

GP

# Gemenskap & påverkan

NUMMER 4 NOVEMBER 2022  
MEDLEMTIDNING FÖR FDUV OCH DUV-FÖRENINGAR



**TEMA:**

## **VAR DAG**

**Välkommen att följa  
med Ragnars dag**

---

Sidan 4



**Familjen Boströms  
vardag är ett pussel**

---

Sidan 11

**Viktigt att känna sig  
trygg och hörd**

---

Sidan 15

**Vad gör du  
på vardagarna?**

---

Lättläst på sidan 22

# Innehåll

- 3 Ledare: Att få vardagen att fungera
- 4 Ragnar och vardagen på äldre dar  
Senioren och konstnären Ragnar Bengtström, 81, gillar den lugna vardagen i Kyrkslätt. ”Yes box, så är det. Men teatern ger livet mening och håller mig ung”.
- 11 ”Vår vardag är ett pussel av stora mått”  
Hemma hos småbarnsfamiljen Boström i Karis är det minuttidtabell, föräldrakraft, nätverk och många hjälpande händer som gäller.
- 13 På scenen blir Pias vardag synlig  
Konstnärerna Pia Renes och Carl Knif synliggör Pias vardag på G18-scenen lyhört och njutbart i ett samarbete mellan DuvTeatern och Carl Knif Company.
- 14 Lärum tipsar: Nycklar till en fungerande vardag
- 15 Kommunikation ger rätta lösningar  
Kommunikationen måste löpa för att en person ska känna sig trygg och hörd, säger experten Pia Lindevall. Då kan vi erbjuda de rätta lösningarna och hjälpmedlen.
- 17 Lagstiftning: Den nya lagen om funktionshinderservice är på slutrakan
- 18 Notiser
- 20 Kurser och evenemang
- 22 LÄTTLÄST**
- 22 Vad gör du på vardagarna?
- 24 5 enkla spartips i vinter
- 25 Steg för Stegs uttalande
- 26 ”Det är insidan som räknas”
- 27 Lättläst om kropp, känslor och sex
- 27 Ny lag om funktionshinderservice



11



13



24



26

## 28 FÖRENINGSGRUPP

# Att få vardagen att fungera

**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 8  
Skicka material senast 25.1.2023

**Respons och material:**

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

**Ansvarig utgivare:**

Lisbeth Hemgård

**Redaktionssekreterare:**

Nina Winquist

**Redaktionsråd:**

Susanne Tuure  
Maria Österlund  
Susanne Nygård  
Sofia Jernström

**Layout och ombrytning:**

Linnéa Sjöholm

**Pärbild:** Ragnar Bengtström

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 2022

ISSN 2736-8130 (print)

ISSN 2736-8149 (online)



Jag minns att jag för länge sedan läste en intervju med vår tidigare ärkebiskop **John Vikström**. Han hade just förlorat sin hustru och samtidigt själv drabbats av en sjukdom. Han pratade om vikten av att upprätthålla vardagliga rutiner och ansåg att de vardagliga sysslorna hjälpte honom då han upplevde sorg och motgångar. Vardagen ger en stabil grund för att livet ska gå vidare.

För de flesta personer med intellektuell funktionsnedsättning innebär vardagen att få stöd av andra personer. Om vardagen inte fungerar, blir det besvärligt, eftersom man ofta är beroende av andras hjälp och stöd. Om taxin inte kommer

eller om personal uteblir kan vardagen verkligen kännas krånglig.

FDUV har under hösten ordnat infoträffar kring den nya vårdreformen. Vi står alla inför en omfattande reform där tjänsterna omorganiseras och de nya välfärdsområdena kommer att få ett stort ansvar. På våra infoträffar har vi mött anhöriga, personer med intellektuell funktionsnedsättning och personal som varit oroliga för den stora förändringen. Många frågar sig, hur kommer min vardag att förändras?

Välfärdsområdenas ledare och politiker bedyrar att den enskilda individen inte kommer att uppleva större förändringar. Det stöd man får i dag fortsätter efter årsskiftet 2023. Personalen får bara en annan arbetsgivare. De stora förändringarna sker inom förvaltningen, men servicen ska fortgå som tidigare.

Det blir säkert så för de flesta, allt fortgår och samma personal ger stöd som tidigare. En del oklarheter kan eventuellt uppkomma vid årsskiftet, till exempel när det gäller vem man ska vända sig till eller var man får läkarintyg, men det vardagliga stödet kommer att fortsätta som tidigare.

När det sker stora förändringar kan något gå förlorat, men det finns också en möjlighet att något blir bättre och utvecklas.

Lisbeth Hemgård, verksamhetsledare

Foto: Sofia Jernström





# Ragnar och vardagen



Välkommen, följ med oss ett tag i 81-åriga Ragnar Bengtströms vardagsliv, det är nämligen ganska roligt! Det är huvudpersonen själv som är ganska så finurlig. Ja, rentav spjuveraktig!



## En vanlig vecka

<b>Måndag:</b>	Seniorklubben, café
<b>Tisdag:</b>	Fysioterapi
<b>Onsdag:</b>	Allsångsklubben
<b>Torsdag:</b>	Läkare
<b>Fredag:</b>	Teater eller karaoke

## Ragnars favoriter

<b>TV:</b>	Haluatko miljonääriksi, Beck, nyheter
<b>Radio:</b>	En gåva i toner
<b>Sport:</b>	Handboll/BK, korgboll
<b>Musiker:</b>	Evert Taube
<b>Skådis:</b>	Christoffer Strandberg
<b>Hobby:</b>	Teater
<b>Spel:</b>	YATZY
<b>Tidning:</b>	HBL, Västra Nyland
<b>Syssla:</b>	Baka bulla (om det finns tid)
<b>Resor:</b>	Sverige kryssningar, Kanarieöarna med tidigare stödpersonen Janne

## Därför fungerar Ragnars vardag bra

- Tillfredsställda basbehov (mat, hygien, boende, hälsovård)
- Personal som är professionell och bekant
- Dygns- och veckorytm som är trygg och förutsägbar
- Systrar som ringer och besöker
- Vänner i olika åldrar
- Hobbyer som är meningsfulla
- Möjlighet att vara social eller dra sig tillbaka
- Umgänge med andra seniorer
- Inkludering i beslutsfattandet
- Självbestämande

När vi stiger på klockan nio den här gråmulna höstmorgonen har Ragnar redan gjort sin morgongymnastik och toalett på rummet. Nu är han i färd med att dricka sitt morgonkaffe i allsköns ro i hemmet på Kårkullaboendet i Kyrkslätt, iklädd en prydlig brunrutig kragskjorta och veckbyxor.

- Välkomna välkomna, ojoj, vad jag har sovit gott! utbrister Ragnar piggt, ser oss i ögonen och sträcker fram handen med ett stort leende.

Vid bordet i vardagsrummet äter förutom Ragnar också boendekompisarna **Anita Vigell** och **Erik Björkman** sitt morgonmål. Kring dem huserar vårdaren **Johanna Fröberg-Björkman** och praktikanten **Stella "Bowie" Lillieström**.

Fotografen **Sofia Jernström** och jag har fått till uppgift att beskriva Ragnars vardagsliv. Vilka är byggstenarna för ett gott liv hos en seniorman med funktionsnedsättning?

- Jag har all tid i världen att berätta åt er om min vardag och om mitt liv. Jag har ju bott här i redan 20 år. Vad vill ni höra?

Vi vill helt enkelt höra det Ragnar och hans nära har att berätta. Vilken är hemligheten bakom 81-åringens förnöjsamhet och varför sprider han så stor glädje i vardagen?

Tidigare har jag talat med hans syster **Gunilla Söderlund**, vårdarna **Heidi Lindfors**, **Monica Andersson** och enhetschefen **Sabrije Avdi**. Och senare med chauffören **Max Åberg** och DuvTeaterns **Mikaela Hasán**. Och många fler.

Det blir också besök hos Ragnars älskade teatergrupp på G18 och seniorklubben i Grankulla. Alla blir spontant glada och spricker ut i ett stort leende när jag nämner namnet Ragnar Bengtström. Det första de säger är: "Du vet ju att teater går före allt annat för Ragnar?"

\*\*\*

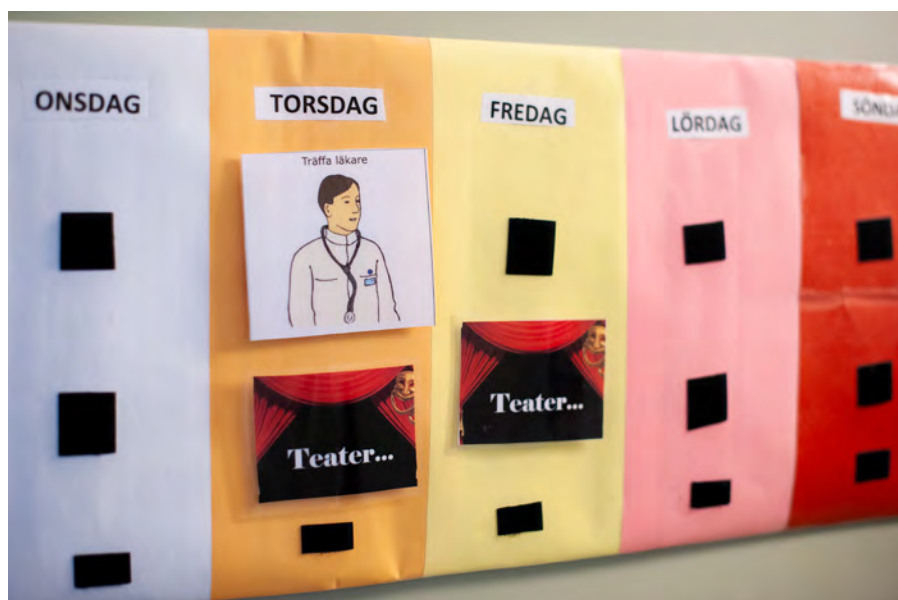
Kårkullaboendet är ett gruppboende med fem platser, fem lägenheter och en korttidsplats. Det blir genast klart att måltiderna bestämmer rytmen på allt som händer.

