

Our Normal's förslag och tips för ökad inkludering vid träffar eller kalas



Att bjuda in till en träff eller ett kalas som inkluderar behöver inte alls vara så krångligt som många kanske tror. Här har vi samlat tips vi fått från familjer i vårt nätverk om sådant de uppskattar och hjälper till att göra träffar, events och kalas mer inkluderande!

Fråga innan och bjud "alla"! 🙌

Med vilja och rätt inställning kommer en långt! Ett bra tips är därför att alltid ställa frågan till de inbjudna innan. Ett sätt kan vara att alltid lägga till följande vid inbjudan: "Behöver ni något särskilt, eller är det något vi ska tänka på i planeringen som underlättar för ditt barn – meddela oss gärna i förväg!".

Tänk också på att följa en "regel". Exempelvis att bjuda exempelvis alla 4- och 5-åringar eller alla i en klass/grupp om det är kalas.

Bjud även in föräldrar/medföljande vuxna. Även för de lite äldre barnen kan dessa behov finnas upp i åldrarna så förutsätt inte att alla barn klarar sig själva utan stöd.

Hitta en passande plats 📍

Tänk igenom lokalens/platsens fysiska förutsättningar. Beroende på behoven hos de som kommer kan det vara viktigt att tänka igenom frågor som; Funkar lokalen för rullstol? Finns tillgänglighetsanpassad toalett? Hur är utrymningsvägar? Är det "rymningsäkert"/vilka utgångar behöver det vara extra uppsikt kring?

Ha träffen eller kalaset utomhus – då blir det enkelt att rymma några fler!

Hyr en gympasal! Det brukar gå att ordna via skolor, idrottsföreningar eller kommunen. Gympasalar har gott om plats att rymma flera och arrangera lite olika aktivitetsstationer, så det finns ett varierat utbud som passar många.

Planera inkluderande aktiviteter 🎈

Är det barnkalas så planera aktiviteter så att alla kan vara med! Dansstopp funkar t.ex. ofta bra för många, i kombination med "såpbubbelmaskin" som skapar rörelseglädje vilket passar icke-hörande och/eller om musikkvolymen inte kan vara så hög. En familjeträff kan anordnas utifrån ett visst tema eller typ av aktivitet från början. Då kan familjer välja att komma utifrån om den valda aktiviteten passar – t.ex. bowling, gaming, picknick, lekplatsträff, badplatsträff m.m.

Ha en tydlig struktur för upplägget och skapa ett enkelt bildschema 📋

Ha en planerad struktur för vad som kommer hända och i vilken ordning – men låt sen alla förhålla sig till strukturen utifrån sina behov.

Förstärk lekregler med visuella instruktioner. Ett enklare bildschema som visar det som ska hända med både bilder och text är bra för många! Mer omfattande bildstödsmaterial finns att ladda ned färdigt, men man kan också skapa egna på olika tjänster så som t.ex. bildstod.se.

Att i förväg veta vad det innebär att vara med och vad som förväntas av en är ett viktigt stöd för många. Inled därför träffen/eventet/kalaset med att berätta lite om vad som ska hända i förväg. Då det finns chans att förbereda sig för de som vill. En bra struktur att förhålla sig till är "De sju frågorna" (Vad ska vi göra? Varför? Var? Med vem? Hur länge? Vad behöver jag ha? Vad händer sen?)

Möjliggör för återhämtning 🎧

Planera in aktiviteter som varvar högre/lugnare tempo och möjliggör för pauser. Gör det möjligt att dra sig undan och ta det lite lugnt för de som behöver.

Plötsliga och överraskande starka ljud eller flimrande ljus kan skapa obehag för vissa, så undvik det gärna om möjligt.

Anpassa och ha ett varierat mat/fika-utbud 🍏

Ha lagom mycket socker, och alternativ till det söta.

Fråga i förväg om det finns några allergier och anpassa matalternativ utifrån behoven.

Ordna tillsammans! 🤝

Att ordna kalaset eller träffen tillsammans med ett annat barn och dennes förälder/föräldrar är ett bra förslag för att dela på jobbet och kostnaderna!

Fler förslag?

Tipsa oss gärna genom att maila info@ournormal.org så uppdaterar vi listan!