

Funktionsrättspodden

Säsong 4, avsnitt 5

Salina: Hej och varmt välkommen tillbaka till Funktionsrättspodden, en podd av Funktionsrätt Stockholms län.

Karin: Med mig Karin Aronsson.

Salina: Och mig Salina Debessay. Vi jobbar ju som intressepolitiska handläggare på Funktionsrätt Stockholms län.

Karin: Det stämmer. Vilket fullmatat avsnitt vi har framför oss i dag, Salina.

Salina: Ja, verkligen. Vi har ju bland annat en intressant intervju framför oss. Sen ska vi också ge massa bra tips på lyssning inför sommaren under tiden som vi är på lite sommarledighet.

Karin: Ja, men precis. Vi har laddat upp med en sommarspecial idag. Vi hoppas att ni är med oss och lyssnar på det. Återigen, varmt välkomna.

Salina: Nu ska vi gå och pang på, vad som har hänt sen sist? Ganska mycket ändå får man säga.

Karin: Det får man verkligen säga. Det var första gången du var på Järvaveckan.

Salina: Exakt, det var min första gång och det var en väldigt positiv upplevelse. Dels var ju du och jag, veckan innan så var ju vi och höll insiktsutbildning för Järvaveckans värdar och det tyckte jag var väldigt intressant att få träffa dem och prata lite om bemötande och lite information om funktionsnedsättningar. Det var kul att få träffa dem. När vi var tillbaka sen så träffade vi flera av dem, så det var roligt att få ett återseende.

Karin: Ja, de hälsade och sa att det var spännande och intressant. Så det var ju jättekul.

Salina: Ja, verkligen.

Karin: Och själva Järvaveckan också, vilket arrangemang det är. Fantastiskt.

Salina: Det är så himla stort på många sätt och också så kul att det verkligen lockar gäster från alla möjliga håll. Politiker, företag, invånare som liksom träffas och har det gött.

Karin: En smältdegel av bara massa engagemang som finns och som bara vill diskutera och det finns så himla mycket bra att lära sig. Oavsett om du är på Järvaveckan som person eller om du är på Järvaveckan som representant för en organisation så finns det ju massa samarbeten att hitta. Vi pratade bland annat med Kraftens Hus som är drivet av Region Stockholm. Deras slogan är, tror jag, att ingen ska gå igenom en cancerresa ensam. Så det är en mötesplats för personer som har cancer och personer som är anhöriga. Och de har massa olika aktiviteter och mötes-. De finns på Serafens sjukhus i Stockholm. Så tips!

Salina: Ja men verkligen. Och som du sa, det är ju allt från om man själv har haft cancer eller om man har en vän som har haft det. Alltså verkligen väldigt brett, så ett väldigt bra initiativ som faktiskt startade upp här under våren, eller invigdes under våren. Så det är ganska nytt också.

Karin: En annan sak på Järvaveckan var ju att vi hade ett seminarium. Vi hade seminariet Morgondagens hälsa i centrum. Vi hade bjudit in ungdomsorganisationer, ungdomsrörelser att diskutera med oss, eller med panelen att ha ett samtal om hur ska vi nå fram? Vad ska inte vara ett problem i framtiden och vad kan vi göra tillsammans? Och de var ju rörande överens om att det behövs satsningar tidigt. Det behövs satsningar på att uppfylla mänskliga rättigheter. Det var ett stort fokus på vad som är de här svåra, övergripande mänskliga rättighetsfrågorna men som fortfarande återstår att lösa. Och om de kommer på plats så kommer nog mycket annat att lösa sig.

Salina: Vi kan ju nämna lite kort vilka som var med i panelen. Det var ju Malin J-son Höök från Generation Pep. Sen hade vi Doaa Zatara som kommer från Unga Funkisrörelsen och så var det Johanna Forsberg från NUFT.

Karin: Nätverket för tillgänglighet.

Salina: Precis, det står det för. Och seminariet modererades av Hajan Jabar. Så det var ett positivt och bra samtal som också finns att ta del av på vår Youtube-kanal.

