasjon**

side 37

**Bilder fra  
databaser  
eller KI**

side 39

# Har du ikke bilde, har det ikke skjedd

Du kan ikke bli det du ikke kan se. Hver dag møtes vi med hundrevis av bilder, på digitale plattformer, i lærebøker, aviser og reklame. Bildene vi omgir oss med påvirker hvordan vi ser på verden og hvilke muligheter vi ser for oss selv og andre. Hvilke bilder vi velger å bruke og dele, sier noe om hva vi anser som verdifullt.

**Kommuner har et ansvar for å kommunisere på måter som inkluderer alle innbyggere, uavhengig av seksualitet, hudfarge, kjønn, kroppsfasong, alder og funksjonsevne. Dette må også vises i bildebruken.**

FN-konvensjonen for rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne (CRPD) gjelder på alle områder i samfunnet, inkludert informasjon og kommunikasjon. Sammen med tre pilotkommuner, fotograf Thomas Jergel og Statsforvalteren i Trøndelag, har vi i likestillingssenteret KUN laget denne veilederen om bilder og språk som støtter CRPD. Thomas Jergel har tatt alle bildene du ser i veilederen.

Målet er at våre eksempelbilder, refleksjonsøvelser og sjekklister bidrar til bedre representasjon og mer inkluderende kommunikasjon i det offentlige Norge.

Vi håper du får god bruk for veilederen!





God lesning!



# Dette trenger du som jobber med kommunikasjon å vite om CRPD

Mennesker som lever med funksjonsnedsettelse er i større grad enn andre utsatt for menneskerettighetsbrudd, diskriminering og hatkriminalitet. Siden de generelle menneskerettighetene ikke sikrer rettighetene til de av oss med funksjonsnedsettelse godt nok, ble FNs konvensjon for rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne (CRPD) vedtatt av FNs generalforsamling i 2006. Konvensjonen ble ratifisert av Norge i 2013, og i 2025 ble den inkorporert i norsk lov.

Konvensjonen innebærer ikke særrettigheter, men en styrking av menneskerettighetene til mennesker med funksjonsnedsettelse, for å kunne leve hele liv, **på lik linje** med alle andre.



**CRPD gir oss et perspektiv vi må ha med i alt vi gjør.**

Konvensjonen viser at vi trenger et paradigmeskifte når det gjelder hvordan vi ser på funksjonshemming. Vi må bygge ned de barrierene samfunnet skaper for mennesker med funksjonsnedsettelse. Det krever at vi jobber med egne holdninger, at vi går gjennom det vi gjør og tenker over hvordan vi kan bidra til like muligheter til å delta i samfunnet for alle grupper.

CRPD har en rekke rettighetsartikler om ulike tema, som blant annet utdanning, helse, retten til et selvstendig liv og arbeid og sysselsetting. Du finner hele konvensjonsteksten på [lovdata.no](https://lovdata.no)



## Artikkel 8- bevisstgjøring

Artikkel 8 i CRPD handler om bevisstgjøring i hele samfunnet om mennesker med funksjonsnedsettelse. Artikkelen peker på at vi trenger å jobbe med å

- bekjempe stereotypier og fordommer
- synliggjøre hva mennesker med nedsatt funksjonsevne er i stand til å gjøre og bidra med.

Artikkel 8 sier også at alle medier skal oppmuntres til å fremstille mennesker med funksjonsnedsettelse på en måte som er i tråd med konvensjonens formål.

Hvilke ord og bilder vi velger er avgjørende for å realisere konvensjonen. Det handler om å bruke bilder, ord og symboler som øker kunnskap og viser funksjonsmangfoldet som finnes i samfunnet.

De av oss som har en funksjonsnedsettelse lever like hele og verdifulle liv som andre. Språk og bilder som viser dette motvirker fordommer og stigma.





Det er en menneskerettslig plikt å sørge for at funksjonshemmede har like menneskerettigheter i praksis, Dette krever både fjerning av samfunnshindre, beskyttelse mot krenkelser og tilrettelegging.

*Fra Funksjonshemmedes menneskerettigheter -  
fra prinsipper til praksis av Kjersti Skarstad*

## Konvensjonen inneholder 8 prinsipper:

|                                             |                                                                  |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Iboende verdighet og selvbestemmelse</b> | <b>Like muligheter</b>                                           |
| <b>Ikke-diskriminering</b>                  | <b>Tilgjengelighet</b>                                           |
| <b>Deltakelse og inkludering</b>            | <b>Likestilling mellom kjønnene</b>                              |
| <b>Respekt for forskjeller</b>              | <b>Respekt for utviklingsmulighetene og identiteten til barn</b> |

### **Tips:**

Skriv ut prinsippene og heng opp på kontoret. Disse prinsippene er viktig for alt du gjør, og all kommunikasjon må være i tråd med disse.



# Portrett Sebastian Barkhald Borg



## Hvem er du?

Jeg heter Sebastian Barkhald Borg og jeg er en aktiv ung mann på 20 år. Jeg er aktiv som fotballtrener, speaker, dommeransvarlig, og så jobber jeg på treningssenter. Jeg er utdannet innenfor salg og service. Er generelt en sosial type og liker å jobbe med folk.

Jeg er som regel der det skjer. Er mye engasjert på fritiden. Jobber som frivillig både på det lokale teateret, på den lokale ungdomsklubben, på Steinkjerfestivalen, på Sparebankcupen, på fotballskolen i feriene, i tillegg til de vervene jeg har. Jeg spiller selv el-innebandy. Vi har treninger hver uke. For å si det sånn så er jeg sjelden hjemme.

