

Hei



Her kommer en kortere og litt redigert utgave av presentasjonen som ble brukt under kurset som Rosa kompetanse holdt hos dere. Vi vil understreke at denne presentasjonen må forstås i sammenheng med det som ble formidlet under foredraget, og at den i liten grad vil bidra til kompetanseheving alene. Presentasjonen skal derfor ikke deles med andre.

Dersom du ikke var tilstede under hele foredraget eller dersom du ikke var tilstede i det hele tatt, vil vi anbefale deg å benytte deg av andre ressurser enn denne presentasjonen for å lese deg opp på tematikk knyttet til kjønn, seksualitet og inkluderende praksis. Du kan finne gode ressurser til kompetanseheving her:

<https://skeivungdom.no/brosjyrer/>

<https://www.foreningenfri.no/rosa-kompetanse/ressurser/>

Rosa kompetanse skole og barnehage

seksuell orientering, kjønnsmangfold
og inkluderende praksis





Noen viktige ting:

LHBT = Lesbiske, Homofile, Bifile og Transpersoner

Skeive = mer inkluderende begrep – paraplybegrep for alle de av oss som bryter med normer knyttet til seksuell orientering og kjønn

Transpersoner = de av oss som ikke identifiserer seg med kjønnnet som ble registrert da de ble født

Cispersoner = de av oss som identifiserer seg med kjønnnet som ble registrert ved fødsel



Dagens rosameny

- Hva er Rosa kompetanse?
 - Forskning
 - Normer
 - Kønns- og seksualitetsmangfold
 - Ressurser
-
- Minoritetstress og interseksjonalitet
 - Inkluderende praksis

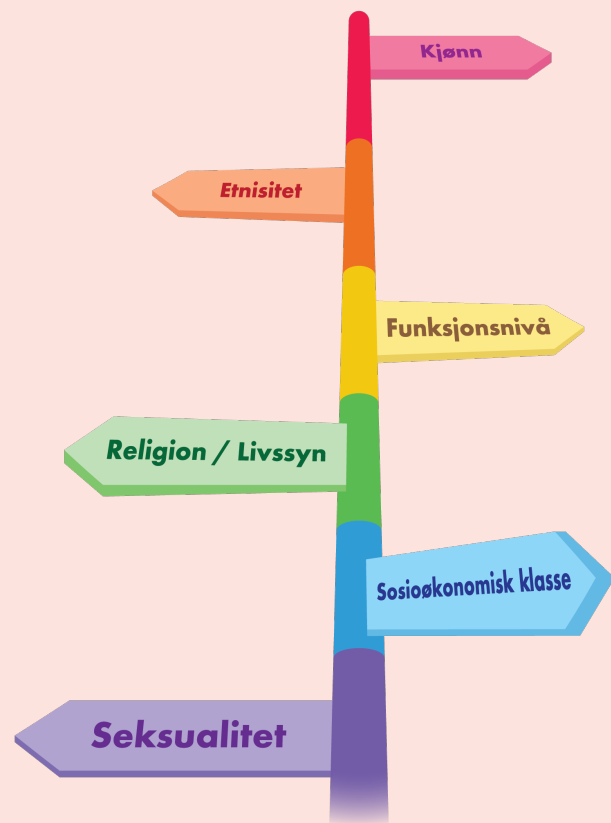
Interseksjonalitet

Kimberlé Crenshaw, opphavskvinne til ordet interseksjonalitet (1989)

Hvordan virker ulike identiteter sammen?

1 minoritet + 1 minoritet = ikke 2, men en helt individuell opplevelse

Bevissthet om interseksjonalitet er viktig for å se hele mennesket og ikke bare deler av





FRI's fagavdeling: Rosa kompetanse

Helse og
sosial

Skole

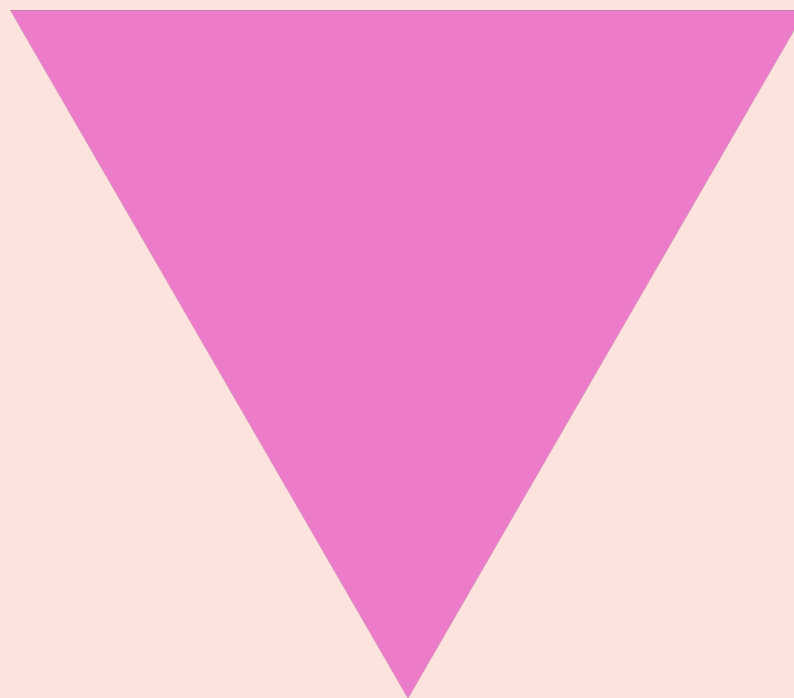
Justis

Arbeidsliv

Barnevern

Barnehage

Hvorfor Rosa?





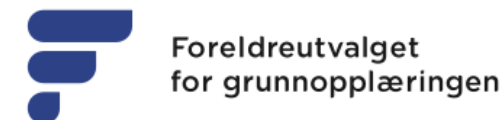
Rosa kompetanse skole og barnehage

Mål:

At skolen og barnehage skal være et sted der barn og unge som bryter med normer for kjønn og seksualitet kan være seg selv og kjenne seg trygge og inkluderte.



pedagog —
studentene





Hvorfor trenger vi å kunne noe om
kjønns- og seksualitetsmangfold?