Karin: Jag tänkte säga det, du som nu drabbas av FOMO, fear of missing out, då kan du känna så här, nej men gå in på vår Youtube-kanal, Funktionsrätt Stockholms län och där kan du hitta samtalet under live-fliken. Det är just nu inte textat, men det är skrivtolkat. Och

det var lite tekniska problem där i början men det kommer att komma upp en textad version inom kort.

Salina: Ja.

Karin: Kul. Vi har också haft årsmöte.

Salina: Det har vi.

Karin: Vi välkomnade två nya föreningar till den stora funktionsrättsfamiljen. Vilka är det som har blivit våra medlemmar?

Salina: Vi har två nya medlemsföreningar, och det är Balans Stockholm och RME Stockholm. RME står ju för Riksförbundet för ME-patienter. Och Balans Stockholm som är en förening som är till för den som lever med, eller anhörig till någon som lever med bipolär sjukdom, depression, dystemi eller utmattningssyndrom.

Karin: Ja, precis. Så vi hoppas att vi kan välkomna RME Stockholm eller Balans Stockholm till Funktionsrättspodden. Kanske i höst eller så kan vi få bjuda in dem och få lära känna dem lite mer.

Salina: Ja, men precis. Så det var årsmötet. Sen har vi också haft en politikerutfrågning den 23 maj.

Karin: Det hände mycket i maj.

Salina: Ja, verkligen. Ja, men precis och det var ju under ett frukosttillfälle kan man säga, eller på morgonen. Ett digitalt.

Karin: Ett välbesökt digitalt frukostseminarium med en politikerpanel med politiker från alla partier i Region Stockholm, åtta stycken. Det var ett intensivt samtal. Våra programledare hade ett tufft arbete att hålla tidsramen och hålla det kort och sådär, hjälpa politikerna att inte prata för länge. Men de var engagerade.

Salina: Mm, verkligen.

Karin: Och det var många positiva delar och någonting vi ska jobba vidare med och plocka upp de bollarna, vad de lovade och.

Salina: Precis, och det har vi ju extra koll på eftersom vi spelade in samtalet.

Karin: Ja.

Salina: Så, återigen, du som inte har hunnit ta del av det så vill vi tipsa om att det ligger på vår Youtubekanal, även det.

Karin: Jajamän. Ja, men härligt. Vi har gjort en liten summering av vad som har hänt sen sis och jag tänker att vi har ju en gäst som står här utanför och stampar. Så jag tänker att vi släpper in vår gäst i poddstudion. Men, vad trevligt, vi har en gäst här i poddstudion idag. Elin Olaisson, varmt välkommen till Funktionsrättspodden.

Elin: Tack så mycket.

Karin: Berätta, vem är du, vad jobbar du med och var kommer du ifrån?

Elin: Ja, jag heter Elin Olaisson och jobbar som verksamhetschef i OCD-föreningen Stockholm. Jag har jobbat där ungefär fem år sedan och har en bakgrund som anhörig, jag har själv barn med OCD. Och det är anledningen till att jag hamnade i OCD-föreningen.

Karin: Trevligt. OCD-föreningen, berätta mer, vad är det för typ av förening? Det är ju de här härliga förkortningarna som vi jobbar ofta med. Förklara gärna, vad står OCD-föreningen för och vilka är medlemmar hos er?

Elin: Absolut. Nej, man blir lite blind för alla förkortningar ibland, men OCD står för Obsessive Compulsive Disorder och det kallas på svenska tvångssyndrom. Och vi säger ofta OCD när vi pratar om det, alltså att man använder de engelska beteckningarna. Och i vår förening så jobbar vi inte bara med tvångssyndrom utan vi jobbar också med de diagnoser som ligger väldigt nära tvångssyndrom, bland annat dysmorfofobi, som också kallas för BDD, en annan förkortning. Och vi jobbar med samlarsyndrom, trikotillomani och dermatillomani. Och det är, våra medlemmar, vi har drygt 700 medlemmar i Stockholms län. Och medlemmarna är dels personer med egen diagnos, men också anhöriga. Jag tror vi har lite övervikt på anhöriga.

