

Utsikt

Nr 2 2023
RBU Stockholm

IDROTT

Hos IFAH kan
alla vara med

FORSKNING

Hur upplevdes
pandemin?

SOMRIGA
kultur
TIPS!

**Musik
är livet
för Nisse**



rbu

RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR

STOCKHOLMS LÄN

RBU har gett mig så mycket – nu vill jag ge tillbaka

RBU är en organisation som historiskt sett har betytt jättemycket för mig och min familj.

Jag blev medlem i föreningen som fyra-femåring i mitten på 90-talet. Medlemskapet gav mig en meningsfull fritid, ett sammanhang och en gemenskap att träffa likasinnade samt att mina föräldrar fick möjligheten att träffa andra funktisföräldrar som har varit med om liknande situationer och utmaningar. En win-win situation för samtliga.

Utöver detta så ger medlemskapet i RBU möjlighet att bevaka och yttra sig kring sina intressefrågor vilket idag är viktigare än någonsin med tanke på det politiska läget som råder kring exempelvis rätten om personlig assistans och färdtjänst. Därför är det en stor ära för mig att jag är invald i styrelsen för RBU Stockholms komman-

de verksamhetsår. Så vem är jag? Jag, Kevin Nordfors är 30 år ung och föddes med cerebral pares.

MITT IDEELLA ENGAGEMANG har varit och är fortfarande en väldigt central del i mitt liv. Sedan tre år tillbaka är jag volontär/ledare för Bara Vanlig Hässelby. Jag har tidigare varit styrelsemedlem i Unga rörelsehindrede Stockholm samt ordförande

för föreningen Rotaract Stockholm.

Det stora målet för mig, oavsett förening eller styrelsuppdrag, är först och främst att bidra till ökad medvetenhet mot allmänheten om vad organisationen sysslar med och vad dess syfte är. För det andra vill jag bidra till en me-

ningsfull och aktiv fritid. RBU ska vara det självklara valet för rörelsehindrede barn och ungdomar med tillhörande familj och vänner att vara en del av. Skapandet av vänskaper och nätverk är något jag brinner för väldigt mycket.

En annan sak jag brinner för väldigt mycket är skola, utbildning och sysselsättning.

MITT MOTTO ÄR att alla människor kan bidra med någonting stort som litet

och att alla hållbara organisationer mår bra av att få olika synvinklar och perspektiv. Jag vill uppmantra våra medlemmar till att man kan uppnå vad som helst, att ingen dröm är för stor. ●



Kevin Nordfors

Ersättare i styrelsen i RBU Stockholm



RBU i Stockholms län bildades 1954 och har idag cirka 1600 medlemmar. RBU är

en förening för barn, ungdomar och unga vuxna med olika funktionsnedsättning och deras familjer. Genom föreningen kan man få kontakt med andra i liknande situation. RBU arrangerar aktiviteter och temakvällar/föreläsningar samt arbetar med påverkansarbete.

Utsikt

Utsikt ges ut av RBU Stockholms län och kommer ut med 4 nummer per år.

Redaktionsgrupp:

Sabina Soldati, Elise Jeppsson och Jessica Stjernström

Redaktör: Sabina Soldati

Ans. utgivare: Carina Pahl Skärklind

Layout: Serpentin Media

Tryck: Åtta.45 Tryckeri

Nästa nummer: Oktober 2023

Adress: RBU, S:t Göransgatan 84, 112 38 Stockholm

Tel: 08-650 58 12

E-post: kontakt@stockholm.rbu.se

Hemsida: www.stockholm.rbu.se

Följ oss även i sociala medier. Gilla RBU Stockholm på Facebook och Instagram, för att se nyheter och aktiviteter.

Kansliet: Jessica Stjernström, kanslichef, Elise Jeppsson, medlemsansvarig, Therese Lagerman, samordnare för påverkansarbete, Elinore Brandén, fondhandläggare och Annika Stridh, ekonomi.

Omslagsfoto: Jessica Stjernström

INNEHÅLL



4 Hos IFAH kan alla idrotta

6 Nisse är artist och låtskrivare



8 Nytt projekt om pandemin

11 RBU kämpar för tågvårdar

14 Kevin och Karin är nya i styrelsen



16 Kultur i sommar-Stockholm

18 Häng med på våra aktiviteter

20 Nyheter från funkisvärlden

” Att ständigt kämpa mot fördomar och överbevisa dem tar energi.

21 Linda Åkesson skriver krönika

24 Kåseri: Kan alla ha drömmar?



Tåg är favoriten, men ibland blir det ändå buss.

Annabel gillar att åka tåg

Jdetta nummer är Annabel Müller, 16 år, RBU-profil och vi träffas på hennes skola, Innovitaskolan Joriel i Långbro söder om Stockholm, för en intervju.

– Jag bor i Nacka med min mamma Caroline, pappa Thomas, storasyster Bianca 18 år och lillebror Nino 13 år. Vi har tyvärr inga husdjur, men jag skulle gärna vilja ha en katt, säger Annabel.

Eftersom hon bor i Nacka blir det en del resor, speciellt mellan hemmet och skolan.

– Jag gillar att åka tåg, speciellt olika typer av lokalbanor.

Vissa helger är Annabel på korttidsboendet Bambi i Bromma och där går Tvärbanan som hon gärna åker.

– Ibland åker jag Tvärbanan bara för upplevelsens skull, berättar Annabel.

I SKOLAN TYCKER hon om matte och musik. På musiklektionerna sjunger de och spelar olika instrument och hon gillar de flesta. Efter skolan och på helgerna tycker Annabel om att hänga med sina kompisar, kanske åka på utflykt eller åka in till stan. Hon tycker mycket om att bowla.

– Jag gillar också att hänga med mina morbröder, åka scooter med pappa och åka på läger.



Annabel Müller

Ålder: 16.

Bor: Nacka.

Familj: Mamma Caroline, pappa Thomas, storasyster Bianca, 18 år, och lillebror Nino, 13 år.

Skola: Innovitaskolan Joriel.

Intressen: Tåg, att åka scooter med pappa, hänga med sina morbröder med mera.

Annabel och hennes familj har varit medlemmar i RBU Stockholm sedan de flyttade från Kanada till Sverige för 14 år sedan då Annabel var 2 år. Hon är en flitig deltagare på många av de aktiviteter som arrangeras både på riksförbundet och RBU Stockholm.

– Jag har varit med på ridning på Kungsgården (Ekerö), segelflyg, segling med Skota hem, olika läger, två skidresor och besök på Junibacken och Gröna Lund.

I SOMMAR HAR Annabel en hel del planer då hon först ska åka på musikläger till Mättinge med RBU riks.

– Efter det ska jag, min mamma och min assistent besöka min morbror som har ett sommarhus i Nääs, Småland och

sen åker vi vidare till Herrfallet, ett läger med RBU Stockholm.

Familjen har varit med flera gånger tidigare och Annabel har lärt känna nya kompisar som kommer vara där även i år. Det ser hon fram emot.

Innan intervjun avslutas berättar Annabel att hon gillar mello-låtar och att hon gärna lyssnar på Abba.

– Under våren har jag självklart följt både Melodifestivalen och Eurovision, avslutar Annabel. ●

TEXT: ELISE JEPSSON **FOTO:** PRIVAT



Filippa och Felix busar.



Morris strax innan sin succé-strike.



Dante och Filippa trivs i idrottssalen.

Hos IFAH kan alla idrotta

IFAH Parasport är föreningen där alla kan röra på sig och idrotta oavsett funktionalitet. Här är inställningen att allting går bara man har rätt förutsättningar och hittar det där lilla extra för varje enskild deltagare.

TEXT: JESSICA STJERNSTRÖM

FOTO: IFAH

– Ibland behöver man ta omvägar och det kan ta tid men man måste ha tålamod och vänta in, säger Filippa Bocangel som är projektledare inom IFAH.



Filippa Bocangel

Filippa är projektledare för föreningens Arvsfondsprojekt ”Framefotboll med parasportskola”. Ett treårigt projekt där man dels ska etablera framefotboll i hela Sverige och stötta föreningar som vill starta, dels driva en parasportskola i Stockholm. Verksamheten är förlagd till Beckomberga och Skärholmen.

