



# Aktiv i egen organisasjon

---

Navn på kursdeltaker

**Et kurshefte utgitt av:**

Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU)

Adresse: Youngstorget 2B, Postboks 8954 Youngstorget, 0028 Oslo

Telefon: 22 39 60 50

Hjemmeside: [www.nfunorge.org](http://www.nfunorge.org)

E-post: [post@nfunorge.org](mailto:post@nfunorge.org)

## Aktiv i egen organisasjon

### Oversikt

---

**Innledning** Dette heftet inneholder emner som er nyttig å kunne dersom du ønsker å være aktiv i NFU.

---

**Innhold** Dette heftet inneholder disse emnene:

Emne	Se side
Presentasjon av meg selv	2
Hva er jeg god til? Hva trenger jeg hjelp til?	5
Å forberede noe jeg vil fortelle	7
Ledsager– en som kan støtte og hjelpe meg	9
Hva er en organisasjon?	10
NFU – en organisasjon	13
Medlem i NFU	15
Ta ordet – snakke i forsamlinger	17
Aktivitetsark	19

---

## Presentasjon av meg selv

---

### Meg selv

Når du treffer noen du ikke kjenner må du presentere deg selv.  
Du må si hvem du er.

---

### Hvem er jeg?

Vanligvis pleier en å si navnet sitt, hvor en bor og kanskje hva en gjør.

Eksempel: Jeg heter Kari Olsen

Jeg bor i Liveien 6 i Oslo

Jeg arbeider på COOP

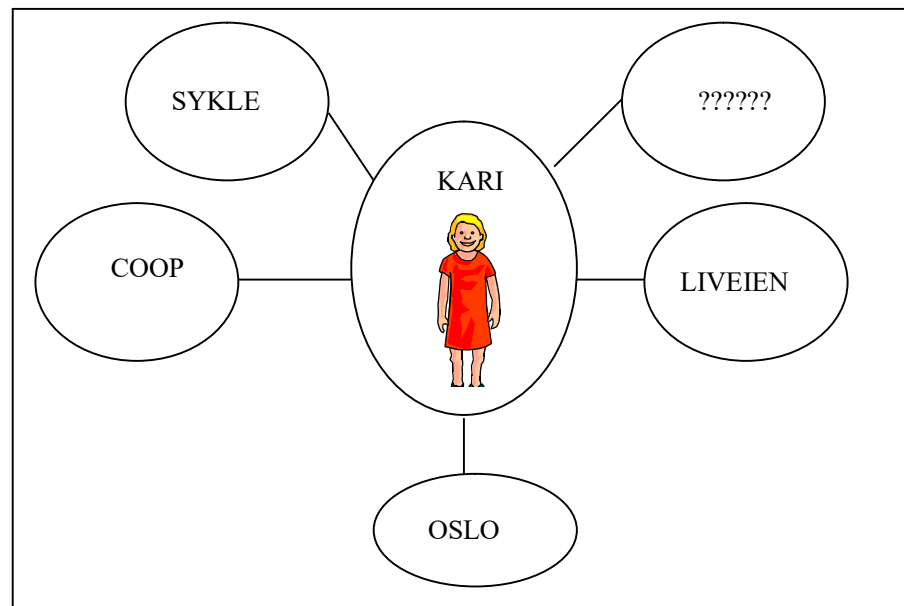
Jeg setter varer på plass i hyllene

Jeg liker å sykle

---

### Hvem er jeg?

En annen måte å skrive om Kari på...



Dette kalles **tankekart**. Noen kaller det for **Sol-kart**. Der skriver du inn **stikkord**, så slipper du å skrive lange setninger.

---

*Fortsetter på neste side*

## Presentasjon av meg selv, *fortsatt*

---

**Jeg er...**



Skriv inn hvem du er. Er det vanskelig, så spør om hjelp.

Du kan velge om du vil skrive alt eller sette inn stikkord i tankekartet – sol-kartet på neste side.

