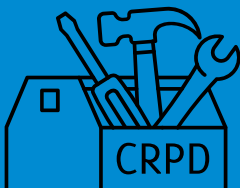
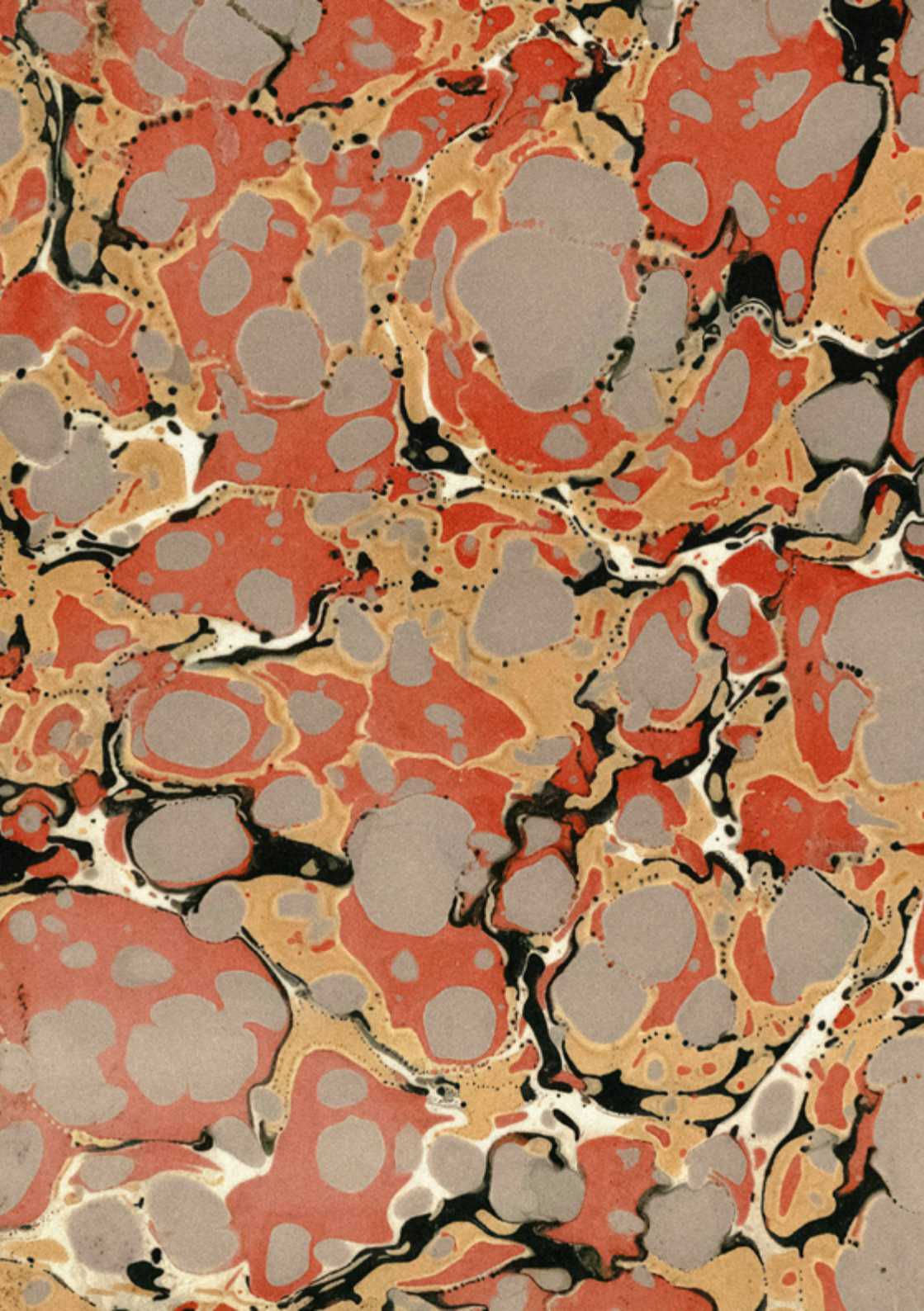


Skrivetips for deg  
som har nedsatt  
funksjonsevne  
og som ønsker å  
bidra til endring



Verktøy for endring



## Politisk interessekamp

Personer med nedsatt funksjonsevne har fått, eller rettere: *de har kjempet frem*, en egen konvensjon om rettighetene sine. Konvensjonen, kalt CRPD inneholder en rekke punkter om hva som skal til for at personer med nedsatt funksjonsevne skal få innfridd rettighetene sine i praksis.

