

UNF Inkluderar



UNGDOMENS NYKTERHETSFÖRBUND

UNF Inkluderar

Intro

I din hand håller du UNF:s plan för likabehandling. I UNF möts ungdomar i åldern 13-25 år där det enda de måste ha gemensamt är att de vill se en demokratisk och solidarisk värld fri från droger. Allt annat kan skilja medlemmarna åt, då varje individ är unik med olika behov och vilja. Oavsett vem du är eller vem som är medlem i UNF finns det vissa saker som alla har rätt till. Det innebär att den verksamhet som UNF bedriver behöver vara anpassad efter alla ungas olikheter. Detta dokument ska lyfta fram det och sammanfoga det som UNF vill, för att förebygga kulturkrockar och faktiskt ge alla unga en chans att vara med i UNF. För att detta ska vara möjligt har UNF skapat denna likabehandlingsplan. Arbetet med planen innebär en hel del förändringar där du är huvudpersonen och likabehandling i UNF är målet. Allt börjar med dig själv. Denna likabehandlingsplan är styrande för förbundet och vägledande för distrikt och föreningar.

Bakgrund

Under 2010 påbörjade UNF sitt arbete med inkludering. En utredning om mångfalden i UNF påbörjades och utgick från diskrimineringsgrunderna och några andra områden (geografisk ort, ny medlem i UNF, politisk åsikt och inaktiva medlemmar). Vissa av dessa områden har under utredningens gång utkristalliserat sig som orsaker till diskriminering i UNF, medan andra inte har visat sig vara lika betydande. Utredningen resulterade i en policy för UNF:s likabehandlingsarbete som ligger till grund för UNF inkluderar.

Likabehandlingsplanens uppbyggnad

För att inkluderingsarbetet ska göra någon skillnad i organisationen krävs aktion, aktiva handlingar och åtgärder för att nå våra mål. Likabehandlingsplanen ska ge konkret hjälp och inspiration för de medlemmar som vill jobba med inkluderingsarbetet på något sätt. Likabehandlingsplanen bygger på två delar: Dels hur vi vill att vår organisation är, dels vad UNF ska göra för att det ska uppnås. UNF inkluderar fokuserar på problemområden där UNF diskriminerar snarare än att lyfta fram hinder för specifika grupper. Detta dokument innehåller rubrikerna:

- Verksamhet
- Kommunikation
- Lokaler
- Grupper
- Arrangemang
- UNF ska
- Verktyg
- Ordlista

Verksamhet

UNF ska vara en inkluderande organisation med inkluderande föreningar. Det betyder att ha en förening där verksamheten är riktad till individer över 18 år är okej om det finns möjlighet för dem under 18 att bedriva egen verksamhet. Mångfalden i UNF skapas när det finns många föreningar som har olika och varierad verksamhet. UNF är partipolitiskt och religiöst obundet vilket innebär att medlemmarna får ägna sig åt politik eller religion. Däremot är det inte tillåtet att ha en förening dit bara judar, folkpartister eller muslimer är välkomna. Att lära sig mer om religion och politik och diskutera dessa ämnen är självklart accepterat i UNF.

Kommunikation

UNF som organisation och dess medlemmar kommunicerar på flera sätt med varandra och med andra utanför organisationen. Kommunikation är flervägs, alltså vad jag säger/vill att du/ni ska uppfatta och den respons jag får tillbaka från dig/er. Information däremot är bara envägskommunikation. Oavsett om du ska informera eller kommunicera med en eller flera personer så kommer det att finnas hinder i form av brus på vägen. Brus är olika sorters störningar som gör att förutsättningarna för att det du tänker att du vill få fram och det som mottagaren uppfattar försämras. Exempel på brus kan till exempel vara:

- Andra ljud som hörs samtidigt än bara talet exempelvis surr från andra.
- Olika språkförståelse/modersmål eller användande av ord som bara vissa förstår.
- Fysiska förutsättningar såsom syn- eller hörselnedsättningar.
- Olika bakgrund som gör att något som är logiskt för en person är okänt för en annan.
- Spam-mejl där andra viktiga mejl försvinner i mängden.
- Hög press på twittrande, statusuppdateringar och andra sociala medier.
- Olika tolkning av kroppsspråk beroende på till exempel ålder, bakgrund eller kulturella koder.
- Stress och närvaronivå hos deltagarna.

