



# GULA PRESSEN

NUMMER 4 • DECEMBER 2015

MEDLEMSTIDNING FÖR FDUV OCH DUV-FÖRENINGAR



IDA OCH FRIDA • JAG KLARAR MIG • CATWALK CAMP



s. 10



s. 16



s. 20



s. 22

# innehåll

Ledare.....	3
Kalender.....	4
Frågan: Vårdreformen och Kårkulla?.....	6
Så här klarar jag mig.....	8
Om man vet vad man kan är det lättare att säga vad man behöver stöd med. Materialet "Så här klarar jag mig!" har använts på FDUV:s kurser.	
<b>Ida och Frida.....</b>	<b>10</b>
Ida är en 17-årig tjej med CP-skada. Sedan oktober har hon 34 timmar personlig assistans i veckan.	
Personlig assistans.....	13
<b>Linda – inte bara syster .....</b>	<b>14</b>
Linda Semska från Nykarleby är en av FDUV:s 20 blivande familjestödjare. Hon är också syster och hälsovårdare.	
Smärtbedömning.....	16
Lättläst.....	18–25
Marias resa till solen .....	19
<b>Att få bli sitt vackraste jag.....</b>	<b>20</b>
I oktober fick tio DUV-medlemmar delta i Catwalk Camp, ett fyradagarsläger som avslutades med en annorlunda modeshow.	
På scenen med öppna sinnen.....	22
Idrottsdagar 2015.....	24
Militärläger.....	25
Steg för Steg och erfarenhetstalarna.....	26
Optima firade 30 år.....	27
Föreningsinfo.....	28

**GULA PRESSEN**

är FDUV:s medlemstidning som berättar om aktuella och kommande evenemang, intressanta företeelser och senaste nytt inom branschen. Tidningen skickas till alla DUV-medlemmar.

**NÄSTA NUMMER**

utkommer vecka 6. Skicka material senast tisdag 19 januari.

**RESPONS OCH MATERIAL**

till gulapressen@fduv.fi eller per post till Gula Pressen | FDUV Nordenskiöldsgatan 18 A 00250 Helsingfors

**UTGIVARE**

FDUV Nordenskiöldsgatan 18 A 00250 Helsingfors tfn (09) 434 23 60

**ANSVARIG UTGIVARE**

Lisbeth Hemgård lisbeth.hemgard@fduv.fi

**REDAKTIONSSSEKRETERARE**

Laura Rahka laura.rahka@fduv.fi

**REDAKTÖR**

Solveig Arle / LL-Center solveig.arle@fduv.fi

**LAYOUT**

Laura Rahka

**PÄRMBILD**

Foto: Laura Rahka

**ADRESSFÖRÄNDRINGAR**

FDUV Nordenskiöldsgatan 18 A 00250 Helsingfors tfn (09) 434 23 60 e-post: fduv@fduv.fi

**UPPLAGA**

2 600

**TRYCKERI**

Fram Vasa 2015



## För att flera röster ska höras

I drygt ett halvt år har jag arbetat med påverkansarbete och intressepolitiska frågor här vid FDUV. Mitt arbete handlar om att sprida information om rättigheter, men också om att bevaka intressen och ge råd då någonting gått fel eller då man behöver en förändring i vardagen. Så här i inbesparingstider är det viktigt att föra fram de behov som våra medlemmar, personer med utvecklingsstörning och deras anhöriga, har samt att påtala vad som händer om man sparar på dem som redan har det svårare än andra. Trots att mycket har utvecklats är det många familjer som dagligen får kämpa för sina tjänster genom att föra papperskrig, påvisa behov om och om igen och samtidigt ändå försöka få vardagen att gå ihop.

I skrivande stund har regeringen just fattat beslut om att vi får 18 självstyrelseområden och 15 social- och hälsovårdsområden från år 2019. För Svenskfinland är detta en stor fråga som påverkar organiseringen av de svenska tjänsterna i framtiden. Kommer ansvaret för social- och hälsovård på svenska att splittras på flera områden, eller koncentreras ansvaret till ett specifikt område, och i så fall vilket? På FDUV ser vi å ena sidan ett behov av att utveckla och bredda tjänsteutbudet i närsamhället på svenska, å andra sidan en oro över att en splittring på flera områden kan betyda att de svenska tjänsterna urvattnas.

Tillsammans är vi starkare och har större möjligheter att göra våra röster hörda. Jag vill därför tipsa om en gemensam kampanj som funktionshinderorganisationerna arrangerar första veckan i december. Idén med kampanjen är att lyfta fram artikel 1 i FN:s funktionshinderkonvention, fulla och lika mänskliga rättigheter och grundläggande friheter för alla, och att visa på det gemensamma påverkansarbetet i hela Finland. Under kampanjveckan firar vi också den internationella funktionshinderdagen 3.12 och Finlands självständighet 6.12. Läs mera på nästa sida om alla evenemang som ordnas under veckan på olika håll i Svenskfinland.

Kom med och visa att personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga är en naturlig del av samhället!

Annette Tallberg  
Sakkunnig, intressepolitiskt arbete  
annette.tallberg@fduv.fi

# VINTERKALENDER

MERA INFORMATION PÅ: [WWW.FDUV.FI/KALENDER](http://WWW.FDUV.FI/KALENDER)

## December

### 1–7.12 Funktionshindervecka

I december ordnar funktionshinderorganisationerna en gemensam kampanj om delaktighet för personer med funktionsnedsättning. Nedan information om veckans evenemang. Kom med och fira!

### 1.12 Se mig, hör mig, möt mig kl. 14–17 Seminarium om bemötande, Vasa Arbis

Eftermiddagsseminarium om både utmaningar och god praxis kring bemötande. Seminariet är avgiftsfritt. Anmälningar senast 18.11 till Annette Tallberg 040 674 7247, [annette.tallberg@fduv.fi](mailto:annette.tallberg@fduv.fi).



### 1.12 Jag vill också delta! kl. 14–18 Öppet hus, Vegahuset, Helsingfors

Kolla in den nyaste Lättläst it-boken eller delta i en Lättläst it-workshop. Ta en titt på fotoutställningen "Drömmar", se den nya videon om boendeprojektet eller lyssna på seminariet "Se mig, hör mig, möt mig" i Vasa som vi streamar via en webbtjänst. Du kan komma och gå som det passar. Jippet är gratis och vi bjuder på något att äta och dricka. Anmälningar till: Elina Sagne-Ollikainen, [elina@fduv.fi](mailto:elina@fduv.fi).

### 2.12 "Gör din röst hörd!", kl. 17.30–20.30 Diskussionskväll, Jakobstad

Välkommen med och diskutera självbestämmande ur olika synvinklar. Arrangör är DUV i Jakobstadsnejden och medverkande är Steg för Steg och Annette Tallberg. Anmälningar till: Trey Howard, 045 142 28 81 eller [trey@gslanguages.com](mailto:trey@gslanguages.com).



### 4.12 Pertti Kurikan Nimipäivät kl. 18.30–21 Konsert, PIUG-salen, Pargas

Pargas stad och Kårkulla arrangerar en konsert för DUV-medlemmar och Kårkullas boenden. Punkbandet PKN uppträder. Biljetter: 10 euro.



### 5.12 Självständighetsfest, Helsingfors Ravintola Kajsaniemi, kl. 17–22

Vi firar Finlands självständighet och FN:s funktionshinderkonvention tillsammans med medlemmar i svenskspråkiga funktionshinderorganisationer. Det blir mat, mingel och dans. Pris: 10 euro, mera information på [www.fduv.fi/temaveckan](http://www.fduv.fi/temaveckan). Anmälningar senast 25.11 till [annette.tallberg@fduv.fi](mailto:annette.tallberg@fduv.fi), 040 674 7247.

### 5.12 Självständighetsfest, Snåresalen, Ekenäs

DUV i Västnyland arrangerar en julfest för sina medlemmar. Föreningen bjuder också in beslutsfattare och andra intressegrupper.

### 28.12 Familjesimning, Tropiclandia kl. 15

Vi träffas i bassängerna på Tropiclandia och plaskar tillsammans i det varma vattnet. Ingen förhandsanmälan, i egen regi. Inträde: 49 euro för en fyra personers familj, 17 euro för vuxna, 12 euro för barn 4–12 år, gratis för barn 0–3 år.

**OBS!**  
**Lägerbroschyren**  
**2016 utkommer**  
**i januari.**

## Januari

### **14.1 Informationskväll om boendeservice Vegahuset, Helsingfors, kl. 17.00–19.00**

Välkommen anhöriga, flyttare och andra intresserade på en informations- och diskussionskväll om boendeservice. Anmälningar senast 11.1 till elina.sagne-ollikainen@fduv.fi eller 040 508 5110.

### **21.1 Finland i förändring – vart är vi på väg? Handicampen, Skarpansv. 20, Mariehamn**

Välkommen att höra om pågående reformer och aktuella ändringar i lagstiftning. Föreläsare är Annette Tallberg. Separata tillställningar för personal kl. 10–13 och anhöriga kl. 18–20. Gratis. Anmälningar till susan.enberg@handicampen.ax eller (018) 527 371.