Karin: Vad intressant.

Salina: Ja, verkligen. Och som sagt, ni är ju en av våra 46 medlemsföreningar och ni har varit medlem hos oss, nu vet jag faktiskt inte hur länge.

Karin: Ja men, 6–7 år kanske?

Salina: Jätteintressant att höra vilka som ni representerar och vilka som är medlemmar hos er. Kan du inte berätta lite om er verksamhet? Hur jobbar ni? Vilken typ av verksamhet har ni? Är det mycket aktiviteter eller föreläsningar?

Elin: Vi har lite olika ben som vi står på. Dels så har vi aktiviteter för medlemmar. Och vi ordnar mycket samtalsträffar där man kan komma

och möta andra som är i samma situation och då samlar vi ofta utifrån vilken diagnos man har men ibland har vi också öppna träffar där vem som helst kan komma. Vi har också kurser. Dels kurser där man lär sig mer om diagnosen och hur man kan hantera det i vardagen, dels även kurser kring hälsa. Hälsospåret kanske ni har hört talas om. Det är en kurs som bland annat NSPH Stockholms län ger och det är ganska brett tänk kring hälsa. Man träffas tio gånger och pratar exempelvis om sömn och motion och att slappna av i vardagen och sådana saker.

Karin: Jätteintressant!

Elin: Ja det är intressant faktiskt. Mycket hälsofrågor är allmängiltiga oavsett vilken diagnos man har, att det kan vara nyttigt för vem som helst att köra. Vi har ganska nyligt, i höstas var det första gången, så körde vi en kurs i självmedkänsla också, där man liksom tränar på att bli snällare mot sig själv. Och det är något som jag tror att jättemånga kan ha nytta av.

Karin: Jag tror att alla skulle ha nytta av det, eller väldigt, väldigt många.

Elin: Så det är en del av vår verksamhet, att vi kör aktiviteter för våra medlemmar. Men sen har vi också, vi försöker utbilda och informera om våra diagnoser. Och vi kör både föreläsningar och det kan vara öppna föreläsningar eller att vi kommer till en enskild arbetsplats och berättar om våra diagnoser. Och det är bland annat inom socialtjänsten, LSS-boenden är ofta intresserade. Våra diagnoser förekommer ofta i kombination med andra diagnoser, så det är vanligt att man exempelvis har autism eller ADHD och någon av våra diagnoser. Och sen jobbar vi också intressepolitiskt för att försöka förbättra vård, för att förbättra de insatser som socialtjänsten kan ge, både till personer med diagnos och till anhöriga.

Karin: Men det låter som att ni har en väldigt bred verksamhet och att ni har mycket aktiviteter. Jag tycker att de här kurserna låter jättespännande, allra helst med tanke på att vi, Funktionsrätt Stockholms län, har temat Hälsan i centrum 2023. Så det kanske finns bra grejer som ni skulle kunna dela mer av och som fler föreningar skulle kunna jobba med.

Elin: Absolut och jag tror mycket på att köra gemensamt. Just nu har vi en diskussion med Attention om självmedkänsla och att kunna köra något gemensamt lite senare.

Salina: Ja, och det gillar vi att se när medlemsföreningarna samarbetar med varandra. Det finns olika initiativ bland våra medlemsföreningar som till exempel RH-gruppen tänker jag på.

Karin: Nu ska vi tänka rätt och säga att RH-gruppen står för rörelsehinder. Vi är bra på förkortningar men vi får vara bra på att förklara dem. Du berättade innan vi körde igång här att förra veckan hade ni deltagit på något som heter Rundabordssamtal. Berätta mer, det här låter ju väldigt spännande.