Det at en rekke land, inkludert Norge, har ratifisert avtalen, betyr ikke at alle rettighetene blir innfridd av seg selv. Det skjer ikke uten fortsatt rettighetskamp. Derfor er kampen for rettighetene til de med nedsatt funksjonsevne mer relevant enn noensinne. Denne kampen føres både av interesseorganisasjoner og enkeltpersoner.

Studieforbundet Funkis og Foreningen for muskelsyke har produsert egne hefter om CRPD og brukermedvirkning i rettighetskampen. Dette heftet handler om det å skrive som en del av rettighetskampen. CRPD er en verktøykasse du kan ha nytte av når du skriver. Derfor er det et eget kapittel om CRPD på slutten av heftet.

## Hvorfor skal du skrive?

**NÅR DU SKRIVER, HAR DU TID.** Tid til å tenke gjennom hva du vil si, hvordan du vil si det. Du kan pusse og finpusse før du slipper teksten løs på samfunnet. For mange kan det gjøre det mindre skummelt å delta i rettighetskampen. For noen er det skummelt nok, men dette heftet bidrar med tips som kan gjøre teksten bedre og mer treffsikker.

«**ALLE**» **KAN SKRIVE.** Det er et nyttig hjelpemiddel både for tillitsvalgte i interesseorganisasjonene, for valgte brukerrepresentanter og for alle andre som vil bidra i kampen. Det er kanskje ikke for alle å skrive en bok for å bidra i samfunnsdebatten. For å slippe til med en kronikk, en artikkel eller et essay i avisen, kan lista ligge høyt om du ikke allerede er en etablert debattant, politiker eller forsker. Den sjangeren der det er enklest å slippe til og få oppmerksomhet med er leserbrev til aviser. Derfor vil hovedfokuset for heftet være leserbrev, også kalt leserinlegg.

## Hva er et leserinlegg?

De fleste leserinlegg er korte debattinnlegg, en meningsytring eller en aktuell opplysning sendt til en papiravis eller en net-tavis. Innlegget holdes kort for å slippe til i avisen, og det holdes kort for å holde på leseren.

Et debattinnlegg eller meningsytring er vanligvis argumenterende og med et klart standpunkt, der målsetningen er å overbevise leseren om at noe må forandres. Det er likevel fullt mulig å skrive om for eksempel et godt prosjekt for funksjonshemmede eller om hvor godt en musikkfestival var tilpasset rullestolbrukere. Å vise de gode eksemplene kan også være et viktig bidrag til å påvirke samfunnet.

Du kan skrive akkurat hvordan du vil, og krysse fingrene for at det kommer på trykk og at budskapet kommer frem, men det kan være lettere å selge et leserinlegg som følger en noenlunde standardisert inndeling.

**TITTELEN** fungerer som oftest best om den er kort og fengende. Selv om det dukker opp eksempler på at noen eksperimenterer med lange og rare overskrifter, og lykkes med det, er det nok vanskelig å treffe blink på den måten. Om en ikke er veldig sikker, er det nok tryggest å satse på kort og fengende eller rett og slett kort og «to the point». Hva handler dette om, eller hva mener du. Mange aviser kan finne på å bytte ut tittelen din for å passe med egen layout og profil. Så det kan være lurt å gjenta budskapet i innledningen også.

**INNLEDNINGEN, OFTE KALT INGRESSEN,** er på sett og vis det første avsnittet ditt, og bør ikke være lengre enn to til tre setninger. En god ingress får du frem hva saken handler om, og hva du mener - samtidig som du klarer å holde på leserens interesse. Om leseren faller fra har ikke kommunikasjonen nådd helt frem. Om innlegget ditt er et svar på et innlegg fra noen andre, bør du gjøre det klart her.

