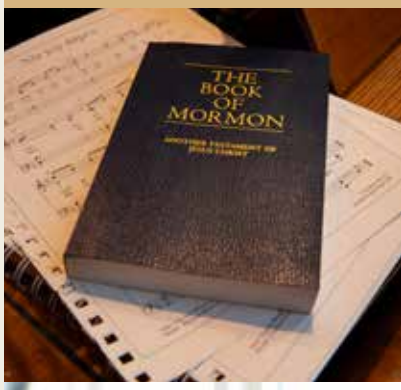











Min rett til tro

Om religion og livssyn

Innledning

Heftet handler om tro og livssyn.
Du får vite om rettigheter og valg.
Heftet er laget for å være lett å lese.
Du kan bruke det alene eller sammen med andre.
Det kan hjelpe deg å tenke på hva som er viktig for deg.




A


B


C


D


E


F

1

Hva er religion og livssyn?

Noen tror på en Gud.

Noen tror på flere guder.

Noen tror på noe annet enn guder.

Alle mennesker har lov til å tro på sin måte.



2

Du har rett til å tro

I Norge har alle rett til tro.

Dette er en menneskerett.

Det gjelder også for deg.

Ingen kan bestemme hva du skal tro eller ikke tro.

Tro er noe personlig.

Det er ditt valg.

3

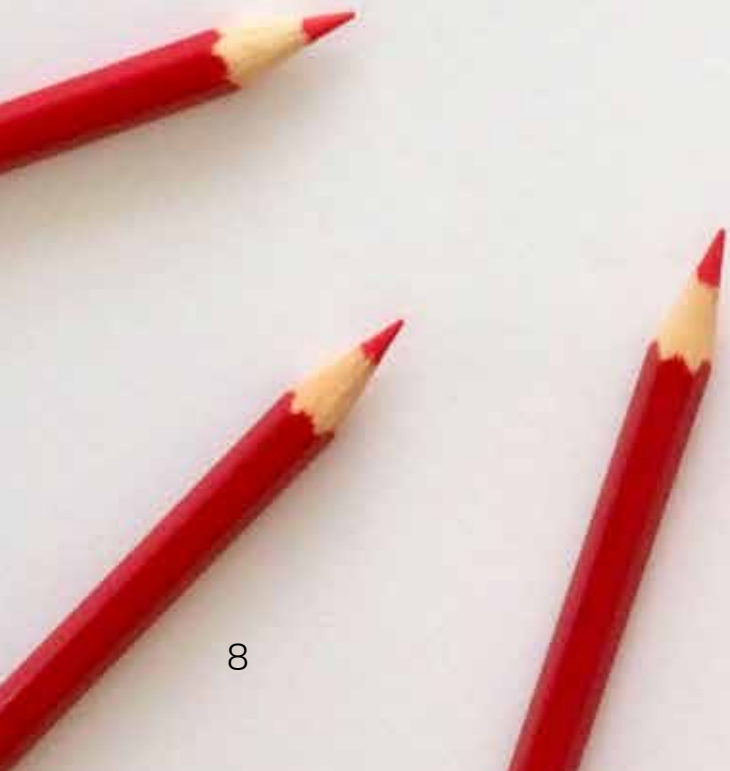
Dette er meg

Dette heftet handler om deg.

Her kan du skrive eller tegne.

Du kan få hjelp hvis du vil.

Det finnes ingen riktige eller gale svar.





Meg og det som er viktig for meg:

Jeg er:

- ○ Kristen
- ○ Hindu
- ○ Buddhist
- ○ Muslim
- ○ Livssynshumanist
- ○ Jeg er ikke-troende
- ○ Annet: _____
- ○ Vet ikke

Min tro/mitt livssyn er for meg:

- ○ Viktig
- ○ Litt viktig
- ○ Ikke viktig
- ○ Annet: _____



Dette er viktig for meg og min tro/ mitt livssyn:

- ○ Være sammen med andre
- ○ Be eller bli bedt for
- ○ Lese bok (for eksempel Bibelen eller Koranen)
- ○ Høre på noe (for eksempel andakt)
- ○ Ha tilgang til gjenstander (for eksempel bønnekjede, armbånd, kipa)
- ○ Få hjelp til noe (for eksempel rituell vask eller ta på hodeplagg)
- ○ Hensyn tilknyttet mat (for eksempel kosher, halal, vegetar, faste eller lignende)
- ○ Besøke gravlund
- ○ Delta i høytidsfeiring (for eksempel Diwali eller Vesak)
- ○ Annet: _____





4

Du kan velge selv

Du kan velge å tro.

