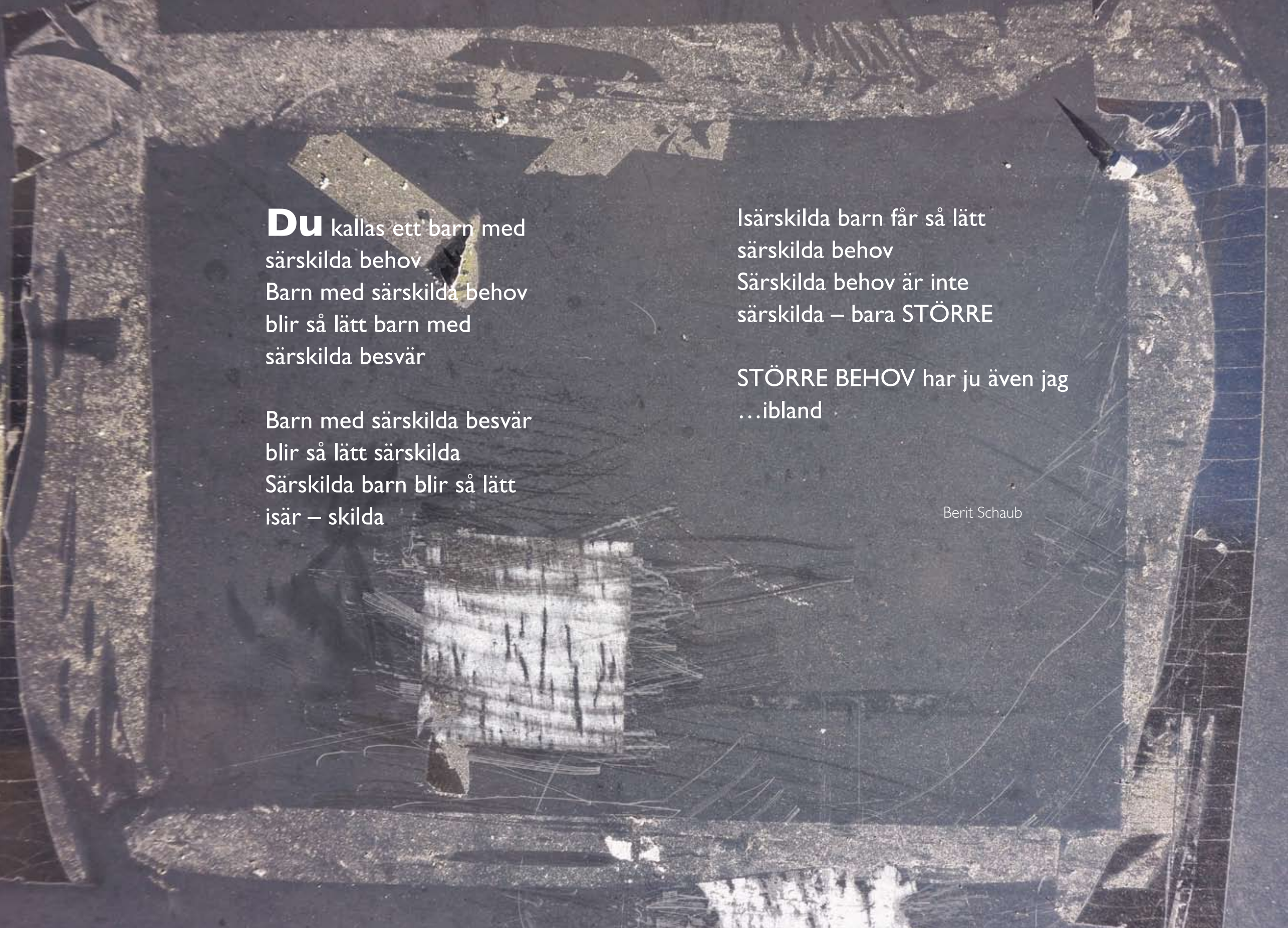


Metod

Själv
Ibestämmande
Inkludering
& **H**älsa

Hur svårt
kan det va!?



Du kallas ett barn med
särskilda behov
Barn med särskilda behov
blir så lätt barn med
särskilda besvär

Barn med särskilda besvär
blir så lätt särskilda
Särskilda barn blir så lätt
isär – skilda

Isärskilda barn får så lätt
särskilda behov
Särskilda behov är inte
särskilda – bara STÖRRE

STÖRRE BEHOV har ju även jag
...ibland

Berit Schaub



Innehåll

8 Det tar bara lite längre tid...

Har vi tid med ungdomar som vill ha inflytande?

10 Självbestämmande, inkludering & hälsa

Rätt att bestämma över sig själv och sin fritid

12 Projektfakta

14 Hur svårt kan det vara?

Fritidsledare vilsna vid bemötande av unga med funktionsvariationer

28 I Fritidsförbundet bestämmer ungdomar

Här hittar ungdomar stöd hos kompisar för att driva sina frågor

33 Det här är Fritidsförbundet

35 Mår dom inte bra?

Dom är ju så glada!

38 Fritiden ger möjlighet till sociala relationer

Föreningsdrivna och kommunala öppna fritidsverksamheter allt viktigare

40 Framgångsfaktorer och hinder

44 Ta makten över ditt liv

Lagar och konventioner som hjälper dig

50 Kan det vara så

...att livet helt enkelt är till för att levast

52 Metoder i delaktighet

Övningar i demokratiska möten

Metod

Tidskrift om metoder, forskning och utveckling med fokus på livsvillkor och fritid
Utgivare: Fritidsforum.
www.fritidsforum.se

REDAKTION

Ansvarig utgivare & redaktör
Ronny Bengtsson
E-post: ronny.bengtsson@fritidsforum.se
Telefon 0709 646 643
Postadress: Mariaplan 1B, 414 71 Göteborg

FOTO

Lotta Andersson
David Quijano
Ronny Bengtsson

GRAFISK FORM & ILLUSTRATION

Thomaz Grahl, Melica

TRYCK

Printfabriken AB,
Karlskrona 2017

ISSN 2000-768X

ANNONSER

Telefon 0709 646 643
ronny.bengtsson@fritidsforum.se

REDAKTIONELLT MATERIAL

Redaktionen tar inget ansvar för material som inte är beställt.
All redaktionell text lagras elektroniskt.
Externa skribenter skall meddela förbehåll mot lagring. I princip publiceras inga texter med förbehåll.

Hej

TIDSKRIFTEN METOD som du håller i handen lyfter fram erfarenheter från projektet "Självbestämmande, inkludering och hälsa" för unga med funktionsvariationer. Vi belyser särskilt situationen på fritiden och de miljöer som ligger under kommunernas ansvar.

Med tidskriften vill vi ge stöd och skapa förståelse för inflytande i både teori och praktik. Här hittar du erfarenheter och konkreta metoder för att utveckla former och forum så att ungas röster hörs och att självbestämmandet stärks. Vi vänder oss till dig som jobbar i öppen verksamhet och möter unga med olika former av funktionsvariationer dagligen i arbetet eller på fritiden. Du kanske är chef, politiker eller anhörig. Vi vänder oss framför allt till dig som är ung, engagerad och som har en funktionsvariation. Här hittar du olika sätt att ta makt över vardagen och inte minst möjligheten att bestämma över den egna fritiden.

Metod nummer 3 är en fortsättning på nummer 2 som beskriver hur unga erövrar kunskaper i att påverka genom ungdomsinflytande, demokrati & empowerment.

Ett stort tack till alla som bidragit med sin tid och kunskap och särskilt till alla unga som gett oss inblick i sin verklighet om hur det är att vara ung med en funktionsvariation. Vi vill också tacka all personal

som varje dag är starkt engagerade i att förbättra villkoren för unga med funktionsvariationer trots brist på resurser och ibland förståelse från samhället.

FREDRIK THELANDER OCH
ANETTE PETERSSON FAYE

Trevlig läsning!



Det tar bara lite längre tid...

Jag är stressad - måste hinna svara på alla mail, ringa alla telefonsamtal och träffa alla människor. Så som jag lovat och så som det förväntas av mig. Eller så som jag tror att andra förväntar sig att jag skall vara.

VID ALLA DESSA MÖTEN med andra människor utgår jag från att de förstår vad jag säger, läser det jag skriver och ser mig. Sådant vi tar för givet - och det är mycket vi tar för givet - som att andra förstår och uppfattar mig på samma sätt.

Vi tar för givet att personer med funktionsvariationer inte kan. Hen kan nog inte tänka, förstå, reflektera... Hen får aldrig frågan utan den besvaras av vårdpersonal, personliga assistenter, vårdnadshavare, behandlingsassistenter och så vidare. Vi talar om dem istället för med dem.

Vårt behov av att placera människor i olika fack är ett vardagligt mönster som skapar strukturer för oss. Men vad säger dessa fack egentligen om oss? Vad är det för insikter om andra människor som vi går miste om? Vad är det för kunskaper vi måste förstå och bemöta? Om det är något jag lärt mig, vid alla dessa fantastiska möten och upplevelser med unga med någon form av funktionsvariation, är viljan och lusten att förändra och påverka. En kamp för rättvisa och rättigheter på de flesta samhällsnivåer. Det finns gott om engagerade och inspirerande unga som vill skapa forum för att göra sina röster hörda, bryta de normer som gör att vi inte ser dem som individer utan bara som en uppsättning funktionsvariationer. De har alla unika kompetenser - superkrafter - om ni frågar mig.

En annan viktig sak jag lärt mig av dessa unga är att det är helt ok att det tar tid och att det faktiskt måste få ta sin tid. Om vi inte tillåter det

kommer vi aldrig att stanna upp och reflektera över vad det är vi gör, vad som egentligen är viktigt. När vi vågar stanna upp och tillåta att det tar tid lär vi oss bättre att förstå de processer vi tar oss igenom. Vi lär oss att acceptera och skapa förståelse för olika strukturer och hur vi tar oss över hinder. Vi lär oss att dokumentera och skapa stödstrukturer för vårt fortsatta förhållningssätt. Bäst av allt är att vi lär oss uppskatta och erövra förståelse kring sådant vi inte förstått tidigare. Vi hade ju inte tid...

Min uppfattning är, oavsett vad, så har vi *alla* en uppsättning funktionsvariationer - eller superhjälte krafter. Vi måste lära oss att se dessa variationer, som berikar och skapar så mycket mer kunskaper och kompetenser inom oss själva.

MIN BRORSON MELVIN föddes utan armar. Melvin beslutade sig för att inte berätta för varken överläkaren, som utförde ultraljudet, eller barnmorskan att han saknar armar. Han kom som en virvelvind till livet och rörde upp alla typer av känslor. Och det är så typiskt hur vi människor direkt dömer det som inte hör till den uppsatta samhällsnormen. "Oj, han har inga armar! Hur ska han kunna skriva? Spela handboll? Klä på sig? Måla?" Det är endast våra egna föreställningar som blir till hinder. Melvin kommer aldrig att vara beroende av armar för han har aldrig haft några. Han har istället utvecklat superkrafter som du och jag inte har - det tar bara lite tid att förstå det.



Det är inte jag som lär honom. Han lär mig.

Så vem är det egentligen som behöver tid? Är det vi som måste erövra förståelsen om att barn och unga med funktionsvariationer faktiskt kan ta ansvar för sig själv och delta i processer kring inflytande och demokrati. Eller är det vi som fortsatt är normen för att allt måste gå så fort?

Vi måste istället tillåta att det tar lite längre tid. I synnerhet när du arbetar med grupper i samhället som måste tillåtas erövra kunskaper och förståelse på sina egna villkor. Möter vi alla i våra verksamheter och på våra mötesplatser? Har alla samma möjligheter och samma makt? Vilka är hindren som gör att ungdomar med funktionsvariationer inte känner sig inkluderade? Vi behöver synliggöra det osynliga och förstå att alla, du och jag, har vår egen uppsättning av funktionsvariationer - synliga som osynliga. Desto mer vi känner till våra brister och hinder, våra superkrafter, desto mer kan vi omvandla det till något produktivt och bra.

Bemötande och språk är viktigt. Hur vi väljer att möta andra och hur vi väljer att uttrycka oss säger mycket om hur vi skapar inkludering. Många gånger upplever jag det som att vi ständigt måste leverera resultat i allt vi gör. Vi mäter. Men för

vad? Vi måste stanna upp, fundera och reflektera. Varför gör jag det här? Vad får det för långvariga effekter? När du stannar upp och reflekterar kommer du att inse att det måste ta tid för att unga ska kunna erövra demokratisk förståelse. Det krävs resurser, personal och... tid. Vi måste reflektera över vilka ord vi använder, vilket kroppsspråk vi har. Tålmod är ett ledord som ofta används. Men vems tålmod? Är det snarare tålmodet som unga med funktionsvariationer måste ha med oss. För i slutändan är det väl ändå vi som måste lära oss att sakta ner tempot.

Det som gör det så knepigt för många barn och unga är att vi talar över huvudet på dem.

De lär sig ta för givet med dukat smörgåsbord. Det går fortare att ta över och inte låta barn och unga vara med och påverka. Jag ser det i samordning och planering inför träffar med mitt eget kontaktbarn. Vi pratar över huvudet på henne. Andra planerar när jag ska träffa henne. Men när vill hon träffa mig? Det är ingen som frågar henne.

HAR VI TID MED inflytande? Det finns en föreställning om att det blir merjobb om unga känner till sina rättigheter, engagerar sig och kräver inflytande. Om vi vill vara värdebärare i demokratins tjänst måste vi tillåta att saker och ting tar tid. Det är viktigt att personal, ledare och anhöriga inte blir rädda när ungdomar kommer med egna idéer. Du behöver inte veta allt, bara möt ungdomarna och främja deras behov. Och ibland kan det handla om att prestigelöst våga säga: "jag vet inte, vi får ta reda på det tillsammans".