**HOVEDDELEN:** Det er her du skal argumentere og begrunne saken din så godt du kan. Dette er ikke stedet å liste opp alle argumentene du kan komme på, plukk de viktigste. Få heller med hvorfor disse argumentene er viktige. En grei tommelfingerregel er at du ikke skal gå inn på flere enn tre argumenter. Om du mener at noe er et brudd på funksjonshemmedes rettigheter vil det tjene din sak å knytte et argument til CRPD. Våre rettigheter er menneskerettigheter og CRPD tilbyr gode knagger å henge argumentasjonen på.

**AVSLUTNINGEN:** Her skal du komme frem til en konklusjon eller et sluttpoeng, og sluttpoenget er aller helst det du ønsker at leserinlegget ditt skal bidra til. Det er flott om du presenterer et konkret forslag til forbedring. Om du klarer å få med hvem som bør stå for endringen også, er det som oftest å foretrekke. I de fleste tilfeller bør det hele avsluttes med underskriften din.



## Hva skal du skrive om?

De fleste velger å skrive et leserinnlegg fordi de har en spesiell sak de brenner for, mens andre synes at det viktigste er å bidra til debatten og fremme bevissthet om rettighetskampen generelt.

Om du allerede har en sak du brenner for, gir saken seg selv. Da er det like greit å gå rett til hvordan du skal angripe saken. Om du har flere tema som engasjerer deg, er det det greit å se om en av dem oppfyller kriteriene som gjør dem interessante for avisen du skal sende saken til.



**ER SAKEN EN NYHET?** Om det du skriver har nyhetens interesse, er det lettere å få den på trykk. Selv om saken din ikke nødvendigvis er en nyhet i seg selv, kan det hende at det er mulig å knytte den til en sak som allerede er i nyhetene. Kanskje det du vil ha frem egnert seg godt som et svar til en sak noen allerede har vært ute i mediene med. Har du noe som med rette kan kalles en skandale, stiller innlegget ditt kanskje enda sterkere.



**HAR DU ET MEDMENNESKELIG INNSLAG?** *Human interest*, som det heter på engelsk, selger. Handler saken din om deg selv eller din egen erfaring, kan det øke sjansen for at du kommer på trykk og for at du treffer leserne. Dette kommer vi tilbake til. Det er selvfølgelig mulig å bruke andre som eksempler også, for eksempel om saken deres har vært fremme i media allerede, eller om du har avtalt at du skal bruke dem som eksempel.



**TREFFER DU MÅLGRUPPA TIL AVISA?** Du treffer ikke eldre i en publikasjon rettet mot ungdom. Det er vel så ofte et spørsmål om å velge riktig avis som hvordan du skriver. Det viktigste her er ofte om du klarer å finne en lokal vinkling. Det er lettere å slippe til i lokalaviser, spesielt om du klarer å gi saken en lokal vinkling. Det kan være at du er lokal og at du har en erfaring eller en mening, eller at saken du skriver om gjelder lokale forhold.

## Hvor skal du skrive? Lurt å spille på hjemmebane?

Det er mange som vil på trykk i de store, nasjonale avisene. Lokalaviser har gjerne andre saker og vinklinger, og gjerne et publikum som følger dem nettopp fordi de ønsker å lese lokale saker. Du kan komme på trykk i lokalpressen selv om du ikke er kjendis, har faglig tyngde eller har en spesielt aktuell eller original sak. I hvert fall hvis du har en sak du kan gi en lokal vinkling. Vi har også sett eksempler på at et godt og aktuelt leserinnlegg kan inspirere lokalavisens journalist til å følge opp med en mer omfattende sak.

Aviser vil stort sett ikke trykke noe som er sendt til andre medier, så velg deg én avis. Om du ikke kommer på trykk, kan du prøve et annet sted, men da er det vanlig å endre litt i teksten først.