### **21.1 Föräldraträff kl 18–20**

#### **Restaurang Chili & Lime, Vasa**

Föräldragruppen i Mellersta Österbotten träffas för att diskutera och äta en bit mat. Mera information: sofie.eriksson@fduv.fi, 040 567 9257.

### **30.1 Dans och karaokekväll, kl. 17.30–21**

#### **Tobaksmagasinet i Jakobstad**

Keva-Kotis årliga dans med karaoke. Inträde 10 €, vänskapskortet gäller. FDUV ordnar buss från Vasatrakten, pris ca 20–25 €. Anmäl intresse för buss senast 22.1 till sofie.eriksson@fduv.fi, 040 567 92 57.

## Februari

### **1.2 En egen dörr, tack! kl. 9–16**

#### **Boendeseminarium, Georgsg. 18, Helsingfors**

Boendekooperativ, egen lägenhet med individuellt stöd, individuella anpassningar och olika lösningar presenteras på detta seminarium om boende där anhöriga, erfarenhetstalare, planerare och sakkunniga kommer till tals. Anmälan via [www.fduv.fi](http://www.fduv.fi) (Kårkullas personal via internt förfarande). Mera information: Elina Sagne-Ollikainen, [elina@fduv.fi](mailto:elina@fduv.fi).



### **6–7.2 DUV-dagar 2016**

#### **Scandic Tampere Station, Tammerfors**

Kom med på DUV-dagar och träffa bekanta och andra föreningsaktiva från hela Svenskfinland. På lördag talar vi om tillgänglighet och på söndag om föreningsarbete. Anmälningar till:

Sofie Eriksson, 040 567 9257, [sofie.eriksson@fduv.fi](mailto:sofie.eriksson@fduv.fi)

Jon Jakobsson, 040 865 388, [jon.jakobsson@fduv.fi](mailto:jon.jakobsson@fduv.fi)

Mera information: [www.fduv.fi/duvnat](http://www.fduv.fi/duvnat).

### **18.2 Föräldraträff, Södra Österbotten kl. 18**

Mera information av Sofie Eriksson, 040 567 9257.

### **25.2 Kara-träff i Mellersta Österbotten**

Mera information av Sofie Eriksson, 040 567 9257.

## April

### **17–22.4 Må bra-dagar med semesterstöd Härmä badhotell, Österbotten**

Kom på en minisemester i hälsans tecken. Må bra-dagarna är för vuxna med utvecklingsstörning med närstående vårdare, anhöriga eller stödpersoner. Du får prova på olika motionsaktiviteter som vattengympa, sittgympa och stavgång. Vi pysslar om kroppen med massage och mycket annat roligt.

**Pris:** Du betalar själv 22 euro per dygn, resten betalas av Svenska semesterförbundet. I avgiften ingår inkvartering i tvåpersonersrum och helpension.

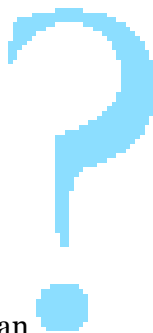
Semesterförbundet betalar mat och logi för 5–6 stödpersoner. Vid behov anställer FDUV några stödpersoner. Deltagarna betalar själva resan till Härmä.

**Ansökan:** Sista ansökningsdag är 15.3.2016.

Anvisningar för ansökan får du av: Jon Jakobsson, [jon.jakobsson@fduv.fi](mailto:jon.jakobsson@fduv.fi) eller 040 865 3888.

**Arrangörer:** Må bra-dagarna ordnas av Svenska semesterförbundet i samarbete med FDUV.

# Vårdreformen, hur ska det gå för Kårkulla



Finland får 15 vårdområden. Reformen kan vara avgörande för servicen till personer med utvecklingsstörning. På FDUV har vi funderat på vad det kan innebära i praktiken.

## 1. Kårkulla samkommun får en särställning

Via lagstiftning kan man i princip garantera Kårkulla samkommun en särställning. Övriga specialomsorgsdistrikt i Finland avvecklas men Svenskfinland får en särlösning som utgår från rätten till service på det egna modersmålet. Fördelen med det här alternativet är att svenskspråkig service och specialomsorg garanteras. Samtidigt begränsas valmöjligheterna och brukarna hänvisas till Kårkullas tjänster. Det finns också många frågor, till exempel vad händer om vi får en ny funktionshinderlag?

## 2. Organisering och produktion särskiljs

Att organisering och produktion särskiljs innebär att vårdområdena tar ansvar för att kartlägga behov och organisera tjänsterna. Om Kårkulla blir ett bolag kan det erbjuda alla vårdområden och även andra målgrupper sina tjänster.

Troligen får personer med omfattande behov fortsättningsvis tjänster via Kårkulla. Det finns en risk att det blir osäkert med svenska tjänster för dem som har mindre stödbehov. Samtidigt kan andra serviceproducenter erbjuda tjänster på svenska, vilket ökar valmöjligheterna. Vårdområdena har även ansvar för hela vårdkedjan från basservice till specialservice. Men vilken instans ska ansvara för den myndighetsutövning som idag handhas av Kårkulla samkommun?

## 3. Fullständig integrering

En fullständig integrering innebär att också svenskspråkiga personer med utvecklingsstörning så långt som möjligt får samma basservice som alla andra. Specialomsorg kan erbjudas till exempel via regionala tvåspråkiga kompetenscenter. Kårkulla samkommun är i detta fall en av flera producenter av specialomsorgstjänster och kan också erbjuda andra målgrupper tjänster. Risken är att man inte får tjänster på sitt eget modersmål.



## Lurviga kompisar på besök

I början av november fick Drömhemskursens deltagare träffa representanter för Lurviga kompisar i Finland r.f. Bilden är tagen av Elina Sagne-Ollikainen.

## Radio Valo börjar sända på svenska

Från januari 2016 planerar Radio Valo att ha verksamhet på svenska. Deras mediaverkstad ska ha en svensk grupp för vuxna personer med utvecklingsstörning.

Verkstaden fungerar som daglig verksamhet. Deltagarna producerar radio, video, tidningsartiklar och material till sociala medier.

Radio Valo har en radio- och tevekanal på internet. Alla program görs av personer med utvecklingsstörning.

Du kan läsa mer om Radio Valo i Gula Pressen nummer 1/2015, då hade vi en längre artikel om radiokanalen. Du kan lyssna på program och läsa om Radio Valo på finska på deras hemsida [www.radiovalo.fi](http://www.radiovalo.fi).

## Grattis, Matti!

Grattis till Matti Hokkanen som har vunnit pris i Aspa-stiftelsens skrivtävling. Mattis text "Riekkoa leivinuunista käsin raakojen marjojen kera" finns att läsa på [www.aspasaatio.fi/kirjoituskilpailu](http://www.aspasaatio.fi/kirjoituskilpailu).



### Guide till handikappservicelagen Tapio Rätty

Boken Guide till handikappservicelagen är en översättning av delar ur den finska boken Vammaispalvelut som gavs ut 2010. I boken finns information om bland annat färdtjänst, dagverksamhet, serviceboende och personlig assistans. Boken riktar sig till personer med funktionsnedsättning, personer som arbetar inom funktionshinderbranschen, socialarbetare, anhöriga och övriga intresserade.



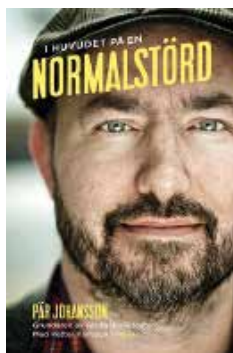
### Jag vill också vara en ängel Linda Vikdahl

Det finns lite kunskap om vilken roll kyrkliga gemenskaper har för personer med utvecklingsstörning. Den här avhandlingen handlar om de upplevelser som personer med utvecklingsstörning har av delaktighet i Svenska kyrkan. Studien bygger på deltagande observationer och kvalitativa intervjuer. Linda Vikdahl är religionsvetare vid Umeå universitet.



### Hjälpmiddelsboken: psykiska funktionsnedsättningar Gunilla Gerland

Gunilla Gerland är en välkänd handledare och författare med lång erfarenhet av autismspektrumtillstånd. I denna bok berättar hon om hjälpmedel och strategier som kan förenkla livet och stödja vuxna med psykiska funktionsnedsättningar såsom ADHD, Asperger och OCD.



### I huvudet på en normalstörd Pär Johansson och Petter Karlsson

Glada Hudik-teatern har berört alla från publiken på Cirkus i Stockholm till Broadway i New York. I elva livsbejakande budord delar Pär Johansson med sig av de erfarenheter åren med teatern har gett honom, och förklarar varför han själv kallar sig normalstörd.



### Nyhet i Lättläst it-serien: Rör dig tryggt på internet Petri Ilmonen

Rör dig tryggt på internet är den senaste boken i Lättläst it-serien. Det är en lättläst textbok om hur man kommunicerar tryggt på internet. Boken berättar om hur man ska bete sig på internet och vad man ska vara försiktig med.

