

Den Norske Turistforening



# Slik blir alle med

Noen historier om  
inkludering i friluftslivet



## Velkommen til verdens beste møteplass

**Å GÅ PÅ TUR** er en sentral del av norsk kultur. Mange av oss har vokst opp med søndagstur og matpakke og termos i sekken. Men slett ikke alle har fått del i denne tradisjonen. Stadig flere har lyst til å drive med friluftsliv, men vet ikke helt hvordan de skal starte. Dette ønsker DNT å gjøre noe med.

**FRILUFTSLIV ER POSITIVT** for det meste, både for kropp og sjel, og ikke minst for å komme i kontakt med andre. I naturen eller rundt et bål er avstanden mellom mennesker mye mindre. Vi trenger de gode møteplassene for å bli kjent på tvers av kulturer. Fordommer bygges ned, og relasjoner og vennskap bygges opp på den måten. Friluftslivet er en ideell møteplass. Hvordan kan vi inkludere enda flere til friluftslivet og felleskapet i DNT?

**INKLUDERING** handler om å utvikle «limet» mellom oss mennesker. Å være inkludert vil si å delta i felleskapet sammen med alle de andre og oppleve sosial tilhørighet og sosialt fellesskap.

**FLERE AV DNTS MEDLEMSFORENINGER** er godt i gang med arbeidet med inkludering og har invitert nybegynnere og flerkulturelle med på friluftaktiviteter og gode turfellesskap. Her er noen av historiene de ønsker å dele. Med dette heftet ønsker vi å inspirere til å gjøre friluftslivet tilgjengelig for enda flere.



FRILUFTSLIV FORENER: Å være sammen ute bygger bro på tvers av kulturer.

## Fersking ble turleder

En dag i 2012 banket Sadia Aslam på døren til DNT i Drammen. Da begynte et nytt liv for henne, og DNT fikk en verdifull frivillig med på laget.

Sadia var sliten av å ha eneansvaret for fire barn, hvor et av dem er multifunksjonshemmet. Tunge løft satte seg i skuldrene, og på treningssenteret forsøkte hun å holde plagene unna. Men en dag tenkte hun: Jeg må komme meg ut sammen med barna mine.

### VAR REDD FOR Å GÅ I SKOGEN

Sadia hadde hørt om DNT, nå stod hun i døren i Nedre Storgate 10 og ville finne ut mer. Da hun skjønte hvor mye hun og barna kunne være med på, var det gjort. Familien ble med på turer og arrangementer, og stortrivdes.

– Tidligere var jeg redd for å gå i skogen, jeg trodde det var farlige dyr der, ler Sadia. Nå er den frykten erstattet med glede over å få være ute, sammen med andre. Etter to år ønsket Sadia nye utfordringer og tok turlederkurs.

– Jeg ville så gjerne få med flere innvandrerkvinner og -menn ut, jeg hadde jo erfart selv hvor mye overskudd jeg får i naturen.

«Tidligere var jeg redd for å gå i skogen, jeg trodde det var farlige dyr der.»

Sadia Aslam, frivillig i DNT

Folk setter pris på at turlederen har samme type bakgrunn som dem selv, merker Sadia.

Barna er blitt glad i friluftsliv, og de har lært å gå på ski.

– I begynnelsen gikk jeg på beina ved siden av dem i skiløypa. Deretter tok jeg like godt et skikurs i regi av DNT. Og først nå skjønner jeg hvorfor skiklær er så tynne, man blir jo så varm av å bruke hele kroppen, smiler Sadia.

DNT Drammen og Omegn har hatt tilbud for flerkulturelle i mange år. En av ildsjelene er Havva Ince, som etter noen år som frivillig begynte å jobbe som fagsjef for inkludering. Flere hundre deltakere har vært med på turene deres. Men nå tar de steget videre: Nå skal alle, uansett bakgrunn, inviteres til å delta på de vanlige turene.

### FLERKULTURELLE LEDERE

– I starten var det nødvendig å ha et tilpasset opplegg for innvandrere. Men etter hvert har vi fått utdannet flerkulturelle turledere som gjør det mindre skummelt å bli med.

