

GP

Gemenskap & påverkan

NUMMER 4 NOVEMBER 2021
MEDLEMTIDNING FÖR FDUV OCH DUV-FÖRENINGAR



TEMA: KREATIVITET

Studerande vid Akan får
skapa på sitt eget sätt

Sidan 4



"Fantasi är grunden
för självbestämmande"

Sidan 10

10 + 1 frågor om
välfärdsområdesvalet

Sidan 16

I KreaMix får man vara
kreativ på olika sätt

Lättläst på sidan 22

Innehåll

3 Ledare: Att mötas fysiskt och på distans

4 En kreativ mix

Vid Borgå folkakademi pågår en kurs i kreativa ämnen för personer som behöver särskilt stöd i inläringen. Efter en viss tveksamhet i början har deltagarnas konstintresse och skaparglädje vuxit.



4 &
22

10 "Fantasi är grunden för självbestämmande"

Under ledning av Linda Juslin skapar deltagare på Mocca serviceenhet fiktiva berättelser tillsammans. Det är roligt, kreativt och utvecklande. Och tidvis rentav terapeutiskt.



10

14 Lärum tipsar: Vill du bli mera kreativ och få bättre minne? Rör på dig!

15 Lagstiftning: Den största reformen i modern tid

16 10 + 1 frågor och svar om välfärdsområdesvalet

I januari går vi till valurnorna för att för första gången i Finlands historia välja fullmäktige till de nya välfärdsområdena. Men vad är ett välfärdsområde och varför ska du rösta?

18 Temaveckan uppmärksammar mobbning

18 Nya pedagoger på Lärum

19 Åtgärdsprogram för att förbättra stödet till dem med psykisk ohälsa

20 Kurser och evenemang

22 LÄTTLÄST

22 I KreaMix får man vara kreativ på olika sätt

24 Mats Nordström vann fototävlingen

25 Rösta i välfärdsområdesvalet!

26 Säg nej till mobbning!

28 FÖRENINGSSINFO



16 &
25



26

Att mötas fysiskt och på distans

Gemenskap & påverkan (GP) är FDUV:s tidning som berättar om intressanta företeelser och senaste nytt inom funktionshinderområdet, särskilt sådant som berör svenskspråkiga personer med intellektuell funktionsnedsättning. Tidningen skickas till alla DUV-medlemmar och utkommer fyra gånger per år.

Nästa nummer utkommer vecka 7. Skicka material senast 26.1.2022.

Respons och material:

gp@fduv.fi eller per post till
Tidningen Gemenskap & påverkan
FDUV
Nordenskiöldsgatan 18 A
00250 Helsingfors

Ansvarig utgivare:

Lisbeth Hemgård

Redaktionssekreterare:

Matilda Hemnell

Redaktionsråd:

Matilda Hemnell
Malin Sandström
Susanne Tuure
Maria Österlund

Layout och ombrytning:

Linnéa Sjöholm

Pärmbild:

Susanne Tallberg.
Foto: Sofia Jernström

Adressändringar

och prenumerationer:

lotta.vaskola-aminne@fduv.fi
040 162 72 02
Priset för en årsprenumeration är 40 €.

Upplaga: 2 600

Tryckeri: Forsberg,

Jakobstad 2021

ISSN 2736-8130 (print)

ISSN 2736-8149 (online)



Vi är säkert alla ganska trötta på coronapandemin. När samhället börjat öppna upp och det blivit möjligt att mötas igen vill vi inte längre höra att pandemin faktiskt pågår fortfarande. Min uppfattning är att många nu vill glömma pandemin och bestämma sig för att den är över.

Samtidigt kan vi läsa om hur pandemin fortfarande sprider sig och att den i vissa områden av världen definitivt inte är över. Men vaccinet har gjort att många vågar mötas trots pandemin.

På FDUV har vi under hösten ordnat flera fysiska familjekurser, träffar och möten. Jag märker att

många gläds över att få mötas på riktigt, det ger inspiration och energi.

Men vi har också fortsatt med distansmöten och digitala föreläsningar. Det finns en hel del fördelar med att kunna delta via rutan. Anhöriga har berättat att de tidigare inte haft möjlighet att delta då vardagen är så stressig, men att möten på distans funkar bra.

När vi nu planerar nästa års verksamhet siktar vi in oss på både fysiska träffar och möten på distans. Vi vill ta till vara all den kunskap och erfarenhet vi fått under pandemin och variera vår verksamhet så att så många som möjligt kan delta på egna villkor. Vi har lärt oss nya sätt att kommunicera och det ska vi ta vara på och utveckla vidare.

Min egen erfarenhet av stora seminarier med ett omfattande program är kluven. Visst, en intressant föreläsare är också intressant i rutan, man kan lätt följa deras resonemang. Men jag saknar dialogen och diskussionen som brukar följas av ett bra inlägg. Att delta i stora seminarier är ju också att skapa nya kontakter och nätverk. Det har jag saknat under pandemin.

Små träffar med en begränsad grupp fungerar bra på distans, men på de stora seminarierna vill jag delta på plats. Jag väntar på att vi ska kunna göra det tryggt och säkert igen.

Lisbeth Hemgård, verksamhetsledare
Foto: Sofia Jernström



En kreativ mix

Vid Borgå folkakademi pågår en kurs i kreativa ämnen för personer som behöver särskilt stöd i inlärnningen. Inom ramen för KreaMix får deltagarna testa på allt från keramik och bildkonst till olika former av musik och teater. Efter en viss tveksamhet i början har deltagarnas konstintresse och skaparglädje vuxit.





Heidi Hindsberg är en av deltagarna i KreaMix. Här jobbar hon med en relief.



Ett brokigt och kreativt gäng vid Borgå Folkakademi. Från vänster Alexander von Veh, Susanne Hindsberg, Wilfred Lill-Smeds, Heidi Hindsberg, Johan Lustig, Nicole Gustafsson och Jenna Sjöström.

- Du är konstnär och jag är din assistent. Du kan trycka mönster med den här. Jag hjälper lite, säger läraren **Teija Laine** till **Jenna Sjöström** och visar hur hon med ändan av en tusch kan åstadkomma blomliknande figurer i leran.

I Borgå folkakademi - i folkmun kallad Akan - pågår en lektion i keramik. I dag är uppgiften att göra en relief enligt temat hus. Deltagarna sitter koncentrerade vid sina bord och utformar vackra konstverk, somliga mer exakta i sin utformning, andra abstrakta.

Lektionen är en del av folkhögskolans kurs KreaMix som riktar sig till svenskspråkiga personer med intellektuell funktionsnedsättning i Borgå med omnejd. Under kursen, som pågår läsåret 2021-2022, får deltagarna bekanta sig med och utveckla sitt kunnande inom olika konst- och hantverksformer tre dagar i veckan, tisdagar till torsdagar. Fokus ligger på bildkonst, keramik, drama och musik.

- I går hade vi teater och musik, berättar **Johan Lustig**, en av deltagarna.

- Det var roligt att prova olika instrument och sjunga i mikrofon, säger **Nicole Gustafsson**.

- I teatern har vi också talat om känslor. Vi hade en övning där en i taget var busschaufför och så skulle vi byta känsla. En chaufför skulle vara glad, nästa ledsen och så vidare, förklarar Johan.

Pirrigt i början

KreaMix startade i mitten av september och enligt ansvariga läraren Teija har det gått bättre än väntat.

- Jag var orolig för om deltagarna skulle orka eller tycka att det är tråkigt. Det har varit en positiv överraskning att se hur ivriga de är.

Hon tror kursen ger deltagarna glädje och omväxling i vardagen. Och visst är det just det som många av deltagarna lyfter fram som det positiva med KreaMix.

- Jag ville göra något annat och få variation, säger **Johan Silfver** om varför han valde att anmäla sig till kursen.

- Det är roligt att testa på nya saker. Jag tycker om att jobba med konst och kultur i alla former, säger **Wilfred Lill-Smeds**.

Men i början fanns det en viss tveksamhet.

- I synnerhet teaterdelen var många nervösa för, men det har gått jättebra, säger Teija.

Flera av deltagarna vittnar om att de var funder samma i början. Det obekanta skrämde, men när konceptet klarnat, deltagarna fått testa sig fram och upplevt känslor av att lyckas, har intresset och engagemanget vuxit.

- Först tänkte jag att jag inte vill vara med då jag inte exakt visste vad det skulle gå ut på. Vissa uppgifter är ganska avancerade, men när Teija visar hur man ska göra går det bra, säger Nicole.

”

Det är så intressant att se hur man kan blanda färger och måla på olika sätt.



- Första och andra veckan var svåra när man inte visste vad det här KreaMix är. Men nu är jag verkligen nöjd och tacksam att jag kom hit. Jag har inte ångrat det en gång, säger **Susanne Tallberg**.