Etterpå kan du fortelle de andre om deg selv.

Jeg heter \_\_\_\_\_

Jeg bor \_\_\_\_\_

Jeg liker \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

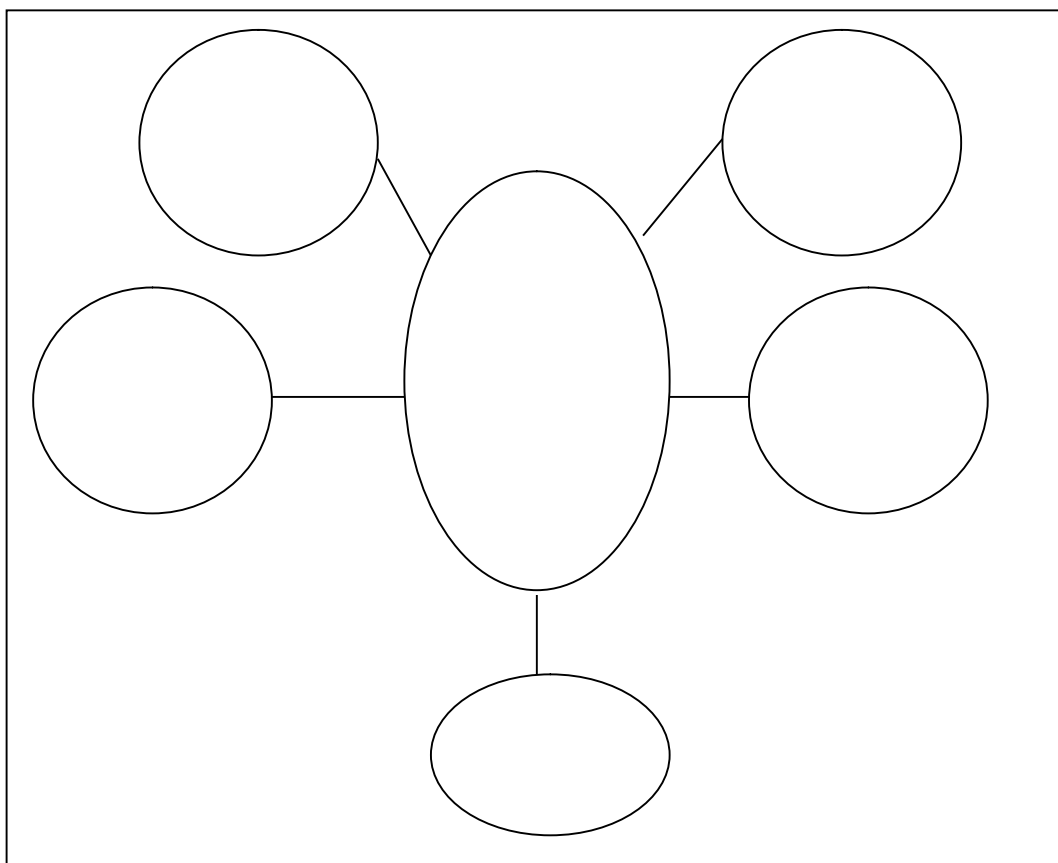
*fortsetter på neste side*

## Presentasjon av meg selv, *fortsatt*

---



*(fortsatt)*



## Hva er jeg god til? Hva trenger jeg hjelp til?

---

### Innledning

Når du skal be om hjelp, er det lurt å tenke igjennom hva du trenger hjelp til.

På denne siden er det noen spørsmål som du kan svare ja eller nei på. Eller kanskje du ikke er helt sikker på svaret.

Det er viktig at du er ærlig og svarer det du mener. Spør om hjelp til å lese dersom dette er vanskelig.