Hava er opptatt av å bygge bro mellom kulturer, og har selv erfart hvor viktig friluftsliv er for å få kontakt.

– Mange nordmenn er redde for å åpne seg. Men innvandrere vil prate, ikke bare om friluftsliv, men om ordentlige ting slik at ensomheten blir litt mindre. Og ikke vær redd for å spørre, sier Hava, og Sadia er helt enig.



KLAR FOR TUR: Sadia har tatt turlederkurs og ser fram til å få med andre ut på tur.

FOTO: YENNE SØRDAL

**Slik fikk vi det til**  
DNT Drammen og Omegn har rekruttert flere innvandrere – også som frivillige.

1. Da vi startet arbeidet med inkludering i 2013, viste det seg raskt at friluftsliv er en meget **gunstig arena** for inkludering. Mange familier ble med på tur.

2. Flerkulturelle ble med i planleggingen og gjennomføring av **aktiviteter for alle**.

3. Vi har tatt **personlig kontakt** med alle deltagere på arrangementer eller turer. Dette er ressursskrevende, men avgjørende for vår suksess.

4. **Jungeltelegraf** fungerer svært raskt i mange flerkulturelle miljøer. Rekruttering av deltakere ble gjort uformelt.

5. Etter hvert ble innvandrerne frivillige. De **rekrutterer andre** innvandrere til å være med som frivillige.



→ Har du spørsmål, kan du kontakte **Havva Ince**, fagsjef for inkludering, tlf. 463 80 535  
havva@dntdrammen.no



FOTO: KJERSTI BAKKEN

**INGEN KONTROLL:** På tur i Indre Troms syntes Salah det var rart å krysse svenskengrensen uten å måtte vise papirer.

## Fra fiasko til friluftsglede

Sommeren 2018 var Salah Arafat med på tur med Lars Monsen minutt for minutt i Indre Troms. Bak seg hadde han et ferskingkurs for flyktninger i regi av Troms Turlag.

Jeg var så spent! Vi skulle gå i fire dager, og jeg hadde aldri gått en så lang tur før. Jeg hadde følge med Kjersti Bakken fra Troms Turlag og en kamerat fra Ballangen, som også er kurder, forteller Salah.

På forhånd hadde han deltatt på et ferskingkurs for flyktninger i regi av Troms Turlag.

– Der lærte jeg å planlegge tur og pakke sekk. Kameraten min, derimot, hadde ikke tatt kurs og pakket med seg to av alt på pakkelisten – og et litersglass med arabisk kaffe.

### FOLK ER MER ÅPNE I NATUREN

Hjemme i Syria er Salah også mye ute i naturen, men han forteller at de ikke går ikke på tur der, de samles rundt et båt og spiser mat.

– Her er det helt annerledes. Noen som kommer hit, synes det er rart at man skal ut og gå uten noen hensikt, men det synes ikke jeg, sier Salah. Han synes folk er mer åpne ute i naturen enn i byen, de har tid og vil bli kjent.

**«Den viktigste måten å bli kjent med nordmenn på, er å drive med det nordmenn driver med, og da er tur veldig bra.»**

**Salah Arafat,**  
Syrisk flyktning i Norge

– I byen er det mer stress. Foruten å kunne språket, tror jeg den viktigste måten å bli kjent med nordmenn på, er å drive med det nordmenn driver med, og da er tur veldig bra. Noen innvandrere bor i sin egen boble, de driver bare med egne ting. De lærer seg ikke å gå på ski eller annet som er typisk norsk. Da faller de lett utenfor samfunnet, mener han.

### SOM SPØRSMÅLSTEGN

Arbeidet med inkludering i Troms Turlag startet med total fiasko, ihvertfall ifølge styremedlem Kjersti Bakken. Hun skulle holde informasjonsmøte for 15 flyktninger fra ulike land, og snakket i vei om hytter, turer og aktiviteter. Etterpå så hun at mange satt igjen som spørsmålstegn.

– Manglende språkkunnskaper og kulturforståelse, og alt for lite tid til spørsmål og forklaring – det var helt feilslått, sukker Kjersti.