## Skriv kort - Begrensningens kunst

*«Størst suksessrate for lokalaviser er mellom 1800-2200 tegn inkludert mellomrom. De større avisene har egne regler, kronikker kan være ca. 4500-5500. Tilsvar må nesten unntak være relativt korte, og ALDRI lenger enn innlegget du svarer på.»*

Tips for å skrive et godt leserinnlegg, Høyre.no

Ingen regler er absolutte, men for leserinnlegg er den definitive hovedregelen at kort er godt. De fleste aviser har egne regler for hvor lange leserinnlegg de godtar. Det kan være greit å sjekke dette før du sender inn.

## Hvordan skal du skrive?

**HVEM SKRIVER DU TIL?** Noe av det viktigste du bestemmer deg for er å velge målgruppe. Skriver du til andre med funksjonsnedsettelse? Skriver du til politiske beslutningstakere? Retter du deg mot unge eller gamle? Vil du rett og slett rette deg mot absolutt alle? Å vite hvem du vil treffe kan ha mye å si for hvordan du velger å skrive. Det kan også hjelpe deg til å skrive kortere og mer treffsikkert.

**DU, VI, EN ELLER MAN?** Hvem du skriver til har ofte noe å si for hvilke pronomen du velger å bruke. Du-form henvender seg personlig til leseren. Bruker du vi i stedet, bygger du et fellesskap mellom deg og leseren. Om du vil være mer nøytral og saklig kan du bruke en eller man i stedet.

**VIL DU DELE AV DEG SELV?** Det personlige appellerer. Om du deler dine egne erfaringer med nedsatt funksjonsevne, er det lettere både å fange, fenge og beholde leseren. Om du ikke er komfortabel med å bruke deg selv som eksempel, kan du velge å bruke en mer generell innfallsvinkel. Det finnes saker der det generelle kan være vel så bra, men generelt selger det personlige best. Det er også mulig å bruke andre som eksempel, om saken deres har vært aktuell i media, eller om du har en avtale med vedkommende du bruker som eksempel.

**HVA SLAGS SPRÅK BØR DU BRUKE?** Her snakker vi ikke nødvendigvis om valget mellom bokmål og nynorsk, eller engelsk, for den saks skyld. Det er også mulig å velge mellom en muntlig og personlig stil, eller om du vil holde deg til en mer korrekt og nøytral språkform. Du kan velge å forlate korrekt språkform og skrive på dialekt. Det beste rådet er som oftest å bruke det språket du er mest komfortabel med og som du behersker best. Om du føler at flere alternativer kan fungerer for deg, kan du

vurdere hva slags språk du tror vil appellere mest til målgruppen du ønsker å treffe og den avisen du planlegger å skrive for.

**HUMOR** kan være blant de beste virkemidlene du har til rådighet for å fange leseren og få sympati for saken du vil fremme. Men humor kan også være vanskelig iblant. Test den gjerne på en prøvekanin. Det er også verdt å huske på at sarkasme og ironi oftest fungerer best mot de som er enige med deg i utgangspunktet. Om du først og fremst ønsker å omvende noen, kan det være greit å tenke gjennom hvordan det kan slå ut først.

**RETORISKE SPØRSMÅL.** Å stille et spørsmål der svaret fremstår som åpenbart, kan være en god måte å engasjere leseren. Her er vi på lag.

**LEK MED ORD, SAMMENLIGNINGER ELLER BILDER.** Om du er flink til å leke med ord på en måte som folk kjenner igjen, eller til å komme opp med sammenligninger som treffer folk, kan du både gjøre teksten mer levende og spennende. Kanskje kan du til og med bidra til å belyse saken på en ny måte.

**UNNGÅ STAMMESPRÅK.** På samme måte som du kan trekke til deg lesere ved å bruke et personlig språk, kan du støte fra deg lesere om du bruker forkortelser eller uttrykk de ikke kjenner. Det finnes en rekke ord og forkortelser de fleste med nedsatt funksjonsevne kjenner til, men som ikke nødvendigvis alle andre kjenner til. Slikt kan være greit å luke ut, slik at språket ditt ikke ekskluderer noen.

**PLUSSORD OG MINUSORD** er sentrale språklige virkemidler. De gir farge til språket og gir teksten en vinkling som kan trekke leseren med. Bare ikke ta for hardt i. Om bruken av pluss- og minus ord fremstår som overdreven eller urimelig kan du risikere å miste leserens tillit. Teksten kan oppfattes som manipulerende.