IFAH Parasport har nio sektioner: boccia, bordtennis, el-innebandy, framefotboll, framerunning, innebandy, parasportskola, segling och simning. Parasportskolan riktar sig till barn och ungdomar och där kan man prova på olika idrotter under ett och

samma träningstillfälle. Förutom föreningens ordinarie idrotter bjuder man även in externa föreningar med idrotter som de själva inte har, till exempel rullstolsbasket, karate och orientering. Utöver idrotterna finns liggande träning med rörelsekort som de tagit fram och även andra moment som att kasta, balansera och klättra.

IFAH har idag drygt 300 medlemmar i alla åldrar varav 75 aktivt deltar i parasportskolan. Föräldrar och syskon är välkomna och ibland kan ett syskon få hoppa in i träningen också. Syskon kan ibland vara en bra motivation för varandra.

FILIPPA HAR TILLSAMMANS med kollegan Christoffer arbetat i projektet i två år och är mest stolt över att de har lyckats inspirera familjer med barn som har flerfunktionsnedsättningar. Att de har vågat komma. Många säger att de inte trott att de skulle kunna vara med i föreningslivet och idrotta men som nu upplever kamratskap och är en i gänget.

– Vi har sänkt tröskeln inom parasporten och visat att Parasport inte behöver vara svårt, berättar Filippa.

Bredden i åldrar är stor inom föreningen. Den yngsta medlemmen var bara ett och ett halvt år när han började. Idag är han tre år och tränar

FÖRENING MED ANOR

Föreningen IFAH Parasport startade 1959 och erbjuder idrott till alla med funktionsnedsättning i syfte att utvecklas idrottsligt och socialt. Föreningen har nio sektioner – boccia, bordtennis, elinnebandy, framefotboll, framerunning, innebandy, parasportskola, segling och simning.

Mer info: Instagram: @lfahparasport, kansli@ifah.se, www.ifah.se.



framefotboll och basket. Den äldsta medlemmen är 80 och tränar boccia. Varken ålder, funktionalitet eller tidigare vana har någon betydelse. Man kommer som man är, testar det man vill och tränar sedan helt och hållet utifrån sina egna förutsättningar och intressen. IFAH har många deltagare under sju år där man inte har fokus på att tävla utan på att ha roligt och inspirera till rörelse.

– Vi har några yngre som fastnat för pingis och som har varit iväg på sina egna tävlingar nu säger Filippa.

IFAH har tidigare haft tävlingar i samarbete med andra föreningar och genom åren många egna tävlingar. I maj 2023 hade de ytterligare en ny egen tävling, Stockholmsspelen i Skärholmshallen. Det samlade ett 60-tal deltagare från hela landet som tävlade i framefotboll, boccia, pingis och 60



Silas boxas. Förutom den fysiska vinsten med idrott är en av fördelarna också glädjen över att ha en fritidsaktivitet.

eller 100 meter i framerunning/gästol/rullstol. Exempelvis deltog fem framefotbollslag från Malmö till Timrå och bocciaspelare från Linköping.

ATT IDROTTA HAR många vinster både socialt, mentalt och fysiskt men Filipa berättar att för många är glädjen att ha en fritidsaktivitet den största vinsten. Att komma till parasportskolan oavsett hur man mår just för dagen, kunna delta på sina villkor och känna glädjen i att klara av det. Filipa berättar om en händelse som gjort extra start intryck på henne.

– Det var bowling och 12-åriga Morris Rönnholm höll i sitt klot högst upp på rännan som skulle hjälpa honom få iväg klotet. Han håller i klotet länge och assistenterna peppar honom att släppa iväg det. Efter tio minuter siktar han fortfarande och håller med all sin kraft i klotet, släpper sedan sakta ett finger i taget och efter 15 minuter släpper han äntligen iväg det – och gör strike! Jublet steg i idrottshallen! Vilken seger.

Hon har också många minnen från tillfällena där varken personen själv eller omgivningen trodde att hen skulle

klara av olika moment i träningen men som med rätt stöd vågade prova – och lyckades. Ibland måste människorna runtomkring ta ett steg tillbaka och låta personen i fråga testa själv utan hjälp och i sin egen takt utföra träningen. Det är i de stunderna ens självförtroende stiger och samtidigt får vi bevisat för oss att det mesta går om man vill.

FILIPPA VÄLKOMNAR ALLA som vill prova på Parasport oavsett tidigare erfarenhet och oavsett funktionalitet.

– Allting går bara man har tålamod och får rätt förutsättningar. ●



Nisse skapar sin musik i programmet Logic på sin Macdator, och spelar sedan in låtarna i en studio på Södermalm.

Nisse "NilzBeatz" Björk är

Musik är en mycket stor del av Nisse Björks liv. Tillsammans med två av sina assistenter, Chai och Samuel, skriver Nisse popmusik med jazzinfluenser. Musiken utgår från Nisses idéer om text, känsla, ackord och tempo.

TEXT: JESSICA STJERNSTRÖM

FOTO: JESSICA STJERNSTRÖM & PRIVAT

Med inspiration från Lisa Nilsson, Nisse Landgren, Mauro Scocco, Monica Z och Stevie Wonder skapar Nisse sitt eget sound.

– Musik är mitt sätt att uttrycka mina känslor och vad jag tänker på.



Under den här vinjetten uppmärksammar vi personer och initiativ som vi inspireras av och som vi gärna tipsar om.

Det är skönt att skriva av sig, berättar Nisse. Min första låt på Spotify handlar om en period för två år sedan då jag var i en depression och kände att det var skönt att skriva om det.

LÅTEN NISSE BERÄTTAR om heter *Våren stormar*. Den ligger på Spotify under hans artistnamn NilzBeatz. Där sjunger Samuel lead och spelar piano medan Chai spelar gitarr och körar. I texten

får lyssnaren en inblick i Nisses tankar under en jobbig tid i livet. I dag mår han bra och jobbar på nya låtar. Planen är att släppa en EP innan årets slut.

Nisse hade stort stöd av duktiga lärare och assistenter på skolan som hjälpte honom komma igång med musiken. Hans tips till andra som vill börja skriva musik är att fråga på skolan där man går om någon lärare eller assistent håller på med musik. Han rekommenderar RgRh i Stockholm, riksgymnasiet för rörelsehindrade, som har bra musiklärare som kan hjälpa till. Det är också bra att kunna lite ackord när man börjar göra egen musik.



Nisse med assistenten Chai, som spelar gitarr och körar på låten *Vären stormar*.



Nils "Nisse" Björk

Ålder: 20.

Familj: Mamma Ingrid, pappa Lars och syskonen Ville 17 och Kalle 24.

Bor: Med sin familj i en gammal prästgård i Upplands Väsby.

Artistnamn: Nilz-Beatz

Låt på Spotify: Vären stormar

Intressen: Musik och framerunning.

låtskrivare och artist

– Jag har lärt mig ackord av kulturskolan i Upplands Väsby där jag har gått i tio år. Jag måste tyvärr sluta där i höst, säger Nisse sorgset, jag är för gammal då. De har en åldersgräns på 22 år.

Men även om tiden i kulturskolan börjar närma sig sitt slut fortsätter musiken vara central i hans liv. Både att lyssna på och att skapa själv. Nisse använder Logic som är ett Appleprogram för att skriva sin musik. Logic har en gratisversion som heter Garageband. Den tycker han är bra att börja med. När låtarna är klara spelar han in dem i Splitbrain studio på Södermalm. Den ägs av hans före detta musiklejare Timo Silvenoinen.

” Musik är mitt sätt att uttrycka mina känslor och vad jag tänker på. Det är skönt att skriva av sig.

NISSE BÖRjade SKRIVA egen musik 2017 men den har alltid funnits i familjen. Hans pappa Lars spelar piano, farbror Anders spelar saxofon och farmor är sångerska så musiken så musiken har alltid funnits med.

När han inte skriver musik tränar han framerunning i Solnahallen en gång i veckan. Det hette tidigare race-running och har varit ett stort intres-

se i många år. Idrotten är tillsammans med musiken hans största intressen.

FRAMTIDSDRÖMMARNA är tydliga för Nisse som tog studenten förra året. Han vill plugga vidare till terapeut och arbeta som skolkurator.