Men hun ga seg ikke. Ferskingkurs for flyktninger, integrert i undervisningen på Voksenopplæringen, var neste forsøk. Et kurs der det var tid til å fordøye stoffet, tid til å få demonstrert klær og utstyr og gå på tur med erfarne turfolk og praktisere.

Det var dette Salah hadde i bagasjen da han fulgte Lars Monsen i sommer. Og som har satt mange andre flyktninger i Troms bedre rustet til turliv i Norge.

### Slik fikk vi det til:

**Troms Turlag holder ferskingkurs for flyktninger**

1. Vi tok kontakt med Voksenopplæringen og fikk ferskingkurs inn som en **integreert del** av undervisningen.
2. Vi brukte DNTs ferskingkurs som utgangspunkt, men la større vekt på den **norske turkulturen** og kunnskap om klima, vær og klær.
3. Vi tilpasset oss **fastemåned**en ramadan slik at ikke den kolliderte med turene.
4. Begreper som «bindende avtale» og «oppmøtetidspunkt» oppfattes ulikt i ulike kulturer. Vi er **ekstra tydelige** når avtaler gjøres og premierer de som kommer til rett tid.
5. Vår erfaring er at kurs som går **over litt tid**, er mye bedre enn et stunt over en helg f.eks.



→ Har du spørsmål, kan du kontakte **Kjersti Bakken**, styremedlem i Troms Turlag, tlf. 916 74 746  
kjersti.tos@gmail.com



FOTO: PRIVAT

**DREVEN KLATRER:** Som ung var Mehdi klatreinstruktør i Iran. Han fortsatte å klatre da han kom til Norge.

## Ildsjel på pletten

Mehdi Magsoudi (54) vokste opp mellom høye fjell i Iran. Som 18-åring ble han hjemfylkets yngste klatreinstruktør. Nå nyter DNT Oslo og Omegn godt av hans kunnskaper og erfaringer.

**M**ehdi kom som flyktning fra Iran til Norge for 30 år siden. I flere år jobbet han som gymmlærer og var også trener i svømming, klatring og volleyball. Gjennom klatringen ble han for noen år siden kjent med en som jobbet med fjellsport i DNT Oslo og Omegn. De trengte frivillige som kunne ta med ungdom ut på tur, og Mehdi ble spurt om han ville bidra. Siden har han vært en av Turistforeningens ivrigste turledere og dugnadsmedarbeidere.

– Jeg er med på det meste. Jeg tar med ungdom ut på tur, jeg er turleder for internasjonale turer, jeg deltar på dugnader både når det gjelder brobygging, varding av ruter og merking i marka. Mehdi har også rekruttert mange innvandrere til grunnleggende turløderkurs.

– Det var som å komme hjem da jeg ble med i DNT. Klatring og tur har vært en livsstil for meg. DNTs verdier



samsvarer med de verdiene jeg har, sier Mehdi.

Mari Kolbjørnsrud som jobber med inkludering i DNT Oslo og Omegn, mener de har vært heldig som har fått en så ressurssterk mann med på laget.

– Mehdi har et kontaktnett vi ellers ikke ville hådd, han er en viktig brobygger og ambassadør, sier Mari. DNT Oslo og Omegn satser nå på å rekruttere flere innvandrere som frivillige.

– Folk ønsker å bidra og liker å bli spurt om å gjøre en oppgave, for eksempel lage mat på et arrangement.

Mari er opptatt av gjensidigheten i forholdet mellom innvandrere og etniske nordmenn.

– Vi trenger de gode møteplassene, og vi møter hverandre først og fremst som mennesker. Friluftsliv er en fantastisk arena for slike møter, og mangfoldet gjør fellesskapet rikere.

Mehdi er enig.

– Tur skaper tråd mellom hjerter, tur gir mange livsvenner. Det gjelder uansett hvem du er eller hvor du kommer fra i verden.

### SKJENKER AV SIN

**TID:** Mehdi deltar som turleder på nærturene til DNT Oslo og Omegn. Det setter turløder Torill Thoresen stor pris på.

FOTO: DA ERI SØRBYE

### Slik fikk vi det til:

DNT Oslo og Omegn rekrutterer innvandrere til frivillighet

**1.** Da vi i 2015 begynte å satse på inkludering, etablerte vi en **ressursgruppe** med ansatte og frivillige som brenner for inkludering, både etnisk norske og flerkulturelle.

