

# Å TENKE NYTT OM TILGJENGELIGHET

INNENFOR SCENEKUNSTEN

## Contents

PROLOG	1
STRUKTURELL	3
FYSISK	9
DIGITAL	15
FELLESSKAP	21
EMOSJONELL	27
KUNSTNERISK	31
EPILOG	39
AVSLAPPA ORDBOK	43
KREDITERING	47

# PROLOG

Inkludering og tilgang har ingen målstrek. Det er ikke noe som kan erklæres som ferdig eller løst én gang for alle. Det er en praksis som endrer seg i takt med at våre lokalsamfunn endrer seg, nye stemmer kommer til, og ulike former for tilgjengelighet blir synlige. Det er også en kreativ ressurs som gir nye måter å tenke, samarbeide, utforme og forestille seg på.

1 Denne publikasjonen gir innsikt i rammeverket vi arbeider med ved Rosendal Teater. Det bygger på Battersea Arts Centre sitt «Relaxed Venue»-rammeverk, utviklet i samarbeid med Jess Thom og Tourette's Hero, samt kunnskap fra mange kunstorganisasjoner, kunstnere, praktikere og tenkere som har utvidet vår forståelse av hva et inkluderende miljø kan være.

For Rosendal Teater gir, det vi har kalt, «avslappa» rammeverket en tydelig agenda. Det ber oss være oppmerksomme på og ta tak i de mange barrierene folk møter på grunn av systemer som diskriminerer basert på bakgrunn, funksjonsnedsettelse, legning, inntekt og alder.

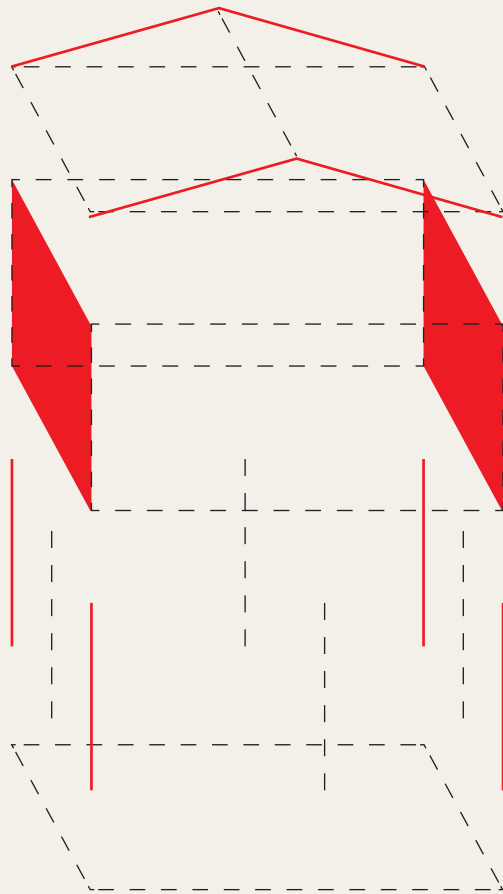
I denne publikasjonen forstås funksjonshemming som en interaksjon mellom menneskers kropp, sinn og sanseopplevelser og de omgivelser, systemer og holdninger som omgir dem. En person kan ha en funksjonsnedsettelse eller tilstand, men det blir hemmende når barrierer begrenser deltakelse. Når disse barrierene reduseres eller fjernes, kan folk delta mer fullstendig.

Avslappa tilnærminger minner oss om at tilgjengelighet må være en iboende praksis, ikke et tillegg. Det må være en grunnleggende del av hvordan vi skaper, arrangerer og deltar. De minner oss om at folk opplever rom forskjellig, og at dette mangfoldet bør oppmuntres, ikke fjernes.

2 Hver seksjon i denne publikasjonen beskriver forhold som kan gjøre det mulig og trygt for flere å komme og delta med selvtillit. Noen av disse forholdene er enkle å innføre. Andre krever langsiktige strukturelle endringer. Alle er avhengige av vilje til å lytte, tilpasse seg og fortsette å lære.

Det finnes en rød tråd gjennom alle de seks fokusområdene: inkludering består av mange små beslutninger som tas hver dag. Ingen enkelt beslutning er nok, men sammen former de miljøer der flere kan føle seg velkomne, trygge og avslappede. Ved å være oppmerksom på disse beslutningene og ved å være åpne for endring, tar vi skritt mot et kunstlandskap som gjenspeiler bredden og kompleksiteten til menneskene det ønsker å involvere.

# STRUKTURELL



Strukturer former hva som er mulig i en organisasjon. Retningslinjer, arbeidsflyt, ledelsesmodeller og kommunikasjonskultur stille avgjør hvem som kan komme inn, hvem som kan bli, og hvem som kan trives. Å forestille seg en organisasjon uten hemmende strukturelle barrierer lar oss se for oss hvordan delt ansvar, tydelighet og reell inkludering kan se ut.

Hva om alle hemmende og diskriminerende strukturelle barrierer ble fjernet?

Vi blir aldri helt ferdige, men gjennomtenkt organisering og tydelige systemer, fra retningslinjer og bemanning til arbeidsflyt og kommunikasjon, kan bidra til at alle føler seg ønsket, inkludert og i stand til å delta fullt ut.

