

Funktionsrättspodden

Säsong 2, avsnitt 8: osynliga funktionsvariationer och insiktsutbildningar

Johanna: Hej och välkomna till...

Johanna och Karin: ...Funktionsrättspodden!

Johanna: ...med mig, Johanna Sommansson.

Karin: Och mig Karin Aronsson.

Johanna: Idag ska vi prata om osynliga funktionsvariationer, vad är det och hur kan vi bemöta människor med osynlig funktionsvariation på rätt sätt? Vi har med oss flera gäster idag som kan detta.

Karin: Ja och så ska vi ju prata lite om insiktsutbildningar också, detta spännande som vi har arrangerar i för region Stockholm och för att skapa just insikt om hur det är att leva med dolda funktionsvariationer.

Johanna: Precis, Det här är en skräddarsydd utbildning som region Stockholm beställer av oss och SRF och DHR när det finns behov att kunna ta hand om bemötandefrågor inom regionens kärnområden. Vi är främst på Trafikförvaltningen, kan vi ju notera.

Karin: Ja, de har ju definitivt en långt tradition av att utbilda inom området men vi har ju sett att det växer på flera förvaltningar och vi kommer ju att träffa och prata med vår kollega Berit som faktiskt är den som håller i att samordna de här insiktsutbildningarna.

Johanna: Precis, en kändis för många av er lyssnare. Berit Hagström kommer hit till poddstudion och sedan har vi även två gäster från vår förening, en av våra föreningar.

Karin: Precis. Vi har ju Helena och Henrik som kommer från Mag- och tarmföreningen och de ska prata lite mer om hur det är att leva med just mag- och tarmsjukdomar. Superinspirerande och spännande samtal, tycker jag.

Johanna: Absolut och det är alltid så härligt att få höra hur våra föreningar arbetar ute hos sig, för vi är ju ett intressepolitiskt samarbetsorgan där vi har 44 medlemsföreningar som vi ofta har som gäster i podden, så vi får höra hur det intressepolitiska arbetet ligger till i våra föreningar.

Karin: Det är ju en väldigt häftig grej att vi är ett samarbetsorgan, ni lyssnar på Funktionsrättspodden, men det sker ju massvis med arbete i våra föreningar hela tiden. Ingen sitter still, utan det är fullt ös på alla håll och kanter.

Johanna: Hösten 2021 har bara börjat. Välkomna till Funktionsrättspodden!

[musik]

Karin: Men då Johanna, har vi kommit till vårt första möte i den här podden, för vi har faktiskt två stycken möten i det här avsnittet. Vi vill hälsa välkomna till studion, livs levande, för nu kan vi vara flera stycken här i studion, välkommen vår kollega Berit Hagström som precis som du och jag Johanna, jobbar som intressepolitiskt handläggare här på Funktionsrätt. Hej Berit!

Johanna: Hej Berit och välkommen till Funktionsrättspodden!

Berit: Ja, hej Karin och Johanna!

Karin: Kul att du är här hos oss i studion idag. Vi tänkte att vi skulle prata lite om insiktsutbildningar. Vi vet att det är många som kanske inte riktigt har koll på vad det är och vad vi gör och så där, så du är ju den på Funktionsrätts kansli som har bäst koll på det här. Jag tänkte att vi verkligen ska grotta in oss lite och så du får beskriva, vad är en insiktsutbildning? Vad går det ut på och hur blir en insikts-utbildare? Vi pratade lite om det förra avsnittet men välkommen ska du vara.

Berit: Tack!

Karin: Härligt! Vi har jobbar men insiktsutbildningar ungefär tio år har vi förstått. Kan inte du berätta lite mer om vad är insiktsutbildningar och hur går det till?