MARWA CHEBIL förbundssekreterare,

Fritidsförbundet. Intresseorganisation för unga med funktionsvariationer.

Självbestämmande, inkludering & hälsa

Rätt att bestämma, över sig själv och sin fria tid, är självklart lika viktig för barn, unga och unga vuxna med intellektuella eller neuropsykiatriska funktionsvariationer som för alla andra.

DET ÄR IDAG LÅNGT ifrån självklart. Studier av hälsa och livskvalitet hos ungdomar i särskolan visar att de trivs sämre med sin fritidssituation

Nästan var tredje är mobbad eller utfryst

än övriga elever. En av orsakerna är brister i samverkan som skapar praktiska hinder. Det kan vara tillgång till ledsagning och färdtjänst. Det kan handla om hur fritiden är utformad med tillgänglighet, öppettider och överhuvudtaget möjligheten att själv få bestämma.

Utifrån situationen för dessa unga startade Fritidsforum projektet "Självbestämmande. Inkludering och Hälsa" som handlar om att få till bestående förändringsarbete om makten

över den fria tiden. Syftet är att ta fram metodik för kommunala- och föreningsdrivna öppna fritidsverksamheter. Strategier och arbetsmodeller för att överbrygga hinder och främja samverkan över alla möjliga och omöjliga organisatoriska stuprör har tagits fram tillsammans med ungdomar och personal.

Omfattningen på projektet är stort och har direkt berört 500 ungdomar i 8 kommuner geografiskt spridda över landet. Unga och anhöriga, fritidsledare och assistenter, verksamhetsansvariga, lokala aktörer samt forskare och sakkunniga har borrar sig ner i problem men framförallt möjligheter.

VAD HANDLAR DET OM? Barn, unga och vuxna klassificeras allt mer av samhället med bokstavskombinationer och diagnoser. En del diagnoser och bokstavskombinationer hamnar under reglerad och lagstyrd verksamhet, andra utanför. Det är många olika instanser som hanterar unga med diagnoser. Bara inom LSS (Lag om Stöd och Service till vissa funktionshindrade) finns tio olika instanser att vända sig till. Socialtjänsten jobbar utifrån sitt uppdrag och har olika handläggare, landstinget har sitt fokus. Efter gymnasiet blir det ännu mer komplicerat när arbetsförmedling och försäkringskassa ska in med sina insatser. Det är myndigheter med olika regler, strukturer och tradition. Det gör att dessa aktörer verkar var och en för sig, ofta utan att

Det är tre gånger så vanligt att vara missnöjd över sina kompisrelationer om du har en funktionsvariation

samarbeta. För att unga med funktionsvariationer skall ha möjlighet att delta i kommunens öppna verksamhet och i föreningslivet är de helt beroende av att ledsagning och personlig assistans fungerar. Idag fungerar inte stödet utifrån ungas verklighet, vilja och behov vilket gör att majoriteten lever ett begränsat socialt liv och umgås mest med anhöriga och personal. Få har vänner som de själva valt. Andra bestämmer över deras liv, de blir fråntagna människovärde och demokratiska grundvärderingar. När boende och ledsagning inte samspejar blir det svårt att ha kontakt med vänner och hålla sina egna intressen levande.

DEN ÖPPNA FRIVILLIGA fritidsverksamheten har en viktig roll och för många ungdomar enda

Många uppger att de inte har en nära vän

källan till nya vänner. Forskningen beskriver flera hinder för inkludering. Metoder och pedagogik i öppna verksamheter är anpassade för "normala" unga. Inkluderande verksamhet behöver anpassas

för att nå alla. Ungdomar som deltagit i projektet har uttryckt att de gärna umgås med "normala" på sin mötesplats, men inte alltid. Föreningar och den öppna kommunala fritidsverksamheten har goda möjligheter att förbättra ungas livssituation genom att stärka självbestämmande och inflytande.

Men det saknas resurser, kunskap och samverkan. Verksamhet för unga med funktionsvariationer är många gånger satt på undantag i kommunerna. De bråkar inte, driver inte sina frågor och uppmärksammas därmed inte. Vuxenvärlden och institutionerna vågar inte, i all välmening, släppa greppet. Eller ännu värre, har inte strukturer eller ens ork att ta till vara ungas rättigheter. Att utveckla metoder och förhållningssätt, metodik och pedagogik för att unga erövrar självbestämmande och möjlighet till inflytande har varit projektets viktigaste och svåraste uppgift. Insikten är att det är långt kvar till att uppfylla FN-konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning: *barnets bästa ska komma i främsta rummet och att barn med funktionsnedsättning ska åtnjuta alla mänskliga rättigheter och friheter på lika villkor som andra barn.*

Källor: Fokus 12 – levnadsvillkor för unga med funktionsnedsättning (Ungdomsstyrelsen). FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Idrott och motion bland ungdomar i särskolan (Blomdahl och Elofsson)

PROJEKTFAKTA

Självbestämmande Inkludering & Hälsa

Tid 2013–2015

Projektledare Fredrik Thelander, Fritidsforum, Anette Pettersson Faye, DemokratiAkademien, Marwa Chebil, Fritidsforum.

Kontakt Marwa Chebil (marwa.chebil@fritidsforum.se) Telefon: 08-16 07 29
Fredrik Thelander (fredrik.thelander@fritidsforum.se) Telefon: 070 680 07 28

Bidragsgivare Allmänna Arvsfonden

Medverkande kommuner Skellefteå, Umeå, Farsta, Haninge, Värmdö, Jönköping, Halmstad, Helsingborg.

Syftet med projektet Att utveckla fritiden och den öppna fritidsverksamhetens möjligheter att stärka ungas röst och självbestämmande.

Att utveckla metoder, pedagogik och förhållningssätt så att inkludering och hälsa främjas. Förutsättning för att åstadkomma detta är strategier och arbetsmodeller som överbryggar strukturella och organisatoriska hinder och gränser.

Rätt att bestämma, över sig själv och sin

fria tid, är självklart lika viktig för barn, unga och unga vuxna med funktionsvariationer som för alla andra.

Men, det är idag ingen självklarhet. Studier av hälsa och livskvalitet hos ungdomar i särskolan visar att de trivs sämre med sin fritidsituation än övriga elever. En av orsakerna är dels brister i samverkan med praktiska hinder som ledsagning och färdtjänst. Det handlar också om fritidens utformning och föräldrars kunskap.

Det är ett angeläget utvecklingsområde att främja ungas självbestämmande, inkludering och hälsa i den öppna fritidsverksamheten. Inom projektet har Fritidsforum tagit fram strategier och arbetsmodeller för att överbrygga hinder och främja samverkan över organisatoriska gränser. Vi vill få till bestående förändringsarbete av öppna verksamheter och den fria tiden för unga och unga vuxna med intellektuella begåvningsnedsättningar eller neuropsykiatriska funktionsvariationer.



DET 4-ÅRIGA UTVECKLINGSPROJEKTET har direkt involverat närmare 500 ungdomar varav 120 – 240 med funktionsvariationer och med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Utvecklingsarbetet har knutits till 6 – 8 verksamheter i 8 kommuner geografiskt spridda i landet.

Målgruppen är framför allt unga med funktionsvariationer samt de med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Ett av målen är att främja inkludering för unga med funktionsvariationer.

Mål

- Att utveckla former och forum så att målgruppens röst och självbestämmande stärks samt öka förståelse för demokrati.
- Att utveckla metoder och förhållningssätt, metodik och pedagogik för de som arbetar och verkar inom fritidsfältet och särskilt i den öppna fritidsverksamheten.
- Att utveckla strategier och modeller för samverkan som klargör uppdrag och roller.

- Att arbeta lösningsfokuserat kring samordningsvinster för viktiga samarbetsparter för att ge förutsättningar för det första målet.

Medverkande

1. Ungdomens hus, Hamnmagasinet i Umeå
2. Ungdomens hus, 51:an i Skellefteå
3. Stråga Fritidsgård i Jönköping
4. Morris fritidsgård, Hökarängen i Stockholm
5. Jordbrogården i Haninge
6. Tomtebo fritidsgård på Värmdö
7. Pålsbo fritidsgård i Halmstad
8. Dalhems fritidsgård i Helsingborg

Fritidsforum
Riksförbundet Sveriges fritids- och hemgläster
FRITIDSFÖRBUNDET
FÖR BARN OCH UNGA MED FUNKTIONS-VARIATIONER



Hur svårt kan det vara?!

Fritidsgården Morris i Stockholmsförorten Farsta är som alla andra fritidsgårdar. Fast ändå inte. Två kvällar i veckan har gården öppet för ungdomar med någon form av funktionsvariation.

EN SÅDAN KVÄLL kommer ett 30-tal besökare - och allt kan hända - det är svett, skratt, tårar, lek och allvar. Utgångspunkten är att alla människor behöver goda relationer och kompisar för att må bra. Den öppna verksamheten är riktad till ungdomar 12-25 år som går i grundskola och gymnasieskola. På fritidsgården arbetar personalen med att främja och bygga relationer mellan ungdomarna.

Morris har, tillsammans med sju andra mötesplatser, deltagit i Fritidsforums projekt "Självbestämmande, Inkludering och Hälsa".

Aktuell forskning visar på att det finns många hinder för att lyckas med inkludering. Dessutom visar projektet på att unga inte alltid vill bli inkluderade. Forskaren Jens Ineland vid Umeå universitet har ingått i projektets referensgrupp: "Metoder och pedagogik i inkluderande verksamhet är anpassat för *normala* barn. Inkluderande fritidsverksamhet behöver anpassas för att nå *alla*".

Jens Ineland pekar på att det behövs metodik och pedagogik för fritiden som tar hänsyn till: Olika inlärningshastighet. Förmåga att ta emot muntliga instruktioner. Fysisk status. Förmåga att uppfatta abstrakt språkkod: "Det viktiga är att ha fokus på förmåga, istället för att utgå från ålder

” **Många fritidsledare känner vilshenhet vid bemötande av unga med funktionsvariationer**

Lika viktigt är det med ett inkluderande förhållningssätt, där alla uppmuntras att delta oavsett hinder”.



En viktig anledning till att projektet startade är avsaknad av ungas inflytande i verksamheterna och den vilshenheten många fritidsledare känner vid bemötande av unga med neuropsykiatrisk funktionsvariation. Undersökningar visar att alltför många unga upplever utanförskap. De deltar inte eller till och med förhindras att delta på arenor där möjligheter finns att utöva demokrati. De kan inte skaffa sig positiva erfarenheter av att vara behövda, sedda och kapabla att påverka sitt eget liv. Uttryck för maktlöshet kan ses i form av våld, psykisk ohälsa och destruktiva livsval. Det är verkligheten för många unga med eller utan funktionsvariation. "Men alldeles särskilt för ungdomar med funktionsvariationer. På grund av

okunskap eller missriktad välvilja förvägras dessa unga att delta i samhället på lika villkor. Det gäller på många områden inte minst på fritiden och i den öppna verksamheten", säger de båda projektledarna Fredrik Thelander och Anette Pettersson Faye.

Fredrik pekar på att fritiden betyder väldigt mycket för att dessa unga skall må bra: "Det kommer fram tydligt i projektet. Att kunna delta i fritidsgårdens- eller föreningens aktiviteter är möjligheten, kanske den enda möjligheten, att få vänner och att kunna utveckla sina egna intressen. Tyvärr saknar många unga denna möjlighet eller att den är begränsad, villkorad och styrs av andra".

Majoriteten av unga med funktionsvariationer

trivs med livet. Många upplever dock oftare psykisk ohälsa, utsätts oftare för mobbning och har sämre levnadsvanor jämfört med barn utan funktionsnedsättning. Det visar Statens folkhälsoinstitutets undersökning om hälsan, livsvillkoren och levnadsvanorna hos unga.

Det finns tydliga skillnader mellan barn med och utan funktionsvariationer när det gäller levnadsvanor. Rökning, snusning och riskbruk av alkohol är vanligare bland dessa än unga utan funktionsvariationer. Dessa unga är också mindre fysiskt aktiva och löper större risk för framtida ohälsa på grund av sina levnadsvanor.

STUDIER AV HÄLSA och livskvalitet för unga med funktionsvariationer visar också att de trivs sämre med sin fritidssituation än andra unga. Orsakerna är bland annat brister i samverkan och praktiska hinder som ledsagning och färdtjänst. Det handlar också om fritidens utformning och personalens

” **Ungdomarna har liten möjlighet att själva bestämma när de vill besöka fritidsgården eller hur länge de kan stanna där**

kunskap. Många unga tvingas leva ett begränsat socialt liv och umgås mest med anhöriga och personal. Få har vänner som de själva har valt. Många är helt beroende av assistans. Och har liten möjlighet att till exempel själva bestämma när de vill besöka fritidsgården eller hur länge de kan stanna där.

Upplevda hinder på fritiden kan också bero på annat än bristande tillgänglighet eller inflytande. Ungdomsstyrelsens ungdomsenkät 2012 ställde frågan om hen någon gång avstått från att besöka eller delta i någon fritidsverksamhet (till exempel



”Det finns en okunskap om hur unga med funktionsvariationer har det och vad de själva vill”.

Fredrik Thelander, projektledare

fritidsgård, idrottsförening eller annan föreningsverksamhet) på grund av rädsla att bli dåligt bemött eller illa behandlad. En avsevärt större andel unga med funktionsvariationer än utan svarar att de avstått från att besöka eller delta. 29 procent jämfört med 12 procent för andra unga.

Det är på fritiden och på mötesplatser som Morris möjligheter finns att förbättra den egna livssituationen: ”Rätt att bestämma, över sig själv och sin fria tid, är självklart lika viktigt för unga med funktionsvariationer som för alla andra unga. Det borde vara självklart, men så är det tyvärr inte”, säger Fredrik Thelander.