Rammeplan for barnehager (2017)

- Barnehagen skal fremme likeverd og likestilling uavhengig av kjønn, funksjonsevne, seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk, etnisitet, kultur, sosial status, språk, religion og livssyn.
- Barnehagen skal bygge sin virksomhet på prinsippet om likestilling og ikke-diskriminering og bidra til at barna møter og skaper et likestilt samfunn. Alle skal ha like muligheter til å bli sett, hørt og oppmuntret til å delta i fellesskap i alle aktiviteter i barnehagen.
- Barnehagen skal synliggjøre et mangfold av familieformer og sørge for at alle barn får sin familie speilet i barnehagen.
- Personalet må reflektere over sine egne holdninger for best mulig å kunne formidle og fremme likeverd og likestilling.
- Barnehagen skal bidra til trivsel, livsglede, mestring og egenverd og forebygge krenkelser og mobbing.



Trygt og godt barnehagemiljø

Endringer i barnehageloven fra 1. januar 2021

- Nulltoleranse mot mobbing, utestenging, trakassering, diskriminering og andre krenkelser

«Personlige forhold ved det enkelte barnet kan gjøre at barnet er særlig sårbart. Det kan være personlige forhold knyttet til for eksempel barnets religion, seksuelle orientering, kjønnsuttrykk, funksjonsevne, til at barnet har atferdsvansker eller sosioemosjonelle vansker, eller til forhold ved barnets familie- og hjemmesituasjon. Barn som tidligere har vært utsatt for krenkelser, kan være særskilt sårbare.»



Prop. 121 S (2018-2019)

Opptreppingsplan for barn og unges psykiske helse (2019-2024)

Alle tjenester som jobber med barn og unge skal ha **grunnleggende kunnskap om seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk**, slik at de kan møte barn og unge som har spørsmål om kjønn og seksualitet på en trygg og kompetent måte.

Det er særlig **viktig at undervisning i skolen tar opp kjønn, identitet og seksualitet**. I forbindelse med den pågående fagfornyelsen i skolen vil et aktuelt område innenfor det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring kunne være seksualitet og kjønn.



Ny overordnet del av læreplanverket

2.5.1 Folkehelse og livsmestring

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som **fremmer god psykisk og fysisk helse**, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av **et positivt selvbilde** og **en trygg identitet** særlig avgjørende.

Aktuelle områder innenfor temaet er **fysisk og psykisk helse**, levevaner, **seksualitet og kjønn**, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og **å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner** hører også hjemme under dette temaet.

Læreplanverket – de nye kompetansemålene



Samfunnsfag

- samtale om kjensler, kropp, kjønn og seksualitet(..) (2. trinn)
- samtale om identitet, mangfold og fellesskap(..) (4. trinn)
- utforske ulike sider ved mangfold i Noreg (7. trinn)
- reflektere over korleis identitet, sjølvbilde og egne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap(..) (10. trinn)

Naturfag

- samtale om likheter og ulikheter mellom kjønnene, om kjønnsidentitet og om menneskets reproduksjon (4. trinn)
- gjøre rede for fysiske og psykiske forandringer i puberteten og samtale om hvordan dette kan påvirke følelser, handlinger og seksualitet (7. trinn)
- drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse (10. trinn)

KRLE

- beskrive og samtale om ulike måter å leve sammen på i familie og samfunn (4. trinn)
- gjøre rede for ulike syn på barndom, familie og samliv i religioner og livssyn (7. trinn)
- gjøre rede for og reflektere over ulike syn på kjønn og seksualitet i kristendom og andre religioner og livssyn (10. trinn)

Norsk

- samtale om og beskrive hvordan ord vi bruker, kan påvirke andre (2. trinn)
- reflektere over hvordan språkbruken vår påvirker andre (4. trinn)
- utforske og reflektere over sammenhengen mellom språk og identitet (7. trinn)
- utforske og reflektere over hvordan tekster framstiller unges livssituasjon (10. trinn)

GRUNNSKOLE

Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa (Opplæringslova)



§ 9 A-2. Retten til eit trygt og godt skolemiljø

Alle elevar har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring.

0 Føyd til med lov 20 des 2002 nr. 112 (ikr. 1 apr 2003 iflg. res. 20 des 2002 nr. 1735), endra med lov 9 juni 2017 nr. 38 (ikr. 1 aug 2017 iflg. res. 9 juni 2017 nr. 711).

§ 9 A-3. Nulltoleranse og systematisk arbeid

Skolen skal ha nulltoleranse mot krenking som mobbing, vald, diskriminering og trakassering.

Skolen skal arbeide kontinuerleg og systematisk for å fremje helsa, miljøet og tryggleiken til elevane, slik at krava i eller i medhald av kapitlet blir oppfylte. Rektor har ansvaret for at dette blir gjort.

0 Føyd til med lov 20 des 2002 nr. 112 (ikr. 1 apr 2003 iflg. res. 20 des 2002 nr. 1735), endra med lov 9 juni 2017 nr. 38 (ikr. 1 aug 2017 iflg. res. 9 juni 2017 nr. 711).