# STRUKTURELL

## Ledelse og Beslutningstaking

Det ville være ...	Ledelse som tar hensyn til tilgjengelighet og inkludering i alle beslutninger.
	Tydelige roller og ansvar for å sikre tilgjengelighet på tvers av avdelinger.
	Regelmessige gjennomganger av retningslinjer og praksis for å finne barrierer og gjøre forbedringer.
	Åpne kanaler for tilbakemeldinger fra publikum, kunstnere og ansatte om tilgjengelighet og inkludering.

## Styre og Styring

Det ville være ...	Et styre som er forpliktet til arbeid med inkludering og tilgjengelighet.
	Mangfoldig representasjon som gjenspeiler ulike bakgrunner og erfaringer.
	Løpende vurderinger av styringspraksis for å støtte en inkluderende kultur.

## Ansettelsespraksiser og Rekruttering

Det ville være ...	Inkluderende ansettelsespraksiser som sikrer rettferdige muligheter for ansatte og ledere.
	Stillingsannonser og søknadsprosesser som er tilgjengelige. Stillinger annonseres på en inkluderende måte, og kandidater med relevant erfaring vurderes alltid.
	Støtte til kandidater med funksjonsnedsettelse eller behov for tilrettelegging gjennom hele rekrutteringsprosessen.
	Åpenhet om utvelgelseskriterier og tilbakemelding til søkere.

## Bemanning og Opplæring

Det ville være ...	Kontinuerlig opplæring til alle ansatte om inkludering, tilgjengelighet og arbeid med publikum og kunstnere med ulike behov.
	Tydlig veiledning om hvordan man støtter mennesker med ulike behov, uten antakelser.
	Være en kultur der spørsmål om tilgjengelighet ønskes velkommen og følges opp.
	Tilstrekkelig bemanning til å gi støtte når det trengs.

# STRUKTURELL

## Programmering og Planlegging

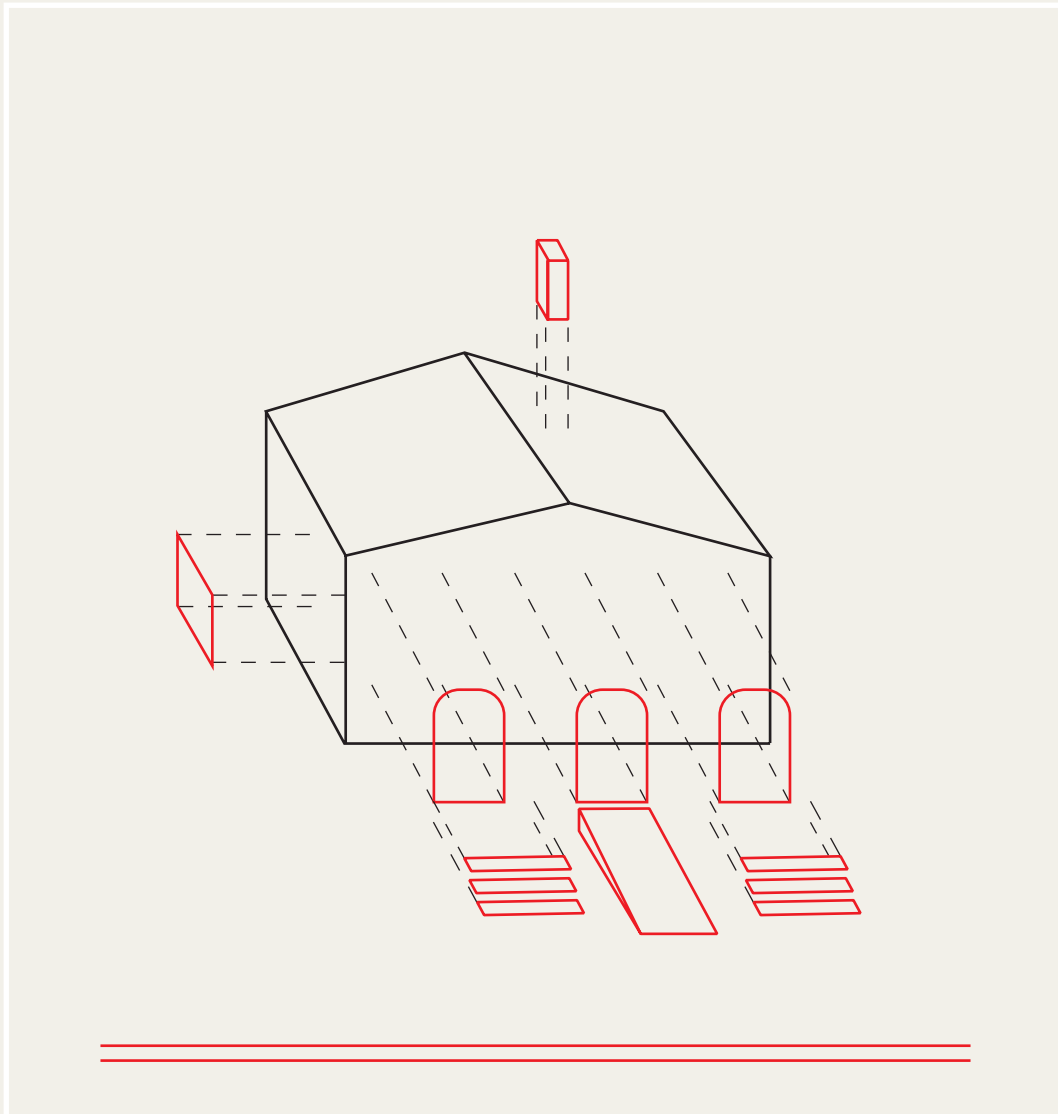
- Det ville være ... Tidlig vurdering av tilgjengelighet når arrangementer, forestillinger og workshops planlegges.
- Fleksibilitet i planlegging og programmering for å imøtekomme ulike behov og preferanser.
- Beredskapsplaner dersom endringer er nødvendig for å gjøre arrangementer mer tilgjengelige.
- Evalueringer for å lære av hvert arrangement og kontinuerlig forbedre tilgjengeligheten.

