

# "Slik vil jeg ha det!"



NORD  
universitet



NTNU

**ARBEIDSHEFTE**

1

## Innledning

Prosjektet "Slik vil jeg ha det!" handler om utfordringer ved selvbestemmelse, selvhverdelse og det å si fra når en mottar hjelp hjemme i private hjem.

Prosjektet er et samarbeid mellom Høgskolen i Molde, NORD universitet og NTNU. Prosjektgruppen består av tre medforskere og fire ansatte fra høyskole og universitet.

Vi har laget 2 filmer og et arbeidshefte i dette prosjektet. Det finnes i tillegg 6 andre filmer og et arbeidshefte fra prosjektet «Mitt hjem – min arbeidsplass». Filmene og arbeidsheftene fra de to prosjektene kan brukes på samme måte. Det er teater nonSTOP i Namsos som har spilt inn filmene.





Arbeidsheftene fra de to prosjektene er ganske like og laget som en hjelp for å snakke om filmene. Vi har skrevet deler av heftene slik at det skal være enkelt å lese for flest mulig. Alle de 8 filmene er prøvd ut i samtalegrupper i Slik vil jeg ha det! prosjektet. I heftet du nå leser, vil vi derfor også presentere noen tips til gjennomføring av samtalegrupper basert på erfaringer vi har gjort oss i dette prosjektet.

### **Hva vil vi med filmene?**

Vi vil at de som får hjelp hjemme skal si ifra om hvordan de vil ha det. Vi vil at de skal si ifra når de er uenige med

personalet. Og at de skal si ifra om ting som er viktige for dem å bestemme selv. Vi vil også at de skal tenke over at når de velger noe så får det konsekvenser. Det skjer noe når du har valgt. Når du velger noe kan det for eksempel bli mer av det og mindre av noe annet. La oss benytte penger som et eksempel; om du velger å bruke penger på en dyr genser får du genseren du ønsker deg, men samtidig er det mindre penger å bruke på andre ting du ønsker deg.

Vi vil at de som gir hjelp hjemme skal tenke over hvordan de gir hjelp. At de tar hensyn til at den de hjelper skal få bestemme selv. Personalet må også være oppmerksom på at det ikke er alt man greier å bestemme selv. Vi vil at personalet skal ta ansvaret sitt på alvor, og ikke la det gå dårlig med den andre. Det kan være vanskelig å tenke på begge deler på en gang, men det må personalet tenke og øve på.

## **Hvem er filmene laget for?**

Filmene er laget for mennesker med utviklingshemming som får hjelp hjemme. De er også laget for personalet som gir hjelp i hjemmet, og for studenter som går på skole for å lære seg å hjelpe folk i hjemmet deres. Selv om filmene handler om personer med utviklingshemming mener vi at utfordringene gjelder for alle som får hjelp hjemme og gir hjelp i private hjem.

Det varierer med både tid og sted hva vi kaller de som mottar og de som gir hjelp. Noen sier for eksempel tjenestemottaker og tjenesteyter. I dette heftet bruker vi ordene «brukere» og «personale», ikke fordi de er de beste begrepene, men fordi de fortsatt er vanlige å bruke.

## **Hvordan bruke filmene?**

Det er viktig å lage en plan for hvordan dere skal bruke filmene. Vi anbefaler at dere jobber med en film av gangen. Vi har laget noen spørsmål som dere kan bruke

for å snakke om filmene. Eller dere kan snakke om hva som skjer på andre måter. Det kan også være lurt å stoppe filmen midt i og snakke om hva som har skjedd så langt, før dere ser resten av filmen. Vi har laget filmene på to måter. En vanlig og en hvor en person forteller hva som skjer i filmen. Det gjør det lettere å få med seg det som skjer.

Det går også an å arbeide med filmene på andre måter. Kanskje kan dere ha rollespill og spille det som skjer i filmen? Da kan dere kjenne på hvordan det oppleves. Dette kan du lese mer om på side 17.