Rundskriv

Skolemiljø Udir – 3 - 2017

6.4.1 Plikt til å følge med

*Skolen har et skjerpet ansvar overfor elever med en **særskilt sårbarhet**, jf. Prop. 57 L (2016-2017) s. 22 og Rt. 2012 s. 146. **Slik sårbarhet kan være knyttet til for eksempel elevens religion, seksuelle orientering, kjønnsuttrykk, funksjonsevne, at eleven har atferdsvansker eller forhold ved elevens familie og hjemmesituasjon.** At en elev tidligere har vært utsatt for krenkelser, kan også gjøre en elev særskilt sårbar. Skolene må kjenne til at enkelte grupper elever er overrepresentert blant de som krenkes. Det er derfor viktig at skolene følger særskilt med på hvordan disse elevene har på det skolen.*



Kunnskapsgrunnlag

Status 2024:

Nasjonale og internasjonale helse- og levekårsundersøkelser viser at lhbt-personer er over-representert når det gjelder mobbing, rus, psykisk uhelse og suicidalitet.

www.lhbtqfall.no



Større andeler lesbiske, homofile og bifile har angst- og depresjonssymptomer enn heterofile



Holdninger til lhbt-personer har blitt mer positive



Kunnskapsgrunnlag

Anderssen, Eggebø, Stubberud & Holmelid (2021) *Seksuell orientering, kjønnsmangfold og levekår.*

- Svært mange transpersoner sliter med søvnbesvær, uro, nedstemthet, stress og selvmordstanker.
- Over 70% transpersoner i Norge har tenkt på å ta sitt eget liv. 1/3 har faktisk forsøkt.
- Mange er utsatt for mobbing – og den slutter ikke.



Kunnskapsgrunnlag

Bakken, A. (2023). Ung i Oslo 2023.

Elever med annen seksuell orientering enn heterofil kommer systematisk dårligere ut enn heterofil ungdom.

- Mindre tilfreds med livet
- Mindre fremtidsoptimistiske
- Mer ensomme
- Har dårligere relasjoner til skole og foreldre
- Skårer dårligere på helseindikatorer
- Er mer utsatt for mobbing og seksuelle overgrep



Identitetsbasert mobbing

Identitetsbasert mobbing er enhver form for mobbing relatert til karaktertrekk som er unike for et barns identitet, slik som etnisitet, religion, seksuell orientering, kjønn, kjønnsidentitet eller fysisk fremtreden. Disse formene for mobbing er ikke bare knyttet til identitet, men reflekterer holdninger mot en gruppe som identifiseres eller antas å identifiseres med dette.

Tippet, Houlston og Smith (2010)

Identitetsbasert eller fordomsbasert mobbing er basert på hvem man er eller oppfattes å være.
Sticks & stones anti-bullying programme



Minoritetsstress

Å forvente eller frykte negative reaksjoner fra omgivelsene fordi en tilhører en stigmatisert minoritetsposisjon



Fig. 2. Meyers (2003) fire faktorer involvert i opplevelsen av minoritetsstress



Definisjoner av mobbing

”Mobbing av barn er handlinger fra voksne og/eller barn som hindrer opplevelsen av å høre til, **å være en betydningsfull person i fellesskapet** og ha muligheten til medvirkning.”

- Professor Ingrid Lund



Hva er viktig for at du skal trives på skolen? (rangering fra 1-10)

1. At lærere og andre skoleansatte slår ned på mobbing eller trakassering basert på kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk og seksuell orientering
2. At lærere og skoleansatte har god kunnskap om kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk og seksuell orientering
3. At lærere og andre skoleansatte snakker positivt om lhbtqia
4. At det undervises om seksuell orientering og kjønnsidentitet i flere fag

DU
kan gjøre
en forskjell.



*Progress-flagget: synliggjør at melaninrike
skeive, særlig transpersoner, har vært
drivkraften i den skeive likestillingskampen.*



Forventningene er hele tiden i endring

“The generally accepted rule is **pink** for the boys, and **blue** for the girls. The reason is that **pink**, being a more decided and stronger color; is more suitable for the boy, while **blue**, which is more delicate and dainty, is prettier for the girl.”

-The Infant's Department: A Monthly Magazine of Merchandising Helps for the Infants' Wear Buyer

(vol. 1, no. 10, June 1918)



Hva gjør kjønnsnormer med oss?

- Hvordan kan kjønnsnormer være begrensende for barn og unge?
- Hvordan kommer kjønnsnormer til uttrykk i skolen eller barnehagen?
- Hva kan vi gjøre for at kjønnsnormer ikke begrenser barn og unge i skolen eller barnehage?



Hvordan skape større handlingsrom? Se på:

Hvordan kommenterer vi barns utseende og tilstedeværelse?

Hvordan legger vi til rette for ulik type lek? Hvilke barn oppfordrer vi til hvilke aktiviteter?

Hvordan ser våre lokaler ut? Farger? Rom? Oppfordrer lokalene våre til variert lek?

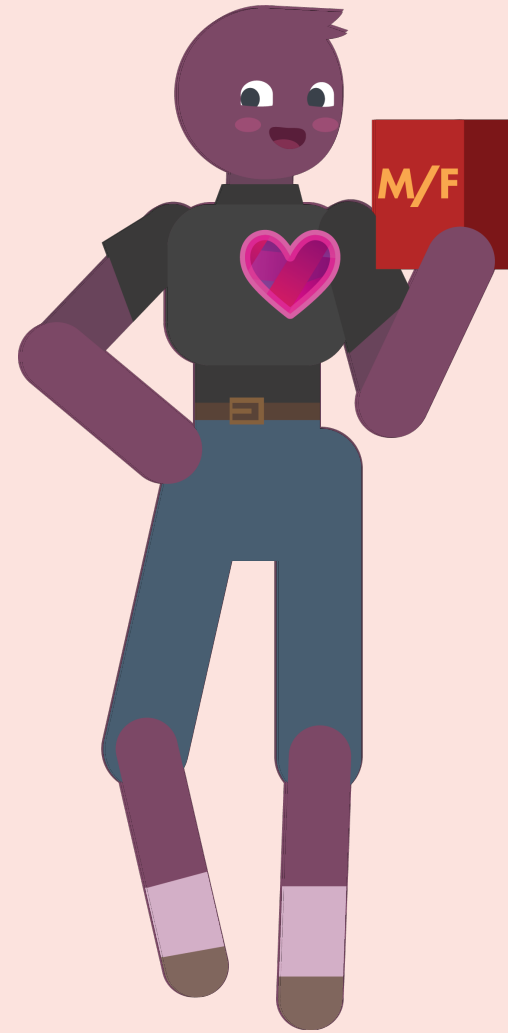
Hvem forteller vi historier om? Hvem synger vi om?