Elin: Ja, det var spännande tyckte jag själv också. Vi blev inbjudna av Region Stockholm och det var dels politiker, bland annat ordförande i psykiatriutskottet och det var ordförande i primärvårdsnämnden, det var också andra politiker från oppositionen med och det var vårdgivare med och intresseföreningar. Jag var där som representant för NSPH Stockholms län. NSPH står för Nationell samling för psykisk hälsa och det är en annan intresseorganisation som OCD-föreningarna är medlemmar i.

Karin: Så ni är medlemmar både i funktionsrätt och i NSPH?

Elin: Precis. Och NSPH samlar ju just kring psykisk hälsa. Funktionsrätt är ju mycket bredare då. Det finns både för- och nackdelar med att vara med bara sina liknande diagnoser eller att vara brett. Så vi är med i båda. Så de här rundabordssamtalen gällde första linjen psykiatri kallas det. Det innebär att Region Stockholm har gjort en förändring ganska nyligt, det är ett eller två år sedan som man införde det här, att man i första hand ska vända sig till sin vårdcentral om man har psykiska besvär och därifrån så får vårdcentralen göra en bedömning. Kan de hantera det här? Ska de skicka vidare till remiss eller ska de behandla på vårdcentralen? Och det här är en ganska stor förändring och det är också en utmaning kan man ju säga för länets vårdcentraler att kunna hantera ett sådant här uppdrag. Så det var en diskussion, hur har det gått? Vad ser vi för problem? Vad ser vi har funkat bra? Och alla var väl överens om att det här är bara i början. Det är mycket som återstår att göra innan allting har fallit på plats. Och vi som intresseorganisation kan man se att det skiljer ganska mycket mellan olika vårdcentraler vilka kunskaper man har naturligtvis. Våra medlemmar är ju oftast aktuella för specialistpsykiatri men ibland kan det vara svårt att få rätt bedömning så att man får rätt remiss skriven så att man hamnar rätt.

Karin: Där vet vi ju också att psykiatri har ju haft, det har varit svårt att få kompetensen att fungera på vårdcentraler tidigare. Så det är ju bra att man har tagit ett kraftgrepp och jag tror det är ju inkluderat i omställningen till god och nära vård, den utredning som Anna

Nergårdh, det är en statlig utredning, vi har pratat om den flera gånger i podden förut. Så den som är van lyssnare känner ju igen den här. Men att det är väldigt viktigt just att psykiatrin ska vara en integrerad del av primärvården. Och det är en väldigt stor omställning mot hur det har fungerat tidigare. Vad skulle du säga var det viktigaste ni pratade om?

Elin: Just att vi lyfter fram detta, att det fortfarande finns kunskapsbrister på en del vårdcentraler, inte alla men en del. Och också problematiken i att det kan ju vara så att man får en behandling inom specialistpsykiatrin, man ser sig som färdigbehandlad eller vad man ska säga, att de inte kan erbjuda mer. Och då remitteras man tillbaka till vårdcentralen. Men det kan fortfarande vara så att man är i behov av medicin eller intyg till Försäkringskassan, att man fortfarande är sjuk. Där upplever vi att vi får höra från medlemmar att det ofta är så krånglade där, vårdcentralerna kanske inte klarar av att ge den här bedömningen till Försäkringskassan. Så det hamnar lite mellan stolarna och det tycker jag är jätteviktigt att lyfta fram att patienter kan hamna i en sådan situation att de inte får hjälp någonstans.

Salina: Att man hamnar i limbo, att man hamnar emellan.

Elin: Ja.

Salina: Men vad bra, det låter som ett väldigt viktigt initiativ att man har det här. Nu har det gått några år och sen så behöver man ju såklart utvärdera längs vägen hur det går och vad behöver vi fortsätta ändra på? Ja men vad spännande, tack för att du berättade om det. Vi har ju också tänkt att vi skulle prata om ett projekt som ni har jobbat med för att få lite exempel från er verksamhet. Jag lämnar över frågan väldigt så brett till dig så får du berätta lite om det här projektet.