Härnäst bjuds det på makaronilåda, sallad och rödbeta till lunch klockan 12. Klockan 14 vankas kaffe och klockan 17 dukas middagen fram vid samma bord. På kvällskvisten klockan 19-20 blir det kvällsmål.

- Stämningen är lugn och gemytlig, kommenterar jag.

- Yes box, det är precis vad den är, intygar Ragnar och ler igen stort.





Ett tydligt veckoschema med bildstöd finns i boendets korridor och Ragnars favoritspel YATZY överst på spelhyllan i vardagsrummet.

En ljusgrön och en vit ballong och serpentiner hänger ner på bordet från de tända lamporna som en påminnelse om att Ragnars födelsedag firades för några dagar sedan, den 6 oktober. Ragnar är född 1941.

- Då sjöng vi för dig, påminner Anita.
- Och åt förstås kaka, tillägger Ragnar.

I bakgrunden syns en soffgrupp med stora, sköna dynor. Soffbordet pryds av en spetsduk, HBL och tidsskrifter. Mittemot soffgruppen står en jättelik flatscreen TV där **Krista Sigfrids** med stor energi dansar i *Tanssii tähtien kanssa*. Kring TV:n finns hyllor med Kimble, Blokus, Labyrinth och annan pyssel.

Jag frågar Ragnar om han gillar rummet som han vistas så mycket i.

- Jag gillar inredningen mycket. Jag tycker den är mysig och allt är bra, kommenterar han. Jag skulle inte ändra något fast jag skulle få. Det är ju ingen poäng med att ändra saker som är bra och fungerar.

Efter morgonmålet sätter sig Anita på konditionscykeln och Johanna slår på diskmaskinen som surrar tyst.

Den andra vårdaren Bowie hjälper Ragnar knyta kravatten och nu är munderingen fulländad. Bowie tittar honom mjukt i ögonen och säger "vad fin du blev".

Ragnar blir glad och vill inte släppa Bowies händer utan berättar att han höll på att falla av britsen på hälsocentralen dagen före när en mindre nippa skulle skäras bort under vänstra ögat. Därför har han nu plåster. Han berättar också att en kompis, **Ida**, ringt honom bara för att prata bort en stund.

\*\*\*

- Vet du, jag har ju några kompisar, till exempel de där två! Han plirar åt mig och pekar på Anita på konditions-

cykeln bakom hörnet och Johanna i det öppna köket.

- Tiden går så snabbt, nu har jag bott här i mer än 20 år! Men att flytta från mamma och pappa i Hindersböle var nog en sån chock. Det hade varit min farfars hus och jag bodde där ren som liten.

- När mamma och pappa dog sålde mina två systrar och jag huset. Vänta nu när var det riktigt?

Den Ragnar kollar med är Johanna som jobbat på boendet nästan lika länge som Ragnar bott där. Johanna gräver i en låda och hittar ett papper.

- Din pappa dog i juni 2011 och mamma i oktober 2012. När Johanna började jobba som inhoppare 1998 bodde Ragnar ren här. Hon minns:

- Han var redan då alltid jätteglad och pratsam. Han har alltid orkat med mycket och säger själv att han alltid vill göra saker. Jag tror det håller honom ung.

- Ja, fast nu har du ju varit här så länge att du har blivit en gammal gubbe! Och jag en gammal gumma, Johanna och Ragnar skrattar i samförstånd.

Ragnar vill prata mer minnen, att mamma gillade seniordans och fick dö lugnt och fint hemma på kökssoffan. Att han vid det laget hade flyttat hemifrån för de ålderstigna föräldrarna kunde inte längre sköta om honom. Först flyttade han till Finnsbackaboendet och sedan till det nuvarande Kyrklättboendet.

- Det bästa var att få besöka mamma och pappa på veckosluten hemma. Jag längtar nog efter dem varje dag och känner mig ledsen. Och då blir jag lite butter och tvär med min sorg, säger han.

Johanna säger att när Ragnar har en dålig dag isolerar han sig på rummet med den egna TV:n, radio- och CD-spelaren, den bruna sängen med kanter, Kyrklätt-väggklockan i trä, alla inramade teaterdiplom och affischer.





Bowie och Ragnar i förtroligt samspråk.

- Yes box, så är det, säger Ragnar. Det är inte lätt att bli gammal, föräldrarna finns inte mer och så måste jag äta mediciner och väntar på en brockoperation.

Bowie tillägger att Ragnar kan bli upprörd för att han känner sig "helt hopplös på gamla dar" och inte klarar av nåt han tidigare kunde göra. När vårdarna säger något om Ragnar frågar de alltid honom om det de säger stämmer, att det är så han känner. Ragnar säger att det stämmer.

\*\*\*

Vid 10-tiotiden läser Ragnar sin dagliga dos HBL och klockan 11 drar han sig tillbaka till rummet och TV:n "för att veta vad det pågår i yttre världen". Snart hörs det lågmälda, utdragna snarkningar...

Om en halv timme rullar han ut igen och tar HBL för att läsa sporten. Sen berättar han att han föddes i Hindersböle men att familjen måste flytta undan ryssarna 1944 till Karis, där familjen bodde i 14 år innan den återvände till Kyrkslätt.

- I Karis gick jag i folkskolan i sex år och lärde mej en hel del. Jag hade klasskompisar men det fanns elever i de andra klasserna som gjorde mej illa.

- De kunde kasta en fotboll i huvudet på mej och då blev jag arg. Jag berättade åt läraren som sa åt bråkstakarna att "sådär gör man inte".

Tidigare har jag ringt den ena av Ragnars två yngre systrar, den fem år yngre Sjundeåbon **Gunilla Söderlund** som beskriver trions barndom med ordet "perfekt".

- Alla minnen med Ragnar är fina. Vi hade en mamma som var hemma med oss, katter och hundar. Vår pappa hade egen cykelverkstad och jobbade i Billnäs som montör.

- Hela sommaren var vi på sommarstället i Gennarbyviken i Tenala och mamma hade sommarbarn så vi var sju stycken. Ragnar hade de starkaste armarna. Han högg mycket ved, rodde bäst och simmade bra. Vi tyckte aldrig det var något konstigt med Ragnar. Han var äldst och vi var som syskon är.

”

Han hade de starkaste armarna.  
Han högg mycket ved, rodde bäst  
och simmade bra.

→



Ragnar och taxichauffören Max Åberg.

”

Jag är inte den sortens person som säger nej när något händer.



Tanya Palmgren, Ragnar och Marina Haglund improviserar.

Prick klockan 13 svänger taxichauffören Max in på gården. Nu bär det av till DuvTeatern i Helsingfors. Egenvårdaren Heidi har hjälpt Ragnar på med rocken och Sofia har fotograferat ute.

Liksom Anita känner Max sin gamla kund Ragnar utan och innan.

- I hela 32 år har jag kört taxi. Det brukar bli 2-4 körningar i veckan och han är nog en hurja gubbe med otrolig energi. Han vill alltid vara med på allt.

Max och Ragnar har blivit kompisar med årens lopp.

- Vi har det roligt och tryggt. Vid starten av en körning pratas det mest i munnen på varandra men så småningom sprider lugnet och tystnaden sig.

Ragnar säger att han inte vill åka med någon annan än Max.

- Om han slutar köra taxi innan jag slutar åka taxi hålls jag säkert inne på boendet i Kyrkslätt. Eller kanske ändå inte, för jag vill ju nog till DuvTeatern.

På Georgsgatan 18 i Helsingfors träffas vi i DuvTeaterns studio. Ensemblen arbetar för tillfället i tre olika grupper. Två av grupperna har premiär i november med föreställningarna *Näkterbaren* och *Två duetter*. Den tredje gruppen, där Ragnar ingår just nu, har under det senaste året bekantat sig med hur man skapar film, en helt ny konstform för DuvTeatern. Mest har det handlat om att skriva texter och manus.

En liten stund får fotografen Sofia och jag följa med. Regissören Mikaela Hasán, dramaturgen **Marina Meinander**, repetitionsassistenten **Sara Sandén**, skådisarna och författarna **Yvonne Heins**, **Marina Haglund**, **Tanya Palmgren**, **Irina von Martens** med assistenten **Evelina Sagulin** har ställt sig i en cirkel och grattar Ragnar med sång.

Efter att först ha värmt upp kroppen värmer vi sedan upp "författarhjärnan" med hjälp av en associationsövning som idag utgår från ordet "vatten".



Elias Simons, Ragnar och Alma Pöysti. Ragnars första roll i DuvTeatern var som postiljon i föreställningen "Den brinnande vargen" (2014).



Foto: Stefan Bremer

” Ragnar, det är jätteviktigt för DuvTeatern att du finns med. Din närvaro redan i tio år är extremt betydelsefull och inspirerande. Du är ju författare också och har verkligen språkets gåva.

Mikaela Hasán, regissör

Mikaela: Vad tänker ni på när ni hör ordet vatten?

Ragnar: Bastu

Mikaela: I vilken form finns vattnet i bastun?

Ragnar: I vattentunnan

Yvonne: Vatten kan finnas i vattenkranen.

Marina: Vattenbad eller badkar.

Ragnar: Simbassäng. Vi skulle inte leva utan vatten!

Associationsövningen fortsätter och utmynnar i korta improviserade scener där allt som sägs dokumenteras som idéer för möjliga framtida projekt.