Av boken lär man sig om både fördelar och risker på internet, till exempel i sociala medier, e-post, internetbanker och internetbutiker. Boken berättar också om upphovsrätt, virus och vad som är olagligt på internet.

Texten är lättläst och riktar sig i första hand till personer med stora inlärningssvårigheter. I slutet av boken finns även en ordlista över ord och begrepp som används i boken, med lättlästa förklaringar.

Boken är baserad på den finska boken *Turvallinen verkkoviestintä* och översatt och bearbetad av Carina Frondén (FDUV).

Rör dig tryggt på internet ges ut av Lärum-förlaget i Finland och av Duvan i Sverige.

*Du kan låna böckerna i vårt specialbibliotek. Hjälpmiddelsboken och Rör dig tryggt på internet kan beställas av Lärum. Guiden till Handikappservicelagen kan beställas av Tröskeln rf.*

# Så här klarar jag mig



Utgångspunkten för materialet "Så här klarar jag mig!" är att få reda på vad man kan och på vilket sätt man klarar sig. Då blir det lättare att säga vad man behöver stöd med.

Så här klarar jag mig! är ett lättläst material med frågor man ska svara på. Materialet är drygt 80 sidor långt och indelat i olika teman.

Delen "Vem är jag?" handlar om hurdan man är som person, vilka mål och drömmar man har och vad som är viktigt i ens liv. De andra delarna har mer konkreta teman: "Livet hemma", "Relationer, arbete och fritid" och "Hälsa och säkerhet".

Tanken är att personen ska kunna svara på frågorna i materialet själv eller tillsammans med en anhörig eller stödperson.

FDUV och Kårkulla samkommun samarbetade för att få materialet översatt till svenska.

Materialet får beröm av Elina Sagne-Ollikainen och Monica Avellan som arbetar med FDUV:s boendeprojekt.

– Det fina med materialet är den positiva inställningen, säger Elina och fortsätter:

– Det handlar hela tiden om hur man klarar av att göra olika saker. Grundfrågan är på vilket sätt man klarar sig, inte vilket stöd man behöver.

Elina och Monica använder materialet på sina kurser i flyttningsförberedelse. När man ska flytta hemifrån är det ju viktigt att ha en realistisk uppfattning om vad man kan klara på egen hand,

vad man behöver hjälp med och hur mycket hjälp man behöver. Så det är inte svårt att förstå att materialet har varit till stor nytta i projektet.

– Vi har fått mycket positiv feedback, av dem vi använt det med och av anhöriga, personal och andra vi har råkat visa det åt. Jag har visat det för ett par föreläsare från Sverige som jag har träffat i år, och de har varit entusiastiska, berättar Monica.

Sedan är hon tyst en stund och lägger till att det ju finns en risk att svenskar för att vara artiga överdriver sin entusiasm.

– Men i alla fall har vi inte fått några negativa kommentarer, utom i vår utvärdering där vi rakt ut frågade efter sådana, säger Elina.

## Använt i fyra grupper

Monica och Elina har använt "Så här klarar jag mig!" i fyra grupper i boendeprojektet, som alla varit lite olika. De har nyss gjort en utvärdering av materialet i en av grupperna, och vi tittar på blanketterna som deras deltagare har fyllt i.

"Borde finnas elektroniskt" har en deltagare skrivit.

– Det här är en synskadad person, som har behövt en assistent för att fylla i pappersversionen. Om han hade haft materialet i en pdf hade han klarat sig själv, förklarar Elina.

Monica och Elina har redan fört feedbacken vidare till Kehitysvammaisten Palvelusäätiö som tillsammans med Eteva kunta-

yhtymä och Kehitysvammaliitto gett ut det finska originalmaterialet, och nu ska det göras pdf:er som man kan fylla i på både finska och svenska.

– Vi har också märkt att texten i materialet är för svår ibland. Då har vi använt bildmaterial eller handlett lite mera, säger Elina.

En deltagare har besvarat frågan om varför man inte har tyckt om att arbeta med materialet med: För att kursen snart är slut. Och det kan man ju inte räkna som negativ feedback!

Monica och Elina har egna idéer för hur man kunde utveckla materialet. De skulle välkomna en ny layout med trevligare bilder och tydligare indelning av frågorna. Nu kan en fråga ha upp till tio underfrågor, eller förslag på vad man ska skriva om. Om de här underfrågorna var numrerade skulle det vara lättare att hålla reda på vilka man har valt att svara på.

– Ibland har jag sagt åt deltagarna att själv numrera dem, berättar Monica.

Ibland täcker också en fråga ett alltför stort område. Monica lyfter fram frågan "Behöver du stöd med att laga eller värma upp mat?" som exempel. Om man är van att ta fram frukostflingor och värma fryspizza kan man ju ärligt svara ja på den här frågan, och då behöver man inte alls gå vidare till följdfrågorna om hurdant stöd man behöver.

Text: Solveig Arle

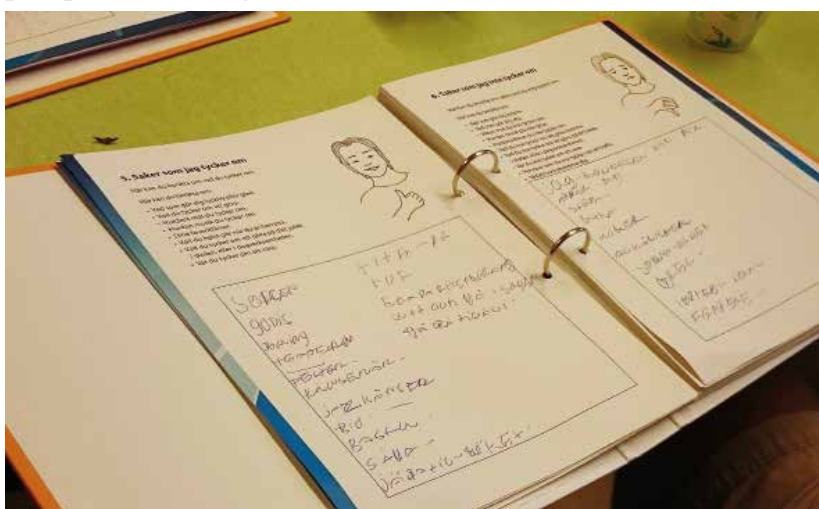




Elias, John och Philippa, som studerar på yrkesförberedande linjen vid Optima i Helsingfors, och deras handledare arbetar med Så här klarar jag mig!-materialet.



Monica håller workshop för Mathias och Laura på Optima i Helsingfors.



I Optimagrupperna fyller alla själva i sina pärmar. Man kan skriva ut flera blad via webben, om man vill.

## Så här klarar jag mig!

- Lärums-förlaget gav ut materialet "Så här klarar jag mig!" våren 2015. Materialet har tidigare getts ut på finska med namnet "Näin minä pärjään!".
- Man kan ladda ner materialet gratis på [www.fduv.fi/broschyryr](http://www.fduv.fi/broschyryr).
- Man kan också köpa materialet i Lärums webbshop, då får man det tryckt på tjockt papper i en ringmapp. Det kostar 10 euro plus postningskostnader.
- Man kan också skriva ut samma sida flera gånger och fylla i den på nytt efter en tid. Då ser man vilka nya saker man har lärt sig. Ett bra tips är att skriva datum för när man har fyllt i en sida.
- Det finns planer på att Centret för kompletterande kommunikation och pedagogik vid Folkhälsan ska utveckla ett bildmaterial att använda tillsammans med "Så här klarar jag mig!".



” En personlig  
assistent ska vara  
osynlig, inte göra  
åt den andra, utan  
bakom och med.

# Ida och hennes assistent Frida

Pamela Westerlund är envis, och det är tur för hennes dotter Ida. Annars hade hon kanske inte kunnat gå i dag. Att hon nu har en personlig assistent 34 timmar i veckan är dels Pamelas, dels kommunens förtjänst.

Jag träffar Pamela, Ida och Idas assistent Frida hemma hos Pamela och Ida i Ekenäs.

Ida har just kommit från sin praktik på Arbetscentralen och hon har massor att berätta. Fingrarna söker sig till rätt bild på Ipaden, och Ida visar med ögonen när vi förstår vad hon menar. Hon har varit på promenad men hon har också fått vila.

– När Ida fick sin diagnos sade läkaren till mig att hon aldrig kommer att gå. En fysioterapeut som också var med på det mötet sade efteråt till mig att jag ska glömma allt som läkaren sade, att läkaren inte fått säga så.

Och det blev ju inte alls som läkaren trodde.

– Vi flyttade till Sverige när Ida var 2,5 år gammal. Jag ville att hon skulle få den bästa möjliga rehabiliteringen.

Pamela hade bott i Sverige tidigare så det var inte särskilt svårt att ordna med flytten.

## Avgörande steg

Ida tog sina första steg i Sverige på en kurs som hette Move and walk.

Metoden bygger på att via repetition som gränsar till smärta påverka kroppens funktioner så, att man till slut lär sig till exempel att föra skeden till munnen eller att gå. Det är viktigt att komma igång så tidigt som möjligt.

