Independent Living Institute
independentliving.org

Projektet
Artikel 19 som verktyg

MED STÖD FRÅN
ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Hur mycket kan du bestämma själv?

Ett verktyg för att undersöka dina rättigheter

Från Independent Living Institute

2022

Du har rätt att bestämma själv!

Du måste kunna bestämma själv
över ditt eget liv.
Det är din rättighet.

För att du ska kunna bestämma själv
måste det finnas olika alternativ
som fungerar för dig.
Annars har du ju inget att välja mellan.

Det här står i rättigheterna
för personer med funktionsnedsättning
som Förenta Nationerna, FN, har skrivit.

Rättigheterna gäller för alla
som lever i Sverige.
Politikerna har lovat att följa dem.

Alla bitar behövs

Rätten att bestämma själv
är som ett pussel.
För att pusslet ska bli helt
måste alla bitar vara på plats.

En bit handlar om bostad.
Du har rätt att själv välja
var, hur och med vem du vill bo.

En annan bit handlar om pengar.
Du måste ha tillräckligt men pengar
för att kunna vara med i samhället.

En tredje bit är hjälp och stöd.
Du ska få den hjälp du behöver
för att kunna leva som du vill.

En fjärde bit handlar om tillgänglighet.
Det som är för alla ska fungera för alla.
Till exempel bussar, affärer,
bibliotek och skolor.

Hur fungerar verktyget?

Du kommer att svara på frågor.
Frågorna handlar om ditt liv
och vad du själv kan bestämma.

Medan du svarar på frågorna
lär du dig mer om dina rättigheter.
Och du kan fundera på
ditt eget liv fungerar.

Du kommer också få tips
på vad du kan göra
för att bestämma mer i ditt liv.

Svaren har olika färger

Under varje fråga finns två eller tre svar.
Välj det svar som stämmer bäst för dig.

Bredvid svaren finns en pusselbit.
Om pusselbiten är röd
får du inte bestämma själv.

Om pusselbiten är gul
får du ibland bestämma själv
men inte alltid.

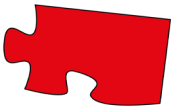
Om pusselbiten är grön är allt bra.
Du kan bestämma själv
precis som du har rätt till.

På slutet kan du se om du fick flest
röda, gula eller gröna bitar.

Nu börjar vi!

KAPITEL 1:
ATT VARA MED I SAMHÄLLET

Fråga 1: Har du en förvaltare?



Ja.

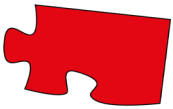
Nej.

En förvaltare är en person
som bestämmer över dina pengar
och andra viktiga saker.

Du ska inte behöva ha en förvaltare.
Du har rätt att bestämma själv
med hjälp och stöd.
Det säger Förenta Nationerna, FN.

I Sverige finns det ändå förvaltare.
En domstol bestämmer
om du ska ha det.

Fråga 2: Har du en god man fast du inte vill?



Ja.

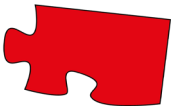
Nej.

Du ska själv kunna välja
om du vill ha en god man eller inte.
En god man kan hjälpa dig att ta beslut
och se till att du har ett bra liv.

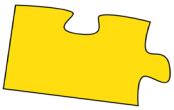
Om du inte vill ha en god man
ska du få hjälp och stöd på andra sätt.

Fråga 3: Vem tar viktiga beslut i ditt liv?

Jag själv.



Andra än jag.



Ibland jag och ibland andra.

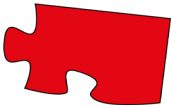
Du ska vara med och bestämma
om alla viktiga saker i ditt liv.
Till exempel om du ska ta medicin eller inte.

Det är inte personal eller din familj
som ska bestämma sådant.
De måste alltid fråga dig.

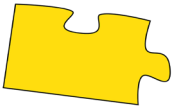
Om andra än du själv bestämmer
viktiga saker i ditt liv
måste du berätta det för någon.
Då kan du få hjälp att ändra på det.

Fråga 4: Får du hjälp att ta beslut om du behöver?

Ja.



Nej.