För henne har KreaMix öppnat en helt ny värld.

- I början tyckte jag inte om att jobba med konst och var inte alls intresserad. Men nu vill jag göra det också hemma. Jag ska köpa material och göra julkort. Det riktigt kliar i fingrarna att få börja måla och rita. Det har varit så roligt att få lära sig olika saker, till exempel att måla och rita träd och djur. Det har jag inte kunnat tidigare.

Ritandet och målandet är Susannes favoritämnen, men hon tycker också om teater.

- I början funderade jag mycket på hur jag ska våga prata på scenen, men sedan märkte jag att jag klarar det och självförtroendet har vuxit. Över lag har jag börjat tro och lita mer på mig själv.



Wilfred Lill-Smeds (längst till höger) gillar att jobba med konst och kultur i alla former. Här tillsammans med Johan Lustig och Johan Silfver.



Olika sätt att skapa

Susanne kan inte nog understryka hur stort intryck KreaMix gjort på henne.

- Jag har börjat tänka på ett annat sätt. Jag har också varit på konstutställning och det är så intressant att se hur man kan blanda färger och måla på olika sätt.

För läraren Teija är mångfalden en rikedom och olika uttrycksätt en central del av den kreativa processen.

- Deltagarna är alla olika och alla får vara olika. Det finns inte bara ett sätt att se på eller förverkliga en uppgift. Jag försöker stöda deras egen idé.

Hon ser att kreativitet spelar, eller borde spela, en viktig roll i alla människors liv.

- Det är en resurs för oss alla. Kreativitet är att se möjligheter i saker och inte bara problem.

Delaktighet även för dem som behöver stöd

KreaMix är ett samarbete med Kårkulla samkommun även om den inte riktar sig bara till Kårkullas service-tagare. Skolans rektor Catharina von Schoultz berättar att Borgå folkakademi i flera år hyrt ut utrymmen till Kårkullas dagverksamhet.

- Deras deltagare äter tillsammans med våra elever i skolans matsal och vi har under årens lopp ordnat olika kortkurser för dem. Samarbetet har varit tätt och det ledde till diskussioner om vad mera vi kunde göra tillsammans.

I västra Nyland har Kårkulla redan länge haft samarbete med Västra Nylands folkhögskola i ett projekt kallat Open minds och det fanns en önskan om att starta upp något liknande i östra Nyland.

Tack vare bidrag från finlandssvenska fonder är deltagandet i KreaMix gratis. I planerna finns också att göra utflykter och att avsluta kursen med en utställning. På sikt hoppas Catharina att kurser som denna kan bli en permanent del av Borgå folkakademis utbud.

- Vi tror på delaktighet och gemenskap, och att utbildning oberoende av bakgrund och utgångsläge har en positiv effekt på människans välmående. Vi vet att många i KreaMix målgrupp har begränsningar i sin kommunikation och tänker att möjligheten att få utöva konst i olika former kan vara ett viktigt sätt för dem att uttrycka sig och få utlopp för tankar och känslor. Konsten möjliggör skapande och stimulerar kreativitet oberoende av kognitiv nivå.

Om delaktighet är en viktig utgångspunkt i kursen så finns här också ett mervärde av integrering.



Ansvariga läraren Teija Laine fascineras av deltagarnas olika sätt att närma sig de olika uppgifter. - Det finns inte bara ett sätt att se på eller förverkliga en uppgift, säger hon.

”

Konsten möjliggör skapande och stimulerar kreativitet oberoende av kognitiv nivå.



Alexander von Veh med sin relief. Att skapa är Alexanders sätt att vara.



Skuggteater tillsammans med Anne Lihavainen. Förra gången kom de på vilka djur de ska föreställa. Nu rör de sig i takt med musik och spelar de olika djuren. På skynket uppenbarar sig skuggorna av fåglar, rävar, ekorrar, fladdermöss och hundar.

- För våra andra studerande utgör den dagliga samvaron med KreaMix deltagare en fin möjlighet att bekanta sig med en vardag som kan vara lite annorlunda än den de är vana vid. Särskilt för våra internationella studerande, som delvis kommer från länder där målgruppen inte är lika delaktig i vardagen, innebär samarbetet också konkret attitydfostran, säger Catharina.

I väntan på nästa gång

I klassrummet börjar keramiklektionen vara slut för den här gången. Senare på eftermiddagen har de skuggteater med **Anne Lihavainen** från dockteater Ofelia, men nu är det dags att städa undan lerarbetena. **Alexander von Veh** visar stolt upp sin relief. Han har utmaningar med det talade språket, men när han får uttrycka sig genom konst är han i sitt esse, något som läraren Teija följt med med intresse.

- Jag tror det är jätteviktigt för honom. Han har ett helt eget uttryckssätt och han närmar sig ofta uppgifterna på ett annorlunda sätt än andra. Att skapa konst är hans sätt att vara.

Även för Susanna har konsten nu en central roll i hennes liv.

- På torsdag när kursen är slut för veckan väntar jag riktigt på att det ska bli tisdag då vi får fortsätta igen, säger Susanne.



Nicole Gustafsson gör rekvisita för skuggteatern. Hon ska spela räv.

Text: Matilda Hemnell
Foto: Sofia Jernström

”Fantasi är grunden för självbestämmande”

Under ledning av Linda Juslin skapar deltagare på Mocca serviceenhet fiktiva berättelser tillsammans. Det är roligt, kreativt och utvecklande. Och tidvis rentav terapeutiskt.

Vi sitter runt ett bord på Mocca serviceenhet i Pargas. Egentligen vet deltagarna Ami Roos, Rasmus Rönkönharju, Jesper Cederlöf, Maria Rönnholm, Hjalmar Toivo, Mats Nordström och Viljam Läde spelreglerna, men eftersom jag är med för första gången väljer handledare Linda Juslin att repetera dem:

- Vi är alla författare. Vi berättar inte om oss själva eller om personer som vi känner. Det här är fantasi.

Hon tillägger att det ofta blir berättelser om personer med funktionsnedsättning, eftersom det här gänget är experter på det.

Linda har försett sig med anteckningsmaterial och börjar ställa en fråga i taget.

- Ska berättelsen handla om en man eller kvinna?

Kvinna, kommer de överens om.

- Vad är hennes namn?

Det kommer förslag som Siv och Sigrid, men de bestämmer sig för Siv. I andra namn kan hon heta Sigrid.

- Hur gammal är Siv?

Någon föreslår 50, en annan 20. Då vänder sig Linda till Jesper som hittills inte deltagit så aktivt och säger att han får bestämma. Saken är avgjord: Siv är 30 år.

Med hjälp av den här typen av stödfrågor formas efter hand en bild av berättelsens huvudperson. Siv har en CP-skada, hon kan gå med rullator, men hon kan inte läsa. Hon bor i ett lägenhetsboende. På sin fritid gillar hon att rida och lyssna på musik.

Sedan är det dags att komma på en handling. Då börjar Linda med att fråga om tidpunkten:

- När händer det här?

De kommer överens om att det är sommar, att Siv är på semester och att hon snart ska på läger.

- Man skulle kunna tänka att det är ett ridläger, säger Rasmus och får medhåll av de andra.

- Hur känner sig Siv? undrar Linda.

Glad och förväntansfull, blir svaret.

Så händer det något, slår Linda fast. Men vad? Och hur känner sig Siv då? Och hur betar hon sig om hon känner sig så? Hur löser hon situationen?

Sakta växer en berättelse fram som Linda senare renskriver (se sidan 13).



Maria Rönnholm gillar då fantasin kommer i gång.

En metod utan namn

Den har inget namn och den är ingen etablerad metod. Lindas sätt att jobba med berättelser tillsammans med deltagarna har utvecklats så småningom. Det är en produkt av Lindas passion för språk och kreativa sätt att jobba. Hon gillar att prova nytt och testa sig fram.

- Metoden har vuxit fram organiskt. När jag började hade jag ingen aning om vad som skulle hända. Men plötsligt hade vi en berättelse, fantasin började flöda och jag såg att det fanns ett intresse för att skapa berättelser tillsammans.

Metoden har likheter med sagotering som används mycket med barn och där man ordagrant skriver ner vad barnet berättar.

”

Det är ett sätt att ventilera sina tankar och känslor fast det inte handlar om oss själva.



Under coronatiden har Maria Rönnholm, Linda Juslin, Rasmus Rönköhharju, Mats Nordström och de andra deltagarna valt att inte skriva berättelser om coronan. Det är skönt att slippa tänka på det hela tiden.

- Men jag har alltid varit mån om att det ska bli en berättelse. Det ska finnas en början, en huvudperson, en handling och ett slut.

Under åren har hon sett hur berättelserna utvecklats och hur mycket bättre deltagarna blivit på att bidra och komma med idéer.