Fredrik har under tre år tillsammans med Anette arbetat i projektet. De har med ”skohorn och bräckjärn” försökt komma åt de strukturella problem som utesluter unga att vara med och kunna delta på lika villkor. Fredrik: ”Det handlar om att utvecklas tillsammans med andra, att ha kul, att erövra nya färdigheter, att bestämma och att helt enkelt bli tilltrodd”. I projektet har ungdomar och personal, på ett antal nationella träffar, tillsammans och var för sig arbetat med att ta fram strategier för att överbrygga hinder och främja



”Vi pratar om ungdomarna – istället för att prata med ungdomarna”.

Anette Pettersson Faye, projektledare

samverkan över organisatoriska gränser i sina egna kommuner. Hemma har man sedan praktiserat det man tänkt ut vid träffarna.

”Det finns en okunskap om hur unga med funktionsvariationer har det och vad de själva vill”

”Kommunerna påstår att deras fritidsverksamhet är till för *alla* ungdomar – men gäller det verkligen *alla* - det har man ju faktiskt ingen aning om”, säger Anette Pettersson Faye.

Hon berättar att ett av målen är att ungdomarna gemensamt utforskar vilka rättigheter de har, kommunens skyldigheter och vad som sker i praktiken: ”Vi såg snart att ingen kommun är den andra lik. De arbetar på väldigt olika sätt med den här målgruppen. De har olika synsätt och gör olika prioriteringar. Det finns kommuner som ligger långt framme men de är snarare undantag. Det är sorgligt att det inte händer mer i våra kommuner för att dessa unga skall kunna delta i fritidsverksamheter så som de själva vill. Inte som föräldrar, ledsagare eller fritidsledare vill”.

Anette tycker ändå att politikerna gett ifrån sig klara och tydliga uppdrag: ”Vi har en diskrimineringslag i Sverige. Ändå pågår en konstant

diskriminering av dessa unga. Kommunerna tolkar lagen lite som de vill. Vi lägger dessutom mest krut på att prata om målgruppen – istället för att prata *med* målgruppen. Gör om, gör rätt!”.

Fredrik och Anette insåg snart att det finns stora kunskapsbrister vad gäller ledarnas metodik. Fritidsledare inom LSS-verksamheten har generellt inte kunskap om metodprocesser - om teori och praktik - för ungas inflytande. Ledarna i den öppna verksamheten har generellt heller inte kunskap om olika funktionsvariationer: ”Många äldre unga behandlas som barn och undanhålls kunskap om sina rättigheter – på grund av ledarnas okunskap”, säger Anette. ”Det är ju inte så att någon är elak utan man tror helt enkelt inte att ungdomarna klarar att ta till sig och använda sina rättigheter. Att de kan vara med och bestämma innehållet över sin egen fritid. Vuxna tolkar vad de unga vill göra. Det är oftast lättast så!”.

” **Att bli tilldelad en roll försvårar möjligheterna att bli det man vill bli**

FORSKAREN JENS INELAND menar att det som händer när samhället definierar vem man är, det är centralt när vi pratar om hälsa och funktionsvariation: ”Dessa lär sig med tiden att de i första hand är brukare och i andra hand något annat. Att på det sättet bli tilldelad en roll försvårar möjligheterna att bli det man vill bli, hur välment intentionerna än är. Det blir svårt att hitta sin egen identitet och vad som får en att må bra”.

Det handlar konkret om att erövra rätten att själv bestämma över sitt liv och inte vara utelämnade till andras godtycke. 500 ungdomar med funktionsvariationer har varit involverade i projektet. Redan från dag ett har man kämpat med kommunala strukturer som gör det nästan

omöjligt att skapa bra samverkan: ”Kommunerna behöver jobba tvärssektoriellt och samverka verksamhetsmässigt, ekonomiskt och personellt. Det måste vara tydligt vem som äger frågan men att man också har ett gemensamt ansvar”, säger Anette. ”En förälder – till en av ungdomarna i projektet – räknade ut att hon varit i kontakt med uppemot 60 tjänstemän, som alla i sitt stuprör, handlagt frågor som gällde hennes son. Det brister i samordning och det brister i samsyn. Hur svårt kan det vara?”

Vad som uppnås resultatmässigt beror helt på kommunens styrkedjor. Vet inte verksamhetschefen vad som faktiskt händer på ”golvet” – eller att ledarna inte känner till vad som förväntas att uppnås – då bryts kedjan. Verksamheten funkar inte och ger heller ingen effekt.

Projektet arbetade därför på tre fronter: Ungdomar. Ledare. Chefer. Fredrik tycker att personalen ofta kommer i kläm: ”Min bild är att personalen jobbar hängivet trots att deras status oftast är låg inom den kommunala hierarkin. Många är trötta och slitna eftersom de inte får den uppmärksamhet de förtjänar eller



Vid ett tillfälle träffade ungdomarna en skådespelare som berättade om hur viktigt kroppsspråket är och hur det uppfattas av andra: ”Det blev hejdlöst roligt. Och allvarligt”

” Ungdomarna har kapacitet att själva ta kontroll över sina liv och bestämma över sina livsval

kompetensutveckling som de behöver”. Fredrik och Anette blev en viktig länk för fritidsledarna och tog bland annat initiativ till chef- och personalträffar för att skapa större förståelse mellan parterna: ”Då diskuterade vi bland annat kommunal samordning, om hur vi gör för att lyckas etablera fungerande organisationsformer och strukturer som är anpassade till unga med funktionsvarianter. De åtta verksamheterna som deltog i projektet har delat erfarenheter med varandra och lokalt genomfört riktade utbildningar för personal, chefer och politiker”, berättar Anette.

För att stärka verksamhetscheferna, då det är ett

komplex uppdag att lyckas med samordning och att undanröja hinder för att uppnå målen, har man erbjudit regelbunden lösningsfokuserad handledning för de som haft behov. Deltagarna upplever att det har varit betydelsefullt att projektet synliggjort strukturproblem och bidragit med att utmana och ge stöd för att beslutsfattarna skall bli delaktiga.

”Det har varit en fantastisk resa att försöka få till bestående förändringar på den fria tiden för unga och unga vuxna med funktionsvariation.

Det handlar om att medvetandegöra för personal, men framförallt för ungdomarna, att de

andra: ”Det blev hejdlöst roligt. Och allvarligt. För många var det första gången de öppet reflekterade över hur de uppfattar andra och hur de tror andra uppfattar dem själva”.

TILLBAKA TILL FRITIDSGÅRDEN Morris. Där träffar vi Joel Söderström och Viktor Bengelvä. Två killar som är aktiva i föreningen ”Morris vänner”. Föreningen stöttar verksamheten på fritidsgården och arbetar för att ge medlemmarna makt och ökat självbestämmande över sin fria tid.

”Det viktigaste vi kämpar för just nu är att ändra reglerna så att även unga äldre får komma till Morris”, berättar Joel. ”Det bästa med Morris är att det alltid finns någon att prata med”, tycker



Joel Söderström och Viktor Bengelvä är aktiva i föreningen ”Morris vänner”.

har kapacitet att själva ta kontroll över sitt liv och bestämma över sina livsval”, säger Fredrik.

För att utforska vilka hinder unga möter deltog både ungdomar och personal gemensamt på de nationella träffarna - men arbetade självständigt i egna grupper: ”Ungdomarna kände en lättnad av att inte alltid behöva ha sina ledsagare ”klistrad” på sig. Och å andra sidan har vi sett hur svårt ledare har att släppa greppet om *sina* unga”.

Vid ett tillfälle fick ungdomarna träffa en skådespelare som berättade om hur viktigt kroppsspråket är och hur vårt kroppsspråk uppfattas av

både Joel och Viktor: ”Det blir tomt och ensamt för den som inte längre får komma till Morris bara för att de är över 25 år. Många sitter ensamma hemma och har inga kompisar. Vi vill påverka politikerna att ändra på det. Gården borde vara öppen för alla åldrar”.

I projektet utvecklades former och olika forum så att ungdomarnas självbestämmande stärks på riktigt. Kommunerna utmanades att arbeta med fokusgrupper där ungdomar och personal tillsam-

”Målet är att ungdomarna skall ha reellt inflytande över verksamheten på Morris”



Anna Persson, fritidsgården Morris, Farsta

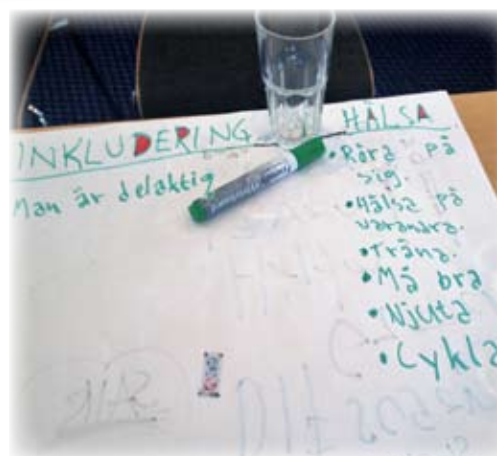
mans diskuterade hur ett ökat inflytande konkret kan genomföras. Något som inte varit självklart innan.

ANNA PERSSON ÄR fritidsledare och initiativtagare till verksamheten för unga med funktionsnedsättning på Morris. Att gården fick möjlighet att delta i projektet har varit helt avgörande för att utveckla inflytandet för ungdomarna menar hon: ”Vi arbetar med att göra våra besökares röster hörda mycket mer nu än tidigare. Målet är att ungdomarna skall ha ett reellt inflytande över verksamheten. Inflytandet på Morris har tidigare byggts på att ungdomarna framfört sina önskemål på stormöten. Nu har vi förändrat det för att också möta ungdomar som inte kommer till tals lika mycket som de som vågar tala på stormöten. Istället har ungdomarna delat in sig i

” jag visste inte att vuxna måste lyssna på mig

mindre grupper där vi medvetet försökt få till en sammansättning så att alla kan föra fram vad de tycker. Vi använder oss av metoden: ”Börja. Sluta. Fortsätta.” På stora pappersark skriver besökarna sådande tycker vi skall ”Börja” med. På ”Sluta” vad vi skall sluta göra och på ”Fortsätta” skriver man det som vi skall fortsätta med. En enkel och lättfattlig metod. Då framkom bland annat att ungdomarna tycker att vi ledare skall sluta lägga oss i allt och att ungdomarna inte skall blanda sig i varandras konflikter”.

En workshop om FN:s barnkonvention väckte stort intresse. En flicka kommenterade det hela med: ”Asså... jag visste inte att vuxna måste lyssna på mig”. För flera unga var det första gången det hört talas om barnkonventionen. Fritidsgården har också bjudit in politiker. Ungdomarna formulerade inbjudan och genomförde träffarna själva:



Börja – Sluta – Fortsätta, en konkret, enkel och lättfattlig metod.

” Det är inte alltid så jäkla självklart med självbestämmande

”Dessutom har vi fått möjlighet att göra filmen om ”Morris, fritiden och vikten av att ha kompisar”. Allt det som hänt har skapat en ny atmosfär på gården. Vi känner oss stolta och starkare”, säger Anna.

HAMNMAGASINET, UNGDOMENS HUS i Umeå, är öppet för alla unga i åldrarna 15–25 år. Huset ligger centralt intill Ume älv. Hamnmagasinet är huset där unga har möjlighet att förverkliga sina idéer. Det skall vara en öppen, kreativ, trygg och drogfri mötesplats där unga kan inspireras, utvecklas, uttrycka sig och uppleva. Här finns allt från scener, utställningsväggar och mötesrum till symaskiner, pärlplattor, smyckesdelar, replokaler och DJ-rum. Personalen jobbar aktivt och medvetet för att främja ungas hälsa och samarbetar med ungas föreningar och gymnasieskolorna. Gun-Marie Johansson är ungdomskonsulent och har arbetat med unga med funktionsvariationer i över 35 år: ”Vi vill åstadkomma precis det som projektet heter – det handlar om självbestämmande, inkludering och hälsa. Vi har så mycket mer att göra för att våra ungdomar, som är beroende av så många andra, skall känna att de kan bestämma över sina egna liv. Det är inte alltid så jäkla självklart idag”.

I huset har det alltid funnits unga besökare med funktionsvariationer som trivs i verksamheten. ”Jag har varit med så länge att jag fått uppleva utvecklingen från när ungdomarna var inlästa på institutioner och allteftersom med förändringen då de fick eget boende. Frågor om hur dessa ungdomar egentligen har det, hur de mår, känner de sig integrerade? Det tycker jag är spännande frågor som vi diskuterar mycket mer nu”, säger Gun-Marie.

Hamnmagasinet får allt fler unga besökare med

särskilda behov: ”Så är det på alla våra fritidsgårdar. Det är viktigt att få med dem och att de kan delta tillsammans med alla andra besökare på lika villkor”. Gun-Marie Johansson berättar om flera hinder för att ungdomarna skall känna sig självständiga. Ett sådant är beroende av ledsagar-



Gun-Marie Johansson, Hamnmagasinet, Umeå.

service: ”Först måste de ansöka om att få resa och är då många gånger beroende av föräldrarna för att klara diskussionen med ledsagarservice. När våra ungdomar inbjudits att resa till Stockholm och delta i projektets nationella träffar förbrukar de en del av sin ”pott” för ledsagarservice. De måste alltså välja bort något annat som de också hade önskat göra. Ungdomarna sitter fast i en kedja av beroende allt från föräldrar, boendestödare och rutiner med fasta tvätt- och inköpsdagar. Hur mycket självbestämmande har man egentligen då?

Vi har upptäckt att den här kedjan inte enbart är ett stöd utan också begränsande. Det är inte alltid enkelt att själv få bestämma när och i vilka aktiviteter de kan delta i”.