**2.** Vi tok kontakt med innvandrereforeninger, voksenopplæringen etc. og fikk **holde presentasjoner** der vi inviterte til en konkret tur. Godt samarbeid har blitt utviklet over tid.

**3.** Vi etablerte internasjonale søndagsturer og ekstra **lette nærturer** og arrangerte ferskingkurs. Nå vil vi invitere alle med i vårt ordinære tilbud.

**4.** Vi inviterer til **frivillighet** i DNT. Vi legger til rette for ulike oppgaver, som matlaging, foto, rekrutteringsarbeid, turlødselse og sti- og hyttedugnad.

**5.** Tett og **personlig oppfølging** er en nøkkel for å lykkes. Når vi bruker tid på å bli kjent og inviterer personlig til en tur, øker sjansen for at de blir med. SMS-er sendes alltid ut før turer.



→ Har du spørsmål, kan du kontakte **Mari Kolbjørnsrud**, prosjektansvarlig folkehelse, tlf. 22 82 28 00 mari.kolbjornsrud@dntoslo.no

## Fikk øynene opp for naturen

Ibrahim Yahia (54) er svaksynt og hadde ikke vært mye ute i naturen etter at han kom til Norge i 1993. Men så ble han og familien med på en tur som forandret alt.

**F**or fjerde år på rad deltok han på arrangementet i august, sammen med kona og tre av deres seks barn.

– Vi trives utrolig godt på de turene. Alle er som en stor familie, vi padler, går tur og overnatter i hytte, gapahuk og lavvo, sier Ibrahim. Aller best synes han det er å trefte så mange hyggelige mennesker som familien kan prate og tulle med.

– Og så er området veldig fint, det er stille og rolig der inne ved Ravnsvjæen.

### DEN GODE IDEEN

Daglig leder i DNT Vansjø, Evy Eliassen, synes turene har vært en suksess.

– Det startet med at jeg fikk en telefon fra Blindeforbundet som spurte om vi kunne låne dem noen kanoer, forteller hun. Kanoene skulle brukes på en tur for flerkulturelle blinde og svaksynte.

– Da fikk jeg ideen – dette ville jeg også starte med. Vi kastet oss rundt, fikk med oss Blindeforbundet, og sammen laget vi et arrangement for denne gruppen. Vi la det til hytta vår, Ravnsvjøhytta, hvor deltakerne fikk utfolde seg med kanopadling og tur i skogen, sopplukking, fiske og felles matlaging. Evy legger til at det som ser ut som

en kosetur for seende, kan være en kjempeutfordring for dem som er synshemmet.

– Det er fantastisk å se gleden hos deltakerne når de mestrer å komme seg ut i en kano fra bryggen og deretter padle av gårde. Og å gå på stier der det stikker opp røtter over alt.

### FRA ASFALT TIL NATUR

Deltakerne har med seg sine familier, som ofte også er deres ledsagere. Til sammen har det vært 25–35 med på turene.

– De fleste flerkulturelle blinde og svaksynte er lite ute i naturen, de går mest på asfalt. En av deltakerne sa det så fint mens vi gikk tur i skogen: «Nå har jeg følelsen av å være tilbake i landet mitt som liten gutt». På slutten av turene vil ikke folk hjem, de vil være igjen ved Ravnsvjøhytta, sier Evy. Det hun er ekstra glad for, er at flere sier at de har begynt å gå tur på egen hånd.

Ibrahim har et lite hjertesukk:

– Dessverre er det for dyrt for min familie å overnatte på DNT-hyttene. Vi er glad for å få denne muligheten til å oppleve Ravnsvjøhytta og området rundt, sier han.

«Det er fantastisk å se gleden hos deltakerne når de mestrer å komme seg ut i en kano fra bryggen og deretter padle av gårde.»

Evy Eliassen, daglig leder i DNT Vansjø



**OVER STOKK OG STEIN:** Svaksynte Ibrahim trives på turene med DNT Vansjø. Marcus Glær Sæter fra DNT ung er med som ledsager.