- I början var det svårt att få en handling i berättelsen så jag bad att någon annan från personalen skulle slänga in något oväntat.

Deltagarna var nämligen benägna att tänka att allt hela tiden ska gå bra. De ville inte ha med överraskningar eller dramatik. Fortfarande önskar de att berättelserna har ett lyckligt slut.

- Det ger en bättre känsla, säger deltagarnas unisont.

Linda har också gått igenom berättelseteori med deltagarna. Numera vet de vad handling och huvudperson är och kan fundera på perspektiv. Ur vems perspektiv berättas historien? De vet också vad ordet metafor betyder även om bildspråk ofta är svårt.

Mer än en trevlig sysselsättning

Det märkts att deltagarna gillar att skapa berättelser tillsammans med Linda.

- Det är roligt att vi skriver historier. Man lär sig nya ord, säger Ami.

Maria uppskattar det kreativa.

- Det är bra att jobba med berättelser, så kommer fantasin i gång.

Hon tycker också det är fint att alla får vara med och bidra på sitt sätt.

- Alla får säga vad de vill, säger Maria.

Att hitta på berättelser är ändå mer än en rolig sysselsättning. Det fyller helt tydligt också en pedagogisk funktion. Förutom att historieberättandet är en träning i fantasi och kreativitet är det också ett sätt att reflektera över hur man kan hantera olika situationer och känslor.

- Det är ett sätt att ventilera sina tankar och känslor fast det inte handlar om oss själva, säger Rasmus.

- Även om historierna handlar om fiktiva personer finns det lite av oss alla i berättelserna. Det kan ofta vara lättare att tala om känslor då det inte handlar om en själv, säger Linda.

Hon berättar också att det ofta i berättelserna kommer in sådana element som är aktuella i deltagarnas liv. Samtidigt blir berättelserna en träning i empati. Frågor som hur skulle det kännas för dig, hur skulle det kännas för mig och hur känns det för personen i berättelsen är centrala.



Enligt Linda har deltagarna med tiden blivit mycket bättre på att beskriva känslor och vet att det finns olika sätt att handskas med dem. Till exempel reagerar vi alla olika på stress. Men hur reagerar huvudpersonen i den aktuella historien?

Ett kreativt arbete

För Linda är det en hjärtesak att få jobba med språk. Att det skulle bli på just det här sättet var ändå en överraskning. I tiderna studerade hon engelska och litteratur och planerade också att doktorera, men ett sommarvikariat på Kårkulla fick henne att tänka om.

- Jag kände att det här är det jag ska jobba med och utbildade mig till socionom.

I sitt arbete som handledare på Kårkulla ser hon att kreativiteten spelar en stor roll. Det handlar dels om att konkret jobba med handarbete och hantverk, dels om att hitta bättre sätt att göra saker på.

Dessutom vill hon genom berättelserna få i gång kreativiteten hos brukarna och det tjänar ett större syfte.

- Fantasi är grunden för självbestämmande.

För att kunna fatta beslut om hur man själv vill leva sitt liv och göra val är det viktigt att kunna se att saker kan vara annorlunda. Att det finns fler alternativ och möjligheter än det rådande, än det bekanta. Det här kan vara svårt för många med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning då abstrakt tänkande ofta är en utmaning.

En idealvärld

Så hur fortsätter historien om Siv? Det får man kanske veta senare. Deltagarna är ivriga på att börja fantisera kring vad som händer på ridlägret, men Linda konstaterar att de får fortsätta berättelsen en annan gång.

Det är inte alls ovanligt att de återkommer till huvudpersoner eller platser som de har hittat på. De har till exempel skrivit flera berättelser om det fiktiva boendet Sommarboet. Det blev en helhet som återspeglar deltagarnas egna liv, drömmar och ideal.

- På Sommarboet går det oftast bra, man har all tid i världen och det finns alltid tillräckligt med personal.



Rasmus Rönkönharju uppskattar det terapeutiska i berättandet, att man får ventiler tankar och känslor.



Linda Juslin kombinerar sin passion för språk med omsorgsarbetet.

Text: Matilda Hemnell

Foto: Jan-Christian Stenroos

Men var är hjälmen?

En berättelse berättad av: Jesper Cederlöf, Viljam Lähde, Mats Nordström, Ami Roos, Rasmus Rönköhharju, Maria Rönholm, Hjalmar Toivo.
Skriven av: Linda Juslin

Det var en morgon i juli. Siv låg och i sängen och väntade på att personalen skulle komma. Hon tyckte om att sova länge och stiga upp i sin egen takt. Det var det bästa med att ha semester.

Men idag var ingen vanlig semesterdag. Idag skulle hon nämligen fara på ridläger. Siv hade fått lägret som present när hon fyllde 30 år i våras. Hon hade väntat och väntat ända sedan dess, men nu var det äntligen dags.

Allting var klart inför lägret. Siv hade packat färdigt redan dagen innan och taxin var beställt.

Det knackade på dörren till Sivs lägenhet.

”Kom in!” ropade Siv.

Dörren öppnades och en bekant röst sa: ”Godmorgon.” Det var Anja som kom för att hjälpa Siv idag.

”Godmorgon Anja,” sa Siv. ”Vet du att jag ska på ridläger idag?”

”Jo visst,” svarade Anja. ”Är du nervös?”

”Nä, jag är bara ivrig,” sa Siv. ”Jag har ju varit där förut. Det finns andra där som har en cp-skada precis som jag. Och hästarna är jättesnälla. Och sista dagen ska vi ha tävling.”

”Det låter ju jätteroligt,” sa Anja.

Anja hjälpte Siv att stiga upp och såg till att Siv fick ett bra grepp om rollatorn.

”När jag rider så behöver jag inte den här,” sa Siv och klappade sin rollator, ”men annars är den nog bra att ha.”

Medan de skötte alla morgonsysslorna berättade Siv åt Anja om allt roligt hon skulle göra på lägret.

Efter att Siv hade ätit sin frukost bestämde hon sig för att ta en sista titt på sin packning. Hon ville vara säker på att allting faktiskt var med. Hon tittade i väskan med ridkläderna. Ridbyxorna och stövlarna fanns där, men var var ridhjälm?

”Anja! Var är hjälmen?” ropade Siv.

Siv lyfte på ridbyxorna och tittade under dem, men där fanns ingenting. Hjälmen var borta.

”Var är den?” ropade Siv. Hon kände sig nervös. Händerna började darra och det kändes som om hon hade en klump i halsen. Ridhjälmens var jätteviktig. Hur hade hon kunnat tappa bort den?



”Den finns nog någonstans här,” sa Anja. ”Jag hjälper dig att leta.”

”Jag kan ju inte fara på ridläger utan hjälm,” sa Siv olyckligt. ”Man måste ha hjälm när man rider. Annars kan man slå sig jätteilla om man faller av hästen.”

”Ta det lugnt nu, Siv,” sa Anja. ”Hjälmen kommer nog fram. Den är inte i havet.”

”Tänk om jag glömde den i stallet förra veckan,” sa Siv. Det stack i hennes ögon och hon kände att hon var på väg att börja gråta.

Anja lade handen på Sivs axel och sa: ”Det tror jag inte. Du är så noga med att alltid ha hjälmen med dig. Den finns nog här i lägenheten. Ta ett djupt andetag nu och sen letar vi efter den tillsammans.”

Siv tog ett djupt andetag. Hon kände sig lite bättre nu. Anja var alltid så lugn och vänlig. Det kändes tryggt.

De letade på hatthyllan och i klädkåpet och till och med under sängen. Men hjälmen fanns ingenstans.

”Har du kanske packat ner hjälmen i någon av de andra väskorna?” frågade Anja.

”Nej, det tror jag inte,” sa Siv. ”Eller ... vänta! Nu vet jag!”

Hon öppnade väskan med mjukiskläderna och toalettsakerna. Och där fanns ridhjälmens!

Siv började skratta. ”Den rymdes inte i väskan med de andra ridsakerna,” förklarade hon för Anja. ”Därför satte jag den i fel väska igår.”

”Så bra att den kom fram,” sa Anja.

Siv log brett. ”Nu är jag glad igen,” sa hon. Sedan gav hon Anja en stor kram.

Utanför fönstret brummade en bil.

”Det låter som om din taxi är här,” sa Anja.

”Nu ska jag på ridläger!” sa Siv lyckligt.

Vill du bli mera kreativ och få bättre minne? Då ska du röra på dig!

När du promenerar, springer, simmar eller går på gymmet mår inte bara musklerna bättre. Hjärnan blir också piggare och starkare. Du skyddar dig mot stress och demenssjukdomar. Samtidigt blir du glad och mera kreativ.

Hjärnstark-böcker

Nu finns boken *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna* skriven av Anders Hansen också som lättläst. I boken tipsar läkaren Anders Hansen om att promenader på minst 30 minuter och tre gånger i veckan redan ger en positiv effekt. Gör något som du tycker är roligt, för varje steg är bra för hjärnan!

