



Du har rätt att bestämna!

En studiecirkel om rättigheter
för personer med funktionsnedsättning

På lätt svenska

DU HAR RÄTT ATT BESTÄMMA!

– En studiecirkel om rättigheter för personer med funktionsnedsättning

© Artikel 19 som verktyg, Independent Living Institute

Författare Emil Erdtman

Omarbetat till lätt svenska: Moa Candil

Formgivning: Jessica Smaaland

Tryck: Exellent Print & Design, Stockholm 2022

Förord

Förenta Nationerna, FN,
har gjort en lista med rättigheter
för personer med funktionsnedsättning.
Sverige har lovat att följa den.

Där står bland annat
att alla har rätt att bestämma
i sitt eget liv.
Och att vara med i samhället.

Vad betyder det i verkligheten?
Hur funkar det i ditt liv?
Vad kan du göra om det funkar dåligt?

Ett bra sätt att undersöka det
är att ordna en studiecirkel.
Det kommer du att få veta mer om
i det här häftet.

Du kommer också att få veta mer
om dina rättigheter.

Lycka till!

Om studiecirklar

En studiecirkel handlar om att lära av varandra.

Det finns ingen lärare som vet mer än de andra.
Alla är lärare och elever.
Ni lär er tillsammans.

Om det ska fungera måste alla känna sig trygga i gruppen.
Alla ska kunna prata fritt och berätta vad de tänker på.

Era egna berättelser och tankar är en viktig del av studiecirkeln.

Läs mer om studiecirklar på sidan 11.

DEL 1: MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER

Förenta Nationerna, FN

Alla människor är lika mycket värda.
Alla ska vara fria
och ha samma rättigheter.

Med den idén startade
Förenta Nationerna, FN, år 1945.
Det var precis efter andra världskriget.

Tanken var att länderna
skulle samarbeta, inte kriga.
Och att alla skulle respektera
de mänskliga rättigheterna.

I dag är nästan alla världens länder
med i FN. Det är nästan 200 länder.

De mänskliga rättigheterna

År 1948 skrev FN ner
de mänskliga rättigheterna.
Där står bland annat att:

- Länderna ska skydda människor så att de kan känna sig säkra.
- Människor ska kunna resa i sina länder och till andra länder.
- Länderna ska ta emot flyktingar som saknar skydd i sina egna länder.
- Alla har rätt att tycka vad de vill och säga vad de tycker.
- Människor har rätt att tro på vilken gud de vill eller inte tro på någon gud alls.
- Alla har rätt att till bostad och mat.
Alla har rätt att lära sig läsa och skriva.

Här finns alla rättigheterna på lätt svenska:

<https://bit.ly/35eCmeM>

Särskilda rättigheter

De mänskliga rättigheterna har funnits i över 70 år.

Sedan dess har det kommit flera nya texter som förklarar rättigheterna mer i detalj. De kallas konventioner.

En sådan text handlar om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Den kom år 2006.

Sverige har lovat att inte bryta mot de rättigheterna. Men ibland händer det ändå.

Artikel 19

Den här studiecirkeln handlar särskilt om två rättigheter.

Det är rätten att bestämma själv och rätten att vara med i samhället.

De rättigheterna kallas Artikel 19. Sveriges regering har gjort en lättläst text om det.

Artikel 19

Rätt att leva ett eget liv och vara med i samhället

Staterna ska se till att personer med funktionsnedsättning kan välja att leva i samhället som andra.

Staterna ska göra detta:

- *Personer med funktionsnedsättning ska kunna välja var de vill bo och med vem eller vilka de vill leva. De ska inte vara tvungna att bo i särskilda bostäder.*
- *Personer med funktionsnedsättning ska ha rätt till service hemma och stöd för att kunna vara med i samhället.*
- *Service och platser som är till för alla ska vara tillgängliga även för personer med funktionsnedsättning.*

Texten finns här:

<https://bit.ly/3iDzxa6>

DEL 2: Dags för studiecirkel!

Att leda en studiecirkel

Du som leder en studiecirkel behöver inte kunna mer än de andra om själva ämnet.

Ditt jobb är att planera.
Se till att ni börjar och slutar i tid.
Och att det blir ett bra samtal där alla som vill får prata.

Ni kan gärna vara två personer som leder studiecirkeln tillsammans.

Hitta en grupp

Du har bestämt dig för att ha en studiecirkel om rättigheter. Kull! Nu måste du hitta en grupp. Fem till åtta personer är lagom.

Kanske vet du redan folk som är intresserade. Då kan du prata direkt med dem.

Annars måste du berätta för folk vad du planerar. Skriv en inbjudan. Den kan du sprida på Facebook till exempel.