Personalet som skal jobbe med filmene sammen med brukere må tenke nøye over hvordan de vil reagere om brukerne blir mer bestemte i hverdagen. Vil alt personale tolerere dette?

Når brukere skal jobbe med filmene har vi erfart at det er lurt å jobbe flere sammen, i en gruppe. Det er lurt å møtes

flere ganger, minst en gang for hver film. Det er viktig å være trygge på hverandre, slik at alle kan si meningen sin.

Vi mener at den som leder gruppen må synes at det er veldig viktig med et slikt arbeid. Det er avgjørende å ha god tid, slik at alle kan få tenkt seg om og få sagt det de tenker. Da må ikke personalet være for ivrige med å spørre nye spørsmål hele tiden. Flere tips får du under «Til deg som veileder gruppen» på side 13.

Vi har blitt spurt om hva det vil medføre at brukere blir mer selvhverdende og mer tydelige på egne ønsker og behov. Det er vår sterke anbefaling at før man starter arbeidet med disse filmene, så må det gjøres en avklaring av om fagmiljøet vil takle det. Om det er motstand i miljøet, vil det ikke være etisk riktig å iverksette trening av selvhverdelse hos brukere uten å arbeide med personalets holdninger først. Hele poenget her må være å bli møtt på en måte som ivaretar hensynet til den andres selvbestemmelsesrett, samtidig som hensynet til

viktige omsorgsoppgaver ivaretas. Dette er en balansegang som må vurderes fra gang til gang, det er i møte med de virkelige situasjonene man blir satt på prøve.





## Del 1 Brukere

Mange må ha hjelp av personale til forskjellige ting hjemme. Da kan det være vanskelig å bestemme selv. Det kan være at personalet mener noe annet enn det du selv mener.

Kanskje er det sånn at de noen ganger har de rett og at det er lurt å høre på dem. Men ikke alltid.

Andre ganger er det du som har rett. Da bør de høre på deg.

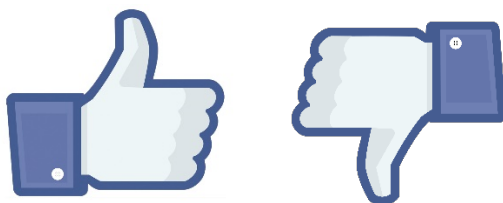
Det er lurt å snakke sammen når man er uenig.

Det finnes også regler som gjelder alle mennesker. De reglene må alle bry seg om og følge.

Du er en voksen person og har rett til å bestemme det meste selv. Har du tenkt på hvem som skal bestemme hva? Og hvem skal du høre på? Når kan det være lurt å høre på råd?

Filmene handler om at det kan være vanskelig å få bestemme. Det kan være lurt å se filmene sammen med venner og snakke om hva dere kan gjøre for å få det slik dere vil.

Når dere ser på filmene så kan dere bruke slike ansikter eller «tommel opp» og «tommel ned» for å si hvordan dere mener de som er i filmen oppfører seg, og hvordan de har det.



Så kan dere snakke om hvordan det kan gjøres på en bedre måte. Tenk om det var deg i filmen! Hva ville du ha gjort for å få det bra?

Vi mener at det kan være veldig nyttig å se på og snakke sammen om filmene i ei gruppe. Det å øve på å si meningen sin i gruppa kan gjøre det lettere å si ifra om hvordan en vil ha det hjemme.

Lykke til!

## **Til deg/dere som veileder gruppen**

Vi vil anbefale at du går igjennom hele heftet før arbeidet starter. Du kan få tips og ideer til din måte å gjennomføre arbeidet på. Men det er viktig at du tilpasser ditt opplegg til de brukerne du skal samarbeide med. En ildsjel eller ansvarlig for framdrift kan være hensiktsmessig. Hensikten med arbeidet er økt forståelse for selvbestemmelse, og å gi et bedre grunnlag for å bestemme i egen hverdag.

### *Tips til organisering*

Tipsene er basert på erfaringer fra Slik vil jeg ha det! prosjektet. Filmene er prøvd ut blant personer med utviklingshemming. De er prøvd ut i grupper av to til fem deltakere. Vi anbefaler at filmene brukes som utgangspunkt for diskusjon i faste grupper.