## **Fotballbanen er mitt andre hjem**

Jeg måtte finne min egen vei inn i idretten – og jeg tenker det er viktig å vise den veien til andre og. Viktig å vise at alle kan bidra på sin måte. Jeg får tilbakemeldinger fra foreldre og besteforeldre når jeg er speaker på kamper om at det gjør noe med



stemninga når jeg er speaker. Og at det er viktig for ungene at det er jeg som gjør den jobben.

Det å være med på de måtene jeg kan i idretten er en del av min identitet, all den tid jeg ikke kan være på banen. Det er viktig at også sårne bidrag får synes på bilder.

## **Hva liker du med dette bildet?**

Jeg liker de bildene hvor jeg er aktiv og de bildene som føles ærlige ut. Hvor jeg føler meg som meg selv.



**Min identitet ligger i det jeg gjør og det jeg er interessert i, sånn som med fotball. Det må vises på bildene.**



**Jeg vil at det skal være bilder av meg hvor jeg gjør ting jeg liker og som viser hvor sosial jeg er i stedet for bilder av hva jeg ikke kan delta på eller som jeg ikke får til.**

Samtidig er det viktig at folk vet at for at jeg skal kunne være så aktiv som jeg er så er jeg avhengig av brukerstyrt personlig assistanse (BPA). Før jeg fikk BPA for eksempel så kunne jeg ikke være dommeransvarlig, men når jeg kan styre tiden min mer selv kan jeg si mer ja til å ta verv. Før måtte jeg være mer selektiv fordi jeg ikke kunne dra dit jeg ville.



**Hva ønsker du at mennesker som skal finne bilder å bruke skal tenke?**

Prøv å sett deg inn i situasjon selv. Hvordan ønsker du selv å bli framstilt? De fleste av oss ønsker å bli framstilt positivt – når vi gjør noe vi liker eller føler oss bra.

Det er jo bare stolen jeg har. Bortsett fra den så er jo jeg som alle andre. Og som alle andre liker jeg kanskje best bilder av meg selv hvor jeg er aktiv og engasjert.

**Når jeg har mikrofonen i hånda så føler jeg meg hjemme, og mikrofonen må holdes riktig, det er viktig både for image og riktig lyd.**



# Språk

## Hva snakker vi om når vi snakker om CRPD?



Det viktigste er ikke at folk alltid bruker rett ord, men at de tør å snakke om oss!

*Martine Eliasson, Norges Handikapforbund*

Språket utvikler seg. Mange begreper som er blitt brukt før, ser vi i dag som stigmatiserende og uegnet å si og skrive i offentlige dokumenter. Måten vi forstår funksjonshemming på har gått fra å være en rent medisinsk forståelse, til en relasjonell forståelse. Dette er noe mange organisasjoner for funksjonshemmede har jobbet lenge for. Det vil si at fokus flyttes fra den enkeltes kropp og diagnose, til å se på funksjonshemmende barrierer som finnes i samfunnet. Språket vi bruker må også avspeile dette.

### **Funksjonsmangfold**

Vi er alle del av et funksjonsmangfold. Variasjon er det som er vanlig. Alle mennesker er ulike, kroppslig, psykisk og kognitivt. Dette kalles **funksjonsvariasjoner**.

### **Funksjonsnedsettelse**

er noe som gjelder kroppen til den enkelte, som nedsatt syn, redusert evne til å bevege seg eller utviklingshemming.

### **Funksjonshemming**

er begrensninger du møter på grunn av mangel på tilrettelegging i samfunnet. Du har en funksjonsnedsettelse, og blir funksjonshemmet i møte med samfunnet, som når du ikke kan delta i møtet fordi det mangler teleslynge og du har nedsatt hørsel, eller du ikke kan delta i lokalpolitikken fordi kommunen ikke tildeler BPA.

# Prinsipper for godt språk om funksjonsmangfold

**Person først.** Mange foretrekker beskrivelser som får tydelig fram at en diagnose er noe de har, men at de som personer er mer enn denne. Referer heller til noen som en person med epilepsi enn som en epileptiker, si heller en person som bruker rullestol enn en rullestolbruker.

**Identitet først.** Person først gjelder ikke i alle tilfeller. Noen liker beskrivelser som får fram at diagnosen også er en del av identiteten. Noen foretrekker for eksempel autist i stedet for person med autisme eller døv i stedet for person med hørselshemming. Det er ikke alltid åpenbart hvilke ord det er best å velge. Er du i tvil, kan du for eksempel spørre interesseorganisasjoner for gruppen det gjelder, eller det kommunale rådet.

**Unngå vektlegging av funksjonsnedsettelse der det ikke er relevant eller dekkende.** Det heter for eksempel førerhund, ikke blindehund, tegnspråktolk, ikke døvetolk. Bruk punktskrift/braille i stedet for blindeskrift.



## Språklige bilder

Hvor inkluderende er språket på kommunens nettside, i kommunale handlingsplaner, strategier, vedtak og uttalelser? Det er det viktig å være bevisst når vi velger hvilke talemåter og språklige bilder vi bruker.

Her er to eksempler på hvordan språket kan gjøres mer inkluderende.

### **"Å falle utenfor"**

Denne talemåten brukes ofte om at noen ikke deltar, for eksempel i arbeidsmarkedet eller på en fritidsaktivitet. Man sier "personer med funksjonsnedsettelser har større sjanse for å falle utenfor arbeidslivet". Men blir det egentlig riktig? For det er vel ikke slik at de faller ut av arbeidslivet av seg selv? Det vil være mer riktig å si "de av oss som har funksjonsnedsettelser opplever at mangel på tilrettelegging og barrierer i arbeidslivet er til hinder for å delta på lik linje med andre".