Men den största drömmen är en helt annan. Han vill producera musik till stora artister och speciellt en artist: Molly Sanden. Om den drömmen slår in får framtiden utvisa men en sak kan vi vara säkra på. Nisse "NilzBeatz" Björk kommer vi höra mer av på Spotify och andra streamingplattformar. ●

Nytt projekt samlar in berättelser om pandemin

Under två år påverkades vi av Covid-pandemin och vår vardag förändrades. För vissa i mindre skala och för andra i stor omfattning. Nu ska Funktionsrätt Stockholm stad samla in berättelser från personer med funktionsnedsättning om vad som hände i deras liv under den här perioden.

TEXT: JESSICA STJERNSTRÖM

Vad hände med vardagen och i sättet att leva när restriktioner begränsade livet? Vad vill man ska förändras om det kommer en ny pandemi? Projektet "Våra röster ska höras" ska samla in, bevara och sprida berättelser. Man vill förändra framtiden och att fler röster hörs när vi skriver historia. Alla berättelser kommer publiceras digitalt och ett urval ska utmytna i en tryckt antologi.

Projektet ska ta fram en metod och

en digitalt tjänst för att samla in berättelser från personer med funktionsnedsättning. En metod som gör det lättare att dela med sig av sina erfarenheter och därmed bidra i funktionshinderpolitiken.

MARIAN BERGROTH är projektledare för arbetet som drivs av Funktionsrätt Stockholm stad i samarbete med Handikapphistoriska föreningen och Begripsam.

– Vi är väldigt öppna för hur man vill dela med sig av sin berättelse. Det kan vara som text, en video, att bli intervjuad eller annan form som man föredrar, berättar Marian. På vår hemsida finns den en länk till ett formulär där det finns frågor

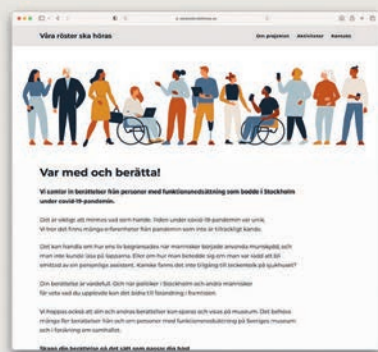


Marian Bergroth

som stöd för att minnas och komma igång och berätta. Längre fram när vi har utvecklat den digitala tjänsten kommer det finnas teknik som tal-till-text att använda sig av.

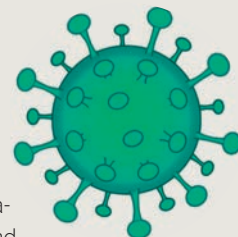
En del i projektet är att sjösätta en digital tjänst som Begripsam ska ta fram. Begripsam är en förening och ett företag. Föreningen, där alla medlemmar har en kognitiv funktionsnedsättning, styr inriktningen av företaget som har experter på tillgänglighet i det digitala och det fysiska rummet. De gör inventeringar av publika platser och tar fram tekniska lösningar, bygger och anpassar webbplatser så att de är tillgängliga. Grunden för deras arbete är att användaren är med i hela processen.

KARIN FORSELL ARBETAR på Begripsam och kommer att arbeta med det redaktionella kringtexterna. Hon berättar att Begripsam har två roller i projektet.



VILL DU BERÄTTA DIN HISTORIA OM PANDEMIN? GÖR SÅ HÄR!

- Kontakta projektledaren Marian Bergroth eller gå in på www.vararosterskahoras.se
- Du kan vara anonym.
- Du måste vara 15 år och ha egen funktionsnedsättning eller vara anhörig.
- Du kan lämna din berättelse som enskild person eller som familj.
- Du kan skriva ner din berättelse, berätta den muntligen eller med teckenspråk, spela in en video, skicka in bilder eller delta i ett gruppsamtal.
- Håll dig till vad som hände dig under covidpandemin. Hur påverkades du och vad önskar du ska förändras om det kommer en ny pandemi.



– Vi ska både bygga ett verktyg som ger möjlighet att dela med sig av sin berättelse på det sätt man vill och kan, och jobba med texterna redaktionellt.



Karin Forsell

I det redaktionella arbetet ingår bland annat att vi erbjuder stöd till dem som har skrivit. Exempelvis hjälp att bearbeta sin text språkligt eller att lyfta fram viktiga delar av sin berättelse, berättar Karin som är journalist och van vid textbearbetning.

Den tekniska tjänsten vill Funktionsrätt Stockholm stad fortsätta att använda även efter projektiden och hoppas även att andra föreningar vill använda den i sitt arbete.

IDÉN TILL PROJEKTET kom redan 2018 då Funktionsrätt Stockholm stad tog

” Vi är väldigt öppna för hur man vill dela med sig av sin berättelse. Det kan vara som text, en video, att bli intervjuad eller annan form som man föredrar.

Många kände sig isolerade under pandemin.

ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

Projektet "Våra röster ska höras" drivs av Funktionsrätt Stockholm stad i samarbete med HandikappHistoriska föreningen och Begripsam.

Projektledare: Marian Bergroth, marian.bergroth@funktionsrattstockholm.se
073-089 94 46

Mer info om projektet:

www.vararosterskahoras.se

Funktionsrätt
Stockholms stad

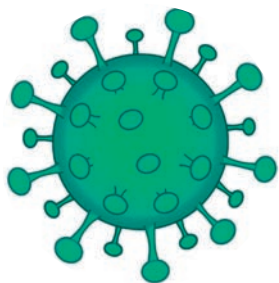
Begripsam
helt enkelt

hhf

HandikappHistoriska Föreningen

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN





>> fram en skolrapport utifrån en elevenkät. Där framkom att många elever kände en maktlöshet i att inte bli lyssnade på. De nådde inte fram med hur de kände till någon som kunde påverka situationen. Redan då väcktes idén att samla in berättelser och det har nu utvecklats till den metod man arbetar fram i "Våra röster ska höras".

– Vi har inspirerats av ett projekt som heter "Livsbild" som drevs av Handikapphistoriska föreningen tillsammans med Nordiska museet. De samlade in livsberättelser om att leva med funktionsnedsättning. Det var bilder från vardagen och berättelser om livsvillkor. I det projektet såg man att det rådde stor brist på historier från personer med funktionsnedsättning på svenska museer, berättar Marian. Den bristen finns fortfarande men det börjar förändras till det bättre.

MAN KOMMER OCKSÅ ha gruppsamtal i projektet och ser fördelar med att samla flera personer som ska prata om sina erfarenheter av coronapandemin. Det är dels socialt att träffa andra men framför allt kan det vara en minnehjälp.

– Man inser att man har något att bidra med, man blir förlöst i sin historia säger Marian men framhåller att det viktigaste är att man är bekväm och får berätta på det sätt man känner sig starkast i.



Vill du dela med dig av hur du upplevde pandemin?

ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

” Det finns en styrka i en personlig berättelse som kan möjliggöra för andra att leva sig in i hur personer med funktionsnedsättning har det.

Projektet pågår i tre år, 2023–2025, och under det sista projektåret ska den digitala tjänsten gå att användas i sin helhet. Nu i inledningskedet samlar man in berättelser genom att man mejlar in sitt bidrag, fyller i formuläret på hemsidan, blir intervjuad eller deltar i ett gruppsamtal. Efter projektens slut hoppas man också ha fått fram ett studiecirkelmateriale om att samla in berättelsen från samtiden, om funktionshinderhistoria och om tekniska verktyg såsom att använda AI,

artificiell intelligens, för att enklare kunna uttrycka sig.

ETT VIKTIGT MÅL med projektet är att fler röster ska höras när vi skriver historia och skapar en framtid för alla. Att förmedla hur man som individ möter olika typer av funktionshinder i samhället. Hinder som med rätt politiska beslut skulle kunna rivas eller förbättras.

– Det finns en styrka i en personlig berättelse som kan möjliggöra för andra att leva sig in i hur personer med funktionsnedsättning har det, avslutar Marian Bergroth. Det finns också ett stort värde i kopplingen mellan den individuella berättelsen och hur man kan skapa ett samhälle där alla utgår från att människor fungerar på olika sätt. ●

Fortsatt kamp för tågvärdar



Tågvärdar på pendeltågen är en het politisk fråga i Stockholmsregionen.

FOTO: PIXABAY

RBU fortsätter arbeta för att bevara tågvärdarna på pendeltågen, går på retorikkurs, testar en ny vårdkarta och tycker till om färdtjänstens nya hemsida.

TEXT: JESSICA STJERNSTRÖM

Tågvärdar

Reaktionerna på beslutet att ta bort tågvärdarna på pendeltågen har nog inte undgått någon. Under våren har stort fokus legat på förslaget som mött starkt motstånd inom funktionshinderrörelsen.