## Kommunikasjon og Retningslinjer

- Det ville være ... Tydelige, tilgjengelige retningslinjer for inkludering, billettkjøp og deltakelse.
- Enkle måter for publikum og kunstnere å be om tilpasninger eller støtte.
- Kommunisert åpent om hvilke tilgjengelighets tiltak som finnes og hvilke begrensninger som gjelder.
- Enkelt og konsekvent språk i all intern og ekstern kommunikasjon.

## Evaluering og Kontinuerlig Forbedring

- Det ville være ... Regelmessige revisjoner av strukturelle retningslinjer, arbeidsflyt og praksis.
- Mekanismer for å samle tilbakemeldinger fra ansatte, publikum og kunstnere om hva som fungerer og hva som kan forbedres.
- Tydelig rapportering og ansvarlighet for å sikre at endringer gjennomføres og opprettholdes.



Det fysiske rommet er ofte den første invitasjonen, eller den første barrieren. Hver inngang, korridor, stol og sansemarkør kan enten åpne en vei eller stenge den. Å forestille seg et sted der det fysiske miljøet støtter flere ulike kroppar og måter å bevege seg på, gir oss mulighet til å tenke nytt om hvordan rommet kan føles: roligere, tydeligere, mer mulig.

## Hva om alle hemmende og diskriminerende fysiske barrierer ble fjernet?

Ikke alle barrierer kan fjernes, men svært mange kan. Gjennomtenkt vurdering av hvert rom – inkludert innganger, sittegrupper, foajeer og artistgarderober – kan sikre at mange føler seg invitert, trygge, inkludert og komfortable uansett hvor de er.

# FYSISK

## Innganger og Ankomst

- Det ville være ...
- Trinnfri tilgang ved hver inngang, med lette manuelle dører og automatiske åpningsfunksjoner.
  - Tydelig skilting med god kontrast og veivisning (inkludert punktskrift) som hjelper alle med å orientere seg ved ankomst.
  - Jevn belysning som ikke er for sterk eller flimrende, siden både gjenskinn og mørke kan være forvirrende.
  - En akustikk som er behagelig, med redusert ekko og bakgrunnsstøy.
  - Alternativer til å vente i lange køer eller trange foajeer, som stille venteområder eller prioritert inngang ved behov.

## Sitteplasser og Scenerom

- Det ville være ...
- Fleksible sittealternativer slik at rullestolbrukere og ledsagere kan sitte sammen, og sitteplasser kan omkonfigureres.
  - Ganger som er brede nok for enkel bevegelse og har plass til personer som kan trenge å forlate salen under forestillingen.
  - Et dedikert stille- eller avslapningsområde nær scenerommet.
  - Behagelig temperatur og ventilasjon i hele bygningen.

# FYSISK

## Toaletter og Garderober

- Det ville være ... Fullt tilgjengelige toaletter med tilgjengelige vasker, såpe- og papirdispensere, og håndtak.
- Kjønnsnøytrale toalettalternativer for å sikre at alle føler seg velkomne og trygge.
- Tilgjengelige stallefasiliteter for voksne og barn, som er disponible for ansatte, kunstnere og publikum.

## Bevegelse og Navigasjon

- Det ville være ... Brede, ryddige korridorer og døråpninger slik at personer med mobilitetshjelpemidler enkelt kan bevege seg.
- Gulvflater som er jevne, sklisikre og ikke overdreven blanke.
- Tydlig skilting til toaletter, utganger og rolige områder for å støtte selvstendighet og muligheten for å orientere seg.
- En fungerende heis som er lett å finne og kan romme rullestoler eller mobilitetsutstyr.