Du kan också skriva ut inbjudan och sätta upp den som en affisch.

På nästa sida finns ett exempel.

**Studiecirkel om rättigheter
för personer med funktionsnedsättning**

Tid:

Onsdag 15 april klockan 13:30 - 15:30

Plats:

Folkets hus

**Personer med funktionsnedsättning
har rätt att bestämma över sitt eget liv
och vara en del av samhället.
Det säger FN.**

**Men vad betyder det egentligen?
Har du de rättigheterna?
Vad kan du göra om du inte har det?**

**Det ska vi prata om i studiecirkeln.
Du behöver inte kunna något särskilt
för att vara med.
Vi lär oss tillsammans.**

**Det finns åtta platser i gruppen.
Anmäl dig senast den 8 april.**

Telefon: 000-000

Mejl: xxx@xxx.com

Vad behöver ni?

Nästa fråga är vad ni behöver.
Kanske ett ställe där ni kan träffas?
Pennor och papper? Fika?

Ni kan säkert få hjälp med lokal
och lite pengar av ett studieförbund
som ABF eller Vuxenskolan.

Ni kan också vara hemma hos någon
och turas om att ta med fika.

Se bara till att lokalen är tillgänglig
för alla som vill vara med.
Det är också viktigt att det är en lugn plats
utan ljud och ljus som stör.

Planering

Nu är det dags att planera.
Hur många träffar ska ni ha?
Vilka dagar och vilken tid?

Det är bra om du som leder gruppen
gör ett förslag.
Sedan kan ni ändra det
om det inte passar alla.

Planera också ungefär vad
ni ska prata om de olika träffarna.
Det kanske låter svårt.
Men det behöver inte vara det.

Lite senare kommer du få tips på
vad ni kan prata om.

Tips för en bra studiecirkel

I början kan ni behöva
lära känna varandra lite.
Sen är det lättare att prata
om svåra och allvarliga frågor.

Var inte rädda för att tycka olika!
Då blir samtalet ofta bättre.
Se bara till att ingen blir ledsen.
Förklara för varandra hur ni tänker.

Ett annat bra råd är faktiskt
att inte ge råd.
Lyssna på vad andra berättar
utan att säga hur de ska göra.

Du som leder är viktig

Du som leder studiecirkeln
har en viktig roll.
Du ska hjälpa gruppen
att ha ett bra samtal.

Ofta är det någon som pratar mycket
och andra som sitter tysta.
Då kan ledaren behöva avbryta
och fråga vem mer som vill prata.

Det är viktigt att förklara
att du inte avbryter för att vara taskig.
Det är för att alla ska kunna
vara med i samtalet.

Tänk på att alla människor är olika.
Vissa behöver mer tid
för att läsa, tänka och prata.

En tillgänglig studiecirkel

Kanske kan ni se er studiecirkel som ett experiment?

Försök göra den tillgänglig för alla!

Det är ju så samhället borde vara.

Några saker att tänka på:

- Är lokalen tillgänglig?
Finns hiss, ramp och dörröppnare?
Finns hörselslinga?
Är det väldigt ljust eller mörkt?
- Är texter tillgängliga?
Finns de inlästa?
Kan alla förstå dem?
Finns en lättläst version?
- Läs upp det ni skriver på en tavla eller skärm.
Beskriv alla bilder som ni tittar på.

Tips för digitala studiecirklar

En studiecirkel brukar bli bäst om ni kan träffas på riktigt. Men det kan också fungera med videomöten eller chatt.

Några saker att tänka på:

- Alla är inte vana med videomöten. Många blir nervösa av det.
- Skicka en tydlig beskrivning som visar steg för steg hur folk kommer in i mötet.
- Du kan behöva ringa till alla och förklara hur de ska göra.
- Se till att det finns alternativ om tekniken inte fungerar. Till exempel telefon.
- Öppna gärna det digitala mötet 45 minuter innan ni ska börja. Då finns det tid att testa och lösa problem.
- Förklara hur folk kan stänga av och sätta på sin mikrofon. Du som ordnat mötet kan också stänga av allas mikrofoner.

Första träffen

Börja med att presentera er.
Alla får säga vad de heter
och kanske svara på en fråga.

Förslag på frågor:

- Vad är ditt största intresse?
- Vad gör dig glad?
- Säg något du vill förändra!
- Vad gör dig arg?

Du kan också klippa ut bilder från tidningar.
Välj varsin bild som visar hur ni mår.
Presentera er och berätta
varför ni valde bilden.

Berätta om studiecirkeln

Sedan kan du berätta lite om studiecirkeln.
Förklara att tanken är att ni ska lära er tillsammans.