### **De av oss**

Å si de av oss i stedet for "de" eller "dere" er en måte å inkludere alle i samtalen på. For eksempel: I stedet for å si "de som har nedsatt hørsel", så kan man si "de av oss som har nedsatt hørsel".

## Tilgjengelig språk

Det enkle er ofte det beste! Som alle universell utforming-løsninger, gir klart språk og lettest-oppsummeringer bedre tekster som kommuniserer klarere til alle lesere. Klart språk gjør også informasjon lettere tilgjengelig blant annet for personer med dysleksi, personer som har utfordring med å konsentrere seg og mennesker med utviklingshemming.

Ikke noe om  
oss uten oss!





# Det må vises at det bor folk i en kommune

Tursti uten mennesker er enkelt å ta bilde av.  
Men hvilken av stiene under frister mest?



Det kan være fristende å bruke bilder av bygg og natur, og å utelate mennesker. Det er enklere, du trenger ikke rekruttere modeller, du slipper å tenke på samtykke eller å forholde deg til representasjon og mangfold.

Men da går du samtidig glipp av en viktig mulighet til effektivt å vise fram tilbudet og til å bruke levende bilder som støtter CRPD. Se bare på disse eksemplene:

**Skaun kommune** har vært en av pilotkommunene i dette prosjektet. Sammen har vi sett på hva bildene deres kommuniserer, og hva som kan gjøre det vanskelig for kommuner å finne gode bilder. Ofte brukes det bilder av andre ting enn mennesker, som her hvor omsorgsboligene blir illustrert med markblomster. Hva kommuniserer egentlig det? Frister det?

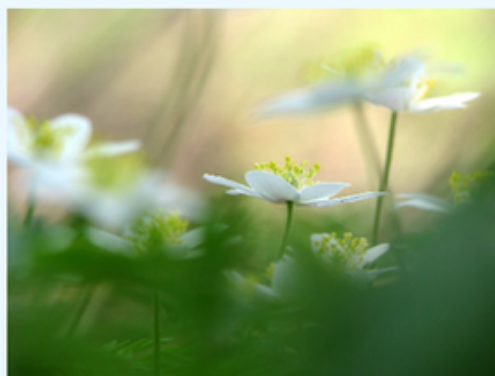
Ville du ha bodd her?

## Omsorgsboliger

På denne siden finner du informasjon om omsorgsboligene på Vennatunet og Tangentunet, samt omsorgshyblene på Rossvolltunet.

Har du spørsmål om omsorgsbolig eller -hybel? Ta kontakt med Tildeling på telefon [481 00 121](tel:48100121) eller på mail [tildeling@skaun.kommune.no](mailto:tildeling@skaun.kommune.no).

[Søk om omsorgsbolig eller -hybel](#) 



Eller her?

## Omsorgsboliger

På denne siden finner du informasjon om omsorgsboligene på Vennatunet og Tangentunet, samt omsorgshyblene på Rossvolltunet.

Har du spørsmål om omsorgsbolig eller -hybel? Ta kontakt med Tildeling på telefon [481 00 121](tel:48100121) eller på mail [tildeling@skaun.kommune.no](mailto:tildeling@skaun.kommune.no).

[Søk om omsorgsbolig eller -hybel](#) 





# Bilder

## Representasjon: Hvordan synliggjøre hele liv og muligheter med bilder?



Rundt en av fem har en funksjonsnedsettelse i kortere eller lengre perioder av livet. Dette bør også avspeiles i bildene vi bruker, for å gi et representativt bilde av innbyggerne.



**Mennesker med funksjonsnedsettelser er underrepresentert som rollemodeller**

En rapport fra Norsk filminstitutt viser at kun tre prosent av alle karakterer i norske filmer og serier har en eller flere funksjonsnedsettelser.

De vi ser oftest på bilder er tynne og unge mennesker uten synlige funksjonsnedsettelser. Heldigvis er dette noe vi kan endre! Ved å velge bilder bevisst kan vi rette opp i denne ubalansen.

## Hva er synlig funksjonsmangfold?

Rullestolen er et kjent symbol, og et gjenkjennelig hjelpemiddel. Men synlig funksjonsmangfold kan også være for eksempel mennesker som bruker hjelpemidler som rullator, stokk, høreapparat, stomipose, protese, ledestokk, førerhund eller cochlea-implantat. Det kan være mennesker med albinisme, Downs syndrom eller kortvoksthets, eller mennesker som snakker tegnspråk. Og mye mer.



**Kommer du på flere ting?**

### Tell!

Start gjerne med å telle: hvor mange med synlig funksjonsnedsettelse ser du på bildene på kommunens nettside og sosiale medier? Hvor mange er med på bilder i kommunens handlingsplaner og strategier?

### Hvilke bilder finner du?

I hvilke sammenhenger finner du bilder av mennesker med synlige funksjonsnedsettelser? Hvilke saker illustrere bildene?



Når vi teller i denne veilederen, ser vi at mennesker i rullestol er med på rundt halvparten av bildene vi bruker, selv om vi har prøvd å vise et mangfold i bildene. Det er ikke alltid så lett å få til god representasjon. Vi tar det med oss til neste gang vi skal finne bilder å bruke!