Hvilke roller formidler vi gjennom personalet?

Hvilket mangfold presenterer vi barna for, og hvordan?

Hva er kjønn?

- Kropp
- Juridisk kjønn
- Kjønnsuttrykk
- Kjønnsideidentitet



Kjønnsmangfold



Cisperson

- Identifiserer seg som det kjønnnet som ble registrert ved fødsel.
- Menn og kvinner
- Pronomen: hun, han

Transperson

- Identifiserer seg ikke som det kjønnnet som ble registrert ved fødsel
- Menn, kvinner og ikke-binære
- Pronomen: hun, han, hen, de, kun navn



Transpersoner

... er et samlebegrep som handler om kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk, ikke seksualitet.

Varierende behov og mulighet for kjønnsbekreftende behandling.

Født i feil kropp?

Født i feil samfunn?



Kjønnsidentitet og alder



Figure 4.3: Age they began to feel gender was different from the one on their original birth certificate

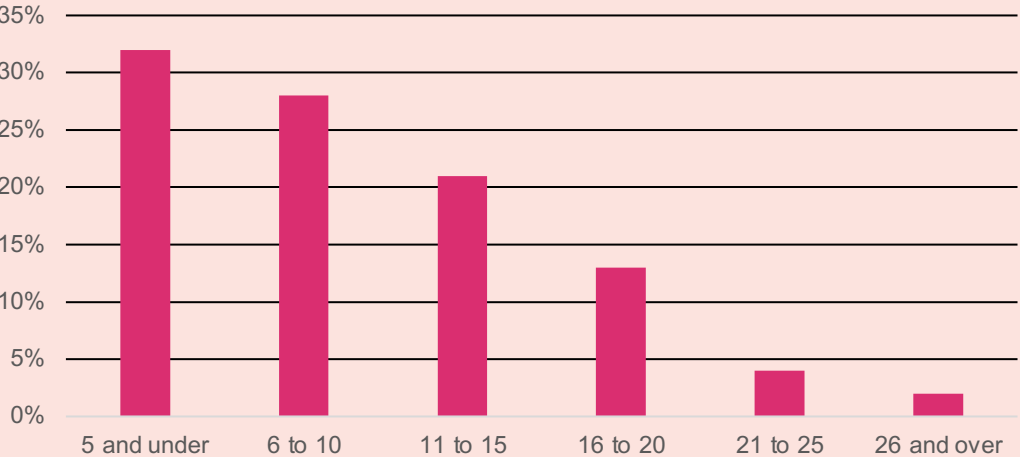
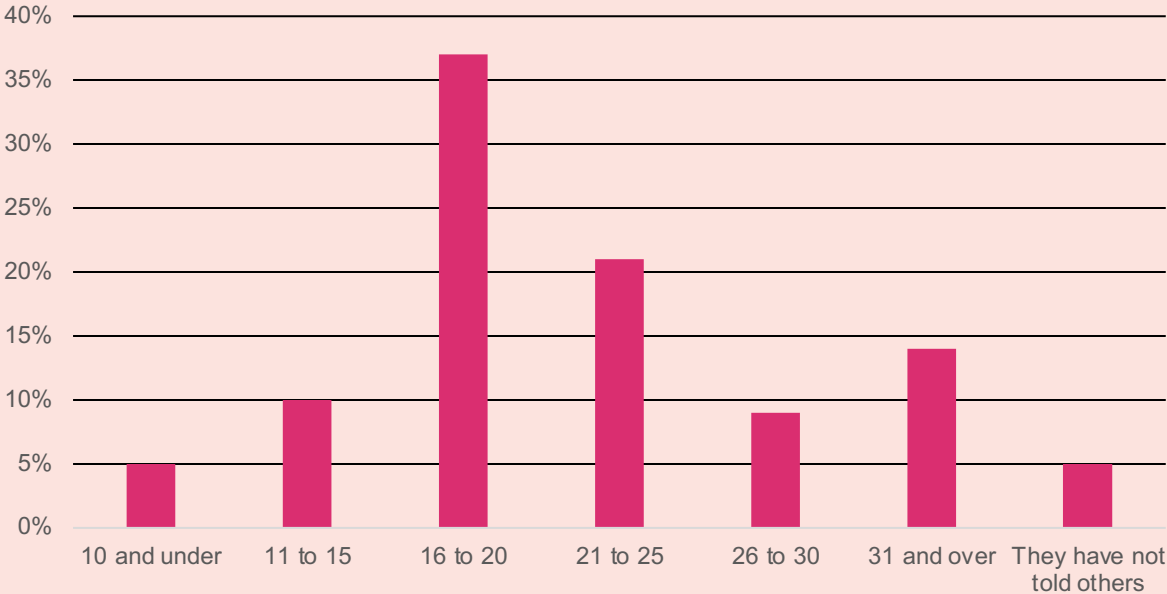


Figure 4.5: Age they started to tell others that they were transgender





Oppgave – kjønnsmangfold

- Kan vi si noe om kjønnsidentiteten til dette barnet?
- Hvordan reagerer omgivelsene på dette barnet?
- Hvordan kunne du som skoleansatt/barnehageansatt bidratt i en lignende situasjon?

Hva trenger regnbuefamiliene?

- Anerkjennelse
- Inkluderende språk – muntlig og skriftlig
- Å få definere seg selv. Eks: At donor ikke automatisk kalles far
- Kunnskap om ulike familieformer og tilblivelseshistorier
- Hverdagspraksis







Hva er seksuell orientering?

lesbisk

bifil

skeiv

aseksuell

heterofil

pan

homofil

poly

Forelskelse
Tiltrekning
Praksis/erfaring
Identitet

.. hva betyr det for deg?

Gruppearbeid om abort, prevensjon, seksuelt overførbare infeksjoner og homofili



"Vi på vår gruppe er enige om at vi ikke har noe imot de homofile"

Toleransepedagogikk vs. normkritisk pedagogikk

Toleransepedagogikk: "Vi (les: de heterofile) må være snille med de homofile."