## Sensorisk Miljø

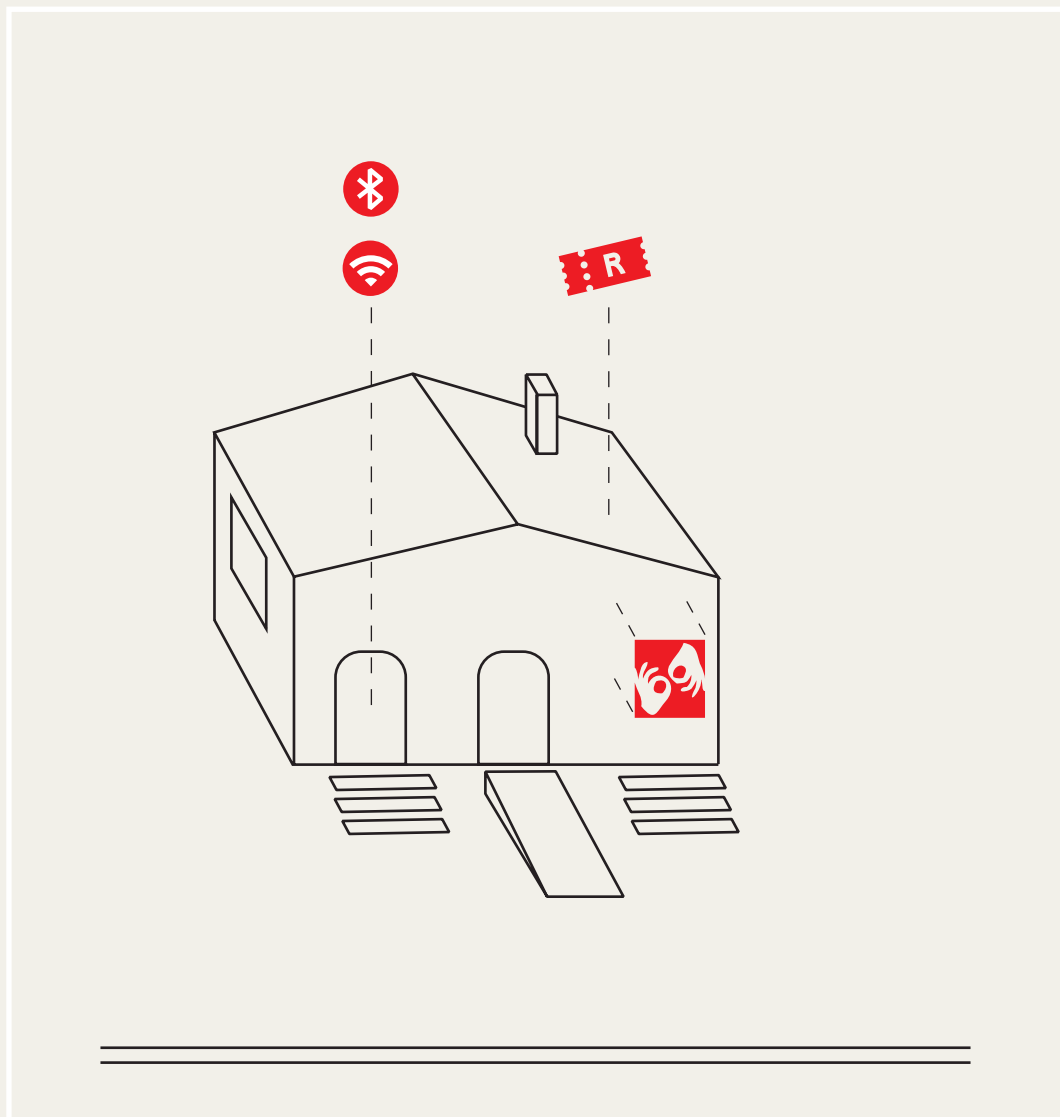
- Det ville være ... Regulering av lydnivåer og muligheter til å justere dem slik at de ikke er overveldende eller uforutsigbare.
- Minimalt eller ingen sterke lukter fra rengjøringsmidler, røykeeffekter eller mat.
- Minimalt eller ingen visuell støy, med enkel og rolig skilting, skjermer og dekorasjoner.

## Sikkerhet og Beredskap

- Det ville være ... Tilgjengelige evakueringsruter som kan brukes trygt av alle, inkludert rullestolbrukere.
- Både visuelle og auditive alarmsystemer for å sikre at alle blir varslet ved nødsituasjoner.

## Kontinuerlig Vurdering og Informasjon

- Det ville være ... Løpende vurderinger av det fysiske miljøet, med tydelig og tilgjengelig informasjon om hvilke tilgjengelighetstiltak som er på plass og hvilke barrierer som gjenstår.



Den digitale opplevelsen skjer ofte lenge før noen ankommer et sted. Et nettsted, et bookingsystem eller et kort innlegg i sosiale medier kan berolige, klargjøre, invitere – eller utilsiktet ekskludere. Å forestille seg digital og trykt kommunikasjon som fungerer for flere mennesker gir oss mulighet til å tenke nytt om hvordan informasjon kan føles rolig, pålitelig og brukervennlig.

## Hva om nettsteder, sosiale medier og trykksaker var for alle?

De vil aldri være for absolutt alle, men mye kan gjøres for å skape klarhet, tilgjengelighet og trygghet på alle digitale og trykte kontaktpunkter: hver melding, billett, innlegg og utskrift. Slik ville flere mennesker føler seg informert, velkomne og trygge.