Berit: Ja, insiktsutbildningar, det kom till egentligen att en förvaltning, Trafikförvaltningen, har efterfrågat utbildningar och det är förvaltning på förvaltning som också vill följa med och ha insiktsutbildningar. Trafikförvaltningen har som ett krav för de som upphandlar avtal att varje enskild medarbetare ska gå en insiktsutbildning. Insiktsutbildning, det hörs på namnet, man ska få en insikt om hur det är att ha en funktionsvariation och få lite större förståelse och kunna bemöta och möta människor som har funktionsvariationer.

Karin: Spännande. Jag tänker att det ju är jättemånga i region Stockholm som jobbar antingen patientnära eller servicenära som har kontakt med medborgare varje dag och då kan det ju vara utmärkt att

ha kunskaper och kanske tänka till lite extra. Vad kan jag göra när jag bemöter olika resenärer eller medborgare?

Berit: Ja, och därför har vi tagit fram en utbildning och vi skräddarsyr också varje utbildning, utefter målgrupper. Målgrupperna, de kan vara ordningsvakter, det kan vara biljettkontrollanter, det kan vara kulturutövare och personer som jobbar på Hälso- och sjukvårdförvaltningen.

Karin: Just det. Vi hittar liksom infallsvinklar kring hur insiktsutbildningar kan anpassas utifrån vad personerna jobbar med.

Berit: Ja, och därför kommer det att bli bättre att få igenom en utbildning på ett bra sätt då vi vänder oss till målgruppen. En ska ju kunna känna igen sig i sin yrkesroll. En ska ju kunna använda den här insikten i sin myndighetsutövning eller i sitt jobb de anställer.

Johanna: Kan du berätta, hur går en insiktsutbildning till?

Berit: Det är spännande och det är helt härligt att möta så många personer som vi faktiskt gör. Vi har utbildat tusen personer under ett år före pandemin. Insiktsutbildningen går till så att vi presenterar vår organisation och vad vi står för, och att det finns både synliga och dolda funktionsnedsättningar. Vi pratar om det en kort stund och sedan presenterar vi oss såklart och utifrån vad en själv vill berätta om sin egen funktionsnedsättning. Så berättar man precis hur mycket en är bekväm med helt enkelt.

Karin: Just det. Kan det vara relaterat till om jag till exempel besöker vården eller är det mer relaterat till.... ordningsvakter nämnde du?

Berit: Ja. Jag själv har en grav hörselnedsättning sedan barndomen och för mig, när jag är i kollektivtrafiken till exempel, då berättar jag hur det är att kommunicera där, att det kan vara svårt. Det är stimmigt och stöjigt och om jag ska fråga någonting så är det svårt att uppfatta svaret. Då berättar jag om hur det kan vara. Det kan också vara inom vården, hur jag vill bli bemött. Att det är svårt att kunna avläsa någon som har ett munskydd till exempel, så det är viktigt att få den här förståelsen. Vi berättar och vi kallar det för berättardelen. Vi försöker att knyta an till den målgrupp vi har framför oss, men vi gör också övningar. Det låter lite specifikt konstigt men det är svårt att kunna illustrera hur en funktionsnedsättning kan vara, hur den kan upplevas. Det är det här vi ska få insikt om. Hur är det att ha en specifik funktionsvariation? Och då har vi tagit fram olika koncept och ett av de är en astma-övning, kallar vi det. Det går till så att personerna får fyra sugrör och samtidigt ska de stå och hoppa och andas genom dessa fyra sugrör.

Johanna: Vi ska också säga att, de här sugrören är väldigt smala, för er som kanske gick på konditori när ni var mindre, då kunde du få en sådan i din sockerdricka, så att det är sådana här smala som gör att det är ganska svårt. För det finns ju väldigt många olika storlekar på sugrör, tänker jag.