Att ha kamrater har stor betydelse för hälsan visar forskning. Gun-Marie håller med: ”Att ha gemenskap är otroligt viktigt, risken är annars att bli sittande ensam hemma på sitt boende. När det gäller inkludering har vi kommit långt. Hamnmagasinet var en inkluderande mötesplats även innan projektet. Det är bara för oss att bygga vidare på det. Skillnaden, mot många andra mötesplatser, är att vi inte arbetar med korttidstillsyn. Här är alla ungdomar välkomna till den öppna verksamheten. Vi har ingen aning om ungdomarna har en diagnos”.

I JÖNKÖPING FINNS Stråga fritidsgård som har öppen verksamhet riktad främst till ungdomar med någon form av funktionsvariation i åldern 13–25 år. Öppen verksamhet innebär att man kommer och går som man vill. Det är alltså ingen inskriven eller omsorgsverksamhet. Personalen är utbildade fritidsledare och verksamheten är öppen och gratis.

Peter Gunnarsson, Kultur- och fritid Jönköping: ”Vi kom med i projektet på ett bananskal. En kommun lämnade och vi nappade direkt. Vi hade då arbetat i 4-år med unga och visste inte riktigt vad som händer i andra kommuner. Det var dags för oss att utveckla verksamheten. Hur jobbar andra? Jobbar vi fel eller rätt?”

Retoriken från kommunerna låter fint - att alla är välkomna till alla fritidsgårdar. I verkligheten besöker våra ungdomar inte traditionella fritidsgårdar. De vill inte alltid bli integrerade utan vara i en verksamhet de känner sig trygga med. Strågagården är ensam i Jönköping med satsning på målgruppen i en öppen verksamhet på fritidsgården.

I undersökningen Ung livsstil framkommer att

” På Stråga fritidsgård samarbetar vi med en mängd föreningar där ungdomarna kan pröva på olika fritidsaktiviteter. Det gäller att hitta rätt föreningar för vår målgrupp. Vi vill att de får möjlighet till sociala sammanhang. Att röra sig mer fysiskt står högt på agendan. Därför blir det mycket fotboll, innebandy, ridning, bordtennis, dans och fiske.



Ungdomarna i projektet prövar fiskelyckan i Öresund utanför Råå fiskeläge i södra Helsingborg.



” 40 % av ungdomarna i särskolan träffar aldrig någon kompis – efter skoltid

40 % av ungdomarna i särskolan aldrig träffar någon kompis efter skoltid: ”Att nå dessa ungdomar är jätte viktigt”, säger Peter. Men det är många svårigheter på vägen. Målgruppen för Stråga bor i hela kommunen, även i grannkommuner, och många har till exempel svårt att klara av att ta bussen på egen hand: ”Bor man dessutom i ytterområdena kan det ta emot att ge sig hemifrån igen då det är flera timmar mellan skola och fritidsaktivitet. Det är unga som behöver pushas, få stöd och praktisk hjälp att ta sig till aktiviteter. Det behövs föräldrar och andra som stöttar och förbereder. Vi har diskuterat mycket om hur vi kan underlätta pusslet för både föräldrar och ungdomar”.

I början tyckte ledarna att verksamheten inte fick så mycket uppmärksamhet. Idag är nätverket runt Stråga fritidsgård större: ”Vi är kända av de flesta verksamheter som har någon anknytning

till funktionsnedsatta unga i Jönköping. Att som öppen verksamhet visa sig för andra aktörer är en förutsättning för att verksamheten ska fortsätta växa - att ungdomarna hittar till oss”, säger Peter.

Fritidsgården samarbetar med en mängd föreningar: ”Det gäller att hitta rätt föreningar för vår målgrupp. Vi vill att ungdomarna får sociala sammanhang. Att röra sig mer fysiskt står också högt på agendan. Därför blir det mycket fotboll, innebandy, ridning, bordtennis, dans och fiske”.

Med projektet öppnades nya möjligheter för ungdomarna som själva tog initiativ till att besöka varandras verksamheter. Vilket även utvecklades på ett ”privat” plan. Många ungdomar fick nya vänner över hela landet och fortsätter att hålla kontakten.

”Vi ville jämföra med andra hur vi arbetar och utökar nätverket både lokalt och ute i landet. Till-

sammans, ledare och ungdomar, besökte vi bland annat Tomtebo fritidsgård i Värmdö kommun. Våra ungdomar berättade om hur de påverkar på sin gård och om alla olika projekt de genomfört och vilka de håller på med nu. De fick lyssna till Tomtebos ungdomar som redogjorde för ett Ungdomsting de deltagit i. Utbytet har gett oss otroligt mycket, nya kunskaper, idéer och vänner”, berättar Peter.

EFTER FYRA ÅR med projektet summerar Fredrik och Anette: ”Det som gjort mest ont i mig är när en av ungdomarna säger att hen inte vet om ledsagartimmarna räcker för att kunna delta på nästa projektträff eller åka på ett efterlängtat sommarläger. De tvingas att välja. Med projektet har unga fått fler dörrar att öppna och många nya vänner. Några har övervunnit sina rädslor för att våga pröva och att höja rösten för sina rättigheter. De unga som varit med har fått med sig jättemycket och personalen har fått förståelse för hur det hänger ihop - vad inkludering egentligen betyder och vem som sätter dagordningen. Processen på hemmaplan har varit viktigast, med lokal utbildningsverksamhet och nätverksbyggande”, säger Fredrik.

”Våra nationella träffar har haft betydelse för ungdomarna att våga gå utanför boxen. Många unga sitter hemma och umgås endast med sina föräldrar. De begränsas även av fritidsledarna som tror att de inte ville... Vi utvecklade metoder tillsammans med de unga - utan sina ledare. Det var många som aldrig varit med om det tidigare. Ungdomarna har inga fördomar. Alla får vara med och bryr sig inte om andras funktionsvariationer”, säger Anette. Hon tycker det har varit spännande

att få följa dessa ungas utveckling från att nästan inte vågat lämna hemmet – till att hålla föredrag inför andra unga.

” spännande att få följa dessa ungas utveckling från att nästan inte vågat lämna hemmet – till att hålla föredrag

Fredrik: ”Det jag kommer att minnas är alla fördomsfria möten. Alla är lika mycket värda. Bara glädje. Ingen suckar. Dessa unga har varit så instängda – när de får reda på sina rättigheter är det stort. Då händer det saker”.

”Självbestämmande, Inkludering och Hälsa” har visat att den öppna fritidsverksamheten har en viktig roll och för en del ungdomar är det enda möjligheten att träffa nya vänner och att få hålla på med sitt intresse. Verksamheterna har olika förutsättningar, olika tillvägagångssätt och olika behov av att utveckla arbetet med självbestämmande och inkludering. Flera gemensamma beröringspunkter finns: Aktiviteten ska vara i fokus.

Att ha ett gemensamt förhållningssätt och målbild är viktigt. Samverkan mellan myndigheter, förvaltningar och organisationer som alla arbetar med samma person behöver utvecklas. Att lyfta fram goda exempel och framgångskoncept.

Ett konkret resultat är att ungdomar som deltagit i projektet bestämde sig för att tillsammans bilda ett riksförbund – Fritidsförbundet – för att tillvarata unga med funktionsvariationers intressen.

Läs mer på sidan 33.

Peter Gunnarsson, Stråga fritidsgård, Jönköping:

Våra unga vill inte alltid bli integrerade. De vill vara i en verksamhet där de känner sig trygga.





LISA

Det handlar om att alltid behöva kämpa, om att alltid vara utsatt. Ändå är det nästan bara skratt, kramar och glädje när styrelsen för Fritidsförbundet sammanträder.

I Fritidsförbundet bestämmer ungdomar



”MYCKET I DITT LIV och i mitt liv är så självklart. Att kunna gå på bio, träffa kompisar, träna, fika, resa. Så borde det vara för alla, men så är det inte”. Marwa Chebil är förbundssekreterare för den nystartade riksorganisationen – Fritidsförbundet – som driver unga med funktionsvariationers intressen. Behövs verkligen en organisation till då det redan finns de med inriktning på funktionsvariationer? ”Absolut! Vi skiljer oss åt från andra eftersom det är ungdomarna som bestämmer, de är i majoritet i styrelsen och vårt fokus är på ungas rätt och möjlighet till en aktiv fritid”.

Det finns många fina konventioner och lagar. Men de efterlevs inte alltid så som det borde fungera. FN:s Barnkonvention säger att ”Varje barn har rätt till lek, vila och fritid” samt ”Ett barn med funktionsvariation har rätt till ett fullvärdigt och anständigt liv som möjliggör ett aktivt deltagande i samhället”. En annan är den svenska diskrimineringslagen som stadgar att ingen människa får diskrimineras på grund av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. För att säkra funktionsnedsattas möjligheter till ett normalt liv, som för de flesta andra, kom LSS - lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade 1994.

Det var en utvidgning av den tidigare omsorgslagen som endast gällde ”utvecklingsstörda”. LSS är en rättighetslag som även omfattar de med autism eller autismliknande tillstånd, liksom människor med andra varaktiga fysiska eller psykiska funktionshinder som inte beror på normalt åldrande. Med andra ord borde det alltså vara självklart att alla barn- och unga i Sverige har samma möjligheter till ett aktivt liv. Men lag

är en sak, verkligheten en annan. Marwa Chebil: ”Tyvärr funkar det inte. I alla fall inte ännu. Jag möter varje dag medlemmar, barn- och unga med funktionsvariationer, som diskrimineras. Dessu-

” Varje dag möter jag barn och unga med funktionsvariationer som diskrimineras

tom är regeringen på gång att montera ned LSS. Det innebär att många unga får ännu svårare att träffa kompisar, göra utflykter och ha en aktiv fritid som alla andra”.

Marwa berättar om kommuner som ger avslag som saknar stöd i lagen, inte följer domar, inte ger besvärshänvisning eller sätter upp ungdomar på väntelistor i stället för att ta beslut som åtminstone går att överklaga. Förbundet startades på initiativ av ungdomar som vill ha en plattform för att kämpa för förändring: ”Det som är särskilt just för oss är att vi lyfter fram artikel 31 i Barnkonventionen som handlar om rätten till meningsfull fritid på lika villkor. Våra medlemmar har unik egenupplevd kunskap om behoven av stödstrukturer för att få tillgång till meningsfull fritid”.

Fritidsforums projekt ”Självbestämmande, Inkludering & Hälsa” handlade om att unga med funktionsvariationer generellt har svårt att göra sin röst hörd. Det är en grupp som sällan eller aldrig blir lyssnade till i vårt samhälle. Ungdomarna i projektet upptäckte att de faktiskt har rättigheter och möjlighet att höja sin röst. Joel Söderström är Fritidsförbundets första ordförande: ”Vi med en funktionsvariation behöver ibland hjälp för att klara vardagen. Skillnaden mellan ett bra och ett dåligt liv handlar många gånger om vad andra

” Skillnaden mellan ett bra och ett dåligt liv handlar om vad andra bestämmer för oss

bestämmer för oss. Rätten till ett vanligt liv och att själv få bestämma borde vara lika självklara för oss, eller hur? Eftersom vi vill ha förändring kom vi på att starta en egen organisation”.

Joel tycker att det finns många viktiga frågor att ta tag i. Aktuellt just nu är arbetsmarknadspolitiska frågor: ”Många unga med funktionsvariationer är rädda för hur framtiden skall bli för dem. Det är en ständig kamp. Vi kommer inte in på arbetsmarknaden och många undrar om de skall behöva praktisera hela livet och aldrig få ett riktigt jobb”.

Fritidsförbundet är aktivt på många sätt. De har bjudit in riksdagsledamöter till möten och skall genomföra ett seminarium i riksdagen är det tänkt. De jobbar mot olika myndigheter till exempel arbetsförmedlingen för att skapa förståelse och tydliggöra hur deras liv är. Förbundet har också en

” Det finns allt för många strukturella hinder

hemsida (fritidsförbundet.se) där det mesta om verksamheten går att hitta

Utanförskap diskuteras och debatteras. Att inte få vara med eller inte hitta vägar in i olika sammanhang skapar frustration. Att inte vara utvald, inte inkluderad. Regeringen har lovat att göra FN:s barnkonvention till en lag. Där står, bland annat, att barn med funktionsvariationer skall ha ett fullvärdigt liv, där barnet kan bygga självförtroende, självständighet för att småningom kunna leva sitt liv som autonom vuxen som aktivt deltar i samhället.



Rulla Klot. En av föreningarna i Fritidsförbundet. Från vänster. Christoffer Julin, Viktor Bergelov och Kasper Lindqvist Söderström.

DET FINNS ÄNDÅ hur många exempel som helst på krångel och byråkrati som dessa unga stängas emot. Marwa Chebil: ”Det verkar som om myndigheterna aldrig kunnat tänka sig att unga med funktionsvariationer skulle få för sig att starta föreningar”. Hon berättar om ”Rulla klot” som är en lokalförening i förbundet. Vid ett tillfälle ringer styrelsen till försäkringskassan för att ta reda på om det personliga aktivitetsstödet minskar om föreningen får föreningsbidrag.



Fritidsförbundets styrelse. Nedre raden från vänster: Hanna Sköld, Joel Söderström och Ellenor Antman. Bakre raden från vänster: Albin Hernström, Kristina Ifwer och Donald Forsstén.

Tjänstepersonen slänger på luren för att hen tror att den som ringer är onycker när det egentligen är talsvårigheter. Marwa: ”Vi tog upp detta direkt i förbundsstyrelsen och krävde en ursäkt”. Hur var det då med frågan ungdomarna ville ställa till försäkringskassan? Och jodå, tyvärr är regelsystemet så att om du har inkomst från annat håll, exempelvis aktivitetsstöd, då dras det personliga stödet ned trots att hen fullgjort sina praktiktimmar.