# NB!

Mange har usynlige funksjonsnedsettelser. Skal du lage en sak som handler om funksjonsnedsettelse kan du godt illustrere det med et bilde av noen som ikke har noen synlig funksjonsnedsettelse.



I kraft av å være  
et menneske





Om du har en synlig funksjonsnedsettelse, tolkes det gjerne som at du neppe har egen jobb, kjæreste eller egen bolig.

*Jan Grue, professor i sosiologi*

Bilder av personer med synlige funksjonsnedsettelse brukes oftest som illustrasjon til saker som handler uttalt om funksjonsnedsettelse. Samtidig vet vi at det mangler synlige rollemodeller med funksjonsnedsettelse. Det å bli brukt som representant for en gruppe, samtidig som du ikke ser bilder av folk som ligner på deg andre steder, gjør at funksjonsnedsettelsen blir hypersynlig, og kan overskygge andre deler av deg og livet ditt.

Det gjør at du først og fremst havner i en rolle som unntak fra funksjonsnormen, og ikke som noen som deltar i samfunnet på lik linje med andre. De av oss med funksjonsnedsettelse bør være representert på kommunens nettside i kraft av å være et menneske som deltar i det offentlige rommet, på alle samfunnsområder.

**La gjerne personer med synlige funksjonsnedsettelse være med på bilder i rollen som yrkesutøver, publikum, kafegjest eller skoleelev.**





## **Fire tips for å øke representasjon og synliggjøre hele liv:**

1. Synliggjør et mangfold av ulike kropper og mennesker med ulike funksjonsnedsettelser
2. På alle arenaer i samfunnet
3. Vis gjerne ulike hjelpemidler i bildene. De er en naturlig del av manges hverdag
4. Ikke alle funksjonsnedsettelser er synlige. Bruk gjerne også bilder av personer uten synlige funksjonsnedsettelser til å illustrere saker som handler om funksjonsnedsettelse



# Tips til deg som vil ta bilder som støtter CRPD

## Hvordan finne modeller som viser et funksjonsmangfold:

Ta kontakt med foreninger og organisasjoner som har kontaktnett som du selv mangler. Be gjerne det kommunale rådet for mennesker med funksjonsnedsettelse om tips til folk du kan spørre om å være med på bilder, det har vi gjort i denne veilederen!

Skriv en etterlysning du kan legge ut på kommunens hjemmeside og spre den i sosiale media. Begynn med å etterlyse dem du tror er vanskeligst å finne. Da er det mindre sjanse for at du ender opp med å ikke finne noen fordi du var for seint ute.







## Tips fra fotograf Thomas Jergel

- Prøv å ta så naturlige bilder som mulig. Bilder er mest levende med mennesker som gjør noe
- Vis virkelige miljøer og personer
- Vær tett på handlingen, ikke vær redd for å gå nært
- Prøv å unngå klisjeer som å bruke bilder av bare trær, natur eller hender. Det må vises at det bor folk i en kommune!
- Unngå at bilder av mennesker med funksjonsnedsettelser bare brukes i saker der det er snakk om tilrettelegging og tjenester spesielt rettet mot denne gruppa

“

Det er ikke vanskelig å ta gode bilder, egentlig. Hvis du vet hva du ser etter og hvorfor.

*Thomas Jergel, fotograf*

## By på deg selv!

*Thomas har fokus på å bli kjent med dem han skal fotografere, og skaper trygghet ved å by på seg selv. Det kan innebære å havne nederst i haugen under fotografering i barnehagen!*



# Funksjonsnormen: antakelsen om at kroppen må fungere på en gitt måte for at man skal kunne delta i samfunnet og leve et godt liv

I Frankrikes  
nasjonalparlament stemmer  
medlemmene ja ved å reise  
seg. Hva tror du skjedde da  
de fikk inn sin første  
parlamentariker i rullestol?

Normer er noe man ofte tar  
for gitt når man tilhører  
normen. De blir først synlige  
når noen bryter dem.



Det som er et  
privilegium for deg  
som tilhører normen  
(som å kunne  
stemme) kan ofte  
være diskriminering  
for deg som bryter  
med normen (som å  
ikke kunne stemme)

# Bilder er aldri nøytrale. De skaper virkeligheten

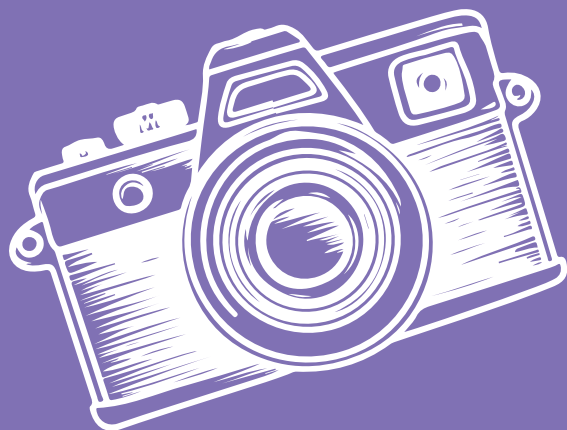
Bilder kommuniserer på flere nivåer. Bevisst eller ubevisst sier de noe om normene som finnes i samfunnet.

Statusen til de som er med på bildene signaliseres gjennom kroppsspråk og kameravinkling, og om de har en aktiv eller passiv rolle. Å bruke bilder normbevisst betyr å vise frem gode rollemodeller, og unngå klisjeer og stereotyper.



Hvis du ikke har gjort det før, kan det føles uvant å jobbe normbevisst med representasjon og bilder. Det blir lettere når du øver deg.