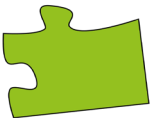
Ibland.

För att kunna bestämma själv
behöver du få information
om de olika alternativen.
Och fundera på vad som blir bäst för dig.

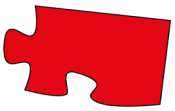
Många behöver hjälp med det.
Du kan till exempel få hjälp
av en god man, en personlig assistent
eller någon annan.

Det är din rättighet att få hjälp att ta beslut
om du behöver det.
Men ingen annan ska bestämma åt dig
om du inte vill.

Fråga 5: Kan du vara den du vill vara?



Ja.



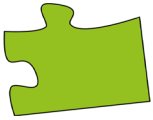
Nej.

Din funktionsnedsättning
ska inte hindra dig
att vara den du vill vara.

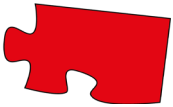
Du har rätt att klä dig som du vill
och träffa vem du vill.
Tro på en religion om du vill,
bli kär i vem du vill.

Om du känner att du inte kan vara dig själv
ska du prata med folk du känner.
Då kan du få hjälp och stöd.

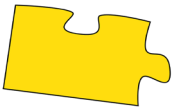
Fråga 6: Kan du visa vad du tycker?



Ja.



Nej.



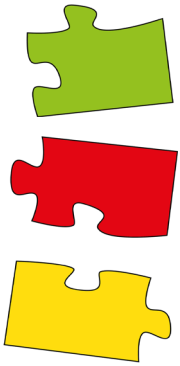
Ibland.

Alla människor har rätt
att säga vad de tycker
och kämpa för det de tror på.

Alla bryr sig inte om politik.
Men alla ska ha möjlighet
att arbeta politiskt om de vill.

Du kan till exempel
vara med i en förening,
ordna en demonstration
eller prata med politiker.

Fråga 7: Vet du dina rättigheter?



Ja.

Nej.

Lite.

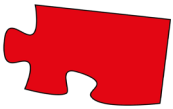
Det är viktigt att du får information
om dina rättigheter
på ett sätt som passar dig.
Till exempel på ett språk du förstår.

Det är särskilt viktigt för personer
som är nya i Sverige.
De behöver snabbt få veta
vilken stöd och hjälp de har rätt till.

Säg till om du inte fått information
på ett sätt som fungerar för dig!

Fråga 8: Hur är din ekonomi?

Jag har bra ekonomi.



Jag har mindre pengar än andra.

Du ska inte ha mindre pengar
på grund av din funktionsnedsättning.
Då är det fel på samhället. Inte på dig.

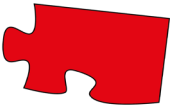
Dina pengar ska inte bara räcka
till mat och hyra.
Du ska också kunna göra sånt som att fika,
klippa håret och gå på bio.

Pengar ska inte stoppa dig
från att vara en del av samhället.

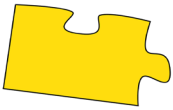
Prata med kommunen där du bor
om du har problem med pengar.
Förklara vad du behöver hjälp med
och varför.

Fråga 9: Får du hjälp med pengar?

Ja.



Nej.



Ibland.

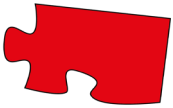
Många saker är dyrare
för personer med funktionsnedsättning.
Till exempel kan du behöva
en extra stor lägenhet eller en särskild bil.

Du kan också behöva pengar
om du inte kan arbeta på ett vanligt jobb.
Du har rätt att få hjälp med pengar.
Om du inte får det måste du klaga.

Prata med den som tog beslutet.
Eller med en organisation
för personer med funktionsnedsättning.
De kan hjälpa dig.

Fråga 10: Har du möjlighet att klaga i domstol?

Ja, om jag behöver.



Nej, jag har inte råd.

Ibland blir det fel när kommun
och myndigheter bestämmer saker.
Då kan du klaga på beslutet.

Kanske behöver du ta hjälp
av en expert på lagar
och gå till en domstol.
Det kan bli dyrt.