**SENK LISTA OG SKRIV.** Ofte er det vanskeligste å komme i gang. Da kan det greieste være å bare begynne å skrive noe. Det behøver ikke å være perfekt med en gang. Det er ofte lettere å se hva som må til når du har noen ord du kan pusse på eller bygge videre på.

**KORREKTUR OG BALLKASTING:** Skrivning har den fordel at det er mulig å ta seg god tid og finpusse på ordene sine før man slipper teksten ut i verden. Det er likevel sånn at både språk, budskap og treffsikkerhet kan bli enda bedre om du finner noen som kan lese gjennom teksten og gi deg tilbakemeldinger underveis. Ikke vent til korrekturen. Jo tidligere du får noen til å gi innspill på det du jobber med, jo mindre tid bruker du på noe som du kanskje ikke trenger. Ikke vær redd for å droppe deler av det du har skrevet underveis, selv om du var veldig fornøyd da du skrev det.

## Hva gjør du når du har skrevet leserinnlegget?

- ✓ Ikke send til flere aviser samtidig. Det blir sett på som dårlig kutyme, og det kan redusere muligheten for å komme på trykk ved senere anledninger.
- ✓ Legg ved kort informasjon om deg selv og et bilde.
- ✓ Om du ikke kommer på trykk kan du sende innlegget til en annen avis i stedet.
- ✓ Om du fortsatt ikke har fått saken på trykk, kan du publisere saken på Facebook og se om du kan få saken delt derfra. Dette fungerer enda bedre om du kan få brukerorganisasjonen din til å publisere og dele på Facebook og nettsidene sine.

## Bruk CRPD som argumentasjon

Bruk CRPD når du skriver, om du mener at en avgjørelse eller en prosess er i strid med funksjonshemmedes rettigheter. Det skjer fortsatt oftere enn vi liker – og oftere enn mange tror. Da kan det hjelpe å vise til artiklene i CRPD. Uansett hvor langt artiklene har blitt inkorporert i norsk lov er det fortsatt få som liker å bli konfrontert med at de bryter menneskerettighetene. CRPD er en verktøykasse. Bruk den. Det er derfor vi avslutter heftet med et kapittel om CRPD. Om du ønsker å gå enda mer i dybden, har vi gitt ut egne hefter og kurspakker om både CRPD og brukervedvirkning. Du finner hele konvensjonen på lovdata og på regjeringens nettsider.

## CRPD

Menneskerettigheter er noe den enkelte har, med påfølgende plikter stater har overfor den enkelte.

En av hovedårsakene til at mange funksjonshemmede opplever brudd på rettighetene sine er at bruddene ikke har blitt forstått som urett. Mange ser på bruddene som naturlig og legitim forskjellsbehandling på grunn av biologiske og medisinske forskjeller. Men om vi tenker oss litt om, vil det si at man ser på menneskerettigheter som noe man må kvalifisere til og ikke som noe man *har*. Er det naturlig når det er slik at alle mennesker skal ha like menneskerettigheter?

Derfor har en viktig del av rettighetskampen vært å arbeide for et nødvendig skifte i forståelsen av begrepet «funksjonshemming» og å anerkjenne funksjonshemmede som likestilte borgere som har rettigheter og plikter. Denne endringen av forståelsen er så grensesprengende at den gjerne blir omtalt som et *paradigmeskifte*.

Den nye tanken er det at en person med en funksjonsnedsettelse ikke er nødt til å være funksjonshemmet. Det er urimelige krav og manglende tilrettelegging som gjør en person funksjonshemmet. Vi snakker om et skifte av tenkemåte og politikk fra individ til samfunn, fra omsorgsperspektiv og beskyttelse til selvbestemmelse, fra å se spesielle behov til å se naturlig variasjon, fra avvik til mangfold og fra bruker til borger. Hvilke perspektiver vi velger er med på å avgjøre hva vi er opptatt av og hvilke løsninger vi velger.

