

# Utsikt

Nr 1 2026  
RBU Stockholm

ROLIGA  
AKTIVITETER  
*i vår!*



## FRITID

Hitta din grej  
med Fritidsnätet

## VI VILL LYFTA

De kämpar för  
toaletter åt alla

## VALÅR 2026

Dessa frågor  
driver RBU i år

STORT TEMA OM VÄNSKAP

# Edith söker vänner att hänga med



RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR

STOCKHOLMS LÄN

# När barns rättigheter blir en budgetfråga

**S**om ordförande i RBU Stockholm ser jag dagligen hur våra medlemmar kämpar. Inte bara för sina barn och ungdomar, utan för rätten till ett värdigt och självbestämmande liv. Trots att barnkonventionen varit svensk lag i över fem år och att LSS tydligt slår fast rätten till stöd, får Sverige fortsatt kritik från FN för bristande efterlevnad.

Under det senaste året har vittnesmålen blivit allt fler. Barn nekas skolskjuts, ungdomar får inte sin assistans och elever tvingas åka till en förälders arbetsplats för att kunna använda toaletten. Det har även förekommit fall där barn nekas ledsagning till fritidsaktiviteter och där elever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar inte får tillgång till det extra stöd de behöver i klassrummet. Bristande bostadsanpassning, ledsagning och otillräckligt stöd i skolan är tyvärr vardag, även här i Stockholm.

Medierna har rapporterat om hur

kommuner tycks tävla om att genomföra snabba och omfattande neddragningar av stöd till barn och unga med funktionsnedsättning.

**DENNA KAPPLÖPNING** mot botten är ett allvarligt hot mot barns och ungas möjligheter till delaktighet och utveckling. Det handlar inte om enskilda misstag eller tillfälliga nedskärningar,

utan om ett strukturellt problem. LSS och barnkonventionen är tydlig lagstiftning, men tolkning och tillämpning varierar kraftigt mellan

kommuner. I praktiken har politiska beslut och myndighetsstyrning skapat en osynlig gräns för hur många barn som anses ha rätt till ett självbestämmande liv.

RBU Stockholms arbete på regional nivå fortsätter,

men nu behöver vi också rikta fokus mot kommunerna. År 2026 prioriterar vi kommunal påverkan. Vårt mål är att varje kommun i länet ska använda funktionsrättskonsekvensbeskrivningar (FKB) i sina beslutsprocesser. Det kräver fler engagerade medlemmar som vill bidra lokalt, samla kunskap och föra dialog med politiker och tjänstepersoner.

**DETTA ÄR ETT VALÅR.** Tillsammans kan vi synliggöra våra barns verklighet, skapa insyn och se till att rättigheter och delaktighet prioriteras. Jag tror på kraften i vår gemenskap och på vår förmåga att driva långsiktig förändring som gör verklig skillnad i vardagen för barn och unga. ●



**Carina Pahl Skärlind**  
Ordförande  
RBU Stockholm

**”Bristande bostadsanpassning, ledsagning och otillräckligt stöd i skolan är tyvärr vardag, även här i 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 intressepolitiskt arbete.

## 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

**Ansv. utgivare:** Carina Pahl Skärlind

**Layout:** Serpentin Media

**Tryck:** Åtta.45 Tryckeri

**Nästa nummer:** Juni 2026

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

**E-post:** kontakt@stockholm.rbu.se

**Tel:** 08-650 58 12

**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, kommunikatör, Therese Lagerman, intressepolitisk talesperson, Elinore Brandén, fondhandläggare och Annika Stridh, ekonomi.

**Omslagsfoto:** Karin Montelius

## INNEHÅLL

**4** **TEMA VÄNSKAP**  
Viktigt för alla barn

**5** Så blev våra  
familjer vänner

**8** När en vän blir  
som ens familj



**10** Här kan du knyta  
nya kontakter

**11** Lästips: Böcker  
om vänskap

**12** Tolvåriga Edith  
söker nya vänner



**14** Hitta din grej  
med Fritidsnätet

**16** Dessa frågor  
driver RBU i år

**18** De kämpar för  
toaletter för alla



**20** Kultur för liten  
och stor i vår

**22** Roliga aktiviteter  
i vår och sommar

**99** **Personlig  
assistans  
handlar inte  
om lyx.**

**25** Krönika av  
Sabina Soldati

**28** Kåseri av Helena  
Schramm Hedelin

## PANELEN

### 1. Vilken är din favoritfilm? 2. Varför är det din favorit och vad handlar den om?



**Silas, 10 år, Stockholm:**

1. – "Lejonkungen" är min favoritfilm
2. – Filmen handlar om Simba, Scar, Timon, Pumbaa och "pappa" (Mufasa). Filmen är spännande och den har bra sånger.



**Victoria, 11 år, Ekerö:**

1. – "Encanto".
2. – Den är glad och mycket fina färger. Det är också en fin historia om familj och kärlek. Coolt med alla som har superkrafter/gåvor.



**Maja, 11 år, Älvsjö:**

1. – Min favoritfilm är "Frost".
2. – Det är min favoritfilm för att den har fin musik som jag gillar. Den handlar om två systrar Elsa och Anna. Elsa har hemliga iskrafter och råka frysa ner hela kungariket. Anna ger sig ut för att rädda henne.



**Ludde, 12 år, Marbella, Spanien:**

1. – Jag tittar inte så ofta på film utan jag tittar helst på serier. Men två filmer jag gillar är "White Chicks" och "Stubby".
2. "White Chicks" har mörk humor och är rolig. Och "Stubby" är gullig och en bra, mysig film och sen älskar jag hundar och den är baserad på en sann historia.



# Alla barn behöver vänner

Att ha vänner gör att vi mår bättre. Forskning visar att vänskap är avgörande för vår hälsa, vårt välbefinnande och till och med vår livslängd. Ändå är möjligheten att få och behålla vänner inte jämlikt fördelad.

Vänskap ger glädje, minskar stress och bidrar till en känsla av att höra till. Studier lyfter också fram att genuin vänskap är minst lika viktig som träning och kost. Vänskap är inte en bonus i livet, det är en förutsättning för ett gott liv. Det gäller alla barn.

För många barn med funktionsnedsättning begränsas vardagens mötesplatser av otillgängliga miljöer, brist på anpassningar eller beroende av stöd som inte alltid är utformat för att möjliggöra jämlikt samspel. När spontana möten försvåras påverkas också möjligheten att bygga relationer.

**FORSKNING** från Linköpings universitet visar att det ofta är omgivningens utformning, inte barns förmågor, som avgör vilka sociala sammanhang man får tillgång till. När miljöer och kommunikationsstöd fungerar skapas också förutsättningar för vänskap. När de inte gör det riskerar barn att stå utanför, trots vilja och behov av gemenskap.

Det handlar alltså mindre om individ och mer om villkor. Vem får plats på skolgården? Vem kan delta i fritidsaktiviteter? Vem får förutsättningar att mötas och kommunicera på sina villkor, oavsett hur kommunikationen går till?

**ATT SKAPA** tillgängliga miljöer är alltså inte en sidofråga. Det är en förutsättning för att relationer ska kunna uppstå. Rätten till gemenskap handlar inte bara om att vara med, utan om att få möjlighet att bygga meningsfulla relationer. Men när de väl gör det, vad är det då som gör dem betydelsefulla? Vad kännetecknar en god vänskap?



Alla barn har inte samma möjlighet att knyta spontana vänskapsband. FOTO: SHUTTERSTOCK

**” För många barn med funktionsnedsättning begränsas vardagens mötesplatser av otillgängliga miljöer, brist på anpassningar eller beroende av stöd som inte alltid är utformat för att möjliggöra jämlikt samspel.**

I en bra vänskapsrelation vill man varandra väl, inte bara för egen vinning. Det är en relation där man kan vara sig själv, där det finns utrymme att vara sårbar och där man blir lyssnad på och tagen på allvar.

Vänskap kan se olika ut. Den kan vara högljudd eller stillsam, spontan eller planerad, fysisk eller digital. Det viktiga är inte formen, utan att det finns utrymme för relationer att växa.

Ibland är det svårt att få vänner,

men det är inte omöjligt. Det kan ta tid. Och en nära vän kan vara mer värdefull än flera ytliga bekantskaper.

**I DET HÄR** numret av Utsikt belyser vi vänskap på olika sätt och vad det betyder att ha en vän. Alla barn har rätt till en vardag där vänskap är möjlig. Eller som Nalle Puh sa:

”En dag utan en vän är som en kruka utan en droppe honung kvar inuti.” ●

# Virrvarr, kärlek, igenkänning och kaos – så blev vi vänner

**E**n solig dag i juni förra året kom ett gäng familjer från RBU Stockholm för att hälsa på våra alpackor, pyssla och såklart träffa varandra. Där bland alla fina familjer mötte jag Kaisa, David och deras tvillingar Viggo och Felix. Det visade sig att vi hade väldigt lika erfarenheter, med tvilling-transfusionssyndrom (TTS) där den ena tvillingen fått en CP-skada.

Vi pratade på det viset många funkisföräldrar gör när vi får chansen: vi pratade mellan tuggorna på våra hamburgare om svårigheter att få assistans. Vi ropade till varandra om smärtsamma operationer från var sida av den branta stentrappan ner till jordkällaren, eftersom det var just längst ut på kanten Greta och Viggo ville leka. Jag kände direkt att de här personerna vill jag prata mer med, med mat i munnen och andan i halsen.



