



## Velkommen til workshopen

# Frihet – JA!

Bøkevungen kurs og aktivitetssenter, Halden.  
Fredag 17. og lørdag 18. september 2021

---

*Hva betyr frihet for meg?  
Forstår vi klarer hva frihet er, hvis vi har erfart hvordan det er å ikke ha den?  
Hva er sosial kontroll?  
Hvordan påvirkes vi av kultur? Kan vi skape ny kultur?  
Hva er menneskerettigheter?  
Hvilke kvinnelige forbilder finnes? Er jeg selv et forbilde?  
Kan jeg selv lære opp andre kvinner?*

---

Disse spørsmålene er bare noen av dem som står i sentrum på workshopen *Frihet - JA!*. Gjennom to spennende dager vil et tyvetalls kvinner arbeide sammen i grupper, samtale, gjøre øvelser og forhåpentligvis få ny kunnskap og mange nye tanker. Fredags kveld blir det god mat, musikk og dans! Ingen kursavgift.

Som deltaker...

- blir du kjent med mange andre kvinner
- får du kunnskap om kvinners rettigheter og likestilling
- får du deltakerdiplom
- får du mulighet til å samarbeide videre med Menneskerettighetsakademiet og selv organisere opplæringsaktiviteter for kvinner i ditt nærmiljø

### **Fredag 17. september:**

- Ankomst Bøkevungen mellom kl. 12 og 14.
- Workshop fra kl. 14.00 til 19.
- Middag, musikk og dans.

### **Lørdag 18. september**

- Frokost kl. 8.
- Workshop fra kl. 09. til 15.30.
- Avreise.

## Meld deg på!

**For påmelding, informasjon om transport til Bøkevungen eller andre spørsmål, ta kontakt med prosjektkoordinator Elsa Yohannes Samuel på mobil 95894021 eller e-post [elsa@mr-akademiet.no](mailto:elsa@mr-akademiet.no)**



# Program workshop

## Fredag 17. september 14.00 - 19.00

- Velkommen
- Frihet - JA! Refleksjon og samtale i plenum
- Hvilke frihet er viktigst? gruppearbeid om frihetens ulike sider
- Hva sier menneskerettighetene og norske lover?

*Pause med frukt, kaker, te og kaffe*

- A ta vare på hverandre, eller kontrollere? Gruppearbeid med analyse av ulike situasjoner
- Ett minutt. Energilader
- Avrundning

## Lørdag 18. september 09.00 - 15.30

- Stå på linje og si navn
- Kulturer i endring. Refleksjon og gruppearbeid
- Du er like mye verdt. Foredrag om kjønnslemlestelse ved Safia Abdi Haase

*Lunsj 12.00*

- Kort om kvinners menneskerettigheter
- Tidslinje om milepæler i kvinnehistorien. Gruppearbeid med bilder
- Dialogøvelsen. Diskusjon om aktuelle dilemmaer
- Å stå opp for seg selv og andre. Kvinnelige forbilder. Gruppearbeid
- Evaluering
- Avslutning med diplom

## Kursledere

- **Lillian Hjorth**, daglig leder i Menneskerettighetsakademiet
- **Elsa Yohannes Samuel**, prosjektkoordinator i Menneskerettighetsakademiet
- **Safia Abdi Haase**, sykepleier og anerkjent aktivist mot kjønnslemlestelse. Safia har fått en rekke utmerkelser, og ble i 2014 utnevnt til ridder av 1. klasse av St. Olavs Orden for sitt arbeid til beste for kvinner og barns livsvilkår i Norge

*Where after all do human rights begin? In small places, close to home – so close and so small that they cannot be seen in any maps of the world.*

Eleanor Roosevelt

# FRIHET

# JA!

## Om prosjektet Frihet – JA!

- I 2021 og 2022 skal Menneskerettighetsakademiet (MRA) og partnere organisere en rekke workshops, en nasjonal holdningskampanje og flere andre aktiviteter for kvinner og menn i minoritetsmiljøene, samt for pedagoger som har integrering som fagfelt.
- To-dagers workshops og andre aktiviteter skal gjennomføres i Agder, Viken, Troms og Finnmark, Trøndelag, Rogaland, Oslo og Vestland.
- Workshopene er basert på den nyutviklede pedagogikken i håndboken *Frihet, JA!*, som MRA fikk støtte av Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDI) til å utvikle i 2020. Gjennom workshopene og veiledning i bruk av håndboken, er målet at flere deltakere selv skal gjennomføre opplæring i egne nærmiljøer.
- Målet med *Frihet, JA! - prosjektet* er å øke respekten for menneskerettighetene og bekjempe negativ sosial kontroll. Prosjektet vil styrke kvinner og menn til å ta selvstendige valg, gi informasjon og veiledning til foreldre, samt mobilisere til forebyggende arbeid. På lengre sikt forventer vi at respekten for menneskerettighetene og norsk lov øker i miljøer preget av negativ sosial kontroll, noe som vil være fundamentalt viktig for livsutfoldelsen til dem det gjelder.
- I tillegg til MRA, er partnere i prosjektet Stiftelsen Mangfold i arbeidslivet (MiA) og Agder fylkeskommune v/Agder for alle.

### **Frihet, JA! er støttet av Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDI)**

#### **Om Menneskerettighetsakademiet**

Den ideelle stiftelsen Menneskerettighetsakademiet (MRA) ble etablert i 2008 og arbeider i Norge og utlandet. Gjennom kurs og undervisningsvirksomhet, prosjekter, rådgivning og ekspertise, utvikler vi demokratisk kompetanse, økt respekt for menneskerettighetene og mer inkluderende fellesskap. MRA er medlem av Nasjonalt museumsnettverk for demokrati og menneskerettigheter, NGO-forum for menneskerettigheter og Nettverk for holdningsskapende formidling om demokrati, fred og menneskerettigheter. MRA er også medlem av DARE-nettverket (Democracy and Human Rights Education in Europe). MRA har kontorer i Frivillighetshuset på Tøyen i Oslo, sammen med en rekke andre frivillige organisasjoner.

[www.menneskerettighetsakademiet.no](http://www.menneskerettighetsakademiet.no)