For at gruppen skal fungere godt, er det viktig å bli godt kjent og å skape trygghet, slik at refleksjonene blir åpne

og verdier/synspunkter kommer frem. Til dette trengs et trygt miljø hvor det er lov å tenke høyt, og å være uenig. Vi har gode erfaringer med å sette av første møte til å bli kjent, og der alle forteller litt om seg selv og forventninger til det å delta i samtalegruppe.

Det er lurt å lage et informasjonsskriv der det står litt om hensikten med å møtes og oversikt over hvor møtene skal være, dato og tidspunkt. Møtelokalet må være stort nok til å kunne bevege seg litt rundt, og alt av utstyr for kunne vise film må være i orden. Dette bør sjekkes ut på forhånd. Med tanke på syns- og hørselsproblemer bør filmen kunne vises på lerret, og lyden bør være god. Det er viktig at gruppen får jobbe uforstyrret.

Vi har erfart at det å være 2 gruppeledere, der en har utviklingshemming bidrar til god aktivitet i gruppene. Med en slik modell gir det forutsigbarhet å avklare hvem som har ansvar for hva på forhånd, slik at en kan utfylle hverandre; for eksempel hvem som setter på filmen, stiller spørsmål eller kommer med påstander og hvem som har hovedansvar for å hente inn gruppa dersom

gruppedeltakerne sporer av. Gruppelederne bør evaluere hvordan det gikk med gjennomføringen og samarbeidet like i etterkant av møtet, og bli enig om eventuelle justeringer til neste møte.

På første gruppemøte er det også lurt å snakke sammen om noen punkter om hvordan en vil ha det i gruppen. Eksempler på grupperegler vi har hatt er; møt presis, skru av og legg vekk mobilen, vi forteller ikke til andre det vi har hørt andre fortelle i gruppen, vent på tur osv. Vi har erfart at gruppestørrelse fra 3-6 personer kan fungere bra.

Som et eksempel kan en gruppe treffes to timer i uken, i ti uker. Det gir tid til et oppstartsmøte, et møte til hver av de åtte filmene og et møte til avslutning og oppsummering. Det er lurt å bruke god tid på hver film. Vi har erfart at det ofte er behov for å se gjennom filmen flere ganger for å oppklare forhold gruppedeltakerne ikke fikk med seg eller ikke helt forstod. Vis filmen mange nok ganger!

Grupper er forskjellige. Spørsmål og påstander til hver film må derfor konkretiseres ut fra behovet til deltakerne i gruppa. Det må også velges film ut fra om deltakerne har behov for forklarende tale eller ikke. Noen grupper har nok med spørsmålene til filmene og påstandene for å få gode samtaler om selvbestemmelse og selvhevdelse. Andre kan få bedre samtaler og få frem flere synspunkter ved å ta i bruk flere aktiviteter. Her er noen tips til metoder som kan skape aktivitet i gruppa, og som kan bidra til konkretisering:

**Spørsmål** kan være en god hjelp for å komme i gang med samtale og refleksjon rundt innholdet i filmene. Dere kan bruke de forslagene til spørsmål som står i dette heftet, eller dere kan lage egne spørsmål. Det er viktig at spørsmålene blir et utgangspunkt for samtale, og ikke som spørsmål og svar der gruppen leter etter et riktig svar.



**Påstander** kan være nyttig å bruke dersom deltakerne synes det er vanskelig å snakke om spørsmål fra heftet, eller for å skape variasjon i aktiviteter. For å lære og forstå hva en påstand er, kan det være nyttig å starte med generelle påstander som «alle liker pizza!», «det er bedre med regn enn sol!». Vår erfaring er at det da blir lettere å jobbe med påstander som har direkte relevans for filmen seinere, for eksempel «jeg bestemmer selv hvor ofte jeg ser på Hotell Cæsar!». Dere kan lage påstander selv eller bruke forslagene i dette heftet. Deltakerne kan svare eller benytte bilder med enig eller uenig, tommel opp eller ned, eller forskjellige smyles for å si meningen sin.