---



Kryss av JA eller NEI eller VET IKKE

Spørsmål	JA	NEI	VET IKKE
Jeg liker å snakke med andre			
Jeg kan si hva jeg mener			
Jeg kan si noe når mange hører på			
Jeg liker å være sammen med andre			
Jeg vet hva NFU betyr			
Jeg vet hva lokallaget heter.			
Jeg vet hva NFU arbeider med.			
Jeg trenger hjelp til å lese			
Jeg trenger hjelp til å skrive			
Jeg liker å lære nye ting			

---

*Fortsetter på neste side*

## Hva er jeg god til? Hva trenger jeg hjelp til? *fortsatt*

---



Her kan du skrive eller tegne andre ting du er god til – etterpå lager du en liste over det du trenger hjelp til av andre.

Dersom du har med ledsager, kan du diskutere hva han/hun kan hjelpe deg med.



---

Snakk sammen med de andre om hva du liker å gjøre og hva du ikke liker å gjøre. Hva kan du selv gjøre og hva trenger du hjelp til?

Kanskje kan du hjelpe andre i din gruppe.

---

## Å forberede noe jeg vil fortelle

---

**Innledning** Når noen vil fortelle noe, skal holde foredrag eller si noe om en sak, så kan det være lurt å forberede seg.

Det er flere måter å gjøre dette på. Her vil du lære å bruke tankekart til dette.

---

**Se sammenheng –** Et tankekart viser sammenheng mellom flere ting. Du brukte kanskje tankekart da du skulle presentere deg selv?

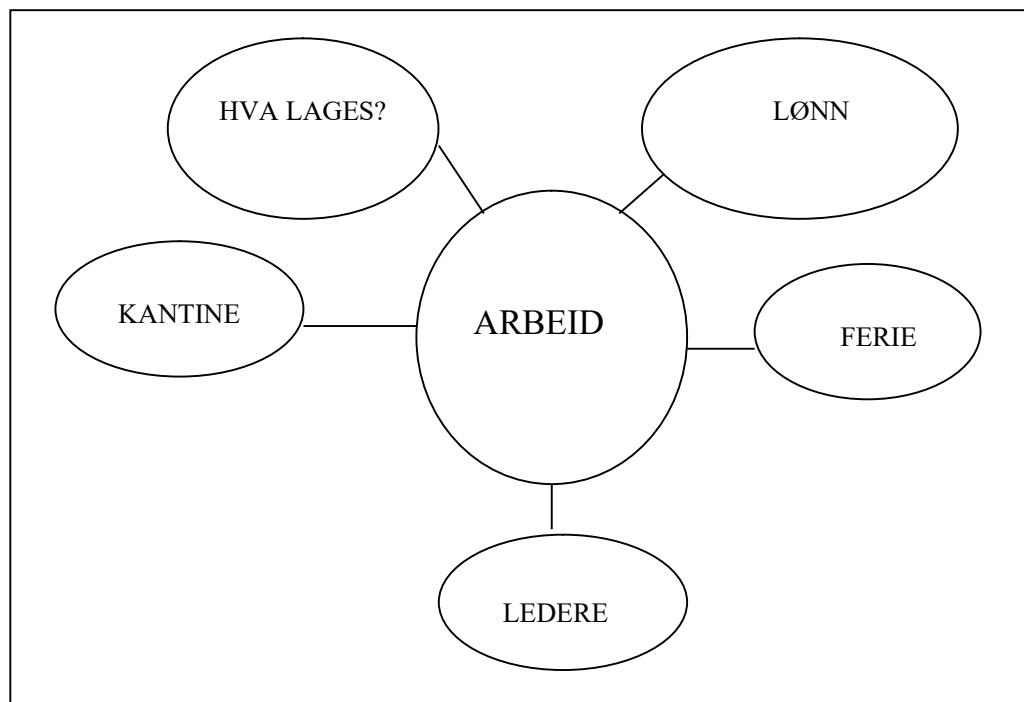
**tankekart** Du skriver hovedordet i midten – det du skal snakke om. Du kan legge til flere ”soler” – sirkler/rundinger til om du vil.