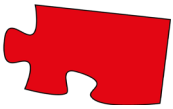
Men pengar ska inte stoppa dig
från att klaga på ett beslut som är fel.
Du har rätt att få hjälp med pengar då.

Om du vill veta mer kan du till exempel
prata med en organisation
för personer med funktionsnedsättning.

KAPITEL 2:
BOSTAD

Fråga 11: Har du ett hem?

Ja.



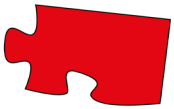
Nej.

Du har rätt till ett hem
som passar dig.
En lägenhet eller ett hus
som är tillgängligt.

Om du inte har ett hem
som fungerar för dig
måste du prata med kommunen.
Det är ett allvarligt problem.

Fråga 12: Har du valt platsen där du bor?

Ja.



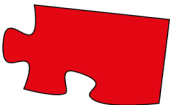
Nej.

Personer med funktionsnedsättning
har rätt att välja var de bor.
Precis som alla andra.

Om du inte trivs där du bor
ska du prata med kommunen.
Eller någon du känner
som kan hjälpa dig.

Fråga 13: Har du valt hur du vill bo?

Ja.



Nej.

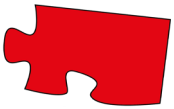
Det finns många olika sätt att bo på.
Lägenhet eller hus.
Gruppboende med personal.
Kollektiv med vänner.

Personer med funktionsnedsättning
har rätt att välja hur de vill bo.
Precis som alla andra.
Målet är att du ska ha det hem du önskar.

Om du inte trivs där du bor
måste du berätta det för någon.
Till exempel din familj, vänner eller personal.

Fråga 14: Har du valt vem du bor med?

Ja.



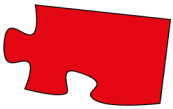
Nej.

Du har rätt att välja vem eller vilka du bor med.
Du har också rätt att bo ensam.

Du ska ha samma möjlighet att välja
med vem du bor
som personer utan funktionsnedsättning.

Fråga 15: Har du valt hur du vill ha det hemma?

Ja.



Nej.

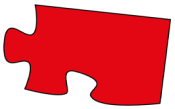
Ditt hem ska passa dig.
Det är viktigt att du trivs där.

Du har rätt att välja möbler,
gardiner och tavlor.
Och anpassa hemmet så att det
passar dina behov.

Prata med personal, familj eller vänner
om du vill ha hjälp
att ändra något i ditt hem.

Fråga 16: Är din bostad tillräckligt stor?

Ja.



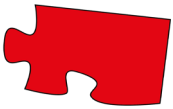
Nej.

Ditt hem måste vara tillräckligt stort.
Det ska till exempel finnas plats
för hjälpmedel om du behöver det.

Det kan betyda att bostaden
kostar extra mycket pengar.
Då ska samhället hjälpa till.

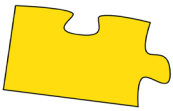
Du ska inte behöva betala extra
för att du har en funktionsnedsättning.

Fråga 17: Bor du sämre på grund av vem du är?



Ja.

Nej.



Kanske.

Alla människor med funktionsnedsättning
har rätt att bo bra.
Det gäller också människor
som är nya i Sverige.

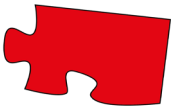
Även om du nyss kommit till Sverige
har du rätt att bo på ett sätt
som fungerar för dig.
Du ska inte bo sämre än andra
på grund av den du är.

Prata med kommunen
eller Migrationsverket
om din bostad inte fungerar för dig.

KAPITEL 3:
HJÄLP OCH STÖD

Fråga 18: Får du tillräckligt med hjälp och stöd?

Ja.



Nej.

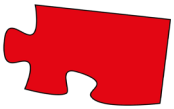
Du har rätt att få hjälp och stöd
så du kan göra det du vill.
Du ska kunna göra samma saker
som andra människor.

Arbeta, resa, studera.
Gå på teater, bio eller konsert.
Jobba politiskt, träffa familj och vänner.
Bli förälder om du vill.

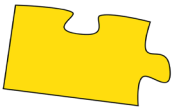
Prata med kommunen
om du inte har tillräckligt med hjälp och stöd.
Det är din rättighet
att få den hjälp du behöver.