Berit: Ja, det är ju inte som på hamburgerkedjorna där de är väldigt stora, utan det här är smala sugrör och det känns ganska okej när en har fyra sugrör att andas igenom men sedan ska de hoppa. Sedan efter ett tag så tar man ut ett sugrör utan att andas emellan, men genom sugrören och man håller för näsan och det börjar bli ganska jobbigt och vi hoppar och hoppar. Sedan tar vi ett sugrör till och till slut så är det bara ett sugrör att andas genom, och det är ju inte så många som fixar hela övningen. Det kan också kännas ganska obehagligt att genomföra den men det är ju frivilligt och en kan ju avbryta precis när den vill, men det är någonting som deltagarna brukar säga, att det är läskigt. En del får också en aha-upplevelse, att kanske inte ha för mycket parfym eller rakvatten eller så ute bland allmänheten eller på jobbet därför att det är sådant här som kan trigga igång ett astmaanfall. Kan vara tobaksrök, men det kan också i många fall vara just parfym, dofter som gör att andningen kan slås ut momentant för de här personerna som är allergiska.

Karin: Precis, och vi har ju också fått... Efter vi har introducerat den här, har jag ju fått äran att göra den och den är allt annat än skön och mysig, så kan vi säga. Men det är också personer som har psykisk ohälsa, det här med att få ett panikångest påslag, eller anfall, att man kan känna som att det liksom snörps åt runt halsen. Så det finns flera effekter av att testa den här övningen. Den är läskig.

Berit: Deltagarna brukar känna sig rädda att de inte kan andas och får den här panikkänslan som de faktiskt är och det kan ju vara som du säger ångestfall som börjar så. Men vi har flera övningar. Vi har något som heter neuroskor och det är helt enkelt så att ena skon av två har en tyngd i sig, och varför då? Jo, därför en ska kunna gå omkring med de här skorna och testa hur det känns. Det kan påverka balansen och det känns väldigt jobbigt att gå med en sko som är mycket tyngre. Så här kan det kännas om en person har fått en stroke. Därför är det viktigt, att kanske finns människor som inte kan röra sig så snabbt i trafiken, till exempel. Att det går lite långsammare. Det kan påverka balansen och det är bra att känna till, att det kan bero just på en stroke.

Karin: Just det. Jättespännande och de här skorna är... Jag har också provat i övningen, är ju verkligen... Den är ganska mycket tyngre och

det gör en ganska stor utmaning att lyfta foten och förflytta den jämfört med den skon som inte har tyngder i sig.

Berit: Ja, och prova att gå i trappor också. Det kan vara en utmaning.

Karin: Verkligen. Superkul! Har vi några fler övningar vi brukar göra?

Berit: Ja, vi har dels övningar som vi har specifikt för vissa grupper och det är en dyslexi-övning. Då har vi på datorskärmen hur olika slags dyslexi kan yttra sig och det blir också ofta en aha-upplevelse. "Men är det så här jobbigt att läsa? Det hade vi ingen aning om!" Och det är viktigt för de som kanske har kundtjänstrollen, att kunna förklara innehållet i ett brev någon har fått. Att det är svårt att ta till sig informationen därför att bokstäverna hoppar runt hela tiden och det ger en väldigt bra upplevelse, hur det kan vara att inte kunna läsa.

Karin: Just det, och det kan ju vara samma sak när en har svårt att koncentrera sig, tänker jag. Att läsa en text om du är stressad eller sitter i kollektivtrafik. Jag vet att ni har ju utbildat de som gör sådana här kundreseundersökningar. Du kanske sitter där och skumpar på en buss samtidigt som bokstäverna skumpar, vilken utmaning det är!

Berit: Ja, och du ska göra det på tid för du ska stiga av, så ska den där enkäten vara ifylld. Så det finns kanske skäl att en inte kan med och fylla i en enkät, just då. Vi har en övning som är ganska ny och den kallas för ballong-övningen. Är det barnkalas? Nej, det är det inte. Vi har blåst upp ballongerna och sedan så får de inte nudda golvet, utan de ska bollas sinsemellan deltagarna samtidigt så ska de ta ett foto med mobilen och skicka den här bilden till sin kompis som också håller på och fäkta med ballongerna.

Karin: Jaha. Spännande.