Så skriver du viktige ord, stikkord i rutene omkring. Ordene skal henge sammen.

Dette skal du få øve på.

---

**Tankekart eksempel**



---

*Fortsetter på neste side*



## Å forberede noe jeg vil fortelle, *fortsatt*

---

### Stikkord

Stikkord er et ord som forteller mye. Det er ord som får deg til å tenke på noe bestemt.

For eksempel: Bading – da vil du tenke på sommer

Presang – da kan du tenke på bursdag eller jul

---



Tenk deg at du skal fortelle noen du kjenner – om **ferien og fritiden** din. Kanskje om siste sommerferie.

Hva er viktig for deg å fortelle?

Hvilke stikkord tenker du på?

Prøv å sette opp et tankekart der FERIE og/eller FRITID står i midten.

Bruk gjerne aktivitets-ark bak i heftet.

Når du er ferdig med tankekartet, fortell de andre i gruppen hvilke tanker du har.

---

## Ledsager – en som kan støtte og hjelpe meg

---

**Innledning** Dersom du trenger hjelp til forskjellige ting, så kan en ledsager hjelpe deg.  
”Det du ikke kan, kan jeg hjelpe deg med” vil en ledsager si til deg.

---

**Ledsager** Ledsager er en person som skal hjelpe deg med det du vil ha hjelp til og trenger støtte til.  
Du bestemmer selv hva og hvor mye hjelp du vil ha.  
Der er viktig at du og din ledsager kjenner hverandre godt og er trygge på hverandre.

---

**Snakke sammen** Dersom du har ledsager med deg, kan dere snakke sammen om hva ledsageren kan hjelpe deg med.  
Ta utgangspunkt i den listen du har laget – under Hva er jeg god til? Hva trenger jeg hjelp til?

---



Noen spørsmål som du kan diskutere med de andre:

- Hvordan vil du at din ledsager skal være?
  - Hva skal han/hun hjelpe deg med?
  - Hvor mye skal han/hun bestemme?
  - Hva vil du ikke be din ledsager om?
  - Er det viktig at din ledsager har samme alder og kjønn som du?
-

## Hva er en organisasjon?

---

**Innledning** I denne delen skal du lære hva en organisasjon er, og hva det betyr å være medlem i en organisasjon.

---

**Organisasjon** En organisasjon kan være en klubb, forening, forbund eller en bedrift. Mennesker som ønsker å arbeide for en felles sak kan danne en organisasjon eller forening.






Dersom du vil være med i en organisasjon, melder du deg inn og blir da medlem.

---

**Logo** Organisasjoner har et ”merke” der navnet på organisasjonen står som ord eller bare som en tegning. Dette kalles logo.

Butikk-kjeder har også en logo.

Under kan du se forskjellige logoer. Kanskje kjenner du noen igjen og vet hvilken organisasjon eller bedrift de tilhører.

Logo	Organisasjon
	Røde kors
	VY Toget
	SAS Fly
	DNB NOR Bank
	Posten

---

*Fortsetter på neste side*

## Hva er en organisasjon? *fortsatt*

---

### **Medlem**

En er medlem i en organisasjon når en betaler kontingent. En kan da delta på møter, samlinger som blir holdt. Noen organisasjoner har medlemsblad.

---



- Kjenner du navnet på noen organisasjoner?
  - Hva arbeider disse organisasjonene med?
  - Hvordan blir en medlem av en organisasjon?
  - Hva menes med kontingent?
  - Er du medlem i en organisasjon?
- 

*Fortsetter på neste side*

## Hva er en organisasjon? *fortsatt*

---



Klipp ut eller tegn noen logoer til organisasjoner eller bedrifter.  
Du kan også skrive navnet under logoen om du vil.

