

«La oss vibrere! - En øvelse i å skape neurodivergente kunstrom»

SAMTALE på MUNCH 07.03.2026

Den femte utgaven av Solo Oslos formidlingsprosjekt.

TILGJENGELIGHETSGUIDE

Velkommen til *La oss vibrere! – En øvelse i å skape neurodivergente kunstrom!*

Denne guiden er laget for å hjelpe deg med å forberede deg til arrangementet, om du planlegger å komme alene eller sammen med andre.

Vi er veldig glade for at du vurderer å delta på *La oss vibrere! - En øvelse i å skape neurodivergente kunstrom* på MUNCH. Et arrangement og en samtale som feirer nevromangfold og kunst. Samtalen er med kurator Johanne Nordby Wernø og kunstner og kurator Aidan Moesby. Moderert av skribent og forsker ved Oslo Met Tirill Bjørkeli Svaler.

Før, under og etter samtalen kan du lage dine egne fikleobjekter i åpne verksteder, designet og ledet av Kassia Marin, Martine Aadne Gulliksen og Christian Blandhoel. Workshopene inviterer deg til å lytte, være til stede og bevege deg i rommet på dine egne premisser.

Arrangementet har som mål å være så tilgjengelig som mulig for neurodivergente personer og/eller andre som søker roligere sanseinntrykk. Alle er velkomne, og vi oppfordrer deg til å delta, uttrykke- og bevege deg, slik det faller deg naturlig. Under arrangementet er man velkommen til å gå fritt rundt i rommet, hvile seg på gulvet, eller på en stol, eller man kan velge å stemme, gå frem og tilbake, ta seg en dans eller unngå øyekontakt.

INNHOLDSFORTEGNELSE

- Program – s. 3
- Kom og gå som du vill! – s. 3
- Arrangementslokaler – s. 4
- Tilgjengelighet – s. 5
- Lyd, lys og lukt – s. 7
- Tilbakemeldinger – s. 8
- Mat og drikke – s. 9
- Book billetter – s. 9
- Hvordan komme seg til MUNCH – s. 10
- Når du har kommet deg til MUNCH – s. 10
- Bilder og kameraer – s. 12
- Se Kim Hankyuls SOLO OSLO utstilling – s. 13
- Takk for i dag MUNCH! – s. 13

PROGRAM

KL. 12:00 – Dørene åpner

Verkstedsaktiviteter i **Festsalen** og stillerom i **Amfi**

Kl. 12:30 – Velkommen og praktisk info

Inkluderer en kort presentasjon av *SOLO OSLO*s formidlingsprosjekt, av Stephanie Serrano Sundby

Kl. 13:00 – Samtale mellom Johanne Nordby Wernø og Aidan Moesby.

Moderert av Tirill Bjørkeli Svaler

Kl. 14:00 – Åpent rom og mulighet til å se Kim Hankyuls *SOLO OSLO* utstilling.

Inkluderer en kort presentasjon av *SOLO OSLO* utstillingen og rom til å prøve ut ulike verkstedsaktiviteter.

Kl. 15:00 – Takk for i dag!

KOM OG GÅ SOM DU VIL!