CRPD inneholder over femti artikler, som kan oppsummeres i åtte generelle prinsipper der det er viktig at personer med nedsatt funksjonsevne skal ha samme rettigheter som andre:

- Selvbestemmelse
- Ikke-diskriminering
- Deltakelse og inkludering for forskjeller
- Like muligheter
- Tilgjengelighet
- Likestilling
- Respekt for utviklingsmulighetene og identiteten til barn.

*«I arbeidet med å utvikle og gjennomføre lovgivning og politikk som tar sikte på å gjennomføre denne konvensjon, og i andre beslutningsprosesser som gjelder spørsmål knyttet til mennesker med nedsatt funksjonsevne, skal partene aktivt trekke inn og rådføre seg inngående med mennesker med nedsatt funksjonsevne, også barn med nedsatt funksjonsevne, gjennom de organisasjoner som representerer dem.»*

CRPD artikkel 4

Dette er jo nært beslektet med slagordet «Ingenting om oss, uten oss!» Det sier også noe om behovet for brukermedvirkning og brukerrepresentasjon. Vi kommer tilbake til forskjellen på de to. CRPD går ganske langt med tanke på hvilke virkemidler som må tas i bruk.

“ *Staten forplikter seg til å treffe alle lovgivningsmessige, administrative og andre tiltak som er hensiktsmessige for å virkeliggjøre de rettigheter som er nedfelt i denne konvensjon*

CRPD artikkel 4

Norge signerte CRPD i 2007 og ratifiserte avtalen i 2013. Staten har altså forpliktet seg til å gjøre alle tiltak som er hensiktsmessige for å virkeliggjøre de rettigheter som er nedfelt i denne konvensjonen, alle tiltak som er hensiktsmessige for at funksjonshemmede skal ha lik mulighet til blant annet selvbestemmelse, ikke-diskriminering, deltakelse og inkludering, like muligheter, tilgjengelighet og likestilling.

Foreløpig har ikke Norge gjort CRPD til en del av norsk lov, og det er ikke sikkert når eller hvordan det vil skje. Hvor i lovverket CRPD blir plassert vil være viktig for hvor tungt CRPD vil veie opp mot andre lover og regler. Det betyr ikke at CRPD ikke har noe å si før konvensjonen blir inkorporert i norsk lov.

Menneskerettighetsaspektet har blitt et mye tyngre argument når man er uenige om hva som er riktig i en sak som gjelder funksjonshemmede. Det nevnte paradigmeskiftet har gjort det mye tydeligere at det ikke er greit å se på forskjellsbehandling som et legitimt resultat av biologiske og medisinske forskjeller.

At Norge har signert på at staten må benytte alle tiltak som er hensiktsmessige, gjør det mye vanskeligere å argumentere med at tiltak blir uhensiktsmessig dyre. De færreste vil bryte menneskerettighetene. At en ordning eller avgjørelse gjør at noen med funksjonsnedsettelse får sine rettigheter redusert sammenlignet med andre har blitt et argument som veier stadig tyngre. Dette kan brukerrepresentanter benytte, og artiklene i CRPD er nyttige verktøy.