Redan för två år sedan började arbetet med att bevara tågvärdarna. Då fick RBU en remiss från trafikförvaltningen där det framgick att Region Stockholm ville ersätta tågvärdar med kameror. RBU svarade på remissen genom Funktionsrätt Stockholms län. I samband med remissen hölls en manifestation utanför trafikförvaltningen där RBU var representerade. Just då lade regionen beslutet på is men frågan kom upp igen under 2022. RBU agerade genom Rh-gruppen med att fråga politiker om deras inställning i frågan och framförde vikten av att behålla tågvärdarna.

Under 2023 blev frågan brännande och RBU har engagerat sig kraftfullt. RBU har visat på händelser där medlemmar

blivit kvarlämnade på pendeltågsperronger för att det har saknats rampservice, något som tågvärdarna har ansvarat för. RBU var med i TV4-nyheterna för att belysa effekten av förändringen och man har också fört samtal med andra föreningar, fackförbund och tjänstemän i regionen för att rädda tågvärdarna.

I mars 2023 deltog RBU i en demonstration utanför trafikförvaltningens kontor. RBU deltog också med representanter på ett möte med flera fackklubbar i syfte att lufta funktionshinderperspektivet och påtala vilka negativa effekter indragningen av tågvärdar får för personer med funktionsnedsättning.

I april skrev RBU en debattartikel tillsammans med andra organisationer. Den publicerades i bland annat Mitt-i och ETC.

Inför nästa upphandling av pendeltågstrafiken kommer RBU framföra vad man anser ska finnas med i upphandlingsunderlaget och vilka negativa konsekvenser det får om man inte återinför tågvärdarna på pendeltågen. RBU kommer fortsättningsvis att både bevaka och arbeta vidare med den här viktiga frågan.

Rh-gruppen i retorikutbildning

Rh-gruppen, där RBU är en av fem föreningar, hade en retorikutbildning i slutet av

Här berättar vi om vilka påverkansfrågor RBU Stockholm arbetar med just nu. Det är oftast frågor inom region och kommun men kan någon gång vara frågor som rör ett större geografiskt område. Det är både nya frågor och sådant vi arbetat med tidigare som på nytt blivit aktuellt.

april. Man anlidade Cecilia Zadig som arbetar med teamutbildning och retorik. Totalt deltog 12 personer varav två från RBU Stockholm som representerades av Therese Lagerman och Thomas Müller. Syftet var att vässa föreningarnas kunskap i att föra fram viktiga frågor till politiker, tjänstemän, media och andra.

Min karta över vård och stöd

Habilitering och Hälsa ska bli bättre på att ge information om vilken hjälp man kan få från dem. De ska bygga upp en digital söktjänst som RBU Stockholm har varit med och testat. Söktjänsten ska dels innehålla "Min karta över vård och stöd" där man fyller i vilka insatser man har från olika aktörer, dels "Vad görs av vem" som är en lista över insatser och vem som ansvarar för dessa. Listan är främst tänkt för personal men kan också vara användbar för en del patienter och stödpersoner. Tjänsten kommer att finnas på Habilitering & Hälsas hemsida.

Ny hemsida för färdtjänsten

Trafikförvaltningen tar fram en ny hemsida för färdtjänsten och bad under våren RBU Stockholm om hjälp att tycka till om det nya förslaget. Man efterfrågade RBU:s kunskap och insikter både ur ett användarperspektiv och ett föräldraperpektiv. RBU ställde upp med en handplockad grupp som fick se prototypen på den nya sidan och svara på frågor om hur man använder färdtjänsten. Syftet var att ge trafikförvaltningen underlag om hur de ska utforma den nya plattformen utifrån behov och önskemål. ●

Skansen för alla!

Onsdagen 23 augusti 2023

Välkommen till Skansen denna speciella dag!
För alla åldrar, anpassad för dig med funktionsvariationer.
Programmet pågår kl 10–14. Portarna öppnar kl 9.30.

Bollnästorget

- Invigning kl 10.30
- Allsång med Ayla och Sommarorkestern kl 10.40–11.30
- Heronstones spelar kl 11.30
- Enkelgympa med Friskis & Svettis kl 12.15–12.45
- Dans med Ayla och Sommarorkestern kl 13.00–14.00
- Ansiktsmålning
- Gör din egen löpsedel
- Klappa ett djur
- Läskiga lådan
- Mitt Vuxenliv
- Måla ditt eget vykort
- Pimpa din rullstol/gåstol

- Prova på cirkus
- Prova på att göra Funkis-TV
- Strumpmysteriet
- Såpbubblor
- Smakprov ur Ronja Rövardotter
- Ullåtervinning
- Ung i FUB

Vid fågeldammarna

- Korvgrillar. Ta gärna med egen korv

Vid Sollidens parkering

- Underhållning i väntan på färdtjänsten från kl 13.45

Med reservation för ändringar



Fri entré

denna dag för daglig verksamhet samt för medlemmar i arrangerade föreningar. Medtag medlemskort eller särskild inbjudan. Ledsagare går in gratis.

Adress

Färdtjänst: Sollidsbacken
Huvudentré: Djurgårdsslätten 49–51
Bergbanan: Hazeliusporten 2
Ej möjlighet till parkering inne på Skansen.

Gratis inträde för alla medlemmar i RBU Stockholm mot uppvisande av bevis att du är medlem. Om du kommer tillsammans med din skolklass, kortis, dagliga verksamhet eller liknande behövs inget medlemsbevis.

Gör så här:

1. Logga in på www.rbu.se
2. Tryck på "Medlem" och sedan "Logga in"
3. Logga in med den e-postadress du har registrerad hos RBU. Saknar du lösenord trycker du på "glömt lösenord".
4. Tryck på "Mina fakturor" i spalten till vänster. Där kan du antingen skriva ut eller göra en "skärmdump" som visar att du har betalat medlemsavgiften 2023.
5. Visa upp utskriften eller skärmdumpen i Skansens entré den aktuella dagen.

Behöver du hjälp eller har du glömt vilken e-postadress du är registrerad med? Maila jessica.stjernstrom@stockholm.rbu.se så hjälper vi dig.

SEN



autism
Stockholms län



Välkommen i RBU Stockholms styrelse Kevin och Karin!

På årsmötet i mars tackade vi av Daria Mazurina och Sabina Soldati som avgick som styrelseledamöter.

Stort tack till er båda för ert engagemang

i RBU Stockholm. Vi önskar er all lycka!

Vi välkomnar två nya styrelseledamöter.

Det är Kevin Nordfors och Karin Montelius.

Här kan ni lära känna båda lite bättre.

”Jag kommer att bidra med idéer och kreativitet”

Hej Kevin! Vad har du för intressen?

– Mina främsta intressen är idrott (särskilt Hammarby, Arsenal & Ros-piggarna Speedway) vara med vänner, gå på restaurang.

Varför är du medlem i RBU?

– Jag blev medlem när jag var liten, då främst för att få ett socialt sammanhang och en gemenskap. Nu i vuxen ålder är det främst för att bevaka mina intressefrågor och för att kunna påverka dessa, exempelvis personlig assistans och färdtjänst.

Är du representant för något kommunalt funktionshinder? Vilket i sådana fall?

– Inte i nuläget men jag är absolut öppen för det i framtiden.

Vad har du för vision för RBU Stockholm?

– Min vision för RBU Stockholm är att det ska vara det självklara föreningsmässiga valet för rörelsehindrade barn och ungdomar och dess närstående för att få en meningsfull fritid, en



Kevin Nordfors

Ålder: 30 år.

Bor: Lägenhet i Råcksta.

Familj: Mamma, pappa och lillebror.

E-post: kevin.nordfors@outlook.com.

gemenskap och sammanhang. Visionen är även att på sikt öka kunskapen om RBU:s arbete och syfte mot allmänheten för att på så sätt öka engagemang och medlemsantalet.

Vad tror du att du kommer kunna bidra med i styrelsen?

– Jag kommer bidra med idéer och

kreativitet med syftet att uppfylla egen och gemensam vision för föreningen. Mina olika perspektiv och erfarenheter kopplat till våra intressefrågor i egenskap som rörelsehindrad samt mer och frekvent synlighet på våra sociala medier.

Berätta något som kan vara roligt att veta om dig som privatperson!