Berit: Och den här övningen är jättesvår men också väldigt populär att genomföra. Varför har vi en sådan övning? Jo, därför att det är svårt att kunna förmedla: hur kan neuropsykiatriska funktionsnedsättningar yttra sig? Hur kan det upplevas att ha en sådan funktionsvariation? Då gäller det att ha många bollar bokstavigt i luften. Mycket som stör koncentrationen. Många intryck som gör det svårt att fokusera på det en ska göra. Det kan ju vara så här rörigt, till exempel vid en stor biljetthall där folk strömmar åt alla håll. Det är ljud, det är ljus. Det är besvärligt helt enkelt.

Karin: Jag tror att många av oss har varit i kanske kollektivtrafiken och det är reklam och det händer mycket och att ta in intryck... Man kan bli väldigt intryckstrött av att vara i kollektivtrafiken eller på platser över ag där det vistas många olika människor.

Berit: Ja, och är både syn och hörsel och fysisk kontakt som uppstår när folk ska fram. Så att det är en övning som vi har försökt att göra men vi arbetar ständigt på nya uppslag och vi tar gärna emot tips om hur man kan få bättre övningar och fler övningar

Karin: Ja, men kul med efterlysning här i podden, det måste jag säga.

Johanna: Hur gör jag om jag vill bli insiktsutbildare? Det kan ju finnas lyssnare här idag som tycker att det här låter spännande och det är ett oerhört viktigt uppdrag kan jag tillägga. Hur gör jag om jag vill bli insiktsutbildare, Berit?

Berit: Det är att höra av sig till oss. Vi har nu haft ett scenario där vi har bjudit in de som vill bli och kan tänka sig att bli bildare och senare höst så kommer vi att utbilda utbildare. För det är ju inte så att vi släpper ut er på fältet direkt, utan det krävs en utbildning och att en känner sig säker, både i sitt framträdande och med övningarna.

Karin: Ja, men vad bra att du säger det. För jag tänker att det kanske är en del som lyssnar och tänker "nej, men ska jag bara helt plötsligt nu fråna att ha typ lyssnat på det här gå och ställa mig framför en grupp med okända personer?" Vad bra att det kommer vara en utbildning längre fram i höst.

Berit: Ja, absolut. Sedan ska jag säga att det är så roligt att utbilda för den här behållningen en får, de som går utbildningen, när deras stjärneögon tänds, att de får den här "jaha, är det så här? Hur kan jag förändra mitt bemötande till något positivt? Hur kan jag tänka normkritiskt? Kan jag ändra på hur jag uppför mig och vara positiv till mina medmänniskor?"

Karin: Just det. Det tänker jag ju är en medmänsklig insikt på något sätt som en kan ha med sig i alla situationer i samhället.

Berit: Ja, visst!

Karin: Men vad spännande, då vet vi att det finns fortfarande. Är det till dig som personer som är intresserade ska höra av sig?

Berit: Gör gärna det. Du kan också ställa frågan till kansliet direkt.

Karin: Ja. Men vad härligt. Det känns som att vi har fyllt på kunskaperna om insiktsutbildningar. Vad det är, hur det går till och lite vad vi jobbar med för verktyg. Supertack Berit för att du ville komma hit idag och berätta mer om vad insiktsutbildningar är.

Berit: Tack själva! Jag tycker det är så viktigt och jag tycker också att det är så roligt att vara utbildare och jag ser gärna att många, många fler vill ta sig igenom detta värdefulla uppdrag.

Karin: Härligt! Har du mer frågor så kontakta gärna Berit på vårt kansli. Jag tänkte att vi frågar ju alla gäster: vad är funktionsrätt för dig? Det är en fråga vi har återkommande i podden, men jag tänkte att jag ställer den till dig också. Vad är funktionsrätt för dig?

Berit: Det är att alla ska få höra till och det är att alla ska ha lika rätt i samhället.

Karin: Härligt. Tusen tack för att du har varit med i Funktionsrättspodden, Berit och som sagt, lyssna vidare för nu ska vi gå över och prata bland annat om mag- och tarm och vi ska träffa representanter från mag- och tarmföreningen. Återigen stort tack Berit!