– En bekant som är neurolog sade till mig att hjärnan är som modellera under de första fyra åren. Efter den första kursen kunde Ida gå med rollator. Vi åkte tillbaka några gånger, och nu går hon på egna ben.

## Rätt folk i kommunen

Ida har nyligen beviljats 34 timmar personlig assistans per vecka och dessutom 20 timmar assistans för fritiden. Pamela berättar att det inte ens var särskilt svårt att få.

– Det är rätt människor på rätt plats här i kommunen nu, allt fungerar bra, säger Pamela.

Att familjen beviljades så pass många timmar beror delvis på att de valde att avstå från annat. Samtidigt som Ida beviljades flera timmar personlig assistans ströks största delen av korttidsvården. Förut hade Ida 156 dagar korttidsvård om året, nu har hon 25.

– Ida fyller snart 18 år, och jag kände att det här är sista chansen för oss att få vara mycket tillsammans som familj, innan hon flyttar till ett eget hem. Men hon är ofta hos sin assistent Frida över helgen, berättar Pamela.

I höst ska familjen för första gången få en stödfamilj. Det är en av killarna på korttidsvården som Ida gillar som ställer upp med sin familj.

## Svårt anställa assistent

Ida har haft personlig assistans redan i några år. Pamela berättar att det kändes krångligt första gången när hon skulle anställa en assistent. Då försökte hon först med en annons via arbetsförmedlingens webbtjänst mol.fi.

– Det kom jättemånga ansökningar. Jag vet ärligt sagt inte hur jag hade gått till väga om jag hade tvingats välja bland dem.

Det svåraste är att hitta någon som passar in i familjen och som funkar ihop med den som behöver assistans.

– Att vara personlig assistent är jättesvårt. Man ska vara osynlig, och inte göra åt den andra utan bakom och med. Samtidigt ska man inte vara för försiktig. Ida är envis, så man måste vara bestämd med henne.

Pamela lyckades hitta den första assistenten på andra vägar, bland bekanta. Hon slängde fram frågan så där bara när hon råkade träffa sin vän på torget.

– Då hade vi beviljats 20 timmar per vecka. Det är ganska få människor som vill jobba så få timmar, men Trine tackade ja och var Idas assistent i tre år.

*Fortsätter på nästa sida.*



Frida hjälper Ida med vardagliga sysslor när Ida kommit hem från skolan. Ida åker också ibland hem till Frida på helgerna.

### ”Frida jobba Ida”

Frida har börjat alldeles nyligen. Hon var också bekant från tidigare, faktiskt sedan hon var riktigt liten, berättar Pamela.

– Hon började som praktikant när vi behövde en inhoppare för Trine. När jag pratade med Ida om ifall hon skulle vilja ha Frida som assistent hann hon ta kontakt med Frida före mig.

Då hade Ida lärt sig skriva på mobilen. Hon skrev till Frida på WhatsApp: ”Ida jobba Frida, och Frida jobba Ida”. Efter att ha funderat några dagar tackade Frida ja.

Både Frida och Ida verkar nöjda med arrangemanget. Ida berättar via Ipaden att Frida hjälper henne till exempel på toaletten, i duschen, med kläder och med att borsta tänderna. Och när hon är hemma hos Frida, får hon se hennes katter. Hemma hos Ida finns det bara tre hundar.

För Pamela är arrangemanget en lättnad.

– Med så här många timmar assistans är det för första gången möjligt för mig att jobba mera och vara en vanlig mamma.

### Raseborg går mot mera inkludering

I och med kommande lagstiftningsreformer kommer personer med utvecklingsstörning i större utsträckning att få samma tjänster som andra kommuninvånare. I Raseborg vill kommunen redan nu vara aktivt med i alla skeden av serviceplaneringen.

– Kommunen borde ha helhetsansvar för planeringen av tjänster, säger Eivor Österlund-Holmqvist, chef för social service vid Raseborgs stad.

– Vi behöver vara med i inkörsportarna, eftersom familjer som är i behov av specialomsorg också behöver andra tjänster. Det finns också ett behov av att hitta alternativ till serviceboende.

I Raseborg har åtta personer med utvecklingsstörning beviljats personlig assistans. I medeltal får de tio timmar assistans per vecka. Flera som bor på serviceboende har stödperson för fritidsaktiviteter.

Assistansen beviljas på basis av klient- och serviceplaner och där det finns grund för assistans. Den ordnas i första hand via arbetsgi-

varmodellen, men arbetsgivarna får stöd och hjälp av staden. De får också anlita en bokföringsbyrå för att ta hand om löneräkning, arbetsgivaravgifter och skatter.

I framtiden ökar behovet av olika lösningar, tror Österlund-Holmqvist.

– Om man vill och kan bo hemma behövs nya modeller. I stället för stödbesök från omsorgen kunde man ha assistans några timmar i hemmet.

– Vi har också flera seniorer inom specialomsorgen. Exempelvis de som inte längre deltar i arbetsverksamhet kunde ha nytta av nya modeller och verksamhetsformer som kommunen kan erbjuda.

I Raseborg vill man gå mot mera inkludering.

– Inkluderingsprocessen ska ske över hela linjen, från dagis till skola och boende till daglig verksamhet, tycker Eivor Österlund-Holmqvist.

**Text och foto: Laura Rahka**

# Personlig assistans

## – också för personer med utvecklingsstörning

Boendepersonal i gruppboendestäder har inte alltid tid att stödja hyresgästerna i deras individuella fritidssysselsättningar. Det här kan särskilt drabba dem som har stora stödbehov och leda till att de enbart deltar i gruppverksamheter.

Personlig assistans kan vara en lösning om man har långvariga behov av att få stöd för individuell verksamhet. På många orter har kommunerna beviljat assistans för fritidssysselsättningar också för dem som bor i gruppboendestad.

Personlig assistans är en tjänst som kommunen enligt handikappservice lagen måste ordna för en person med svår funktionsnedsättning (i lagen: gravt handikappad person) för att kunna utföra nödvändiga dagliga funktioner i hemmet, studier, arbete eller fritidssysselsättningar. Med nödvändiga funktioner avses handlingar som personen behöver hjälp med och inte klarar av på grund av sin funktionsnedsättning. För fritidssysselsättningar är kommunen skyldig att bevilja minst 30 timmar per månad, ifall man i övrigt uppfyller kriterierna.

Många blandar ihop tjänsterna stödperson och personlig assistans. Skillnaden är att personlig assistans är en subjektiv rätt, vilket betyder att kommunen är skyldig att bevilja tjänsten oberoende av budgeterade medel, ifall den sökande uppfyller kriterierna för personlig assistans.

Stödpersonverksamheten är däremot en anslagsbunden tjänst. Det här betyder att kommunen varje år budgeterar ett visst anslag för tjänsten, men när dessa medel är använda har kommunen inte skyldighet att bevilja tjänsten.

Den personliga assistenten kan också förväntas hjälpa mera än en stödperson, till exempel sköta om personlig hygien samt hjälpa personen att röra sig från ett ställe till ett annat.

I den nuvarande lagstiftningen stadgas att personen själv ska kunna definiera sina egna hjälpbehov. I många fall har kommunerna tolkat att personer med utvecklingsstörning, som ofta har svårare med inlärning och att förstå och uttrycka sig, inte kan beviljas assistans.

Flera rättsfall har ändå visat att ribban inte får läggas för högt då man utreder om personen kan definiera sitt eget stödbehov eller inte. Personen har också rätt att få stöd i att definiera behoven. Som hjälp kan man använda sig av olika kommunikationsmetoder eller personens närstående eller andra personer som känner personen väl. Definitionen av hjälpbehoven får inte ändå inte enbart basera sig på dessa andra personers uppfattning.

Barn kan också vara berättigade till personlig assistans, ifall de uppfyller kriterierna om svår funktionsnedsättning och nödvändighet. För ungdomar med utvecklingsstörning kan den personliga assistenten vara ett viktigt verktyg i processen att bli självständig. Hur många av oss har i ungdomen till exempel velat ha med våra föräldrar på disko?

Enligt lagen kan personlig assistans ordnas enligt arbetsgivarmodellen, med hjälp av servicesedel eller som köptjänst. För tillfället är arbetsgivarmodellen, som kan vara utmanande för personer med utvecklingsstörning, den mest använda modellen.

Personlig assistans beviljas enligt handikappservice lagen och därför är det svårt att ta fram statistik på hur många av användarna som har en utvecklingsstörning.

Enligt FDUV:s erfarenheter är det ändå få personer med utvecklingsstörning som beviljats personlig assistans som stöd för till exempel boende, utan främst har assistans beviljats i små mängder som stöd för fritidssysselsättningar. FDUV vill betona att gruppboendelösningar inte lämpar sig för alla och att lägenhetsboende med personlig assistans kunde vara ett sätt för fler personer med utvecklingsstörning att bo mera självständigt och ta del av samhället som andra kommuninvånare.