Hela gänget samlat hemma hos familjen Lundin-Madsen i Karlby utanför Norrtälje. Från vänster: Felix 7 år (gömd i lådan till vänster), Alice 12, Alvar 8, Kaisa, Greta 12, Christoffer, Viggo 7. Framre raden: Tove och David.

**SA BLEV DET**, sedan den dagen har våra familjer träffats igen. Det är alltid lika mycket kärlek som kaos när vi ses. Men det funkar, eftersom ingen av oss har högre ambitioner än att slippa åka till akuten blir det som oftast långt över förväntan när vi ses.

För Viggo är jag inte Astrid eller Alvars mamma. Jag är Gretas mamma. Det är Greta som är norm i vår familj, resten är ett trevligt bihang.

”Gretas mamma”, ropar Viggo så fort jag klivit in genom deras dörr. ”Gretas mamma, ursäkta mig vill du byta Pokémons?”

Gretas mamma (jag) hinner sällan

**” Ibland bildas en stor högen med barn och katter i mitten. Somnar högen hinner vi vuxna eventuellt prata till punkt.**

ta av mig ytterkläderna, utan landar direkt på hallgolvet med två killar som vill visa sina nya Pokémon och sno mina bästa. Samtidigt lagas det mat, ursäktas att alla är sena med allt. Kanske hinner vi äta lite, sällan samtidigt eller sittandes. Sen skjuter vi ihop soffor och madrasser, var vems barn somnar är inte så noga. Ibland bildas

en stor högen med barn och katter i mitten. Somnar högen hinner vi vuxna eventuellt prata till punkt.

**JAG TROR ATT** det är just virrvarret som är kärnan i vår vänskap. Jag är lika mycket Viggo och Felix vän som Kaisa och Davids, alla umgås med alla. Greta och Viggos gemensamma intresse för bilar förde dem samman från början. De delar också erfarenheten att vara tvillingen som hamnar på efterkälken, men vad gör det när de två hasar runt i trädgården med varsin bil eller spelar spel med en hand var?

David lär Astrid hur man jonglerar, >>

## Familjen Öberg-Eriksson

**Består av:** Kaisa Öberg och David Eriksson med barnen Viggo och Felix 7 år.

**Husdjur:** Två katter.

**Bor:** Rotebro.

## Familjen Lundin-Madsen

**Består av:** Tove Lundin och Christopher Madsen, barnen Greta och Astrid snart 13 år och Alvar 8 år.

**Husdjur:** Alpackor, höns, katter och en grå jako.

**Bor:** Norrtälje.



En annan grå jako.

### Våra tips hur man kan hitta

**nya vänner:** Gå på RBU-träffar och olika aktiviteter för barn med rörelsenedsättning, i grupper på Facebook.



Det är sällan en lugn stund när familjerna Öberg-Eriksson och Lundin-Madsen umgås. Felix (i lådan till vänster), Alvar, Kaisa, Greta, Christoffer, Viggo. Främre raden: Tove och David. Alice saknas på bilden.

>> Alvar och Felix spelar tv-spel och Christopher hjälper Kaisa att starta en surdeg. Felix utmanar mig i Pokemon, och jag blir så kränkt när jag förlorar att han ibland låter mig vinna. Kaisa, som är utbildad naprapat hjälper mig med min sneda rygg. Sen går jag, David och Felix på en promenad runt deras kvarter för att fånga Pokémon.

Det känns som att vi alltid har varit vänner. Kanske har det att göra med att vi på ett sätt redan känner varandra. Inte ens om vi skulle hinna prata till punkt hade vi behövt förklara oss, så där som man ibland gör med icke-funkisfamiljer. Vi ser och förstår varandras kamp, oro och funderingar utan att vi behöver prata om det.

**SAMMA SAK GÄLLER** Greta och Viggos syskon. Ibland hjälper de sina syskon, ibland utnyttjar de deras svårigheter för egen vinning. Inte för att de är hjärtlösa, utan för att de ser dem som vilket syskon som helst, och så gör syskon. De vet redan att det finns barn med olika funktionsnedsättningar och behöver inga förklaringar eller förmaningar inför att vi ska träffas. De höjer inte på ögonbrynen när de ser en rullstol eller om en jämgammal får hjälp att gå på toaletten eller blir torkad runt munnen. De delar också känslan av att ibland hamna i skymundan, att det är orättvist.

” Det känns som att vi alltid har varit vänner. Kanske har det att göra med att vi på ett sätt redan känner varandra.

Även om vi fortfarande pratar om det gemensamma är det nog i den tysta förståelsen vår vänskap byggs och stärks. En blick, en diskret suck eller en lätt darrning på rösten är allt som behövs. Igenkänningen gör orden överflödiga, orden som inte alltid finns eller ens vågas uttala. Likt ett gäng luttrade krigsveteraner sitter vi ibland bara och hummar i samförstånd.

Men oftast skrattar vi, för det blir så roligt när man omfamnar kaoset tillsammans. Som när barnen åkte pulka utanför köksdörren, rakt nedför den snöfyllda altantrappan. Eller när Kaisa visade mig ryggövningar på köksgol-

vet medan barn och katter klev runt och över oss.

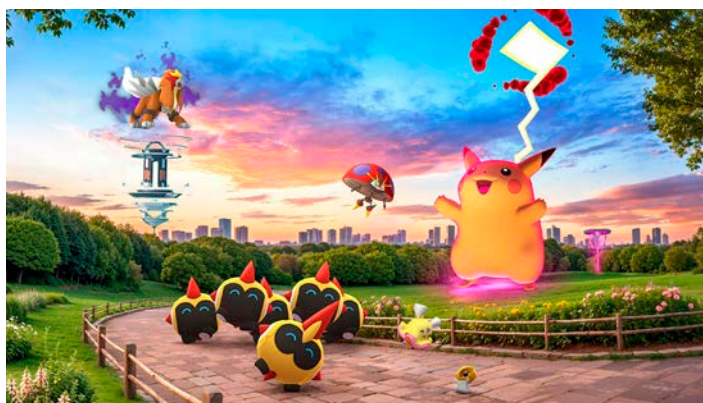
**VARJE GÅNG DET** är dags att säga hejdå vill jag göra som Viggo – lägga mig i en otymplig hög på golvet och protestera ljudligt.

”Gretas mamma, du sa ju att du skulle kidnappa mig i en väska”, ropade han senast, medan jag försökte viska att vi måste ha en bättre plan först.

En annan gång satte han sig i vår bil och hävdade att ”Man kan väl få byta familj lite ibland?”

Men trots att vi måste säga hejdå och att det är en timmes bilfärd mellan oss ses vi nästan dagligen – i Pokémon-spelet. Jag hoppas innerligt att vi i riktiga världen, precis som i spelet blir ”Forever Friends”. ●

**Tove Lundin, Gretas mamma**



Vi ses nästan dagligen – i Pokémon Go.



# 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**

# Vänskap kan vara som en

Vad är egentligen vänskap? För Ewa och Ina har begreppet fått olika betydelser beroende på person och relation, men den vänskap de delar i dag har vuxit till något större. I dag har de känt varandra i 18 år.

TEXT: INA ÅKERBERG & EWA WODZYNSKA  
I SAMARBETE MED UTSIKTS REDAKTÖR

– Jag vill kalla den för en vald familjemedlem, säger Ewa. Det handlar om att finnas där för varandra, att stötta även när åsikterna går isär och att våga säga det som behöver sägas, även när det kan kännas obekvämt.

– En bra vän ska vara just det: stötande, men också ärlig. Våga säga sin åsikt även om det kan bli obekvämt, säger Ina.

Hon minns särskilt ett tillfälle när Ewa ifrågasatte hennes dåvarande förhållande rakt ut.

– Det öppnade upp för tanken på att det nog inte var ett förhållande jag ville vara kvar i.

Ewa fyller i:

– En bra vän är någon som värnar om både sitt och mitt bästa utan att vara påtvingande.

**DERAS VÄNSKAP HAR** också handlat om att utmana rädslor och stötta varandras utveckling. Under ett års tid träffades de varje fredag för att öva taktil beröring inför starten av Inas företag.

– Som när Ina övade på att ge taktil på mig för att bota min beröringsfobi, berättar Ewa. En timme varje fredag i ett helt år, med ett musikval i bakgrunden som fick mig att gå från total panik till att sova som ett nöjt litet barn.

Musiken var inte alltid den mest traditionella för avslappning.

– Jag fick försöka utöva mindfulness till Rammstein och Recoil, säger Ina och skrattar. Har man som grundin-



Eva till vänster och Ina till höger.

” Engagemanget i RBU har haft stor betydelse för deras vänskap, säger båda. För Ina har det gett en djupare förståelse för hur olika människor kan fungera, även med liknande erfarenheter.

ställning att det är personen på bänken som bestämmer, för det är ju dennes stund, så får man vara beredd på det. Mot slutet kunde jag föreslå lugnare musik, och någon gång var det helt tyst.