FOTO: EYV ELIASSEN

### Slik fikk vi det til:

Hvert år arrangerer DNT Vansjø turer for flerkulturelle blinde og svaksynte, i samarbeid med Norges Blindeforbund

**1. Ideen** fikk vi da Blindeforbundet tok kontakt for å låne kanoer for en tur med flerkulturelle blinde og svaksynte.

**2. Vi spurte** om de ville samarbeide om et arrangement for denne gruppen.

**3. Vi søkte** om og fikk midler fra Miljødirektoratet (gjennom fylkeskommunen) og Bufdir til et årlig arrangement.

**4. Noen** av våre og Blindeforbundets frivillige ble spurt om å hjelpe til på arrangementet. Vi trengte ikke så mange siden gruppen kommer med ledsagere.

**5. Vi har vært kjempeengasjerte** i dette. Det er fantastisk å se hva det gjør med denne gruppen å komme seg ut i naturen.



→ Har du spørsmål, kan du kontakte **Evy Eliassen**, daglig leder i DNT Vansjø, tlf. 992 54 529 [evy.skulstad.eliasen@dnt.no](mailto:evy.skulstad.eliasen@dnt.no)

## Nye turvenner ble en del av familien

Hyggelige torsdagsturer med «Tur på timeplanen» ble starten på et varmt vennskap mellom to familier.

Barna våre liker dem veldig godt, og sier «bestefar» og «bestemor». Henry og Bjørg er veldig snille med oss, og har invitert oss både på hytta og hjem til dem, sier Daniel Berhane smilende.

I løpet av de to siste årene har det utviklet seg et nært vennskap mellom ham, kona Tigist Abehaw (34) og deres to barn, Yebsira og Marsilas på 7 og 8 år, og ekteparet Bjørg (69) og Henry Bjørklund (71).

### GÅ PÅ TUR OG TRENER SPRÅK

Den etiopiske familien ble kjent med paret via «Tur på timeplanen», et samarbeid mellom Stavanger Turistforening, Johannes læringscenter i Stavanger og flyktningeenheten i Sandnes kommune. En obligatorisk del av undervisningen er å gå på tur samtidig som elevene trener på å snakke norsk med turvennen og hverandre.

Henry er en av 16-17 faste turvenner som er med på torsdagsturene. Det var slik han ble kjent med Tigist.

– Hun hadde lyst til å lære seg å sykle og ville melde seg på et kurs. Det var dessverre fullt. Jeg sa jeg kunne prøve å lære henne, forklarer Henry.

Hele familien møtte opp i garageanlegget i blokk der Henry og Bjørg bor. Tigist fikk prøve seg på

Bjørns sykkel. Da minstemann Yebsira skulle en tur på do, inviterte Henry hele familien opp i leiligheten.

– Bjørg vet hvordan jeg er og visste nok at jeg kom til å invitere dem med hjem, så hun hadde kaffe og valter klart til vi kom opp. Vi ble sittende lenge og pratet den dagen, og det endte med at vi inviterte dem med på hytta, sier Henry.

Siden den gang har de vært nære venner.

– Vi er blitt besteforeldre til barna, sier Henry.

– Til meg også, sier Tigist lattermildt.

Stavanger Turistforening synes prosjektet har vært vellykket.

### EKTE INKLUDERING

– Skolen er fornøyd, og for elevene er dette et populært innslag i skolehverdagen. Og ikke minst: De frivillige er veldig engasjerte, forteller Jane Byberg, leder for aktivitet og folkehelse i Turistforeningen. De fleste av turene følger de 52 hverdagsturløypene som STF har merket i byen.

– Vi skulle gjerne sett at flere knyttet kontakt med sine turvenner etter at prosjektet er avsluttet, slik denne familien og Henry og Bjørg har gjort. Det er det som er målet – å få til en ekte inkludering, sier Jane.



**NÆRE VENNER:** Bjørg og Henry Bjørklund ble kjent med Tigist Abehaw og Daniel Berhane og barna deres gjennom Stavanger Turistforening.

FOTO: JOHN PETER NORDBØ

### Slik fikk vi det til:

Stavanger Turistforening har startet Turvenn-prosjektet

1. Vi leste om Hamar og Hedemarken Turistforenings prosjekt «Nærtur på norsk» i årboka i 2013, og ble inspirert til å begynne med inkludering.