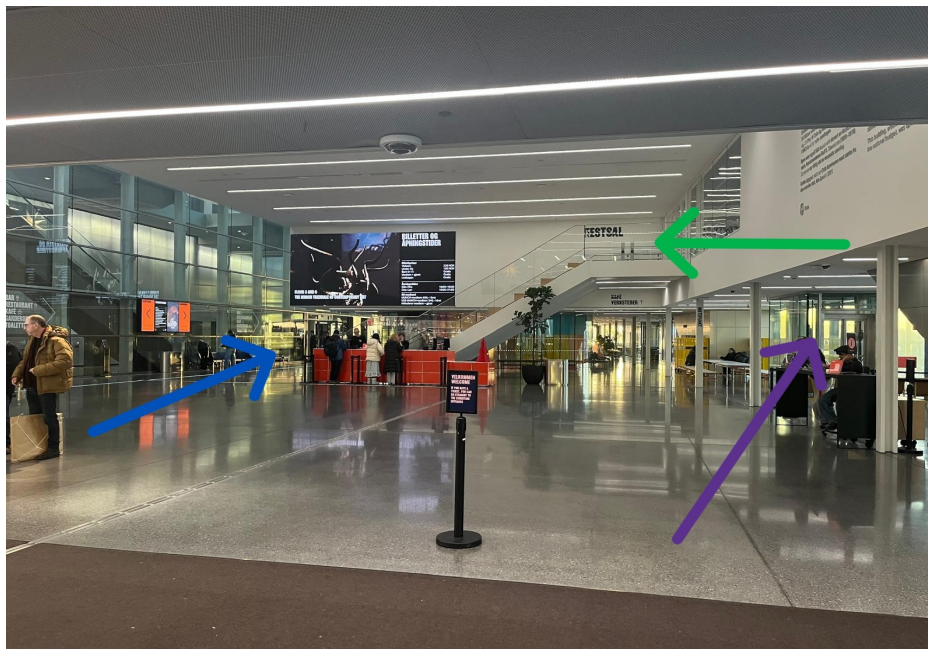
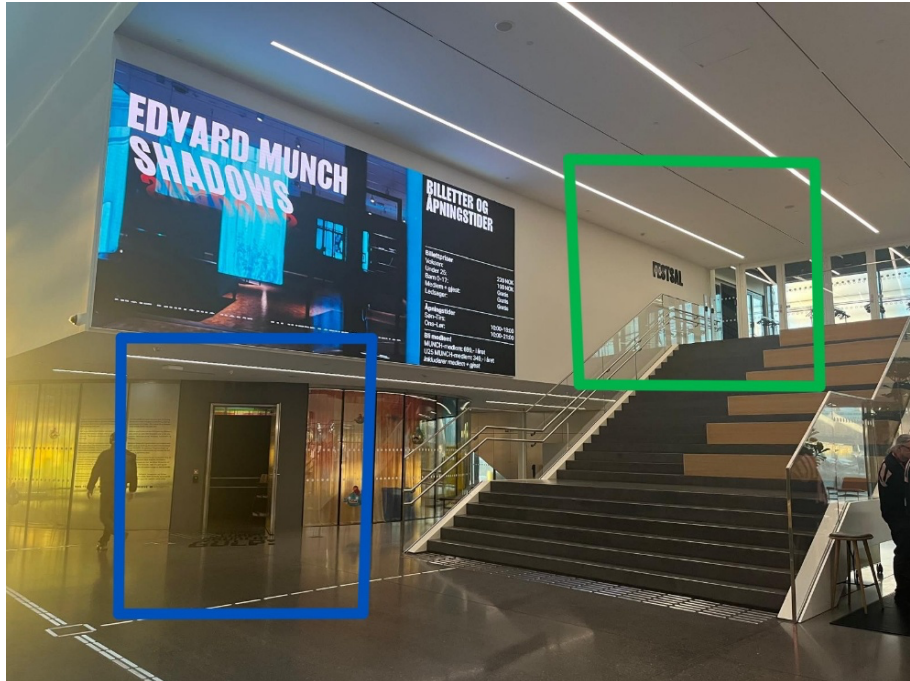
Dørene åpner kl. 12.00 og samtalen starter kl. 13.00. Du er velkommen til å komme å gå som du vil under hele arrangementet. Det er derfor mulig å komme direkte til samtalen klokken 13.00. Hvis du kommer kl. 12.00 får du tid til å bli kjent med lokalet, komme i gang med verkstedsaktivitetene og finne et godt sted å sitte, før samtalen går i gang.

Delta og lytt i ditt eget tempo. Hvor lenge du velger å være på arrangementet er opp til deg. Uansett hva du velger, så er det bra. Det viktigste er å sjekke inn med deg selv og vurdere dagsformen. Vi ønsker deg en interessant og morsom dag!

ARRANGEMENTSLOKALER

Arrangementet vil finne sted i to rom: **Festsalen** og **Amfi**.

Festsalen ligger rett over **Amfi**.



Når du kommer inn gjennom svingdørene, finner du **Festsalen** og **Amfi** rett bak resepsjonen. Du kommer inn i **Festsalen** ved å gå opp trappa, eller du kan ta heisen opp til **Festsalen**. Den lille pilen viser hvor heisen er.