Dessutom har Anders Hansen tillsammans med Mats Wänblad skrivit en ny version, som heter *Hjärnstark junior*, så att boken också ska kunna läsas av och för barn. Här får vi receptet på hur du genom att röra på dig blir bättre på att fokusera och får ett bättre minne. För det är inte bara kroppen som mår bra av rörelse, utan din hjärna blir också mera kreativ.



Ge hjärnan en paus

Ta en hjärnpaus och öka din koncentrationsförmåga. *Brainbreaks* innehåller 52 olika kort med hjärn- och rörelsepåuser. Du rensar dina tankar och kan lättare fokusera i ditt arbete eller i din skola. Forskare har visat att kreativiteten ökar om du till exempel tar en kort promenad gärna utomhus. Men inomhus fungerar också! Redan en fem minuters promenad, stretching eller gympa varje timme på ditt jobb förbättrar din hälsa.



Ett kreativt sätt att öva bokstäver

Clicko är ett enkelt och roligt spel där du kan lära dig bokstäver. Vänd, vrid och bygg ihop de magnetiska byggdelarna i trä till bokstäver eller ord. Perfekt för små händer som ännu inte lärt sig att hålla i en penna eller andra som har svårt med penngreppet. Det är ett kreativt och roligt sätt att upptäcka både bokstäver och siffror.



Text: Susanne Nygård,
pedagogisk planerare vid Lärum

Fotnot: Böckerna och spelen hittar du
i Lärums webbshop på shop.larum.fi

Den största reformen i modern tid

Vi har otaliga gånger skrivit om social- och hälsovårdsreformen i GP, men nu har reformen äntligen gått in i en ny fas efter att riksdagen godkände dess ramar i somras.

I höst tillsattes välfärdsområdenas temporära beredningsorgan och redan i januari väljer vi välfärdsområdesfullmäktige som inleder sitt arbete i mars (läs mer om valet och varför det är viktigt att rösta på s. 16). Från och med 1.1.2023 överförs ansvaret för social- och hälsovården från kommunerna och samkommunerna till 21 välfärdsområden. Det här är en reform av historiska mått. Målet är att trygga likvärdiga och högklassiga social- och hälsovårdstjänster för alla finländare.

Kårkulla står inför stora förändringar

Vårdreformen innebär även att funktionshinderservicen överförs till välfärdsområdena. Den ledande tanken är att närsamhället ska ta ett större ansvar för bastjänsterna. Det här innebär stora förändringar för Kårkulla samkommun vars personal, fastigheter och verksamhet kommer att övergå till de åtta tvåspråkiga välfärdsområdena inklusive Helsingfors stad. Hur den här övergången kommer att genomföras i praktiken är något som diskuteras som bäst och närmare detaljer klarnar under det kommande året.

Nyckeln till att trygga service på svenska

Några av de stora frågorna på många läppar just nu är hur de svenskspråkiga tjänsterna och det specialkunnande som Kårkulla har ska tryggas i framtiden. Här kommer samarbetsavtalen mellan de tvåspråkiga välfärdsområdena att spela en viktig roll.

I den nya lagen om ordnande av social- och hälsovård stipulerar § 39 specifikt om samarbetsavtalen mellan de tvåspråkiga välfärdsområdena. Samarbetsavtal ska uppgöras för att garantera att de svenskspråkigas rättigheter tillgodoses. Enligt paragrafen ska de tvåspråkiga välfärdsområdena bland annat avtala om arbetsfördelningen och om det expertstöd som de tvåspråkiga välfärdsområdena ska ge varandra i ordnandet av tjänster på svenska.

De här avtalen ska årligen följas upp och utvärderas. Bestämmelserna tillämpas också på HUS-sammanslutningen som kommer att ansvara för vissa specialiserade sjukvårdstjänster i Nyland.



Samarbetsavtalen är vägen framåt

Egentliga Finlands välfärdsområde kommer att spela en central roll i uppgörande av samarbetsavtalen eftersom det har fått ansvaret för samordningen av avtalen mellan de tvåspråkiga välfärdsområdena. En av Svenskfinlands utmaningar är att de tvåspråkiga områdena skiljer sig från varandra när det kommer till språksammansättning och resurser, vilket understryker vikten av samarbete.

Nu är det essentiellt att välfärdsområdena ger samarbetsavtalen hög prioritet och att Egentliga Finland får det stöd det behöver för samordningen. Senast 1.9.2023 ska de tvåspråkiga välfärdsområdena avtala om samarbete. Om man mot förmodan inte klarar av att enas har statsrådet befogenhet att bestämma om innehållet i avtalet.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att det ingår relativt starka skrivelser i lagen om hur de svenskspråkiga tjänsterna ska tryggas. Nästa steg är att se till att de förverkligas praktiken.

Text: Vanessa Westerlund

Foto: Sofia Jernström

10 + 1 frågor och svar om välfärdsområdesvalet

I somras klubbades vårdreformen igenom i riksdagen. Det här innebär att alla förutom helsingforsarna och ålänningarna går till valurnorna i januari för att för första gången i Finlands historia välja fullmäktige till de 21 nya välfärdsområdena. Men vad är egentligen ett välfärdsområde och varför ska du rösta?

1. Vad är ett välfärdsområde?

Ett välfärdsområde är en ny administrativ struktur på regional nivå som från och med 1.1.2023 har ansvaret för att ordna social- och hälsovården inklusive funktionshindersservicen samt räddningstjänsterna. Ett välfärdsområde består av flera kommuner. För tillfället ansvarar kommunerna, samkommunerna och räddningsverken för dessa tjänster.

2. Hur många välfärdsområden finns det?

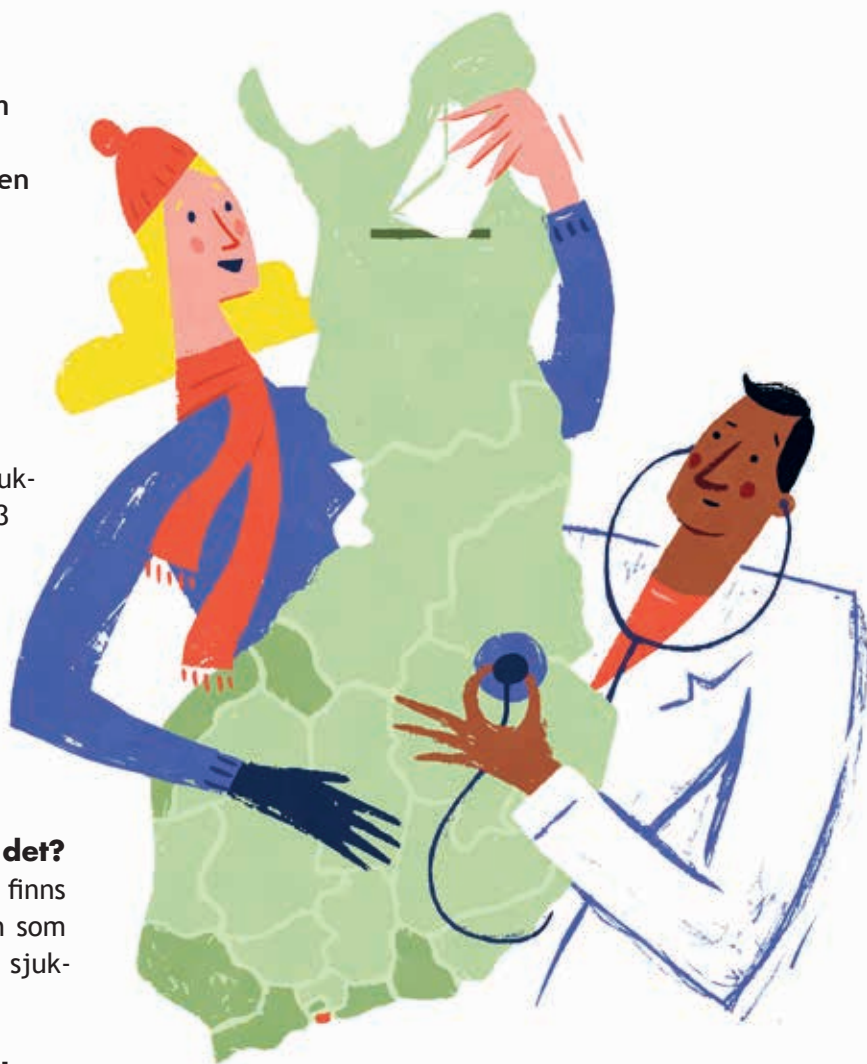
Finland delas in i 21 välfärdsområden. Därtill finns Helsingfors stad och HUS-sammanslutningen som kommer att ansvara för vissa specialiserade sjukvårdstjänster i Nyland.