2. Vi tok kontakt med Johannes Læringscenter og opprettet et samarbeid, og fikk «Tur på timeplanen» inn på flyktningenes introprogram.

3. Hamar og Hedemarken Turistforening var veldig hjelpsomme og delte sine erfaringer.

4. Vi søkte etter frivillige via nyhetsbrev og Facebook, og Turvenn-gruppa ble etablert. Turvennene samles to ganger i året for å planlegge turene.

5. Hver torsdag i Stavanger og annen hver torsdag i Sandnes får elever være med frivillige turvenner på tur for å lære å snakke norsk.



→ Har du spørsmål, kan du kontakte **Jane Byberg**, leder for aktivitet og folkehelse, Tlf. 936 09 611 jane@stf.no

## Sammen mot toppen

En varm junidag stod Erik Fredriksen (56) og Issa Adnan Abdo (27) fra Asker på toppen av Galdhøpiggen. Sammen hadde de trent i måneder for å være med på «Til topps».

Det var veldig tungt, men vi klarte det, smiler Issa. Han kom som flyktning fra Syria i 2015 og har vært med på mange turer med Asker Turlag. «Til topps» er en mønstring der flere hundre mennesker med ulik nasjonalitet går til Norges høyeste topp på samme dag. Turen er et samarbeid mellom Røde Kors, Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDI), DNT og Kommunesektorens organisasjon (KS).

Erik er en av mange frivillige som er med som turledere.

Jeg er litt ydmyk i møtet med flyktingene som kommer hit, fra uro og krigshandlinger. Da har det vært godt å ha Issa – han kjenner Norge, han snakker arabisk og kan kommunisere med andre syrere som kommer hit.

### VILLE IKKE BLI GIFT MED SOFAEN

Issa ble med i turlaget via kontaktpersonen i kommunen, han fikk spørsmål om han ville være med på turene som hadde Galdhøpiggen som mål.

– Det ville jeg, jeg ville jo ikke bli gift med sofaen, ler Issa. Han tok også med broren sin og vennene fra norskursset på Folkeuniversitetet.

Annenhver torsdag la Erik, Issa og 20–30 andre fra Asker av gårde for å forberede seg til turen. De skulle

bli vant til å gå langt med sekk, og teste ut utstyr.

– Det var bra å ha et mål å strekke seg mot og få fysiske utfordringer, sier Issa, som også jobber som svømmetrener.

– På de forberedende turene gikk vi i all slags vær, både på barmark og vassende i snø, forteller Ingeborg Søsberg Dolven i Asker Turlag. Hun er prosjektleder for Friluftsliv på Borgen, et samarbeid mellom turlaget, DNT Oslo og Østegn og Asker kommune gjennom en partnerskapsavtale.

Borgen er et område med store økonomiske og sosiale forskjeller. Målet med prosjektet er å stimulere til naturopplevelser og fysisk aktivitet sammen med andre, uavhengig av bakgrunn. «Til topps på Galdhøpiggen» er en av mange friluftaktiviteter der alle i Asker er velkommen til å delta.

– Det beste ved turen til Galdhøpiggen, var at det var så mange mennesker samlet der oppe, smiler Issa.

### ... MEN DET ER FRED HER

Å gå på tur er ganske nytt for Issa. I hjemlandet jobbet han seks lange dager i uken som møbeltapetserer. Han synes tur er en fin måte å bli kjent på.

– Det er sosialt, og det gir bra språktrening. Ellers er det ikke så lett å komme i kontakt med nordmenn. På bussen sitter alle en og en og sier ingenting. Men det er fred her, ikke krig. Det var det som gjorde størst inntrykk på meg da jeg kom hit.

Erik og Issa blir stadig bedre kjent. Erik er full av lovord om sin nye venn.

– Han gir meg energi og påfyll. Jeg blir alltid glad når jeg er sammen med Issa, uansett om jeg er trett og sliten når vi treffes. Issa repliserer:

– Erik er et forbilde for meg, han har lært meg mye om tur. Nå vet jeg at jeg må ha utl innerst.