Tryckt material

Att ta hänsyn till olika behov när en gör tryckt material kan till exempel innebära att göra informationen eller kommunikation tillgänglig på flera språk, uppläst i ljudfiler, undvika förkortningar och ha punktskrift. Att varje material som skapas ska uppnå alla dessa "krav" på tillgänglighet är nästintill omöjligt. Det viktiga här blir då att alltid bjuda in till kontakt om någon behöver få informationen på annat sätt än omfattande text på svenska med en massa förkortningar.

Inbjudningar

Att anmäla sig till ett arrangemang utan att veta vad som förväntas av en kan vara svårt för en medlem. Att förklara för alla mottagare av informationen exakt vad deltagande kommer att innebära är omöjligt, men att bjuda in till dialog och skapa utrymme för att förklara vilka individuella behov som

behöver tillgodoses utan att personen behöver känna sig jobbig är fullt realistiskt. Saker att tänka på finns under Arrangemang.

Handlingar

Ett av de viktigaste redskapen för att alla medlemmar ska kunna delta i den demokratiska processen är den information som berör årsmöten eller styrelsemöten. Det kan handla om tid, plats, vilka frågor som ska diskuteras och underlaget till dessa. På möteshandlingar ska det ställas högre krav än på annat tryckt material eftersom detta är en del av maktfördelningen mellan medlemmarna. Därmed bör årsmöteshandlingar kunna anpassas till den som ska läsa dem.

Sociala medier

Sociala medier är en arena som gynnar många medlemmars aktiva deltagande. Här är kraven på korrekta formuleringar lägre, hörselnedsatta kan delta på lika villkor och alla diskussioner sker på individens egen nivå. Den som är blyg och/eller har svårt att fysiskt delta på arrangemang kan också gynnas genom sociala medier.

Kontakt

I allt UNF gör ska det vara lätt att få kontakt om det finns frågor. Att ange telefonnummer, mejl och adress skapar förutsättningar för fler att höra av sig. Det ska vara enkelt och uppskattat att ställa frågor i UNF och ingen fråga ska vara för dum för att ställas. Den som sitter på information av något slag ska bjuda in till samtal och vara tillgänglig för medlemmarna.

Tips kring kommunikation:

- Bjud in till samtal.
- Sociala medier inkluderar fler, använd gärna det!
- Avsätt tid för att anpassa handlingar efter olika behov.
- Undvik att utgå från ett huvudalternativ i inbjudningar.
- Ge mottagaren möjlighet att få tillgång till materialet på olika sätt.

Lokaler

Lokaler är de platser som UNF använder på sina kurser, möten och aktiviteter. Det är mötesplatsen, den första och kanske viktigaste plattformen för möten mellan UNF:are. En viktig del av att vara välkommen i UNF är att kunna delta på sådant som UNF ordnar utan att behöva fundera på om man kan komma dit eller komma in. Lokaler kan vara precis vilken plats som helst som en medlem är på under sina UNF-aktiviteter. Det är allt från föreningslokaler, förbundets kansli i Stockholm, till den lilla stugan mitt ute i skogen där distriktet har läger varje sommar.

Exempel på saker som kan vara besvärliga för medlemmar:

- Att det inte är tydligt skyltat till kontoret/lokalen/toaletten/föreläsningssalen.
- Att toaletten/köket/ingången inte är anpassad efter medlemmarnas behov.

- Att alla förväntas kunna sova i masslogi på golvet.

Tips: Gör hellre några små ändringar än inga alls.

Grupper

UNF består av en hel massa olika grupper, till exempel föreningar, arbetsgrupper, kursledare och olika målgrupper för värvning. För att vi ska fortsätta växa och ge fler möjlighet att vara medlemmar innebär det att de som redan finns måste släppa in de nya medlemmarna i föreningen eller på kursen, in i gruppen. Alla individer behöver bli sedda, bekräftade och hitta sin plats (i gruppen). Det sistnämnda kan vara svårt och kräver inkluderande och inbjudande medlemmar. Inkluderande övningar är exempelvis lära-känna-varandra-övningar där alla kan delta oavsett behov samt övningar som skapar ett öppet klimat i gruppen. Att vara ny innebär inte nödvändigtvis att ens medlemskap precis börjat. Ny kan vem som helst vara så fort det är ett nytt sammanhang med en ny grupp. Steg ett för att inkludera är att vara medveten om vad som kan vara exkluderande för den som är ny i en grupp eller ett sammanhang, några exempel är:

- Förkortningar och begrepp.
- Interna skämt och jargonger.
- Snack om personer som inte är där.
- Gamla minnen som den nya inte kan referera till.
- Tydliga normer om hur en ”måste” bete sig för att bli accepterad.
- Tips: planera inkluderingsövningar varje gång det kommer en ny till en grupp.