– Med stor risk för gubbvarning så är min favoritserie som jag följer slaviskt *Hem till gården*. Det får mig att drömma om ett liv på den engelska landsbygden.

Är det något annat som du gärna vill dela med dig av?

– Jag föreläser om mig och min livshistoria sedan hösten 2020 med syftet att bryta tabun kring psykisk ohälsa och att sträva efter att bli den bästa versionen av sig själv, något jag är väldigt glad och stolt över. Ett annat stolt ögonblick var när jag fick ta emot utmärkelsen ”Årets examensarbete” i samband med min yrkeshögskoleexamen 2016 från Företagsekonomiska Institutet. ●



HÄR ÄR RBU STOCKHOLMS NYA STYRELSE

ORDFÖRANDE

Carina Pahl Skärlind

carina.pahl.skarlind@gmail.com

VICE ORDFÖRANDE

Agnès Serfözü

agnes@ramp.nu

KASSÖR

Robert Metz

robert@metzdata.nu

LEDAMÖTER

Therese Lagerman

therese.lagerman@stockholm.rbu.se

Ewa Wodzynska,

ewawodzynska84@gmail.com

Maria Fagerquist

maria.fagerquist@gmail.com

Mica Slätt

mica_hemma@hotmail.com

ERSÄTTARE

Thomas Muller

thomasfranzmuller@gmail.com

Kevin Nordfors

kevin.nordfors@outlook.com

Karin Montelius

karin.montelius@gmail.com

”Jag vill kunna vara ett stöd för andra föräldrar”

Hej Karin! Vad har du för intressen?

– På min fritid umgås jag mest med familjen. Just nu är det mest barnens aktiviteter som styr, vi hänger mycket på fotbollsmatcher, elinnebandyträning, ridning och annat på helgerna. Annars gillar jag att resa, åka skidor och läsa.

Varför är du medlem i RBU?

– Det är ett viktigt nätverk för oss som familj, där vi får möjlighet att utbyta erfarenheter med andra familjer och uppleva saker tillsammans.

Är du representant för något kommunalt funktionshinder? Vilket i sådana fall?

– Nej.

Vad har du för vision för RBU Stockholm?

– Att RBU ska fortsätta sprida kun-



Karin Montelius

Ålder: 41.

Bor: På Lidingö.

Familj: Min man Johan och våra två barn Edith snart 10 år och Tage 7 år.

E-post: karin.montelius@gmail.com.

skap om barn med funktionsvariationer och vara en förening där familjer kan mötas och få stöd av varandra.

Vad tror du att du kommer kunna bidra med i styrelsen?

– Jag är mamma till en dotter på 10 år som har en cp-skada och har såklart samlat på mig en del erfarenheter genom åren, både positiva och negativa. Med det hoppas jag kunna vara ett stöd både för andra föräldrar och för föreningen.

Berätta något som kan vara roligt att veta om dig som privatperson!

– Jag gillar att åka skidor och det är också något vi gillar att göra tillsammans som familj. I vintras tog jag för första gången lektioner för att lära mig köra biski. Det var jättekul! ●

ANNONS

Stockholms habiliteringsenhet Stadshagen

Ett komplement till ditt habiliteringscenter

”Tillsammans med andra blir det både roligare och lättare att nå de uppsatta målen”

”Med leken i fokus övar vi på det barnet kan ha nytta av i vardagen”

På vår hemsida hittar du mer information:
<https://habiliteringsenheten.stockholm>



Stockholms
stad



Parkteatern har flera föreställningar för barn i sommar, däribland *Trasiga familjen* (till höger), *Clownen Manne* (längst till höger) och *Cirkusliv* (nedan).



FOTO: PER KRISTIANSEN ILLUSTRATION: MATILDA HYTTSTEN



FOTO: SARA P. BORGSTRÖM

Sommaren bjuder på teater

Parkteatern

TEATER En fantastisk sak med Stockholm under sommaren är Parkteatern. Tänk att vi faktiskt har möjlighet att gå på både teater och konserter i det fria – helt gratis! Sommarens program är nu släppt så gå in och överväldigas av säsongens fantastiska utbud som skulle kunna förvandla vilken hemmasommar som helst till ett färgsprakande kulturfyrvärkeri.

Jag för min del har redan bokat upp en kväll i juli med *Trasiga familjen* som med blåsinstrument, måleri, skruvdragare, nyckelharpa och poesi ska bjuda på surrealistisk familjekonsert. Och det lär bli många fler Parkteaterbesök för mig och min familj!

Cosmonova Volcanoes

FILM Sommaren och solen är ljuvlig, men ibland kan det bli mycket av det

goda och varma. Då är ett besök på svala Naturhistoriska museet aldrig fel. På museets bio Cosmonova som också är Sveriges största filmkupol kan man nu komma i närkontakt med jordens inre!

I filmen *Volcanoes* följer vi med en orädd vulkanfantast när han firar sig ner i vulkaner och åker till lavasjöar världen över. Kan det bli mer spännande – och stekhet? Att gå ut i den



PARKTEATERN – EN INSTITUTION MED ANOR

Parkteatern drog i gång redan 1942 och vi har Stockholms dåvarande stadsträdgårdsmästare Holger Blom att tacka för det. Han tyckte nämligen att stadens parker skulle livas upp med fest, dans, musik och teater på sommaren. 1948 införskaffa-

des en teatervagn med utfällbara väggar och en scen som drogs fram genom stadens parker och grönområden med en lastbil.

I år firar Parkteatern 81 år och är sedan 1996 en del av Kulturhuset Stadsteatern.

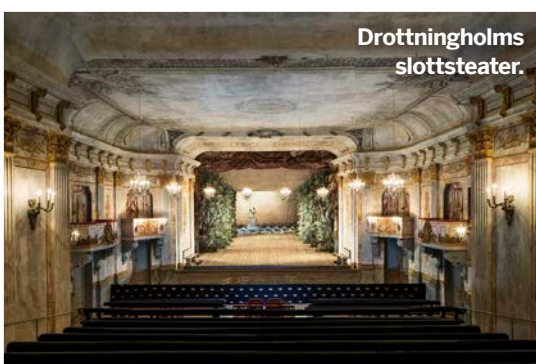
FOTO: PARKTEATERN



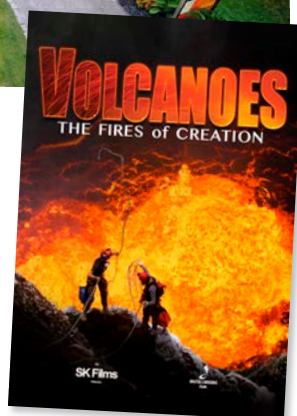
Experiment i det fria på Tom Tits.

FOTO: TOM TITS

FOTO: WIKIMEDIA COMMONS



Drottningholms slottsteater.



Het film på Cosmonova.

och experiment

varma solen efter den filmen kommer sannolikt kännas nästan svalt.

Filmen är från sju år och du bokar biljetter på Naturhistoriska riksmuseets hemsida.

Experimentparken på Tom Tits

VETENSKAPSMUSEUM Fram till den 1 oktober är Tom Tits häftiga experimentpark utomhus öppen! Med åkattraktioner, såpbubble-shower, småkrypsutställning och vattenexperiment är det upplagt för en heldag för den nyfikne och experimentsugna!

Adress: Storgatan 33 i Södertälje. Museet har en restaurang, men man kan också ta med egen matsäck. Ni finner all information på www.tomtit.se.

Drottningholms Slottsteater

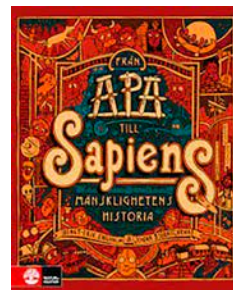
TEATER Drottningholms Slottsteater är verkligen ett unikum. En liten fortfarande aktiv slottsteater från mitten av 1700-talet, som uppfördes till den dåvarande drottningen Lovisa Ulrikas ära. Att gå in i denna helt handmålade teatersalong är som att resa i tiden. Här finns kulisser från 1700-talet och ett scenmaskineri helt i trä som än i dag drivs för hand. Teatern håller rundvisningar för olika åldrar och är väl värd ett besök. Så ta med familjen på en föreställning eller en guidad visning.

All information om föreställningar och rundvandringar finner ni på www.dtm.se Efter ett besök rekommenderas att avnjuta en picknick i den vackra Drottningholmsparken!