Tidigare på dagen hade den 81-åriga skådespelaren och författaren konstaterat:

- Den här hösten delar jag ut programblad. Men det gör inget för jag har nog ingen roll jag ännu absolut vill göra. Jag har gjort så mycket och är nöjd.

Sofia och jag lämnar honom på G18 för att fortsätta arbetet tillsammans med kollegorna och vännerna.

Ragnar sträcker på sig i rullstolen och lyfter upp händerna. Han vänder blicken rakt upp i luften och ler.

Vad han tänker på vet bara han.

Kanske drar han sig till minnes någon av rollerna som älg, kunglig barnmorska, postiljon eller radiovärd?

Kanske känner han suget i maggropen inför ett scenframträdande?

Kanske värms han av gemenskapen i ensemblen eller känner den djupa glädjen efter ännu en lyckad premiär?

Text: Nina Winquist

Foto: Sofia Jernström

# Med ålderns rätt i seniorklubben

- På klubbarna med ungdomar kan det ofta vara ett jäkla liv men här i seniorklubben får vi umgås i lugn och ro, säger Anita Wigell och får medhåll av de andra.

Vi funderar på det där med att vara senior. Det är lite oklart om det finns någon klar åldersgräns för att räknas som senior och få hänga med i måndagsträffarnas promenader, hantverksträffar, café- eller musikbesök eller matlagningsjippon.

Men av dem som är med idag är **Caroline Åkerblom** junior bland seniorerna med 64 år och **Ragnar Bengtström** äldst med nyss fyll-da 81 år. **Anita Wigell** kommer god två med sina 80, följd av **Carola Boxström** 73, **Kerstin Metz** 70 och **Torbjörn "Tobbe" Gräsbeck** 67.

- Det är nog en jättebra idé att träffa likasinnade och vädra sina åsikter, tycker Tobbe.

- Här kan vi prata om vad som helst och jag blir som en helt annan mänska med nya idéer och har lärt mig mycket, fortsätter Ragnar.

Vi börjar med att tala om gamla tider och barndomsminnen. Det visar sig att halva gruppen kommer från landet och halva från stan. Bland deltagarna finns det innerstadsbon från Tölö och Mejlans, en representant för en musikersläkt i Grankulla, en fiskardotter, bondflickor och en son till en bilmekaniker från Kyrkslätt.

- Inte för att man märker någon skillnad på ert sätt eller språk beroende på var ni växte upp, säger **Michael Mattlin** som leder gruppen idag.

Kerstin minns att hon länge bodde hos mommo i Munkkulla som hade två grisar och två kossor, Anita hade i tiden en hund som hette **Nalle** och Carola en som hette **Bobi**.

Tobbe byter samtalsämne för han har förra lördagen uppträtt på en konsert och är nöjd.

- Soundet på keyboardet blev perfekt!

Nu funderar vi en mycket kort stund på dagsläget, Ryssland, **Putin** och Ukraina för det är så hemskt att många slutat titta på TV och Tobbe blundar varje gång han går in i en affär och ser löpsedlarna.

Vi pratar hellre om vardagsysslor. Kerstin berättar att hon brukar pigga upp sig med att köpa frukt i affären och göra handarbete. Hon har gjort ett fodral för solglasögon i tyg åt Mikael.

Anita har cyklat hela 12 kilometer på konditionscykeln i boendet. Inte illa! Ragnar är imponerad och säger att man lever längre om man sköter konditionen.



Seniorklubben vid DUV Mellersta Nyland träffas ofta i klubblokalen i Grankulla. Denna måndag samlades Kerstin Metz, Anita Wigell, Torbjörn Gräsbeck, Carola Boxström, Ragnar Bengtström, Caroline Åkerblom kring kaffebordet för att språkas vid. - Vi har besökt Gallen Kallelamuseet, haft picnic på Fölisön eller Blåbärlandet, suttit ute i solskenet i Kajsaniemiparken eller bara på café. Utepromenader är viktiga, berättar fritidsledaren Marita Mäenpää.

Text och foto: Nina Winqvist





## ”Vår vardag är ett pussel av stora mått”

Vardagen i en småbarnsfamilj där ett barn har funktionsnedsättning ser självklart annorlunda ut än senioren Ragnars Bengtströms som vi presenterade på de föregående sidorna. Minutttidtabell, föräldrakraft och nätverk med många hjälpande händer gäller. Vi talade med mamma Cecilia Boström i Karis.

**Tack för att du tar dej tid att prata med oss. Berätta lite om din familj!**

Vi är fem i familjen. Jag är mamma Cecilia (38), pappa är Niclas (39) och så har vi tre barn.

Vår äldsta son heter Viktor, han är 11 år. Han har diagnoserna mikrocefali, cp-skada och epilepsi. Hans huvudmått var redan vid födseln under det normala men än idag vet vi inte orsaken till hjärnskadan. Vårt mellanbarn heter Walter och är 8 år. Lilly är tre år och har fått namnet av gamla mommo som ännu är i livet.

Till familjen räknar vi också Mathias, ett barn som dog i magen innan födseln.

**Hur ser er vardag ut?**

Det är ett vardagspussel av stora mått. Ensam skulle det vara svårt att få vardagen att fungera.

Viktor bor en vecka på barnboendet Humlan i Eke-

näs och en vecka hemma. När han är hemma stiger vi vuxna upp klockan 6 på morgonen och gör oss klara. Sen väcker vi Walter och Lilly. Vi hjälper dem med morgonsysslorna och sedan för Niclas Lilly till dagis.

Viktors assistent Eva Westerlund, som tagit hand om honom sen han var ett år gammal, kommer kring 7.30 och ger honom morgonmål, byter kläder och ger mediciner som jag har dragit upp och ställt fram. De åker iväg med taxi till Seminarieskolan i Ekenäs kl. 9.

Jag kör Walter till skolan och kör själv till jobbet efter att Eva har kommit. Efter jobbet plockar jag upp Walter kl. 15-15:15 från eftis.

Sen hämtar jag Lilly 15:30 om inte Niclas kan hämta henne. Om Niclas hämtar Lilly hämtar jag Walter lite senare - räddningen är att hennes dagis är bara några hundra meter från vårt hus.

Niclas lagar genast mat när han kommit hem och jag

”

## Ensam skulle det vara svårt att få vardagen att fungera.

tar itu med Walter och hans läxor. Jag har Lilly med på ett hörn och sen äter vi.

På hemmaveckan kommer Viktor kl. 17 från eftis och då har vi ätit. Niclas tar hand om Viktor och ger honom mat. I stort sett kan han äta samma rätter som vi men inte stora, sega bitar. Han älskar pappas potatisgratäng och köttfärsbiffar.

Klockan 17:45 ska det töjas och böjas enligt jumpa-programmet och sen finns det lite tid för BUU-klubben som är slut 18:30 och duschrumban när alla tre ska tvättas tar vid. Jag börjar med Viktor och sen är det lillasystems tur. Niclas smörjer in henne, ger kvällsmat och tvättar tänderna.

Samtidigt som Niclas nattar Lilly sköter jag om att Walter får kvällsmat och att Viktor får kvällsmat och mediciner. När jag fått Viktor färdig läser jag gonatt-saga åt Walter. När han har somnat äter jag kvällsmål, rättar och planerar skolarbete.

Viktor vaknar också mer eller mindre varje natt och ska svängas vid midnatt. Därför går jag inte till sängs före det. Niclas har superhörsel så han somnar tidigare och sköter nattsvängningen. Jag tar den tredje på morgonen före Eva tar över. Och så rullar det på.

### Var får ni hjälp för att pusslet ska fungera?

Taxiskjutsarna, boendet, skolan, morföräldrarna, gammelmormor, min bror och min mans syskon i Ekenäs, farföräldrarna i Ingå och min syster i Vanda. Alla ser de honom och talar direkt till honom!

Viktors assistent Eva säger alltid ”för Viktor gör jag det” om vi ber om hjälp. Också de andra barnen har fäst sig vid Eva och vi brukar kalla henne vår extra mamma.

Rent praktiskt har vi stor hjälp av pandastolen, duschstolen och den höj- och sänkbara sängen vi köpte själva.

### Vad går lätt?

Det är en svår fråga. Man är så inställd på att förbereda och ta sig igenom dagen. Om man håller sig till rutiner så går allt bra. Men rutinen kan brytas av yttre omständigheter som man inte kan göra så mycket åt.

Coronan var jättejobbig; Lilly var liten och jag var

hemma med alla tre. Viktor fick bara vara någon dag i veckan på boendet. Tack gode gud att jag fick ha Eva hemma för annars hade det inte gått. Ändå var vi jättetrötta efter det.

### Vad är utmanande?

Vissa saker som jag tycker att skulle kunna löpa på gör det inte alltid. Jag tänker på sjukvården och att vi ständigt berättar Viktors historia samt frågar efter tider för olika besök. Jag saknar en huvudansvarig för ett team med specialister. Till exempel neurologin är uppdelad i olika delar, det finns den medicinska, rehabiliteringsbiten och den som har med operationer och ingrepp att göra. Det känns som att ingen har en medicinsk överblick.

### Vad är ni oroliga för?

Vi tänker inte så långt in i framtiden utan tar en dag i sänder. Men förstås jag är ju lite oroad för vad som händer näst med Viktor. Han är glad och nöjd för det mesta så jag är inte orolig för att han i något skede bor på boendet på heltid. Om han har den lyxen att han alltid får bo på ett boende i Ekenäs så är det nära och bra.

Det är främst den medicinska biten med Viktor som är oroande. Han har en medicinresistent epilepsi så den måste man hålla koll på, liksom hans kroppshållning, spasticitet och ätande. Med jämna mellanrum har också höften opererats.

Det nya välfärdsområdet och hur det går med omstruktureringen har jag någonstans i bakhuvudet men så mycket har jag inte hunnit tänka på det.