Arrangemang

I UNF ska många människor vara medlemmar, helst alla mellan 13 och 25 år. För att det ska fungera behöver alla kunna vara med på de UNF-aktiviteter de vill. Genom att anpassa och tänka nytt kring UNF:s aktiviteter ska alla kunna vara med på lika villkor.

Detta avsnitt handlar om att väcka intresse för situationer som brukar uppstå på ett UNF-arrangemang och behöver lösas på ett smidigt sätt. Det viktigaste är att våga fråga medlemmarna om hur det går att arbeta på bästa sätt, de är ju experterna på sig själv!

Kurspass

Vid kurspass och workshops är det bra att kommunicera och lära ut med flera sinnen. Istället för att bara föreläsa medan deltagarna lyssnar, kan det vara bra att variera genom att visa bilder och göra övningar med kroppen. Kom ihåg att sätta igång hörselslingan också! Bra ljus i lokalen under kurspassen är bra, för att det blir lättare att se föreläsaren och kunna läsa på läpparna om det behövs. Det är en utmaning att tänka utanför boxen och ”det vanliga” när det gäller innehåll och övningar så prova er fram kring detta.

Dela gärna upp deltagarna på arrangemangen i lagom stora grupper för att du som ledare ska kunna ha koll på gruppen. Om deltagarna blir för många blir det svårare att tillgodose alla och ge lika mycket uppmärksamhet till alla.

Tider för arrangemang

Vanligtvis läggs arrangemang med UNF på helger för att man förutsätter att många kan vara med då. Ibland är det bra att variera sig och kanske bara ha arrangemanget från lördag till söndag eller bara en dag utan övernattnings. Genom att variera sig går det att få med så många medlemmar som möjligt vid olika tillfällen. Det är också viktigt att lägga arrangemangen på olika orter och vid olika religiösa högtider. Som medlem kan det vara skönt att få åka på UNF-arrangemang när det är högtider för att få tänka på annat och komma bort från sin vanliga miljö.

Att variera ort, datum och tid i veckan skapar möjlighet för alla medlemmar att delta någon gång, istället för att vissa medlemmar kan delta varje gång.

Nya personer vid varje arrangemang

På UNF-arrangemang kommer det förhoppningsvis nya människor. En god idé är att göra lära-känna-övningar med gruppen och skapa en trygghet till att vara på arrangemanget. Vid liknande tillfällen är det bra att kommunicera med olika sinnen, som ljud, bilder och rörelser med kroppen.

Kost

Det finns många olika kostvarianter och de kan utgå från bland andra diet, allergier eller smak. Innan ett arrangemang ska det undersökas om det är något kursledningen behöver tänka på kring maten på arrangemanget. Kom ihåg att allt går att lösa, bara på olika sätt, och alla har rätt att få den kost de behöver och vill ha.

Kvällsnöjen

Många UNF-arrangemang består av både nytta och nöje, förhoppningsvis båda samtidigt och hela tiden. Alla människor är olika så variation behövs. Erbjud gärna flera olika saker som gör att många medlemmars behov tillfredsställs. Till exempel ska den som inte vill delta ha rätt att avstå och gå undan om hen vill. Läs gärna vidare i avsnittet om kommunikation.

Att titta på film är en vanlig aktivitet i UNF. För att tillgängliggöra den för alla är det bra att ha textremsa så att det går att ta in både ljud och text. Att syntolka och berätta vad som händer på filmen förutom det som hörs är viktigt för personer med synskador. Många svenska filmer finns syntolkade. Tänk också på att inreda rummet som filmen ska visas så att alla kan se och röra sig.

Sällskapsspel är populärt på UNF-arrangemang. För att så många som möjligt ska kunna vara med är det bra att tänka igenom om spelet eller leken går att utföras av alla. Genom att vara tydlig och förklara med flera sinnen, så som ljud, bilder och med kroppsörelser finns en mycket stor chans till att många förstår vad som ska hända.