**Text: Annette Tallberg**

*Källor:*

Handboken för handikappservice: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)

Kehitysvammaisten Tukiliittos webbplats: [www.kvtl.fi](http://www.kvtl.fi)

# Inte bara syster

Linda Semskar från Nykarleby är en av FDUV:s 20 blivande familjestödjare. Artikeln är skriven av Åsa Broo, också hon ska bli familjestödjare.

Jag sätter mig på plats 7A i flygplanet från Kronoby. Jag är på väg till Karis och Lärkkulla för att delta i FDUV:s familjestödjakurs.

Bredvid mig sitter Linda Semskar som tack vare sin storebror Kent också är på väg på familjestödjarutbildningen som FDUV startat i höst.

## Första barnet

Kent, som är 44 år och sedan åtta år bor på ett boende, föddes i slutet av juli 1971. Redan som nyfödd krampade han första gången, men familjen fick åka hem från BB.

Då han var 12 dagar började han krampa igen och familjen fick åka tillbaka till sjukhuset för undersökningar. En kromosomodling gjordes när Kent var 10 månader gammal. Den visade att han hade ringkromosom 18-syndrom.

## Uppväxten

Lillasyster Linda föddes då Kent var 4 år gammal.

– Kent har alltid funnits i mitt liv och jag har många bra minnen från barndomen.

Då hon var två år kom deras lillasyster till världen. Linda blev den lilla hjälparen i familjen som öppnade dörren eller hämtade blöjor då det behövdes.

Som ganska unga gick systrarna ut och gå med Kent i vagnen. Linda svängde kepsen bak och fram för att Kent skulle vara cool och så bar det av längs gatorna i Nykarleby.

Ibland fanns det ändå en känsla av att något saknades. Då familjen

åkte på dagsutflykter, till exempel till slalombacken, stannade Kent, eller mamma och Kent, hemma.

I högstadiet kunde Linda ibland dagdrömma att Kent kunde prata och göra allt som andra storbröder gjorde. Men det var bara en period. I hennes värld var deras familj ändå den normala. Hon visste inte om något annat.

– Kents handikapp har gjort oss tajtare som familj. Vi kan prata om och dela allt, säger hon.

## Tid tillsammans

Det fanns också saker som hela familjen gjorde tillsammans. Till exempel familjesim kunde hela familjen gå på.

– Både jag och min lillasyster har lärt oss simma på simterapi. Dessutom fick man grisar och grön lemonad varje gång, berättar Linda.

Jag inser hur viktiga små saker kan vara då hon berättar detta. Ibland kanske det är just de små stunderna av glädje man behöver för att orka med de tuffa stunderna, både som syster och förälder.

## Inte bara syster

Efter att ha avlagt studenten studerade Linda till barnmorska och började jobba på BB- och förlossningsavdelning.

Men efter att hon fött sina två första barn kände hon att vaknätterna på jobbet blev för tunga. Hon beslöt sig för att prova på hälsovårdaryrket, vilket hon trivdes bra med.

Sedan 2008 har Linda jobbat

## Familjestödjare

2015–2017

- Familjestödjarna får en basutbildning kring att stödja andra, anpassning till en ny vardag, sorgbearbetning och tjänster.
- Den första utbildningshelgen handlade om frivilligarbete, familjestöd, tystnadsplikt och hur man kan stödja andra människor
- Medverkande var Björn Wallén, Anita Andsten, Ann-Marie Knuuttila, Hanna Grandell och Lisbeth Hemgård.
- En viktig del i utbildningarna är också att få dela med sig av sina erfarenheter.
- Utbildningen fortsätter till år 2017.

som hälsovårdare på mödra- och barnrådgivningen. Det är också lite på grund av sitt arbete som hon nu tillsammans med 20 andra kvinnor från olika håll i landet går FDUV:s utbildning för familjestödjare.

– Jag vill kunna finnas till för de människor jag möter i mitt jobb som får ett barn med specialbehov, berättar Linda.

Linda är också intresserad av vilka rättigheter personer med utvecklingsstörning och deras familjer har och vad lagen säger.

Många i familjestödsgruppen uppskattar att Linda både är syster och hälsovårdare. Det är alltid en rikedom med flera olika perspektiv. Därför hade flera också önskat att det funnits manliga deltagare på kursen, kanske en pappa, bror, kusin eller morfar. Kanske nästa gång?

Text och foto: Åsa Broo



## Vem?

**Namn:** Linda Semskar

**Född:** 1975

**Bor:** Nykarleby

**Yrke:** hälsovårdare  
och barnmorska

**Familj:** barnen Eric,  
Maja och Leo samt  
maken John-Erik.

”Många är rädda för vad som händer om de säger att de har ont.





# Smärta är subjektivt

**Anhöriga och personal känner ofta igen smärtsymtom hos personer med utvecklingsstörning. Det svåra är att övertyga andra.**

– Bra dokumentation som utgår från det normala beteendet kan underlätta mötet med en läkare eller sjukvårdare, säger Margareta Lunde-Martinson, sjukskötare och specialist på vanliga smärtsymtom.

Hon talade på FDUV:s seminarium i oktober i Helsingfors.

– Det viktiga är att komma ihåg att smärta är subjektivt och personligt. Rädsla och oro förstärker känslan av smärta, säger Lunde-Martinson.

## Ställ enkla konkreta frågor

Många personer med utvecklingsstörning reagerar på smärta genom att dra sig tillbaka.

– De har kanske inte längre lust att träffa andra eller göra roliga saker. De hoppar över fritidsverksamhet och blir nedstämda. Men de kan också visa andra tecken.

Om en vårdare misstänker att någon har ont, och frågar, kan svaret bli nej, trots att det inte är så.

– ”Nej” är det enklaste svaret. Många är rädda för vad som händer om de säger att de har ont.

– Personer med utvecklingsstörning kan också ha väldigt svårt att urskilja var smärtan finns. Ofta är magen det första man pekar på.

När vårdaren försöker ta reda på

var smärtan finns, är det bra med enkla konkreta frågor.

– Om någon har ont i armen, kan man försöka fråga om det går att lyfta armen. Om inte, fortsätter man att kartlägga med liknande frågor.

Lunde-Martinson påminner om bra kommunikationshjälpmedel som kan vara till nytta när man försöker kartlägga smärta.

– KAT-kittet är ett jättebra hjälpmedel för att tala om kroppen. Samtalsmattan är ett annat bra verktyg, som ger upplägg för bra samtal.

## Dokumentera det normala

När man åker till hälsostationen och möts av en läkare som inte känner en, kan det uppstå problem. Dels kan det vara svårt för anhöriga och vårdare att förklara varför man misstänker att något är fel. Dels är det svårt för läkaren att göra en bedömning om det enda man kan säga är att man har en känsla av att någonting inte stämmer.

– Problemet är att det finns för lite information att basera sig på. Läkaren behöver få veta vad som är det normala och vad som är annorlunda, varför man tror att något är fel.

Om beteendet förändras, är det enkelt att visa på dokumentationen och utgå från den när man ska reda ut problemet.

Ibland kan det ändå låta heltokigt.

– En kvinna med utvecklingsstörning, som jag träffade en gång, hade för vana att slå sig själv nästan hela tiden. Hon slog sig på armen flera gånger per dag. När man dokumenterade hennes beteende och räknade slagen kom man upp till 200 slag per dag.

Plötsligt en dag slutade hon slå sig själv och vårdpersonalen förstod genast att hon har ont nå-

gonstans.

– Vårdpersonalen hade dokumenterat allt, och läkaren kunde basera sin bedömning på dokumentationen. När man undersökte henne närmare hittade man ett benbrott i armen.

## Ge smärtlindring genast

Om smärtan är akut är det viktigaste att lindra smärtan så fort som möjligt.

– Att ha ont tar energi och man blir lätt trött. När smärtan är borta kan man sova och röra på sig, vilket gör att man kan börja må bra igen. Om man inte lyckas få bort smärtan riskerar den att bli långvarig.

Med hjälp av smärttrappan kan anhöriga och vårdpersonal avgöra hur effektiv smärtlindring som behövs. Till exempel för huvudvärk eller tandvärk räcker vanligt paracetamol. Vid inflammationer, kraftig mensvärk eller ledvärk kan det behövas starkare smärtlindring. Samtidigt är det viktigt att smärtlindringen är tillräckligt långvarig.

– Paracetamol är jättebra i många fall, men för att smärtlindringen ska ha effekt räcker det inte med att man får engångsdoser när enskilda vårdare tycker att det behövs.

– Smärtlindringen ska vara planerad och ges tillräckligt länge, till exempel i en veckas tid. Här är det jätteviktigt att alla följer samma plan. Det gäller att jobba tillsammans mot samma mål.

**Text: Laura Rahka**

**Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)**

*Margareta Lunde-Martinson är legitimerad sjukskötare i Sverige och expert på smärta hos personer med utvecklingsstörning. Mera information: [www.smartbojen.se](http://www.smartbojen.se).*



## Innehåll

<b>En resa till solen</b>	<b>19</b>
<b>Catwalk Camp i Pargas</b>	<b>20</b>
<b>Open Minds i Karis</b>	<b>22</b>
<b>Idrottsdagar 2015</b>	<b>24</b>
<b>Militärläger</b>	<b>25</b>
<b>Föreningsinfo</b>	<b>26–31</b>

Kompisar sökes



Hej!