Usynliggjør mangfold og gir normpersoner rett til å ha synspunkter om normbryter.

Normkritisk pedagogikk: Alle mennesker er forskjellige. Sosiale normer gir majoritetsprivilegier. Alle har ansvar for at alle skal inkluderes.

De av oss som...

Noen begreper

Seksualitetsmangfold:

Lesbisk,
Homofil,
Heterofil,
Bifil, bi
Panfil, pan
Aseksuell
Aromantisk
Polyamorøs, poly

Skeiv
Queer

Kjønns mangfold:

Transperson
Cisperson

Barn:

Kjønnskreative barn
Barn som bryter med normer
for kjønn



Hva betyr det for deg?



Hva kan du gjøre?

Tørre å ta opp temaet og gjerne utfordre normene.

Presentere et mangfold av kjønn, kropper, seksuelle orienteringer og familieformer i undervisning, tale og litteratur.

Fortelle barn og ungdom at gutter kan forelske seg i gutter, jenter i jenter og at ikke alle opplever å være det kjønnnet andre tror at de er.

Være forsiktig med å dele inn i grupper etter kjønn, vite hvorfor du eventuelt velger å gjøre det.

Se etter alternativer til kjønnsdelte toaletter og garderober.

Være bevisst hvordan det snakkes om minoriteter foran barn og ungdom. Husk at menneskers forståelse av seg selv og andre vil speiles i dine holdninger.



Bruke foretrukket navn og pronomen. Ta ansvar for egen usikkerhet og ordbruk – øvelse gjør mester!

Ha nulltoleranse for bruk av lhbt-relaterte skjellsord – fyll ordene med mening.

Være bevisst egen språkbruk, åpne opp språket: «De av oss som», «alle kjønn», «de fleste gutter har penis», «gutter, jenter og andre», «kjæresfe» i stedet for «han/hun», osv.

Ha med deg et interseksjonelt perspektiv i arbeidet ditt. Husk at noen av oss er sårbare for sammensatt diskriminering.

Ha materiell/flagg eller lignende tilgjengelig, bruke litteratur som speiler mangfold. Vise til ressurser og nettverk.

Være anerkjennende, si noe hyggelig! 😊

Vite hvor viktig du er. Små handlinger kan ha stor betydning!



Hva nå?

- Hva vil du ta med deg videre?
- Hvordan kan du legge til rette for at personer som bryter med normer for kjønn og seksualitet kan snakke trygt i møte med deg som ansatt i skolen eller barnehagen?

foreningenfri.no/rosa-kompetanse/om-rosa-kompetanse-rk/

Phonero Bedriftsnett Utdannings- og for... fr. Logg inn < FRI - For... Retriever How to tell if babe...

fri. Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold

f i Instagram YouTube Søk

Forside Om oss Engasjer deg Aktuelt Hva skjer? Informasjon Rosa kompetanse Kontakt

Om Rosa kompetanse (Rk)

Snakk trygt!
ROSA KOMPETANSE

Bli medlem!

Bli fri.

Velg ditt lokallag

- FRI Bergen og Hordaland
- FRI Innlandet
- FRI Møre og Romsdal
- FRI Nordland
- FRI Oslo og Akershus
- FRI Rogaland
- FRI Sør
- FRI Telemark



Ressurser




Rosa kompetanse skole

Undervisningsopplegg om kjønns- og seksualitetsmangfold

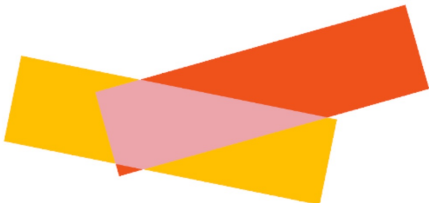
1.-10. trinn










Foreningen for kjønns-
og seksualitetsmangfold







Søk

Om oss ▾Engasjer deg ▾AktueltHva skjer?Informasjon ▾Rosa kompetanse ▾Internasjonalt arbeid ▾Kontakt ▾

Bøker for barn og ungdom



Bli medlem!



Velg ditt lokallag

FRI Vestland

FRI Innlandet



[Hovedsiden](#) [Temaoversikt](#) [Eksterne ressurser](#) 

Rosa kompetanses nettressurs om LHBT i Barnevernet

Velkommen til Rosa kompetanse sin nettressurs om kjønnsmangfold og seksualitetsmangfold i barnevernet!

Denne ressursen er til for deg som jobber i barnevernet, og for deg som studerer til å jobbe på barnevernsfeltet. Målet med ressursen er å gi deg økt kompetanse og bevissthet om temaer som det er særlig viktig at du har med deg for å kunne møte barn, ungdom og familier som bryter med normer for kjønn og seksualitet på en enda bedre måte.





Apningstider:
Telefon: tirs - tors 18-22 // Chat: man-tors, søn 18-22

[Send oss SMS](#)[400 00 777](tel:40000777)[Chat med oss](#)





Trenger du å snakke med noen om seksualitet, kjønn eller identitet?

Ungdomstelefonen er et tilbud på chat, telefon og melding til unge som trenger noen å snakke med om seksualitet, kjønn, identitet, følelser, forelskelse eller sex.