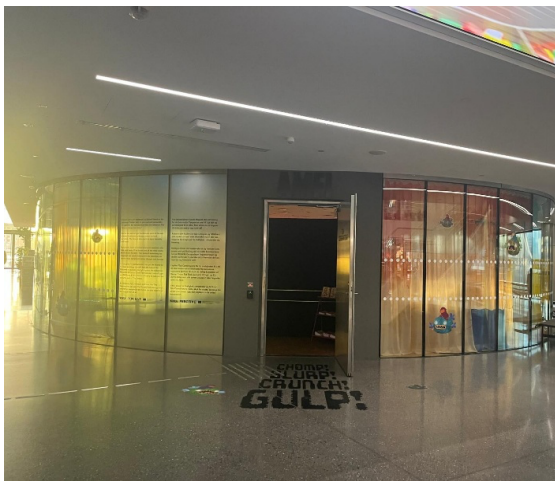
Festsalen



Samtalen og verkstedsaktivitetene vil finne sted i Festsalen.

Under arrangementet vil rommet være innredet med bord til verkstedsaktivitetene og varierte sitteplasser.

Amfi



Inngang til Amfi

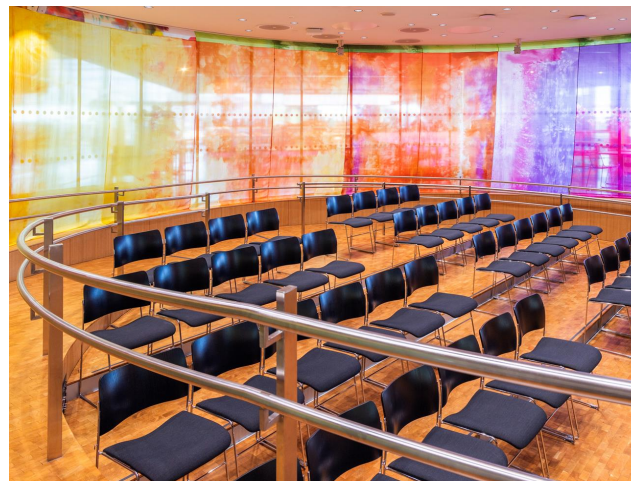


Foto: Ove Kvavik, Munchmuseet

Amfi vil bli brukt som et stillerom. Stolene på bildet vil bli fjernet, og rommet vil ha dempet belysning og varierte sitteplasser. Inkludert puter, saccosekker og yogamatter.

TILGJENGELIGHET

Vi hjelper deg gjerne, hvis du trenger assistanse med å finne frem i lokalene til MUNCH eller oppleve arrangementet!

Vi vet at publikummet vårt er en variert og mangefasettert gruppe med mennesker, så selv om arrangementet ønsker å skape et imøtekommande og trygt rom, vil ikke arrangementet kunne oppfylle alles behov eller forventninger. Vi er også klar over at MUNCH ikke er tilgjengelig for alle, eksempelvis på grunn av en ofte støyende og sterkt opplyst lobby.

Under følger en oversikt over tilgjengelighetselementer på MUNCH:

- Alle **hjelpemidler** for personer med nedsatt funksjonsevne er tillatt i utstillingene og i arrangementslokalene.
- Inngang er gratis for **ledsagere**, billetter er tilgjengelige på MUNCHs nettsider. Ledsgere må vise bevis på ledsagertjeneste ved ankomst.
- Arrangementet vil foregå på **engelsk**, men det vil være mulig å stille spørsmål til deltakerne på norsk og få dem oversatt. All skriftlig informasjon er skrevet på norsk og engelsk.
- Det vil dessverre ikke være **tegnspråktolking** under arrangementet.
- Det er dessverre foreløpig kun **lederlinjer** i lobby, og ikke i utstillingslokalene eller arrangementslokalene.
- Det er en **teleslynge** i Festsalen som kan brukes under arrangementet.
- MUNCH er tilgjengelig for besøkende med nedsatt mobilitet, inkludert de som har behov for store **elektriske rullestoler**. MUNCH er bygget i henhold til dagens krav til universell utforming.
- Amfi ligger i første etasje og Festsalen ligger i andre etasje. For å komme til Festsalen kan man bruke **heisen**. Se bilde på side 4. Heisens mål: 152 x 135 cm.