3. Vilka områden är tvåspråkiga och hur ordnas service på svenska?

De tvåspråkiga välfärdsområdena är Mellersta Österbotten, Österbotten, Egentliga Finland, Västra Nyland, Vanda-Kervo, Östra Nyland och Kymmenedalen. Helsingfors stad är en tvåspråkig kommun. De tvåspråkiga områdena har en skyldighet att erbjuda tjänster på de båda nationalspråken.

Det är även de tvåspråkiga välfärdsområdena som kommer att ta över Kårkulla samkommuns personal, verksamhet och fastigheter. De har dessutom en skyldighet att ingå samarbetsavtal med varandra för att trygga de svenskspråkigas rätt till social- och hälsovård på sitt eget modersmål.

I varje tvåspråkigt välfärdsområde tillsätts en nationalspråksnämnd som ska utreda, bedöma och uttala sig om hur de språkliga rättigheterna tillgodoses i praktiken.



4. Hur styrs ett välfärdsområde?

Ett välfärdsområde styrs av ett fullmäktige som väljs genom demokratiska val. Mandatperioden är fyra år. Fullmäktige väljer i sin tur en styrelse, övriga organ och en välfärdsområdesdirektör. Fullmäktige fattar också beslut om bland annat området strategi, budget och klientavgifter.

5. Hur många ledamöter sitter i fullmäktige?

I ett välfärdsområdesfullmäktige sitter 59-89 ledamöter. Varje välfärdsområde beslutar själv antalet ledamöter som sitter i fullmäktige, men inför valet 2022 har det slagits fast på förhand: i Österbotten, Mellersta Österbotten, Östra Nyland och Kymmenedalen är det 59 ledamöter, i Vanda-Kervo 69 och i Egentliga Finland och Västra Nyland 79.

6. Vad röstar vi om i valet?

I välfärdsområdesvalet röstar vi om vem som ska sitta i det egna välfärdsområdets fullmäktige, vilka partier som ska vara representerade och vilka kandidater som blir ledamöter eller ersättare. Valen är direkta, hemliga och proportionella.

7. Varför röstar inte Helsingforsarna i valet?

Helsingfors stad är inte ett välfärdsområde och väljer därför inte ett välfärdsområdesfullmäktige. Helsingfors är på grund av sitt befolkningsunderlag den enda kommunen på fastlandet som i fortsättningen ansvarar för sin egen social- och hälsovård samt räddningstjänster. I Helsingfors är det fortsättningsvis stadsfullmäktige som är det högsta beslutande organet för dessa tjänster. Fastän Helsingfors inte är ett välfärdsområde tillämpas samma bestämmelser om social- och hälsovården samt räddningstjänsterna som i ett välfärdsområde.

8. När är välfärdsområdesvalet?

Det första välfärdsområdesvalet ordnas 23.1.2022. Förhandsröstningen är 12-18.1. I framtiden ordnas välfärdsområdesvalet samtidigt som kommunalvalet. Följande kommunal- och välfärdsområdesval är 13.4.2025.

9. Vem har rösträtt?

Finska medborgare, medborgare i andra medlemsstater i EU, isländska och norska medborgare som fyller 18 år senast på valdagen och vars hemkommun hör till ett välfärdsområde får rösta i valet. Även andra utlänningar som har haft sin hemkommun i Finland i minst två år har rösträtt.

10. När inleder fullmäktige sitt arbete?

Välfärdsområdesfullmäktige inleder sitt arbete 1.3.2022. Från och med valet 2025 inleds mandatperioden vid ingången av juni månad under valåret.

+ 1 Varför är det viktigt att rösta?

Det är nu som framtidens social- och hälsovårdstjänster byggs upp. Speciellt de allra första välfärdsområdesfullmäktigena kommer att ha ett stort inflytande över hur och var vi får vår service. Vårdreformen kommer bland annat att medföra förändringar i hur funktionshinderservicen organiseras. Därför är det viktigt att de förtroendevalda är insatta i det stöd som personer med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning behöver. Valet är din chans att påverka.

Text: Vanessa Westerlund

Illustration: Albert Pinilla



Temaveckan uppmärksammar mobbning

Temaveckan för personer med intellektuell funktionsnedsättning har i år fokus på antimobbning.

Många personer med intellektuell funktionsnedsättning har upplevt mobbning. Forskning visar att barn och unga med funktionsnedsättning löper större risk att utsättas för mobbning än andra. Enligt THL:s Hälsa i skolan-undersökning 2017 har 45 procent av unga med funktionsnedsättning i årskurs 8-9 upplevt diskriminerande mobbning i skolan eller på fritiden. Motsvarande siffra för unga utan funktionsnedsättning är 22 procent.

Genom en kampanj som vi lanserar i samband med temaveckan vill vi:

- öka kunskapen hos personer med intellektuell funktionsnedsättning om mobbning och hur man kan motverka mobbning
- engagera personer med intellektuell funktionsnedsättning med i antimobbningsarbetet, särskilt skolor uppmuntras att anlita Steg för Stegs erfarenhetstalare våren 2022
- öka allmänhetens kännedom om mobbning av personer med intellektuell funktionsnedsättning - också i andra sammanhang än skolan
- lyfta fram vikten av att beakta funktionsvariationer i antimobbningsarbetet.



Temaveckan ordnas årligen den 1-7 december av FDUV, Steg för Steg, Kehitysvammaisten Tukiliitto och Me Itse. Under veckan och senare ordnar Steg för Steg träffar om mobbning för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Temat uppmärksammas också på sociala medier. Läs mera på fduv.fi/temaveckan

Nya pedagoger på Lärum

Lärum har två nya pedagogiska planerare, **Marie Selenius** i södra Finland och **Susanne "Sussie" Nygård** i Österbotten.

Marie Selenius har tidigare jobbat som matematiklärare på olika stadier. Hon har också lång erfarenhet av anpassade läromedel.

- Jag brukar säga att jag har lite pippi på läromedel. Under åren har jag samlat på mig metervis med matteböcker.

Sussi har jobbat som klasslärare i Haga skola i Vasa under många år, inom allmän undervisning och med integrering av barn med särskilda behov.

- Jag brinner för att alla ska få utvecklas till sin fulla potential. Därför ser jag fram emot att handleda och hjälpa till, så att barn som behöver olika former av stöd och anpassning får ett gott liv på jämlika villkor.

Marie och Sussie hoppas både personal och anhöriga tar kontakt eller hittar till Lärum's utställningar för att få inspiration kring läromedel, sinnesmaterial eller hjälpmedel som kan underlätta vardagen.

Lärum, som är en del av FDUV, utvecklar och erbjuder specialpedagogiskt material och verktyg samt handleder kring användningen av dem.



Marie. Foto: Sofia Jernström



Sussie. Foto:
Ann-Britt Pada

Åtgärdsprogram för att förbättra stödet till dem med psykisk ohälsa

Det finns stora brister i vården av och stödet till personer med intellektuell funktionsnedsättning och psykisk ohälsa. Det framkom i FDUV:s rapport som publicerades i augusti.

Arbetsgruppens syfte var att utreda vilka psykiatriska tjänster och vilket annat stöd som finns att tillgå, som kunde bidra till att förbättra situationen i Svenskfinland. Arbetsgruppens uppdrag var också att komma med förslag på vad som behöver utvecklas i fråga om både expertkunskande och stöd i vardagen.

Nu har FDUV gjort ett åtgärdsprogram där arbetsgruppens rekommendationer konkretiseras ytterligare och kopplas till den förestående social- och hälsovårdsreformen.

Åtgärdsprogrammet gäller:

1. Behovet av processbeskrivningar
2. Kartläggning och upprätthållande av svenskspråkiga tjänster
3. Fortbildning och handledning av personal
4. Forskning och kunskapsspridning
5. Utveckling och boendetjänster

Rapporten och åtgärdsprogrammet finns att ladda ner på FDUV:s webbplats. Du kan också be om att få dem sända till dig: matilda.hemnell@fduv.fi, 040 503 72 30.



Foto: iStock

Hjälp oss att hjälpa er – svara på vår medlemsenkät

För oss på FDUV är det viktigt att kontinuerligt få återkoppling från våra medlemmar, dels för att veta vilken typ av behov och utmaningar ni har, dels för att få respons på vår verksamhet och hur vi borde utvecklas.

Svara på vår enkät på fduv.fi/enkat senast den 9 januari. Genom att svara kan du delta i utlottningen av två presentkort á 50 euro. Enkäten öppnar i december.

Det finns en enkät för anhöriga och en enkät till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Den senare är lättläst, men personen kan ändå behöva hjälp med att svara.

Svaren används i vårt påverkansarbete, för att utveckla vår verksamhet och för rapportering till våra finansörer.