## Nettsteder og Nettbasert Informasjon

- Det ville være ...
- Nettsteder som utformes med tilgjengelighet i tankene, compatible med skjermlesere, tastaturnavigasjon og teksting.
  - Klart språk, bruk av god kontrast og lesbare skrifttyper som minimerer anstrengelse og usikkerhet.
  - Forklaringer på hva en avslappa forestilling innebærer, hvem den er for, og hvilke tilpasninger som gjøres.
  - Detaljert informasjon om tilgjengelighet, inkludert ferdelsårer, toaletter og stille områder, lett å finne og stole på.
  - Bilder og korte videoer som viser hva man kan forvente ved ankomst og når man beveger seg gjennom lokalet.

## Kommunikasjon Digitalt og på Sosiale Medier

- Det ville være ...
- Informasjon før forestillingen som deles i tilgjengelige formater, som ren tekst, stor skrift eller lyd.
  - Beskrivelser som forteller hva man kan forvente: lys, lyd, varighet og innholdsadvarsler.
  - Videoer med teksting eller undertekster, og lydmateriale som har transkripsjoner.
  - Innlegg på sosiale medier som har alt-tekst og tydelige, lesbare oppsett, slik at informasjonen når flere.
  - En tone som føles rolig og åpen.
  - Trykksaker som bruker klare skrifttyper, sterk kontrast og ryddig oppsett.
  - Lettteste guider og brosjyrer i klarspråk.
  - Kart, brosjyrer og skilting som hjelper folk med å orientere seg trygt.
  - Stor skrift eller alternative versjoner tilgjengelig på forespørsel, uten komplikasjoner.
  - Et design som verdsetter tydelighet fremfor dekor, slik at invitasjonen er synlig for flere.

## Digitale Brukergrensesnitt på Stedet

- Det ville være ...
- Infoskjermer og innsjekkingsystemer plassert i tilgjengelig høyde som kunne brukes fra ulike posisjoner.
  - Skjermer som er rolige, uten blinking, med enkle oppsett og jevn rytme.
  - Tydelig visuell og taktil tilbakemelding når folk bruker berøringsskjermer eller informasjonsskranker.

## Personvern og Komfort

- Det ville være ...
- Respekt for personvernet, uten unødvendig datainnsamling eller kompliserte skjemaer.
  - Prosesser for registrering eller tilbakemeldinger som er korte og enkle.
  - Åpenhet om hvordan persondata brukes og lagres.

## Booking og Billettkjøp

- Det ville være ...
- En bestillingsprosess som fungerer for ulike behov, enten på nett, via telefon eller personlig.
  - Ledsagerbilletter tilgjengelig uten unødvendige skjemaer eller dokumentasjon.
  - Mulig å velge seter eller be om spesifikke ordninger som tilgang til midtgang, rullestol-plasser eller seter nær utganger.
  - Enkle beskjeder som forklarer folk akkurat det de trenger å vite og hva som skjer videre.

# FELLESSKAP



Inkludering skjer ikke bare inne i bygningen. Det skjer i relasjoner, nettverk og samarbeid. Å forestille seg et fellesskap der folk føler seg ønsket, velkomne og verdsatt åpner muligheter for deltakelse som strekker seg langt utover det å være publikum.

Hva om alle kunne delta og føle seg velkomne, støttet og inkludert?

Det vil aldri være mulig å inkludere absolutt alle, men gjennomtenkt engasjement, samarbeid og kommunikasjon kan skape betingelser for at mange ulike mennesker kan bidra.

# FELLESSKAP

## Kunstnerstøtte og Samarbeid

- Det ville være ... Tilgjengelige prosesser for kunstnere og organisasjoner til å engasjere seg i teateret for eksempler gjennom å foreslå prosjekter, søke om residensopphold, eller utforme deler av programmet.
- Streddersydd støtte for kunstnere med tilgjengelighetsbehov, inkludert tilgjengelighetsridere, kombinert med tekniske, økonomiske og kreative verktøy.
- Muligheter for mentorordninger, kompetansedeling og samarbeid mellom kunstnere med ulike bakgrunner og erfaringer.

## Kommunikasjon i Felleskap

- Det ville være ... Regelmessige oppdateringer og kommunikasjon som er inkluderende, tilgjengelig og imøtekomende.
- En åpenhet for å være i dialog om hvordan avgjørelser blir tatt.
- Feiring av bidrag og anerkjennelse av ulike stemmer.

## Publikumsengasjement

- Det ville være ... Åpne og tydelige kanaler for publikum til å gi tilbakemeldinger og bidra med ideer.
- Muligheter for publikum til å delta utover det å se forestillinger, som for eksempel workshops, diskusjoner eller rådgivende roller.
- Strategier for å nå et mangfold av mennesker, og inkludert dem som vanligvis ikke deltar.

## Samarbeid og Nettverk

- Det ville være ... Aktivt samarbeid med lokale organisasjoner, støttenettverk og interessegrupper.
- Samarbeid med kunstnere og lokalsamfunn som har en levd erfaring med tilgjengelighetsbehov.
- Mekanismer for å skape og kuratere sammen, og dialog for å sikre at programmering inkluderer ulike perspektiver.