### Vad gläder er just nu?

Det finns så många saker, men barnen är förstås jätteviktiga! Och gammelmamma som är 92 år och helt otrolig. Hon lagar mat åt oss och bjuder på kaffe och kaka när vi kommer på besök. Hon är nog guld värld.

Slakten och naturen. Växthusodlingen utanför dörren som också passar livet med Viktor.

När vi får hundbesök blir vi glada. Min syster hälsar på med tre taxar och Viktor rätar genast upp sig och ler. Vi har provat med marsvin och katter men då ser han åt andra hållet.

Det är väldigt sällan som vi båda kan ta tid för oss. Men i maj unnade vi oss själva och firade vår tio års bröllopsdag stort på hotell!

Text: Nina Winquist

Foto: Kjell Svenskberg



# Scener ur en vardag

De samspelade konstnärerna Pia Renes och Carl Knif återskapar Pias vardag finstämt och med helt nya uttryck i duetten med samma namn. Estetiskt och lyhört arbetar de i tandem med ett unikt rörelsespråk.

Scenvardagen byggs upp med enkla medel. Inget är överlops, allt kommer till användning: två svarta bord, fyra stolar, en kantele, en grön mapp med bilder, två röda muggar för kaffestunder och måltider. En ljusblå bykkorg med lakan, en svart låda med UNO-kort, en svart väckarklocka för tidens gång, en anslagstavla är kyrkobesök och en blå gymnastikboll metron.

Maija Rauhanens och Ritva Koistinens kantelemusik strömmar ur högtalarna och föreställningen är igång.

Pia tittar frågande på Calle, han tittar henne vänligt rakt i ögonen och nickar lugnt. Pia visar tummen upp, Calle visar tummen upp. Pia leder Calle runt bordet, Calle följer och stöder Pia vid armen. Pia tar en röd mugg och sätter sig. Calle sätter sig mittemot.

Pia visar på klockan Den är tolv. Calle nickar. Måltiden är över och båda stiger upp. De har identiska svarta tossor. Med en svepande rörelse som en bugning räcker Calle Pia handen. Musiken har övergått i renässansstil och paret dansar över scengolvet mot bykkorgen, tar fram ett avlångt vitt, fladdrande lakan som de elegant höjer och sänker rytmiskt.

”

I konsten kan vi synas.

Och så här fortsätter föreställningen med metrofärd, kyrkobesök, handarbetsstund, kantele- och UNO-spel. Ögonkontakten är oavbruten när olika scener avlöser varandra. Respekten, ömheten och mjukheten präglar varje scen, varje rörelse och omfamnar också åskådaren.

Calle och Pia har gett varandra en vacker upplevelsegåva inpackad i förtroende, koncentration och skönhet som vi i publiken har ynnesten att få ta del av.

Senare berättar Calle om hur processen från vardag till konstupplevelse byggdes upp, Pia inflikar med tecken:

”Själva arbetet bygger på att etablera klara strukturer och rutiner. Både uppvärmningen och de olika sce-



I METRON. Det är erfarna konstnärer vi ser uppträda i samarbetet mellan DuvTeatern och Carl Knif company. Pia Renes är skådespelare sedan 26 år och Carl Knif danskonstnär och koreograf sedan 22 år.

nerna i verket bygger på kontakten till olika föremål och exakta platser och riktningar i rummet. Tillgängligheten är något som vi tillsammans försöker utveckla. Hur kan vi tillsammans skapa de bästa förutsättningarna för ett självständigt uttryck? I arbetet med Pia blir rörelsen som kommunikationsform påtagbar. Vi har stödtecknen som vi använder och därtill kommer den abstrakta dansen, rytmen. Vi kan synliggöra teman som vi tycker är viktiga i dansen. I detta verk är det Pias vardag. En person med funktionsvariations vardag. I dansen, i konsten kan vi bli synliga, synas.”

Text & foto: Nina Winqvist

såg den första genomgången av VARDAG i slutet av oktober

Vardag är en av två duetter i dansverket ”Två duetter” som är ett samarbete mellan DuvTeatern och 10-årsjubilerande Carl Knif Company. Spelperioden är 26.11–14.12. För mer info och biljetter se [duvteatern.fi](http://duvteatern.fi) och [carlknifcompany.com](http://carlknifcompany.com)

# Nycklar till en fungerande vardag

Vardagen med barn kan vara svårnavigerad. För föräldrar som har barn med en funktionsnedsättning kan livspusslet ofta betyda något helt annat än det gör i andra familjer. Barn som inte kommer iväg på morgonen, kläder som sitter fel och tider som måste passas skapar stress och dränerar både barn och föräldrar på energi.

Mat, sömnproblem, skola, läxor, skärmtid, kompisar, syskonbråk. Det finns många områden att hantera som förälder. Varje familj har sina helt egna förutsättningar och i familjer där ett eller flera barn har adhd eller autism är föräldraskapet extra krävande. Det är särskilt utmanande att få till fungerande rutiner om någon i familjen har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (npf).

## De sju nyckelfrågorna

Barn med npf har svårt att föreställa sig hur saker ska bli, ställa om och anpassa sig till nya situationer. De har också svårigheter med att skapa struktur för olika aktiviteter. Många har svårt att veta hur eller var de ska börja med en uppgift eller syssla, vad eller hur mycket de förväntas göra. En del drabbas i dessa lägen av panik och kommer inte vidare utan att få stöd av en vuxen.

Som förälder kan du hjälpa ditt barn genom att vara tydlig med vad, när och hur saker ska göras. Detta brukar vara en viktig del av den så kallade tydliggörande pedagogiken och gör det mesta mer begripligt, förutsägbart och meningsfullt för barn med npf. Det ökar ditt barns motivation att göra saker som annars kan kännas omöjliga att klara av.

Försök därför i alla lägen svara på de här sju nyckelfrågorna:

1. Vad ska jag göra?
2. Varför ska det göras?
3. Vilket sätt ska jag göra det på (hur)?
4. Vilken tid ska jag göra det (när och hur länge)?
5. Var ska jag vara?
6. Vem ska jag vara med?
7. Vad händer sedan?

Många föräldrar upplever att metoden fungerar även hemma eftersom man arbetar med struktur, förståelse och begriplighet. Målet är ett så självständigt liv som möjligt för barnet. Bildstöd är en viktig del av tydliggörande pedagogik och kan anpassas till barnets behov och unika svårigheter.

Den tydliggörande pedagogiken löser inte alla problem, men den kan underlätta vardagen. Som vuxen gäller det att vara steget före i vardagen. Att följa rutiner och ha ett visuellt schema ger barnet trygghet.

Text: Susanne Nygård  
pedagogisk planerare vid Lärum



Blev du intresserad av den tydliggörande pedagogikens tankar och hur den kunde passa din familj? Då hittar du en handledning om tydliggörande pedagogik i vår materialbank. [larum.fi/handledningar](http://larum.fi/handledningar)



Du kan också läsa mera i boken *Svart bälte i föräldraskap - att lösa vardagen i npf-familjer* av Lotta Borg Skoglund och Martina Nelson. Boken hittar du i Lärums webbshop [shop.larum.fi](http://shop.larum.fi)



För en bra vardag behövs

# Individuella lösningar och bra hjälpmedel

Det viktigaste i vardagen är att personen känner sig trygg och hörd. Genom att säkerställa en så fungerande kommunikation som möjligt uppnår vi de två målen och kan bidra med individuella lösningar och relevanta hjälpmedel. Det säger Pia Lindevall, talterapeut och sakkunnig inom funktionsnedsättning sedan mer än 30 år.

**Vad anser du att är viktigt för en meningsfull och fungerande vardag för personer med intellektuell funktionsnedsättning?**

Tre grundelement är väsentliga. Varje element inbegriper vidare individuella lösningar.

En meningsfull vardag förutsätter för det första kommunikation som per definition är samspel. Det gäller att både själv förstå och bli förstådd för att vara delaktig i sitt eget liv.

För det andra ska vardagen vara trygg, vilket betyder att den ska vara förutsägbar och hanterbar.

Och för det tredje är vardagen värdelös utan en meningsfull sysselsättning.

**Ja, vilken betydelse har en trygg omgivning?**

En oerhört viktig betydelse! Trygghet och säkerhet är begrepp som omfattar mycket, exempelvis förmågan att förutsäga kommande händelser. Och utan en fungerande kommunikation finns det förstås inte någon förutsägbarhet.

Och då kommer vi till frågan hur viktigt det är att vinnlägga sig om att verkligen hitta bästa metoder att berätta vad som händer, med vem, på vilket sätt och hur länge för en person som har utmaningar med att förstå tal. Om en människa känner sig otrygg kvarstår bara en stark överlevnadsdrift, vilket i och för sig är normalt men som vi neurotypiska sedan benämner ”utmanande beteende.”

Omgivningens trygghet mäts förstås också i hur tillgänglighet beaktas; en vanlig gunga kan vara farlig medan en med säkerhetsbåge inte är det. I en trygg omgivning kan alla fungera, och då och då känns det som om vi desperat försöker ändra och utveckla en person som behöver mycket stöd utan att i grunden



Filosofie magister, talterapeut Pia Lindevall är universitetslärare i logopedi vid Turun yliopisto och tidigare ledande terapeut för Kårkulla samkommun. Foto: Turun yliopisto

tänka igenom vad vi själva kunde göra för att stödja personens funktionsförmåga.

**Vilken betydelse har tid för en löpande vardag?**

Det kan vara jättesvårt att gestalta tidens gång utan hjälpmedel. Tänk på oss neurotypiska, vi kollar ju på vårt hjälpmedel klockan stup i kvarten! (red. anm. neurotypisk betyder att personen inte har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning). Förstås behöver precis alla veta när något sker eller hur länge något tar för att kunna koncentrera sig på ett göromål. Då är det vår uppgift att använda ett begripligt hjälpmedel som konkretiserar tidens gång.