## NFU – en organisasjon

---

**Innledning** NFU er en organisasjon med medlemmer.  
Du er kanskje medlem.  
NFU står for Norsk Forbund for Utviklingshemmede.  
Alle kan være medlem, personer med utviklingshemming,  
foreldre, søsken, andre familiemedlemmer og andre interesserte.

---

**Logo** Her ser du NFU sin logo:



---

**NFU** NFU har lokallag i kommunene, fylkeslag i fylkene og et kontor i Oslo.  
NFU har et prinsipp-program som forteller hva NFU synes er viktig å arbeide med.  
NFU har også et arbeidsprogram som viser hva NFU arbeider med.  
NFU er en organisasjon som også arbeider for å ivareta dine interesser.  
Vil du vite mer, så kan du lese "NFU – en organisasjon" (kurshefte) og informasjonsbrosjyren "Vi er her for deg."

---

*Fortsetter på neste side*

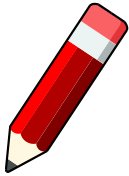
## NFU – en organisasjon, *fortsatt*

---

### **Saker NFU er opptatt av**

NFU er opptatt av at

- alle skal få gå i barnehage
  - alle skal få lære ved å gå på skolen
  - alle skal kunne ha et dagtilbud eller en jobb
  - alle skal kunne reise på ferie
  - alle skal få bo slik de ønsker når de flytter fra foreldrene
  - alle skal få den hjelpen de trenger for å få et godt liv
  - foreldre skal få den hjelp og støtte de trenger
  - alle skal ha en organisasjon som jobber for dem
- 



Er det noe du synes er spesielt viktig av det NFU er opptatt av?

Du kan bruke tankekartet – sol-kartet bak i heftet og skrive inn dette med stikkord.

Kanskje kan du snakke med de andre i gruppen om det du synes er viktig.

---

## Medlem i NFU

---

**Innledning** Der er nærmere 8500 medlemmer i NFU. Disse bor i hele Norge. Som medlem kan du velge hvor ”aktiv ” du ønsker å være.



- Medlem
- Medlem med oppgaver
- Tillitsvalgt

---

**Medlem** Medlem er alle som betaler kontingent. De kan delta på samlinger og kurs som lokallaget, fylkeslaget eller NFU sentralt arrangerer.

Som medlem mottar du medlemsblad og kan lese hjemmesiden til NFU på nettet.

Du kan også delta på organisasjonsleiren som holdes hver sommer.

---

**Medlem med oppgaver** Noen medlemmer vil gjerne hjelpe til i lokallaget eller i fylkeslaget. Noen vil også jobbe med saker som opptar dem. Eksempel kan være å støtte andre medlemmer. Det kan også være å rydde, hjelpe til ved kurs og andre samlinger.

Da kan en si at personen er et ”aktivt” medlem.

---

*Fortsetter på neste side*



## Medlem i NFU, *fortsett*

---

### Tillitsvalgt

Det å være tillitsvalgt vil si at noen har vist deg tillit for dermed å velge deg til en bestemt oppgave.

En kan være tillitsvalgt i lokallaget, fylkeslaget eller sentralt. Det samme gjelder i ulike utvalg – for eksempel: skoleutvalg, studieutvalg.

Det å være tillitsvalgt er ofte å være medlem av et styre eller et utvalg.

Som tillitsvalgt må en tale andres sak. Det betyr at en skal snakke på vegne av medlemmene i organisasjonen – ikke bare sin egen sak. Samarbeid med andre tillitsvalgte er nødvendig og viktig.

Ledsager har en viktig oppgave med å støtte og hjelpe den tillitsvalgte som har utviklingshemming.

Alle medlemmer kan ikke være tillitsvalgt samtidig.

De som er tillitsvalgt velges på årsmøtet eller på et styremøte.

- De som ønsker å lære mer om det å være tillitsvalgt bør gjennomgå kurset ”Tillitsvalgt i organisasjonen NFU”.



Finn eksempler på temaer som opptar deg.