# FELLESSKAP

## Evaluering og Refleksjon

Det ville være ...

Regelmessig gjennomgang av strategier for fellesskapsengasjement for å identifisere hva som fungerer og hva som kan forbedres.

Mekanismer for å samle tilbakemeldinger fra publikum, kunstnere og samarbeidspartnere.

Tydlig rapportering og ansvarlighet for å sikre at fellesskapsinitiativer opprettholdes og utvikles.

# EMOSJONELL



I enhver organisasjon finnes det også et emosjonelt rom, noen ganger synlig og andre ganger usagt. Hvordan et sted føles påvirker hvem som blir, hvem som slapper av, hvem som kan konsentrere seg, og hvem som føler at de hører til. Å forestille seg en atmosfære som er utformet for å støtte emosjonell trygghet, hjelper oss å forstå inkludering som noe levd, ikke bare planlagt.

Hva om alle i rommet følte seg trygge, oppmuntret og i stand til å nyte opplevelsen?

Det vil aldri være mulig å fjerne stress eller angst helt for alle, men ved å være oppmerksom på å skape et oppmuntrende emosjonelt miljø kan vi hjelpe mange ulike mennesker til å føle seg mer velkomne, trygge og komfortable.

# EMOSJONELL

## Atmosfære og Komfort

Det ville være ...	Ansatte som er opplært til å håndtere emosjonelle behov og gi støtte der det er nødvendig.
	Stille rom eller avslapningsområder adskilt fra travle og støyende publikumsområder.
	Tydlig kommunikasjon og veiledning som reduserer usikkerhet eller stress.
	Akseptabelt og trygt å forlate og komme tilbake til rom hvor arrangement holdes.
	Støtte for å håndtere overstimulering fra lyd, lys eller folkemengder.

## Tilbakemelding og Refleksjon

Det ville være ...	Kanaler for publikum, kunstnere og ansatte til å dele emosjonelle erfaringer eller bekymringer.
	Respons på tilbakemeldinger, hvor justeringer gjøres der det er mulig for å forbedre komfort og inkludering.
	Kontinuerlig refleksjon og evaluering av hvordan det emosjonelle miljøet tar vare på alle.

## Komfort for Publikum, Kunstnere og Ansatte

Det ville være ...	Oppmuntring til positive sosiale interaksjoner og gjensidig støtte.
	Flexible ordninger for å imøtekomme individuelle behov og preferanser.
	Skilting og visuelle tegn som er rolige og imøtekommende, slik at alle kan orientere seg og navigere trygt.
	Tatt hensyn til pauser eller muligheter for å trekke seg tilbake under lengre forestillinger eller arrangementer.
	Aksept for at feil og misforståelser kan oppstå, og et trygt psykologisk miljø hvor ansatte, kunstnere og publikum ikke dømmes.
	Hensyn tatt til arbeidsbelastning og emosjonell støtte for ansatte og kunstnere, slik at komfort prioriteres sammen med publikumsopplevelsen.

# KUNSTNERISK



Kunstnerisk praksis er hvor fantasi, eksperimentering og omsorg møtes. Det er også der inkludering kan bli kreativ, utstrakt og transformativ. Å tenke på hvordan kunstneriske prosesser i seg selv kan ønske flere velkommen, åpner for en annen type samtale: en som behandler tilgjengelighet som en mulighet, ikke en begrensning.

**Hva om kunstnerisk arbeid, prosesser og estetikk ble formet med inkludering i sentrum?**

Vi vil aldri nå et punkt der hvert kunstneriske verk er tilgjengelig for alle, og kunstnerisk uttrykk bør heller ikke reduseres til sjekklister. Men gjennomtenkte kunstneriske prosesser, rom for å eksperimentere og en åpenhet for ulike former for erfaring kan bidra til å skape verk som flere kan gå inn i, relatere til og bli berørt av.

# KUNSTNERISK

## Kreativ Visjon og Intensjon

Det ville være ...

Kunstneriske visjoner som tar hensyn til tilgjengelighet og inkludering fra de tidligste stadiene av utviklingen.

Rom for kunstnere til å spørre: Hvem er dette verket for? Hvem har vært med å lage det? Hvordan kan mennesker med ulike erfaringer gå inn i det?

Åpenhet for å tilpasse opprinnelige ideer når tilgjengelighetshensyn avdekker nye kreative muligheter i stedet for begrensninger.

Satt pris på en estetikk som imøtekommer ulike sansemessige, kognitive og emosjonelle reaksjoner.

## Former, Estetikk og Eksperimentering

Det ville være ...

Mulighet for at kunstnere kan utforske tilgjengelige formater som sentrale kunstneriske strategier, ikke som tillegg, men som integrerte deler av verket.

En nysgjerrighet rundt hvordan teksting, synstolkning, taktile eller avslappa tilnærminger kan berike kunstneriske språk.

En forståelse av at tilgjengelig estetikk kan være innovativ og samtidsorientert.

Eksperimentering med multisensoriske verk som inviterer til ulike former for oppmerksomhet, fokus og forståelse.