Det finns många strukturella hinder. Det kan handla om att inte tillåtas öppna föreningskonto

eller skaffa organisationsnummer eftersom hen inte är myndig. De är utlämnade till vuxnas eller förmyndares godtycke. De bemöts inte seriöst utan får luren i örat. Processer tar längre tid. Och måste få ta längre tid. Det handlar om rättvisa, jämlikhet och frihet. Hur vi skapar förutsättningar för att alla ska kunna påverka sin vardag. Idag hamnar funktionsnedsatta i många kommuner i blåsvädret för tuffa neddragningar inom omsorgen. Aktuellt är också den tidigare nämnda

utredningen regeringen tillsatt för att bromsa kostnaderna för personlig assistans. Det har flera funktionshinderorganisationer reagerat starkt emot och anser att utredningen istället borde fokusera på att förbättra LSS, inte tvärtom. Marwa Chebil: ”Att få personlig assistans är kanske enda sättet för en del av våra unga att överhuvudtaget ha

möjlighet att delta i fritidsaktiviteter. Ungdomar med funktionsvariationer skall inte behöva bli utsatta för godtycklighet och för beslut som omkullkastar möjligheterna till att leva ett liv som andra”.

RÄTTEN TILL SIN egen kropp och till sexualitet är också en viktig fråga för Fritidsförbundet. ”Den här gruppen unga har vuxenvärlden avsexualiserats, av föräldrar och

av myndigheter. Det är inte OK för mig att känna sexualdrift tror många unga”. Sex och samlevnadsundervisning ska genomföras med alla i grund-

” Ungdomarna är utlämnade till vuxnas eller förmyndares godtycke

särskolan och det är rektorn som bär det yttersta ansvaret att se till att undervisningen genomförs. Det är en självklar del i grundskolan, men trots det brister kvalitén i vissa skolor och kvalitetsnivån uppges vara bristfällig. Personer med funktionsvariationer löper också större risk än majoritetsbefolkningen att utsättas för sexuella övergrep enligt forskning.

Ytterligare en aktuell fråga som också engagerar är unga nyanlända med funktionsvariationer. Det finns alltså gott om frågor att ta tag i för det nya riksförbundet. Marwa Chebil: "Vi vill vara synliga så mycket som möjligt och vara med i sammanhang där vi kan bidra med någonting". Fritidsförbundet arbetar med att ta fram material till fritids- och ungdomsledare om hur de kan möta unga med funktionsvariationer. Att unga erövrar föreningskunskap är förstås ett viktigt mål. Men långt ifrån det lättaste. "Vi är vanligtvis så fokuserade på skriftlig och muntlig framställan vilket exkluderar många. Fritidsförbundet har styrelsemöte var tredje månad och för att alla skall kunna hänga med använder vi andra ord än de som är vanliga i föreningslivet. I stället för ordförande säger vi hen som ser till att alla får prata. Istället för dagordning säger vi ordning för dagen. Istället för sekreterare säger vi hen som skriver vad vi säger. På stora ark har vi frågetecken, glada gubbar och andra bilder som alla förstår. När vi röstar använder vi gröna och röda lappar".

INTRESSET FÖR FRITIDSFÖRBUNDET är stort som växer och expanderar från Umeå i norr till Jönköping i söder. Här kan unga med funktionsvariationer hitta stöd hos kompisar. Här finns andra att känna igen sig i. Här kan de stötta varandra att våga ta tag i sina frågor och driva dessa.

Marwa Chebil, som även arbetar som konsulent i mångfald och MR-frågor på Fritidsforum,

" Det verkar som om myndigheterna aldrig kunnat tänka sig att unga med funktionsvariationer skulle få för sig att starta egna föreningar.



MARWA CHEBIL är förbundssekreterare för den nystartade riksförbundet – Fritidsförbundet.

berättar att Fritidsförbundet har betytt mycket för henne personligen: "Jag har utvecklats och lärt mig massor. Om medlemmarnas behov. Om vad som är viktigt och skapar meningsfullhet i livet. Om sådant som vi normalstörda tar för givet. Jag har fått ännu mer förståelse om vikten av tillgänglighet och hur svårt det kan vara. För mig handlar tillgänglighet lika mycket om bemötande som ren fysisk möjlighet att ta sig in i en möteslokal eller ett café".

Det här är Fritidsförbundet



Klubblaget. Fritidsförbundet bildades 2015.

FRITIDSFÖRBUNDET
FÖR BARN OCH UNGA MED FUNKTIONSVARIATIONER

FRITIDSFÖRBUNDET ÄR EN intresseorganisation för unga med någon form av funktionsvariation.

Förbundet är en plattform till stöd för att barn och unga med funktionsvariationer tillsammans kan påverka sina villkor på den fria tiden. Grundvalen är, att utifrån FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättningar samt FN:s konvention om barnets rättigheter, bygga verksamheten på delaktighet, tillgänglighet, självständighet och att alla unga har rätt att utvecklas på lika villkor. Medlemmar är ungdomsföreningar som har sitt säte på den fria tidens arena (dvs. på fritidsgårdar, hemgårdar, ungdomens hus, allaktivitets hus, kulturhus, LSS-verksamheter och liknande).

Värdegrund

FRITIDSFÖRBUNDET STÅR FÖR den fria tidens arena som bejakar alla människors lika värde oavsett ålder, kön, åsikt, bakgrund och kulturell eller etnisk tillhörighet. Öppna mötesplatser som hemgården, fritidsgården,

ungdomsgården är viktiga för samhällets sociala, kulturella och demokratiska infrastruktur. Där framförallt unga människor har möjlighet att utvecklas i ett sammanhang av alla åldrar.

Fritidsförbundet strävar efter:

- Att tillvarata unga med funktionsvariationers intressen samt medborgerliga fri och rättigheter på den fria tiden genom att hävda rätten till delaktighet, tillgänglighet och jämlikhet i samhällets alla områden
- Att samla, stärka och utveckla möjligheterna för unga med funktionsvariationer
- Att verka för att skapa mötesplatser för unga med funktionsvariationer
- Att vara en kunskapsbank kring att vara ung med funktionsvariationer
- Att bedriva påverkansarbete i frågor som rör ung med funktionsvariationer
- Att öka förståelsen för funktionsvariationer och motverka stigmatisering samt kränkande behandling.



Erbjudande till Sveriges alla kommuner att gå med i Fritidsinfo.se
- 30 kommuner är redan med, välkommen!

Fritidsinfo.se är en unik webbtjänst för att skapa fritidsguider och aktivitetsguider som är enkla att administrera och använda både på webben och i mobilen.

Fritidsinfo.se används idag av kommuner som vill underlätta för sina invånare att **Hitta, Planera och Delta** på kul och meningsfulla kultur -och fritidsaktiviteter.

Fritidsinfo.se ger kommunens föreningar & utvalda verksamheter ett kraftfullt verktyg att nå nya och befintliga medlemmar & intressenter med sin verksamhet.

Kontakta oss för kostnadsfri demonstration!
E-post: demo@fritidsinfo.se
Tel: 0851833500 www.fritidsinfo.com

Mår dom inte bra? Dom är ju så glada!

För att få ihop livspusslet för personer med utvecklingsstörning krävs en god samordning runt den enskilde individen. Både direkt i samråd med individen men absolut lika viktigt är samordningen mellan myndigheter och andra som ska ställa upp med stödsatser.

HÄR SER VI I FUB (Föreningen för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning) att det är stora brister i samhället med just samordningen. Ingen pratar med någon annan och hela tiden så skyller man på sekretessen. Och att ingen vill ta på sig ansvaret att vara samordnaren. Det är den största bristen i kommunerna idag. Om man skulle hitta en funktion som skulle vara den så kallade samordnare mellan kommun, landsting, försäkringskassan, arbetsförmedlingen med flera så skulle alla tjäna på det. Den enskilde på allt skulle fungera smärtfritt. För myndigheterna och alla andra kan man se kostnadsbesparingar, exempelvis att inte behöva åka till samma vårdinrättning flera gånger i rad. Ett tydligt exempel på samordningsvinst.

Fritidsforum har lyft flera viktiga frågor. Om man tittar på inkludering så är en av de viktigaste aspekterna att mångfalden tillför ytterligare en

dimension till samhället. Det gör hela samhället rikare. Ett samhälle utan mångfald är ett samhälle utan framtid.

Självbestämmande är otroligt viktig utifrån individens perspektiv. Här har vi sett att man som ung inte har blivit tagen på allvar utan man har hela tiden fått höra att man inte duger. Självbestämmande blir ett redskap att få hjälp med att bygga upp ett självförtroende som aldrig har funnits.

”Mår dom inte bra? Dom är ju så glada!” Det har visat sig att vid varje ny undersökning, varje ny rapport från Folkhälsomyndigheten så är just den här gruppen, unga personer med utvecklingsstörning, i mest behov av att bättra på sin hälsa. Målgruppen är en av det största med stora hälsoproblem i samhället idag. Men ingen tar tag i saken och försöker att förbättra situationen för dessa personer. Alla håller med om att vi ska göra något men inget blir gjort.

Självbestämmande. Inkludering och Hälsa. Utifrån dessa tre viktiga ord har projektet gjort skillnad och jag hoppas att det blir en fortlevnad och spridning till andra att ta efter.

THOMAS JANSSON, *ordförande FUB*

FUB är en intresseorganisation som arbetar för att barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning ska kunna leva ett gott liv. www.fub.se



Fritiden ger möjlighet till sociala relationer och självförverkligande

Det är en utmaning att diskutera och problematisera själva idén om vad som är meningsfull fritid.

JAG HAR LAGT mycket vikt vid, och fått mycket gehör för, en bredare syn på välbekanta begrepp som självbestämmande, hälsa och inkludering. Just fritiden erbjuder, vid sidan om diverse aktiviteter, möjligheter till sociala relationer och självförverkligande. Men jag har velat peka på att det finns ett inneboende etiskt dilemma när ”fritid” för personer med funktionsvariationer blir föremål för yrkesgruppers överväganden och insatser. Jag har pekat mycket på att enskilda individers egna uppfattningar om till exempel hur man vill leva sitt liv eller vilken betydelse man tillmäter fritiden kan möta motstånd i normer, värderingar och arbetsmetoder hos yrkesgrupper i exempelvis fritidsverksamhet. Till exempel är det min uppfattning, och kring detta har vi diskuterat mycket, att idéer om hälsofrämjande fritid för personer med funktionsvariationer ofta relateras till *aktiviteter*; aktiv fritid är hälsosam. Men eftersom fritid också är identitetsbärande, måste frågor om hälsa och livskvalitet inte enbart knytas till aktiviteter (vad man gör) utan också vem man är (identitet) och vem man vill vara (social identifikation). Fritiden gör det möjligt för människor att utmejsla en egen personlig identitet, utanför traditionella strukturer och normer i skola eller arbetsliv. Här har fritiden en viktig uppgift att fylla.

Mitt intryck som forskare är att det är mycket som verkligen skett i projektet ”Självbestämmande. Inkludering & Hälsa” som jag följt under flera år. Bland annat i form av ökad medvetenhet hos de deltagande kommunerna om målgruppens

behov och förväntningar och möjligen också på vilket sätt ungdomar med och utan funktionsvariationer ser på vad som är hälsosamt och meningsfullt inom ramen för fritidsverksamheten.

UNDER MÅNGA återkommande samtal och föreläsningar har jag även mött en växande förståelse för hur och på vilket sätt traditionell fritidsverksamhet behöver utvecklas och modifieras – innehållsmässigt, strukturellt men även i form av konkreta samverkanslösningar mellan olika kommunala förvaltningar – för att möta de särskilda behov och förväntningar som ungdomarna med funktionsvariationer gett uttryck för. Då målgruppen i ett inledande skede var relativt obekant för många inom projektet, är det min uppfattning att en övervägande majoritet både reflekterat kring och sökt lösningar på hur verksamheten skulle kunna anpassas till dessa nya besökare på gårdarna. Det har helt enkelt funnits en växande vilja och ett ökat intresse för att åstadkomma förändringar och anpassningar av verksamheten.

Samtidigt har det varit tydligt att sådana förändringar förutsätter, bredvid flexibilitet, kreativitet och mod, ett tydligt stöd från ledningen. Min bedömning är att detta stöd varierat i styrka och omfattning mellan de olika kommunerna. Det kan behövas en mer långsiktig och väl genomtänkt modell för implementering, som involverar de olika förvaltningar som ansvarar för stöd och hjälp till målgruppen, för att lyckas introducera nya arbetsmodeller i syfte att gynna självbestämmande,

inkludering och hälsa hos målgruppen. Det är då viktigt, något som blivit tydligt inom projektet, att göra åtskillnad mellan hur man i kommunerna värderar en viss metod eller ett visst program (ska vi satsa på detta?) och hur man värderar själva implementeringsprocessen (hur ska vi göra för att lyckas?). Detta är två skilda processer, som lätt förväxlas, men sina egna utmaningar och svårigheter.

DET FINNS ENLIGT min uppfattning många skäl till varför målen (begreppen) som varit styrande i projektet är viktiga att arbeta med för att realiseras i öppen verksamhet. Dels är det frågan om människor som i stor utsträckning är beroende av stöd från välfärdsmyndigheter och olika professioner.