[musik]

Johanna: Då har vi med oss i poddstudion, den första gästen från Mag- och tarmföreningen som ska prata om magen mitt i livet. Hej Helena och välkommen till Funktionsrättspodden!

Helena: Tack för välkommandet och vad härligt att vara här, tack.

Karin: Hej Helena! Du är ordförande i Mag- och tarmföreningen Stockholms län. Hur länge har du varit engagerad i din förening?

Helena: Jag har varit engagerad i Mag- och tarmföreningen sedan... Det måste varit verksamhetsåret 2019 då jag klev in i en position i styrelsen som ersättare. Jag har ju varit medlem ett par år innan jag blev engagerad så det var nog faktiskt så att jag fick ett mejl ifrån Henrik, eller från kansliet. Helt enkelt ett utskick där Henrik frågade om hur det såg ut med intresset för engagemang och styrelsearbete och valberedning och så vidare. Så jag gick i gång på det här och tyckte att det var ju jättespännande. All form av engagemang är ju viktig och jag tror att jag också kände i den tokiga politiska tiden vi lever i, hur vissa saker kanske inte fungerar lika bra som de har gjort en gång i tiden och vårdsituationen och så vidare. Så kände jag att, men det är ju givetvis viktigt att jag är med och bidrar om jag kan, Så jag klev in då som ersättare 2019 eller om det var 2018, och sedan var det faktiskt så att jag kandiderade till ordförande 2020 och blev invald förra året. Så nu har jag suttit i ett år. Det är fantastiskt roligt och jag har lärt mig jättemycket och det ska bli jättespännande nu att fortsätta arbetet under 2021.

Karin: Du säger vi också, hej Henrik, som är verksamhetschef på mag- och tarmföreningen. Välkommen in i poddstudion! Vi har fått lära oss av er att det finns en och en halv miljon svenskar som har problem med sin mage, något av en osynlig funktionsvariation som kanske är en väl bevarad hemlighet. Nu finns det communityn, alltså grupper, på internet för att kunna prata om sin mage. Var ska man vända sig om man vill veta mer om de här communitysen?

Henrik: Hej, jättekul att vara med! Visst är det så, många döljer sina bekymmer med mage och tarm. Mag- och tarmproblem innebär ofta väldigt intima implikationer så de finns en naturlig anledning till att man kanske vill hålla det för sig själv. Det finns även en rädsla av att en mag-tarmdiagnos kan minska chanserna till att få arbete och oavsett om det är en befoga rädsla så finns den ju där och assisterar liksom tystnaden. Vi ser dock att yngre generationer generellt inte alls har samma tankegångar och istället delar ganska öppet och ärligt vad de tampas med. Vi har funnits på sociala medier och vi finns i vissa fall kvar men vi har inte direkt haft någon konkret strategi. Nu har vi tänkt om och kommer lansera lite nytt inom kort, men innan det så får vi nog helt enkelt hänvisa till Mag-tarmförbundets Facebook-sida.

Karin: Vad kan funktionsstörningar i mag- och tarmkanalen innebära och vilka olika sorters störningar finns det, Henrik?

Henrik: Ja, vi har ju flera olika diagnoser inom föreningen och vi arbetar ju med frågor som berör autoimmuna tarmsjukdomar, tarmcancer, kronisk förstoppning, IBS, alltså irritabel tarm med mera. Alla de här uttrycker sig kanske annorlunda men en sak som är tydlig, som vi ser, är ju att ifall matsmältningssystemet inte fungerar så är det ju väldigt svårt att få någonting annat i kroppen att fungera. Många vittnar om att de får hålla sig hemma mycket och man tappar kontakten med vänner och bekanta, man behöver ställa in. Man har svårt att hänga med i skolan och arbetslivet och det är ganska tydligt utanförskap som folk vittnar om.

Karin: Har du en egen diagnos och i så fall, när fick du den?