Har du eksempler på situasjoner der du har arbeidet for din egen sak?

Finn eksempler der tillitsvalgte snakker på vegne av medlemmene i NFU, bruk gjerne informasjonsbrosjyren.

---

## Ta ordet – snakke i forsamlinger

---

**Innledning** Å si noe når det er mange som hører på, kan være vanskelig for noen.

Det er derfor lurt å være forberedt på hva en skal si og trene på forhånd.

---

**Be om ordet** Du kan be om å få si noe, enten ved å rekke opp hånden eller bruke et grønt kort.

Dersom det er avtalt på forhånd at du skal si noe, så vil den som leder møtet fortelle deg når det er din tur.

---

### Talerstol mikrofon



Ofte så må den personen som skal si noe reise seg og kanskje gå fram til en talerstol.

Dersom det er mange som hører på, må en snakke i mikrofon.

Det er viktig å ikke snakke for fort.

Ledsager kan hjelpe til og kanskje si noe på vegne av deg, dersom dere er blitt enige om det på forhånd.

---

**Diskutere** Å diskutere vil si at alle i en gruppe har lov å si det de mener om en sak. Alle trenger ikke å være enige, mene det samme.

En må vente på tur og ikke snakke i munnen på hverandre. Ofte er det en person som leder diskusjonen.

Det betyr at denne personen bestemmer hvem som skal si noe og når man kan snakke.

---

*Fortsetter på neste side*

## Ta ordet – snakke i forsamlinger, *fortsatt*

---



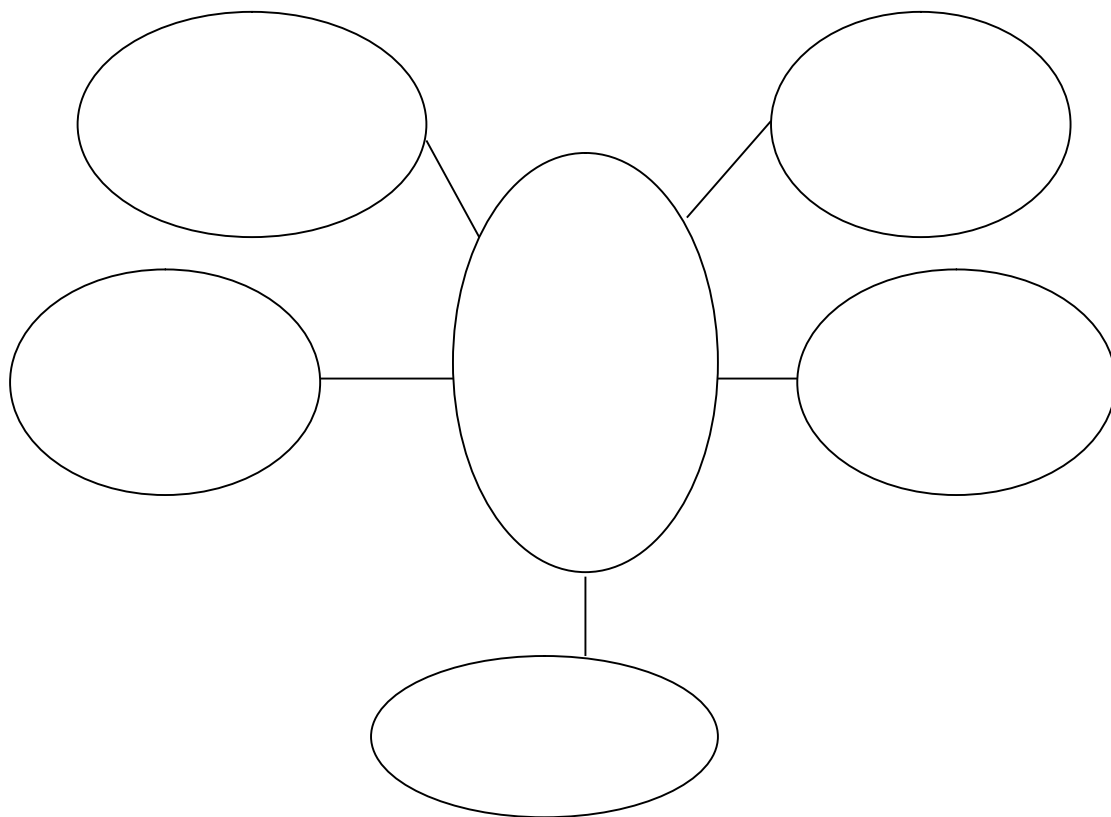
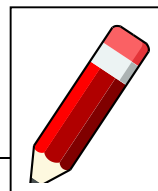
### **Rollespill:**