**Rollespill.** Deler av filmen kan rollespilles for selv å få en følelse av hvordan det kjennes å bli korrigert. Kanskje kan dere finne ut hvordan dere ville ha laget filmen om dere selv skulle spilt inn slutten på nytt? Hva skulle ha skjedd da? Gruppedeltakerne kan også komme med forslag til hvordan det kan bli bedre for den som bor der. Ikke alle vet hva rollespill er. Vi har erfart at det kan være lurt at

gruppeleder(e) deltar i rollespill til å begynne med, for å vise gruppen hvordan det kan gjøres.

**Den hete stolen.** Hele gruppa sitter i ring. I ringen er det en tom stol. Du leser opp en påstand. De som er enige i påstanden bytter plass. De som er uenige eller usikre blir sittende. Hver enkelt kan si noe når gruppelederen stiller spørsmålet «hva tenkte du?» etter hver runde. Ingen svar er rette eller gale. Det kan være lurt å begynne med nøytrale påstander som for eksempel «Jeg liker å gå på kino!», «hunder er fine dyr!» og «jeg liker å stå opp tidlig!». Du må ha laget ferdig påstandene på forhånd. Vi vil anbefale 10 – 12 påstander til hver film. Et eksempel på en påstand til filmene kan være «Det er personalet som har rett!». Et annet eksempel kan være «Det er meg som bestemmer i leiligheten min!» Du kan lese mer om den hete stolen i heftet Ninjakoll, en læremodell om utviklingshemning. Veiledningshefte av Olsson m.fl. 2012.

**4 hjørner.** En hjelp for å se ulike alternative handlemåter eller meninger kan være «4 hjørner». Du skriver opp svaralternativer på A4-ark; enig, uenig, kanskje og usikker. Et ark for hvert svar. Heng opp et A4-ark i hvert hjørne i rommet. Så leser du opp en påstand. Deltakerne går til hjørnet med det svaralternativet de er mest enig i. Så kan gruppen diskutere de ulike svarene åpent. Det er et poeng å presisere at ingen svar er rette eller gale. Vi anbefaler å begynne med nøytrale påstander som ikke har noe å gjøre med filmene til denne øvelsen også. Deretter kan en si påstander som har med filmens budskap eller tema å gjøre. Du kan lese mer om 4 hjørner her:

[http://utdanning.no/sites/default/files/om\\_egne\\_valg\\_del\\_1\\_for\\_laerer.pdf](http://utdanning.no/sites/default/files/om_egne_valg_del_1_for_laerer.pdf).

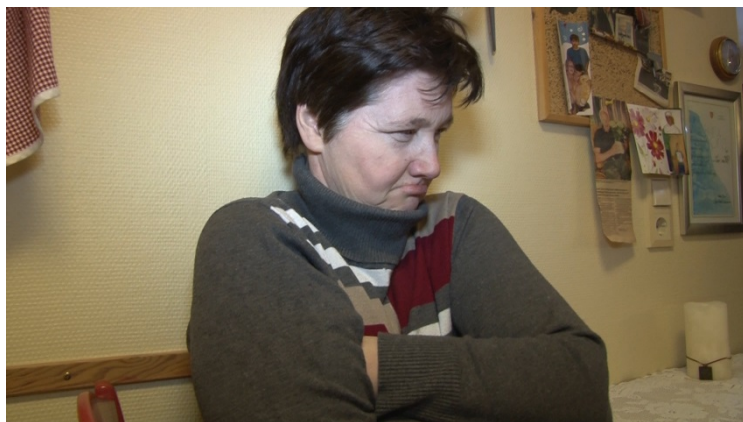


En variant av denne øvelsen kan være å lage kort med de fire utsagnene, ENIG, UENIG, KANSKJE og USIKKER til hver deltaker. Vi sitter rundt et bord og en leser påstandene, en og en. Så legger hver enkelt fram det kortet som passer med det den enkelte mener om påstanden som leses opp. Ut fra kortene som er lagt fram diskuterer vi innholdet i påstanden, og ulike meninger om den. Denne måten å gjennomføre øvelsen på kan passe hvis deltakerne har problemer med å bevege seg rundt, eller hvis rommet er lite og vanskelig å forflytte seg i. Hvis deltakerne har problemer med å lese kan kortene ha farger med tilsvarende betydning. «Smilefjes» og «surfjes», eller tommel opp og ned, kan også brukes.