Jag heter Benny och jag bor i Åbo.  
Jag vill gärna hitta vänner  
som sitter i rullstol.  
Du kan vara från vilken ort som helst.  
Du kan skriva till mig per epost  
till [benny.talling@suomi24.fi](mailto:benny.talling@suomi24.fi).  
Du kan också skicka brev  
till Gula Pressen/FDUV.

H. Benny

## Visste du att ...?

Visste du att du kan ladda ner  
affischen *Ta hand om din dator*

Kan man ta med datorn i bastun?  
Svaret på den frågan och mycket annat  
som är viktigt att veta om datorer,  
pekplattor, smarttelefoner och digikameror  
lär du dig av affischen *Ta hand om din dator*.

Om du följer affischens åtta goda råd  
håller dina prylar länge  
och fungerar som de ska!

Affischen är producerad i Lättläst it-projektet.  
De goda råden ges i korta, lättlästa texter  
och humoristiska bilder  
ritade av illustratören Antti Ollikainen.

Om du beställer en eller flera böcker ur serien  
får du affischen på köpet!  
Du kan förstås också köpa bara affischen  
i Lärums webbshop.  
Om du vill kan du skriva ut affischen själv på:  
[www.larum.fi/laddaner](http://www.larum.fi/laddaner)

Visste du att *Matglad* är en app  
med recept på lätt svenska

Det finns en lättläst app med recept  
på god och nyttig mat.  
Appen heter Matglad.

Du kan ladda ner och använda Matglad  
på din mobiltelefon eller surfplatta.

På internet finns Matglads hemsida  
på: [www.matglad.nu](http://www.matglad.nu)  
Där finns samma recept som i appen.  
Recepten är lättlästa,  
och det finns bilder  
som visar hur du lagar maten.

Appen hjälper dig att göra en inköpslista  
som du tar med i telefonen eller på surfplattan.  
Du kan också skriva ut inköpslistan på papper.



Solgården är anpassad för alla med specialbehov.



Jonas Bergholm var också med på resan.



Cecilia och Maria på marknaden i Villajoyosa.

## Resa till Solgårdens hösten 2016

Årets resa till Solgårdens var omtyckt och många vill åka på nytt hösten 2016. FDUV har redan bokat platser på Solgårdens den 11–18 oktober 2016.

### Mera information

Om du vill komma med på resan kan du kontakta Monica Avellan per telefon 0400 60 06 76 eller [epost monica.avellan@fduv.fi](mailto:monica.avellan@fduv.fi).

## Skön semester i Solgårdens

Maria Wallén från Korsholm var med på FDUV:s resa till Solgårdens i Spanien i höst. Här låter hon alla GP:s läsare ta del av hennes dagbok.

### Onsdag 30.9

Vi spelade minigolf vid fritidsparken. På eftermiddagen fick vi se en djuruppvisning av Safari Aitana. På kvällen var det spansk aften med spansk folkdans för oss.

### Torsdag 1.10

Vi besökte en stor marknad i Villajoyosa, och shoppade en hel del. Vi var där hela dagen. På kvällen fick vi se en musikshow med Duo Intermezzo.

### Fredag 2.10

Halva dagen var vi med Safari Aitana och tittade på fria djur uppe vid fjället, 1 000 meter högt upp! Där fick vi äta på restaurang. När vi kom tillbaka till hotellet åt vi middag och var på konsert med dans och musik.

### Lördag 3.10

Min rumskamrat och jag gjorde en egen resa till en sandstrand. Där solade vi mycket, det var en jättevarm dag och vi simmade i det salta havet. På kvällen hade vi danskväll alla tillsammans!

### Söndag 4.10

På söndag hade vi tävlingar och allsång. Mycket roligt har vi haft under resan.

**Text: Maria Wallén**

**Foto: Jonas Bergholm**

Catwalk Camp-läger i Pargas:

## Att få vara sitt vackraste jag

Lördag tionde oktober var en spännande dag för tio DUV-medlemmar från Pargas och Åbo. För första gången i sina liv fick de vara modeller i en modeshow.

Modeshowen ordnades i Kultursalen i Pargas idrotts- och ungdomsgård. Modellerna visade både vardags- och festmode. Kläder och smycken hade lånats från affärer i Pargas.

Poplåten som dånade från högtalarna fick hela salen att svänga.

– Vi är Funki models,  
hallå världen, här kommer vi!  
– Vi är Funki models,  
nu är det dags för våran tid!

Modeshowen avslutade ett tre dagar långt läger som ordnades av DUV i Västra Åboland. Lägret hette Catwalk Camp och det leddes av Lou Rehn-lund från Funki Models i Sverige.

## Dagen före modeshowen

När jag hälsar på dagen innan showen är alla redan lite pirriga. Det är fredag och dags för de sista förberedelserna.

Först ska deltagarna prova kläder och smycken som de ska ha på sig under showen. En av de butiker som lånat kläder till showen heter Farkku butik. Här provar Mats Nordström och Anders Ranta-aho kragstjortar, byxor och höstjackor som butikens ägare Eeva Lindström plockat fram.

Jag frågar Eeva varför hon ville vara med.  
– Det är gratis reklam, svarar hon.

För henne har det ingen skillnad om modellerna har funktionsnedsättning eller inte.  
– Människor är människor, säger hon bestämt.



Mats provar kläder dagen före showen.

– Kom ihåg sen att se glada och stolta ut, säger hon till Mats och Anders när de går ut.

Efter klädprovningen blir alla deltagare sminkade och deras hår fixas i snygga frisyrer av tre studeranden vid Axxells kosmetologlinje.

– Jag vill ha irokes, säger Eeva Koivisto när hon sätter sig framför spegeln.

Annika Backman blir också sminkad.  
– Det har varit otroligt spännande att få göra något som man aldrig har gjort förut.  
– Men det är nog pirrigt, tycker Annika.

Att bli sminkad och fixad ska stärka deltagarnas självkänsla. Lou har också använt andra övningar för att stärka självkänslan.

– Vi började med små steg, men så småningom har vi gjort mera.



Eva, Lou, Mia, Jussi, Annika och Maria dagen före modeshowen. Alla blir sminkade och fixade i håret.

– På bara några dagar har det skett stora förändringar.

– Många fostras till en känsla av hjälplöshet. Man tror inte att man kan, men så är det ju inte.

### Många modeller i Sverige

Funki Models är en svensk modellagentur för modeller med olika funktionsnedsättningar. Lou startade agenturen år 2011 och den har nu 500 modeller på sina listor.

– Det kommer fler modeller hela tiden men också fler frågor efter våra modeller.  
– De flesta vill ha modeller med synliga funktionsnedsättningar och i rullstol. Vi får också många förfrågningar om barn med Downs syndrom.

De som vill ha modeller till sina foton eller filmer är företag som tillverkar hjälpmedel, filmbolag och myndigheter.

– Jag är särskilt glad för att myndigheter vill ha våra modeller.

Det visar att det är viktigt för dem att visa upp mångfalden i samhället.

Lou har hållit flera läger i Sverige och har många historier att berätta. En tjej med CP-skada som inte kan tala skriver i dag en populär blogg. En ung kille känner att han vågar räcka upp handen i skolan. En annan frågar Lou när hon ska få komma på läger igen.

Deltagarna på lägret i Pargas hoppas också på en fortsättning.

– Det har varit jätteroligt, jag hoppas att DUV ordnar det här på nytt, säger Eeva Koivisto. Jag tycker att det kunde vara fler människor med!

Text och foto: Laura Rahka

# På scenen med öppna sinnen

På teaterlinjen Open Minds Go Stage i Karis får eleverna leva sig in i olika roller på scenen, framför kameran och i radio. I teaterns och drömmarnas värld är det fullt möjligt för alla att vara Silja Lines kapten eller Elvis.

Den tvååriga teaterlinjen ordnas vid Västra Nylands Folkhögskola i Karis. Ledare för teaterlinjen är Lilli Sukula-Lindblom, som själv är skådespelare. Hon har planerat årets alla stora produktioner: radioteater, traditionell Tryckisafton, grekiskt drama med masker och en stumfilm.

När det gäller innehållet tar hon gärna emot idéer av eleverna.  
– Eleverna har massor av idéer och åsikter. De har till exempel tänkt ut danser och koreografier själva. Det är inte bara jag som styr och ställer, utan jag vill lyssna på dem.

– Min tanke är också att eleverna ska klara av allting själva under föreställningarna, utan handledare som springer med dem bakom och på scenen.  
– Det kan gå lite långsammare och någonting kan glömmas bort, men det är inte så farligt.

## Många olika drömmar

Eleverna har fått lära sig att spela olika roller i teater, i radio och via ett fotoprojekt. Fotoprojektet gjordes i samarbete med elever som studerar fotografi. Det var en lång och rolig process, berättar Lilli Sukula-Lindblom.

– Vi började med att skriva om olika saker vi drömmer om. Alla skrev minst 10 olika saker.

– Sedan valde varje elev ett drömyrke och en artist som de ville föreställa.



