



Veileder for RELÆXT-forestillinger og
opplevelser

©RELÆXT 2023

Veilederen er utformet av:

Inspisient Johanna Coraline Jensen

Teknisk prosjektansvarlig Jim Oddvar Hansen

Kommunikasjonssjef Anika Mackenroth

Konstituert Kommunikasjonssjef Hanna Hjelmeland

Prosjektleder Ulrikke Benestad

Basert på innsikts og forskningsgrunnlag levert av:

Professor Anita Salamonsen

Regionalt kompetansesenter for barn og unge NORD, Universitetet i Tromsø - Norges Arktiske
Universitet

Professor Wenche Torrissen

Høgskulen i Volda / Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helge og omsorg, Nord Universitet

Hei – og takk for at dere er interessert i RELÆXT konseptet!

I denne guiden vil dere finne informasjon om hvordan vi tilrettelegger forestillingene våre til RELÆXT opplevelser.

RELÆXT konseptet bygger på erfaringene fra de ledende aktørene innen tilgjengeliggjøring fra England. Men siden konseptet for første gang ble innført i Norge var det viktig for oss at vi utviklet et tilbud hvor publikum fikk medbestemmelsesrett. RELÆXT er et resultat av kunnskapsbasert prosjektutvikling hvor faginstanser, forskning og brukermedvirkning har stått sentralt og sikret kontinuerlig påfyll av kunnskap og innsikt etter hvert som prosjektet har utviklet seg. Forskningen har vært ledet av Regionalt kompetansesenter for barn og unge – Nord (UiT) ved Professor Anita Salamonsen, i samarbeid Professor Wenche Torrissen ved Høgskulen i Volda, og Nasjonalt kompetansesenter for kunst og helse. Det er til sammen utført over 60 dybde intervjuer.

På grunn av det omfattende arbeidet som er lagt ned i RELÆXT er vi trygge på at grepene som er gjort føles ivaretagende og riktig. Vi oppfordrer alle til å tilgjengeliggjøre kulturtilbud og deler mer enn gjerne erfaring, kompetanse og ikke minst RELÆXT logo. Ved å ta i bruk RELÆXT logoen forplikter man seg til å følge konseptets metodikk. Dette er for å ivareta publikums tillit og trygghet.

Vi kan forsikre dere om at dette ikke er vanskelig, og at vinningen er stor.

Ikke nøl med å ta kontakt ved spørsmål eller ønske om bistand: post@ht.tr.no.

Med vennlig hilsen

Ulrikke Benestad Fuller-Gee
Prosjektutviklingssjef - prosjektleder for RELÆXT
Hålogaland Teater

Kommunikasjon

- Det skal komme tydelig frem på hjemmesiden om en visning/forestilling er tilrettelagt for RX. Det bør også være en forklaring av konseptet. Det er viktig å være åpen og inkluderende og beskrive tilpasningene man gjør, istedenfor å liste opp diagnoser eller bruke begreper som kan føre til at folk føler seg "satt i bås". RX kan appellere til mennesker med veldig ulik bakgrunn og behov.
- Det skal utarbeides en visuell guide for forestillingen. Guiden skal vise:
 1. Opplevelsen fra A-Å (dvs: omgivelsene hvor forestillingen vises. Parkeringsmuligheter, inngang, bar/cafe, foaje, toaletter og garderobe, visningsarena/sal)
 2. Vakter/ verter som vil være tilgjengelig for assistanse eller hvordan mennesket utmerker seg som en de kan oppsøke for hjelp eller spørsmål.
 3. Guiden skal også inneholde en god oversikt over selve visningen/forestillingen. Mange publikummere har et stort behov for forutsigbarhet. Hvordan ser scenen ut, hvordan ser lyset ut, hvem møter man på scenen? Men også fordi noen publikummere bruker dette for å holde en oversikt over hvor lang tid som er igjen. For en teater- eller filmvisning kan dette være tekst MED BILDER fra nøkkelscener hvor man forklarer handlingen, og for konserter kan det holde med en set-liste som skal spilles (NB: vær tro mot guiden - vær forsiktig med ekstra nummer, la i alle fall de som ønsker komme seg ut).
 4. Triggerliste. Guiden inneholder også en liste over mulige triggere. Dette kan være skumle scener, høye plutselige lyder eller lys, våpen, nakenhet, banning, etc. Tenk forutsigbarhet.
 5. Til slutt oppsummer med at på disse visningene skal man være seg selv, og at utøvere og teknisk personell er klar over og oppmuntrer til dette. Viktigst å få frem er RELÆXT er en Hysj-fri sone. Her hysjer man ikke på andre enn de man selv kom i selskap med. (se logo).
- Den visuelle guiden sendes ut til alle som har kjøpt billetter til RX produksjonen og skal være tilgjengelig 1 uke før RX visning. Den skal også legges tilgjengelig på hjemmeside og i utskrift-vennlig format. Det er en fordel at guiden fungerer i mobilvisning slik at publikum kan bruke den digitalt under forestillingen. Vi oppfordrer også til å ha skrevet ut noen som kan deles ut under forestilling.
- Det er en fordel om man kan tilby flere rullestolplasser, og som arrangør bør du regne med et større antall ledsagere.
- Vi anbefaler at man informerer relevante organisasjoner, kommune og forbund om tilbudet. Det kan også være relevant å kjøpe annonseplass i andre kanaler. Vær obs på at mye av kommunikasjonsarbeidet i starten vil handle om å bygge relasjoner. Tillit, tålmodighet og personlig kontakt er nøkkelen i starten.