Elin: Ja, jag ska berätta om BDD-projektet. BDD är Body Dysmorphic Disorder, som kallas dysmorfofobi på svenska. Det är en diagnos som innebär att man har en tvångsmässig fixering vid sitt utseende, man upplever att man är ful och lägger mycket tid och kraft på att rätta till det här eller att dölja sitt utseende. Det här är en diagnos som är lika vanlig som tvångssyndrom men den är mycket mindre känd. Det finns flera orsaker till det. Bland annat är de som har BDD ofta inte medvetna om att de har en psykiatrisk diagnos, det vill säga, de själva söker kanske inte vård i lika stor utsträckning som man gör om man har tvångssyndrom. Har man tvångssyndrom är man ofta medveten om att mina tankar är orimliga. Det är överdrivet. För det mesta känner man det i någon grad. Medan de som har dysmorfofobi tycker uppriktigt att jag är jätteful och anskrämlig. De söker inte psykiatrisk

vård utan kanske lägger massa pengar på skönhetsprodukter eller, som sagt, att dölja sig. Det är många som isolerar sig helt enkelt. De tycker att de är för anskrämliga för att gå ut. Man har sett i undersökningar som har gjorts här vid Karolinska i Stockholm att ungdomar med dysmorfofobi, att det är väldigt vanligt att man har störd skolgång. 75 procent av ungdomarna som var med i den här studien hade antingen helt slutat gå till skolan eller var bara i skolan delvis. Det är en ganska svår diagnos. Det är också svårt på det sättet att omgivningen lätt reagerar så här, ja, ja, men alla tänker väl på sitt utseende. Det är väl ingen som tycker att man är snygg. Det stämmer till viss del men för person med den här diagnosen så blir det sådana extremer. Man kan lägga timmar framför spegeln. Eller just detta med isoleringen, att man överhuvudtaget inte går i väg. Då blir det ganska stora konsekvenser. Man ser också i den här gruppen att tankar om självmord är mycket vanligare, både jämfört med övriga befolkningen men också jämfört med om man har tvångssyndrom till exempel. Vi har fått bidrag från något som heter Uppdrag psykisk hälsa. De har en speciell satsning just på suicidförebyggande insatser. Då sökte vi medel för att utbilda skolor kring det här. Vi erbjuder en timmes digital utbildning till högstadieskolor och gymnasieskolor. Anledningen till att vi riktar in oss där är att oftast uppstår den här diagnosen i tonåren, antingen tidigt tonår eller sent tonår. Vi tänker oss att om man från skolan är medveten om att diagnosen finns, så är det lättare att få eleven vidare till psykiatri. Den här utbildningen som vi erbjuder är gratis för skolor inom Stockholms stad. Den tar en timme. Dels får man lite kunskap om diagnosen och så har vi också gjort en liten film med en tjej som har dysmorfofobi som berättar om hur hon har haft det och hur lång tid hon gick med sina problem innan hon förstod att det här var något annat än bara vanligt, vanlig säger jag inom citattecken, ungdomsfixering med hur man ser ut.

Karin: Vad intressant. Jag kände inte till det här med suicidtankar. Där kan vi verkligen säga att om du mår dåligt så finns det stöd att få inom psykiatri, på din vårdcentral, men det finns också stödlinjer dit du kan vända dig. För det är en del som kanske kan lyssna på det här och känna att jag identifierar mig med det här. Så det kan vara bra att säga att jourhavande medmänniska finns på vår hemsida, jag tror vi har upplagt vilka du kan vända dig till gratis. Även Mind har för personer som har suicidtankar.

Elin: Ja, det är jätteviktigt att lyfta fram de där telefonnumren. Det finns hjälp att få. Och vill man ha hjälp för dysmorfofobi så finns det också bra hjälp att få. Det finns fungerande behandling, KBT-behandling, ofta i kombination med medicinering. Det finns också både fysisk behandling men det finns också inom internetpsykiatri kan man få behandling. Och det vill jag slå ett slag för, för den är

väldigt lättillgänglig. Man anmäler sig via 1177 och så görs en bedömning om man har diagnosen och om man är lämplig för internetbehandling. Och så kör man ett tioveckorsprogram som ofta har ganska god effekt.