- Det er **sitteplasser** overalt i museet, trinnfri tilgang og heiser. MUNCH har også **rullestoler til utleie**. Kontakt personalet i lobbyen ved ankomst. Det vil være varierte sitteplasser i Festsalen og Amfi.
- **HC-toaletter** finnes i garderoben i lobbyen, samt i etasjene: 3, 6, 9, 12 og 13.
- **Servicehunder** er tillatt. For å beskytte personer med allergi, ber vi deg om å la kjæledyrene dine bli hjemme, med mindre det er helt nødvendig.
- **Barnevogner** og **bæreseler** kan ikke tas med inn i utstillingshallene, men er velkomne i Festsalen. Parkering finnes utenfor hovedinngangen. MUNCH har bæreseler og barnevogner til utlån.
- Det finnes **stikkontakter** man kan bruke i Festsalen og Amfi.

LYD, LYS, OG LUKT

Ta vare på deg selv og kjenn etter om sanseinntrykk for blir høye, sterke eller overveldende. Alle reagerer forskjellig, så husk å kjenne etter hvordan du føler deg og ta pauser når du får behov.

Lyd i Festsalen

Vi oppfordrer alle til å uttrykke seg og være til stede i rommet på den måten de selv ønsker! Bare husk å ta hensyn til deltakerne på scenen under samtalen.

Det vil være lyd av mennesker som prater og gjør verkstedsaktiviteter i Festsalen. I tillegg vil det bli spilt rolig bakgrunnsmusikk før og etter samtalen. Det vil være ørepropper tilgjengelig under arrangementet, og du er velkommen til å ta med egne hodetelefoner.

I programmet er det en «Åpent rom» fra kl. 14.00 til 15.00. I løpet av denne timen vil det sannsynligvis være mer lyd i rommet, på grunn av verkstedsaktiviteter og mennesker som prater.

Lyd i Amfi

Amfi vil være et rolig rom under arrangementet. Bruk rommet som du ønsker, men vær oppmerksom på at dette er et hvilerom.

Lys i Festsalen

Rommet vil være opplyst med et mykt varmt lys. Men det vil være lyst nok til at man kan gjøre verkstedsaktivitetene og se samtalene på scenen.

Lys i Amfi

Rommet vil være svakt opplyst, med lave lyskilder.

Lukt i Amfi og Festsalen

Vær oppmerksom på at MUNCH og arrangementet ikke er duftfrie rom.

Vi ber publikum om å ikke bruke sterk parfyme på arrangementsdagen.

Alle er velkomne til å ta med egen mat og drikke inn i arrangementslokalet, så det er også en mulighet for at arrangementet vil lukte av ulike matvarer.

TILBAKEMELDINGER

Arrangementet har som mål å være så tilgjengelig som mulig for nevrodivergente og andre som ønsker roligere sanseopplevelser. Samtidig er vi klar over at behovene er mange og varierte, og at vi ikke kan imøtekomme alles preferanser.

Tilbakemeldinger fra publikum er derfor svært viktige og vil bli inkludert i en rapport som sendes til museet ved prosjektets slutt.

Hvis du ønsker å dele dine tilbakemeldinger, kan du gjøre det under arrangementet, ved å informere Stephanie, formidler for SOLO OSLO, eller ved å skrive tilbakemeldingene dine på papir og legge dem i vår lille grønne postkasse. Man kan også sende en e-post til stephanie.s.sundby@gmail.com.



Den lille grønne postkassen



Stephanie (formidler SOLO OSLO)

MAT OG DRIKKE

Det vil være vann tilgjengelig under arrangementet, men det vil ikke bli servert andre drikkevarer eller mat. Det er mulig å ta med egen matpakke eller man kan kjøpe mat og drikke i MUNCHs kafé, bar og restaurant. Maten kan spises i Festsalen. Den nærmeste kafeen er Munch kafe. Her tilbys det ulike alternativer som er tilpasset ulike dietter og matintoleranser. For mer informasjon, spør de ansatte i kafeen.

BOOK BILLETTER

Hvis du har bestemt deg for at du vil delta på arrangementet, kan du booke din billett. Til dette arrangementet må man bestille billetter på forhånd. Billettene er gratis, men det er begrenset antall plasser. Book billettene dine på MUNCHs nettside!