Berätta att det är viktigt att ni lyssnar på varandra.
Och att ni vågar dela med er av historier från ert eget liv.

Berätta också om planeringen.
Vilka dagar ni ska träffas och vad ni ska prata om.

Gruppregler

Prata gärna om hur ni vill ha det i er grupp.
Kanske behöver ni bestämma några regler för gruppen?

Du som leder studiecirkeln kan göra ett förslag på regler.
Då är det lättare att komma igång.
Sedan bestämmer ni tillsammans.

Förslag på gruppregler:

- Vi lyssnar på varandra.
- Alla får prata så mycket eller lite som de vill.
- Om du inte vill svara säger du pass.
- Personliga berättelser stannar i gruppen.

Målet med studiecirkeln

Prata om varför ni är med
och vad ni vill lära er.
Det är bra om ni kan skriva upp
några gemensamma mål.

Precis som med reglerna
kan det vara smart
att ledaren kommer med förslag.

Förslag på mål:

- Lära oss mer om våra rättigheter.
- Lära oss hur det fungerar i Sverige.
- Lära oss hur vi får det vi har rätt till.
- Dela erfarenheter.

Planera andra träffar

Nu kan ni boka in de andra träffarna.
Du som leder studiecirkeln
kan gärna göra ett förslag innan.
Kolla om det funkar bra för alla.

Vill ni prata med varandra
mellan träffarna?
Bestäm tillsammans hur.

Till exempel kan ni bestämma
att du som leder gruppen
ska ringa till alla en vecka innan varje träff.
Och kolla att alla hänger med.

Nu kan också ha en grupp på Facebook där ni kan prata med varandra. Men då måste ni fråga om alla använder Facebook.

Läxa?

Vill ni ha en läxa att göra mellan träffarna?
Kanske läsa en text eller se en film hemma.

Det är bra om alla har lite olika läxor. Då kan ni sedan lära vandra nästa gång ni ses.

Som första läxa kan alla läsa varsin del av rättigheterna för personer med funktionsnedsättning.

Du som leder studiecirkeln kan välja vilka delar av rättigheterna som är viktigast.

Här finns rättigheterna på lätt svenska:
<https://bit.ly/3iDzxa6>

Avslutning

På slutet kan alla säga vad de tyckte om första träffen.
Det är viktigt för dig som ledare att veta.

Glöm inte att tacka alla för att de kom!
Och påminn om tid och plats för nästa träff.

De andra träffarna

Det är bra om alla träffar
är ungefär likadana.
Då vet alla vad som väntar.
Och det blir lättare för dig som leder.

Börja med att hälsa alla välkomna.
Sen kan alla säga kort
hur de mår eller hur dagen varit.

Säg något om förra träffa.
Sammanfatta vad ni pratade om.
Och fråga om någon tänkt mer på det.

Läs upp det ni skrev om målet
med studiecirkeln.
Och gruppens regler.
Kanske behöver ni lägga till någon regel?

Övningar

Om ni har haft en läxa
kan ni börja med att gå igenom den.
Alla får berätta vad de lärt sig.
Och ställa frågor till varandra.

Sedan kan ni göra en av övningarna
som du hittar i del 3.
Den börjar på sidan 29.

Här är ditt jobb att leda samtalet
och se till att alla får prata.
Och att hålla koll på tiden.

Avslutning

När det är tio minuter kvar
är det dags att börja avsluta.
Sammanfatta gärna vad ni pratat om.
Och fråga vad alla tyckte om träffen.

Om ni ska ha en ny läxa
berättar du om den.

Påminn om tiden för nästa träff.
Säg vad ni ska prata om då.

Tacka alla för den här gången!

Del 3:

Åtta träffar om rättigheter

Välj de som passar er bäst.

1. En speciell rättighet

Alla människor är födda med samma värde och samma rättigheter.

År 1948 skrev FN ner de mänskliga rättigheterna. De gäller alla människor.

Efter det har det kommit flera texter som gör om rättigheterna till tydliga regler. De kallas konventioner.

Länder som skriver på dem lovar att följa reglerna.

Funktionsrättskonventionen

År 2006 kom en text om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Det finns tydliga regler i texten. Sverige har lovat att följa de reglerna.

En grupp i FN kontrollerar att alla länder följer reglerna. De lyssnar på människor som vill klaga på sitt land.

Gruppen skriver också nya texter som förklarar hur länderna ska göra för att följa reglerna. Det kallas "allmänna kommentarer".

Övning

Alla väljer varsin artikel i rättigheterna för personer med funktionsnedsättning.

Läs artikeln och berätta för varandra om det ni läst.