Sovsalar

På många UNF-arrangemang sover deltagarna på golvet i kurslokalen. För att underlätta är det bra att informera om hur login ska gå till innan arrangemanget, alltså var och hur kursdeltagarna kommer att sova. För några kan det vara viktigt att veta om en ska sova på liggunderlag på ett hårt golv och för andra vilka de förväntas dela sovsal med. Var uppmärksam och försök tillgodose allas behov, det är tråkigt att stanna hemma från arrangemang på grund av att sovsituationen inte är anpassade för en.

Kongress

UNF:s kongress är UNF:s högsta beslutande organ och här ställs de högsta kraven på tillgänglighet. Handlingar och lokaler ska finnas tillgängliga efter alla behov och bemötandet ska vara respektfullt mot alla. För att göra detta möjligt ska varje ombudsskola innehålla pass om härskartekniker och diskrimineringsgrunderna. Dessutom ska presidiet vara utbildat på området för att kunna leda mötet på bästa sätt.

Tips kring arrangemang:

- Ge information kring login innan arrangemanget och ha några olika typer av sovsalar.
- Ha textremsa, syntolka filmen, inred så att alla kan vara med och anpassa aktiviteterna efter deltagarna.
- Ta reda på vad deltagarna har för önskemål kring kosten på arrangemanget.
- Ha olika slags lära-känna-övningar där alla kan vara med.
- Variera tidpunkten och datumen för arrangemangen.
- Variera! Prata, visa bilder och gör övningar med kroppen.

UNF ska

UNF:s likabehandlingsplan ska vara ett levande dokument. Under rubriken "UNF ska" framgår det vilka åtgärder UNF behöver göra för att vara inkluderande och tillgängliga i dagsläget. Det finns oändligt många saker UNF borde göra, nedan finns det som prioriteras att åtgärdas först. "UNF ska" behöver följas upp och uppdateras för att vara aktuell utifrån vilka åtgärder som behövs för att vara en inkluderande organisation.

- Ha en hemsida som finns på flera språk.
- Ha en hemsida som kan tillgängliggöras för alla.
- Alltid ge möjlighet för individen att vid anmälan till arrangemang anmäla sina behov.
- Använda tillgängliga lokaler under våra arrangemang.

- Ha ett förbundskansli dit alla medlemmar kan komma.
- Ha flertalet inkluderingsverktyg tillgängliga för medlemmarna.
- Tillgängliggöra arrangemang för våra medlemmar.
- Ge stöd till medlemmar som vill starta föreningar med specifik verksamhet.
- Ha en person på förbunds nivå som medlemmar kan kontakta angående tillgänglighetsfrågor.

Verktyg

Öka tillgänglighet på arrangemang och i verksamheten

För att öka tillgängligheten i organisationen finns några tips nedan angående arrangemang och lokaler. Det viktigaste är att kursledarna och övriga ledare tänker själva och hittar på lösningar som fungerar i just den aktuella situationen. Det är viktigt att komma ihåg att vara öppen och inte anta att alla medlemmar har samma information och vilja. Det är också viktigt att bli medveten om att det i UNF finns vissa sociala koder som det kan finnas motstånd till att vara en del av. Som exempel går det att lyfta fram att alla ska kramas vid ankomst och avsked från ett UNF-sammanhang. Eller att vid pauser göra ramsan och rörelserna till "Droger gör dig passiv". Detta är några ritualer som kan vara självklara för gamla medlemmar men skrämmande för nya. Så gör det som passar i den aktuella situationen hos dig och på ert arrangemang. Våga tänka nytt och gå utanför det som ofta görs inom UNF. Ett motto kan vara att hellre göra lite än inget alls kring tillgängligheten hos dig och din UNF-krets.

Inbjudningsmall

En bra start för att visa att alla är välkomna till UNF är att ha inbjudningar med tillräckligt mycket information för att en eventuell deltagare ska kunna ta ställning till om hen vill delta eller inte, och att inte utgå från normer som att det finns två kön, att alla äter kött samt att alla kan röra sig problemfritt. All information måste inte finnas i inbjudan men hänvisning till fullständig information och person att kontakta vid frågor måste finnas.

Inbjudan till UNF:s fetaste träff!