Kurser och evenemang

2.12 KL. 17-19 DIGITALT

Välfärden angår alla-webbinarium

Varför är välfärdsområdesvalet i januari så viktigt för personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga? Vad kommer de nya välfärdsområdena att ha för uppgift? Vad ändras för individen? Hur ska man trygga den svenska vården och hur påverkas funktionshinderservicen? Vad finns det för hot och möjligheter?

Välkommen med på webinariet där vi diskuterar de här frågorna. Webinariet modereras av Dan Lolax, chefredaktör för Kommuntorget.

Som talare medverkar bland annat:

- Johanna Lindholm, specialsakkunnig på Kommunförbundet
- Lisbeth Hemgård, verksamhetsledare för FDUV
- Veera Florica-Rajala, specialsakkunnig vid Näkövammaisten liitto



Webbinariet är ett samarbete med SAMS - Samarbetsförbundet kring funktionshinder och dess andra medlemsförbund. Webbinariet är en del av vår gemensamma kampanj Välfärden angår alla.

Mera information och anmälan senast 29.11: fduv.fi/kalender, Facebook, matilda.hemnell@fduv.fi, 040 503 72 30.

7.12 KL. 16-17.30 DIGITALT

Nätcafé om arbetsplatsmobbing

Vad är arbetsplatsmobbing och hur kan man förebygga mobbing på en arbetsplats? Som gäster har vi en psykolog och en arbetsgivare som berättar mer om ämnet.

Nätcaféet ordnas av projektet Steget vidare och Steg för Steg och riktar sig till personer med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning.

Nätcaféet ordnas via programmet Zoom. Länken hittar du i FDUV:s eller Steg för Stegs webbkalender.

Mera information: fduv.fi/kalender, erika.backman@fduv.fi, 040 642 82 06.



Foto: Pixabay

FEBRUARI-MARS

Sportlovläger för barn

FDUV ordnar läger för barn med intellektuell funktionsnedsättning i både Österbotten och södra Finland inkommande sportlov! Vi är mycket ute, har en lekfull vinterolympiad, åker pulka, pysslar, spelar spel och ordnar både filmkväll och disco. Det är frågan om övernattningsläger, men man kan också välja att bara delta dagtid.

- I huvudstadsregionen måndag-onsdag 21-23.2.2022
- I Korsholm måndag-onsdag 28.2-2.3.2022 på Vallonia

Exakt plats meddelas senare. Pris: 112,50 euro.

Har du en egen handledare du gärna vill ha med på lägret? Ta då kontakt med oss.

Mera information: lägerbroschyren som utkommer i början av januari eller våra lägerkoordinatorer filippa.sveholm@fduv.fi, 040 865 38 88 (södra Finland), tina.holms@fduv.fi, 050 302 78 88 (Österbotten).



Foto: iStock

APRIL

Veckoslutsläger för vuxna

I april ordnar vi veckoslutsläger för vuxna med intellektuell funktionsnedsättning, ett i huvudstadsregionen och ett i Jakobstadstrakten.

- På Pörkenäs lägergård i Jakobstad fredag-söndag 8-10.4.2022
- I huvudstadsregionen fredag-söndag 22-24.4.2022 (exakt plats meddelas senare)

Vi träffas på fredag kl. 16 och inleder med middag. Sedan tar vi en spakväll. På lördag är vi ute, pysslar och har filmkväll. På söndag spelar vi spel och har disco innan vi avslutar kl. 16.

Pris: 112,50 euro.

Mera information: lägerbroschyren som utkommer i början av januari eller våra lägerkoordinatorer filippa.sveholm@fduv.fi, 040 865 38 88 (södra Finland), tina.holms@fduv.fi, 050 302 78 88 (Österbotten).



Foto: Anna Hult

Nya evenemang och uppdaterad information hittar du i vår webbkalender på fduv.fi/kalender.

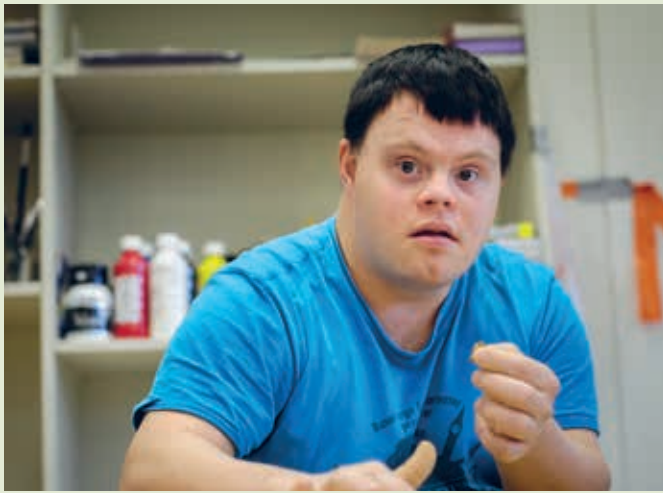


I KreaMix får man vara kreativ på olika sätt

Borgå folkakademi ordnar det här läsåret en kurs som heter KreaMix. Kursen riktar sig till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Under kursen får deltagarna prova på konst och hantverk i olika former.

Tre dagar i veckan jobbar deltagarna med kreativa ämnen som keramik, bildkonst, musik och teater.

Vi har besökt Borgå Folkakademi och talat med några av deltagarna.



Wilfred Lill-Smeds

Vad har du tyckt om KreaMix?

- Det har varit roligt att testa på nya saker. Jag tycker om att jobba med konst och kultur i alla former.

Har du sysslat med konst och kultur förut?

- Jag har varit med i en teatergrupp som leds av Kim Gustafsson sedan 2007. Som barn och tonåring har jag också deltagit i konstkurser och gått i konstskola, men keramik har jag inte sysslat med förut.

Vilket av era ämnen tycker du mest om?

- Jag tycker mycket om musik. Jag tycker om att både spela och lyssna på musik. Jag gillar olika musikstilar och kan ganska mycket om musik. Jag kan till exempel säga från vilket årtal någon musik är.

Hur känner du dig när du gör något kreativt som målar, sjunger eller spelar teater?

- Det gör mig lugn.

Nicole Gustafsson

Vad har du tyckt om KreaMix?

- Vi har haft jätteroligt. I början tyckte jag inte om att jobba med lera, men nu går det bra. Vissa uppgifter har känts svåra, men när vår lärare visar hur man ska göra går det bra.

Vilket av era ämnen tycker du bäst om?

- Musik är roligast. Keramik kommer på andra plats. Teater känns lite genant. Jag har aldrig varit så förtjust i drama och jag tycker inte om att stå på scen, men jag gör så gott jag kan.

Vad är det bästa med KreaMix?

- Det är trevligt att vi inte bara gör en och samma sak utan att vi får jobba med konst och kultur på många olika sätt.



Susanne Tallberg

Vad har du tyckt om KreaMix?

- I början tyckte jag inte alls om det och jag var inte alls intresserad av att jobba med konst, men nu vill jag göra det också hemma. Jag ska köpa material och göra julkort. Det riktigt kliar i fingrarna att få börja måla och rita.

Vad har varit det bästa med KreaMix?

- Det har varit roligt att få lära sig olika saker, till exempel att måla och rita träd och djur. Det har jag inte kunnat tidigare. På torsdag när kursen är slut för veckan väntar jag riktigt på att det ska bli tisdag då vi får fortsätta igen. Det är så roligt!

Varför valde du att delta i KreaMix?

- Först funderade jag om det här riktigt är något för mig. Sedan talade jag med min bror som uppmuntrade mig att delta. Jag är nöjd och tacksam över att jag kom hit. Jag har inte ångrat mig en gång!

Vilket av era ämnen tycker du mest om?

- Ritandet och målandet är mina favoriter, men jag tycker också om teater. I början funderade jag mycket på hur jag ska våga prata på scenen, men sedan märkte jag att jag klarar det och efter det har mitt självförtroende vuxit. Över lag har jag börjat tro mer på mig själv. Jag har provat på alla uppgifter som vi har fått av lärarna och det har blivit hur bra som helst.

Hur känner du dig när du gör något kreativt som målar, sjunger eller spelar teater?

- Det känns bra. Jag blir stolt över att jag klarar av det.

Du verkar ha hittat nytt innehåll i ditt liv tack vara KreaMix, stämmer det?

- Jo, jag har börjat tänka på ett annat sätt. Jag har också varit på konstutställning och det är så intressant att se hur man kan blanda färger och måla på olika sätt.

Text: Matilda Hemnell, foto: Sofia Jernström

Mats Nordström vann fototävlingen

Mats Nordström från Pargas vann FDUV:s fototävling för personer med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning.

Av de sex finalisterna fick Mats foto flest röster. Över 200 personer röstade på sitt favoritfoto i tävlingen.