Hvordan vet jeg om jeg er bifil? +

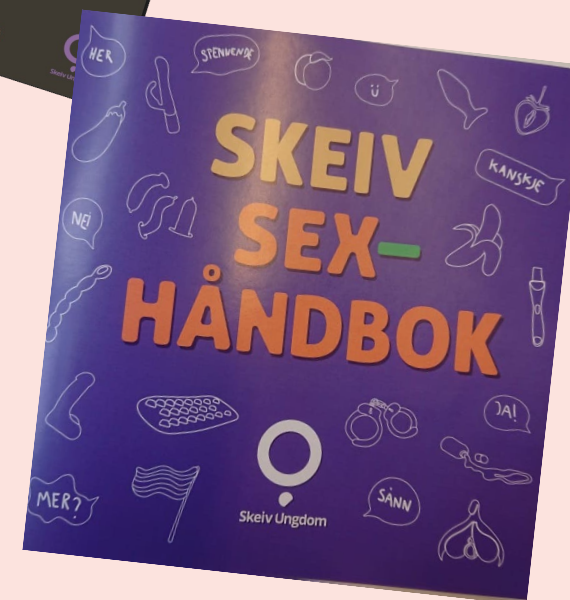
Jeg er usikker på kjønnnet mitt +

Restart

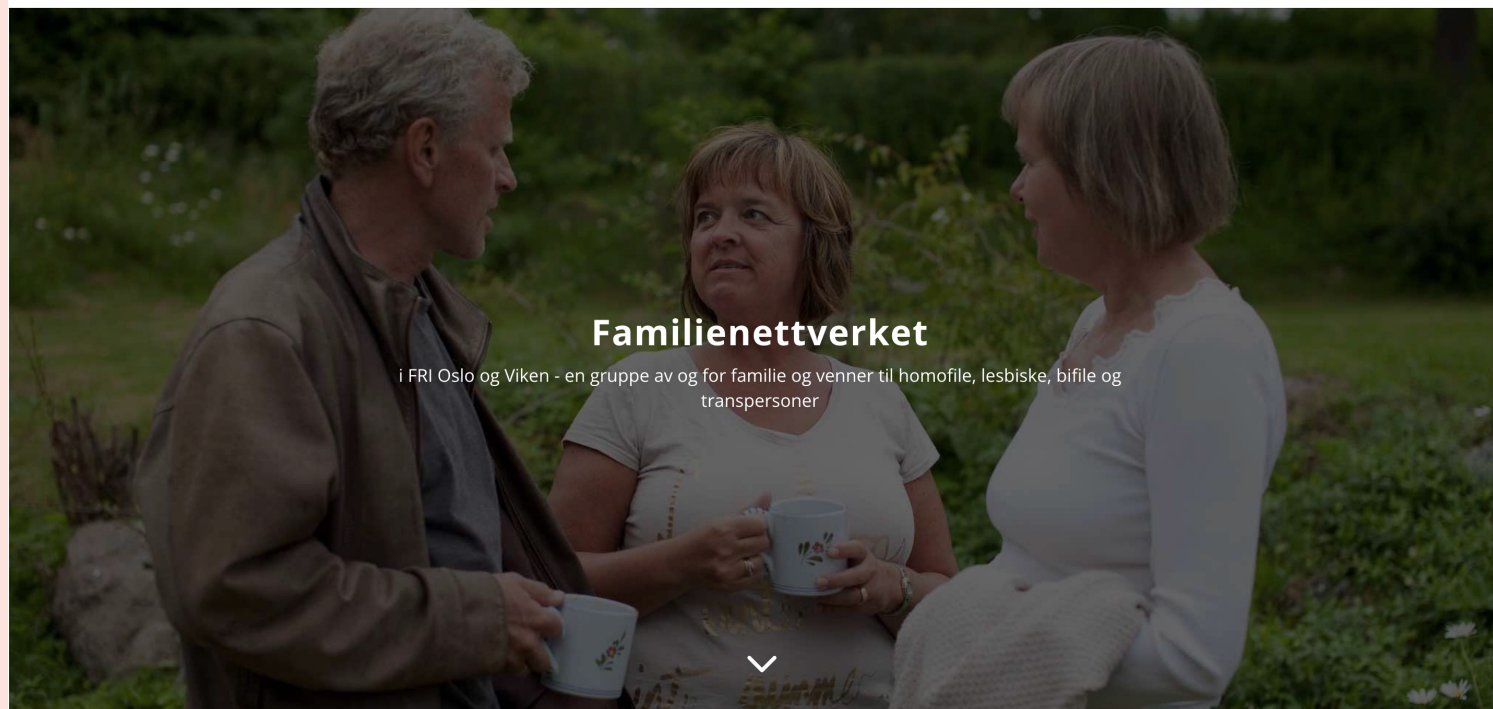


Restart er et interaktivt undervisningsopplegg basert på normkritisk metode. Undervisningen tar for seg temaene identitet, normer, privilegier, kjønn og seksualitet og er tilpasset ulike aldre.









Familienettverket

i FRI Oslo og Viken - en gruppe av og for familie og venner til homofile, lesbiske, bifile og transpersoner



Chat med oss!

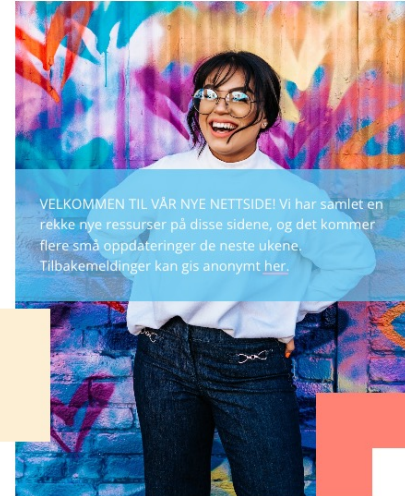
Vi svarer på spørsmål om kjønnsidentitet uansett alder og hvor du bor i landet. Du kan kontakte oss om du har spørsmål om din egen kjønnsreise, eller om du er nærstående, representerer hjelpetjenester eller helsepersonell, om du selv trenger svar eller vil støtte noen andre i en slik prosess. Ingen spørsmål er for små, og ingen for store.

Hos oss vil du møte trygge voksne som er fagpersoner med sexologisk videreutdanning eller transkompetanse. Du er anonym når du chatter med oss. Vi har taushetsplikt.

Start chat

Åpningstider:

Mandag 17:00 - 20:00
Torsdag 17:00 - 20:00



VELKOMMEN TIL VÅR NYE NETTSIDE! Vi har samlet en rekke nye ressurser på disse sidene, og det kommer flere små oppdateringer de neste ukene. Tilbakemeldinger kan gis anonymt [her](#).