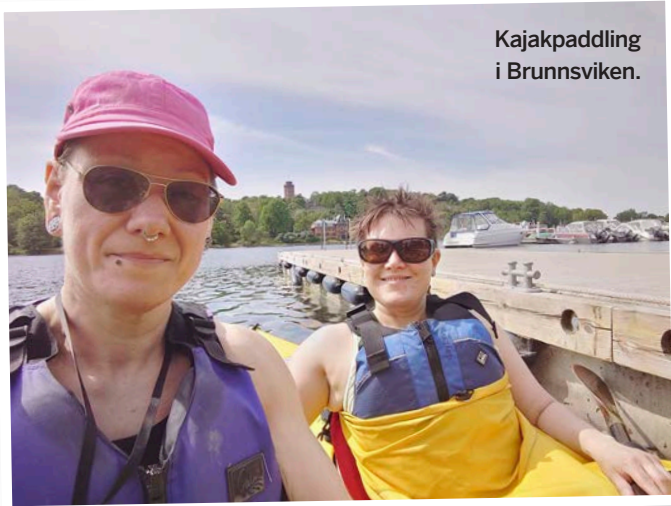
**EWA OCH INA** träffades första gången 2008 genom Inas dåvarande partner,

som också var Ewas barndomskompis och lagkamrat i rullstolsinnebandy i Södertälje. Första intrycken av varandra var inte helt självklara.

– Jag tänkte: hjälp, vad är detta för en hård och läskig människa, minns Ina.

Med tiden upptäckte hon andra sidor.

# familj man väljer själv



Kajakpaddling  
i Brunnsviken.



*Ewa  
Wodzynska*

**Ålder:** 42 år.  
**Gör:** Pluggar ekonomi.  
**Bor:** I Södertälje.

*Ina  
Åkerberg*

**Ålder:** 39.  
**Gör:** Egenföretagare.  
**Bor:** Enskededalen.



På RBU-resa med projektet "Barnhjälp Tanzania".



FOTO:PRIVAT

– Det visade sig att Ewa faktiskt är en varm och omtänksam person.

Ewa skrattar åt minnet.

– Jag reagerade nog inte så mycket när vi träffades, vilket är ett gott tecken. Jag har haft svårt att ändra åsikt om jag väl fått en, och då var jag ganska skeptisk till människor överlag.

**ENGAGEMANGET I RBU** har haft stor betydelse för deras vänskap, säger båda. För Ina har det gett en djupare förståelse för hur olika människor kan fungera, även med liknande erfarenheter.

– Det kan vara bra att vara olika. Det är kul att få insikt i andras liv.

Ewa kom in i RBU tack vare Ina.

– Det har öppnat väldigt många dörrar för mig, både som individ och som person med funktionsnedsättning. Utan gemenskapen i RBU och Inas stöd vet jag inte om jag hade vågat växa så mycket som jag gjort.

Till den som känner sig ensam och söker gemenskap har de båda ett tydligt råd:

– Gör det du själv tycker om, säger Ina. Träffa andra med samma intresse

och samlas kring det. Därifrån kan vänskap växa.

Ewa vill skicka med en personlig hälsning:

– Gör inte som jag gjorde fram till 2009. Våga vara öppen med och känna dina känslor.

**FÖR EWA OCH** Ina har vänskapen blivit en resa i att växa tillsammans. I dag beskriver de den som något mer än bara vänskap: en trygghet, en utmaning och ett stöd. Kort sagt – en vald familj. ●



# Mötesplatser för nya vänskaper

**Hur hittar man nya vänner? Det finns många vägar till vänskap. Här är några tips och mötesplatser som kan vara en start.**

TEXT: JESSICA STJERNSTRÖM

## Säg hej till någon i skolan

Det kan kännas svårt att börja prata med någon man inte känner men ett hej och ett leende kan vara en start.

## Anmäl dig till en RBU-aktivitet

Hos RBU möts barn och unga i alla åldrar. Det finns ett brett utbud av aktiviteter, så chansen är stor att du hittar något som känns roligt. [www.stockholm.rbu.se](http://www.stockholm.rbu.se)  
Läs mer om RBU Stockholms aktiviteter på sid 22–23.

## Gå med i en förening

Det finns gott om föreningar för barn och unga. Tänk på vad du gillar att göra, sport, skapande, spel eller något annat, och hitta en förening som passar dig.

## Passalen öppnar dörrar

Passalen är en ideell förening som vill göra fritiden tillgänglig för fler. Genom att vara en länk mellan kommunernas fritidsverksamheter och unga med funktionsnedsättning skapar de fler möjligheter till aktivitet och gemenskap. [www.passalen.se](http://www.passalen.se)



## Prova parasport!

Inom parasporten kan alla, oavsett ålder eller funktionsförmåga, prova olika idrotter. Det finns något för alla oavsett om du är nybörjare eller har tidigare erfarenhet. [www.parasport.se](http://www.parasport.se)

## Hitta aktiviteter med Fritidsnätet

Hitta aktiviteter och event i Stockholms län som riktar sig till barn och unga med funktionsnedsättning. Läs mer om Fritidsnätet på sid 14!

## Aktiviteter via habiliteringen

Genom habiliteringen finns fritidsaktiviteter som är anpassade efter olika behov. Det ger chans att göra något roligt och samtidigt få nya vänner.

## Umo – digital ungdomssida

På UMO.se finns information och råd för dig mellan 13 och 25 år om olika saker som rör livet och hur du mår, bland annat vänskap. Där kan du läsa om relationer och få tips och råd.

## Vänskap via kontaktannonser

Tidningar för barn och unga har ibland sidor där man kan söka nya vänner. Kamratposten anordnar en gång om året "Brevlådan" där man kan söka brevvänner baserat på intresse. [www.kpwebben.se/skaffa-en-skrivkompis/](http://www.kpwebben.se/skaffa-en-skrivkompis/)

# Boktips!

## "Barns tankar om vänskap" av **Grethe Dirckinck-Holmfeld**

Varför behöver vi vänner? Hur får man vänner? Hur är en bra vän? Det och mycket mer diskuteras i denna charmiga och fint illustrerade bok som handlar om vänskap och relationer.



Här undersöks olika typer av vänskaper, vad som händer när vänner blir osams och hur man blir kompisar igen, hur man leker många tillsammans och hur en bra vän inte är. Boken innehåller även matnyttiga tips till föräldrar och andra vuxna om hur de kan prata med barn om vänskap och hur konflikter och låtsasvänner kan hanteras.

## "Bli en bra kompis – en bok för barn om vänskap" av **Christine A. Adams**

Alla barn behöver kompisar. Men barn vet inte när de föds hur de ska göra för att få kompisar. De behöver lära sig hur man får, väljer och behåller bra kompisar.



"Bli en bra kompis" visar barn hur de ska odla vänskap. Den diskuterar beteenden som vårdar vänskap och också vad som gör att kompisar försvinner. Den illustrerar fällorna med kompistryck, och vad man ska göra när man inte hittar en kompis eller när man har förlorat sin bästa kompis.

Sätt dig ner med ett barn och var helt enkelt en omtänksam vän och läs boken tillsammans!

Böcker för barn om vänskap.  
Fråga efter dem på biblioteket!

## "Välkommen – en bok om vänskap" av **Axel Scheffler**

Tänk om världen var som i den här boken att alla var snälla och hjälpsamma och tog hand om varandra. Visst skulle det vara underbart?



Det sägs att leenden smittar. Det gör snällhet också. Att vara snäll kan vara något så enkelt som att se en annan människa, lyssna uppmärksamt, ge någon en kram eller hjälpa den till rätta i ett nytt sammanhang.

"Välkommen!" är en positiv och hoppningivande bok som inspirerar till att vara vänlig.

## "Kompisboken – en faktabok om allt som är härligt och klurigt med kompisar" av **Reyhaneh Ahangaran**

Hur man blir kompis med någon, vad gör man om man inte har några kompisar och hur löser man konflikter?



Boken ger barnet (och de viktiga vuxna runt barnet) tips på hur man kan tänka eller bete sig, men också hur man kan få hjälp om något känns jobbigt. Den vänder sig direkt till barn på lågstadiet, men också till deras föräldrar och pedagoger.

Reyhaneh Ahangarans text präglas av lyhördhet, yrkeskunnande och värme, och de finurliga färgbilderna av Annika Lundholm Moberg gestaltar olika situationer och känslor med ömsint humor.



## "Turbofart! – en bok om vänskap, oro och glädje"

av **Alice Grimm Larsson**  
och **Johanna Zverzina**

Plötsligt vill alla åka i Agnes permobil. Men hur ska de få plats?

Agnes ska ut och leka när hon ser att Lovisa är ledsen. Hon saknar sin pappa. "Vill du leka tafatt?" frågar Agnes. Det vill Lovisa. Men efter ett tag blir hon trött i benen. "Du kan åka med mig", säger Agnes och lyfter upp Lovisa i knät. Det ser så roligt ut att alla vill vara med. Men hur ska det gå till?

En varm och fin barnbok om vänskap, oro och glädje. Skriven av Alice Grimm Larsson, som själv har CP (cerebral pares) och använder sin permobil varje dag. I boken finns också ett uppslag som beskriver vad CP är, så att alla barn och vuxna kan lära sig mer.

## "Allt om vänner" av **Frankie Allen**

Vi säger ibland att barn inte är så reflekterande. Att de har ett omedelbart, spontant förhållande till allt de är med om och alla de kompisar de träffar. Det är både rätt och fel.



Läs och njut när barn delar med sig av sina klok- och dårskaper kring ämnet vänskap. För inga kan ju så som barnen så enkelt och precist sätta fingret på det allra väsentligaste. Eller som Benjamin, 7 år säger: "Om man inte har några kompisar kan man bara bygga en fälla."

Texterna är hämtade från bokförlagen.