**Vilken typ av hjälp och närvaro behövs det i vardagen?**

Det räcker egentligen inte bara med att lyssna noga. All tillgänglig lyhördhet och närvaro behövs för det gäller att utveckla den så kallade mentaliseringsförmågan som går ut på att förstå den andras perspektiv.

**Är det några fysiska aspekter vi ska tänka på?**

När vi funderar kring en individs funktionsförmåga bör vi alltid ta miljöfaktorer i betraktande. Miljön blir hanterbar om de hjälpmedel som erbjuds är ändamålsenliga, ett enkelt exempel är en elrullstol och sedan en omgivning utan hinder och med ramper som gör det möjligt att röra sig självständigt.

**Är det några psykiska aspekter som är viktiga att ta i betraktande?**

Det viktigaste är att förstå hur mycket vi andra människor kan både stödja och tyvärr också förhindra utvecklingen och funktionsförmågan hos en person med funktionsnedsättning. Det kan vara skäl att ta en lång titt i spegeln då och då.

Människan är en psykofysisk helhet, där alla delfaktorer påverkar varandra. Betänk till exempel begreppet "säkerhet". Det är oerhört brett och handlar om allt från interaktion med omgivningen genom kommunikation till fysisk och social handlingsförmåga. Och den bidrar i sin tur till en sund utveckling av psyket och funktionsförmågan.

**Det finns så mycket tyckande och så många rådgivare... Vems råd ska vi ta till oss och varför?**

Lysna till råd av den expert som har bra motiveringar och som du känner att du kan ta till dig. Alla personer som behöver stöd är olika och därför bör också alla de stödformer som gäller dem vara olika. Sluta bums lysna om du hör uttrycket "så här gör vi alltid"! Då motsvarar rådet sannolikt inte ditt eller din närståendes behov.

**Du är ju utbildad filosofie magister och talterapeut sedan mer än 30 år. Hur har stödet för alternativa former av växelverkan och kommunikation utvecklats under din tid?**

Verkligt mycket, till all lycka! När jag var ung existerade ingen som helst alternativ och kompletterande kommunikation (AKK). Det enda vi hade att ty oss till var Bliss-språket och teckenspråk.

När sedan bilderna gjorde entré i samband med den i Finland nya autismpedagogiken på 1990-talet förändrades allt. Nu har vi möjlighet att synliggöra många saker och använda oss av begåvningsstödjande hjälpmedel för att lättare tydliggöra begrepp som är svåra att gestalta såsom tid, rum, mängd, kvalitet och orsakssamband.

När jag började som talterapeut ansågs habiliteringen av samspelsfärdigheterna för barn med ett autismspektrumtillstånd (ATS) vara onödig, till och

”

**Trygghet förutsätter kommunikation och förutsägbarhet.**

med skadlig. Alltså gjorde jag det i smyg, med mycket goda resultat! Den nyaste forskningen visar att det är effektivt och nödvändigt att habilitera färdigheterna till samspel så tidigt som möjligt för att underlätta inläring senare. Det här gör mig oerhört glad!

**Hur viktigt är det med stöd i vardagen och vad är viktigt med det stödet?**

Alla behöver vi ju stöd, några behöver bara mer stöd än andra och vissa behöver stöd för all sin verksamhet. Behovet av stöd är inte bara olika beroende på en viss händelse utan också på till synes samma händelse i ett nytt läge, såsom ett nytt livsskede.

**Du talar varmt för ett inkluderande grepp, där du just vill påverka dina kunders verksamhetsförmåga i vardagen genom att stödja hela familjen. Hur menar du då?**

Det borde alltid vara en självklar del av habiliteringen att beakta alla näraktörer, det vill säga familjen, småbarnspedagogiken, skolan och så vidare. Det ju precis de som har nycklarna till att överföra teorin och tankarna till det praktiska i vardagen. Utan deras medverkan förblir ansvaret hos personen som har de svagaste förutsättningarna.

**Vilka ser du som de största utmaningarna i dagens ganska hektiska samhälle i vardagen?**

Den eviga tidsbristen, både den verkliga men tyvärr alltför ofta den vi själva förorsakar. Särskilt orolig är jag för hur mycket tid de sociala medierna slukar och hur de begränsar vår värld till att omfatta enbart andras åsikter, precis som om de skulle vara de viktigaste sakerna som påverkar vårt liv.

Jag efterlyser förståelse för forskning och forskningsbaserad kunskap, både som åsiktskällor och som handlingsunderlag. Forskningsbaserad kunskap lever och förändras men på ett sätt som är motiverat och genomtänkt, något som inte alltid gäller för folks åsikter.

Text: Nina Winquist



# Den nya funktionshinderlagen är på slutrakan

I snart två årtionden har arbetet med att stifta en ny lag om funktionshinderservice pågått i vårt avlånga land. Nu ser det äntligen ut som att vi får en ny lag i januari 2023. I skrivande stund behandlas lagförslaget av utskotten i riksdagen och innan årsskiftet klarnar det om lagförslaget godkänns. Det är många som undrar hur den nya lagen kommer att påverka vardagen. Även om lagförslaget innehåller många bra skrivelser ingår en del brister som vi hoppas att korrigeras i höst.

Lagreformen handlar om att sammanslå specialomsorgs- och handikappservicelagen till en ny lag om funktionshinderservice. FDUV ställer sig positivt till att vi får en ny lag som i stället för diagnos utgår från de individuella behoven. Det är på tiden att vi får en lag som motsvarar en modern människosyn. Under höstens lopp har vi tillsammans med våra finska systerorganisationer uppvakttat partierna för att föra fram de brister som måste korrigeras i förslaget innan det godkänns.

**Avgiftsbördan ökar avsevärt.** Enligt lagförslaget kommer avgiftsbördan öka avsevärt särskilt för dem som idag får tjänster via specialomsorgslagen. I värsta fall kan de nya avgifterna leda till att man inte har råd att ta emot service. De nya avgifterna gäller bland annat transporterna till dag- och arbetsverksamhet samt till kortvarig omsorg. Idag är transporterna avgiftsfria via specialomsorgslagen, men enligt förslaget uppbärs en självriskandel för transporterna. För en person som deltar regelbundet i dagverksamhet kan utgifterna öka med 100 euro i månaden.

Även familjernas avgiftsbörda ökar ytterligare av de oskäligt höga kostnaderna för barns boende utanför hemmet, vilka kan uppgå till 1800 euro i månaden. Även den i dag avgiftsfria för- och eftermiddagsverksamheten som ordnas via specialomsorgslagen föreslås bli avgiftsbelagd i framtiden. Vi yrkar därför på att dessa nya avgifter måste slopas.

**Dag- och arbetsverksamhet oflexibel.** Lagförslaget innehåller flera försämringar när det gäller dag- och arbetsverksamheten. Idag är det många som deltar i både dag- och arbetsverksamhet, vilket inte skulle vara möjligt enligt den nya lagen. Därtill ingår inga skrivelser om arbetsverksamhet eller -träning i själva funktionshinderlagen, vilket försämrar den subjektiva rätten till dessa tjänster. Tanken är att arbetsverk-



”

Välkomna till vår digitala info om lagen den 8 december.

samhet i stället ska beviljas via socialvårdslagen. Vi hoppas därför riksdagen korrigerar dessa brister för att säkerställa allas rätt till en meningsfull vardag.

**FDUV hoppas på förändringar.** Vår förhoppning är att social- och hälsovårdsutskottet tar tillfället i akt och gör de behövliga korrigeringsarna i förslaget. Vi hoppas även att resurskravet för personlig assistans slopas. Den nya funktionshinderlagen får verkligen inte leda till att servicen blir sämre för vissa funktionshindergrupper. Vi kommer att fortsätta med att informera aktivt om de kommande förändringarna och jag vill därför önska er hjärtligt välkomna till FDUV:s digitala informationstillfälle om lagen den 8 december. Mera information om tillfället publiceras inom kort på vår webbplats.

Text: Vanessa Westerlund,  
sakkunnig inom påverkansarbete  
Foto: Sofia Jernström

## Nya familjestödjare sökes

Är du anhörig till någon med funktionsnedsättning och känner att du gärna vill hjälpa och stödja andra i liknande situation? Då är kanske ett familjestödjaruppdrag något för dig.

FDUV kommer att utbilda fler familjestödjare och efterlyser nu intresserade. Som familjestödjare erbjuder du kamratstöd till anhöriga, oftast föräldrar eller syskon.

Du kan till exempel ge råd då ett barn med funktionsnedsättning föds eller får sin diagnos, då barnet börjar skolan, blir vuxet, flyttar hemifrån eller då föräldrarna blir äldre. Du behöver inte ha alla svar, din uppgift är att dela med dig av dina erfarenheter, att vara någon med insyn i funktionsdagen som anhöriga kan vända sig till då de behöver bollplank eller bara få prata av sig. En del träffas fysiskt, andra håller kontakt per telefon eller e-post.

Att vara familjestödjare är ett frivilliguppdrag. Du får utbildning av FDUV och vi ordnar årligen träffar för familjestödjarna så att de kan utbyta erfarenheter och uppdatera sig om aktuellt inom funktionshinderfältet. Vi anlitar också ofta familjestödjare till våra kurser.

Läs mer på [fduv.fi/familjestod](http://fduv.fi/familjestod) och kontakta **Camilla Forsell** om du är nyfiken på att bli familjestödjare: [camilla.forsell@fduv.fi](mailto:camilla.forsell@fduv.fi), 040 673 96 95.