Lurer du på din egen kjønnsidentitet?

Enten du vet at du har en kjønnsinkongruens, er trans*, ikke-binær eller liknende - er du gjerne i en utforskningsfase med mange spørsmål.

[Her kan du finne noen råd](#)



Er du familie, partner eller annen nærstående?

Det kan være et stort skritt å åpne seg for noen om sin identitet. Som nærstående kan du ha mange spørsmål og oppleve usikkerhet.

[Her får du noen råd](#)

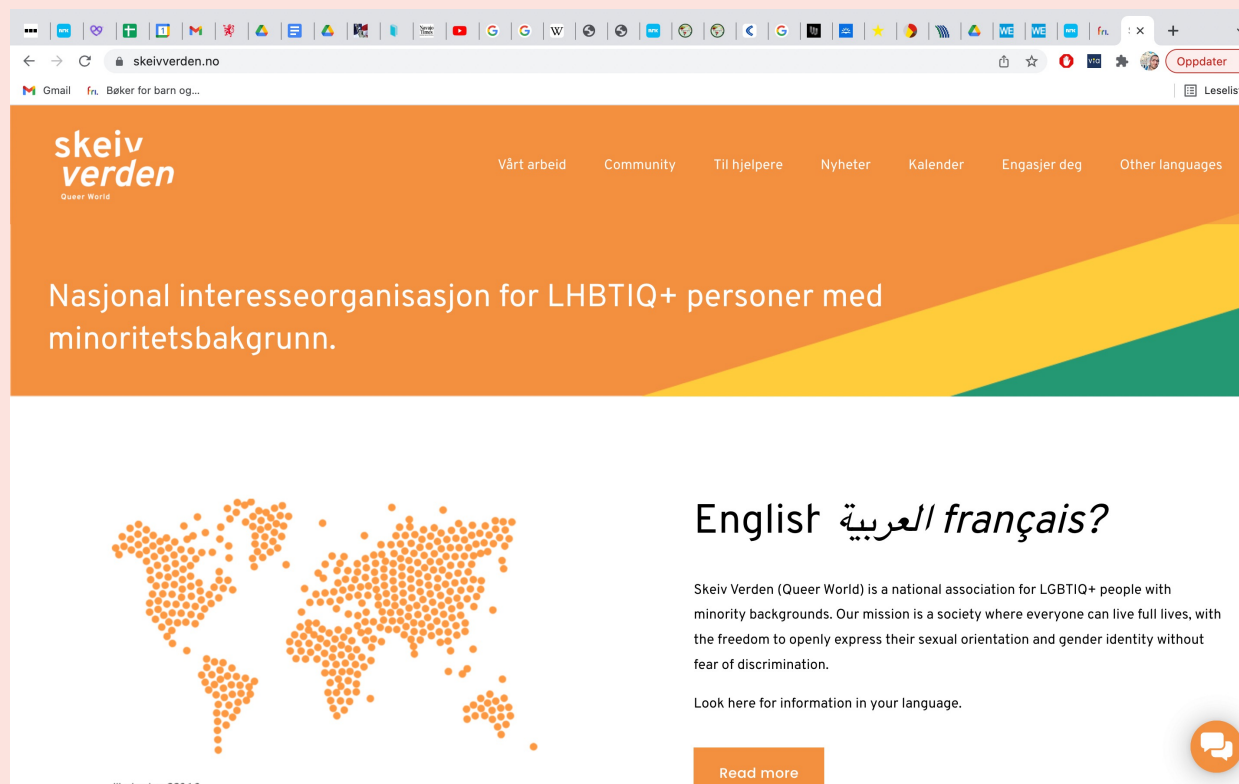


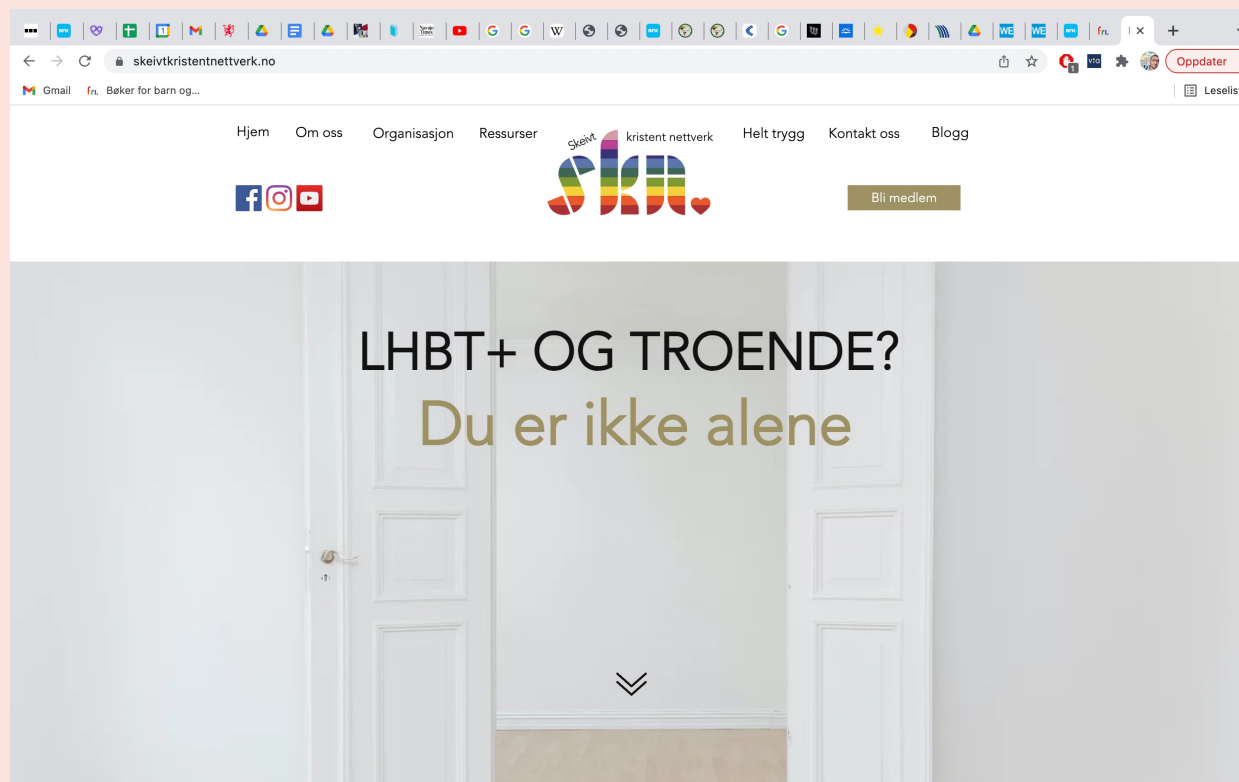
Er du helsepersonell? Kanskje fastlege?