Open Minds Go Stage-gruppen.

När alla hade valt sitt yrke och sin artist blev de fotograferade.

Av varje studerande finns tre olika bilder. På den första bilden skulle man vara sitt vanliga jag, och den kallas Jag själv.

På nästa bild fick man vara en artist, bilden kallas Jag i min artistdröm. På den sista bilden fick man vara i sitt drömyrke, den heter Jag i mitt drömyrke.

Till exempel Rasmus drömyrke är motorcykelpolis och han blev fotograferad sittande på en riktig polismotorcykel på polisstationen.

– Poliserna var positivt inställda, och det var lätt att genomföra fotograferingen, berättar Lilli.

Lilli berättar att eleverna går in i sina drömroller utan några som helst begränsningar.



Lilli, Mathias, Rasmus och Nadja talar om drömmar.



Rasmus drömmer om att vara motorcykelpolis. På bilden är Lilli, Rasmus och två riktiga poliser.



Janina drömmer om att vara ballerina. Hon väntar på att bli fotograferad.

– Inom teaterns och drömmarnas värld är det fullt möjligt att vara Silja Lines kapten, Elvis, en brandman eller hela Abba på en gång.

Slutresultatet är en fotoutställning som heter *Drömmar i bild*.

## Hittar nya sidor hos sig själva

Studerandena går nu sitt andra och sista år. De trivs alla så bra att de gärna skulle fortsätta.

– Det har varit jätteroligt att få lära sig nytt, säger Nadja.

– Jag har blivit öppnare, och är inte längre så instängd i mig själv. Men jag är nog ändå alltid skiträdd när jag ska uppträda.

Just nu övar gruppen på sin föreställning till en traditionell Tryckisafton i Karis onsdag 9 december.

Föreställningen görs i samarbete med skolans andra teaterlinje.

Nathalie uppträder med en solodans som hon själv planerat. Hennes föräldrar hade ingen aning om att hon kunde dansa.

– Innan jag började på teaterlinjen hade jag aldrig stått framför en publik. Jag är alltid först jättenervös, men sen när jag kommer upp på scen, är jag inte alls nervös längre, säger hon.

**Text:** Laura Rahka

**Foto:** Jenny Ray, Malin Åhman och Terhi Pauku

Du kan se fotoutställningen *Drömmar i bild* på Vegahuset i Helsingfors 1.12.2015–31.1.2016. Du är också varmt välkommen på vernissage tisdagen den 1 december kl. 16–18!



Ålands lag fick många medaljer.



John och Janina på middagen.

## Medaljregn på idrottsdagarna

John Westerholm skrev dagbok under idrottsdagarna på Åland i september. Här får vi läsa ett utdrag ur dagboken.

### Fredag 4.9

Jag hade sett fram emot idrottsdagarna, och att få träffa och umgås med kompisar som jag inte träffar så ofta. Jag är ingen vinnarskalle, jag är mest för att ha kul, men om jag får en medalj så blir jag glad.

När jag kom till Mariebad med min kompis Erik Weyand, fick jag direkt en kram av Anna Sundström från Ekenäs. Sedan såg jag Janina Egger, också från Ekenäs, och gick fram och gav henne en kram. Vi stod och småpratade lite tills det var dags att byta om till simningen.

På läktaren satt redan en stor hejarklack av kompisar och personal från hela Svenskfinland. Simningen gick bra, jag fick brons. I simtävlingar hade ålänningarna ett övertag. Anja Denstedt tog flera medaljer och Hilda Gustavsson sin första brons någonsin. Simtävlingarna avslutades med simstafett. Erik, Daniel Lindblom, Anja och jag tog guld och det finska laget silver. Jag var nöjd med min insats, jag hade inte fått någon medalj på åratat.

### Lördag 5.9

Jag var uppe tidigt och gick ner till torget där vi skulle träffas och gå i parad. När alla hade kommit ställde vi upp enligt DUV-förening med Åland längst fram. Carola Hämmelin och Jeanette Kratz gick längst fram med en stor banderoll. Väl framme i idrottsparken började tävlingarna. Jag var med i bollkastning, kula och femkamp – och hejade på mina kompisar i löpningen.

På lördag kväll var det supé, alltså en fin och sen middag. Jag hade hört av mig till tjejkompisar i god tid för att fråga om någon ville ha mig som bordskavaljer vid middagen. Det blev faktiskt så att jag fick tre tjejer till bordsdam.

Jag var i god tid vid ångbåtsbryggan för att möta upp med mina damer Janina, Jeanette och Anna. Vi hittade ett bord där jag fick ha alla mina kompisar runt mig. Det var festligt att ha tre damer vid bordet.

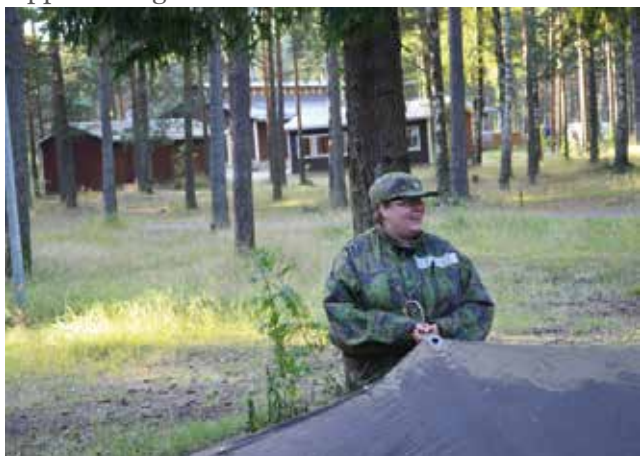
Vi hade väldigt trevligt, vi var glada och maten var jättegod. Sedan ropades föreningarna upp och deltagarmedaljerna delades ut. Janina blev jätteglad för hon hade inte fått någon medalj i tävlingarna. Sedan blev det äntligen dans och jag svängde om med alla mina damer.

Text och foto: John Westerholm





Uppställning.



Monica reser halvpluton-tältet.



Även soldater kramar.



Tero har varit flera gånger på militärläger.

## Militärlägret 2015

I år var tredje gången som FDUV ordnade militärläger i Syndalen. Lägre var en dag kortare än tidigare år, men minst lika lyckat.

Deltagarna fick pröva på att släcka en brand, skjuta med simulator, åka båt och mycket mera. De fick också använda militärkläder och öva på slutan ordning.

Alla fick också vara med och resa ett tält som kallas halvplutonstält. I tältet ryms sex personer, och därför kunde alla sova tillsammans i ett tält.

Mathias Riska och Jonas Wilenius har varit på militärläger förut, men ville komma på nytt för att de tycker att lägret är roligt och annorlunda.

De tyckte att årets läger var lyckat, men kunde inte välja vad som var roligast.  
– Det var roligt att lära känna nya människor!

Monica Lindholm tyckte att det var roligast att få åka båt, och klara av att komma ombord på den. Monica var första gången på militärläger för att hon ville pröva på något nytt. Hon var jättenöjd med upplevelsen!

Mathias, Jonas och Monica instämmer i att maten var god, särskilt munkarna i Sode (Soldathemmet).

Trots att Monica var enda kvinna på lägret, höll alla med om att lägret passar alla, oberoende av om man är man eller kvinna. Det skulle kanske till och med behövas flera kvinnor i Syndalen. Det var ett så roligt veckoslut att deltagarna hoppas det ordnas igen nästa år!

Text: Ellen Avellan

Foto: Jon Jakobsson

Militärlägret ordnas igen 15–18.9.2016.  
Kom med och pröva på något nytt!



Erfarenhetstalarna i Södra Finland.



Erfarenhetstalarna i Österbotten.

### Vi vet, Vi kan! talar om erfarenhet

Steg för Steg har 14 erfarenhetstalare. Talarna finns i hela Svenskfinland, från Karleby uppe i Österbotten till Borgå i södra Finland.

En talare kan berätta om sina erfarenheter eller berätta om till exempel boende och arbete. Alla talare har gått en utbildning, som en del av vårt projekt Vi vet, Vi kan! Projektet började år 2013 och går nu mot sitt slut.

Erfarenhetstalarna har talat bland annat för studeranden och på seminarium. Talarna har också varit med i media. Till exempel Hanna Grandell har haft ett eget sommarprat på Radio Vega. Anki Ullner har ett eget avsnitt i teveserien Dom kallar oss handikappade. De har varit med i HBL, Vasabladet, Åbo Underrättelser och Ålandstidningen. De har också själva gjort media, med Radio Valo och Snigel TV.

Steg för Steg hoppas kunna fortsätta arbetet med erfarenhetstalare nästa år. Du kan läsa mera om våra talare på nätet.

Om våra sju talare i södra Finland:  
[www.stegforsteg.fi/sodrafin](http://www.stegforsteg.fi/sodrafin)

Om våra sju talare i Österbotten:  
[www.stegforsteg.fi/osterbotten](http://www.stegforsteg.fi/osterbotten)



### Inclusion Europes kongress i Madrid

Styrelseordförande Jonne Tallberg och projektkoordinator Calle Lindgren reste till Spanien i början av oktober. De representerade Finland på Inclusion Europe-kongressen i Madrid.