**USIKKER**

**KANSKJE**

**Tydeliggjøring.** Abstrakte ting må ofte tydeliggjøres ved å konkretisere ved hjelp av bilder, tekst, illustrasjoner eller liknende. Filmene i seg selv innebærer tydeliggjøring av temaet, men det kan være behov for videre tydeliggjøring av de temaene som tas opp. Et eksempel kan være å illustrere «handledager» på en kalender. Behovet for tydeliggjøring må vurderes ut fra hver enkelt gruppe.



## Del 2 Personale

I samhandling med personer som trenger hjelp hjemme er det mange hensyn å ta. Faglig skjønn og kompetanse må kombineres med juridiske vurderinger og etisk refleksjon. Med utgangspunkt i historier fra mennesker med utviklingshemming ønsker vi å legge til rette for etisk refleksjon for å styrke kompetanse i møte med nye og lignende situasjoner.

Prosjektet «Slik vil jeg ha det!» handler om brukeres selvbestemmelse og selvhevdelse og hva personalet gjør eller ikke gjør for å støtte brukeres selvbestemmelse. Spørsmålet «Hva om det var meg, ville jeg likt meg selv som personale?» kan være grunnleggende. «Slik vil jeg ha det!» bygger på prosjektet «Mitt hjem – min arbeidsplass» som viste til de to ulike perspektivene; brukers hjem og personalets arbeidsplass. Utfordringer oppleves fra begge perspektiv og tanken er at det å sette seg inn i den andres perspektiv er nyttig for personalet. Til sammen har disse to prosjektene resultert i 8 filmer

med tilhørende arbeidshefter, som det kan være lurt å se i sammenheng.

Det er vår, og mange andres erfaring at de som står i et avhengighetsforhold til personale møter mange utfordringer som er begrunnet i den asymmetri dette forholdet medfører. Denne skjevheten og en reell maktubalanse medfører stort behov for reflekterte personer i tjenestene. Personalet må være bevisst på den makt som ligger i de ulike posisjonene, de må se ubalansen. De må tørre å ha et selvkritisk forhold til egen praksis. Et uheldig møte kan danne utgangspunkt for læring, slik at neste møte går bedre. Det krever refleksjon. Filmene kan brukes som utgangspunkt for refleksjon og kan være en måte å opparbeide trygghet i møte med lignende situasjoner. I arbeid med personer med utviklingshemming er det viktig å være oppmerksom på at redselen for å virke dum, eller ikke skjønne, eller tendensen til å være enig (ja-siing/compliance) virker inn på relasjonen. Konsekvensen kan bli at motstand finner uhensiktsmessige uttryksformer, eller at lært

hjelpeløshet og passivitet blir resultatet istedenfor å stå for egne meninger.

Du kan lese mer om begreper som ja-siing, compliance og lært hjelpeløshet i litteraturen.





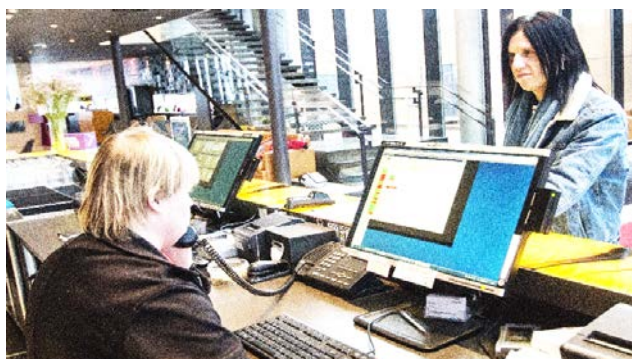
## Hvilke utfordringer gjenspeiles i filmene?