# KUNSTNERISK

## Etikk og Ansvar

- Det ville være ... En forpliktelse til å sørge for at representasjon er gjennomtenkt, samarbeidende og ikke utnyttende.
- Åpenhet om kunstneriske valg, spesielt der tilgjengelighet ikke kan gis fullt ut.
- Omtanke i hvordan kropp, identiteter og forskjeller fremstilles, og skadelige stereotyper eller estetisering av sårbarhet ville unngås.
- Ansvarlighet for hvordan kunstneriske beslutninger påvirker publikum, deltakere og samarbeidspartnere.

35

## Prosesser og Samarbeid

- Det ville være ... En tilpasning av prøver og skapende prosesser til ulike arbeidsrytmer, kommunikasjonsstiler og tilgjengelighetsbehov.
- Et felles språk og verktøy som gjør det mulig for kunstnere med ulike evner å bidra fullt ut.
- Samarbeidsavtaler eller tilgjengelighetsridere som tydeliggjør behov og forventninger.
- Innbygd en fleksibilitet i tidsplaner slik at ingen ekskluderes på grunn av tempo eller prosess.

## Forestilling og Publikumsopplevelse

- Det ville være ... Tydelig kunstnerisk vurdering av hvordan ulike publikumsgrupper vil oppleve tid, intensitet, lyd, lys og interaksjon.
- En kommunikasjon som er ærlig om hva publikum kan forvente, uten å redusere kunstens mystiske element eller effekt.
- Flere måter for publikum å gå inn i verket: visuelt, auditivt, sosialt eller fysisk, med forståelse for at ikke alle opplever forestillingen på samme måte.
- Tilnærminger som tillater hvile, å gå ut og komme tilbake, eller alternative former for engasjement.

36

## Dokumentasjon og Deling

- Det ville være ... Tilgjengelig dokumentasjon i video-, lyd-, skriftlig, taktil eller interaktiv form, som gjør det mulig for ulike publikumsgrupper å engasjere seg i verket.
- Refleksjon over hvordan kunstnerisk kunnskap deles: hvem den når, hvem den ekskluderer, og hvordan den kan åpnes mer.
- Rom for publikum til å uttrykke hvordan de opplevde verket, og rom for kunstnere til å svare, justere eller utvikle seg.

# KUNSTNERISK

## Kunstnerstøtte og Utvikling

Det ville være ...

Likestilt tilgang til residenser, kunstneriske oppdrag og utviklingsmuligheter for kunstnere med funksjonsnedsettelse eller tilgjengelighetsbehov.

Mentorordninger og støttestrukturer som oppmuntrer nye stemmer til å forme kunstfeltet.

Tilgjengelighetsbudsjetter bygd inn i kunstneriske prosjekter fra starten, ikke lagt til senere eller behandlet som unntak.

Skreddersydd støtte som sikrer at kunstnere kan fokusere på kunstnerisk utforskning heller enn å kjempe mot logistiske eller strukturelle barrierer.

## Evaluering og Kontinuerlig Kunstnerisk Utvikling

Det ville være ...

Kontinuerlig refleksjon over hva kunstnerisk inkludering betyr for den spesifikke konteksten, formen og fellesskapet.

Vilje til å la tilbakemeldinger forme fremtidige kunstneriske beslutninger.

Forståelse for at inkludering er en kreativ praksis, ikke et teknisk krav: en praksis som utvikler seg over tid med eksperimentering, respekt og omsorg.

# EPILOG

Vi håper denne publikasjonen inspirerer og engasjerer deg til å gjøre scenekunsten mer inviterende og gjestfri for alle.

Det er viktig å huske at det allerede finnes gode verktøy som gjør det mulig å implementere gitte tiltak med en gang. Dette kan være et nettbasert verktøy som hjelper deg med å utforme nettsiden din på en tilgjengelig måte, en veiledning for klarspråk, eller en guide for å lage din egen tilgjengelighetsrider som kunstner.

Alt du utvikler vil være spesifikt for din kapasitet og kontekst.

De viktigste måtene å komme videre på er å prøve ting selv, være åpen for tilbakemeldinger fra mennesker som møter barrierer, og lære av dem rundt deg.

I vårt tilfelle har vi hentet stor inspirasjon og til tider svært konkrete lærdommer fra følgende personer og organisasjoner:

## Artsadmin

Artsadmins website: [www.artsadmin.co.uk](http://www.artsadmin.co.uk)

## Back to Back Theatre

Website: [www.backtobacktheatre.com](http://www.backtobacktheatre.com)

## Battersea Arts Centre

Website: [www.backtobacktheatre.com](http://www.backtobacktheatre.com)

## Bergen Internasjonale Teater

Website: [www.bitteater.no](http://www.bitteater.no)

## Cade & McAskill

Website: [www.cadamacaskill.com](http://www.cadamacaskill.com)

## CCA Glasgow

Website: [www.cca-glasgow.com](http://www.cca-glasgow.com)

## Chiara Bersani

Website: [www.chiarabersani.it](http://www.chiarabersani.it)

## Dalija Acin Thelander

Website: [www.dalijaacinthelander.com](http://www.dalijaacinthelander.com)