Boktips

Från Apa till Sapiens
av Bengt-Erik Engholm
illustrerad av Jonna Björnstjerna

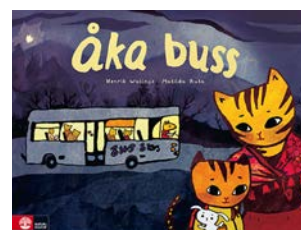
BÖCKER Äntligen en lekfull historiebok om mänsklighetens historia. Placera din bokslukare i hängmattan med denna fascinerande, roliga, fantastiskt illustrerade och tillgängliga bok - och ni kommer garanterat att ha roliga, lärorika och spännande samtal om mänsklighetens historia därefter. Boken rekommenderas för barn mellan 9–12 år.



Åka Buss av Henrik Wallnäs
Illustrerad av Matilda Ruta

BÖCKER I en tid av oroligheter och kriget i Ukraina inte långt ifrån oss uppstår förstås både oro och frågor hos våra barn. Ett sätt att prata om det som pågår och det många människor i världen just nu tvingas uppleva är att läsa tillsammans. Henrik Wallnäs har skrivit en barnbok om att tvingas resa långt, långt bort och lämna delar av sin familj kvar på platsen som brukade vara hemma. Karaktärerna är katter, men berättelsen djupt mänsklig.

Boken rekommenderas för barn mellan 3–6 år. ●



400
experiment finns
på Tom Tits

Maj till
september
arrangeras
familjevisningar på
Drottningholms
slottsteater

81
år firar
Parkteatern
i år!

Häng med på aktiviteter i sensommar och höst

RBU Stockholm bjuder in till flera roliga aktiviteter i slutet av sommaren och början av hösten. Välkomna!

Fiske- och friluftsdag i Tranvik 19/8

Friluftsdag med fiske och båttur vid Tranvik utanför Norrtälje. Dagen arrangeras i samarbete med SFFF, Sveriges funktionshindrades frilufts- och fiskeförening, som har en tillgänglig båt där man kommer ombord med rullstol.

Parkour 27/8

Aktivitetsdag för hela familjen på Sveriges första tillgängliga skate- och parkourpark i Dalarö. Parken är byggd i samarbete med Parasportförbundet och dagen arrangeras tillsammans med Dalarö SK. Förutom att testa parkourparken kommer vi att grilla, bada, spela kubb och andra spel.

Skansen för alla 23/8

I augusti arrangeras Skansen för alla, en dag fylld av aktiviteter. Dagen arrangeras tillsammans med Skansen, FUB, Autism Stockholm, Svenska Downföreningen med flera. Se annons på sid 12–13.

Familjedag på Siggesta gård

Tillsammans med naturguiden Lina tar vi oss runt på de vägar som passar för rullstol. Vi pratar djur och natur och plockar material i naturen. Under turen blir det paus med korvgrillning utomhus och sedan gör vi konstverk av de naturmaterial vi har plockat under vägen. Om vädret tillåter stannar vi utomhus och gör våra konstverk, annars är vi inomhus.



Naturguiden Lina.



Följ med till Grönan!

FOTO: WIKIMEDIA COMMONS



Vi besöker skate- och parkourparken i Dalarö.

Gröna lund 9/9

Lördag 9 september bjuder RBU Stockholm in till en dag (förmiddag) på Gröna lund. Ta med hela familjen och åk så mycket du vill. RBU Stockholm sponsrar din biljett med 50 % (under högsäsong kostar en biljett 449 kr som mest). Inbjudan kommer ut i juni på hemsida och i nyhetsbrev så håll utkik!

Segelflyg

En familjedag med segelflygning tillsammans med Uppsala flygklubb. Tillsammans med en rutinerad flyglärare flyger vi ett tvåsitsigt segelflygplan som dras upp av ett motordrivet flygplan och sedan kopplas loss. Under dagen grillar, fikar och umgås vi.

Lär dig manövrera rullstolen

Niklas Rohdborn, som leder den här rullstolsträningen, har tidigare varit med som ledare på vår parkourdag på Dalarö. Under en dag kommer Niklas visa och stötta alla som vill lära sig manövrera sin rullstol för att bli tryggare med det. Det blir utmaningar med Niklas som stöd och träningen anpassas utifrån den som deltar.



Fiske i Tranvik.

Rulle-Mulle

Till hösten bjuder vi in till en mullegrupp där vi under ett par tillfällen utforskar och lär oss mer om djur och natur. Vi lär oss göra upp eld, pratar överlevnadskunskap, har naturbingo, grillar och fikar.

Vill du också vara med?

INBJUDNINGAR TILL respektive aktivitet skickas ut i RBU Stockholms nyhetsbrev samt finns att se på vår hemsida. För aktiviteter som ännu inte har något datum kommer löpande information ut på vår hemsida stockholm.rbu.se och i kommande nyhetsbrev.

Aktiviteterna vänder sig till medlemmar i RBU Stockholm. Är du inte redan medlem kan du enkelt bli det via vår hemsida rbu.se/bli-medlem.



Välkommen som medlem i RBU Stockholm!

Som medlem i RBU Stockholm får du möjlighet att träffa och lära känna andra familjer, vara med på roliga aktiviteter och arbeta för förändring i viktiga frågor. Vi behöver alltid engagerade personer till föreningen så om du har idéer eller vill engagera dig så finns det stora möjligheter till det.

Som medlem i distriktsföreningen RBU Stockholm får du:

- Tidningen *Utsikt* 4 gånger per år
- Lära känna andra barn/ungdomar och familjer
- Möjlighet att anmäla dig till våra aktiviteter
- Vara med och påverka samhället och beslutsfattare
- Föräldrakvällar och föreläsningar
- RBU riks tidning *Rörelse* 6 gånger per år
- Rabatt vid tecknande av UNIK försäkring
- Juridisk rådgivning

Exempel på aktiviteter som RBU Stockholm arrangerar:

- Utflykter till havs och på land
- Kulturevenemang som museibesök och teaterupplevelser
- Digitala aktiviteter som pyssel, online-spel, sminkkväll och samtalsträffar
- Ungdomskvällar på olika teman
- Fartfyllda äventyr som segelflyg och segling med jolle, segelbåt och katamaran
- Vi erbjuder även mer omfattande aktiviteter som ridskola och skidvecka
- Läger av olika slag: ridläger, musikläger och familjeläger

Ta en bild på QR-koden med mobilen så landar du direkt på RBU:s medlemsida!



RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR

STOCKHOLMS LÄN

Skriv in rätten till fritidshjälpmedel i lagen!

Regionernas regler för hjälpmedel leder till att många människor saknar möjligheten att ha en aktiv fritid, skriver debattörer från Sveriges Arbetsterapeuter, DHR och Fritidsbanken. Enligt dem behöver var tredje person med funktionsnedsättning någon form av hjälpmedel för att kunna göra det de vill på sin fritid men förskrivningen av fritidshjälpmedel är nästintill obefintlig. Det här leder till sämre hälsa.

Hjälpmedel förskrivs av legitime-

rad hälso- och sjukvårdspersonal och regleras enligt hälso- och sjukvårdslagen (HSL) men någon definition av begreppet hjälpmedel finns inte. Det gör att regionernas egna regelverk styr vilka produkter som kan förskrivas som hjälpmedel.

Enligt Myndigheten för delaktighet är det 20 av 21 regioner som inte tillhandahåller fritidshjälpmedel.

KÄLLA: WWW.DAGENSSAMHÄLLE.SE

Dramaten förbättrar tillgängligheten

Dramaten har fått en permanent hiss vid entrén. Längre har besökare som inte kan använda trappor hänvisats till sceningången för att ta sig in. 2021 installerades en tillfällig trapphiss vid entrén men nu har man en permanent lösning med en trapphiss som fälls in i trappan. Under förra året tog man också upp nya dörrar i huset och salongen fick fler rullstolsplatser.

Det är Dramaten som tillsammans med fastighetsverket har arbetat med att förbättra tillgängligheten i det 115 år gamla teaterhuset vid Nybroplan.



Trapphissen är infälld i Dramatens trappa.