I arbeidet med historiene som ligger til grunn for filmene har vi identifisert/definert noen av utfordringene filmene illustrerer. Er det andre utfordringer dere mener er aktuelle i situasjonene?

- Utfordringen mellom retten til selvbestemmelse og privatliv på den ene siden og ansvaret for å gi tilstrekkelig og nødvendig hjelp på den andre siden
- Utfordringer knyttet til regelstyring og avtaler, hvor styrende skal avtaler/regler være, hvem definerer dem, hvor ligger makten?
- Kommunikasjon er sentralt i alle filmene, der både den enkeltes evne og muligheter til å hevde egne meninger på den ene siden og personalets evne og vilje til å lytte og forholde seg til den andres ønsker bør diskuteres
- Hvordan ser personalet på sin egen rolle? Saksorientert, dvs. å gjøre jobben sin, eller

individ-/personorientert. I dette ligger også når hjelpen skal gis, hva skal styre dette?

- Diskusjoner rundt definisjonsmakt kan tas opp i forhold til flere av filmene, for eksempel hvem definerer hva som er et akseptabelt utseende, er det lov å gjøre "dumme" ting, gjøre uheldige valg
- Kunnskap er et annet område som bør diskuteres. For eksempel kunnskap om egen økonomi, om verges rolle, om retten til å bestemme selv
- Råderett ut fra egne forutsetninger og ikke ut fra felles regler og rutiner. Hvem definerer om den enkelte har tilstrekkelige forutsetninger? Og hvem definerer regler i denne sammenheng



## Del 3 Studenter

Som ferdig utdannet yrkesutøver kommer du til å samhandle med personer som har behov for tjenester hjemme. Det er slike samhandlingsrelasjoner disse filmene tar opp.

Filmene og heftet kan brukes i din utvikling av profesjonell kompetanse. Vernepleierens rolle som helse- og sosialpolitisk aktør og advokatrollen overfor brukere er også en viktig del å arbeide med som student.

Vi har beskrevet bruk av dette materialet til personale og til brukere. Som student vil vi anbefale deg å arbeide med begge disse to delene. Først bør du jobbe med materiale til brukere, deretter med materialet til personale.

Når du har gjort det kan du knytte arbeidet til din rolle som student og til dine læringsutbytter. Du kan ta utgangspunkt i de aktuelle læringsutbyttene for det emnet du arbeider med nå når du bruker filmene som utgangspunkt for refleksjon og diskusjon.

Filmene og heftet kan gjerne brukes til praksisforberedende arbeid, og i arbeid med etiske utfordringer og etisk refleksjon. Andre tema i vernepleierutdanningen, som for eksempel kommunikasjon, myndiggjøring, selvbestemmelse og miljøarbeid er relevante diskusjonstema i arbeid med filmene.

Her har vi tatt utgangspunkt i vernepleierstudenter. Vi mener likevel at materialet er like anvendelig for studenter og elever ved andre studieretninger innen helse- omsorg- og sosialfag.



## Del 4 Litt om innholdet i filmene, spørsmål og påstander

### *Frokosten*

Kjersti og personalet skal spise frokost sammen. Kjersti vil ha nudler. Personalet sier at hun ikke kan spise nudler til frokost og foreslår mange andre alternativer, men Kjersti vil bare ha nudler. De blir ikke enig, og personalet tar bort boksen med nudler og smører en brødskive med leverpostei til henne.

Filmen har også en tilleggshistorie som kan benyttes. I denne ser vi at personalet bestemmer selv hva hun vil spise til frokost hjemme hos seg selv. Når hun kommer på jobb bestemmer hun at Kjersti ikke får velge sin frokost selv.

## *Hotell Cæsar*

Monica liker å se på Hotell Cæsar på tv. Hun drømmer at hun jobber på hotellet. En dag har personalet bestemt at hun ser for mye på Hotell Cæsar, og at hun må delta i andre aktiviteter.