Grunden för sådana relationer är att människor i behov av stöd kategoriseras som brukare. Att bli tilldelad en roll på det sättet försvårar möjligheterna att bli det man vill bli, hur välmenande samhällets intentioner än må vara. Det kan alltså bli svårt att hitta sin egen identitet och vad som får en att må bra. Här kan öppen fritidsverksamhet spela en viktig roll för att erbjuda arenor för identitet och självbestämmande, vilka också är viktiga faktorer för hälsa. Öppen verksamhet kan på det sättet erbjuda ungdomar med funktionsvariationer en känsla av sammanhang, en plats där de känner mening och tillhörighet. Att vara inkluderande och delaktig på detta sätt, skapar också möjligheter för ungdomarna att känna sig delaktiga i det samhälle de lever i snarare än avvikande och marginaliserad. Jag har tidigare pekat på ett antal viktiga omständigheter för att detta ska lyckas:

- Skapa verkliga förutsättningar för ungdomars inflytande och självbestämmande
- Öppenhet att omtolka rådande normer och arbetsmetoder
- Med stöd av ledningen, skapa en utvecklings- och förändringsvilja i verksamheten

• Vetskap (politiker, ledning, personal) om varför förändringar ska genomföras

När det gäller personer med funktionshinder rör hälsa många olika områden; aktiviteter och levnadsvanor (såklart) men även livskvalitet och välbefinnande, identitet och val av livsstil. Det är viktigt att särskilt lyfta fram just den öppna verksamhetens roll och betydelse med tanke på att

”Öppen fritidsverksamhet erbjuder arenor för identitet och självbestämmande

ungdomar med funktionsvariationer idag mer tydligt tar ställning i frågor som berör deras egna liv, vilket bidragit till ett ökat motstånd mot de normer och rutiner som dominerar inom den offentliga omsorgen. Här har öppen verksamhet större flexibilitet och därmed goda möjligheter att på ett bättre sätt ”matcha” ungdomarnas egna föreställningar och uppfattningar. En viktig del i det arbetet borde vara att ständigt hålla frågan levande: vad skulle det innebära i termer av förändring och nya perspektiv i just er verksamhet om idén om meningsfull fritid för personer med funktionsvariationer kopplades samman med livskvalitet, livsstil och identitet – och inte enbart till vad, vart, med vem och hur ofta man ägnar sig åt specifika aktiviteter?

JENS INELAND

Docent vid Umeå universitet och har sedan starten följt projektet, dels som medlem av referensgruppen och dels som återkommande föreläsare på nationella träffar, fortbildningsdagar och chefsträffar.



” Det handlar om att möta varje människa utifrån individuella förutsättningar

FRAMGÅNGSFÄKTORER OCH HINDER

Projektet ”Självbestämmande. Inkludering & Hälsa” har arbetat framför allt med fritidens betydelse och tillgänglighet för unga med funktionsvariationer.

”Det ska göras möjligt för personer med funktionsnedsättning att leva oberoende och att fullt ut kunna delta på livets alla områden. Konventionsstaterna skall vidta ändamålsenliga åtgärder för att säkerställa att personer med funktionsnedsättning på lika villkor som andra får tillgång den fysiska miljön, information, kommunikation, rättssystem, fritid etc.” (Artikel 9 CRPD)..

DET ÄR LÅNGT KVAR innan orden blir verklighet. De strukturella hindren är många för att personer med funktionsvariationer ska kunna leva oberoende och att fullt ut kunna delta på livets alla områden. Mycket beror fortfarande på brister i stödjande strukturer.

Fram till och med 70-talet växte de flesta av dessa barn och unga upp på institutioner. Systemskiftet i synsättet på människor med funktionsvariationer inleddes i början av 80-talet. Det innebar att stora institutioner vid sidan av samhället lades ned och personer med funktionsvariationer fick istället tillgång till olika boendeformer i bostadsområdena. Målet var integrering och att

skapa förutsättningar på lika villkor. Föreningslivet och andra aktörer var inte förberedda på omställningen som då ägde rum. Vilket lämnade många med funktionsvariationer i ett vakuum.

NYA STRUKTURER innebär att unga idag växer upp i hemmiljön och får en nära anknytning till sina föräldrar. Föräldrarna har lättare att möta och se sitt barns behov. Vilket har blivit möjligt tack vare de stödstrukturer samhället byggt upp. Det har lett till nya utmaningar, att unga kan bli överbeskyddade och svårt att frigöra sig. När unga flyttar in i sitt vuxna boende - i servicelägenhet, gruppboende eller liknande uppstår ofta strukturella hinder och det personliga behovet underordnas. Det kan handla om rättvisa mellan de boende. En boende vill gå på konsert och har ekonomiska möjligheter till det men stoppas av skälet att andra saknar ekonomi för att också kunna delta. Det kan också handla om tvätttider, gemensamma inköp och inplanerad städning, vilket skapar en statisk livssituation. Detta schablonmässiga förhållningssätt med fasta strukturer innebär

	LEDARSKAP	STRUKTUR
FRAMGÅNG	<ul style="list-style-type: none"> • Möta varje individ unikt • Värdegrundat bemötande som ger trygghet, förtroende och respekt. • Individperspektiv • Samarbete/samordning • Kunskap om målgruppen • Professionellt fritidsledarskap i ögonhöjd 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontinuitet • Vara ute i god tid (planering och annonsering) • Ha metoder och processer till stöd för unga att erövra rättigheter/kunskaper • Ha metoder och processer till stöd för unga att bygga sociala nätverk/socialt kapital • Ett förbund. Fritidsförbundet som har stödstrukturer för ungas organisering. • Överenskomna samverkansformer • Fritidspolitiskt perspektiv
HINDER	<ul style="list-style-type: none"> • Schablonmässiga förhållningssätt • Grupperspektiv före individ. • Förminkas som individ, behandlas som barn. • Fördomar, attityder och kunskapsbrist 	<ul style="list-style-type: none"> • Det omgivande samhället, politiska beslut om boendet, träningskolan genomförs utan konkret plan för genomförande. • Sämre ekonomiska förutsättningar • Strukturer och organisation tar inte hänsyn till individuella behov och önskemål. Individer blir ärenden, indelas i sociala kategorier. • Historiskt arv med vård och omsorgsperspektiv • Beslut om ledsagning tar tid och är osäkert • Schablonmässiga/stereotypa föreställningar/strukturer

Modell för att analysera Framgångsfaktorer och hinder i ledarskap och (stöd)strukturer. Att använda i personalgruppen för att förstå sin egen verksamhet. Här ett exempel på vad som kan bli synligt och vara till underlag för att utveckla sin verksamhet.

Beskrivning av framgångsfaktorer och hinder som framkommit i projektet Självbestämmande. Inkludering & Hälsa.

att den unge inte ges möjlighet att leva oberoende och inte fullt ut kan delta på livets alla områden på lika villkor. Det omgivande samhället blir därför ett hinder på strukturnivå. Vänner, fritidsaktiviteter, resor eller bara att ta en tur på stan kommer till korta. Vi vet alla att relationer kräver engagemang här och nu. Inte när schemat tillåter det. Inom projektet har detta lyfts fram och lett till diskussioner om förhållningssätt, ledarskap och att utveckla strukturella förutsättningar samt undanröja hinder. Det handlar om att möta varje boende utifrån de individuella förutsättningarna.

DET FINNS FLERA perspektiv när framgångsfaktorer och hinder analyseras. I fyrfältsmodellen

synliggörs ledarskapets och strukturens betydelse för individen.

Ledarskap som ger framgång syftar till att unga har erövrar sina rättigheter – fått kunskap. Att de unga har fått möjligheter att bredda sina sociala nätverk – byggt socialt kapital. Förstår hur de tillsammans med andra unga kan stärka sin egenmakt och organisera sig – erövrar empowerment – baserat på ett förhållningssätt byggt på trygghet, tillit, respekt och förtroende.

Strukturer som ger framgång har skapat förståelse för att det är bra med lång framförhållning. Förståelse för att det tar lite längre tid för unga att erövra kunskaper och färdigheter. Att det är viktigt att skynda långsamt!



Ta makten över ditt liv

– lagar och konventioner som hjälper dig

Att inte få vara med eller att inte hitta vägarna in i sammanhang där du kan påverka - ditt eget liv eller samhället - skapar frustration. Att inte vara utvald, inte inkluderad resulterar i isolering och i längden sämre hälsa. Det är verkligheten för många barn- och unga med funktionsvariationer.

Värden som demokrati, jämställdhet och mänskliga rättigheter måste erövras av varje ny generation. Till hjälp finns en rad lagar och konventioner. Om de används är mycket vunnet. Men då gäller att alla har kunskaper om sina rättigheter och skyldigheter.

MÅNGA FÅR STRIDA hårt för sina rättigheter. Lagar är en sak, verkligheten är oftast en annan. Med ökat inflytandet blir den demokratiska processen vid beslutfattande inkluderande på riktigt.

Oavsett om du är chef, personal eller ideellt engagerad behöver du kunskap om vad demokrati och det mänskliga rättighetsuppdraget innebär som i princip genomsyrar all svensk lagstiftning. Om du inte vet vad det innebär i praktiken finns

inte grunden till det uppdrag du har. Demokratiskt ledarskap är att verka i vardagens praktik med att använda och lära ut demokratiskt ledarskap, demokratiska processer, mänskliga rättigheter. Om barn och unga inte inbjuds till att delta i processen kring beslut så kan du som ansvarig aldrig vara garanterad att beslutet är förankrat hos målgruppen.

Lära genom att göra är en välbeprövad metod som leder till ny kunskap och kunskap i sin tur sänker tröskeln för att vilja delta. Viljan att delta leder sannolikt till att unga vill engagera sig även i andra frågor eftersom känslan av att kunna vara med och påverka, känna sig behövd och bekräftad, leder till nyfikenhet. Särskilt unga personer med funktionsvariationer behöver kunskap om: Barnkonventionen, Rättigheter för personer med funktionsvariationer och de olika diskrimineringsgrunderna.

Barnkonventionen

20 november 1989 är en historisk dag för världens barn. Då antogs FN:s konvention (regler) om barnets rättigheter.

Ett år senare ratificerade (godkände) Sverige konventionen. Att ratificera betyder att landet bundit sig att följa konventionen och förverkliga den. Barnkonventionen bestämmer att alla barn



och ungdomar upp till 18 år har samma rättigheter.

Rätt att leva och utvecklas. Rätt att växa upp i trygghet och skyddas mot övergrepp. Och rätt att respekteras för vad de tycker och tänker. Barnets bästa ska alltid komma i första hand. De länder som anslutit sig till konventionen, ska utnyttja sina tillgängliga resurser maximalt för att tillgodose barnets rättigheter. Barnkonventionen består av 54 artiklar som ger barn och unga rätt till social trygghet, lek och vila, lika värde och mycket mera.

Ansvar för att de mänskliga rättigheterna inte kränks har Sveriges regering och all statlig och kommunal verksamhet. Även olika organisationer bidrar till arbetet med att främja och skydda de mänskliga rättigheterna i Sverige.

Barn och unga skall ses som kompetenta och resursstarka individer med rätt till delaktighet och inflytande i de frågor och beslut som rör dem, med andra ord de allra flesta sammanhang. Barn ska ha rätt till att uttrycka sig och påverka sin vardag. För att de ska kunna göra det måste vuxna lyssna men också skapa forum där barns

tankar och åsikter får det utrymme som de faktiskt har rätt till och där de själva får möjlighet att vara delaktiga från idé till beslut.

Barnkonventionen innehåller fyra huvudprinciper och det är utifrån dessa som de övriga artiklarna i konventionen ska följas. De fyra grundprinciperna slår fast:

- Att alla barn har samma rättigheter och lika värde, ingen får diskrimineras och det gäller för alla barn som bor eller befinner sig i ett land som har ratificerat konventionen (artikel 2).
- Att barnets bästa är det som ska eftersträvas och levas upp till i alla situationer, vilket innebär att barnets bästa avgörs individuellt och i enskilda fall (artikel 3).
- Att alla barn har rätt till liv. Att leva, överleva och utvecklas både vad gäller fysisk hälsa men också vad gäller den psykiska, sociala, moraliska och andliga utvecklingen (artikel 6).
- Att alla barn ska ha rätt och möjlighet att uttrycka sina åsikter, vilka ska tas hänsyn till utifrån barnets ålder och mognad (artikel 12).

Läs mer om Barnkonventionen: "manskligarattigheter.se"

Rättigheter för personer med funktionsnedsättning

Tanken med ”Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (CRPD)” är att stärka skyddet av mänskliga rättigheter som personer med funktionsnedsättning har enligt de konventioner som redan finns.

CRPD fokuserar på icke-diskriminering och listar nödvändiga åtgärder för att personer med funktionsnedsättning ska ha såväl medborgerliga och politiska som ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter. Den gäller från den 14 januari 2009 för Sveriges del.

” Konventionen har inte fått det genomslag som var meningen

Konventionen innehåller inga nya rättigheter utan har till syfte att främja, skydda och säkerställa mänskliga rättigheter och grundläggande friheter för alla personer med funktionsnedsättning och främja respekten för deras inneboende värde.

Konventionen består av 50 artiklar där artiklarna 1–4 är generella och utgör hörnstenarna och skall läsas tillsammans med alla artiklar i konventionen. I artiklarna 5–30 beskrivs rättigheter där hinder skall undanröjas för att personer med funktionsnedsättning ska kunna få sina fulla mänskliga rättigheter. Artiklarna 31–50 beskriver regler för insamling av statistik, internationellt samarbete, nationell övervakning, granskning av efterlevnad m.m.

De allmänna principerna, beskrivs i artikel 3:

- a/ respekt för inneboende värde, individuellt

självbestämmande, innefattande frihet att göra egna val samt enskilda personers oberoende,

- b/ icke-diskriminering,

- c/ fullständigt och faktiskt deltagande och inkludering i samhället,

- d/ respekt för olikheter och acceptering av personer med funktionsnedsättning som en del av den mänskliga mångfalden och mänskligheten,

- e/ lika möjligheter,

- f/ tillgänglighet,

- g/ jämställdhet mellan kvinnor och män,

- h/ respekt för den fortlöpande utvecklingen av förmågorna hos barn med funktionsnedsättning och respekt för funktionsnedsatta barns rätt att bevara sin identitet.

Att kunna delta i kulturliv, rekreation, fritidsverksamhet och idrott regleras särskilt i artikel 30. Ett utdrag beskriver rätten till det skapande:

30:2 ”Konventionsstaterna ska vidta ändamålsenliga åtgärder för att personer med funktionsnedsättning ska få möjlighet att utveckla och använda sin kreativa, artistiska och intellektuella förmåga, inte endast i eget intresse utan även för samhällets berikande.”