- Legg fram en sak du synes er viktig. De andre i gruppen er tilhørere. Bruk gjerne et tankekart – der du skriver inn stikkord om det du vil snakke om.

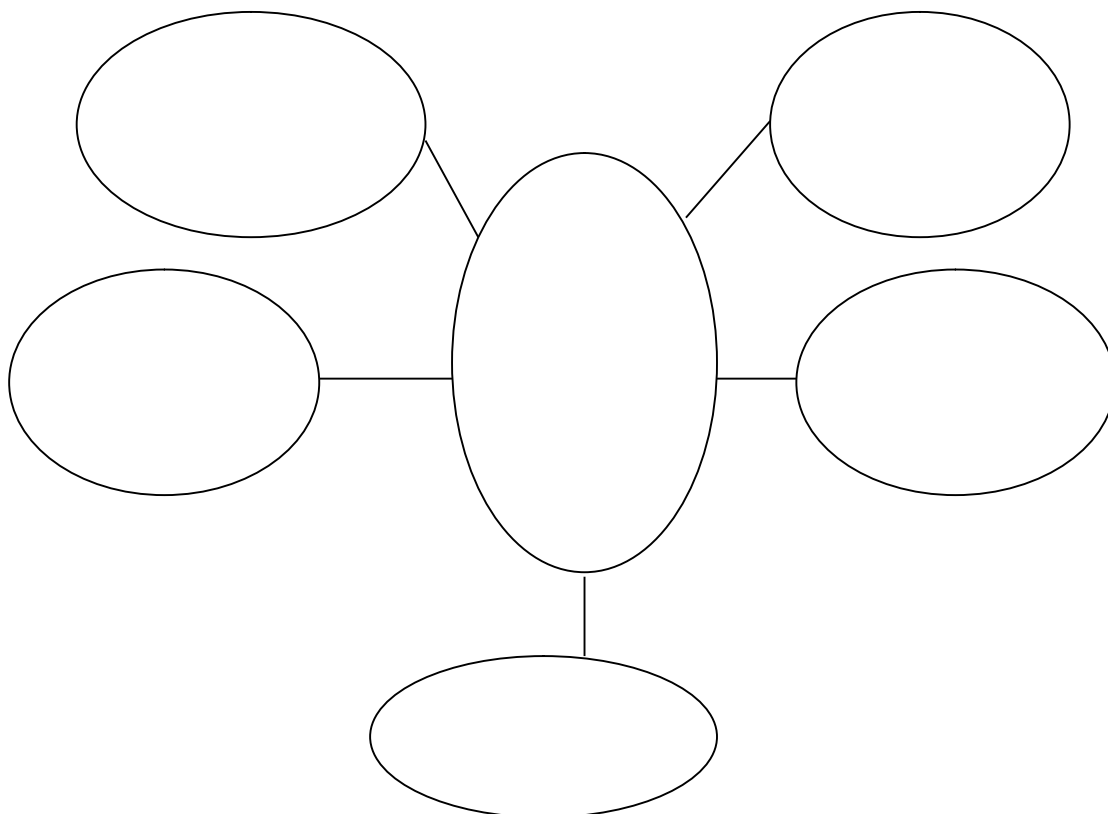
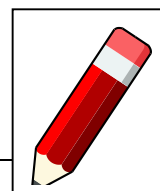
Lag gjerne en talerstol og bruk mikrofon om dere har.