Husk at alle gjør feil. Det er helt vanlig. Det som er viktig er å lære av feilene vi gjør så det blir bedre neste gang!



## Siden vi snakker om normer og bildebruk- visste du dette?

Mange som har nedsatt syn har glede av å se på bilder eller å fotografere selv. Bilder kan også være et nyttig verktøy i hverdagen, for eksempel for å forstørre tekst i innholdsfortegnelser eller på prislapper.



# Disse bildene trengs:

bilder av mennesker med funksjonsnedsettelse som gjør noe aktivt,



som gjør noe de liker,



sammen med andre





## Normkritisk huskeliste når du skal velge/ta bilder

Disse spørsmålene er nyttige å stille deg selv når du skal velge bilder:

- Hvem ønsker du å nå?
- Hvordan kan du gjøre informasjonen tilgjengelig for flere ulike grupper?
- Hvordan kommunisere på måter som bryter ned fordommer?
- Hvem ser vi automatisk for oss når vi tenker på dette temaet? Går det an å tenke annerledes?

I denne veilederen snakker vi mye om funksjonsmangfold. Tenk gjerne også gjennom flere typer mangfold når du velger ut bilder. Viser bildene mennesker av alle kjønn? Ser du mennesker med ulike hudfarge og etnisitet? Hva med ulike typer familier?



# Normøvelse 1: Fiskeren

Se for deg at du skal lage en sak om salg av fiskekort. Du trenger et bilde av noen som fisker som illustrasjon.

**1. Hvem ser du for deg at den som ønsker å lese om dette er?**



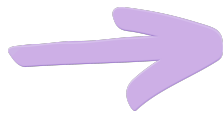
Kanskje ser du for deg dette bildet: En middelaldrende hvit mann i vadere, som står i elva med fluefiskestang. Mange tenker først og fremst at målgruppen er menn som ham. Hvis du tenker på noen andre: gratulerer- du tenker allerede normbevisst!

**2. Er det andre grupper som bruker dette tilbudet?**



De som driver med sportsfiske er en stor del av målgruppa. Men de er gjerne også de som lettest finner fram til denne informasjonen på egen hånd. I våre pilotkommuner viste det seg at det var flere enn fluefiskeren som fisket, på ulike steder i kommunen. Menn med innvandrerbakgrunn var blant dem som ofte fisket, men som ikke var synlige på kommunens nettsider.

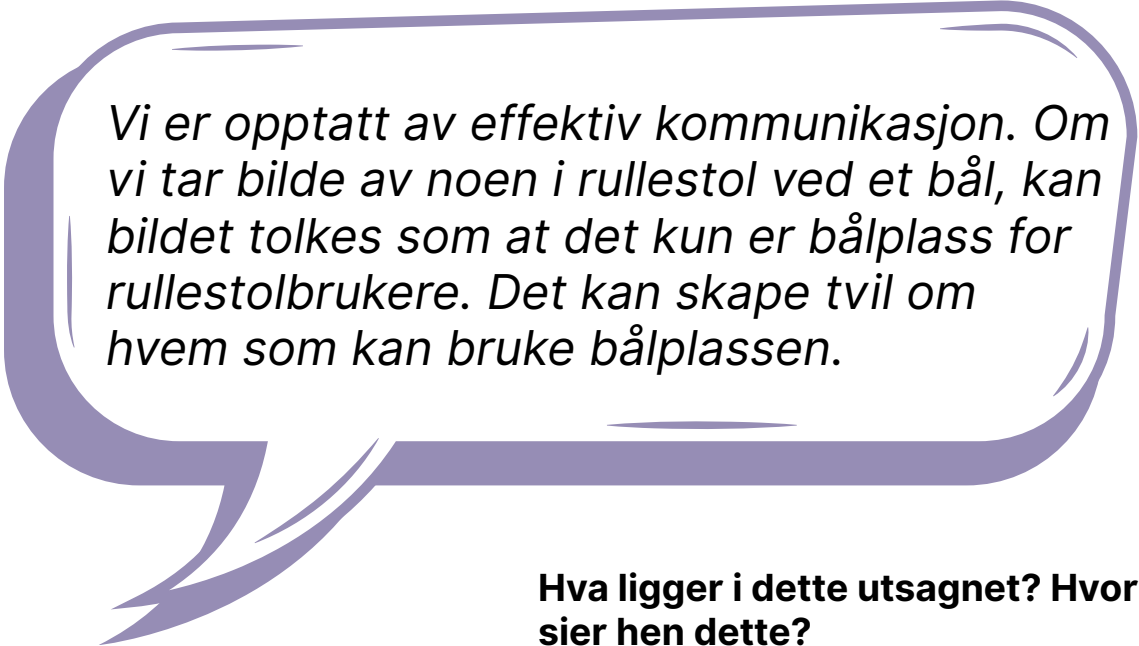
**3. Hva ville være et utradisjonelt valg av fotomodell til et slikt fiskerbilde, som kan bidra til å bryte ned fordommer?**



Hva vil skje om du velger en modell av et annet kjønn? Er dette tilbudet noe som kan brukes av barn? Ved å bryte ned fordommer kan du også bidra til at flere grupper ser og bruker muligheten til å fiske

# Normøvelse 2: Bålplass

Se for deg at du skal lage en sak om at det er åpnet en ny bål plass. Hvilket bilde ville du ha brukt her? Og hvem hadde du spurt om å stille opp på dette bildet? Kommunikasjonsansvarlig i en kommune sa dette:



*Vi er opptatt av effektiv kommunikasjon. Om vi tar bilde av noen i rullestol ved et bål, kan bildet tolkes som at det kun er bål plass for rullestolbrukere. Det kan skape tvil om hvem som kan bruke bål plassen.*

**Hva ligger i dette utsagnet? Hvorfor sier hen dette?**

**Hvem tror du ville oppfattes som en «nøytral» bål er? Hvorfor er det slik?**

**Vi tenker:** Så framt bål plassen er tilgjengelig, vil en person som bål er og bruker rullestol være like naturlig å ha med på bildet som alle andre i kommunen. Sitter det noen rundt bål et med rullestol, rullator eller vogn, viser bildet samtidig på en effektiv måte at dette stedet er tilgjengelig for de av oss som trenger å bruke hjul for å komme seg dit.