Edith är en aktiv tjej som gillar ridning, bio och idrott.



## Kompisefterlysning!

# Edith, 12 år, söker vänner att hänga med på helgen

Kör du elrullstol, gillar att shoppa, gå på bio och titta på Mello? Då kanske du vill bli vän med Edith, en aktiv tjej som bor på Lidingö.

**TEXT:** ELISE JEPSSON

Edith bor på Lidingö med mamma Karin, pappa Johan, lillebror Tage (10 år) och labradoodlen Svante. Hon går i Turebergsskolan i Sollentuna, vilket innebär att hon åker skolskjuts till och från skolan.

– På väg till skolan brukar jag titta på mobilen, spela spel, men oftast lyssnar jag på musik, berättar Edith.

**EN AV ARTISTERNA** som hon lyssnar på är Theo som har varit med i Melodifestivalen många gånger.

– Jag älskar Mello och tittar på varje deltävling och finalen såklart. Hela familjen myser tillsammans

## Edith Montelius Wennerström

**Ålder:** 12 år.

**Bor:** Lidingö.

**Skola:** Turebergsskolan i Sollentuna.

**Intressen:** Ridning, simning, shopping och att titta på Mello.

framför tv:n, vi äter choklad och dricker cola.

I veckorna hänger Edith gärna i stallet. Hon tycker om att sköta om hästarna. Om somrarna åker Edith och mamma Karin på RBU Stockholms ridläger i Vansbro.

– Jag längtar till årets ridläger, det är så härligt. Det är god mat och jag och mina kompisar busar väldigt mycket. Vi äter massor av godis, berättar Edith.

Hon beskriver vad hon söker i en kompis.

– Jag vill ha en kompis som jag kan hänga med på helgerna. Någon att åka till stan och shoppa med, kanske gå på bio. Det vore roligt om personen också gillar att titta på Mello. Och jag vill gärna att personen kör en elrulle, som jag gör.

**OFTAST ÅKER EDITH** in till stan med någon av sina assistenter.

– Då vill jag gärna åka Lidingöbanan och sen tunnelbana.

Vi frågar Edith hur hon tycker att en bra kompis ska vara.

– En kompis ska vara snäll, hjälpsam, busig och tycka om att skratta. ●

Vill du komma i kontakt med Edith? Mejla till kontakt@stockholm.rbu.se så ser vi till att ni får kontakt med varandra.



Edith vid Lusthusportens  
Park i samband med ett besök  
på Nordiska museet.

# Hitta din grej med Fritidsnätet

På Fritidsnätet hittar du roliga aktiviteter som är anpassade efter dina behov. Välj bland kulturaktiviteter, idrottsaktiviteter, parasport och mycket mer.

TEXT: JESSICA STJERNSTRÖM

En meningsfull och tillgänglig fritid är allas lika rätt oavsett intresse, ålder eller behov av stöd och tillgänglighet. Men vad finns för mig och hur hittar jag bland all verksamhet som kommuner, föreningar och idrottsklubbar erbjuder? Vad finns i just mitt närområde och vad fungerar för mig som har en funktionsnedsättning?

De här frågorna har Fritidsnätet tagit fasta på och har sedan 2008 en webbplats och söktjänst som samlar anpassade fritidsaktiviteter för barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning. Där hittar man en översikt över kultur, idrott, friluftsliv, ungdomsgårdar, parasport och många andra aktiviteter med extra stöd i 19 av Stockholms läns kommuner.

**DET FINNS FLERA** sökfunktioner för att hjälpa besökaren att navigera bland den rika palett av verksamhet som ändå finns. Vad tycker du om att göra? Gillar du djur eller böcker? Vill du hänga med kompisar på en fritidsgård eller prova på paraskidåkning? Eller vill du lära dig att spela schack eller sjunga? På Fritidsnätet kan du botanisera bland stort och smått, delta i något du gjort tidigare eller kanske prova på något helt nytt.

Ruben Aranda är idrottskonsulent på Stockholm stad och administrerar Fritidsnätet.



Ruben

Aranda.

Det var grundtanken när man startade Fritidsnätet för snart 20 år sedan.

**ALLT STARTADE MED** en konsulent på Stockholm stad, Malin Bernt, som saknade en plattform där barn och vuxna med funktionsnedsättning

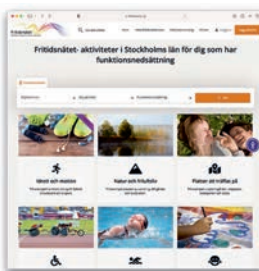
På Fritidsnätet finns aktiviteter inom kultur och idrott för alla.

– Vår sökfunktion gör det enkelt att hitta något som passar utifrån exempelvis ålder, geografi eller funktionalitet.

kunde hitta aktiviteter som funkade för dom. Hon tog kontakt med ett företag vars ägare hade barn med funktionsnedsättning och de skapade den plattform som nu växer.

Ruben ser en tydlig ökning av både antalet besökare och den mängd aktiviteter som går att söka. En glädjande utveckling men det som gör honom mest glad är något annat.

– Det allra bästa med Fritidsnätet och med mitt jobb är att se glädjen när våra besökare hittar en aktivitet de gillar och som passar. ●



## SÅ FUNGERAR FRITIDSNÄTET

Fritidsnätet är ett samarbete mellan 19 kommuner i Stockholms län. Här hittar du fritidsaktiviteter och evenemang via en användarvänlig sökfunktion. Du kan söka på kommun, aktivitet, funktionalitet, ålder och

andra kriterier. Det går till exempel att filtrera efter lag- eller individuell sport, inom- eller utomhusaktiviteter samt om du föredrar lugnare aktiviteter eller mindre grupper.

**Läs mer:** [www.fritidsnatet.se](http://www.fritidsnatet.se)

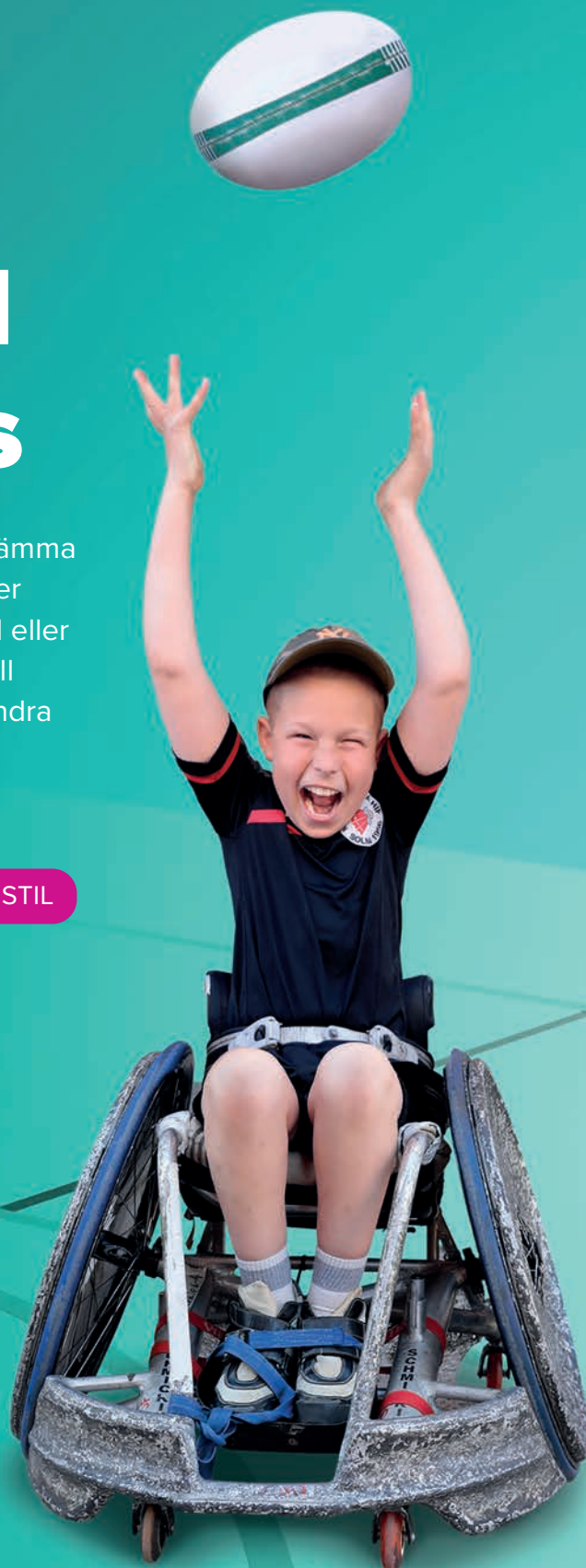
# Nyckeln till lek och bus

Martin har rätt till sin frihet. Att själv bestämma när han rastar hunden, paltar äpplen, köper glass, går på kalas eller spelar rugby. Med eller utan mamma och pappa. Martin har rätt till samma liv, drömmar och frihet som alla andra barn. Varken mer eller mindre.

Gör som Martin, ha din personliga assistans i STIL

## STIL

Personlig assistans på dina villkor



# Valår 2026 – RBU sätter



RBU deltog i ett panelsamtal arrangerat av Funktionsrätt Stockholm. Från vänster: Erica Johansson, professionspolitisk talesperson för Sveriges arbetsterapeuter, Edvin Bernhardsson, regionpolitiker för KD, Therese Lagerman, intressepolitisk talesperson för RBU Stockholms län samt Johanna Sköldkvist, ordförande för Nätverket unga för tillgänglighet, NUFT.