Vertskap/ omgivelser

- Det er viktig at vertskap/ vektere/ front of house har god kjennskap til RELÆXT konseptet og er klar over når vi kjører en slik forestilling. Inspisient/forestillingsansvarlig har som del av rutinene å snakke med forestillingens vertskap og bar/cafe personell for en påminnelse innen dørene åpner.
- 1. En av de viktigste tilpasningene som trengs for RX forestillinger er de sosiale tilpasningene. Det vil si hvordan publikum blir møtt og tatt imot. Der spiller publikumsvertskap og bar/billettluke en veldig viktig rolle. Vær vennlig og tilgjengelig, men ikke pågående.
- 2. Verter og andre skal være oppmerksom på at man ikke kan se på publikummerne om de har kommet fordi de vil benytte seg av RX tilbudet, eller ikke. Manges tilpasningsbehov er usynlige, viktig å være bevisst på bias man kan ha om mennesker med funksjonsvariasjon.
- 3. Om en publikumer har med ledsager, snakk med publikummer og ha øyenkontakt med dem og ikke bare med ledsager, om ikke annet blir sagt. Anta at publikummer kan snakke for seg selv.
- 4. Anta at publikum selv vet hvilke tilpasninger de trenger. Eks: om en publikummer sier at de må sitte ytterst på en side, ikke still spørsmål ved dette behovet, prøv heller å løse det.
- 5. Være mindre "streng" på mobilbruk og filming. Sett publikumsopplevelsen i sentrum, om det ikke er nødvendig med tanke på HMS. Husk at dette i noen tilfeller er et publikum som ikke er like vant til å oppsøke kulturopplevelser, eller er her for første gang.
- 6. Vær bevisst på at publikum kan lage ufrivillige lyder eller gå mer inn ut enn på en ordinær forestilling. Noen kan ha behov for å snakke sammen, og det kan være mer eller mindre respons enn det man er vant til. Alt dette er helt ok. Møt publikum med et smil og assister der det trengs.
- 7. Bar/foaje: vær obs på musikkvalg og lydnivå på musikk i foajeen. Her kan det være lurt med rolig og lav musikk.
- 8. Bar: i noen tilfeller kan funksjonsvariasjon gjøre at det ser ut som noen har konsumert for mye alkohol, og derfor ikke bør få konsumere mer. Vær obs på denne antagelsen, da det dessverre er en antagelse flere i denne gruppen møter.
- 9. Det skal alltid være en vert inne i salen for å kunne assistere publikummere som ønsker å ta en pause fra forestillingen, eller ved andre behov og/eller spørsmål. Det er også lurt å ha en vert som kan stå utenfor salen for å assistere med å gå inn og ut.
- Vi oppfordrer sterkt til å sette av en "RELÆXT-sone", dette er en del av foaje/cafe området som skjermes litt ekstra for øvrige gjester. Den bør være lett tilgjengelig /markeres tydelig og avbildes i den visuelle guiden og skal være tilgjengelig under forestillingen om publikummere trenger en pause og et sted å trekke seg tilbake. Men også før forestilling dersom publikummere ikke er bekvem med å være på "display" i store rom. Denne kan oppleves som at denne brukes litt "av – og på", men den er viktig å ha tilgjengelig.

Teknisk

- Utgangspunktet for denne type forestillinger er at lydnivået dempes til et behagelig nivå og at forskjellene mellom sterkt og svakt utjevnes. Overraskende sterkt lydnivå dempes, eller endres. Her oppfordrer vi til learning by doing etter forestillingens form og etter hvert som dere blir kjent med eget RELÆXT publikum.
- Som retningslinjer kan følgende tekniske spesifikasjoner brukes:
Gjennomsnittsnivå: 90dBA Leq 15
Sterkeste nivå: 96dBA
- Salslyset dempes, men skrur aldri helt av, man må kunne se og kommunisere med sin ledsager hele tiden.
- Som utgangspunkt skal man balansere kunstnerisk kvalitet med behov. Legg til rette for at publikum kan kommunisere, men ivareta helhetsinntrykket. Det er ikke mye mer salslys man faktisk trenger, og med det ekstra lyd nivået i salen må man være forsiktig med å senke lyd for mye.
- Strobelys-effekter tas helt bort
- Det aller meste handler om forutsigbarhet. Dersom dere er i tvil – informer tydelig i guiden. Så lenge informasjonen er tydelig kan publikum være oppmerksom og tilpasse seg som de ønsker.

Callingsrutine/ velkommen

- Inspisient / annen vert ønsker velkommen fra scenekanten og informerer om at dette er en "Relæxt forestilling". Dette innebærer at:
 1. Salslyset vil til en grad være på under hele forestillingen
 2. Det vil være verter til stede om noen har spørsmål eller ønsker assistanse. Det er lov og oppfordret til å bevege seg inn og ut av salen etter behov.
 3. På Relæxt oppfordrer vi publikummere til å være, reagere og lage lyder akkurat som de ønsker. Her skal man være seg selv og ha lave skuldre.
 4. Mobilen skal settes på lydløs, men det er helt i orden å ha den på hvis man for eksempel skal følge den visuelle guiden.
 5. Viktigst av alt: "det eneste som ikke er lov på RELÆXT forestilling er å Hysje på andre enn de du kom i eget følge. RELÆXT er en Hysj-fri sone" - god fornøyelse!"

For mer informasjon eller spørsmål ta gjerne kontakt med Hålogaland Teater.