Tjejer mindre nöjda med sin fritid

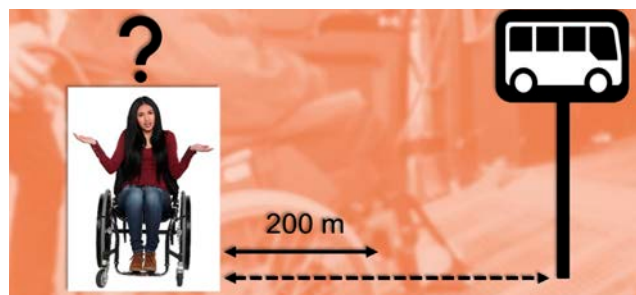
Tjejer med funktionsnedsättning i åldrarna 16–25 är mindre nöjda med sin fritid än killar i samma situation och ålder. 45 procent av tjejerna är mycket nöjda medan motsvarande siffra för killarna är 65 procent.

Det finns skillnader även bland tjejer och killar utan funk-

tionsnedsättning. Även där är tjejerna mindre nöjda men skillnaderna är betydligt mindre.

Undersökningen är gjord av MUCF, myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, som har undersökt ungas fritidsvanor.

KÄLLA: FUNKTIONSHINDERPOLITIK.SE



Fler faktorer ska vägas in när rätten till färdtjänst bedöms.

Fler kan få färdtjänst med nytt förslag

Myndigheten Trafikanalys skriver i en rapport till regeringen att dagens tillämpning av regelverket för färdtjänsttillstånd strider mot målet för den svenska funktionshinderpolitiken. De vill se ett förtydligande av reglerna gällande vem som kan beviljas tillstånd. Trafikanalys vill bland annat att förflytningsförmågan ska ses i ett större perspektiv där hela resan, från dörr till dörr, vägs in. Dessutom ska man väga in

personens förmåga att använda reseplanerare och att köpa biljett.

Idag bedöms ofta förflytningsförmågan utifrån en strikt medicinsk modell men det menar myndigheten Trafikanalys utestänger många människor från transportsystemet. De bedömer att regeländringarna kommer att ge fler människor rätt till färdtjänsttillstånd.

WWW.FUNKTIONSHINDERPOLITIK.SE

ANNONS

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

NÄR BARN BERÄTTAR FINNS DET HOPP.

Det är första steget till förändring.

Ge fler barn möjlighet att berätta. Swish: 9015041 | Plusgiro: 90 15 04-1

BRIS

Min kamp mot mobbning och psykisk ohälsa

Min kamp mot mobbning och psykisk ohälsa tar sin början vid 80-talets mitt. Sen att gå på mina ben men tidig med att utveckla mitt verbala språk. Jag förstod att det var "något" med mig, men inte varför andra tittade, pekade, härmade och skrattade åt mig. Jag hade några kompisar som jag lekte med nästan varje dag. Bland dem kände jag mig som vilken unge som helst, tills en dag när pappa undervisade dem om min synskada. Då blev de mer som mina fångvaktare än vänner, vilket skapade konflikter mellan oss. De visste ju inte hur de borde göra, vi var barn och barn gör som vuxna säger.

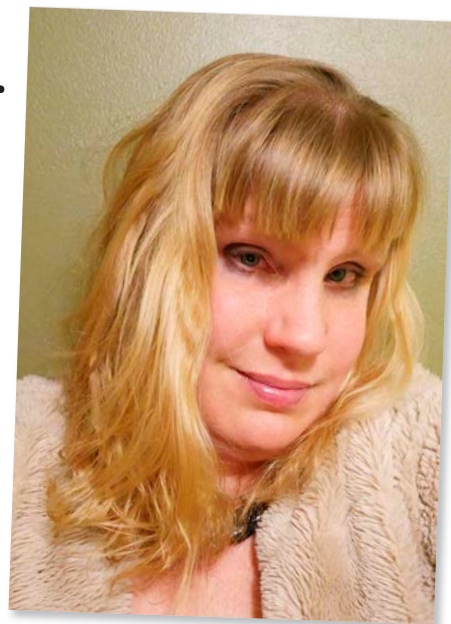
I TVÅN SPRED en mamma till en populär flicka i klassen att jag var utvecklingsstörd och borde gå i särskola, och snart "visste" hela klassen det. På den tiden sa man fortfarande "utvecklingsstörd" och drev gärna med dem. Särskoleeleverna satt vid egna bord längst bak i matsalen för de var inte som andra barn. Jag separerades också från klassen på olika sätt; jag fick sitta avskilt med mina hjälpmedel, gå före, ha gympa enskilt med egen lärare. I ettan tvingades jag stå ensam i skolan med elevassistenten och vänta på bussen.

Jag fick en lindrig cp-skada som påverkade mina ben och syn. Att intelligensen var intakt rådde det inget tvivel om, men samtidigt agerade ing-

” Bland dem kände jag mig som vilken unge som helst, tills en dag när pappa undervisade dem om min synskada.

en mot den ryktesspridande mamman. Jag upplevde istället att de vuxna tyckte det var mitt fel, att jag var tvungen att berätta om min diagnos inför klassen, att liksom behöva försvara mig och min rätt att bli sedd som vilket barn som helst. Jag kände stor press att bete mig mönsterligt så ingen skulle tro att jag var dum. Jag skakade ofta på huvudet, vilket jag fick höra var onormalt, det drog blickarna till sig och gjorde att jag såg dum ut. Jag fick höra att det var ovanligt att någon med så pass bra syn att ha så kallade blinddimer. Det gjorde att jag skämdes ännu mer. Så jag strävade alltid efter att vara bra. Få alla rätt. Så fick jag en utdragen förkylning som satte sig på hörseln. Plötsligt hängde jag inte med i skolan som jag brukade. Då skickades jag på hjärnundersökning för de trodde att det var något där. Skämmas igen. Pinsamt. Igen. Konstigt. Igen. Jag ljög om var jag hade varit den där dagen.

KÄNSLAN ATT JAG måste försvara mig, skammen och rädslan att vara eller göra fel har förföljt mig genom livet. Att ständigt kämpa mot fördomar och



Linda Åkesson

Ålder: 46.

Bor: I Bredäng med min katt.

Gör: Skriver C-uppsats om rehabilitering, skriver på olika sidor, föreläser, gör musik och film.

Instagram: @funkisaktivistlinda

överbevisa dem tar energi. Många är de gånger jag fallit ner i svarta hål. Och jag är inte ensam. Det är väl känt att psykisk ohälsa och låg eller ingen självkänsla är vanligt bland personer med varaktiga funktionsvariationer. Likaså att stödet är undermåligt. Tyvärr tror jag kunskapen om psykisk ohälsa i kombination med en funktionsnedsättning är dålig. Eller struntar man i att lägga resurser på det just på grund av att vi "ändå har våra andra svårigheter". Precis som man låter bli att gå till botten med det som så ofta är grundorsaken; mobbning och negativ särbehandling i skolan? ●

Åsikterna i texten är skribentens egna.

TVÅ TIPS TILL DIG SOM FÖRÄLDER

1 Fråga ditt barn hur det är i skolan, om hen har kompisar. Visa på alla sätt att det aldrig är barnets fel, att hen inte ska skämmas.

2 Se till att rätt information om barnets funktionsnedsättning sprids från början för att förhindra att fördomar och osanna rykten sprids, och skolor bör ta in funktionshinderkunskap på schemat från start.





RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR

STOCKHOLMS LÄN

STYRELSE

ORDFÖRANDE

Carina Pahl Skärliind

carina.pahl.skarlind@gmail.com

VICE ORDFÖRANDE

Agnes Serfözö

agnes@ramp.nu

KASSÖR

Robert Metz

robert@metzdata.nu

LEDAMÖTER

Therese Lagerman

therese.lagerman@stockholm.rbu.se

Ewa Wodzynska,

ewawodzynska84@gmail.com

Maria Fagerquist

maria.fagerquist@gmail.com

Mica Slätt

mica_hemma@hotmail.com

ERSÄTTARE

Thomas Muller

thomasfranzmuller@gmail.com

Kevin Nordfors

kevin.nordfors@outlook.com

Karin Montelius

karin.montelius@gmail.com

KANSLI

Jessica Stjernström

kanslichef och ombudsman 75%, 0766-471450, jessica.stjernstrom@stockholm.rbu.se

Elise Jeppsson

medlemsansvarig 100%, 0766-471451, elise.jeppsson@stockholm.rbu.se

Therese Lagerman,

samordnare påverkansarbete 20%, 0766-471452,

therese.lagerman@stockholm.rbu.se

Annika Stridh

ekonomi 15%, annika.stridh@stockholm.rbu.se

Elinore Brandén

fondbehandläggare 15%, elinorebranden@hotmail.com

VILL DU KONTAKTA NÅGON?