ET FELLETS MÅL: Issa Adnan Abdo og Erik Fredriksen går jevnlig på tur sammen og trives i hverandres selskap.

FOTO: HELLE ANDRESEN

### Slik fikk vi det til:

Asker Turlag arrangerer internasjonale turer, med blant annet Galdhøpiggen som mål

1. Vi har inngått et tett samarbeid med avdeling for integrering og migrasjonshelse i Asker kommune. Turlaget legger opp rutene og skaffer frivillige, mens flyktningkonsulentene i kommunen rekrutterer og følger flyktingene til turstedet.
2. Vi har turer annenhver torsdag og noen søndager, med samme oppmøtested og samme oppmøtetidspunkt.
3. Etter turene samles vi på et oppholdssted til prat, lek for barna og enkel servering.
4. Alle som ønsker det, får sms før hver tur. Vi tilbyr også transport. Vi jobber for en jevn fordeling av etnisk norske og flerkulturelle.
5. Vi søkte og fikk midler fra Miljødirektoratet via fylkeskommunen og kommunen til turene.



→ Har du spørsmål, kan du kontakte Ingeborg Søsberg Dolven, prosjektleder for Friluftsliv på Borgen, tlf. 414 17 944  
 ingeborg.dolven@dnntoslo.no



## -Naturen møter deg fordomsfri og åpen. Den stiller ikke spørsmål om hvem du er og hvor du kommer fra.

DNTs arbeid med å inkludere innvandrere til friluftsliv fikk en flyging start da Havva Ince kom inn med sine erfaringer og ideer til DNT Drammen og Omegn i 2012.

Havva flyttet fra Tyrkia til Norge med familien da hun var 13 år. Det nye landet var fremmed, og det var ikke så lett å bli kjent med etniske nordmenn.

- I mange år slet jeg med å finne min plass i samfunnet. Ungdomsårene var verst: Hvem er jeg, hvor tilhører jeg? Jeg ville ikke trekke meg tilbake, men heller finne arenaer der jeg kunne være meg selv, forteller Havva. Hun ble med på turer i regi av DNT i Drammen.

- Her lærte jeg alt om friluftsliv. I skogen ble jeg møtt med et smil, ikke med et avvisende blikk. Ingen så rart på meg fordi jeg gikk med hijab, og folk var så annerledes, så avslappet, hyggelige og enkle å komme i kontakt med.

### DE FØLTE SEG FORSTÅTT

Havva ønsket å dele sine positive erfaringer med andre innvandrere. Hun inspirerte mange til å være med på DNTs åpne arrangementer og turer, noe som ble lagt merke til av ledelsen i Turistforeningen. De besluttet å starte et prosjekt der flerkulturelle skulle introduseres til friluftslivet, med Havva som leder.

- Mange var ensomme og isolerte. Men det var ikke så vanskelig å få dem med ut. Jeg hadde samme bakgrunn og utseende som dem, de følte seg forstått, sier Havva.

Raskt fikk prosjektet store resultater: Friluftsliv viste seg å være en meget gunstig og effektiv arena for inkludering.

- På kort tid ble mange familier i innvandrermiljøene synlige i drammensskogene. Men det var ikke alt. Innvandrerne ble selv frivillige, forteller Havva. Hun mener at dette var av-

gjørende for suksessen: Gjennom å rekruttere til frivillighet i friluftslivaktiviteter, ble prosjektet selvdrevet.

### PÅ LIKE FOT

- Vi legger vekt på å møtes på like fot, og å få fram den kompetansen de sitter med - samtidig som de vokser gjennom kurs og opplæring. Målet er at de skal mestre friluftslivet på egen hånd og lære det videre til sine familier og venner, sier Havva.

Nå, seks år senere, kan Havva stolt slå fast at flere av DNTs medlemsforeninger har hentet inspirasjon fra Drammen og startet sitt eget inkluderingsarbeid. I dag er det flere foreninger som jobber spesielt med å rekruttere flerkulturelle, og andre er i startgropa.

- Naturen møter deg fordomsfri og åpen. Den stiller ikke spørsmål om hvem du er eller hvor du kommer fra, sier Havva.