FOTO: FUNKTIONSRÄTT STOCKHOLMS LÄN

**2026 och valår! Ett år då RBU Stockholms län och hela funktionsrättsrörelsen kommer att vara extra på tå i de frågor som är viktiga för våra medlemmar. Under den senaste tiden har RBU särskilt fokuserat på skolskjuts, enteralsprutor, fritidshjälpmedel, transition och tillgängligheten i tunnelbanan. Det är frågor som vi kommer att fortsätta driva.**

TEXT: JESSICA STJERNSTRÖM

## Upphandling av enteralsprutor

Före jul 2025 nåddes RBU av information om problem med enteralsprutor. Det är mindre sprutor som används för att ge medicin och som tidigare kunnat förskrivas samtidigt med sondmat. I samband med en ny upphandling inom Region Stockholm framkom att det inte längre var möjligt att leverera sprutor på 60 ml och mindre.

**!** Här berättar vi om vilka intressepolitiska frågor 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.

Detta skapade problem, till exempel när medicin behöver ges via knapp på magen.

RBU agerade omgående genom att kontakta samtliga politiker i hälso- och sjukvårdsnämnden. Därefter uppmärksammades frågan i Sveriges Radio, som intervjuade RBU Stockholms ordförande Carina Pahl Skärlind.

Nu har beslutet ändrats och leveranserna av de mindre enteralsprutorerna kommer att återupptas.



## Säkerheten i skolskjuts

Under hösten 2025 uppdagades allvarliga brister i säkerheten kring Stockholms stads skolskjuts. När RBU visade bilder från riskfyllda situationer för media fick frågan stor uppmärksamhet.

I februari 2026 gjorde Radio Stockholm ett inlägg med RBU, och därefter har även artiklar publicerats i frågan. Den ökade mediebevakningen har bidragit till att politikerna fått upp ögonen för problemet.

På [www.stockholm.rbu.se](http://www.stockholm.rbu.se) kan man ta del av Radio Stockholms inlägg med RBU.

## Panelssamtal om fritidshjälpmedel och transition

RBU deltog i ett panelsamtal som arrangerades av Funktionsrätt Stockholms län i samband med deras rapportsläpp om fritidshjälpmedel och transition.

Förutom Therese Lagerman från RBU medverkade Johanna Sköldkvist från Unga för tillgänglighet, Edvin Bernhards-

# tryck i viktiga frågor



På Fridhemsplan byggs plattformen till gula linjen under den blå linjen. Här syns passagen till de rulltrappor som tar resenärerna ned till plattformen.

ILLUSTRATION: REGION STOCKHOLM/SWECO

son André, 2:e vice ordförande i primärvårdsnämnden i Region Stockholm, samt Erika Johansson, professionspolitisk talesperson för Sveriges arbetsterapeuter.

Panelsamtalet kretsade kring fritidshjälpmedel och behovet av en nationell handlingsplan för transition. RBU lyfte bland annat vikten av fria hjälpmedel och behovet av att se över övergången från barn- till vuxenvård.

## Remiss om tunnelbanans gula linje

I december svarade RBU Stockholm på en remiss om tunnelbanans gula linje, som planeras gå mellan Fridhemsplan och Älvsjö. I förslaget diskuteras bland annat möjligheten att införa förarlösa tåg och plattformsväggar.

RBU lyfte i sitt remissvar flera viktiga frågor:

- Behovet av att genomföra en funktionsrättskonsekvensbeskrivning innan beslut fattas om förarlösa tåg och plattformsväggar.
- Hur akuta situationer ska hanteras i ett förarlöst system, till exempel om någon blir akut sjuk, om en rullstolsanvändare fastnar med hjulen mellan vagn och plattform eller i dörrarna. Eller om någon annan allvarlig händelse inträffar.
- Risker med plattformsväggar om personer med funktionsnedsättning behöver extra tid för att ta sig på eller av tåget.

- Om dörrarna i plattformsväggarna kommer att vara tillräckligt breda för alla typer av rullstolar och hjälpmedel.

## Möte med Vänsterpartiet

I januari tog Vänsterpartiet kontakt med RBU för att få veta mer om föreningen och vilka frågor RBU arbetar med. Ett möte hölls den 21 januari, där RBU särskilt lyfte frågor om hjälpmedel.



## Två kampanjer med fokus på påverkan 2026

RBU Stockholm planerar två kampanjer under 2026. Dels kampanjen "Barnens röst" och dels en kommunkampanj om FKB – funktionsrättskonsekvensbeskrivning.

I "Barnens röst" är det barnens egna perspektiv som står i centrum. Barnen lyfter sådant som för dem är självklarheter i vardagen, och RBU kopplar deras röster till barnkonventionen, svensk lagstiftning och andra relevanta styrdokument.

Kommunkampanjen om FKB planerar RBU att genomföra tillsammans med andra organisationer för att skapa större bredd och tyngd i arbetet med att nå länets samtliga 26 kommuner. Målet är att alla kommuner ska implementera funktionsrättskonsekvensbeskrivningar i sitt arbete i nämnder och styrelser, som en lika självklar del av beslutsprocessen som exempelvis miljökonsekvensbeskrivningar.

## Tillsammans i Prideparaden

Sedan flera år tillbaka deltar RBU i Prideparaden, och antalet deltagare från funktionsrättsrörelsen ökar för varje år. År 2026 blir inget undantag. RBU kommer att gå i tåget tillsammans med flera andra föreningar för att visa allas rätt att vara sig själva. I år är målet att få med ännu fler unga deltagare.



RBU kommer också att bistå Pridearrangören med råd om hur evenemanget kan bli mer tillgängligt för personer med funktionsnedsättning och hur onödiga hinder kan undvikas.

## Dialog med taxibolag

Under året kommer RBU att föra dialog med taxibolag i syfte att göra resandet enklare och säkrare för våra medlemmar. Samtal och samarbete har redan inletts med Samtrans och Sirius.

## Enkät till regionens partier

Inför den kommande utfrågningen av regionens partier har de fått besvara en enkät med frågor, främst om färdtjänst och hjälpmedel. Svaren kommer att ligga till grund för utfrågningen och presenteras i Utsikt nr 2/2026. ●

# De gör toaletter till en rättighetsfråga

Victoria von Uckermann och Veronica Appelgren är mammor till barn med rörelsenedsättningar. De förenades kring en stor frustration över den bristande tillgängligheten i Sverige, särskilt när det kommer till toaletter. Frustrationen mynnade ut i Arvsfondsprojektet "Toaletter för alla" där Riksförbundet RBU står som projektägare.

TEXT: KEVIN NORDFORS



Under den här vinjetten uppmärksammar vi personer och initiativ som vi gärna vill lyfta och tipsa om.

– Vi hade båda insett hur dåligt anpassat det är i Sverige för personer med rörelsenedsättningar. Hur ovärdig toalettsituationen blev så fort barnen blev äldre. Man försökte använda skötbritsen för bebisar på publika toaletter så länge det bara gick. När det inte gick längre blev det baksätet i bilen eller på toalettgolvet. Vi såg hur Storbritannien har lyckats med sina Changing places toaletter, som är större toaletter med bland annat hygienbrits för vuxna och lift.

Victoria och Veronica bestämde sig för att inte bara vara arga föräldrar utan att helhjärtat försöka förändra situationen. De hörde av sig till RBU riks som redan hade uppmärksammat problematiken med toaletter. Tillsammans gjorde de en projektansökan till Allmänna arvsfonden som blev beviljad i juni 2025.

PROJEKTET ÄR beviljat på tre år och projektplanen är konkret och tydlig med fokus på kartläggning, folkbildning och påverkansarbete.



**toaletter för alla**  
ett arvsfondsprojekt av RBU

– Är ett handlar om att grundligt ta reda på den problematik som finns med dagens tillgängliga toaletter och vilka personer med vilka funktionsnedsättningar som påverkas av den dåliga anpassningen. Vi har intervjuat, skickat ut enkäter och hållit i samtal för att fånga in så många funktionsnedsättningar som möjligt. Det handlar även om att ta fram specifikationer på toaletter, som vi kallar för servicetoaletter, som uppfyller alla behov. RBU har appen Funkisplats där man kan registrera och visa upp bättre

anpassade toaletter (RWC+) och servicetoaletter. Man kommer att marknadsföra projektet och ämnet genom korta filmer för sociala medier och broschyrer.

” **Stockholmsområdet verkar i nuläget ligga efter många andra delar av landet, och vår erfarenhet är att arbetet ofta kommit längre i mindre kommuner än i storstadsområden och större regioner.**



Victoria och Veronica har fått nog av dåligt anpassade toaletter i Sverige.

## Victoria von Uckermann

**Ålder:** 37 år. **Yrke:** Projektledare för RBU arvsfondsprojekt. **Ort:** Halmstad. **Intressen:** Friluftsliv, resor och historia. **Familj:** Man och tre barn.

## Veronica Appelgren

**Ålder:** 52 år. **Yrke:** Projektledare för RBU arvsfondsprojekt och personlig assistent. **Ort:** Varberg. **Intressen:** Resor, idrott, bak och matlagning. **Familj:** Två barn.



## ORDLISTA

**RWC** = Rullstolsanpassad toalett  
**RWC+** = Större toalett med utökad tillgänglighet  
**Funkisplats** är en digital karta/app som synliggör tillgängliga platser i samhället, som toaletter, parkeringsplatser, entréer och andra miljöer.