Vill du bli en av oss? Här är några av FDUV:s nuvarande familjestödjare, från vänster: Tove Waldonen, Ann-Marie Knuuttila, Monica Björkell-Ruhl, Anna Öhman, Ann-Christin Byggmästar, Minna Almark, Lotta Johansson, Henrik Byggmästar, Annika Holmberg, Fredrika Abrahamsson och Christina Nyberg. Foto: Sofia Jernström

## Lättläst broschyr om kropp, känslor och sex

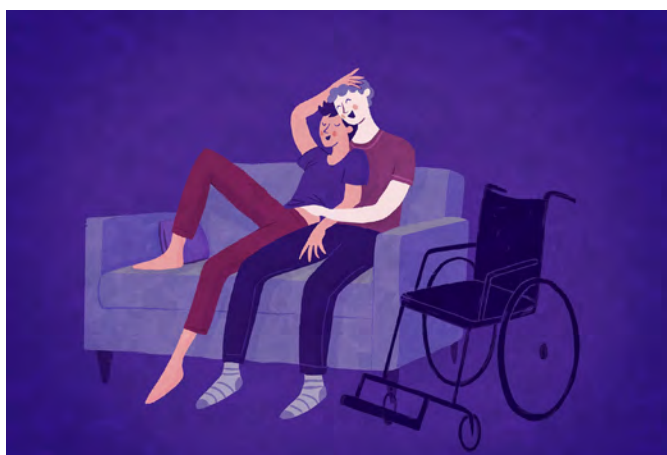


Illustration: Albert Pinilla

FDUV och Kårkulla samkommun har utarbetat en lättläst broschyr om kroppen, känslor och sexualitet. Broschyren riktar sig i första hand till svenskspråkiga ungdomar och unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning, men även invandrare och andra som är betjänta av lättläst material kan ha nytta av den.

- Alla har rätt till kunskap om kroppen och sexualitet på en nivå som respektive person kan ta in. Vi hör ofta att personal och föräldrar tycker det är svårt att tala om de här frågorna med de unga. Broschyren ska förhoppningsvis vara till hjälp i det här, säger **Anita Norrdahl**, Kårkulla samkommuns ledande psykolog, som suttit med i arbetsgruppen som utarbetat broschyren.

- I broschyren har vi strävat efter att lyfta fram kroppen som källa till glädje och njutning, ensam eller med någon annan. Vi lyfter fram frågor om vad som är tillåtet och inte, men det har varit viktigt för oss att inte bara fokusera på förbud och risker, säger **Susanne Tuure** från FDUV.

Man kan beställa små mängder av broschyren gratis från FDUV per epost: [lasse.stromberg@fduv.fi](mailto:lasse.stromberg@fduv.fi).

Broschyren finns dessutom att ladda ner från vår materialbank på webben på adressen [fduv.fi/materialbank](http://fduv.fi/materialbank) och samma information som finns i broschyren finns också på våra lättlästa sidor på adressen [fduv.fi/lattlastomsex](http://fduv.fi/lattlastomsex).



## Öva på att ha barn med babysimulator

Också personer med funktionsnedsättning har rätt att bilda familj och skaffa barn. Det är vanligt och naturligt att längta efter barn, men det kan vara svårt att föreställa sig hur livet skulle vara om man verkligen hade ansvar för en baby. Har man förutsättningar för att klara av det?

Med hjälp av en babysimulator kan man testa på att vara förälder och sköta om en baby med nattning, matning, blöjbyten och annat som det innebär. Babysimulatore är en sorts docka eller babyrobot som är programmerad att bete sig som en riktig baby.

FDUV har införskaffat en babysimulator som kan lånas kostnadsfritt från vårt kontor i Helsingfors. Lånetiden är två veckor.

Boka babysimulatore av **Lotta Vaskola-Åminne**, [lotta.vaskola-aminne@fduv.fi](mailto:lotta.vaskola-aminne@fduv.fi), 040 162 72 02. När du kommer efter dockan får du också instruktioner om hur den fungerar.



## Som alla andra?

I serien Som alla andra möter vi några unga finlands-svenska vuxna med olika funktionsnedsättningar.

Så här presenterar Yle serien: ”De har kallats miffon, förståndshandikappade och varit åsidosatta i vårt samhälle. Men är de så annorlunda? Vem bestämmer vem som är normal eller inte? De här människorna har, som alla andra, drömmar om sitt liv och framtiden. De vill bilda familj, bli artister och hitta den stora kärleken?”

Produktion: Olof Film, 2022 / Yle Teema & Fem måndagar kl. 19 och på Arenan.

## ”Jag har en extra kromosom – i glädje och sorg”

Jonas Jansson som ni kanske kommer ihåg från förra numret av GP har Downs Syndrom och funderar ofta på sitt handikapp. Han längtar efter att bilda egen familj, men stoppar sig själv med att säga: ”Hördu Jonas - hur går det i praktiken att försörja en familj då du är annorlunda?”

Han tänker också mycket på döden och när man dör så läggs man i en kista. ”Men det är också bara i praktiken”, säger Jonas, ”för Gud har gett oss en framtid och ett hopp”. Det är himlen som vi redan nu bär inom oss. Allt det genuina och fina. Sökandet efter det vi inte kan se.

Redaktör Hanna Klingenberg har gjort programmet i serien Himlaliv och det finns på Yle Arenan.



Foto: Hanna Klingenberg

# Kurser och evenemang

1.12 KL. 16–17, DIGITALT

## **Rätten att vara fullvärdig samhällsmedlem**

Sista delen av föreläsningsserien om vardagen med intellektuell funktionsnedsättning handlar om rätten att vara fullvärdig samhällsmedlem. Våra medarbetare från projektet Steget vidare - från arbetsverksamhet till arbete med lön medverkar. Föreläsningen riktar sig till dig som jobbar med eller träffar personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Anmäl dig via länken som finns under evenemanget i FDUV:s webbkalender på [fduv.fi/kalender](http://fduv.fi/kalender) senast 30.11 kl. 14. Det kostar ingenting att delta.

30.11 KL. 10–15, DIGITALT

## **Mitt i förändringen med framåtblick**

Steget vidare ordnar webinariet *Mitt i förändringen med framåtblick* om arbetsfrågor för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Under webinariet får du höra **Lennart Jönsson** och **Mikael Klein** från det svenska företaget Misa om att jobba med inkludering på arbetsmarknaden. TE-byråns stöd för personer med intellektuell funktionsnedsättning som vill ha arbete behandlas. Arbetslivstränare **Aya Lundsten** och erfarenhetsexpert **Paulina Bäckström** samtalar om förväntningar och mål med arbetsträning. Projektet Steget vidare presenterar en överblick av verksamheten under de tre projektåren som nu avslutas.

Anmäl dig via länken som finns under evenemanget i FDUV:s kalender [fduv.fi/kalender](http://fduv.fi/kalender) senast 28.11. Det kostar ingenting att delta.

8.12 KL. 17–19, DIGITALT

## **Infokväll om den nya funktionshinderlagen**

Finland får snart en ny lag om funktionshinderservice - vad handlar den om och hur kommer den att påverka vardagen?

Dessa frågor får du svar på under FDUV:s digitala informationstillfälle torsdag 8.12 kl. 17-19. Mera information om anmälning publiceras inom kort på vår webbplats.





11.2.2023 KL. 10–12, VILLA ELBA I KARLEBY

### Träffar för pappor

FDUV ordnar träffar kring ”styrka i föräldraskapet” för pappor till barn med funktionsnedsättning i alla åldrar på olika orter under år 2022-2023. Kom med och träffa andra pappor, lyssna till föreläsaren och inspiratören **Christoph Treier** och ta del av information, kamratstöd, god mat och en kravlös samvaro. Det blir lunch kl. 12.15-13.30 och efter det program utomhus. Dagen avrundas med bastu i Villas pärla.

Träffen ordnas lördag 11.2.2023 vid Villa Elba i Karleby. Anmälan **senast 21.1**. För mer info och anmälan se FDUV:s webbkalender eller kontakta [camilla.forsell@fduv.fi](mailto:camilla.forsell@fduv.fi) eller 040 673 9695.

SAVE THE DATE 27–29.10.2023

### Förbundskongress på Åland

Förbundets högsta beslutande organ - förbundskongressen - ordnas vart tredje år och 2023 är det igen dags. Vi informerar mera under våren, men boka datumet i kalendern redan nu. Kom med till Åland för att påverka och träffa gamla och nya bekanta. I programmet ingår också intressanta föreläsningar och fri samvaro.

Nya evenemang och uppdaterad information hittar du i vår webbkalender på [fduv.fi/kalender](https://fduv.fi/kalender)



# Vad gör du på vardagarna?

Den här GP-tidningen har temat vardag.  
Vi frågade fyra unga killar  
som går i skola i Optima i Helsingfors  
hur deras vardag ser ut.



## Linus Sjölund

### 1. Vad gör du på vardagen?

Jag stiger upp klockan 7.15 och borstar tänderna och äter mysli och bröd med ägg och bacon.  
Jag dricker kaffe med socker och mjölk.  
Jag åker taxi hem från skolan.  
Jag åker först till Juniorhemmet och sedan hem.  
Från måndag till onsdag bor jag på Juniorhemmet.  
Jag ska snart flytta till eget boende som heter Ängskullahemmet.  
Jag brukar äta kvällsmål och se på ishockey och fotboll.

### 2. Vilken är din favoritdag och varför?

Lördag för då badar vi bastu.  
Sen gillar jag att spela dataspel.  
Minecraft är spännande.

### 3. Vem gillar du att umgås med?

Jag gillar att gå på café och dricka kaffe och äta chokokaka med storbror Axel som är 21 år.  
Och så tycker jag om att vara med mamma Anna.  
Jag tycker om att prata och diskutera med August.  
Ibland går jag med pappa på matcher.



## Elmer Orlo

### 1. Vad gör du på vardagen?

Jag stiger upp redan klockan 5.  
På morgonen tränar jag, duschar och tömmer disken.  
På morgonen duschar jag kallt i 1-2 minuter och på kvällarna duschar jag också kallt.  
Som träning brukar jag yoga eller meditera.  
Jag har slutat dricka kaffe på morgonen för att vara mer nyttig.