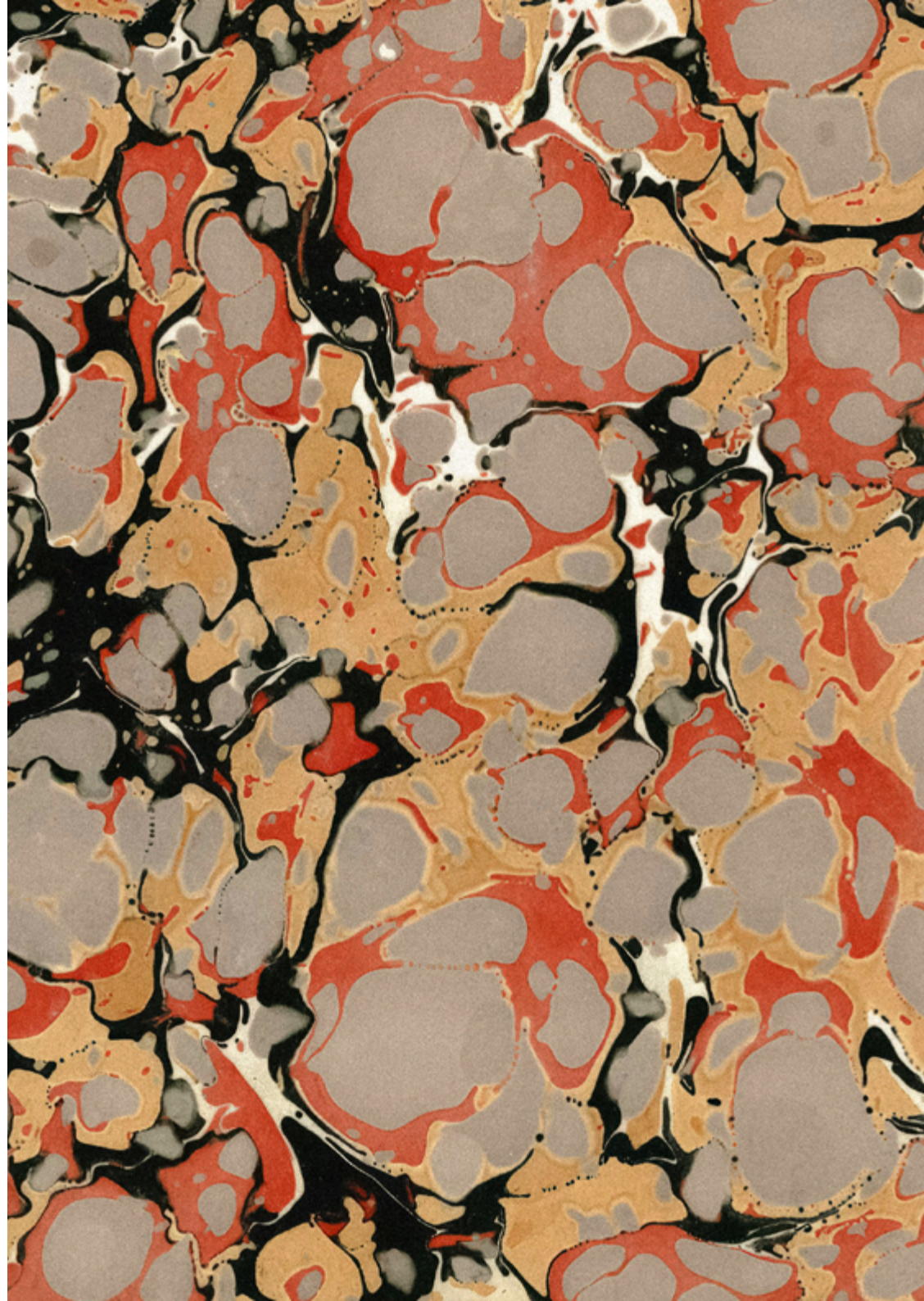


## REFERANSER

Bernt Roald Nielsen – skrivekurs for Foreningen for Muskelsyke 24.-26 mars 2022

Tips for å skrive et godt leserinnlegg, [hoyre.no/162701-2](http://hoyre.no/162701-2)

**Dette er det tredje av tre hefter** med CRPD-relaterte tema produsert av Foreningen for muskelsyke og Studieforbundet Funkis. Det første heftet er et hefte om CRPD. Det andre heftet setter søkelys på brukermedvirkning og hvordan CRPD kan brukes i den delen av det interessepolitiske arbeidet. Dette siste heftet handler om å bruke skriving som verktøy i den interessepolitiske kampen CRPD er en del av. Alle tre heftene er ment å stå på egne ben, men blir også fulgt av kurspakker som fritt kan lastes ned og brukes lokalt av interesseorganisasjoner og andre. Dette heftet er utviklet og skrevet med støtte fra Bufdir og Helsedirektoratet.





Norge har ratifisert CRPD, FNs konvensjon om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne. Dessverre betyr ikke det at alle rettighetene blir innfridd av seg selv. Det skjer ikke uten en fortsatt rettighetskamp. Denne kampen føres både av interesseorganisasjoner og enkeltpersoner. Dette heftet handler om det å skrive som en del av rettighetskampen, og litt om hvordan du kan bruke CRPD som verktøy når du skriver.