Du kan velge å ikke tro.

Du kan også endre mening.

Det er lov å bytte tro og livssyn.

Ingen skal presse deg.

Valget er ditt.



5

Å leve med tro

Tro kan være en del av hverdagen.
Noen ber eller mediterer.
Noen går i kirke, moské eller tempel.
Noen følger regler for hva man spiser.
Noen følger regler for hvordan man kler seg.

Dette kan være viktig for noen som tror.



6

Rett til hjelp

Du kan trenge hjelp for å leve med din tro.
Du kan få hjelp til å be.
Du kan få hjelp til å være med på samlinger.

Du kan få hjelp til å følge tradisjoner
som er viktige for deg.
Det du mener er viktig.
Andre skal lytte til deg.
Hvis du trenger hjelp, kan du snakke med
noen du stoler på.



7

Når tro er vanskelig

Noen ganger kan tro eller livssyn være vanskelig.
Kanskje andre er uenige.
Kanskje du føler deg alene.
Kanskje opplever du verden urettferdig
eller meningsløs.
Det kan være vanskelig å forstå bøker
og fortellinger om tro.

Da er det viktig å snakke med noen.
Du har rett til å bli tatt på alvor.



8

Respekt for andre

Mennesker tror på ulike måter.
Noen tror annerledes enn deg.
Noen har ingen religiøs tro i det hele tatt.
Alle skal vise respekt.
Det betyr å være snill og lytte til hva som er viktig for den andre.



9

Hvis noen bryter din rett til å tro

Ingen har lov til å hindre deg uten grunn.

Ingen har lov til å behandle deg dårlig for din tro.
Dette kan være diskriminering.
Da kan du si ifra.
Du kan få hjelp av andre.



10

Hvem kan hjelpe?

Det er lov å be om hjelp.

Du kan snakke med noen du stoler på.
Du kan snakke med lærer.
Du kan snakke med verge.
Du kan snakke med familie.
Du kan snakke med en prest, imam
eller annen leder.
Oppleves det viktig for deg, bør du si ifra.



11

Du er viktig

Det du mener er viktig.

Det du tror på er viktig.

Andre skal lytte til deg.

Du har rett til å si ja og nei.

Din tro og ditt livssyn er en del av deg.



12

Dette er rettighetene dine

Du har rett til å tro eller ikke tro.
Du kan velge selv.
Du kan få hjelp til å leve med troen
eller livssynet ditt.
Andre skal respektere deg.
Dette står i menneske-rettighetene.
Det står også i CRPD.

Du har samme rettigheter som andre.



13

Husk dette

Tro og livssyn handler om hva som er viktig for deg.

Det som er viktig for deg skal lyttes til.

Du er verdifull.

Rettighetene dine gjelder alltid.

Det er lov å spørre.

Det er lov å være deg.

Husk det du skrev på *Dette er meg*-siden.

Hva betyr disse ordene?

Menneskerettigheter er regler som skal beskytte alle mennesker.
Alle mennesker har samme verdi.
Alle har rett til å bli behandlet med respekt.

Diskriminering er når noen blir behandlet dårlig eller urettferdig.
Det kan være på grunn av funksjonsnedsettelse, tro eller andre ting.
Diskriminering er ikke lov.

CRPD er regler om rettighetene til mennesker med funksjonsnedsettelse.
Reglene sier at alle skal kunne være med.
Alle skal ha samme rettigheter og muligheter som andre.

Religion og livssyn Religion og livssyn er ide-
er om hva livet er og hva det bør være. ”Religion”
betegner ofte tro på Gud eller guder. ”Livssyn”
betegner ofte de som er uten gudstro. Religion og
livssyn kan være noe du gjør, alene eller sammen
med andre. Det kan være bønn, klær, seremonier,
høytider, samlinger og mye annet.

Respekt betyr å høre på andre og ta dem på alvor.
Det betyr å vise at andre også er viktige.

Rettighet betyr noe du har lov til eller krav på.
Ingen skal ta rettighetene dine fra deg uten grunn.

Disse har laget heftet

Denne arbeidsgruppen har laget heftet:

- Lars Petter Trondsen og Olav Grimdalen jr. (NFU – Norsk forbund for utviklingshemmede)
- Mats Grimsgaard (Studieforbundet Funkis)
- Anders Garbom Bjørklund (STL – Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn)
- Elisabeth Kristiansen og Hanne Sveum Holm (Borg bispedømme)
- Silke Pahlke (Kirkerådet)

Erfaringsutvalget i NFU har kommet med gode innspill.
Takk til alle som har bidratt!