Se till att någon läser artikel 19. Den är extra viktigt.

Här finns rättigheterna på lätt svenska:

<https://bit.ly/3iDzxa6>

Diskussion

- Varför finns de mänskliga rättigheterna?
- Varför finns särskilda rättigheter för personer med funktionsnedsättning?
- Varför behöver vi artikel 19?
Artikel 19 handlar om rätten att bestämma själv och vara del av samhället.
- Hur hänger de andra rättigheterna ihop med artikel 19?

2. Att styra över mitt eget liv

Alla har rätt att själv bestämma
över sitt eget liv.

Det gäller också personer
med funktionsnedsättning.

Artikel 19 handlar om frihet att välja.

Till exempel hur och var vi vill bo.

Och vilken hjälp och stöd vi vill ha i livet.

Det handlar också om rätten
att vara en del av samhället.

Övning

Fundera på när du känt
att du inte kunnat välja.
Berätta för varandra två och två.

Sedan kan varje grupp berätta
något av det ni pratat om.

Diskussion

- Vad betyder det att vara
en del av samhället?
- Vad kan hindra dig från att vara det?
- Kan du styra över ditt eget liv?
Vad behöver du för att kunna göra det?
- Vad är skillnaden mellan att ha
förvaltare och god man?
- Vad är skillnaden på att någon
bestämmer åt dig eller med dig?

3. Rätten att bo som du vill

I artikel 19 står det att du har rätt att bestämma var, hur och med vem du ska bo.

Personer med funktionsnedsättning har lika stor rätt som alla andra att bo som de vill. Det har Sverige lovat att se till.

Hur vi bor är viktigt för många delar av livet. Till exempel för att visa vem du är.

Övning

Hur vill du leva? Vem vill du vara?
Hur hänger det ihop med hur du bor?

Ni kan skriva upp svaren
på ett stort papper.

Diskussion

- Har du själv valt dem du bor med?
- Vad är viktigt för dig att bestämma i ditt hem?
Till exempel mat, husdjur och saker.
Tider för att komma hem och sova.
- Vad är viktigt för att visa vem du är?
Till exempel kläder, musik och kompisar.
Kommer du på fler saker?

4. Rätten till ett bra stöd

Du ska ha kontroll över
den hjälp och stöd du får i livet.
Du ska kunna välja.

Den hjälp och stöd du får
ska passa dina behov
och vad du gör på dagarna.
Det kan ändras och då behöver hjälpen ändras.

Du ska inte få den hjälp
som passar myndigheterna bäst.

Övning

Leta upp ett citat i rättigheterna som handlar om stöd och hjälp. Skriv det på en lapp och sätt upp på väggen.

Vilket citat gillar du mest?
Rösta genom att sätta klisterlappar i olika färger.

Diskussion

- Familj och vänner kan också ge hjälp och stöd.
På vilket sätt vill du ha hjälp?
- Har du någon gång fått hjälp på ett sätt som du inte gillar?
- Finns det stöd och hjälp som gör dig mindre fri?
- Vad är bra hjälp för att inte känna sig ensam?
- Hur kan personer med funktionsnedsättning hjälpa varandra?

5. Att vara med i samhället

Alla har rätt att vara en del av samhället de lever i. Därför måste det som är till för alla vara tillgängligt för alla.

Det gäller till exempel tåg och bussar. Restauranger, affärer och skolor. Alla ska kunna komma in. Och förstå viktig information.

När vi gör nya hus, parker och liknande saker ska vi göra dem så att de passar så många människor som möjligt.

Övning

Tänk er att ni ska bygga ett nytt område i en stad. Där ska många olika människor bo och leva.

Prata om hur ni skulle vilja bo. Och vad ni behöver i området. Ett gym, bibliotek, en kyrka eller moské? Hur ska de byggas för att passa alla?

Rita på stora papper eller bygg modeller!

Diskussion

- Använder du sociala medier som Facebook, Instagram och Tiktok? Är de för alla?
- Håller du på med någon sport? Hur kan idrottsplatser och sportklubbar göras om så att alla får vara med?

6. Vad menas med institution?

Förut bodde nästan alla med funktionsnedsättning på institutioner i Sverige.

De fick inte bestämma i sina egna liv.
De fick inte vara med i samhället.
De var inte fria.

FN säger att ingen ska behöva bo på en institution.

Övning 1

Skriv ner några ord
som handlar om frihet på lappar.
Sedan skriver ni ord
som är motsatsen till frihet.

Lägg lapparna på golvet.
Ställ er vid det eller de ord
som passar hur du känner dig i dag.
Berätta varför du valde det ordet.