Husk å ha billetten din tilgjengelig, slik at den kan skannes ved inngangen til Festsalen og Amfi.

Med billett til dette arrangementet får du også gratis inngang til MUNCH, slik at du kan se Kim Hankuyls SOLO OSLO-utstilling og andre utstillinger i museet.

HVORDAN KOMME SEG TIL MUNCH

MUNCH ligger sentralt og kun 10 minutters gange fra Oslo sentralstasjon, hvor man finner trikk, T-bane, buss og tog. Nærmeste holdeplass for offentlig transport er Bjørvika (trikk, buss) og Munch Bjørvika (båt).

Det er sykkelparkering utenfor museet og bysykkelstativ: Sukkerbiten, Rostockgata, Bjørvika.

Det er ingen parkeringsmuligheter utenfor museet. Nærmeste parkeringshus er: Sørenga, Oslo sentralstasjon, Havneleret, Rådhusgata, Strandgata.

Det er tre reserverte parkeringsplasser for besøkende med gyldig HC-tillatelse på østsiden av Operaen, nær Oda Lassons bro.

Det er også mulig å kjøre over Oda Lassons bro og stoppe rett utenfor museet for å slippe av passasjerer ved hovedinngangen.

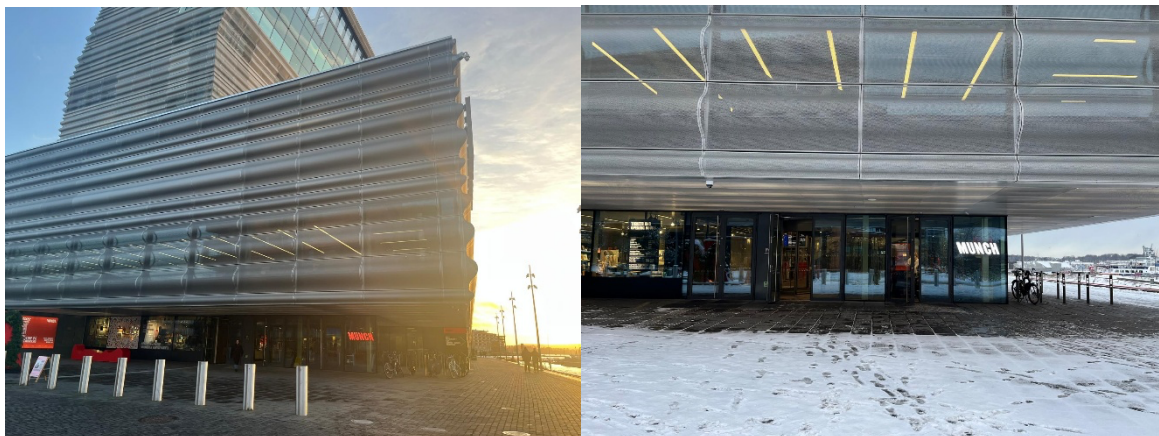
Hvis du reiser med offentlig transport, er den nærmeste trikk- og bussholdeplassen Bjørvika, som ligger omtrent 250 meter fra museet.

[Google maps](#)

[Ruter](#)

NÅR DU HAR KOMMET DEG TIL MUNCH

Når du står utenfor MUNCH, går du inn i museet gjennom svingdøren i glass.



Før du går inn i museet, kan det være fint å ta en kort pause utenfor. Se deg rundt og benytte anledningen til å trekke pusten dypt et par ganger.

Stephanie (bilde på side 9) vil stå rett innenfor hovedinngangen mellom kl. 12.00 til 12.15, for å ønske velkommen på arrangementsdagen. Hun vil holde opp et skilt med navnet på arrangementet. Man må gjerne spørre henne hvis det er noe man lurer på!

Etter kl. 12.15 vil Stephanie bevege seg inn i Festsalen. MUNCH-ansatte vil kunne besvare eventuelle spørsmål og peke deg i retning Festsalen eller Amfi.

Lobby

Avhengig av hvilken dag og hvilket tidspunkt du besøker museet, kan lobbyen enten være rolig eller folksom og støyende. Siden arrangementet er på en lørdag, vil det mest sannsynligvis være nettopp folksomt og støyende.