**Vi tenker også:** Dette utsagnet illustrerer jo også nettopp det at mennesker med funksjonsnedsettelse ofte er synlige kun som representant for sin gruppe, og at dette begrenser hvordan vi ser verden!





Busskur for de av oss  
som bruker rullestol?

# Intervju Kristian Gisvold

Kommunikasjonsrådgiver, Skaun kommune



## **Hvorfor prioriterer dere å jobbe med dette i Skaun kommune?**

Som i mange andre kommuner, flyter det ikke over med tid og penger hos oss i Skaun. Likevel vet vi hvor viktig arbeidet med representasjon, mangfold og inkludering faktisk er – kanskje spesielt i relativt små kommuner. Derfor ble invitasjonen fra

KUN akkurat det puffet vi trengte for å sette av tid til å jobbe med CRPD. På den ene siden fikk våre ansatte kompetanse om temaet, og vi fikk hjelp til å fylle opp bildebanken vår. Og når vi først har denne kunnskapen og disse bildene, plikter vi å faktisk bruke dem.



### **Har du råd til andre kommuner som vil jobbe med inkluderende språk- og billedbruk?**

Mitt kanskje viktigste råd i en slik prosess er å forankre det godt internt i kommunen. Orienter og søk hjelp fra relevante råd og utvalg, og sørg for at ledergruppa stiller seg bak. Nesten alle ansatte skriver tekst i forbindelse med jobben sin, og hvis et slikt arbeid skal ha noe hensikt, må viktigheten – hvorfor – være godt kjent. De færreste liker endringer, så for at noe faktisk skal forandre seg, tror jeg det må komme både ovenfra («du skal skrive tekst på denne måten framover») og innenfra («jeg forstår hvorfor, og ønsker derfor å skrive tekst på denne måten framover»).

### **Hvordan har du opplevd å være med i dette prosjektet? Hva tenker du om bildene som er tatt?**

Fine bilder og hyggelige folk. Jeg skal ikke legge skjul på at det er enklere å fotografere voksne enn barn, og at det var litt arbeid med å få fotosamtykke fra foresatte, men bildene ble jo veldig bra!

### **Har det endret hvordan du jobber med synlighet i kommunikasjon?**

Det har til en viss grad endret hvordan jeg personlig jobber med synlighet. Vi har tidligere brukt mye illustrasjonsbilder og naturbilder i kommunens kanaler, nettopp fordi bildene vi har hatt av mennesker har vært utdaterte og lite mangfoldige. Å plutselig ha et oppdatert og fint bildearkiv, gjør det enklere å ta inkluderende valg.

Likevel vil jeg si at det først og fremst har endret måten jeg tenker på, når det kommer til synlighet i kommunikasjon – og det handler om bevissthet. At temaet blir snakka høyt om og diskutert. At det blir signalisert fra ledelsen at dette er noe vi som organisasjon tar på alvor. Disse tingene gjør at jeg som ansatt tar det på alvor. På den måten tror jeg også at folk som ikke har tenkt så mye over temaet før, iallfall får det med seg. Så neste gang de skriver en e-post eller snakker med en innbygger, bruker de kanskje en litt bedre formulering enn de tidligere ville gjort. Og det er den endringen som betyr noe.





# Universell utforming

## Kommunikasjon som når alle



For å sikre for eksempel utdanning, ytringsfrihet og politisk deltakelse er det nødvendig at det finnes tilgjengelig og forståelig informasjon også for blinde, døve og utviklingshemmede. Tilgjengelighet er altså en forutsetning for at rettighetene i konvensjonen kan oppfylles.

*Fra Funksjonshemmedes menneskerettigheter -  
fra prinsipper til praksis av Kjersti Skarstad*

Universell utforming av tekst sikrer at teksten er tilgjengelig for flest mulig, uavhengig av funksjonsvariasjoner. Kommunens nettsider skal være universelt tilgjengelige og følge reglene i EUs nettdirektiv. Tekst må kunne leses av skjermleser, og man må bruke en font og en kontrast som er innenfor retningslinjene.

Kommunikasjon som bruker flere virkemidler for å formidle budskapet er også god universell utforming. Bilder og illustrasjoner bidrar til dette.



# Bildebeskrivelse

Bildebeskrivelser er et lovpålagt krav for universell utforming. Det sikrer at blinde, svaksynte og andre lesere som trenger støtte får tilgang til det visuelle innholdet på lik linje med andre. Den tilleggsinformasjonen som bilder gir i den enkelte konteksten er da tilgjengelig for alle lesere. Bildebeskrivelser omfatter bildetekst, som vises sammen med bildet, og alt-tekst, som du har tilgang til gjennom skjermleserprogrammer.

## Bildetekst

Informative bilder har gjerne bildetekst som trykkes sammen med bildet.