I artikel 30:5 bl.a. punkterna b, c och e förtydligas vad som gäller för rekreations- och fritidsverksamhet och idrott:

”För att göra det möjligt för personer med funktionsnedsättning att på lika villkor som andra delta i rekreations- och fritidsverksamhet och idrott, ska konventionsstaterna vidta ändamålsenliga åtgärder för att

- b/säkerställa att personer med funktionsnedsättning har möjlighet att organisera, utveckla och delta i idrott och rekreation som är särskilt anpassade för personer med funktionsnedsättning och i detta syfte uppmuntra erbjudande av ändamålsenlig instruktion, utbildning och resurser på lika villkor som andra

- c/ säkerställa att personer med funktionsnedsättning har tillgång till idrottsanläggningar,



rekreationsanläggningar och turistanläggningar

- e/ säkerställa att personer med funktionsnedsättning har tillgång till service av personer och organ som ägnar sig åt att organisera rekreationsverksamhet, turism, fritidsverksamhet och idrott.”

Det är ett stort ansvar att leva upp till för det offentliga på lokal och regional nivå i första hand. Civilsamhällets aktörer på den fria tidens arena är helt beroende av bidrag för att kunna möta ett undanträngt behov som finns så att fritiden möter personliga behov och önskemål från de med funktionsnedsättningar. Konventionen har inte fått det genomslag som var meningen. Alla undersökningar visar att alldeles för få områden gått framåt sedan konventionen skrevs under av Sverige.

Läs mer om CRPD: manskligrattigheter.se

Sju diskrimineringsgrunder

Diskriminering är en kränkning av den enskildes mänskliga rättigheter och är förbjudet enligt svensk lag. Oavsett om det sker medvetet eller omedvetet.

De sju diskrimineringsgrunderna som regleras i lag är:

1. *Etnisk tillhörighet (etnicitet)*

att bli sämre behandlad på grund av sin hudfärg,

sitt etniska eller nationella ursprung eller, i vissa sammanhang, sitt språk eller sitt namn.

2. *Religion eller annan trosuppfattning*
att bli sämre behandlad på grund av sin religion eller trosuppfattning.

3. *Funktionshinder*

att bli sämre behandlad på grund av varaktiga nedsättningar av sin fysiska, psykiska eller begävningsmässiga funktionsförmåga.

4. *Kön*

att bli sämre behandlad på grund av sin könstillhörighet. Inkluderar även transsexualism.

5. *Könsidentitet och könsuttryck*

att bli sämre behandlad på grund av hur en uppfattar sitt kön eller hur en uttrycker eller uppfattas uttrycka sig i relation till kön, dvs hur en betar sig eller hur en ser ut kopplat till kön.

6. *Sexuell läggning*

att bli sämre behandlad på grund av att en är homosexuell, bisexuell eller heterosexuell.

7. *Ålder*

att bli sämre behandlad på grund av sin ålder, dvs sin uppnådda levnadslängd.

Texten är hämtad från Röda Korsets hemsida: www.redcross.se
Diskrimineringsombudsmannens hemsida: www.do.se



Kan det vara så att livet helt enkelt är till för att levnas ...

HUR vi gör (handlar) påverkar HUR vi tänker och HUR vi känner. Vår längtan att ordna livet och veta HUR allt är och ska bli är både till nytta och till hinder.

DET HANDLAR OM hur vi tänker på livet. Om hur vi ser och känner för varandra. En källa till rikedom och en oändlig mångfald. Eller ökad enfald där vi reducerar livet till att några har mer rätt till livet och att få bestämma mer än andra?

Tydlig arbetsordning ökar skillnaden mellan människor

När industrierna växte fram behövde arbetet på fabriken göras steg för steg. I en tydlig ordning. Arbetet delades upp. Några bestämde, några arbetade med en enda uppgift och andra hade en annan arbetsuppgift. Alla har sin roll. Alla vet vad den ska göra, vem som bestämmer och vem som är chef. En chef ska veta mer och kunna mer. Allt är ordnat så att chefen har mer att bestämma över än de som har en arbetsuppgift. Det går lätt att beskriva som att allt är ordnat som en steg. Ett steg är antingen över eller under ett annat steg. Vi till och med använder ordet karriärssteg för att beskriva att det går att klättra uppåt och få mer att bestämma. Det påverkar HUR vi tänker! Att vi tänker och funderar över när vi möter människor

var på stegen de befinner sig. Om de är över eller under på stegen. Det påverkar också HUR vi känner. Den som är överst på stegen är ju överst! De vet mer, kan mer och bestämmer mer.

Den som är överst bestämmer

Men, är det verkligen så vi människor ska leva och ha kontakt med varandra utifrån att vi klättrar på en steg. Att min kompis eller vänner eller min familj är över eller under mig på stegen.

Vi tänker och känner också att människan är överst i utvecklingen av allt levande på jorden. Mänskligheten är smartast och bäst på att lösa problem för vi är sååå... intelligenta!

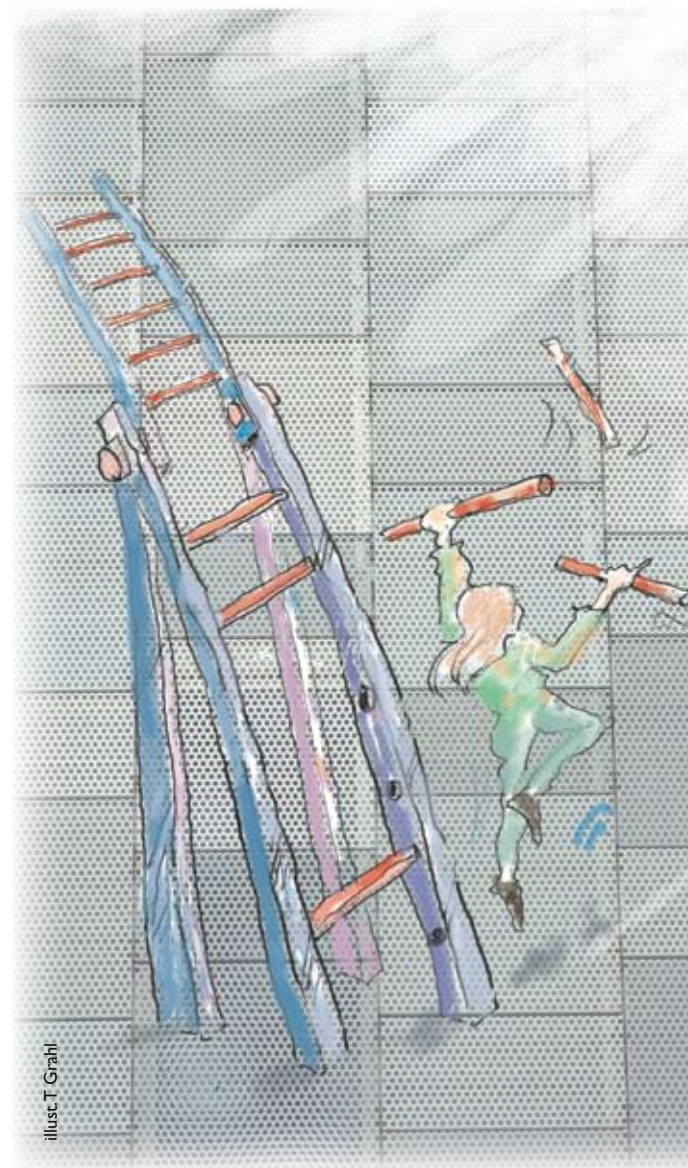
Eller ... kan det vara så att livet helt enkelt är till för att levnas ... Upplevas! Se solen gå upp, se natten komma, mötas, skratta, göra något tillsammans, vackert eller fult, eller bara få vara.

Det är handlar också om att få möjlighet till nya intryck, förstå hur det är eller fungerar, få pröva sig fram för att göra något som jag inte har kunnat innan. HUR vi gör för att leva, uppleva, få nya intryck, förstå och pröva – även det påverkar HUR vi tänker känner och väljer. Om jag ska vara öppen för detta och om jag ska göra det ensam eller tillsammans med andra.

Nya sätt att förstå ger alla lika värde

Nya metoder har tagits fram för att försöka

” När alla är unika går det inte att sortera människor efter var de står på en steg.



beskriva och förklara hur hjärnan fungerar och om hur vi ser och förstår varandra. John Dewey, pedagog verksam på 1800-talet, menar att vi lär tillsammans med andra. Gärna genom att göra och på så sätt förstå hur viktigt det är att få vara med och välja och bestämma sitt lärande. Det finns teorier om att vi människor har olika intelligenser. Howard Gardner, pedagog och utvecklingspsykolog, har funnit ut att det finns nio olika intelligenser. De handlar om förmågan att förstå känslor, färg, form, linjer och mönster, melodi, rytm, klang och tonhöjd, språk, läsa skriva och tala, förstå naturen, matematik, sammanhang och logik för att nämna några. Gemensamt är att alla är unika! När alla är unika går det inte att sortera människor efter var de står på en steg. Alla har lika värde, lika rätt och skyldighet efter sin förmåga. Att kunna vara delaktig och ta beslut. Det går enklast att beskriva som att vi lämnar tanken om att klättra på stegen, det snäva och enfaldiga sättet att förstå världen, för att istället se varje människa som unik. Ja faktiskt allt levande.

Det är fullt av möten och upplevelser och förståelser som finns i varje dag.

LISA INGESTAD
Förbundssekreterare Fritidsforum

Lyckas med att lära ut metoder i delaktighet

Råd och övningar i demokratiska möten.

Att lära ut och att använda olika mötesmetoder tillsammans med unga, med olika funktionsvariationer, innebär att du behöver ta reda på hur de lär sig saker på bästa sätt: Ungdomar lär sig framförallt på ditt förhållningssätt, på sättet du lär ut, och inte enbart på det du säger.

Viktigt i ett ledarskap är att tilliten är ömsesidig. Det vill säga att ledaren vågar släppa kontrollen och lita på att deltagarna klarar att ta eget ansvar.

Ledaren ser till att deltagarna får det stöd som behövs för att klara av att planera och genomföra idéer som de själva kommit på och vill genomföra. Ledaren finns som stöd då kunskapsluckor behöver fyllas. Berätta hur de kan göra, istället för att göra det åt dem.

Ledaren har ett förhållningssätt som genomsyras av Barnkonventionen, Konventionen för personer med funktionsvariationer och de olika diskrimineringsgrunderna.

Att ha ett bra möte

INNAN MÖTET - FUNDERA över målgruppen du ska möta - vilka behov och förutsättningar har just den här gruppen. Att vara förberedd är A och O. Kom inte i sista stund till mötet med andan i halsen. Det är inte seriöst mot deltagarna. Om man skapar en bra mötesmiljö, så att alla känner sig trygga, då kan det bli hur kul som helst.

Förbered mötet

Vad är syftet? Vilka ska komma? Vem fixar fika? Det är viktigt att de som anordnar mötet är överens om syfte och upplägg.

Möblera för kreativitet

Valet av lokal och möblering är viktigt för delaktighet. Se till att alla kan ha ögonkontakt under mötet. Tänk på att alla kanske inte är bekväma med möten.

Under mötet

1. Utse mötesledare

Mötesledaren har ansvar för att leda mötet framåt. Det får gärna vara någon annan än den

som vet mest om sakfrågorna. Mötesledaren måste vara klar över syftet med mötet. Om man ska utse en mötesledare så är det viktigt att personen är fullt medveten om vad det innebär. Ett tips kan vara att man vid första mötet håller i mötet för att visa hur man som mötesledare agerar. Sedan succesivt lämna över till deltagarna i mötet.

2. Gör en dagordning

Skriv upp det ni ska diskutera på tavlan eller på papper, även om det bara är några punkter. Ge varje punkt en ungefärlig tidsgräns. Använd ord som alla förstår, fråga inte om alla förstår - utan förklara orden så alla förstår.

3. Utse tidshållare

Tidshållaren säger till innan en punkt drar över beräknad tid.

4. Utse sekreterare

Gör anteckningar om ni bestämmer saker som ska göras. Skriv ner vem som ska göra vad och när det ska vara gjort och hur deltagarna får del av anteckningarna. Utse även justerare som kan hjälpa personen som skriver och intyga att det blev rätt antecknat.

5. Alla presentera sig

Inled mötet med en runda där alla presenterar sig. Om ni är fler än 20 personer, presentera er för de 2-3 personer som sitter närmast.

6. Börja och sluta mötet på utsatt tid

Använd metoder vid mötet som passar just för er. Möten är till för att man skall samarbeta och nå gemensamma mål.

Lycka till och ha kul!

ANETTE PETTERSSON FAYE, DemokratiAkademin



metoder

MINIDIALOG-KAFÉ

METODEN ÄR ENKEL att använda på ett stormöte eller ett föreningsmöte när du vill få igång utveckling eller fånga upp vad deltagarna brinner för eller arbeta fram förslag.

- Möteshållaren delar först upp deltagarna i mindre grupper.
- Varje grupp utser en bordsvärd som fördelar ordet, en antecknar och en är tidshållare ... tidsåtgång ca 3 minuter.

A. Det här gör mig engagerad och vill utveckla i vår verksamhet.
Syfte: Fånga allas idéer.

1. Tänk till själv. . . tidsåtgång ca 2 min

2. Brainwrita genom att skriva förslag på post it lappar . . . tidsåtgång ca 5 min.

3 Sortera och dela in lapparna i rubriker . . . tidsåtgång ca 5 min.

4. Var och en pluppar, 3 pluppar per deltagare, (se metoden "plupping") på de viktigaste förslagen. Varför plupgade jag som jag gjorde? gå en frågerunda, någon antecknar. . . tidsåtgång ca 5 min

B. För att inhämta förslag från de andra grupperna byter alla bord utom bordsvärderna. Nu är tvärgrupper bildade.

C. Tvärgrupper - berätta för varandra vad ni sa vid era tidigare bord. 10 min totalt per grupp/fördela tiden efter antal gruppmedlemmar.