Hvis du har behov for å sette deg ned og ta en pust i bakken, kan man finne seter på høyre side av inngangen og ved vinduet i venstre del av lobby-område.

Du er velkommen til å bruke museets wifi. Nettverket «MUNCH-guest» er gratis og tilgjengelig i hele museet.

Billetter

Når du ankommer arrangementsrommene, må du vise billetten din for å komme inn i Festsalen og Amfi. En ansatt ved Munch vil stå ved inngangen for å skanne billetter. Du trenger ikke å vise ID. Husk å ikke kaste billetten din og oppbevar den under hele besøket. Hvis du forlater Festsalen eller Amfi, må du skanne billetten din for å komme inn igjen. Du kan også bruke billetten for å komme inn i utstillingslokalene og se Kim Hankyuls *SOLO OSLO* utstilling.

Garderobe og oppbevaringsbokser

Hvis du ikke ønsker å bære på yttertøy eller eiendelene dine, kan du legge dem i en av oppbevaringsboksene under besøket. Oppbevaringsboksene er gratis og kun dimensjonert for håndbagasje (maks. 55 x 40 x 23 cm).

Du kan også legge fra deg jakken din innenfor inngangen til Festsalen. Merk at dette er på eget ansvar. Området vil være uten tilsyn av personale under arrangementet.

Hvis du velger å legge fra deg eiendelene dine i et av skapene, finner du garderoben like ved inngangen til Amfi.

Tips: Ta et bilde av nummeret på skapet ditt, slik at du husker hvor du har lagt fra deg tingene dine!

BILDER OG KAMERAER

Du er hjertelig velkommen til å ta bilder, men ta hensyn til de andre gjestene. Unngå også å bruke blits for å ivareta lysfølsomme personer.

Det vil være ett filmkameraer til stede under arrangementet:

Kameraet filmer samtalen og arrangementet til en kort dokumentarfilm om *SOLO OSLO*-prosjektet. Dokumentaren vil vare i 7–10 minutter. Filmen følger arbeidet med å utvikle nye, mer inkluderende måter å oppleve MUNCH. Den vil bli publisert på MUNCHs YouTube-kanal i mai eller juni 2026. Kameraet vil hovedsakelig fokusere på samtalen på scenen, men hvis du vil være sikker på at du ikke vises i filmen, må du gjerne informere Stephanie, kamerapersonen eller en av de andre MUNCH ansatte. Dette kan gjøres både før eller under arrangementet.

SE KIM HANKYULS SOLO OSLO UTSTILLING

Du kan besøke Kim Hankyuls utstilling i 10. etasje. Les mer om Hankyuls utstilling [her](#), og se museets program [her](#).

Husk at man må skanne billettene ved museets inngang for å se utstillingene. Når billetten din er skannet, kan du gå inn i utstillingene, enten ved å bruke heisen eller rulletrappen. Vennligst gi fortrinn til rullestolbrukere i heisene.

Hvis du på noe tidspunkt under besøket føler deg desorientert eller overveldet, kan du be en ansatt om hjelp. Andre ting som kan hjelpe er: Å gå på toalettet for å skylle hender og ansiktet med kaldt vann, sette seg ned, drikke et glass vann, ta seg en matbit. Man kan også finn et roligere sted i museet, eller gå ut for å trekke litt frisk luft.

AVREISE FRA MUNCH

Når du er klar til å dra, gå tilbake og ut av museet gjennom lobbyen. Ikke glem å hente det du har låst inn i skapet i garderoben.

Vi vil gjerne høre fra deg! Hvis du har noen tilbakemeldinger om besøket ditt, spørsmål eller bekymringer, kan du sende en e-post til stephanie.s.sundby@gmail.com

Denne tilgjengelighetsguiden er laget for «La oss vibrere! – en øvelse i å skape nevrodivergente kunstrom». En samtale på MUNCH 07.03.2026. Dokumentet er laget av Stephanie Serrano Sundby med inspirasjon fra MoMAs Social Access Guide og UKS Access Note. Takk til de to ulike institusjonene for det grundige arbeidet de har gjort, som gjør det enklere å lage tilgangsdokumenter for andre arrangementer!