**Universell utforming av gudstjenesten for syns- og hørselhemmede**

Dette er en enkel sjekkliste som er utarbeidet på bakgrunn av erfaringer i Malvik menighet.

Med noen enkle grep kan tilgjengeligheten øke betraktelig, og flere vil føle seg velkommen!

**Synshemming:** Det antas at mer enn 320 000 personer i Norge har en synshemming. Deriblant er nesten 9300 personer blinde/praktisk blinde. 70 prosent av alle over 70 år får grå stær. 40 000 nordmenn over 70 år har grønn stær. Hver tiende person over 70 år er praktisk blinde av Aldersrelatert macula degenerasjon (AMD).

**Hørselshemming:** Om lag ti prosent av befolkningen har et hørselstap som svekker evnen til å kommunisere. Andelen øker med alderen. Mange plages også av øresus eller tinnitus som følge av hørselsskade.

## Ankomst

* Ved ankomst så er det viktig at alle føler deg velkommen. Bruk derfor anledningen til å si hvem du er dersom du treffer noen som er synshemmet. Den som er blind/synshemmet kan trenge hjelp til å finne en grei plass. Spør om de trenger ledsaging for å finne en plass og i løpet av gudstjenesten, eks. under nattverden.
* Spør! Behovene kan være ganske forskjellige!

## Lyd

* Sørg for at teleslynga alltid fungerer! Sjekk ut med de som bruker høreapparat på et egnet tidspunkt. Det er mange brukere!
* Bruk mikrofon! Sørg for at *all* informasjon gis gjennom mikrofon også ved kirkekaffe. Noen tror de snakker høyt nok, men det gjør de færreste.

## Gudstjenesteprogram og salmenumre

* Trykk alltid opp noen program i stor størrelse. Det gjelder både det faste liturgihefte, og dagsaktuelle program.
* Ha program også tilgjengelig så det kan sendes på mail. Da kan de som bruker digitale hjelpemidler leser det.
* Bruk/del ut den blå salmeboka, men vær klar over at den ikke har stor nok skrift for alle.
* Hvis salmenumre henger på salmetavler på veggen langt opp, skriv ned salmenumrene og sørg for at den synshemmede får informasjon for eksempel i løpet av gudstjenesten.
* Powerpoint er vanskelig for mange synshemmede. Det er vanskelig eller umulig å se det som er på veggen. Ved bruk av powerpoint: bruk skrifttyper uten seriffer, skriftstørrelse minimum 30, enhetlig bakgrunnsfarge og ingen «animasjoner». Sørg i tillegg alltid for å ha noen utskrifter i så stor skrift at det går an å lese, og gi det til de som trenger det. Eller om mulig send det på mail, så kan det leses på telefon/digital hjelpemiddel.

## Lystenning, bønnevandring og nattverd

* Tilby ledsaging.
* Sørg for ryddige gangbaner.
* Beskriv plasseringen og stasjonene.

## Preken og annet som blir sagt

* Ved preken og informasjon må den som snakker prøve å unngå å si «her og der». Det skaper lite forståelse for den som ikke ser. For eksempel når nødutganger eller bønnestasjoner skal omtales, si for eksempel: Der dere kom inn, eller bak alteret, på sjøsiden, høyresiden osv.
* Bruk ikke bare håndtegn for å kommunisere at menigheten skal reise eller sette seg, si det også høyt.
* Hvis man bruker bilder eller gjenstander for eksempel under en preken, så beskriv det også med ord (synstolking). Det gir et indre bilde som mange kan ha glede av.

## Kirkekaffe

* Det viktig å ta initiativ for å inkludere alle. Tro ikke at den som er blind/synshemmet alltid kjenner folk igjen på stemmen. Gi deg selv til kjenne. «Hei, Ingrid her, så koselig å se deg. Skal jeg hente kaffe?». En synshemmet som i mange tilfeller klarer seg godt, kan ha store problemer med å kjenne igjen ansikter, og kan derfor ikke vite hvem og hvor de andre er for eksempel ved kirkekaffe. Derfor: Bruk eget navn, og andres navn flittig!
* Unngå spørsmål som: Kjenner du meg igjen?
* For hørselshemmede er det viktig å se ansiktet til den som snakker. Stå ikke med ryggen til! Unngå også unødvendig støy som bakgrunnsmusikk.