Om du önskar komma i kontakt med någon i föreningen, exempelvis en annan förälder, går det bra att ringa eller skriva till Jessica Stjernström eller Elise Jeppsson på kansliet så förmedlar de kontakten åt dig. Se telefonnummer och e-postadresser ovan.

FÖLJ RBU I SOCIALA MEDIER!

Gilla RBU Stockholm på Facebook och Instagram för att se nyheter och aktiviteter

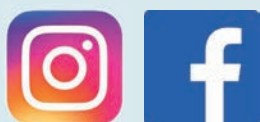


FOTO: ROGER SCHEDERIN

HITTA DIN PLATS I RBU

Utsikt

I RBU:s medlemstidning Utsikt berättar vi om sådant som berör och kan hjälpa våra medlemmar. Den når, förutom våra medlemmar, även handläggare, beslutsfattare och verksamheter inom region Stockholm. Förutom att ge tips om ämnen eller personer du skulle vilja att vi intervjuar har du möjlighet att skriva en krönika eller vara RBU-profil i tidningen.

En krönika är en kortare text där skribenten (författaren) ges utrymme att uttrycka sina egna tankar och reflektioner kring saker. Krönikan ska ha en koppling till funktisvärlden, dvs händelser eller personer som själva har eller har anhöriga med funktionsnedsättning.

Att vara RBU-profil betyder att vi gör ett personporträtt av en av våra medlemmar där vi berättar om hans vardag, intressen och drömmar.

Påverkansarbete

RBU Stockholm arbetar med påverkansarbete både inom Region Stockholm och länets kommuner. Vi försöker påverka politiker och tjänstemän inför beslut om exempelvis transportfrågor (såsom rullstolstaxi,) skolfrågor, hjälpmedel och fritid.

Vi skapar opinion och förändring genom att skriva debattartiklar, genomför aktioner, manifestationer och demonstrationer, vi medverkar i olika råd på kommunal och regional nivå.

Aktiviteter

Varje år genomför RBU Stockholm en mängd aktiviteter såsom läger, utflykter, pyssel, musik och mycket annat. Har du förslag på en aktivitet? Vill du vara med och arrangera en aktivitet? Vi tar gärna emot idéer på nya roliga saker att kunna erbjuda våra medlemmar.

Har du idéer på reportage eller personer vi borde intervjua för Utsikt, förslag på aktiviteter eller vill engagera dig i påverkansarbete? Kontakta oss på kontakt@stockholm.rbu.se eller ring 08-650 58 12

ANNONSERA I UTSIKT



TIDNINGEN UTSIKT har en upplaga på 1 000 ex tryckta tidningar och finns också digitalt. Den skickas till ca 500 medlemsfamiljer i RBU Stockholms län samt till till habiliteringar, RH-skolor, barnsjukhus, fritidsgårdar och kommunala verksamheter.

DEN DIGITALA UTSIKT delas via hemsida, Facebook och Instagram, vilket leder till stor spridning i olika kanaler.



BOKNING AV ANNONS

- För att boka en annons mejlar du den tryckfärdiga PDF:en samt anger storlek och faktureringsadress till elise.jeppsson@stockholm.rbu.se.
- Vid frågor ring Elise Jeppsson på 0766-47 14 51.

ANNONSMÅTT (B x H)

HELSIDA utfallande: 210 x 280 mm + 5 mm utfall
HELSIDA inom satsytan: 182 x 252 mm

HALVSIDA liggande utfallande: 210 x 135 + 5 mm utfall
HALVSIDA liggande inom satsytan: 182 x 123 mm

HALVSIDA stående utfallande: 102 x 280 + 5 mm utfall
HALVSIDA stående inom satsytan: 88 x 252 mm

1/4 SIDA liggande, utfallande: 210 x 75 mm + 5 mm utfall
1/4 SIDA liggande, inom satsytan: 182 x 62 mm

1/4 SIDA stående utfallande: 102 x 138 mm + 5 mm utfall
1/4 SIDA stående inom satsytan: 88 x 124 mm

ANNONSPRISER

Helsida: 5 750 kr
Halvsida: 3 950 kr
1/4-sida: 2 550 kr
1/8-sida: 1 450 kr

Ovanstående priser gäller vid leverans av tryckfärdigt digitalt annonsunderlag.

RBU kan vid behov hjälpa till att ta fram tryckoriginal för annonser, men debiterar då annonsören kostnaden för detta.

UTGIVNINGSPLAN 2023

Nr 3: 2023 Bogn.stopp 21/8 - Sista dag för original 28/8 - Utgivning vecka 41
Nr 4: 2023 Bogn.stopp 18/10 - Sista dag för original 30/10 - Utgivning vecka 50

Kan man ens ha drömmar då?

Jag är högstadielärare och skolan har tema-vecka: Allas lika värde. Jag ska ha en viktig lektion med min favoritklass. Men det vet de inte om.

– I dag ska vi prata om fram-tidsdrömmar, säger jag inför 30 stycken 15-åringar. Vilka drömmar kan vi ha? Har alla livsdrömmar?

På filmduken bakom mig finns ett foto på en kille.

– Det här är Julle, säger jag. Han är 18 år. Nu ska ni komma med förslag på vilka drömmar, önskningar och planer han kan ha för sitt liv. Inget är rätt eller fel. Få höra!

FÖRST ÄR DE lite tveksamma. Är det här verkligen en lektion?? Men temaveckorna kan ju vara lite annorlunda. Dessutom verkar det här enklare

och roligare än ekonomiska kretsloppet eller franska revolutionen.

– Han ska bli stridspilot, typ, utbrister en kille efter en lite stund.

– Han ska... liksom, bo på en bondgård, tror en tjej.

Jag skriver på tavlan, med ryggen vänd mot fotot och klassen fyller på: Julle ska resa jorden runt, gifta sig med en kille, starta egen firma, läsa på universitetet, skaffa stor lägenhet i stan, inte gifta sig alls. Han gillar skidåkning, vill ha en papegoja, ska spela fotboll i italienska ligan, öppna restaurang och tjäna mycket pengar. Typ. Många av drömmarna och önskningarna som flyger genom luften, är nog deras egna.

ILLUSTRATION: ERIK DOMELLÖF



” Jag kan nästan känna hur allt ställts på ända i deras huvuden.

SÅ DÄR HÅLLER vi på en lång stund tills tavlan är nästan full. Jag har hela tiden ryggen mot filmduken, men så ”råkar” jag vända mig om och låtsat bli väldigt förvånad.

– Men oj... så tokigt... vad har jag nu gjort? Det är ju fel foto!

Jag går till datorn och klickar och letar. Alla mina elever vet att IT är min sämsta gren. Flera foton sveper förbi på filmduken innan jag hittar rätt.

– Ursäkta, jag råkade ta fel. Det här är bilden på Julle.

På filmduken syns fotot av en 20-åring kille i permobil. Jag fortsätter först som om inget hänt:

– Var var vi någonstans...?

TOTAL TYSTNAD i klassrummet. Jag lägger ifrån mig pennan och låter det vara tyst en stund. Jag kan nästan känna hur allt ställts på ända i deras huvuden. Sedan säger jag:

– Ni är tillräckligt smarta för att förstå att jag inte råkade ta fel bild. Vad är det jag vill berätta för er? Vilka nya tankebanor vill jag locka er till?

Det tar en stund och det verkar som om deras tankar behöver falla på plats. Vilka drömmar har man om man sitter i en sådan där rullstol? Kan man ens ha drömmar då? En snabb handuppräckning visar att ingen av dem har haft

någon närmare kontakt med en person med funktionsnedsättning.

Först blir det lite tissel och småprat i bänkarna, men sedan får vi ett väldigt bra samtal. Hur skiljer sig drömmarna åt mellan killarna? Eller gör de inte det?

– De är ju både väldigt olika de där två, och samtidigt lika egentligen, säger en elev till slut.

VI FÖDS MED olika förutsättningar och möjligheter i livet. Men trots de olikheterna så är vi rätt lika, när allt kommer omkring. Alla längtar vi och alla har vi drömmar. Typ. ●

Helena S Hedelin

Åsikterna i texten är skribentens egna.