- Bli enig om et tema som alle kjenner, vet noe om. Diskuter dette temaet.
-

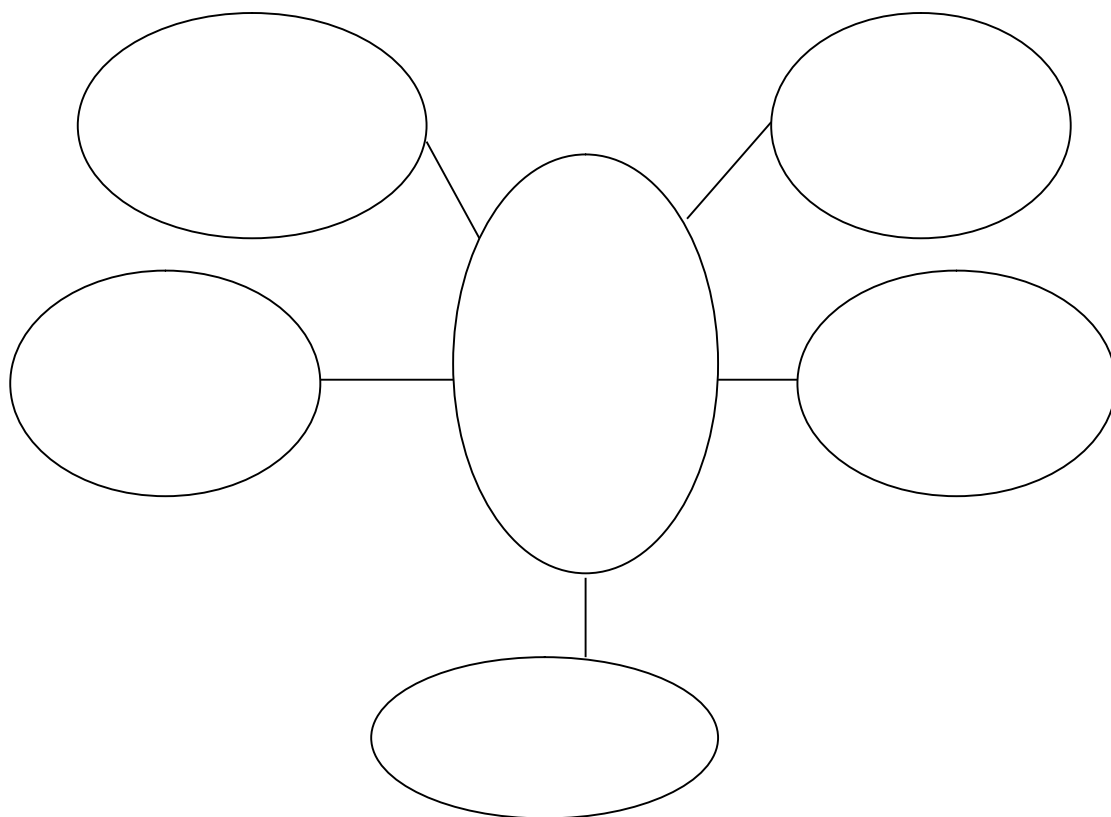
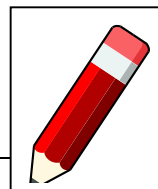
# Aktivitetsark



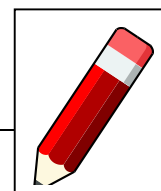
# Aktivitetsark



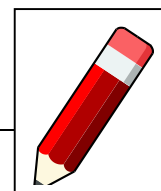
# Aktivitetsark



## Aktivitetsark



## Aktivitetsark





## Jeg er ferdig med kurset

---