Les mer her

- STLs høytidskalender: stl.no/kalender
- CRPD: bufdir.no/fagstotte/produkter/crpd-kort-forklart
- Du finner heftet «Min rett til tro» på nettsidene til organisasjonene som har laget det.

Bildekreditering

S. 3: Jenter fra Bahai-trossamfunnet leser en bønn.
Foto: Bahá'í Media Bank

S. 4: Statue av Buddha. Foto: Kai Westergaard/STL

S. 4: Et bønnekjede brukes av mange som ber, her fra en sjia-moské. Foto: Kai Westergaard/STL Oslo

S. 4: Koranen er muslimenes hellige bok.
Foto: Kai Westergaard/STL

S. 4: Menora er en jødisk syvarmet lysestake, fra Det Mosaiske Trossamfund. Foto: Kai Westergaard/STL

S. 4: Gudestatuer i et hindutempel.
Foto: Kai Westergaard/STL Oslo

S. 4: Lysring på holismens dag.
Foto: Kai Westergaard/STL

S. 6: Kvinne tenner lys i lysglobe.
Foto: Den norske kirke/Helene Moe Slinning

S. 8: Blyanter. Foto: Jess Bailey/Unsplash.com

S. 12: Foto: Sumeet Singh/Unsplash.com

S. 14: Bønnekjede i en sjia-moské.
Foto: Kai Westergaard/STL Oslo

S. 16, 26 og 30:
Foto: Den norske kirke/Helene Moe Slinning

S. 18: Foto: Bo Mathisen/Den norske kirke

S. 20: Lesing fra en torarull, jødenes hellige bok. Lesingen gjøres med en peker kalt «yad».
Foto: Kai Westergaard/STL

S. 22: Foto: Unsplash.com

S. 24: Sorgsamtale på tegnspråk. Foto: Den norske kirke/Hans Jakob Heimvoll

S. 28: Høytidsfeiring i Norges Hindu Kultur Senters tempel på Rommen, Oslo. Foto: Kai Westergaard/STL

Omslag:

1: Kors av aske i håndflate. Foto: Den norske kirke/Åshild Moen Arnesen

2: Buddha-statue i buddhisttempelet Karma Tashi Ling i Oslo. Foto: Kai Westergaard/STL

3: Foto:Eugene Barmin/Magnific.com

4: Foto: Michael Odida/Unsplash.com

5: Humanist-symbol på jakkeslag. Foto: Kai Westergaard/STL

6: Mormons bok, en av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges hellige bøker.
Foto: Kai Westergaard/STL

7: Foto: Ortopediatri Çocuk Ortopedi Akademisi/Unsplash.com

8: Foto: Den norske kirke/Helene Moe Slinning

9: Utsmykning på synagogen i Oslo. Foto: Kai Westergaard/STL

10: Foto: Den norske kirke/Helene Moe Slinning

11: Foto: Den norske kirke/Helene Moe Slinning

12: Foto: Irmanjot Singh/Unsplash.com

13: Nikantet stjerne i Haifa. Foto: Bahá'í Media Bank

14: Buddha-statue i Lotus-tempelet på Jessheim. Foto: Kai Westergaard/STL

15: Foto: Den norske kirke/Helene Moe Slinning

16: Statue fra Norges Hindu Kultur Senter på Rommen, Oslo.
Foto: Kai Westergaard/STL Oslo

17: Lystenning i lysglobe. Foto: Den norske kirke/Helene Moe Slinning

18: Maria Gudefødersken (Theotokos) på Maria bebudelse gresk-ortodokse kirke i Oslo.
Foto: Kai Westergaard/STL Oslo

19: Nattverdskalk. Foto: Den norske kirke/Helene Moe Slinning

20: Koranen i en moské i Oslo. Foto: Kai Westergaard/STL Oslo

21: Ikon omkranset av blomster i Maria bebudelse gresk-ortodokse kirke i Oslo.
Foto: Kai Westergaard/STL Oslo

22: Krusifiks i St. Jospeh katolske kirke i Oslo. Foto: Kai Westergaard/STL

23: Foto: Den norske kirke/Helene Moe Slinning








Heftet kan brukes til å snakke om

- tro og livssyn
- ritualer i hverdagen (som bønn, meditasjon, mat og å være med i et trossamfunn)
- din tro og det som er viktig for deg








DEN NORSKE KIRKE

STL
Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn

nfu Norsk Forbund for Utviklingshemmede

K·STUD
Kristelig studieforbund

STUDIEFORBUNDET
FUNKIS

ISBN: 978-82-7545-229-8(E-bok)