Grattis Mats, du har vunnit FDUV:s fototävling! Hur känns det?

- Jag känner mig överraskad. Det här hade jag inte väntat mig. Det känns bra att vinna en så här stor tävling.

Ditt foto föreställer en del av en vävstol och har fina varma färger. Kan du berätta lite mer om ditt foto?

- Jag satt och vävde och frågade min handledare Andreas Ek vad jag kunde fota för fototävlingen. Jag gillar att väva så vi tyckte det skulle vara ett bra bildmotiv. Andreas hjälpte mig.

Temat för fototävlingen var min vardag. Brukar du väva ofta?

- Att väva är en av mina favoritsysslor på dagverksamheten. Jag har vävt mattor och dynor. Vi använder ofta gamla tyger för att väva, men vi har också vävt med videokassettband.

Varför valde du att delta i fototävlingen?

- Det är alltid roligt att prova på något nytt.

Brukar du fota mycket?

- Nej, jag brukar inte fota så mycket, men det här inspirerar mig att fota mera.



Svara på frågor om hur du har det

För oss på FDUV är det viktigt att veta hur våra medlemmar har det. Vi vill till exempel veta om du trivs i ditt hem och om du känner att du kan påverka ditt liv.

Frågorna är på lätt svenska, men du kan ändå behöva hjälp med att svara. Svara på frågorna senast den 9 januari på FDUV:s webbplats på adressen fduv.fi/enkat.

Bland alla som svarar lottar vi ut två presentkort värda 50 euro styck.

Text och foto: Matilda Hemnell

Rösta i välfärdsområdesvalet

I januari ordnas välfärdsområdesval.

Det är ett nytt val som aldrig tidigare har ordnats i Finland. Här berättar vi mera om valet och varför det är viktigt att rösta i det.

Vad är ett välfärdsområde?

Från och med nästa år är Finland indelat i 21 välfärdsområden. Ett välfärdsområde består av flera kommuner.

I framtiden är det välfärdsområdena som har ansvar för social- och hälsovård. Också den service du får på grund av din funktionsnedsättning hör till de tjänster som välfärdsområdena har ansvar för.

Tvåspråkiga välfärdsområden

En del av välfärdsområdena är tvåspråkiga. Det betyder att de måste erbjuda tjänster på både finska och svenska.

I och med välfärdsområdena kommer Kårkulla samkommun inte att finnas på samma sätt som förr. Kårkullas personal och verksamhet finns kvar, men de kommer att höra till något av de tvåspråkiga välfärdsområdena från och med år 2023.

Varför är det viktigt att rösta i valet?

När du röstar i valet är du med och bestämmer vem som sitter i det nya välfärdsområdets fullmäktige. Ledamöterna i fullmäktige väljs för fyra år. Fullmäktige beslutar om välfärdsområdets verksamhet och ekonomi.

När är välfärdsområdesvalet?

Det första välfärdsområdesvalet ordnas i januari 2022. Du kan rösta antingen på valdagen eller under förhandsröstningen. Valdagen är den 23 januari. Förhandsröstningen är 12-18 januari.

Vem får rösta i valet?

Du får rösta i välfärdsområdesvalet om du är över 18 år eller om du fyller 18 år senast på valdagen. Dessutom ska du vara finsk medborgare med hemkommun i Finland. Också en del utländska medborgare med hemkommun i Finland får rösta i valet.

Inget val på Åland eller i Helsingfors

Det ordnas inte välfärdsområdesval på Åland eller i Helsingfors. Om din hemkommun är på Åland eller Helsingfors kan du alltså inte rösta i valet.

Åland ordnar sin social- och hälsovård på annat sätt och i Helsingfors är det stadsfullmäktige som beslutar om de frågor välfärdsfullmäktige kommer att ha ansvar för i välfärdsområdena.

Text: Matilda Hemnell
Illustration: Albert Pinilla





Säg nej till mobbning!

Temaveckan för personer med intellektuell funktionsnedsättning firas varje år den 1 till den 7 december. I år är temat för veckan mobbning.

Många med intellektuell funktionsnedsättning har upplevt mobbning. Att mobba är alltid fel och mobbning är aldrig den mobbades fel.

Vad är mobbning?

Det är mobbning när någon blir dåligt behandlad flera gånger av samma personer. Det kan handla om elaka kommentarer, hot, våld eller att någon lämnas utanför.

Mobbning kan ske både fysiskt och på webben, till exempel på sociala medier. Att vara av olika åsikt är inte att mobba.

Mobbning kan göra stor skada, men det är också möjligt att klara sig bra i livet även om man har blivit mobbad.

Det är också viktigt att minnas att det finns sätt att få slut på mobbningen. Om du blir mobbad eller ser att någon annan mobbas är det bra att göra något genast.

Det här kan man göra för att stoppa mobbningen:

- Berätta om mobbningen till någon som är skyldig att göra så att mobbningen tar slut. Om du går i skolan eller studerar ska du berätta om mobbningen till läraren. Dina föräldrar kan också ta kontakt med läraren eller rektorn.

Om du blir mobbad på ditt boende eller på din arbetsplats ska du berätta om mobbningen till din handledare eller chef.

- **Berätta om mobbningen till en vän eller någon annan person som du litar på.**

Prata om mobbningen med någon som du litar på. Berätta vad som hände och hur det kändes.

Du kan bearbeta de känslor mobbningen väcker hos dig också på andra sätt. Det kan till exempel hjälpa att lyssna på musik eller att röra på sig utomhus.

- **Försvara dig själv och din kompis, om det är möjligt.**
När man försvarar sig själv eller sin vän är det viktigt att berätta till den som mobbar att hen gör fel. Du kan säga att de elaka handlingarna och de elaka orden sårar och att du börjar må dåligt av dem.
- **Gå bort om du håller på att bli för arg.**
Ibland kan den som mobbar försöka få dig att bli så arg att du tappar fattningen. Då lönar det sig att lugnt gå bort från platsen.
- **Gör en brottsanmälan om du upplever våld.**
Att slå, sparka eller misshandla på annat sätt är våld. Om man har blivit utsatt för våld kan man göra en brottsanmälan till polisen.
- **Man ska alltid ingripa mot mobbning.**
Det är viktigt att alltid ingripa mot mobbning. Man får inte bara tyst se på

utan att göra någonting. För den som blir mobbad är det viktigt att veta att det finns någon som tycker att mobbaren gör fel.

- **Lär ut vad mobbning kan leda till och att det alltid är fel.**
Barn ska uppfostras så att de lär sig acceptera olika människor. Barn ska läras att mobbning alltid är fel.

Media kan berätta om mobbning och vad mobbning leder till. Man kan också lyfta fram olika sätt att klara sig ur mobbning.

Personer med funktionsnedsättning kan berätta om sina erfarenheter av mobbning. Steg för Stegs erfarenhetstalare besöker gärna till exempel skolor för att tala om mobbning. De kan också ge intervjuer till media.

Text: Matilda Hemnell

Foto: Sofia Jernström

Kom ihåg

- Mobbning är alltid fel.
- Ingen ska behöva bli mobbad.
- Berätta om du känner dig mobbad.
- Alla ska få vara sig själva. och bli respekterade för den man är.
- Kom ihåg att vara en bra vän.

Nätcafé om mobbning på arbetsplatsen

Steg för Steg och projektet Steget vidare ordnar ett nätcafé om mobbning på arbetsplatsen tisdagen den 7 december klockan 16 till 17.30. En psykolog och en arbetsgivare är med som gäster på nätcaféet.

Nätcaféet ordnas på nätet via programmet Zoom.

Du behöver inte anmäla dig. Länken till nätcaféet hittar du i FDUV:s eller Steg för Stegs webbkalender.

Har du frågor om nätcaféet? Då kan du fråga Erika Backman på FDUV per telefon på numret 040 642 82 06 eller per e-post till erika.backman@fduv.fi.

STEG FÖR STEG • STEGFÖRSTEG.FI

Sommarträffar

Den 27 oktober fyllde föreningen Steg för Steg 25 år.

Det firade vi på vår Storträff i Vasa den 23-24 oktober.

På Storträffen deltog medlemmar från hela landet.

Vi höll årsmöte och workshop och ordnade annat program som bowling och besök på museum.

**Lokala grupperna**

Under hösten har vi också haft träffar med våra lokala grupper.

Vi har träffat funktionshinderrådet i Ekenäs och träffat vår systerförening Me Itse i Åbo.

I Jakobstad och Närpes har vi diskuterat lättlästa kvalitetskriterier om boende.

I Borgå hade vi en infokväll om välfärdsområdesvalet.

Nätcaféet Funkar såhär

Nätcaféet Funkar såhär har också fortsatt. Vi har haft intressanta gäster som berättat om hur det är att leva med en synskada eller hur det är att leva med afasi.