Hvordan kan helsepersonell kan møte personer som har spørsmål om sin kjønnsidentitet, eller som trenger hjelp med sin kjønnsinkongruens.

[Her finner du mer informasjon](#)








Garmeres – Queer Sami Organization





Garmeres



Hjem

Styret

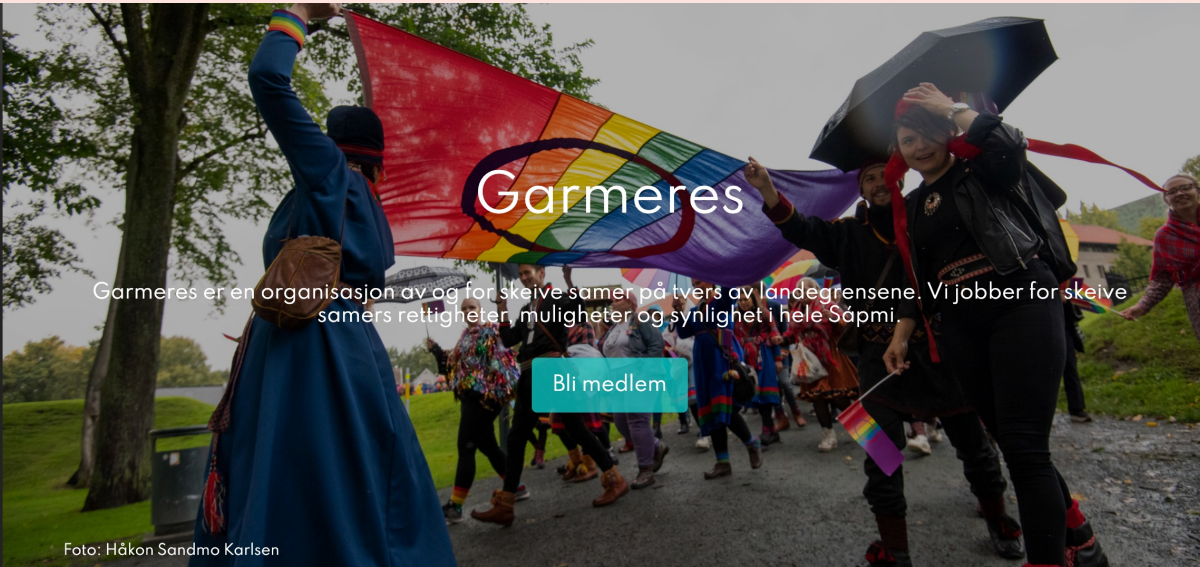
Sápmi pride

Bli medlem

Kontakt oss

Davvisámegiella Norsk
English





Garmeres

Garmeres er en organisasjon av og for skeive samer på tvers av landegrensene. Vi jobber for skeive samers rettigheter, muligheter og synlighet i hele Sápmi.

Bli medlem

Foto: Håkon Sandmo Karlsen





SEXPOLITIKK

Forside Kampanje For undervisere Til Sex og Politikk

Om Uke 6 2022 | Kampanjetips | Kampanjepakke for 1.-4. trinn | Kampanjepakke for 5.-7. trinn | Kampanjepakke for 8.-10. trinn | Ambassadør | Registrer deg på Uke 6

Uke 6 2022

#verdifull

- Akkurat som du er



Unge
funksjonshemmede

[Presse](#) [Kontakt](#) [Talende web](#) [English](#)

[Vi jobber med](#) [For medlemsorganisasjoner](#) [Ressurser](#) [Om oss](#) [Søk](#)

E-læringsverktøyet Sex som funker

– et kurs om seksuell helse og funksjonsevne

SEX
SOM **FUNKER**

[Introduksjon til Sex som funker](#)

[E-læringskurs kapittel 1-12](#)

[Videre lesning](#)

[Materiell](#)





PKI
Pasientorganisasjonen
for kjønnsinkongruens

[Hjem](#)

[Om oss](#) ▾

[Kjønnsinkongruens](#)

[Familie og nære](#)



[Ressurser](#) ▾


[Bli medlem](#)

VELKOMMEN!

Velkommen til oss! Pasientorganisasjonen for Kjønnsinkongruens (PKI) er en nystartet pasientorganisasjon for personer med kjønnsinkongruens og deres familie og nære i Norge. Vi skal jobbe for et helsetilbud der alle som har behov for det får tilgang på den hjelpen de trenger.




BLIKK [Magasinet](#) [Nyheter](#) [Kultur](#) [Meninger](#) [Rosa sider](#) [Veiviseren](#)  



Urix


«Don't Say Gay»-loven er vedtatt

Fra 1. juli vil det bli ulovlig å diskutere seksuell orientering på «upassende vis» med barneskoleelever i Florida.



Fotball

Langet ut mot FIFA-kongressen



Transsynlighetsdagen

Transsynlighet – hva, hvordan, og for hvem?

Rask evaluering



Lik oss gjerne på Facebook



Lykke til videre og tusen takk for meg!

eivind@foreningenfri.no
linn@foreningenfri.no