Exempel på toaletter med något bättre tillgänglighet, även om de inte är fullt tillgängliga.

– År två fokuserar på att ta fram en tydlig presentation och ett genomarbetat underlag för att kunna förmedla konceptet servicetoalett på ett övertygande sätt. Under året genomförs möten med kommuner och regioner, samtidigt som fler samverkanspartners knyts till projektet. Vi kommer även att stötta de aktörer som vill bygga servicetoaletter.

– Och år tre har tyngdpunkten på kunskapsspridning. Vi deltar i mässor och konferenser där vi folkbildar olika aktörer, reser runt i Sverige för att lyfta frågan och arbetar för att påverka lagstiftningen kring anpassade toaletter.

**VICTORIA OCH VERONICA** betonar vikten av samverkan och stödet från RBU, liksom från andra organisationer, för att projektet ska bli så bra som möjligt.

– Att vara en del av RBU känns väldigt viktigt. RBU är en väletablerad organisation med gott rykte. Kansliet bistår med ett gott stöd, vilket gör att vi kan fokusera fullt ut på själva projektet. Vi är projektanställda av RBU.

Sedan starten samverkar de med Malmö stad, Region Skåne, Region Halland och Skistar, och deras engagemang är glädjande stort. Projektet genomförs även i samarbete med DHR, FUB, STIL samt Mag- och tarmförbundet.

**VICTORIA OCH VERONICA** sammanfattar projektets första tid så här och riktar



En handduk på golvet på en allmän toalett när tillgängligheten brister.

samtidigt en uppmaning till aktörer och verksamheter i Stockholm:

– Överlag har vi fått väldigt fin respons och engagemang. Så mycket större än vi först trodde.

De berättar att en av utmaningarna är att det kan vara svårt att komma i kontakt med rätt person, särskilt inom kommuner och regioner. Arbetsätten skiljer sig åt, och det varierar mycket vem man faktiskt når.

– I Region Halland, där vi själva bor, finns i dag åtta RWC+ registrerade. I Stockholmsregionen finns däremot endast en RWC+ registrerad på Funkisplats. Den ligger i Södertälje och är en stomitoalett utan vare sig lyft eller brits.

**STOCKHOLMSOMRÅDET LIGGER I** nuläget efter många andra delar av landet. I flera mindre kommuner har arbetet kommit längre än i storstadsområden och större regioner.

– Vi tar gärna emot bilder och information på bra lösningar. Mejla dessa till [toaletterforalla@rbu.se](mailto:toaletterforalla@rbu.se), hälsar Victoria och Veronica. ●



Helena Backmark, en av utställarna på Vårsalongen på Liljevalchs.



Tafiti och Bristles vänskap spirar i "Tafiti - Resan genom öknerna".

# Lek, konst och skapande

## Åbergs museum i Bålsta

**MUSEUM** Åbergs museum i Bålsta är SÅ värt en utflykt! Här finns en fantastisk mix av konst, lek och samlingar som passar perfekt för alla åldrar.

I den stora konstutställningen visas bland annat serieoriginal från kända tecknare och serieinspirerad popkonst. Här finns också en av världens främsta samlingar av antika Disney-föremål. För den som älskar filmen "Sällskapsresan", finns här en egen avdelning med rekvisita, foton och kostymer från filmerna om den klassiska karaktären Stig-Helmer Olsson.



Museet har konstskattjakt, quiz i konsthallen och möjlighet att rita eller leka fritt i museets olika miljöer. Har man tur står Lasse Åbergs själv i kassan och svarar på frågor, signerar affischer och bjuder på fina anekdoter.

Museet har också ett tre våningar högt djungelkojlekplats där man kan klättra, åka rutschbana, balansera på hängbroar och utforska Hemliga Arnes labb. Utanför museet finns lekplatsen Banankontakt, med bananrutschkanor, gungor och vattenlek, inspirerad av Trazan och Banarne. Observera att delar av dessa lekytor inte är tillgängliga för alla besökare.  
**Adress:** Kalmarvägen 10, Bålsta  
**Webbplats:** [www.abergsmuseum.se](http://www.abergsmuseum.se)

## Liljevalchs Vårsalong

**KONST** Ett fint kulturtips för hela familjen är att besöka Liljevalchs konst-

hall där både Vårsalongen och Ung Vårsalong visas fram till den 3 maj.

Vårsalongen är en av Sveriges mest populära och traditionsrika konstutställningar, med verk från både etablerade och nya konstnärer inom måleri, foto, skulptur och installation. Här finns alltid något som väcker nyfikenhet och samtal – perfekt för både vuxna och barn.

I Ung Vårsalong står unga konstnärer i fokus. Utställningen är såklart extra inspirerande för barn och ungdomar eftersom konstnärerna är 16–17 år och perspektivet är ungdomens.

**Adress:** Djurgårdsvägen 60, Djurgården  
**Webbplats:** [www.liljevalchs.se](http://www.liljevalchs.se)

## Skapandeverkstad på Kulturhuset Stadsteatern i Skärholmen

**SKAPANDE** På Kulturhuset Stadsteatern i Skärholmen har man varje tors-



## Biotips!

### "Tafiti – Resan genom öknen"

(Biopremiär: 3 april 2026)

När surikaten Tafiti träffar vårtsvinet Bristles för första gången är han inte särskilt intresserad av att bli vän med honom. Men när hans farfar blir biten av en giftig orm måste Tafiti ge sig ut på en farlig resa genom öknen för att hitta en sällsynt blomma som kan fungera som botemedel. Under äventyrets gång får Bristles honom att förstå att svåra uppdrag blir både lättare och roligare när man delar dem med en vän.



### "SuperAlverna"

Ett magiskt familjeäventyr där små alver lever i hemlighet bland människor och hjälper till "bakom kulisserna". När deras värld hotas behöver de samarbeta med barnen för att rädda både magin och vänskapen.

## Boktips!

### "Jenka och jag"

av Elin Lindell

Format: Läsa själv

Ålder: Från 6 år

(Nominerad till Augustpriset 2025!)

Roffe ska dö. Det gör inte så mycket. Han är ändå gammal och inte ens släkt med Uno på riktigt. Men Uno följer ändå med pappa till sjukhuset för att säga hejdå.



Där träffar

han Jenka. Hon är inte som andra barn, för hon fattar inte att Uno inte är något att ha. Med Jenka känner sig Uno inte konstig och fel. När Jenka är med kan Uno till och med prata, fast det är helt omöjligt med andra.

Men pappa säger att Jenka inte finns. Hon är bara på låtsas. Uno vet att pappa har fel. Men en dag när han kommer till sjukhuset är Jenka inte där. Hon är borta. Och den enda som kan hitta henne är Uno.

(Bokförlaget Alfabetas boktext)

### "Det finns inget paradiset"

av Oskar Kroon

Format: Kapitelbok

Ålder: 12–15 år

(Nominerad till Augustpriset 2025!)

Det är sommarlov och Alex ska bo ett tag hos morfar i Paradiset. Helst hade han befunnit sig någon helt annanstans, men mamma har fått ett uppdrag som hon och hennes samvete inte kan tacka nej till.



Mamma påstår att morfar är snäll, längst inne. Men sen mormor dog har morfar förändrats. Han har blivit en sån som verkar hata allt, utom möjligen den jäkla robotgräsklipparen.

I Paradiset finns också Tage, som kanske hänger med Alex mest för att han måste, och så en ängshök som på något vis ser rakt igenom Alex.

Så dyker Nina upp som från ingenstans, som en perfekt låt man hör för första gången. Och Alex bara vet att han måste få träffa henne igen.

En finstämd berättelse om den första kärleken av dubbla Augustprisvinnaren Oskar Kroon.

(Bokförlaget Rabén & Sjögrens boktext)

# för alla

dag mellan klockan 15 och 17 en skapande verkstad i foajén för barn och unga. Här kan man rita och måla, pyssla och spela spel eller bara umgås och fika (saft och te bjuds). Det är fri entré och drop-in, och under loven erbjuds fler tillfällen.

**Adress:** Bodholmsgången 13, Skärholmen

**Webbsida:** kulturhusetstadsteatern.se/skarholmen

**TEXT:** ELINORE BRANDÉN

Hälsa på hemma hos Stig-Helmer

Se och skapa konst!

På Kulturhuset i Skärholmen kan du skapa din egen konst. Gör gärna först ett besök på Liljevalchs och låt dig inspireras.

Trött på vårsolen? Se en biofilm

# Häng med på skoj i vår och

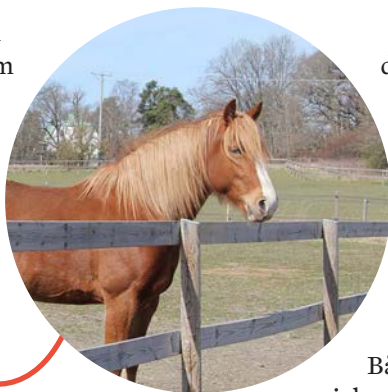
Det händer mycket kul i RBU i vår och sommar. Hitta dina favoriter bland våra aktiviteter och anmäl dig. Vid vissa aktiviteter behöver vi hjälp och du som ställer upp får tillsammans med din familj en garanterad plats på den aktiviteten samt en extra rabatt på avgiften. Hör gärna av dig om du vill vara med och bidra.