Salina: Verkligen positivt. Jag tänker på kunskapen om tvångssyndrom jämfört med BDD. Har man ökat kunskapen om det den senaste tiden? Jag känner mer till tvångssyndrom snarare än BDD kanske, är det något som ni upplever generellt? Och också på det här med hur man själv kommer till insikt om att det är något man har?

Elin: Jag tror att tvångssyndrom, om man jämför med hur det såg ut för 20 år sedan har kunskapen blivit mycket större om tvångssyndrom idag än vad det var förut. Så det känns positivt att folk förstår mer vad det är. Dysmorfofobi eller BDD har inte riktigt gjort samma resa än men jag hoppas att medvetenheten ska öka. Det finns flera saker som jag tycker är positiva. Man har faktiskt uppmärksammat en del, både i tidningar och poddar de senaste åren, bland annat behöver skönhetsalongerna vara medvetna om detta om någon söker sig dit för att göra något ingrepp. Jag vet att de jobbar för att de ska kunna neka personer om de gör bedömningen att det här handlar om någon psykisk diagnos och att de inte utför behandlingen då. Jätteviktigt arbete.

Salina: Ja, att sprida informationen på olika håll. Vilket viktigt jobb ni gör.

Elin: Ja. Det är intressant också när vi pratar med elevhälsan, alltså de som går den här utbildningen är ofta representanter från elevhälsan. För det mesta, frågar man om de har en elev med tvångssyndrom på skolan så säger nästan alla ja. Men det är inte alls lika många som säger att de har någon elev med BDD men det är lika vanligt.

Karin: Jag tänker också på vad medvetenhet gör för att kunna få rätt stöd och också kunna få rätt stöd i skolan tidigt om man märker att det är någon som har en störd skolgång och så bara kan, okej vad beror det här på? Och sen ha medvetenhet om att jaha, det kanske är den här diagnosen det handlar om. I stället för att, jaha, och så släppa det. Så jag tänker att det kanske kommer bidra till att fler får dels en rätt behandling, vårdbehandling, dels får en skolgång som fungerar och att man kan hitta lösningar. Det känns ju hoppfullt och positivt. Jag håller verkligen med dig Salina.

Salina: Ja men verkligen.

Elin: Det kan jag verkligen instämma i. Alltså ju fler skolor som känner till det här och kanske kan slussa eleverna till rätt ställe för vård, det kan göra jätteskillnad i en enskild människas liv.

Salina: Ja verkligen.

Karin: Är då till vårdcentralen man ska vända sig i första hand eller är det till barn- och ungdomspsykiatrien om det rör sig om en individ som är yngre, eller går i skolan?

Elin: Ja i första hand om man är under 18 så är antingen vårdcentralen eller BUP i Stockholm har ju någonting som man kallar för En väg in, där man kan ringa in och göra en vårdbedömning. Är man över 18 år så är det i första hand vårdcentralen man ska vända sig till.

Karin: Wow, vilket fantastiskt projekt. Det är så härligt, varje gång vi har gäster från medlemsföreningar så får vi lära oss nya saker. Podden bidrar till folkbildning och kunskapsför djupningar.

Elin: Jag ska säga det också, vi har utbildat närmare 60 skolor sedan projektet drog i gång. Det här är år tre som vi håller på med. Så att 60 skolor har fått den här utbildningen och det känns ju fantastiskt.

Salina: Ja verkligen. Det kommer ju leda till stor...

Elin: Om det är någon där ute som hör det här som jobbar på en skola, en gymnasieskola eller högstadieskola, så kontakta oss så kan ni få den här utbildningen. Är man inom Stockholm stad så är det gratis. Är det utanför Stockholm stad så kan vi erbjuda den, men för en liten slant.

Karin: Jättebra. Vi uppmanar alla skolor i hela Sverige att gå den här utbildningen. Ni kommer inte ångra er, utan att ha gått den säger jag det. Tusen tack Elin för att du kom till Funktionsrättspodden. Så kul att ha dig här.