Helena: Ja, jag har en egen diagnos. Jag blev diagnostiserad med Crohns sjukdom för en himla massa år sedan, år 2000 närmare bestämt fick jag diagnosen. Då var jag inte särskilt gammal. Jag måste ha varit 13, 14 år. Så jag gick väl i sjuan antar jag. Tonåring, hade haft mycket problem innan jag fick diagnosen. Det var struligt att ta reda på vad det var för fel på mig. Jag gick ner mycket i vikt, jag hade väldigt ont i magen, jag var sjuk mycket, alltså immunförsvaret pallade inte med. Så jag var sjuk mycket, borta mycket från skolan och det var diskussioner om allergier och jag gjorde gastroskopier och

allt möjligt sådant. När jag väl gjorde en koloskopi för första gången så upptäcktes ju då en ganska jävlig inflammation i min tjocktarm. Så det var ett par tuffa år, var det. Tonårstiden är ju tuff som den är så det blev väl kanske lite extra tufft med en sjukdom som man kanske inte skyltar med på det sättet. Det var också lite struligt med all medicinering där i början innan jag hittade en bra medicinering som jag fortfarande medicinerar mig med idag. Så att det var en tuff tid men nu är det så många år sedan så att nu har man ju liksom lite vant sig med att ha den.

Johanna: VI kan förstå att det är svårt att acceptera förändringar i tonåren och att det tar tid att bli bekväm med sin diagnos. Du berättar för mig hur skönt det kändes när du blev trygg i din diagnos. Vad har du för tips till andra för att kunna känna sig trygga med sina diagnoser? Jag tänker då på våra lyssnare som kan ha olika diagnoser.

Helena: Ja, precis. Alltså, utifrån som sagt, man har gått med den länge och man har ju också genom åren blivit mer trygg i diagnosen. Jag blev väl trygg i min diagnos. Jag tror att jag var nog... Kan det vara övre tonåren i alla fall? När jag hade liksom, till mina ändå närmaste vänner och de hade upptäckt att "ja, men vadå? Helena funkade ju ganska bra ändå." När det väl har fungerat med medicineringen så har ju jag kunnat leva precis som vanligt. Så att jag började väl känna mig trygg i min diagnos när jag helt enkelt började prata om den. Under de tidiga tonåren så var jag inte öppen alls. Jag ville inte prata alls om den och jag ville inte alls att någon skulle veta. Det var väl så att mina vänner och då klasskamrater började konspirera om att det var andra fel på mig. Bland annat cancer och så vidare som jag inte ville prata om och sådant. Men det var ju inte så allvarligt utan det var mest att jag absolut inte vill prata om någonting så pinsamt som en mag- och tarmsjukdom. Men som sagt, tryggheten kom med tiden och den kommer ju också när acceptansen inföll sig och också kanske att jag lite omfamnade sjukdomen. Det är jätteintressant. Det finns ju väldigt många som har blivit väldigt sjuka som har pratat om sjukdomen som en gåva. Det är skitlöst men författaren Barbara Ehrenreich har jag ju skrivit en bok, Gilla läget heter den på svenska, där hon då får höra att hennes cancerdiagnos, att hon skulle se den som en gåva. Det vill jag inte riktigt påstå att jag tycker att min sjukdom har varit en gåva, däremot så hade jag inte varit den personen jag är idag utan min sjukdom. Så att mitt tips till de personerna som fortfarande... som kanske är nydiagnostiserade, som kanske än så länge inte känner landat i sin diagnos och livet framåt... Det bästa tipset jag kan ge är att acceptera, att försöka se den som en utveckling av livet, snarare än en gåva. För att det är klart, jag hade ju helst sluppit den, men jag har lärt mig någonting och jag ser på livet med andra ögon. När man upptäcker det, då hamnar man oftast i den

tryggheten. Omge dig också med personer som du mår bra av. Dumpa de relationerna som du inte mår bra av och se till så att du har så lite stress som möjligt i ditt liv. Stress är ju svårt men när det kommer till just relationsmässig stress, som jag själv var med om mycket när jag var tonåring, då skulle jag säga att ta mod till dig och avsluta de relationerna som leder till negativ stress. Det är väldigt svårt, väldigt svårt och väldigt utmanande att göra det men det är nog det absolut bästa tipset jag kan ge.