## Årsmöte RBU Stockholm, 25 mars

I mars håller RBU Stockholm sitt årsmöte. Den första delen av mötet är öppen för alla intresserade. Då får vi lära oss mer om FKB (funktionsrättskonsekvensbeskrivning), ett arbete som RBU kommer att fokusera särskilt på under året. Den andra delen av mötet är endast för RBU:s medlemmar. Vi bjuder på kaffe, smörgås och semla. En formell kallelse skickas ut till alla medlemmar via mejl eller post.

## Rörelseträning och hästmys på Ekerö

Under sommarlovet och höstlovet erbjuder vi som vanligt flera grupper av rörelseträning med häst på Stall Kungsgården på Ekerö. Här får du prova på ridning och lära dig att ta hand om hästen, allt i en trygg och lustfylld miljö.



## Segling med Skota hem

Segling med Skota Hem är en uppskattad och rolig aktivitet som vi har arrangerat i många år. Här får du möjlighet att prova på segling i jolle tillsammans med en instruktör, eller följa med ut på en tur med den större segelbåten. Vi ses som vanligt en dag på våren och en



dag under sensommaren. Häng med på ett härligt äventyr till sjöss!

## Heldag på Gröna Lund, 24 maj

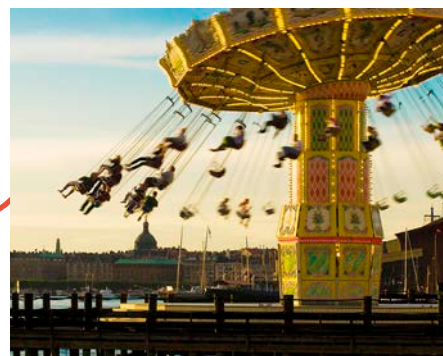
Vi har en rolig heldag på Gröna Lund. Både medlemmar och icke-medlemmar är välkomna! Tillsammans åker vi attraktioner och umgås så mycket det går under dagen.

## En dag på landet för RBU-mini, 30 maj

Barn 0–12 år och deras familjer är



Allsång på Skansen är tillbaka – nu med plats för ännu fler deltagare!



Gröna lund, en sommarklassiker.

välkomna. Vi besöker en RBU-familj i Karby utanför Norrtälje som har höns, katter, en papegoja och alpackor. Barnen får prova att karda, tova och färga ull samt göra pyssel av material från naturen. Vi fikar och äter lunch ute i det fria, allt i alpackornas hage. De lugna och sociala alpackorna rör sig fritt bland deltagarna under hela dagen.

# sommar!

Dags för årsmöte!



Segla lugnt med Skota hem.



Skapa sommarminnen i Herrfallet.

## Vill du också vara med?

Aktiviteterna är för medlemmar i RBU Stockholm. Är du inte redan medlem? Det är enkelt att bli det via vår hemsida: [rbu.se/bli-medlem](http://rbu.se/bli-medlem). Du kan också scanna QR-koden här intill för att komma direkt till medlemsidan.



Fota QR-koden så kommer du till medlemsidan!



Följ med till Ängsö Nationalpark i sommar!

### Heldagsutflykt i skärgården, 26 juni

Vi besöker Ängsö nationalpark som ligger i norra Stockholms skärgård. Från Tranvik, strax utanför Norrtälje, åker vi med tillgängliga båtar ut till Ängsö. Där äter vi lunch tillsammans och den som vill kan prova på att fiska. Båtarna är stabila, och man går eller rullar enkelt ombord med rullstol.



fallet, en trivsam fritidsanläggning vid Hjälmaran utanför Arboga. Det blir en vecka fylld av lek, gemenskap, grillkväll och massor av roliga aktiviteter.

### Ridläger i Vansbro, 2–8 augusti

Vi fortsätter att arrangera ridläger i Uppsälje utanför Vansbro. Det blir en vecka fylld med ridning, stallaktiviteter och många roliga stunder tillsammans. Barn och ungdomar får ridlektioner varje dag och är med och tar hand om hästarna.

### Kurser om intressepolitik – för dig som vill påverka

I samarbete med FUB och Autism arrangerar vi under året både en grundkurs och en fortsättningskurs i intressepolitik, öppna för alla med-

lemmar som vill engagera sig mer. Vad innebär egentligen intressepolitik, och hur går den politiska beslutsprocessen till? Hur kan man påverka och genom vilka kanaler? Vilka frågor hanteras på nationell, regional respektive kommunal nivå? Kom och lär dig mer om hur du kan göra din röst hörd!

### Nyfiken på RBU Stockholm?

Vi vill nå ut till familjer som är nyfikna på RBU Stockholm men ännu inte är medlemmar. Därför ordnar vi en träff i naturen med en gemensam promenad och grillning i enkel och avslappnad form. På plats finns även några av våra befintliga medlemmar som delar med sig av sina erfarenheter och berättar vad medlemskapet i RBU har betytt för dem. ●

Läs mer om aktiviteterna och om hur du anmäler dig på [stockholm.rbu.se/kalender](http://stockholm.rbu.se/kalender)

### Allsång på Skansen

Denna mycket populära aktivitet genomförde vi sommaren 2024 och 2025. Nu planerar vi för två tillfällen sommaren 2026. Den här gången med plats för ännu fler deltagare!

**Sommarvecka på Herrfallet, 19–26 juli**  
I juli hålls vår familjevecka på Herr-

### Alla ska kunna rösta

Att rösta i allmänna val är en grundläggande del av demokratin, och enligt vallagen ska val vara tillgängliga för alla. Det gäller både lokaler, röstningsförfarande och information om hur man röstar.

Väljare med funktionsnedsättning ska få stöd vid röstningen, både vid förtidsröstning och på val-dagen om det behövs. Det går också att rösta med bud eller via ambulerande röstmottagning.



Trots detta deltar personer med funktionsnedsättning i val i lägre utsträckning än andra. Bristande tillgänglighet och otillräcklig information är några av hindren.

Att arbeta med tillgänglighet handlar om att redan från början utgå från att människor har olika förutsättningar, så att ingen stängs ute.

### Samtal med regionens politiker

Funktionsrätt Stockholms län genomför under våren dialogmöten med regionpolitiker från samtliga partier. Sammanfattningar från mötena publiceras löpande på organisationens webbplats. Temat

för verksamhetsåret är regionvalet 2026. Utöver dialogmötena finns filmer på funktionsrättstockholmslan.se om vad politikerna lovade inför det senaste valet 2022. Sök på "politikerutfrågning".

### Funktionsrätt startar Var beredd!

I sin senaste granskning 2024 riktade FN kritik mot Sverige för att personer med funktionsnedsättning inte i tillräcklig utsträckning inkluderas i arbetet med krisberedskap.

Samtidigt visar nationella kartläggningar att många kommuner saknar ett strukturerat arbetssätt för att säkerställa att krisberedskapen omfattar alla invånare. Mot denna bakgrund startar Funktions-

rätt Sverige under 2026 det treåriga projektet Var beredd!. Syftet är att stärka delaktigheten för personer med funktionsnedsättning i planeringen av krisberedskap och civilt försvar.

Projektet kommer att genomföras i samverkan med bland andra MSB, Folkhälsomyndigheten, Myndigheten för delaktighet och Socialstyrelsen.

### Bättre information om stöd för unga

Begripsam är experter på kognitiv tillgänglighet, både digital och fysisk. I vår driver de, tillsammans med Habilitering & Hälsa, Maria Ungdom, BUP Stockholm och Stockholms centrum för ätstörningar, ett projekt för att utveckla vård- och stödtjänster för unga. Ett team med ungdomar i åldern 16–23 år ska ta fram förslag och

prototyper för kallelser och vårdinformation, behandlingsmaterial samt digitala tjänster.

Projektet utgår från ungdomarnas egna erfarenheter och perspektiv och pågår under våren 2026.



## Stockholms habiliteringsenhet

– 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:  
[habiliteringsenheten.stockholm](https://habiliteringsenheten.stockholm)



# Vems frihet räknas?

**V**i människor har en märklig förmåga: vi delar in världen i "vi" och "dem". Särskilt tydligt blir det när det handlar om människor med normbrytande funktionalitet. Då blir gränsen skarp.

Det är i den gränsdragningen som personlig assistans hamnar. För den som behöver assistans är det inte bara ett "stöd", utan en förutsättning för

frihet och självbestämmande. Ändå omges assistansen av ett ständigt hot: risken att den omprövas, minskas eller försvinner. Föreställ dig att din frihet aldrig är självklar, utan alltid villkorad.

Och jag vill prata direkt med dig som tänker: "Det där angår inte mig". Kanske känns det långt ifrån din egen vardag, och jag förstår impulsen. Ingen vill påminnas om sin sårbarhet. Men just därför hamnar frågan så ofta utanför, trots att den i själva verket angår oss alla.

**OM VI FÅR LEVA** länge blir vi alla funkis, mer eller mindre, med tiden. Kroppar förändras, förmågor skiftar, behov uppstår. Vi lever alla med möjligheten att få en normbrytande funktionalitet när som helst i livet eller att någon vi älskar får det. Det är inte pessimism. Det är realism.

Så frågan är enkel: om det händer,

skulle du vilja att ditt liv krymper? Att din frihet begränsas till ett schema, ett hem, en institutionslik vardag? Eller skulle du vilja fortsätta leva, arbeta, studera, bidra, älska, vara förälder, vän, samhällsmedborgare?