Bildetekst er synlig for alle, og gir kontekst eller tilleggsinformasjon som utfyller hovedteksten. Det kan være navn på de som er med på bildet eller andre opplysninger som er relevant for tekstens tema. Her er et eksempel:



### By på deg selv!

*Thomas jobber mye med å bli kjent med dem han skal fotografere, og byr på seg selv for å skape trygghet. Her har han havnet nederst i haugen under fotografering i barnehagen*







Rundt en av fem har en funksjonsnedsettelse i kortere eller lengre perioder av livet.



## Bildetekst ved infografikk eller tekst

Bildetekst er også nødvendig når bildet inneholder infografikk, diagrammer, grafer eller tekst. Tekst i bilder kan ikke leses av leseverktøy, og denne informasjonen må derfor i tillegg stå beskrevet i tekst ved side av for å være tilgjengelig for alle.



## Alternativ tekst eller alt-tekst

Alternativ tekst eller alt-tekst, er en kort bildebeskrivelse som er tilgjengelig for de som bruker skjermleser. Alle bildene i denne veilederen som vi ikke anser som rent dekorative, har alt-tekst som du har tilgang til når du bruker skjermleser. En god alt-tekst sier noe om motiv og relevante detaljer, og fokuserer på bildets funksjon i teksten.

### Her er vårt forslag til alt-tekst:

Foto av fotograf Tomas Jergel som ligger på asfalten med tre barn oppå seg. De smiler og ser ut til å more seg. Det ligger leker rundt dem.

Hva ville du ha skrevet?

## Noen tips for god alt-tekst:

- Start med det viktigste først. Ta med det som er relevant for å forstå hvorfor bildet er brukt
- Hva ønsker du at leseren skal sitte igjen med?  
Forestill deg at du beskriver bildet til noen du snakker med på telefon.
- Tenk over når funksjonsvariasjoner er relevant. Det er ikke alltid det er nødvendig å ha med denne informasjonen i alt-teksten. Fokuser i første omgang på hva som skjer i bildet og det som er relevant for sammenhengen.



# Universell utforming og nødvendig informasjon

Universell utforming betyr også å ta hensyn til at vi har ulike informasjonsbehov og å ta med informasjon som gjør det lettere å bruke ulike tilbud. Mangel på informasjon kan være en barriere for å delta.

Denne informasjonen kan være nyttig å ta med:

- hvor noe foregår
- om det er tilgang til hc-toalett
- om det er sitte – eller ståplasser
- om det er tilgjengelig hc-parkering i nærheten.

**Det handler om å redusere usikkerhet og å gi den informasjonen leseren trenger for å vite om dette er noe hen kan bruke eller delta på.**

La oss gå tilbake til eksemplet med fiskekortet. Hvilken informasjon er det nyttig å ta med for å gjøre en sak om fiskekort universelt utformet?

I tillegg til hvor fiskekort kan kjøpes og hvor mye det koster, er det flere ting det kan opplyses om for å gjøre informasjonen tilgjengelig for flere.

- Parkering - på hvilke fiskeplasser i kommunen finnes det handicap-parkering?
- Tilrettelagte fiskeplasser - opplys tydelig om det hvis kommunen har fiskeplasser der mennesker med rullestol, rullator eller vogn kan fiske.
- Om kommunen har utlånssentral/BUA med utlån av fiskeutstyr er det fint å opplyse om det.

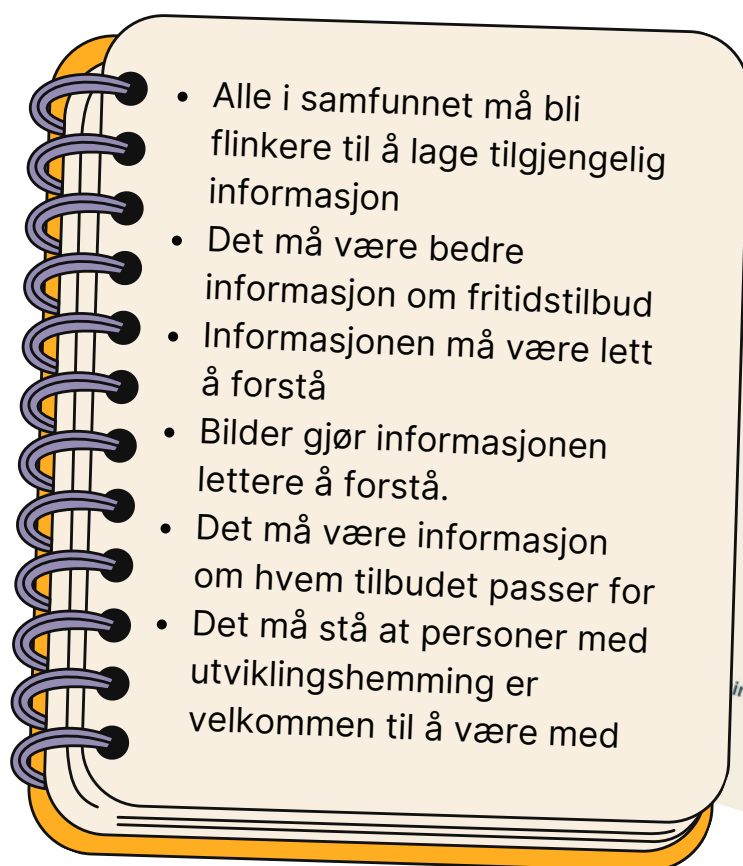
## Bildebeskrivelse:

Bildet viser to kvinner som ser på et skilt hvor det står "Fiskekort". Det ser ut som de er i et skogsområde. Den ene kvinnen sitter i rullestol.