Karin: Funktionsrätt Stockholms län är ett samarbetsorgan med 44 medlemsföreningar och många av våra lyssnare är just föreningspersoner. Har du alltid varit en föreningsperson? Berätta lite om din erfarenhet när det gäller föreningsarbete.

Helena: Nej, jag har väl inte alltid varit en föreningsperson. Föreningslivet är ganska nytt för mig. Jag var väl med i vissa föreningar som barn, mycket idrottsföreningar och scout-rörelsen har jag varit med i förut också. Det här med föreningsarbete har blivit någonting jag har engagerat mig lite mer i de senaste åren och det är lite allt möjligt, förutom då Mag-och tarmföreningen så är jag ju också med i träningar och sådant. Sysslar med utbildning och barn och ungdom och så vidare. Så att jag har väl som blivit mer av en föreningsmänniska på senare år och jag tror väl att jag kommer fortsätta ledet för att det är så pass viktigt och kanske också att jag upplever att många som inte engagerar sig skulle ju... Jag skulle ju vilja ruska om en del personer och bara "Herregud in och engagera dig!" För du mår ju så mycket bättre av att hjälpa andra och känna att du faktiskt gör någonting vettigt. Det kan man ju verkligen säga att när man sysslar med föreningsarbete, då vet man att då gör man vettiga saker och man hjälper andra, och det är ganska fint. Därför tror jag att jag kommer fortsätta på något sätt engagera mig i föreningar i väldigt många år framåt för jag vet att det gör skillnad och det är väldigt fint.

Johanna: Tack för att ni delar med er av er kunskap i Funktionsrättspodden. Vi avslutar men en fråga som vi ställer till alla poddgästerna. Vad innebär funktionsrätt för dig?

Helena: Alltså funktionsrätt för mig, det är egentligen precis det det är. Alltså att vara ha samma rättigheter som en person som inte har någon form av funktionsnedsättning. Och att alla de personerna som har någon form, som kanske inte är precis som alla andra, också får en plats. Att det ska vara just... Ett öppet samhälle för alla är ju en väldigt, väldigt fin devis. Det vill jag skriva under på. Jag tycker att det är viktigt att de personerna som inte har samma förutsättningar för att leva tryggt och i samhället ska kunna få det. Det tycker jag är

jätteviktigt och det vill jag gärna fortsätta jobba för. Det är väldigt fint att funktionsrätt jobbar med den typerna av frågor. Så det är viktigt. Jag tycker att det är viktigt att vi helt enkelt inkluderar alla i ett samhälle för alla.

[musik]

Karin: Tack så mycket Helena och Henrik för att ni delade med er av era erfarenheter och vad ni arbetar med i er förening. Jätteintressant att följa och se att dolda funktionsvariationer, de drabbar väldigt många människor. Det tar jag med mig, vad tar du med dig Johanna.

Johanna: Jag tar verkligen med mig den biten också, att en funktionsvariation syns inte alltid utanpå. Vi vet aldrig vad den vi möter bär med sig. Jag vill också passa på att säga att om din förening vill vara med i Funktionsrättspodden så är detta en demokratiskt sammansatt podd, så det är bara att höra av er. Alla får vara med. Den här podden är för oss alla.

Karin: Ja, och vi vill ju verkligen ge föreningsperspektivet som en del av... För det är ju också ett gemensamt lärande och att vi i podden kan förmedla den.

Johanna: Ja, vi vill ju att vi alla lär känna varandra i vår stora funktionsrättsfamilj.

Karin: Exakt.

Johanna: Ja, och tack så mycket för att ni har lyssnat på...

Johanna och Karin: ...Funktionsrättspodden!

Johanna: Vi hörs snart igen.