Kongressen hette Hear our voices som betyder Hör våra röster. På kongressen talade många erfarenhetstalare från hela Europa.

De talade om möjligheter att höras och att själva få bestämma i livet. Erfarenhetstalare ledde också många små grupper för deltagare.

Över 300 personer från 27 länder deltog i kongressen. Du kan läsa mera om Europa kongressen på [www.stegforsteg.fi/bloggen](http://www.stegforsteg.fi/bloggen).

OBS! Skicka in material till nästa nummer senast den 19 januari 2016 till [gulapressen@fduv.fi](mailto:gulapressen@fduv.fi).



Festgästerna intog scenen och hjälpte Dennis Rönngård med sången och stämningen.

## Glädje och fest på Optima

När Optima i Nykarleby i höst firade 30 år deltog över 200 gäster och stämningen var på topp.

– När får vi komma på fest? Frågan hade ställts otaliga gånger. Den 2 oktober var det dags att fira tillsammans med dem som studerat i Nykarleby.

– Ni har förmedlat glädje och stolthet över att gå i skola här. Det är härligt att få jobba med ungdomar som visar upp en så stark utveckling, sade rektor Sixten Snellman.

Det var roligt för studerandena att återse skolan, elevhemmet, gamla kompisar och personal. Från Rasborg hade ett gäng åkt med invataxi för att få vara med på festen.

Christian Heikius uppträdde med ett pianostycke.

– Jag studerade här 1994–96. Sen började jag jobba på Tallkotten i Oravais där jag fortfarande jobbar. Jag jobbar också på HVC-lagret. Jag trivs.

Roland Grankulla gick ut skolan 1994. Under hans studietid renoverades byggnaden på Åminnevägen och skolan verkade i Farmfrys-fastigheten. Grankulla hade därför ett specialuppdrag.

– Jag hade körkort och körde mat från Yrkesskolan i Jakobstad till skolan varje dag. Efter skoltiden började jag köra ut mat för hemservicen. I dag jobbar jag

på Intek och bor i Larsmo i egen lägenhet. Här lärde jag mig olika saker som man behöver i livet.

Skolan startade 1985 i Nykarleby, då Kårkulla samkommun tagit initiativ till utbildning efter träningsundervisningen. När Optima år 1990 tog över fanns det 13 studerande i skolan. Idag är studerandena 143 till antalet och de finns utspridda i elva enheter i Nyland, Åboland och Österbotten.

Optima är den enda svenska specialyrkesläroanstalten i Finland. Specialundervisningen siktar alltid på att alla ska ha en plats att gå till när skolan tar slut.

– Optimas ledning har trott på oss och gett oss möjligheter och stöd. Vår styrka är en personal med en värdegrund som verkligen vill jobba med ungdomar som behöver extra mycket stöd. Det är den atmosfären som familjerna möter här och som ger goda resultat, poängterade Snellman.

Festen avslutades med dans och fri samvaro till tonerna av Dennis Rönngård med orkester.

Text och foto: Optima

## Välkommen på julfest

Årets julfest för föreningens medlemmar hålls i år på Lind's kök i Bäckliden. Kom med och avnjut en god julmiddag lördagen den 5 december kl. 14. Även jultomten kommer på besök. För maten betalas 10 euro per person, ta också med er en julklapp värd ca 3 euro. Anmälningar senast **20.11** till [sydosterbotten@duv.fi](mailto:sydosterbotten@duv.fi) eller 050 358 2106.

## Julfest 28.11

Välkommen på DUV:s julfest lördag 28.11 vid Flynnängens bönehus i Källby. Vi börjar med grötservering kl. 16.00. Det officiella julfestprogrammet börjar ca kl. 17.00. Det blir även ett lotteri. Alla är Hjärtligt Välkomna!



### Öppet hus på FDUV:s Vasakansli 6.10.2015

FDUV:s kansli i Vasa flyttade i september till Storalånggatan 60 (det gamla Folkhälsanhuset). Den här bilden togs på Öppet hus måndagen den 6 oktober.

*God Jul och Gott Nytt År!*

## DUV I VASANEJDEN

**Vårens program – kolla medlemsbladet**

Medlemsbladet med vårens aktiviteter kommer ut i mitten av december.

**Soppdag och basar**

Söndagen den 1 november höll DUV i Vasanejden sin traditionella soppdag med basar. All kött- och klimpsoppa gick åt, liksom alla produkter i basaren. En trevlig dag med mycket folk och en härlig talkoanda!

Bilden intill är från Soppdagen.



## ANNONSER



**Malax Kommun**  
www.malax.fi



**Nykarleby  
Bostäder**

Tel. 06-785 6100  
www.nykarlebybostader.fi



**Nykarleby Stad**

www.nykarleby.fi 06 7856 111



**Landets bästa yrkesutbildare!**

Till yrkesinriktad specialundervisning som börjar hösten 2016, söker du via...

..www.studieinfo.fi under tiden 16.3-6.4.2016. Du kan också söka till våra utbildningslinjer under andra tider av året och ifall vi har lediga studieplatser kan vi ta in nya studerande under läsårets gång.

Tilläggsuppgifter:  
Utbildningsledare  
Kristina Kullaa-Norrgård  
tfn 044 7215 616  
kristina.kullaa-norrgard@optimaedu.fi

Mera info: [www.optimaedu.fi/special](http://www.optimaedu.fi/special)

## DUV I VÄSTNYLAND

DUV i Västnyland har deltagit i Idrottsdagarna på Åland, tack för alla arrangemang!

Dessutom har vi igen detta år deltagit i Djurskyddsjippet och allsången med Thomas Lundin och Calle Pettersson. Denna gång arrangerades jippet på Borgkila i Karis. Vi fick bekanta oss med en papegoja, en orm, en ponny, en babyskunk och en sköldpadda som var 15 år och vägde 40 kg. Olika djurskyddsföreningar var också på plats.

I höst har vår barn- och ungdomsgrupp varit på bio och pizza. I början av oktober besökte ett gäng före detta studerande Optima i Nykarleby på skolans jubileumsdag. I oktober åkte vi också till stordansen i Pargas.

Också detta år firar vi julfest som en självständighetsfest lördagen den 5 december i Snåresalen. Samtidigt uppmärksammar vi handikappveckan och bjuder in representanter för Raseborgs stad och andra intressenter.



Den här sköldpaddan är 15 år gammal. Den väger 40 kg.

## DUV I ÖSTRA NYLAND

### Julfesten 19.12.2015 kl. 16

OBS! Platsen har ändrats. Julfesten firas på Mariagården i Gammelbacka. Adressen är Slingervägen 1, Borgå. För övrigt gäller informationen i Infobladet.

**Välkommen!**

OBS! Skicka in material till nästa nummer senast den 19 januari till [gulapressen@fduv.fi](mailto:gulapressen@fduv.fi).

Sagalunds museum  
Museivägen 7 25700 Kimito  
m f www.sagalund.fi 02-421738

TAXI 1+8 pers. Rullstol  
**Kurt Öhman Oy**  
SVARTÅKARIS INGA  
Tel. 0400-201 945 Tel. 0400-207 128

**Magnus Buss & Taxi**  
Tfn: 0424 2801  
Trollbergsvägen 15, 10850 EKENÄS  
[magnus.lind@magnusbusstaxi.fi](mailto:magnus.lind@magnusbusstaxi.fi)

## DUV PÅ ÅLAND

**På gång i december och januari**

Det är många roliga aktiviteter på gång igen.  
 Julfesten firas på Ulfsby fredag 27 november.  
 Måndag 30 november blir det allsång på Tvärsan.

På nästa års sida, torsdagen den 21 januari  
 kommer Annette Tallberg från FDUV och  
 berättar om aktuella reformer och lagstiftning.

Söndagen den 24 januari blir det traditionell  
 myssöndag för hela familjen på Mariebad.  
 Och den 27 januari kan du komma och pröva på  
 dans till alla musikstilar på Öppet hus på dansen.

Mera information i Duvan, på [www.duv.ax](http://www.duv.ax)  
 eller av personalen på DUV:s kansli.  
 Kansliet håller julstängt 23–31.12.2015.



## DUV I VÄSTRA ÅBOLAND



Läget på Koupo ordnades första veckoslutet i oktober i strålande solsken.



I oktober ordnade vi Catwalk  
 Camp. Läs mera på s. 20.



Stordansen på Brankkis  
 var en succé.



Till dansen kom det också gäng  
 från föreningarna i Kimitonejden  
 och Västra Nyland.

*God Jul och Gott Nytt År!*



# Fulla och lika mänskliga rättigheter och friheter åt alla.\*

FUNKTIONSHINDERVECKAN 1.12 – 7.12

FDUV - STEG FÖR STEG - SAMS - HANDIKAPPFORUM  
KEHITYSVAMMAISTEN TUKILIITTO • ME ITSE • KVPS • TUKENA



1. artikeln i FNs konvention  
om rättigheter för personer  
med funktionsnedsättning