Jag brukar gå till mina grannar efter skolan.  
Det är min mormor och morfar.  
Jag brukar sjunga på min fritid och jag har en egen mikrofon på rummet.  
Jag brukar anteckna och skriva egna sånger.

### 2. Vilken är din favoritdag och varför?

Jag tycker om vardagen och att vara i skolan.  
Personalen är artig och läraren är bra.  
Här har jag blivit modigare.

### 3. Vem gillar du att umgås med?

Mina nära och kära.  
Mamma och pappa, lillasyster Caroline och lillebror Walton.  
Jag tycker om vår hund Coco som är av rasen Bichon Havanais.





### **Mathias Baggström**

#### **1. Vad gör du på vardagen?**

Jag brukar stiga upp klockan 6.45 och äta smörgås till frukost. Jag tycker om att hjälpa familjen. Jag dukar bordet och sen torkar jag det. Jag diskar och viker kläder.

Jag brukar göra styrketräning och tycker om att lyfta tyngder. Jag tränar hemma och har egna tyngder. Jag gör läxor på kvällen. Varje torsdag har jag gitarrlektion. Det är min enda hobby. Jag gillar ett rockband som heter Skillet där John Cooper spelar gitarr.

#### **2. Vilken är din favoritdag och varför?**

Jag har ingen favoritdag för jag tycker om alla dagar.

#### **3. Vem gillar du att umgås med?**

Jag tycker om att träffa nya människor. Och så tycker jag om att vara med pappa Stefan och mamma Maria. Jag tycker också om att busa med mina yngre bröder Andreas och Elias.



### **Kevin Karlsson**

#### **1. Vad gör du på vardagen?**

Jag stiger upp klockan 7 och äter morgonmål. Jag åker taxi hem från skolan. Jag bor hemma hos mina föräldrar, men en natt varannan vecka och två nätter varannan vecka bor jag på Juniorhemmet.

Jag brukar texta med min flickvän och vara på min dator. Jag brukar se på olika filmer, på klipp på Youtube och på Salatut Elämät. Jag har Netflix.

#### **2. Vilken är din favoritdag och varför?**

Min favoritdag är fredag för då är det fredagsfeelis. Jag tycker om att ha filmkväll och jag gillar att äta godis. Mitt favoritgodis är Marabous choklad.

#### **3. Vem gillar du att umgås med?**

Jag tycker om att vara med familjen och vänner.

Text: Frank Lundgren & Nina Winquist  
Foto: Nina Winquist



## 5 enkla tips som hjälper dig spara el och pengar i vinter.

Just nu är priset på elektricitet högt och det kan stiga ännu mera på vintern. Det går åt mera el på vintern då det är mörkt och man behöver många lampor både inne och ute. Det går också åt el när man ska värma hemmet och andra hus.

Men det finns enkla knep som kan hjälpa dig att spara el i vardagen. Då du sparar el sparar du också pengar.

Vi bad ekonomirådgivare **Matilda Hassel** på Marthaförbundet ge tips om hur man kan spara el. Här är hennes fem tips som du kanske kan ha nytta av.

### **1. Duscha kortare om du kan.**

Då sparar du mycket el som går åt till att värma vattnet.

### **2. Stäng helt av elapparater du inte använder.**

Det går åt onödig el att ha teven och andra apparater i standby-läge då de inte är helt avstängda.

### **3. Diska i diskmaskin.**

Då går det åt mindre varmvatten och el än om du diskar för hand.

### **4. Vädra kläderna ibland i stället för att tvätta dem.**

Då håller de bättre och du sparar samtidigt el. När du sätter på tvättmaskinen ska den helst vara full. Det går åt onödig el och vatten om du tvättar bara lite kläder i taget.

### **5. Du kan följa med när elpriset är lågt.**

Det finns en app som heter Fingrid som visar när elpriset är lågt. Om man använder elapparater då priset är lågt sparar man pengar.

Passar några av de här tipsen dig?

---

Text & foto: Nina Winquist



# Se oss som vi är!

Det här är ett uttalande av föreningarna  
Me Itse och Steg för Steg.

I det här uttalandet skriver vi om  
attityder och bemötande.

Bemötande är temat  
för årets temavecka för personer  
med intellektuell funktionsnedsättning.  
Med bemötande menar vi  
hur människor behandlar oss  
med intellektuella funktionsnedsättningar.

Människors attityder syns i deras handlande  
och hur de bemöter oss.

Det kan handla om hur någon bemöter oss  
på jobbet, i skolan, på gatan  
och i livet över lag.

Dåliga attityder gör skillnad på folk och folk  
och man ser inte  
att alla är lika mycket värda.

Varför tas personer med funktionsnedsättning  
inte på allvar?

Varför tas vi på allvar i vissa frågor,  
men inte alltid?

Ibland skyller de som behandlar oss illa  
på vår funktionsnedsättning.

De anser att en funktionsnedsättning  
gör en till en sämre människa än andra.

Att behandla någon sämre på grund av  
att personen har en funktionsnedsättning  
är kränkande mot den personen.

Det är kränkande om någon säger:

”Jag vill inte vara med dig  
för att du har en funktionsnedsättning”.

Dåligt bemötande kan vara  
att någon inte hälsar på en när man ses,  
eller att ingen ber dig  
att sitta ner och dricka kaffe på jobbet,  
trots att alla andra dricker kaffe tillsammans.  
Dåligt bemötande är också att bli behandlad  
som barn fast man är vuxen.

Dåligt bemötande leder till att vi  
lämnas utanför och ingen lyssnar på oss  
eller tar oss i beaktande.



Foto: Sofia Jernström

Ett gott bemötande däremot  
tar alla i beaktande.

Ett gott bemötande är att behandla oss  
jämligt med alla andra.  
När attityderna är de rätta  
accepteras vi i samhället utan fördomar.  
Vi får påverka sådant som berör oss  
och vara med och utveckla saker  
tillsammans med andra.  
Man litar på oss och vi får ansvar.

Ett dåligt bemötande kan förändras  
till det bättre.  
Men för det behövs träffar och diskussion.  
Dessutom behövs rätt information om  
intellektuella funktionsnedsättningar  
för alla åldrar, från småbarn till äldre.

Rätt information hjälper oss  
att bli av med gamla fördomar.  
Diskussion och information ökar  
människors förståelse för varandra:  
Vi är alla olika och det är bra.

**Låt oss bemöta varandra som människor!**

# ”Det är insidan som räknas”

Vi har träffat Pia Björklund och Maria Wallén. De berättar om sina erfarenheter kring attityder och bemötande.

Pia bor i Vasa och jobbar på Lidl.  
Maria bor i Smedsby  
och jobbar på arbetscentralen Kvadria.

Pia och Maria är vänner.  
De funderar en kort stund  
på frågan hur länge de har känt varandra.  
- Ojsan, säger Pia medan Maria berättar  
att de lärde känna varandra i skolan.

Både Pia och Maria har en  
intellektuell funktionsnedsättning,  
men är det något de tänker på?  
- Jag vet inte, säger Pia.  
- Kanske ibland men inte hela tiden,  
säger Maria.

Tänker andra på att ni har  
en intellektuell funktionsnedsättning?  
- Det är inte så mycket att tänka på  
egentligen. Det är insidan som räknas,  
svarar Maria och Pia håller med.

Har ni behandlats annorlunda  
på grund av er funktionsnedsättning?  
- Vi kommer inte på något exempel,  
svarar Pia och Maria.

Men efter en stund berättar Maria  
att hon behandlades annorlunda i skolan.  
Då blev hon retad.

Maria berättar också ett annat exempel.  
Det handlar om när Maria var på ett ställe  
på grund av att hon mådde dåligt.  
Då hon där skulle berätta till personalen  
hur hon mådde var hon rädd  
att de inte skulle ta henne på allvar.

Hur känns det när någon bemöter  
en annan människa på ett dåligt sätt?  
- Jag försöker glömma det  
och inte lyssna så mycket på andra.  
Jag kan också tänka själv, säger Maria.



Pia och Maria.

Maria kan ändå ibland känna  
att livet är orättvist.  
- Som handikappad kan man kanske inte ha  
ett likadant liv som normala människor,  
och det känns orättvist, säger Maria.

Men Pia tycker hon har ett bra liv  
trots sin funktionsnedsättning.  
- Jag har ett jättebra liv, säger Pia.

Vad skulle ni säga till en person  
som gör skillnad på folk och folk  
eller beter sig orättvist?  
- Att de inte ska göra så, säger Maria.

Vad är då ett bra bemötande?  
- Man ska acceptera och bry sig om andra.  
Man ska se själva personen och inte  
funktionsnedsättningen, säger Maria.

Text: Erika Backman och Matilda Hemnell  
Foto: Erika Backman

Fotnot: Det finns en film med Pia och Maria.  
Du kan se filmen på webben på adressen  
[fduv.fi/temaveckan](http://fduv.fi/temaveckan).

# Lättläst om kropp, känslor och sex

Det finns en ny lättläst broschyr om sex. I broschyren kan du läsa på lätt svenska om kroppen, känslor och sexualitet.

Alla tänker olika om sex. En del längtar efter sex, andra tycker att sex är helt ointressant. Du bestämmer själv vad som är bäst för dig.

Det är ändå viktigt att ha kunskap om sex så att man vet vad man vill och inte vill. Det är också viktigt att veta vad man får och inte får göra.

FDUV har gjort broschyren med Kårkulla. Du kan beställa broschyren gratis från FDUV genom att skicka e-post till [lasse.stromberg@fduv.fi](mailto:lasse.stromberg@fduv.fi). Samma information som finns i broschyren finns också på vår webbplats på adressen [fduv.fi/lattlastomsex](http://fduv.fi/lattlastomsex).