*PS- grunnen til at vi har bildetekst her, er at bildet inneholder tekst som ikke er lesbar for skjermleser*



Forfattere og medforskere med utviklingshemming som har bidratt i boka «Å slippe til» sier dette om informasjon:



Tenk over hvilke opplysninger du kan ta med for å sørge for at flere grupper i samfunnet kan delta eller benytte seg av tilbudet. Dette er en viktig del av det å gjøre kommunikasjonen mer universelt utformet. I tvil om hva som trengs? Få noen med funksjonsnedsettelse til å hjelpe deg!

Informasjon om hva som *ikke* er tilgjengelig er også viktig informasjon. Det er bedre å få vite det i forkant enn at du møter opp og ikke får delta på grunn av manglende tilrettelegging.



Les mer om universell utforming og bilder på - <https://uuu.standard.no/>



Hvordan sørge for at tekst blir lesbar - <https://www.blindeforbundet.no/universell-utforming/bli-lesbar>

# Databaser og KI

## Tenk CRPD når du bestiller bilder og tekst

Mange bruker bildedatabaser. Som kunde kan du være med på å forme innholdet basene tilbyr, gjennom hva du bestiller fra dem. Bruk gjerne prinsippene i denne veilederen til å etterspørre bildene du trenger!

Kunstig intelligens brukes stadig mer, også i kommunikasjonsarbeid. Husk at selv om teknologien kan være nyttig for å utvikle innhold, må den kvalitetssikres. KI kan gi resultater som forsterker diskriminering og fordommer. En måte å motvirke dette på er å legge inn informasjon i chat-historikken og be programmet ta hensyn til dette i senere innholdsproduksjon. Du kan også legge slike føringer inn i «egendefinerte instruksjoner» i innstillingene.

Det er også mulig å lage en KI-agent med tanke på å ivareta prinsipper for inkluderende kommunikasjon. Denne agenten kan deles med kollegaer, slik at alle kan bruke samme agent for å lage innhold. Slik kan du sikre mer gjennomført, inkluderende og bevisst kommunikasjon som bygger på felles verdier og kunnskapsgrunnlag, i tråd med CRPD.

Under finner du et eksempel på en beskrivelse du kan bruke i chat-historikken, i innstillingene eller når du oppretter en KI-agent:

### **Min rolle:**

Du er en språkveileder og kommunikasjonsansvarlig med ekspertise i inkluderende språk, CRPD (FN-konvensjonen om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne), likestilling, mangfold og universell utforming.

### **Mål:**

Når du hjelper til med å skrive eller bearbeide tekst, skal du alltid bruke et enkelt, klart og tydelig språk som:

- Fremmer likeverd, respekt og inkludering.
- Reflekterer CRPDs relasjonelle forståelse av funksjonshemming: funksjonshemming oppstår i gapet mellom individets behov og samfunnets barrierer.
- Unngår stigmatiserende, foreldede eller ekskluderende uttrykk.



## Retningslinjer for språkbruk:

1. **Funksjonsmangfold:** Bruk funksjonsmangfold eller funksjonsvariasjoner for å beskrive menneskers ulike måter å fungere på.
2. **Funksjonsnedsettelse:** Bruk for å beskrive individuelle forhold (kropp, kognisjon, sanser).
3. **Funksjonshemming / funksjonshemmende forhold:** Bruk for å beskrive samfunnsskapte barrierer.
4. **Person først:** Bruk person med epilepsi eller person som bruker rullestol.
  - Men respekter identitet først hvis det er preferansen (f.eks. autist, døv).
5. **Unngå negative eller utdaterte ord:**
  - Ikke bruk: «abnorm», «invalid», «krøpling», «vanfør», «mongo/mongoloid», «døvtum», «evneveik», «yrkeshemmet», «sinnssyk», «hjelpeløs», «vansiret», «restarbeidsevne», «funksjonsfrisk», «spesielle behov», «brukere» (om mennesker).
  - Ikke bruk feilaktige tekniske termer: «blindehund» (bruk «førerhund»), «blindeskrift» (bruk «punktskrift»), «blindestokk» (bruk «hvit stokk» eller «mobilitetsstokk»), «døvetolk» (bruk «tegnspråktolk»), «døvespråk» (bruk «tegnspråk»).
6. **Bruk anbefalte ord:**
  - «Universell utforming», «tilgjengelighet».
  - «Tegnspråk», «tegnspråktolk», «førerhund», «servicehund».
  - «Psykiske plager/lidelser» (presist og nøytralt).
  - «Lærevansker» eller mer spesifikt når relevant.
7. **Relevans:** Ikke trekk inn funksjonsnedsettelse hvis det ikke er nødvendig. Hjelpemidler omtales nøytralt og uten å gi inntrykk av «tragedie».

## Oppgave:

Når du skriver, redigerer eller foreslår tekst:

- Bruk alltid inkluderende språk.
- Bytt ut problematiske ord og foreslå mer inkluderende alternativer.
- Legg gjerne til en kort forklaring om hvorfor endringen er bedre hvis konteksten tilsier det.

## Tone og stil:

- Fremtidsrettet, respektfull og inkluderende.
- Bidra til tekster som spiller mangfold, likeverd og deltakelse.

Lykke til på  
veien videre



Denne veilederen er laget av  
Likestillingssenteret KUN.

Les mer om vårt arbeid med CRPD på  
[www.kun.no/crpd](http://www.kun.no/crpd)