Salina: Tack så mycket Elin för att du var med i podden igen. Då börjar det bli dags att avrunda dagens avsnitt. Men innan dess så kan vi väl ge lite goda tips inför sommaren.

Karin: Ja men verkligen. Det är alltid så här i Region Stockholm håller på och planerar för sommarvården. Det är ju en utmaning när folk ska vara lediga och ha semester. Vårdpersonal måste ju också ha semester. Det vi vill uppmana er till är att använda er av 1177. Det finns ju även möjlighet att ha videosamtal med 1177 numera för den som är nyfiken på det. Alla metrologer har förutspått att det ska bli en varm sommar. Så vi tänker att förbered er tidigt och om ni behöver vidta åtgärder. Sen är det alltid det här, dricka mycket.

Salina: Det är ju bra. Vi ger lite tips om det. Precis. Drick mycket och ät jordgubbar.

Karin: Bra tips. Sommarvården kommer ju bli en utmaning men ni kan alltid vända er till 1177 om ni har frågor och behöver råd. Sen finns ju 112, närakuten har öppet och så där. Det kommer finnas vård och det finns det alltid men det kan vara bra att veta och känna till.

Salina: Och när det närmar sig sommar så betyder det också att vi på Funktionsrätt Stockholms län håller på att planera vår höst. Där vill vi också uppmana er att hålla lite utkik på hemsidan. Om inte nu under sommaren så här mot slutet av sommaren kring vad som kommer att vara på gång i höst.

Karin: Vi kan ju redan nu säga 7 september. Skriv upp det i era almanackor för då kommer det komma någon form av aktivitet.

Salina: Ja. Och sen vill vi också avsluta med lite lyssningstips. Som vi sa i början så kommer vi ha lite uppehåll här under sommaren. Då tänker vi att ni såklart vill lyssna på annat. Och bara härom för någon vecka sen så släpptes ju Sommar i P1, som blir vårt första tips här, med lite intressanta gäster som kommer att prata varje dag hela sommaren. Så det har ni säkert koll på. Vad tänker ni om Sommar i P1?

Karin: De har ju tidigare fått kritik mot att det inte transkriberas för personer som inte är hörande. Det har pågått pilotprojekt. Jag vet inte hur det blir i år om det kommer fortsätta transkriberas. Däremot kan vi säga att Funktionsrättspodden transkriberas. Så om du vill lyssna eller läsa helt enkelt våra samtal som vi har med våra gäster här i podden så finns de alltid upplagda på vår hemsida. Det kan vara bra att veta.

Salina: Verkligen. Har du någon särskild som du vill lyssna lite på?

Karin: Jag kikade lite grann när det presenterades och det finns ju många intressanta. Det vi kan konstatera är väl kanske att det inte är så många som har funktionsnedsättning som är med eller i podden eller i Sommar i P1.

Salina: Nej, precis.

Karin: Det är väl någonting vi kan tänka på. Men jag tror att jag är lite intresserad av att lyssna på Max Tegmark. Han är ju forskare och kan ganska mycket om AI. Jag tror att det kan bli ett väldigt intressant program.

Salina: AI är ju ständigt aktuellt. Det känns som att det har varit extra den här våren när man har pratat om ChatGPT och hela den här

grejen. Det är också mycket AI kopplat till det här med etik och den biten.

Karin: Och vården. Man pratar ju väldigt mycket om att en AI-robot är bättre på att ställa en diagnos baserad på en persons självupplevda eller berättelse som kallas anamnes. Man pratar väldigt mycket om att använda AI inom hälso- och sjukvården i framtiden som en lösning. Men vad finns det för utmaningar? Jättespännande och lite läskigt att tänka på i framtiden.

Salina: Ja, verkligen.

Karin: Det är nog mitt måste-lyssna.