Illustration: Albert Pinilla

## Ny lag om funktionshinderservice

Från och med nästa år finns det en ny lag om funktionshinderservice. Den nya lagen ersätter två gamla lagar: specialomsorgslagen och handikappservicelagen. Det är de här lagarna som långt har styrt vilken service man får då man har en funktionsnedsättning.

Syftet med den nya lagen är att se till att man får tillräckligt med stöd och just sådant stöd man själv behöver för att kunna leva ett så bra och självständigt liv som möjligt. Man ska också kunna påverka vilket stöd man får och man ska få stöd för att kunna fatta beslut om sitt liv. I det ingår att få information på ett sätt som man förstår.

FDUV välkomnar den nya lagen. Det är bra att stödet ska utgå

från de behov man har och inte från diagnoser. Den nya lagen behandlar också personer med intellektuell funktionsnedsättning jämlikt med andra funktionshindergrupper, till exempel blinda och rullstolsburna. Tidigare har personer med intellektuell funktionsnedsättning haft en egen lag, vilket är diskriminerande, alltså ojämlikt och orättvist.

Riksdagen ska godkänna den nya lagen före årsskiftet. När riksdagen behandlar lagen kan det ännu komma ändringar. FDUV tycker till exempel att lagen borde vara skriven så att man kan ha både dagverksamhet och arbetsverksamhet. Dessutom anser FDUV att service man behöver på grund av sin funktionsnedsättning ska vara gratis.



## STEG FÖR STEG • STEGFÖRSTEG.FI



Vi var många som samlades under årets Storträff. Foto: Frank Lundgren

### Storträffen samlade medlemmar från hela landet

Årets Storträff ordnade vi i Borgå den 22-23 oktober. Den första dagen höll vi årsmöte och fick besök av Borgå stifts biskop Bo-Göran Åstrand som bland annat berättade om kyrkans arbete för personer med funktionsnedsättning. Kvällen avslutades med middag och dans. Den andra dagen kunde deltagarna delta i dramaworkshop, guidad rundvandring i Gamla stan, besöka Runebergs hemmuseum eller besöka simhallen. Vi fick en fin helg tillsammans.

### Vi lär oss av varandra

Under hösten har flera av våra lokala grupper träffat andra föreningar för att lära sig av dem. I Närpes och Kristinestad har gruppen besökt Psykosociala föreningarnas vänstugor både i Närpes och Kristinestad. I Åbo och Pargas har grupperna haft medlemmar från föreningen Åbolands synskadade på besök.

### Infoträffar om framtidens service

Nästa år tar välfärdsområden över Kårkullas verksamhet. Vad händer med Kårkullas service då? Det ska vi diskutera på de infoträffar som vi ordnar på olika orter. Infoträffarna ordnas i slutet av november och i början av december. Du kan följa vår kalender på [www.stegforsteg.fi](http://www.stegforsteg.fi) för att se när vi träffas i din stad.

### Temaveckan

Tillsammans med FDUV ordnar Steg för Steg en kampanj under temaveckan för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Temaveckan ordnas den 1-7 december och årets tema är attityder, och att alla ska bli sedda som de är.

Du kan följa kampanjen och läsa mer på vår webbplats och sociala medier.

## DUV I KARLEBYNEJDEN • KARLEBYNEJDEN.DUV.FI

Vi har startat en musikklubb, 'Digilo' för barn som går i åk 1-9. Musiker från Wava institutet kommer till våra specialklasser i Nedervetil och Villa skola med I pads, mixerbord och gitarr och så rockas det loss med hjälp av appen Garageband. Barnen tränar att trumma rytmer, spela gitarr, bas och keyboard på Ipad. De ska få vara DJ:s och hålla ett juluppträdande för publik närmare julen.



## DUV I JAKOBSTADSNEJDEN • JAKOBSTAD.DUV.FI

I höst har vi varit många som umgåtts och haft roligt i bowlingens tecken.

I samarbete med Steg för steg ordnade vi en gemensam bowlingkväll där **Karolina Virta** berättade om verksamheten.

I höst ska vi ännu hinna bowla en sista gång och efteråt gå på restaurang för den som vill.

I december ordnar vi vår årliga julfest, 10.12 vid Bosund bönehus.

Mera info kommer senare!



## DUV I NYKARLEBY • NYKARLEBY.DUV.FI

**Vi önskar alla en skön adventstid  
och God Jul och Ett Gott Nytt År!**





DUV I VASANEJDEN • VASANEJDEN.DUV.FI

Hälsningar från den traditionella soppdagen efter en paus på tre år. Söndagen den 30 oktober njöt många av våra medlemmar av god kött- och klimp-soppa med rulltårtsbakelse till efterrätt. Ett stort tack till alla frivilliga före och under soppdagen, sponsorer och medlemmar som ordnade vinster till det välbesökta lotteriet och lyckohjulet.

**LÖRDAG 3.12 BIO** i Korsholms Kulturhus i Smedsby. Kl. 13.30 visas filmen *Lill-Zlatan och morbror raring*. Kl. 15.15 visas *En del av mitt hjärta*. Försäljning före föreställningarna.

**ONSDAG 14.12 kl. 13-18 ÖPPET HUS** med glögg och pepparkakor. Kom och säg tack och hej till verksamhetsledare **Christina Mannfolk** som avslutar sitt jobb på DUV-kansliet i Vasas. Lärum har öppet samtidigt.

Pia Björklund ställer upp som frivillig med att koka soppa.



DUV I VÄSTRA ÅBOLAND • ABOLAND.DUV.FI

Vi har haft fullt ös med vår regelbundna idrottsverksamhet på hösten, populära har varit både bowlingen i Pargas och Åbo samt simningen i St. Karins. Klubb Duvan kom igång med stormsteg. I oktober spökade vi ut oss, åt gott och umgicks på Halloweenfesten i Åbo. Bandklubben i Pargas och konstklubben i Åbo har fått talangerna att skina!

Diskussionsklubben Vuxensnack har en sista träff 14.12 och handlar om sexualitet.

Söndagen 11.12 blir det julfest och på föreningens höstmöte strax innan presenterar vi verksamhetsplanen och väljer ny styrelse för år 2023.

Ha en fin höst och vi ses i svängarna!

Vice ordförande Ann-Sofie Ananas och Kristian Batman rockar loss på Halloweenfest. Foto: Anna Ilmoni





## DUV I SYDÖSTERBOTTEN • SYDOSTERBOTTEN.DUV.FI

Mycket trevligt har ordnats med många glada deltagare: Sommarfesten på Fagerö, Olympiad med boll- och stövelkastning och Duv Norrvalladans, lördagsbio i Kristinestad. Den 3 oktober blev **Christina Bylund** ny fritidsledare.

**På kommande:**

**19 november:** Bowling i Närpes bowlinghall och hamburgare på O´Neils.

**10 december:** Jul- och (försenad) 50-årsfest på Gastro i Kristinestad. DUV Sydösterbottens är grundat i maj 1970 har efterforskning visat och det firar vi i samband med julfesten.

Följ duvsydosterbotten på Instagram för färsk uppdateringar!

## DUV I VÄSTNYLAND OCH KIMITONEJDEN • VNK.DUV.FI

Hösten rivstartade med verksamhet i den nya, fina klubblokalen. DUV vann en spännande fotbollsmatch mot EIF B17 med 9-7, var på konsert, reste till Stockholm med halloween på Gröna Lund och Teater Magnitude hade premiär med fest för sin film "Vem beställde taxin?" Snart på vår YouTube-kanal. I Kimito har en lördagsklubb på kommunens ungdomsgård dragit i gång och klubbkvällarna på boendena fortsatt.

I **november** arrangerar DUV i Mellannyländ en bowlingturné i Sello i Esbo, där också våra deltar.

I **december** är det dags för årets stora julkonsert, DUV:s julfest samt julmusik i Ekenäs kyrka och i

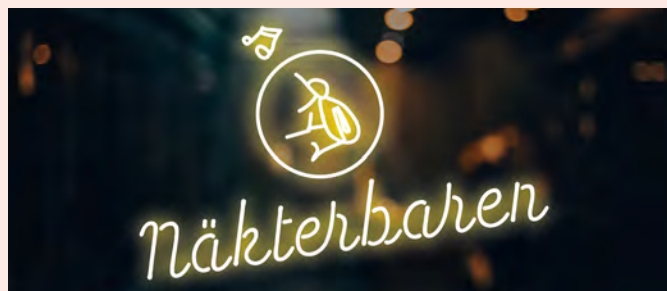
Kimito kyrka. Allsång och musikuppträdanden inleder jullovet.

I **februari** står en Spa-kryssning på programmet. Mera om det senare.



## DUV I MELLERSTA NYLAND • MELLERSTANYLAND.DUV.FI

Klubbarna rullar på och höstens evenemang har haft många deltagare! Vår Bowlingturnering med deltagare från DUV i Västnyland och Kimitonejden och DUV i Östra Nyland avgjordes i slutet på november, kolla på Facebook eller webbsidan vilken förening som bowlade bäst!



Vi har också flera roliga evenemang under slutet av 2022 och början av 2023:

**7.12 kl. 17.30-20** Julfest på G18.

**14.12 kl. 17** DuvTeaterns föreställning Näkterbaren  
**Januari 2023:** HIFK ishockeymatch och Fallåker Teater

**Februari 2023:** Båtmässan

Mera info och hur man anmäler sig finns i vår medlemstidning DUV Vingen info och på vår webbsida.

Vi önskar er en riktigt God jul och gott nytt år!



# SE OSS SOM VI ÄR

Temaveckan för personer med intellektuell  
funktionsnedsättning 1-7.12.2022

[fduv.fi/temaveckan](https://fduv.fi/temaveckan) #SeOssSomViÄr