# EPILOG

## Dansens Hus Oslo

Website: [www.dansenshus.com](http://www.dansenshus.com)

## DansiT koreografisk senter

Website: [www.dansit.no](http://www.dansit.no)

## Elia Covolan

Website: [www.assnefedora.com/elia-covolan](http://www.assnefedora.com/elia-covolan)

## Giulia Traversi

Website: [www.edf-feph.org/giulia-traversis-biography](http://www.edf-feph.org/giulia-traversis-biography)

## Graeae Theatre Company

Website: [www.graeae.org](http://www.graeae.org)

## Halvard Damn Laupstad

## Hålogaland Teater

Website: [www.halogalandteater.no](http://www.halogalandteater.no)

## Ingerid Elise Trætteberg

## Jess Thom/Touretteshero

Website: [www.touretteshero.com](http://www.touretteshero.com)

## Kunsthall Trondheim

Website: [www.kunsthalltrondheim.no](http://www.kunsthalltrondheim.no)

## Marta Keil

Website: [www.martakeil.com](http://www.martakeil.com)

## New Theatre Institute of Latvia

Website: [www.theatre.lv](http://www.theatre.lv)

## Reykjavik Dance Festival

Website: [www.reykjavikdancefestival.com](http://www.reykjavikdancefestival.com)

## Sjiraffen Kultur- og Kompetansesenter

Website: [www.sjiraffen.org](http://www.sjiraffen.org)

## Take Me Somewhere

Website: [www.takemesomewhere.co.uk](http://www.takemesomewhere.co.uk)

## Teater Eureka

Website: [www.teatereureka.no](http://www.teatereureka.no)

## Unlimited

Website: [www.norgeunlimited.no](http://www.norgeunlimited.no)

## 71BODIES

Website: [www.71bodies.com](http://www.71bodies.com)

# AVSLAPPA ORDBOK

## Avslappa forestilling

En forestilling med lavere terskel for deltakelse, tilrettelagt for dem som synes settingen kan være overveldende eller ubehagelig. Her er det lov å bevege seg, lage lyd, komme og gå underveis – og etikettereqlene er mindre strenge.

## Avslappa sone

Et fast rom der publikum og gjester kan trekke seg tilbake før, under eller etter en forestilling – et rolig rom for dem som trenger pause fra sosiale eller støyende omgivelser.

## Berøringsvisning

En guidet omvisning i forkant av forestillingen, der scenografi, kostymer og andre sentrale elementer presenteres på en taktil og beskrivende måte for publikum med synsnedsettelse.

## Hørselsvern

Hørselsvern kan brukes under arrangementer, enten for å dempe lydopplevelsen i salen eller for å finne ro i avslappa sone.

## Innholdsadvarsler

Gir informasjon om mulig sensitivt innhold i en forestilling. Noe innhold kan være fysisk eller psykisk belastende for enkelte, og advarslene kan være tilgjengelige via en nedtrekksmeny på hver enkelt forestillingsside på nettsiden.

## Puslere

Små gjenstander som kan bidra til avslapning eller fokus – for eksempel en penn, en gammel leke eller bare noe å holde i hendene.

# AVSLAPPA ORDBOK

## Sensorisk vennlig forestilling

I tillegg til tiltakene som gjelder for en avslappa forestilling, tilpasses også lyd, lys og eventuelle spesialeffekter (som røyk), slik at opplevelsen blir mer skånsom for publikum med sensoriske behov.

## Synstolkning

Synstolkning beskriver visuelle uttrykk som ellers oppfattes med synet. Synstolken beskriver hva som skjer på scenen.

## Tegnspråktolkning

En tegnspråktolk gjengir det som ellers oppfattes med hørsel. Hvor mye som tolkes, kan variere – det kan være all tale, sangtekst og musikk, eller bare enkelte deler av forestillingen.

## Taktil guide

Er fysisk informasjon med forhøgede linjer, slik at folk som er blind eller har nedsatt syn kan enten lese punktskrift eller forstå utformingen av for eksempel oppsett på scenen, bygningen de er i, eller visuelle komponenter i en forestilling.

## Tilgjengelighetsrider

Betyr at en kunstner, ansatt eller hvem som helst bestemmer hva de skal dele med andre, hvordan og når, slik at de ikke stadig vekk må forklare sine behov på nytt. Tydelig tilgjengelighetsinformasjon hjelper andre med å støtte hverandre bedre og med selvtillit.

# KREDITERING

## SKREVET AV

Alexander Roberts og Tonje Wik Olausen

## REDIGERT AV

Signe Karmhus

## OVERSATT AV

Signe Karmhus og Tonje Wik Olausen

## GRAFISK DESIGN AV

Andrea Arroyo Gomez

## SKRIFTTYPE

Inconstant Regular av Daniel Brokstad, laget for å være dysleksivennlig.

Denne publikasjonen er støttet av

**BALANSEKUNST**

Takk til Aggie Dolan og Tarek Iskander (Battersea Arts Centre), Jess Thom (Touretteshero), og Dalija Acin Thelander for de verdifulle samtalene.