D. Gå tillbaka till "ert" första bord/grupp: har något nytt kommit fram? Anteckna i så fall det. . . tidsåtgång ca 5 min

E. Grupprevisningsrunda. Varje grupp presenterar sitt resultat. Tid för presentationer bestäms av möteshållaren. Deltagarna gör sedan en rangordning. (Se metod rangordning).

Börja. Här tas upp nya saker gruppen vill tillföra i planeringen framåt. Fortsätta. Utvärdera och lyft fram bra saker som gruppen redan gör och vill fortsätta med. Deltagarna tar gemensamt ansvar för att komma vidare på ett professionellt sätt.

Du behöver ett A4- eller A3-papper med respektive text enligt nedanstående förslag:

• Fortsätta

Det här gör vi bra och det fortsätter vi med.

• Börja

Vad kan vi börja med? Har vi en idé som vi vill genomföra?

• Sluta

Vad ska vi sluta med? Vad vill vi ta bort? Vad är vi inte nöjda med?

1. Var och en tänker till ett par minuter.

2. Var och en skriver ner vad de tycker på post-it lappar och sätter upp under respektive rubrik på bladen.

3. Varför skrev jag som jag gjorde? Använd metod "rundan" (se metod rundan).

Efter övningen kan man om man vill fortsätta med metod projektplan.

Metoden går att använda både av unga och personal. Använder man metoden med unga så kan det vara bra att förklara ramarna för vad som är möjligt att börja och sluta med.

EN METOD SOM HJÄLPER dig att skapa en gemensam bild inför exempelvis utvecklingsarbete, genomförande av arrangemang m.m. Hjälper dig också att se verksamhetens styrkor och svagheter men bidrar även till att se möjligheter och hinder.

1. Arbeta gärna i smågrupper. Deltagarna svarar på följande frågor:
Styrkor: Vad finns det för styrkor för att uppnå det vi vill göra?
Svagheter: Vad finns det för svagheter som hindrar oss att uppnå det vi vill göra?

Möjligheter: Vad finns det för möjligheter i omvärlden (att samarbeta med) utanför verksamheten som hjälper oss att nå det

SLUTA
BÖRJA
FORTSÄTTA

SLUTA BÖRJA FORTSÄTTA

METODEN ÄR VÄLDIGT ENKEL och kan användas på olika vis. Sluta: här tas upp sådant som deltagarna inte tycker man ska fortsätta med, eller sådant man tycker är direkt dåligt. Det är bra att ge tid till att "skaka" av sig negativa saker som tar onödig energi.

SWOT (Strength, Weakness, Opportunities and Threat)

vi vill göra? Känner vi någon som kan vara med att förverkliga vårt arrangemang?

Hinder: Vad hindrar oss från att uppnå det vi vill göra

2. Grupperna redovisar SWOT-analyserna. Vad kom vi fram till?

3. Om vi vill gå vidare:

Styrkor: Välj tre saker som är viktiga och som vi vill göra bättre.

Svagheter: Välj tre saker som vi vill utveckla.

Möjligheter: Välj ett par saker som vi vill arbeta vidare med.

Hinder: Välj ett par hinder som kan komma att bli ett problem och gör en plan för hur de kan undvikas.

PROJEKTPLAN

METOD FÖR ATT STRUKTURERA och synliggöra för alla vad som behövs göras för att genomföra eller uppnå det en grupp kommit fram till. En bra metod för att arbetsfördela, exempelvis när vi ska genomföra olika aktiviteter tillsammans eller förändra något. Efter ett möte är det lätt att saker och ting rinner ut i sanden. För att undvika det besvarar gruppen följande frågeställningar:

- Vad ska göras?
- Varför ska det göras?
- Vilka är målgruppen?
- Vem har ansvar för att det blir gjort?
- Hur ska det gå till?
- När ska det ske?

• Uppföljning är viktigt. Boka tid för nästa träff då var och en rapporterar vad som gjorts.

Det är också viktigt att tänka på vilken målgruppen är, fördela arbetet jämnt över gruppen så att inte en tar på sig allt ansvar.

PLUPPNING

METODEN ÄR MYCKET ENKEL och effektiv. Genom att ”pluppa” prioriteras eller röstas på olika förslag. Med färggranna ”pluppar” blir resultatet synligt för alla som är med i genomförande av beslutsprocessen. Pluppa är ett snabbt och åskådligt sätt att göra en gemensam prioritering.

• Var och en får lika många pluppar (små klisterlappar) att fördela bland olika alternativ eller förslag som gruppen tidigare tagit fram.

Hur många pluppar var och en får sätta på respektive alternativ eller förslag kommer gruppen överens om innan.

Pluppning synliggör snabbt och enkelt resultatet av gruppens gemensamma åsikter och är ett objektiva underlag för fortsatt arbete.

ÖVNINGEN ÄR BRA att använda t.ex. när större inköp ska göras eller vid beslut om kostsamma aktiviteter som gruppen vill genomföra, eller att helt enkelt prioritera olika frågor/förslag.

Material: post-it lappar, pennor, flera stora färgade A3 blad.

1. Utse en samtalsledare som ser till att alla får prata och en som antecknar.
2. Alla i gruppen, en och en, brainstormar om förslag på vad man ska köpa in. Förslagen skriver man på post-it lappar, ett förslag på varje post-it.
3. Alla förslag (post-it lappar) sätts upp på A3 bladet, gruppen sorterar gemensamt dvs. sätter de post-it lappar som har samma förslag eller liknande förslag tillsammans.
4. Sekreteraren skriver ner förslagen som har kommit upp på ett A3 blad.
5. Gruppen ska nu på ett demokratiskt sätt rangordna förslagen och samtalsledaren får en viktig roll att se till att alla får göra sin röst hörd och att tala för sitt förslag.
6. Man kan använda sig av rundor vid varje förslag. Efter det röstar man ja eller nej för varje förslag. Det förslag som får flest röster kommer som nummer ett på listan för inköp, näst flest röster kommer två osv. Man kan även använda sig av metoden Pluppning för att nå ett slutresultat.

RANGORDNING

RUNDOR ÄR ETT SÄTT att synliggöra alla i en grupp. Var och en får ordet, en i taget. Avgränsa frågan, annars bli det lätt (speciellt i en stor grupp) att den som får ordet pratar på om vad som helst eller börjar svara på tidigare inlägg.

Gå varvet runt och låt alla prata i tur och ordning. Under rundan är det bara den som har ordet som får prata. De andra ska inte kommentera vad som sägs. Frågor och kommentarer tas efteråt. Man kan från början bestämma en maxtid som varje person får

RUNDOR OCH DELNINGAR

RUNDOR OCH DELNINGAR

prata under rundan. Det är okej att säga ”pass”, att inte säga något, även om helst alla skall träna sig i att säga något.

Exempel på rundor:

- Inledningsrunda: Personlig rapport – alla berättar vad som är på gång just nu i deras arbete, förening eller verksamhet.
- Må-runda: Att inleda mötet med att låta alla berätta hur de mår, ökar förståelsen för varandra och skapar bra mötesklimat. Kallas också för ”Delning”.
- Förslagsrunda: Efter en diskussion ger var och en sitt förslag till beslut utan argumentation.
- Avslutningsrunda/utvärderingsrunda: Det kan vara bra att avsluta mötet med en runda då alla har möjlighet att säga hur de tycker mötet har gått. Något var kanske bra? Något kunde varit bättre? Hur kände de sig? Se det som en liten utvärdering.
- Tvärgrupps-rundor: Om gruppen har svårt att komma igång eller känns för stor kan det vara bra att dela in deltagarna i mindre grupper. Genomför då rundor i de mindre grupperna och låt varje grupp sedan redovisa för varandra. Det kräver lite mer tid men är en enkel och effektiv metod för att maximera allas delaktighet. Använd gärna ”Talpinne” som markör för vem som har ordet just nu.

TALPINNE/BOLL

METODEN MARKERAR VEM SOM HAR ORDET. Använd en markör, exempelvis boll, pinne eller annan enklare sak som får gruppens uppmärksamhet. Genom att använda markör kan den som vanligtvis inte säger mycket tränas i att formulera sig utan att de som har högre status eller har ”talets gåva” och alltid är de som pratar hela tiden. Metoden gör att deltagarna lär sig lyssna på alla.

Markör används med fördel i samband med metoden runda, men självklart kan markören användas bara för att markera vem som just nu har ordet. Den som leder mötet ser till att markören ges till den som ska prata. Fundera på vad som funkar som talpinne. Undvik sådant som går att ”leka” eller göra ljud med. Det tar bort fokus. En boll eller linjal är bra att använda.

EN METOD FÖR ATT ”VÄRMA UPP” deltagarna och få dem att fundera över vad de tycker i en särskild fråga. Bikupan går ut på att deltagarna i mindre grupper, två och två eller tre och tre, diskuterar under ett par minuter om en given fråga.

- Bikupa innebär att man under mötet bryter av en stund/några minuter och låter deltagarna parvis, eller i mindre bikupor, diskutera en fråga så att det ”surrar” i rummet. Deltagarna kan helt enkelt vända sig mot sin stolsgranne och surra kring ämnet.
- Efter bikupan finns tid att prata öppet kring ämnet inför alla. Bikupa är en miniform av gruppdiskussioner.

BIKUPA

EN ÖVNING LÄMPLIG FÖR målgruppen personer med funktionsvarietationer. För personal och unga eller unga och unga. Träning för deltagarna i att lyssna utan att avbryta och att aktivt lyssna på vad andra säger utan att vara fokuserad på vad man själv ska säga.

- Dela upp er två och två, berätta något; exempelvis vad som gör dig glad eller varför du tycker det är viktigt att engagera sig.
- Deltagare 1 pratar ett par minuter. Under tiden lyssnar deltagare 2 som inte får avbryta.
- När två minuter är slut återberättar deltagare 2 vad den hört och sedan byter man roller och gör övningen igen.
- Efter övningen reflekterar hela gruppen över hur det kändes att lyssna och inte säga något själv. Ledaren berättar att man inte ska vara rädd för tystnaden som uppstår när den andre pratar och att ge den som talar tid att formulera sig. Fyll inte i med egna ord utan ge talaren möjlighet att välja sina egna ord.

AKTIVT LYSSNANDE

GÖR SÅ HÄR: Klistra självhäftande stora post-it-lappar eller tejpa papper på ryggen på varandra.

Därefter cirkulerar alla i rummet och skriver något som de gillar om personen på papperet. Alla skriver något om alla, så att det inte blir många omdömen om vissa och få om andra. Om man inte känner personen skriv det första intrycket t.ex. ”blyg, glad, rolig...”. Det är viktigt att omdömet har en positiv ton. Var och en läser därefter sin egen lapp och tar åt sig. Innehållet upplevs ofta starkt positivt och bidrar till att stärka själv-

KÄRLEKSOMBOMBING / LOVEBOMBING

känslan. Se till att pennorna har samma färg så att ingen behöver fundera på "vem som skrev vad" på min lapp.

BRAINSTORMING / BRAINWRITING

"BRAINSTORM" ÄR FÖR ATT få fram så många idéer som möjligt från deltagarna, för att släppa loss kreativiteten. Brainstorming ska gå snabbt. Här gäller kvantitet, inte kvalitet.

- Den som leder övningen säger ett ord, ett påstående eller ställer en fråga som gruppen får associera fritt kring.
- Om det är en stor grupp dela upp deltagarna i mindre grupper och låt dem skriva sina idéer på post-it-lappar (en ide på varje lapp). Därefter redovisar varje grupp sina olika idéer.
- Om det inte är många använd ett stort blädderblockspapper och skriv alla deltagarnas idéer. Uppmana deltagarna att kasta ur sig alla tänkbara förslag. Det finns inget fel eller dumt. Låt det kännas lekfullt. Alla kan bidra. Den som antecknar på blädderblocket ser till att det är högt tempo.

Ingen kommenterar förslagen innan allt är uppskrivet.

Genomför brainstorming på tid eller sätt stopp när förslagen börjar ta slut eller vid ett överenskommet antal förslag.

Använd ordet KATT för att komma ihåg reglerna kring idéstormen:

- Kreativt – låt fantasin flöda.
- Aktivt – stanna inte upp förrän det är klart.
- Tempo – snabbt ska det gå.
- Tokigt – inga hämningar.

Efter brainstorming diskutera vilka idéer som är användbara eller behöver utvecklas vidare. Använd ex. metoden pluppning eller rangordning och gå sedan vidare med metoden projektplan.

Fler övningar hittar du på www.fritidsforum.se



Här lovebombas det!

fritid
på lika
villkor

hur svart
kan det
va?!
♥



Välkommen till oss!

FRITIDSFÖRBUNDET
FÖR BARN OCH UNGA MED FUNKTIONSURIATIONER

www.fritidsforbundet.se

Självbestämmande Inkludering & Hälsa

RÄTT ATT BESTÄMMA, över sig själv och sin fria tid, är självklart lika viktig för barn, unga och unga vuxna med intellektuella eller neuropsykiatriska funktionsvariationer som för alla andra.

Men, det är idag ingen självklarhet. Studier av hälsa och livskvalitet hos dessa ungdomar visar att de trivs sämre med sin fritidssituation än andra ungdomar. En av orsakerna är brister i samverkan och praktiska hinder som ledsagning och färdtjänst. Det handlar också om fritidens utformning och möjligheter att påverka. Situationen för unga med funktionsvariationer kan förbättras inom många olika områden. Framförallt när det gäller ungas makt att själva bestämma över sitt liv. Det visar Fritidsforums projekt Självbestämmande. Inkludering & Hälsa.

I det här numret av Metod lyfts exempel på hur ungdomar, personal, och beslutsfattare kan samverka för att få till bestående förändringar med fokus på den fria tiden.