Salina: Ja, men spännande. Vi har ju ett tips apropå det här med vilka som är gäster och den här biten. Man kan ju tycka att det blir bättre eller sämre, men ett initiativ som kom ur samma typ av kritik att man ville ha fler röster som representeras var "Talet", som är en variant på sommarprat, eller en podcast kan man säga, från föreningen Streetgäris. Det var ett initiativ som startades 2020. Då var det för att Streetgäris ville ge en plattform till personer som vanligtvis inte kommer till tals för den här bredare publiken, bland annat folk i förorter eller på glesbygden och så där. Så då vill bredda bilden av Sverige med olika berättelser. Och numera drivs den här podden tillsammans med ABF. De släpper avsnitt varje sommar, så har det varit hittills, utifrån nomineringar från hela landet. Det kan vara tema som utanförskap eller identitet och att bryta normer. Väldigt spännande. När vi spelar in det här så hade de inte släppt sina gäster för 2023 än, men vi kan ju tipsa på funktionsrättstemat om ett avsnitt från förra året. Då var det Hatun Un som pratade om att vara funkismamma.

Karin: Ja, jättebra, och bra tips om man vill lyssna på något annat som man inte har lyssnat på innan. Då är talet ett supertips. Nu går vi tillbaka till Sveriges Radio-delen. Det finns ett program, de har inte släppt nya avsnitt på ett tag, men Funk i P1 är ett program apropå att vara funkis i radio, ett program som diskuterar olika typer av funktionsteman. Det har tidigare letts av Katrin Lundell och Anna Bergholt som har egna erfarenheter eller lever med egna funktionsvariationer eller funktionsnedsättningar. De diskuterar hur det är att funka eller inte funka i samhället och hur det kan funka för alla. Du har lyssnat på avsnitten om färdtjänst vet jag.

Salina: Precis, de har bland annat gjort några fördjupande avsnitt om just färdtjänst och hur det fungerar och hur det är att ha färdtjänst. Men också väldigt många andra avsnitt. Så tips, tips!

Karin: Sista podden eller tipset för dig som vill fortsätta lyssna, använda öronen i sommar, det är podden som heter Funka olika. Funka olika är en podd som ges ut av habilitering och hälsa som drivs av Region Stockholm. Det är en podd som har funnits sedan 2016 och det är verkligen ett brett forum av olika samtal. Det brukar vara en del som handlar om fakta. Och sen brukar det vara en del med mer röster och samtal. Det är olika gäster möts och pratar om egen diagnos, det kanske är anhöriga, det är experter. Så det är verkligen en bred och kunskapsgivande att lyssna på de här.

Salina: Det var dagens sista lyssningstips. Nu har ni en massa avsnitt att lyssna på. Jag tror att även om man skulle lägga hela sommaren på sträcklyssna så skulle man nog inte hinna med.

Karin: Vi kan väl säga att man kan välja ut det man är intresserad av. Man behöver ju verkligen inte lyssna på alla utan det du känner att det här är något du skulle kunna lära dig om eller det här visste jag ingenting om alls. Vi kommer att skapa en lista med de här. Så för dig som går via Spotify så kan man klicka sig vidare och hitta till de här poddarna helt enkelt.

Salina: Och med det sagt så vill vi väl hälsa glad sommar tänker jag.

Karin: Ja, och tacka för den här våren. Vad många roliga samtal och gäster vi har haft i podden. Vi har pratat om Järvaveckan, vi har pratat om projekt, vi har pratat om temaåret. Vi har verkligen haft en stor bredd och massa intressanta saker.

Salina: Och om du som lyssnar har några önskemål eller något som du skulle vilja se att vi pratar om här i podden, då vill vi ju jättegärna att du hör av dig. Så gör gärna det.

Karin: Ja, men jättegärna. Vi söker alltid nya poddgäster till studion. Så varmt välkomna att höra av er till oss. Våra kontaktuppgifter finns på vår hemsida, funktionsrattstockholmslan.se. Med det sagt Salina.

Salina: Då säger vi glad sommar.

Karin: Glad sommar och tack för den här våren.

Salina: Tack.

Karin: Hej!