- När – vilket datum och tidpunkter?
- Var – rent geografiskt med adress.
- Lokal – hur är lokalen? Finns det dusch, hjälpmedel för hörselnedsatta eller handikappanpassad ingång?
- Logi – hur och var kommer deltagarna att sova? Behöver man sova över?
- Innehåll – vad kommer hända under aktiviteten? Både dag och kväll. Kan alla vara med på alla moment? Detta är bra att konkretisera för att medlemmar ska kunna avgöra om de kan och orkar vara med under hela aktiviteten. Vad förväntas av deltagarna under aktiviteten?
- Resesätt – Hur ska deltagarna ta sig till aktiviteten?

Vid anmälan ange:

- Namn:
- Kön (kvinna, man, annat):
- Personnummer:
- Adress:
- Ålder:
- Val av kost: kryssrutor med alternativ
- Allergier och eventuella sjukdomar som kan vara bra för kursledningen att veta:
- Övrig information som kursledningen kan ha nytta av att veta om dig som deltagare, till exempel resebehov, funktionsnedsättning eller religiösa önskemål:

Om du har några frågor så kontakta X på telefonnummer xxx eller på mejl xxx. Välkommen!

Tänk på att de som inte är svenska medborgare inte har något svenskt personnummer. Att be om födelsedatum kanske räcker? Fundera också på om det är nödvändigt att uppge vilket kön personen har. Om inte, stryk då denna del, om kön behöver anges, ge då utrymme för att fylla i mer än kvinna och man.

Checklista inför arrangemang

- Är arrangemanget placerat på en ort, i en lokal och på en tidpunkt så att det passar medlemmarna?
- Är innehållet anpassat till alla som ska delta?
- Är toaletter, duschar, sovsalar och rummet där ledare håller till uppmärksatta och anpassade efter deltagarna?
- Finns scheman och regler uppsatta så att alla kan ta del av dessa?
- Finns kost till alla deltagare utifrån allas olika behov?
- Finns ett vilorum för dem som behöver gå undan och få lugn och ro för att orka?
- Är deltagarna informerade om att inte ta med sig skönhetsprodukter med stark parfym och är växter med stark doft borttagna?
- Är ledarna utbildade i inkluderande metoder?
- Finns det en plan för att hantera olikvärdigheter som kan orsaka konflikter?
- Ligger arrangemanget på en dag som inte krockar med största högtiderna?

Checklista på arrangemang

- Blir alla medlemmar sedda och välkomnande som individer när de anländer?
- Finns information till deltagarna tillgänglig både muntligt och skriftligt?
- Presenteras ledarna och är det tydligt vem det är som kan svara på vilka frågor?

- Genomförs det en inkluderande lära-känna-varandra-övning för att bygga upp ett tillåtande klimat i gruppen?
- Kan alla deltagare se munnen på personen som pratar?
- Pratar alla i mikrofonen om en sådan finns kopplad till en hörselslinga?

Anpassa lokaler efter olika behov

Att anpassa lokaler efter olika behov kan vara ett enormt arbete och ett litet arbete på samma gång.

Några anpassningar är enkla medan andra är större:

- Markera trappsteg och dörrkarmar med en utstickande färg jämfört med golvet eller väggens färg.
- Markera toaletter, duschar och sovsalar med tydliga skyltar. Gärna med symboler för att underlätta för dem som har svårt att läsa eller inte har svenska som modersmål.
- Fixa plankor som kan agera tillfällig ramp till ytterdörren om sådan saknas.
- Möblera på ett sätt som gör det lätt att ta sig fram med rullstol eller synskada.

Övningar att göra med nya grupper

Ett tips för nya grupper är att göra tycka-och-tänka-övningar där alla får komma till tals och känna sig delaktiga. De kallas också värderingsövningar. I det tryckta materialet "UNF:aren" finns det övningar som är lämpliga att använda vid sådana här tillfällen. Läs gärna i det häftet och ta hjälp av tipsen nedan för att inkludera flera:

Tips för inkludering:

- Kommunicera med många sinnen, som syn, hörsel, smak, lukt och känsel. Det kan göras genom bilder eller fysiska saker som exempel.
- Låt bli förkortningar och antaganden för att kunna inkludera flera.
- Undvik stereotyper exempel som mamma, pappa och barn.
- Tänk på att vissa fysiska lekar exkluderar en del deltagare så välj noga bland övningarna.
- Dela in grupper utifrån individer istället för utifrån grupptillhörighet som exempel tjejer och killar.
- Ledarna bör vara neutrala utan att värdera individer och grupper i övningen.
- Utgå från gruppen och innehållet i arrangemanget vid val av aktivitet för att tillfredsställa just den aktuella gruppen du arbetar med.