### **Spørsmål til «Hotell Cæsar»**

- Hva tenker dere når dere ser denne filmen?
- Hvordan synes dere personalet var?
- Hvordan tror dere Monica hadde det?
- Hvem bestemmer hva Monica skal bruke fritida si til?
- Hvem bestemmer hva det er fornuftig å gjøre i fritida?
- Hvor går grensene for hvor mye vi kan gjøre av en ting?
- Har dere opplevd liknende situasjoner?
- Hva tror dere hadde skjedd hvis Monica hadde protestert når personalet slår av TVen?

## Spørsmål til «Frokosten»

- Hva synes dere om denne filmen?
- Hvem skal bestemme hva man skal spise?
- Hvordan var personalet?
- Hvordan skulle personalet gjort dette?
- Hvordan kan man spise mest mulig sunt?
- Har dere opplevd liknende situasjoner?
- Hvordan tror dere det var å være Kjersti?
- Hvordan kan personalet hjelpe Kjersti med å spise mest mulig sunn mat?

## Påstander til «Frokosten»

Det er viktig å spise sunt!

Kjersti må få bestemme selv hva hun vil spise til frokost!

Kjersti bør gjøre som personalet sier!

Av og til kan man spise nudler til frokost!

Nudler er godt!

Nudler er ikke sunt!

Brødiskive med pålegg er sunt!

## Påstander til «Hotell Cæsar»

Monica bør bestemme selv hva hun bruker  
fritida si til!

Det er ikke bra å se hotell Cæsar hver dag!

Alle må få bestemme hva man skal se på TV!

Det er lurt å gjøre som personalet sier!

Det er lurt å si ifra hva man vil gjøre på fritida!

Det er artig å spille yatzy med venner!

Det var greit at personalet skrudde av TV'n!







Prosjektgruppe og forfattere av arbeidsheftet: Aud Elisabeth Witsø, Camilla Therese Høgstøyl, Marit Haugenes, May Østby, Guro Fiskergård Werner, Magnus Sten og Ole Magnus Oterhals

Prosjektet er gjennomført i samarbeid mellom  
Høgskolen i Molde, Nord universitet og NTNU



## Kontaktopplysninger

[May.Ostby@himolde.no](mailto:May.Ostby@himolde.no)

Mobil: 99746629

[marit.haugenes@nord.no](mailto:marit.haugenes@nord.no)

[guro.f.werner@himolde.no](mailto:guro.f.werner@himolde.no)

[aud.e.witso@ntnu.no](mailto:aud.e.witso@ntnu.no)

Bildene på s. 2, 3, 8, 21, 24, 26, 28 og 32 er hentet fra filmene.

Prosjektet eies av Norsk forbund for Utviklingshemmede



**Takk** til alle som har deltatt i prosjektet; kommuner, brukere/deltakere, primærkontakter og pårørende!

Prosjektet "Slik vil jeg ha det!" handler om utfordringer med selvbestemmelse, selvhevdelse og det å si fra når en mottar hjelp og gir hjelp hjemme i private hjem. Det handler om mennesker med utviklingshemming og det å få hjelp hjemme. Det handler også om det å gi hjelp i hjemmet. Det er noe annet å få hjelp enn det å gi hjelp. For brukeren handler det om privatlivet, mens for personalet er det en jobb. Det kan bli mange vanskeligheter av det.

Prosjektgruppen i «Slik vil jeg ha det!» har jobbet sammen siden 2014. Vi har benyttet filmene omtalt i dette heftet i samtalegrupper med brukere. Vi har snakket med brukere, primærkontakter og pårørende både før og etter samtalegruppene for å se om filmene og diskusjonsmaterialet kan brukes til å påvirke selvbestemmelse og selvhevdelse hos deltakere. Dette skal vi skrive om et annet sted.

## Prosjektet er finansiert av Extrastiftelsen



Vi håper du får nytte av filmene og arbeidsheftet!

**2017**