FOTO: MARIUS DALSGESJETTE

**PIONER:** Havva Ince har vært en pådriver i å få med flerkulturelle i friluftslivet.



**GOD STEMNING:** Turer der alle er med, gir grobunn for nye vennskap. Her fra Bartlindåsen i Ostmarka.

## 9 tips til inkludering

Det høres så enkelt ut at «alle skal med». Men hvordan gjør vi det? Her er noen tips som er laget på grunnlag av erfaringer som DNTs medlemsforeninger har gjort.

- 1 Samarbeid** med andre aktører for å få kontakt med målgruppa og rekruttere til aktivitet. Ta kontakt med innvandrere-foreninger, voksenopplæringsklasser, asylmottak etc. Finn ut hva de har lyst til, og inviter til aktiviteter som oppleves relevant.
- 2 Spør** om å få komme og holde presentasjoner for ulike grupper, for å bli litt kjent og gi en intro til friluftslivet og DNT. Snakk om erfaringer med natur og eventuelle barrierer, og presenter tilbudet det er enkelt å være med på. Vis bilder og gjerne film.
- 3 Inviter** til en konkret tur eller aktivitet. Tilrettelegging er viktig for å skape trygghet, f.eks. oppmøte ved et kjent sted. Tilby ferskingkurs i friluftsliv for grupper som er interessert.
- 4 Personlig invitasjon** er viktig, ikke bare henvis til nettsider eller flyere. Ta initiativ til å møte folk og bli kjent. Sats på tett oppfølging i lang tid, send f.eks. sms med påminnelser før turer.
- 5 Få frem det beste** fra begge verdener. Det må være en gjensidighet i alt man gjør, og man må møte hverandre med forståelse. Hvis alle er mer åpne, kan vi lære mye av hverandre.
- 6 Let etter frivillige** som er spesielt engasjert i inkludering. Å ha med noen som selv har flerkulturell bakgrunn, skaper troverdighet og gjenkjennelse. Disse er viktige ambassadører og brobyggere.
- 7 Senk terskler** når det gjelder utstyr. Henvis til utlånsordninger, f.eks. BUA som har utlånsordninger i hele landet. Tips også om toppemarkeder og brukbutikker.
- 8 Unngå at mat skaper barrierer.** Hvis det skal være matserving, er det best å servere noe som de fleste kan spise, f.eks. grønnsaker eller fisk.
- 9 Tenk inkludering** i hele tilbudet, ikke bare enkeltprosjekter. Hva i det ordinære tilbudet kan alle være med på? Å være sammen på tvers av nasjonalitet, gir bedre inkludering enn egne turer for flerkulturelle.

Trenger du råd og veiledning? Kontakt DNTs rådgiver folkehelse og inkludering, [info@dnt.no](mailto:info@dnt.no), tlf. 4000 1868



FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

# Inkludering – en grunnleggende verdi

DNT skal ha et turtilbud der alle føler seg velkomne. Spesielt viktig er det er å legge til rette for grupper som i dag ikke er kjent med tilbudet. Inaktive oppgir friluftsliv som den enkleste aktiviteten å bli med på, og alle sosiale lag deltar i friluftslivet.

Allemannsretten gir folk rett til å ferdes fritt i utmark uten å betale. Mange friluftaktiviteter krever lite utstyr. Friluftslivet er derfor en nøkkel til inkludering. For å nå ut til større deler av befolkningen, har DNT et utstrakt samarbeid med regionale og lokale offentlige aktører, frivillige organisasjoner og andre.

DNT har flere prosjekter rettet mot flerkulturelle, samt tilbud for bevegelseshemmede, synshemmede og utviklingshemmede. Målet er å gi alle som ønsker det, muligheten til å bli med i fellesskapet som friluftslivet gir.

---

Heftet er utgitt av Den Norske Turistforening 2018, med støtte fra IMDi og Miljødirektoratet. Tekst: Helle Andresen (prosjektleder), Havva Ince, Mari Kolbjørnsrud og John Petter Nordbø. Design: Mediamania. Trykk Panzerprint, 120 g Image Matt.



**IMDi**  
Integrerings- og  
mangfoldsdirektoratet



Den Norske Turistforening