Övning 2

Bjud in någon som kan berätta om
hur det är att leva på institution.
Ni kan lära er mycket
av att leta reda på den personen.
Det kan också vara någon i gruppen.

Diskussion

- Vad händer med människor
som inte får bestämma över sitt liv?
- Vad är den största skillnaden
mellan att ha personlig assistent
och att bo på gruppboende?
Vad är bra och dåligt med de två alternativen?
- Kan du själva välja vem som är assistent
eller annan personal?

7. Hur kan vi förändra samhället?

Staten och kommunen ska se till
att alla människor har sina rättigheter.
De ska hjälpa dig med det du behöver.

Du ska inte ha mindre pengar
för att du har en funktionsnedsättning.
Då ska du få hjälp med pengar.

Om du har stöd och hjälp i vardagen
ska de inte ta det ifrån dig
för att spara pengar.
Dina rättigheter är viktigare.

Övning

Gör en liten undersökning om hur det funkar i din kommun.

Prata med olika föreningar för personer med funktionsnedsättningar. Vilka problem har deras medlemmar? Prata sen med kommunen och fråga hur de ser på saken.

Försök att komma på olika förslag som kan lösa problemen. Gör en lista där det viktigaste förslaget kommer först.

Listan kan ni skicka till kommunen. Eller tidningar och radio där ni bor. Då kan de berätta om problem och lösningar.

Ni kan också samla föreningarna och göra en demonstration.

Diskussion

- Hur kan ni bäst berätta för andra om rättigheterna i artikel 19?
- Hur ska personal som jobbar med stöd lära sig mer om artikel 19?
- Behövs det fler undersökningar om hur det är för personer med funktionsnedsättning?

8. Att få det du har rätt till

Människor med funktionsnedsättningar ska vara med och kontrollera att länderna sköter sig.

Ibland behöver vi använda domstolar och experter på lagar för att få det vi har rätt till.

Övning

En person måste bo på en institution fast den inte vill.

Hur kan ni hjälpa personen?

Gör upp en plan.

Ta reda på hur ni kan överklaga ett sånt beslut.

Vilken domstol ska ni gå till?

Hur kan ni prata med FN?

Någon som jobbar på en förening för människor med funktionsnedsättning kan säkert hjälpa till.

Diskussion

- Vad stoppar dig från att få dina rättigheter?
- Vilken hjälp behöver du?
- När ska du prata direkt med FN?

Del 4: Extramaterial

Mer om dina rättigheter

Artikel 19 handlar om två saker.

1. Rätten till ett självständigt liv.
1. Rätten att vara med i samhället.

Rättigheterna gäller alla!

Även den som har
en intellektuell funktionsnedsättning, IF.

Exempel på vad du har rätt att välja:

- Vad du ska äta.
- När du ska sova.
- När du ska vara hemma eller ute.
- Vad du ska göra på dagarna.
- Om du ska ha en duk på bordet.
- Om du ska ha husdjur.

Du har rätt att bestämma över din identitet.

Det betyder:

- Vem du är.
- Om du ska leva ensam eller inte.
- Vilka kläder du vill ha.
- Vilken musik du vill lyssna på.
- Vem du blir kär i.

**Du har rätt att inte bo på en institution.
Det betyder:**

Du ska vara fri och bestämma själv
över ditt eget liv.

Du behöver inte bo med andra
med funktionsnedsättning om du inte vill.

Du ska inte behöva dela på assistenter
om du inte vill det.

Ni som bor tillsammans ska inte
behöva göra samma saker på dagarna.

**Du har rätt att vara med i samhället.
Det betyder:**

Platser som är till för alla
ska vara tillgängliga för alla.

Till exempel skolor, jobb, sporthallar,
museum och bibliotek.
Men också sociala medier och hemsidor.

Det som byggs nytt
ska byggas så att det passar
så många människor som möjligt.

Du har rätt till hjälp och stöd
för att kunna vara med i samhället.
Hjälpen ska passa just dig.
Du ska vara med och planer den.

Råd till länderna från FN

Staten och kommunerna har ansvar att se till att alla människor får sina rättigheter och kan vara med i samhället.

Det betyder bland annat:

- Familjerna får inte stoppa den som vill bestämma själv och vara med i samhället.
- Hjälp familjerna att stödja sina medlemmar med funktionsnedsättning på rätt sätt.
- Ge människor möjlighet att gå till domstol och kräva sina rättigheter.
- Se till att det finns information som är lätt att förstå om rättigheterna i artikel 19.
- Utbilda personal som jobbar med hjälp och stöd.
- Se till att inga av landets lagar går emot rättigheterna i artikel 19.