Litteraturlista

För den som vill läsa mer finns det flera böcker på området. Både lättlästa och mer avancerade, teoretiska och metodbaserade.

Mer kreativa möten (LSU)

Tips och idéer för att skapa möten som engagerar och genomsyras av delaktighet och tillit. Beställs från LSU för 125 kr.

O/LIKA - andra upplagan (LSU)

Ett konkret material med interaktiva metoder att använda i arbetet med fördomar, normer och diskriminering. Beställs från LSU för 80 kr.

Ageraguiden

Ett omfattande material för att synliggöra maktstrukturer i en organisation. Beställs från Vi unga för 180 kr eller kan laddas ned som pdf på viunga.se

BRYT - tredje upplagan

Metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet. Beställs från RFSL ungdom för 50 kr eller kan laddas ned som pdf på rflungdom.se

Tips på hemsidor

www.do.se

Diskrimineringsombudsmannen (DO) arbetar mot diskriminering som har samband med kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

På hemsidan går det att läsa om hur det går att förebygga diskriminering och om hur du gör om du tycker dig blivit diskriminerad.

www.handisam.se

Är myndigheten för handikappolitisk samordning som arbetar för ett samhälle där alla kan delta jämlikt oavsett funktionsförmåga. På hemsidan går det att läsa om hur det går att bli mer tillgänglig på olika nivåer av samhället. Det finns även tips på hur verksamhet, information och lokaler kan bli mer tillgängliga.

www.lsu.se

LSU är samarbets- och intresseorganisationen för ungdomsorganisationer i Sverige. Det finns i nuläget drygt 70 stycken medlemsorganisationer som alla samlas under LSU:s paraply. Gå vidare till de olika medlemsorganisationernas hemsidor för att läsa mer om deras olika verksamheter utifrån intresse, politik, religion, etnicitet, sexualitet eller funktionalitet.

www.nbv.se

NBV står för nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet som anordnar studiecirklar om allt möjligt. Det finns studiematerial om integration och som bland annat heter "byta ord" och "den svenska koden".

<http://www.mkc.botkyrka.se/alma/index.html>

Mångkulturell almanacka, finns information online men även att beställa.

Ordlista

Diskrimineringsgrunderna - sju lagstadgade grunder som man inte får diskriminera enligt. Dessa sju är: kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Mer om dessa finns att läsa på www.do.se

Hen – könsneutralt ord som används istället för han eller hon.

Inkludering – handlar om att låta alla vara delaktiga i UNF:s alla nivåer.

Jämlikhet – handlar om allas lika värde i alla lägen och situationer.

Jämställdhet – handlar om att kvinnor och män ska ha samma rättigheter, skyldigheter och

möjligheter inom livets alla områden inklusive en jämnt fördelad makt mellan könen.

Kultur – ett enormt komplext begrepp. I likabehandlingsplanen använder vi begreppet som ett uttryck för en rad olika beteenden som är djupt rotade i individen. Kultur här är mycket mer än etnisk kultur och i likabehandlingsplanen pratar vi snarare om kulturen i organisationen som kan skilja sig beroende på geografi, erfarenheter och vilka en umgås med i, och utanför, UNF.

Likabehandling – att alla medlemmar behandlas likadant i organisationen utifrån sina egna förutsättningar.

Mångfald – är ett känt begrepp för många men som betyder olika i olika sammanhang för olika människor. I UNF väljer vi att hellre prata om att öka inkluderingen än att öka mångfalden.

Normer - osynliga regler som styr våra beteenden. Att bryta en norm innebär ofta en sanktion mot individen i form av utfrysning, mobbing eller till och med att utsättas för våld.

Normkritik – ett utbrett ord som många använder för att ifrågasätta och kritisera normer.

Normfokuserat – UNF är inte kritiskt till alla normer och använder därför begreppet normfokuserat istället för normkritiskt perspektiv. Vi fokuserar på de normer som finns som begränsar människors möjlighet att engagera sig i UNF och försöker förändra dem samtidigt som vi skapar goda normer för allas lika möjlighet till deltagande.

Tillgänglighet – Om en lokal eller verksamhet är tillgänglig så fungerar den för alla personer som önskar delta. Tillgänglighet innefattar allt i lokalen.