Rätten till personlig assistans är därför inte en fråga om välvilja. Det är en demokratifråga: allas rätt till ett liv i frihet.

**” Vi lever alla med möjligheten att få en normbrytande funktionalitet när som helst i livet eller att någon vi älskar får det.**

Ändå reduceras samtalet gång på gång till kostnader. "Assistans är dyrt", sägs det. Ja, demokrati kostar, precis som skola, sjukvård och rättsväsende kos-

tar. Men det som sällan sägs högt är att alternativen inte är gratis. De är dyrare. Och ofta mer brutala.

**INSTITUTIONER** ÄR dyrare (må de läggas ner och ersättas av personlig assistans och andra insatser som ger människor makt över sina liv!). Hemtjänst som i praktiken "läser in" människor i sina hem är dyrare. Obetald anhörigomsorg är dyrare: när en anhörig tvingas sluta arbeta för att täcka upp där samhället backar undan förlorar vi skatteintäkter. Vi får sjukskrivningar, förslitning och psykisk ohälsa hos både den som ger stödet och den som är beroende av det. Det kostar. Både pengar och livskvalitet.

För den som behöver assistans blir konsekvenserna konkreta: färre tim-



FOTO: PRIVAT

## Sabina Soldati

**Bor:** Gustavsberg.

**Familj:** Leo 24 och Andreas 22.

**Yrke:** Kommunikationskoordinator på STIL, Stiftarna av independent living i Sverige.

mar utanför hemmet, färre relationer, färre möjligheter att delta i samhället på samma villkor som andra. Det kan handla om att inte kunna ta sig till arbetet, att inte kunna följa sitt barn till skolan, att inte kunna träffa vänner, gå på möten, delta i samhällslivet eller ens lämna hemmet när man vill. I praktiken handlar det om något ännu större: att förlora makten över sitt eget liv.

Det är kortsiktigt. Oansvarigt. Och ovärdigt ett demokratiskt samhälle.

Personlig assistans handlar inte om lyx. Det handlar om att människor ska kunna leva och inte bara överleva.

Så nästa gång frågan reduceras till en kostnad: minns vad vi egentligen pratar om. Frihet. Frihet för oss alla. Tänk efter: har alla rätt till den eller bara vissa?

Och nästa gång någon säger "det handlar om dem, inte om mig"; gör det verkligen det? ●



## 2 TIPS FRÅN SABINA

**1 "JOYRIDE" – CHINATEATERN**  
Musikal för dig som gillar Roxette. Rolig story, fantastisk sång och starka musiknummer. Tillgängliga platser finns.

**2 "VANLIGA MÄNNISKOR" AV CLARA TÖRNVALL**  
Autistens guide till galaxen. En rolig och träffsäker bok där neurotyper granskas med värme och glimten i ögat, genom ordlistor, tips och berättelser från autister.



# Hitta din plats i RBU!

## Tipsa Utsikt eller skriv krönika

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 och länets kommuner. Förutom att ge tips om ämnen eller personer du skulle vilja att vi intervjuar, har du möjlighet att skriva en krönika.

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 funkisvärlden, det vill säga händelser eller personer som själva har eller har anhöriga med funktionsnedsättning.

## Var med och påverka

RBU Stockholm arbetar med intressepolitiskt arbete 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.

## Delta i våra aktiviteter

Varje år genomför RBU Stockholm en mängd aktiviteter såsom läger, utflykter, pyssel, bad och mycket annat. Har du förslag på en aktivitet? Vill du vara



FOTO: PRIVAT

Edith på Allsång på Skansen.

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 det intressepolitiska arbetet? Kontakta oss på [kontakt@stockholm.rbu.se](mailto:kontakt@stockholm.rbu.se) eller ring 08-650 58 12.



RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR

STOCKHOLMS LÄN

## STYRELSE

### ORDFÖRANDE

**Carina Pahl Skärlind**  
carina.pahl.skarlind@gmail.com

### VICE ORDFÖRANDE

**Agnes Serfözö**  
agnes@ramp.nu

### KASSÖR

**Robert Metz**  
robert@metzdata.nu

### LEDAMÖTER

**Ewa Wodzynska**  
ewawodzynska84@gmail.com

**Mica Slätt**  
mica\_hemma@hotmail.com

**Kevin Nordfors**  
kevin.nordfors@outlook.com

**Mandana Lagerlöf**  
mandana.lagerlof@gmail.com

### ERSÄTTARE

**Mario Krolo**  
makrolo@gmail.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 nedan.

## KANSLI

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

**Elise Jeppsson**  
kommunikatör 100%,  
0766-471451,  
elise.jeppsson@stockholm.rbu.se

**Therese Lagerman**,  
intressepolitisk  
talesperson 40%,  
0766-471452,  
therese.lagerman@stockholm.rbu.se

**Annika Stridh**  
ekonomi 15%,  
annika.stridh@stockholm.rbu.se

**Elinore Brandén**  
fondhandläggare 15%,  
elinorebranden@hotmail.com

## FÖLJ RBU I SOCIALA MEDIER!

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

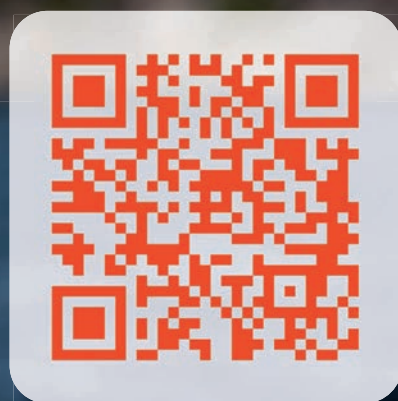


# Dubbla RBU:s kraft

## – värva en vän!

98%\* av RBU:s medlemmar anger att de skulle rekommendera föreningen till någon i sin närhet. Om varje medlem värvade en person var skulle vi kunna påverka samhället med fördubblad styrka!

Att värva någon är enkelt – tipsa dem om att skanna QR-koden eller gå in på [medlem.rbu.se](https://medlem.rbu.se) för att bli medlem. Ju fler vi är, desto större skillnad kan vi göra!



*\*Baserat på RBU:s medlemsenkät 2025*

# Sopbilar, slängkyssar och vänskap

”**T**hat’s what friends are for...”, sjöng Dionne Warwick. Om du undrar vad vänner är till för, så kan jag berätta att riktiga vänner är som schweiziska arméknivar. Man kan ha dem till nästan allt och de är outhärliga i nödsituationer. Men hur får man vänner? Var hittar man dem?

Idag talas det mycket om ofrivillig ensamhet. Att möjligheterna till mänskliga kontakter minskar, medan tekniken växer över våra huvuden. Det är inte alltid så lätt att nå fram till andra människor.

**GENOM VÅR** dotter Claudia har vi fått nya vänner på det mest oväntade sätt. Hon verkar ha förmåga att hitta direkt in till andra människors hjärtan. Nej, jag säger inte att alla som har en intellektuell funktionsnedsättning bara är gulliga och jämt delar ut kramar till höger och vänster. För så är det förstås inte. Hon blir arg precis som alla andra. Och glad eller besviken och sur. Men hon har en sorts direkthet i sina känslor och sitt sätt att visa dem, som jag kan bli lite avundsjuk på. Som ”normalstörd”

”**Saftblandaren på taket gjorde extra blinkningar. Det tutades och vinkades. Sopbilen körde till och med bonusvarv förbi kvarteret.**”



ILLUSTRATION: ERIK DOMELLÖF

verkar det som om jag lägger ett filter på det jag vågar visa för andra. Jag tror att hennes äkthet lyser igenom så att det hon gör och den hon är, verkligen blir trovärdigt. Då inbjuds andra att sänka sin gard, och visa äkta känslor.

**CLAUDIA ÄLSKAR SOPBILAR.** Det är nog det bästa som finns. För ett tag sedan började ett nytt företag sköta sophämtningen hos oss och deras körschema passade precis med våra frukosttider. När sopbilen kom stod Claudia i fönstret, vinkade och hopade jämfota av glädje. Efter några veckor började sopbilen besvara hennes glädjetryningar. Saftblandaren på taket gjorde extra blinkningar. Det tutades och vinkades. Sopbilen körde till och med bonusvarv förbi kvarteret.

Lyckan var total! Claudia viftade och gav slängkyssar varje fredagsmorgon när de passerade. Säkert blir många människor glada över att få sin soptunna tömd, men sådant här jubel hade de nog inte mött förut.

En dag ringde det på dörren. Det var sopåkarna som berättade att de fått nytt distrikt och inte skulle köra hos oss längre. De undrade om de fick komma och lämna en present nästa vecka, som var sista turen förbi oss. Om de fick lämna en present?? Vilken fråga! Veckan efter utbyttes paket och i Claudias rum finns nu ett inramat fotografi på sopbilen och de båda sop-

åkarna, med texten ”Vi kommer att sakna dig!”

**HUR BÄR HON SIG AT?** Hon som nästan helt saknar talat språk. Det verkar finnas en ordlös kommunikation från hjärta till hjärta, som inte måste gå via intellektet. Det är som om hon inte behöver upprätthålla den där fasaden som så många av oss andra bär på. De känslor som hon har, är de som syns och de är att lita på.

Jag tror att Claudia är något på spåren. Jag tror att man kan få vänner, helt enkelt genom att vara sig själv. Vad tror du? ● **Helena Schramm Hedelin**

Epilog: En av sopåkarna kommer fortfarande förbi ibland, för att hälsa på och fika tillsammans med oss.