Den 30 november kl. 16 har vi vårt sista nätcafé med temat funktionshinder. Då berättar Rosanna Fellman om hur det är att leva med autism.

Temavecka om mobbning

Som tidigare år ordnar Steg för Steg och FDUV en temavecka för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Temaveckan ordnas den 1-7 december och årets tema är antimobbning, alltså hur man kan minska på mobbning. Under temaveckan ordnar vi ett nätcafé om arbetsplatsmobbning.

Läs mer om mobbning och nätcaféet på sidan 26. Du kan också följa med kampanjen på sociala medier som Facebook eller läsa mera på vår webbplats.

Antimobbning är också temat för Steg för Stegs egen kampanj under våren. Då kan skolor bjuda in en erfarenhetstalare för att berätta om mobbning.

DUV I JAKOBSTADSNEJDEN • JAKOBSTAD.DUV.FI

Hej alla GP-läsare!

Hoppas ni alla haft en fin höst. Här i Jakobstadsnejden har vi haft en hel del på gång med simkurs vid Östanlid, teaterresa till Vasa och så är det många som ska eller just har varit på Julkonsert med Gränslöskören.

Nu är det snart dags för mera julmys och även **JULFEST**. Den 6 december kl. 16 börjar vi med julgröt i Risöhall bönehus, Tranvägen 2 i Larsmo. Hjärtligt välkomna! Ingen anmälan denna gång.

Vi vill önska er alla en god jul och ett riktigt gott och friskt nytt år!

DUV I SYDÖSTERBOTTEN • SYDOSTERBOTTEN.DUV.FI

En hälsning från Sydösterbotten

Eftersom coronaläget hittills har varit lite lugnare i våra trakter är vi glada över att ha kunnat ordna evenemang denna höst och att så många har deltagit!

Vi ordnar **julfest** den 4 december kl. 15.30-19.30. God mat och musik utlovas på Bistro. Ta med en julklapp av ett värde om 3 euro. Inträdet är 10 euro. Anmälningstiden har egentligen gått ut, men om du inte hunnit anmäla dig kan du kontakta fritidsledare Jeanine för att höra om du ryms med.

Vi inleder sedan det nya året med att åka och **gymnastisera med NGK Artistica** lördagen den 8 januari kl. 14-15. Anmälningarna till detta evenemang görs senast 27 december till Jeanine på sydosterbotten@duv.fi eller till 050 434 79 97.

Vi följer självklart med coronasituationen och eventuella restriktioner. Vi meddelar om evenemang behöver inhiberas.

DUV I MELLERSTA NYLAND • MELLERSTANYLAND.DUV.FI

I väntan på julgubben och jubileum

Knappt har klubbarna börjat sin hösttermin så står julen för dörren, tiden går snabbt när man har roligt!

Vi har hunnit med mycket skojigt, bland annat festat på Nyländsk Afton, blivit lagom skrämde av ormar och krokodiler på Tropicariet och upptäckt spännande saker på Heureka. Och ännu är det inte jullov så kolla in vår webbplats för att läsa bland annat om vår **julfest** den 15 december. Vi får besök av både Finlands Lucia och Julgubben. Vi hinner också gå på stämmingsfull **julkonsert** med Akademien och Lyrans.

Föreningens största evenemang på år och dagar blir vår **50-årsjubileumsfest** som hålls lördagen den 12 februari 2022 på Scandic Park i Helsingfors! Det blir en fantastisk kväll med högklassig middag och underhållning. Det här vill ni inte missa! Mera info och anmälan på vår webbplats.

Föreningen önskar en riktigt god jul och gott nytt år till alla DUV-are landet runt!

DUV I VÄSTRA ÅBOLAND • ABOLAND.DUV.FI

Fartfylld höst för DUV i Västra Åboland

Hälsningar från DUV i Västra Åboland! Efter en lång coronapaus har vi äntligen kunnat hålla program nästan som vanligt i höst, och det har varit otroligt roligt. Höstens program har innefattat en hel del gamla godingar som simning och bowling, men även nyheter som till exempel öppet hus-verksamhet för barn. Vi har dessutom ordnat ett antal roliga verkstäder - allt från halloweenpyssel till zumba!

Vårt duktiga fotbollslag PIF och Puff spelade sin premiärmatch mot TPS Sateenkaari den 16 oktober, och även om vi tyvärr inte tog hem segern den här gången så var det en väldigt lyckad dag. Namnet PIF och Puff är inspirerat av Pargas Idrottsförening, vars förkortning är PIF. Nu tar fotbollslaget vinterpaus, men nästa vår fortsätter träningarna igen. Vi välkomnar gärna fler spelare till laget då!

Föreningens fritidskoordinator Anna Ilmoni och ordförande Ann-Sofie Holmberg är redan i full färd med att planera vårens program, och de hälsar att

de har mycket spännande på gång. Förutom våra regelbundna aktiviteter finns det planer på bland annat veckoslutsläger och Rocka Sockorna-fest. Vårens program publiceras på vår webbplats i början av januari. Du får också gärna följa oss på Instagram (@duvaboland) och på Facebook (DUV i Västra Åboland) - där hittar du aktuell information om vad som är på gång inom föreningen. Häng med - det blir kul!



DUV PÅ ÅLAND • DUV.AX

Internationella funktionshinderdagen

Den 3 december kl. 10-13 uppmärksammar vi den internationella funktionshinderdagen med öppet hus på HandiCampen. Det är ett samarbete med de andra handikappföreningarna.

Vi firar att vår lokal "HandiCampen" har funnits på Skarpansvägen 30 i 20 år. Som föreläsare har vi bjudit in ledande tjänstemän från Kommunernas Socialtjänsts avdelning för funktionservice. Det blir information om funktionservice och sysselsättning kl. 11-12. Efter det bjuds det på lunch.

Akvarellkurs

I december blir det också bland annat julsånger, bingo och akvarellkurs med Ulrica Lindström, den här gången med temat jul.

- Nybörjarkurs: Lördagen den 11 december kl. 14-16
- Fortsättningskurs: Söndagen den 12 december kl. 12-14

Anmäl dig till DUV på Ålands kansli senast den 9 december (040 527 37 01 eller susan.enberg@duv.ax). Efter årsskiftet kan vi sedan se framemot bland annat after work-middag den 12 januari och familjegymnastik den 23 januari.

DUV I VÄSTNYLAND OCH KIMITONEJDEN • VN.DUV.FI

Västnyland + Kimitonejden = sant

Nu har vår förening vuxit och bytt namn helt officiellt. I början av oktober godkände föreningsmötet att vi också verkar i Kimitonejden, och en tid senare hade Patent- och registerstyrelsen godkänt vårt nya namn.

Då DUV i Kimitonejden nu är nedlagd hoppas vi att de som har varit medlemmar där väljer att registrera sig i vår förening. Medlemmarna flyttas alltså inte automatiskt till DUV i Västnyland och Kimitonejden. Det här eftersom en förening inte kan ta över medlemmar från en annan förening direkt, utan de "gamla" medlemmarna bör själva bli medlemmar i den nya föreningen.

En förening är desto starkare ju flera medlemmar den har. Det blir enklare att hitta personer till styrelsen och att få fritidsledare och stödpersoner via ett större nätverk. Också ekonomiska understöd är bättre motiverade för en driftig, aktiv och väletablerad förening.

För att få FDUV:s tidning GP (Gemenskap och Påverkan) och tidningen Funktionsrätt i samarbete FUNK hemskickade måste man vara medlem i en DUV-förening.

**Kommande program**

Hösten har varit rätt intensiv med Halloweenfester både i Västnyland och Kimito, samt boendevist program och fritidsledarträff. I slutet av november blir det julmys på boendena. Även julkonsertbesök, julkyrka och julmiddag är inplanerade. Dessutom har föreningen reserverat ett antal biljetter till Svenska Teatern i Helsingfors för att se Mary Poppins lördagen den 29 januari. Deadline för anmälan är den 7 december. Se vår webbplats för mera information.

Ljudteater av Teater Magnitude

Visste du att Teater Magnitude har bandat in radioteater under våren? Du hittar de fyra olika pjäserna på Teater Magnitudes Youtubekanal. De heter: I ett land långt borta, Fotbollsmatchen The Tigers vs Monkey Business, Flumma i Kardemumma och Fängslad i Bailands slott.

Magnitudegänget har själva gett idéer till manusen, både via videokonferenser och träffar i små grupper, och regissör Emma Kullberg och Jan Karell har färdigställt manusen. Inspelningarna är i huvudsak gjorda i Jesper Söderströms studio. Carolina Wendelin står för musiken och Jesper Söderström för ljusdesignen.





Temaveckan för personer med
intellektuell funktionsnedsättning

1-7.12.2021

fduv.fi/temaveckan
#SägNejTillMobbing

SÄG NEJ
TILL
MOBBNING