Fråga 19: Kan du styra över vilken hjälp du får?

Ja.



Nej.



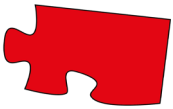
Ibland.

Det är viktigt att du själv
har kontroll över den hjälp du får.
Du har rätt att vara med och planera
när och hur du får hjälp.

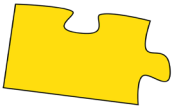
Om du känner att du inte har kontroll
över när och hur du får hjälp
måste du säga ifrån.
Så ska det inte vara.

Fråga 20: Kan du välja vem som ska hjälpa dig?

Ja.



Nej.



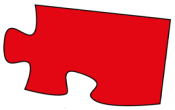
Ibland.

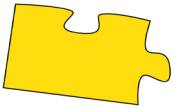
Målet är att du själva ska välja
vem som ger dig stöd i vardagen.

Berätta för kommunen
eller folk du känner
om du inte är nöjd med din personal.

Fråga 21: Finns pengar till den hjälp du behöver?

Ja.

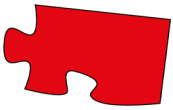
 *Nej.*

 *Inte alltid.*

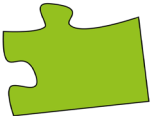
Det måste finnas tillräckligt med pengar
för att anställa personal.
Och för att utbilda personalen.

Personalen behöver lära sig
hur de ska hjälpa just dig.
Det är din rättighet.

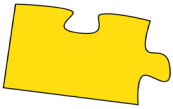
Fråga 22: Behöver du mycket stöd från familj och vänner?



Ja.



Nej.



Ibland.

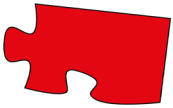
Det är inte fel att få hjälp
av familj och vänner.
Men du ska inte behöva det.

Du har rätt att klara dig själv
och leva som du själv vill.
Samhället ska ge dig den hjälp och stöd
som du behöver.

Om du behöver väldigt mycket hjälp
av familj och vänner är något fel.
Då får du för lite hjälp av samhället.
Prata med kommunen!

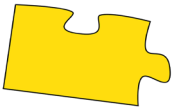
KAPITEL 4:
TILLGÄNGLIGHET

Fråga 23: Finns det hinder i samhället?



Ja.

Nej.



Ibland.

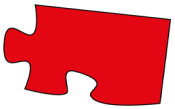
Restauranger, affärer, skolor
och bibliotek är exempel på platser
som är till för alla.
Sådana platser måste vara
tillgängliga för alla.

Ett hinder kan vara en trappa
som stoppar den som har rullstol.
Men det kan också vara information
som är svår att förstå.

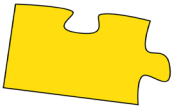
Det är viktigt att du säger till
när du möter ett hinder i samhället.
Samhället måste fortfarande
bli mer tillgängligt på många sätt.

Fråga 24: Kan du resa med tåg, buss, flyg och båt?

Ja.



Nej.



Ibland.

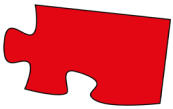
Tåg, bussar, flygplan och båtar
är till för alla människor.
Därför måste de också passa alla.

Vissa reser i stället med färdtjänst.
Men du ska inte behöva göra det.
Vanliga tåg och bussar ska vara tillgängliga.

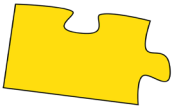
Om du får problem när du reser
måste du säga till.
Då ska de som jobbar med trafiken
försöka lösa problemet.

Fråga 25: Får du hjälp när du berättar om problem?

Ja.



Nej.



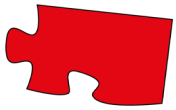
Ibland.

Det är viktigt att berätta
om problem med tillgänglighet.
De som är ansvariga
ska göra allt de kan för att lösa det.

De ska först prata med dig
för att förstå problemet.
Och sedan berätta vad de tänker göra
för att lösa det.

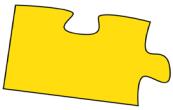
Ibland är det väldigt dyrt
att helt ta bort ett hinder.
Då får ni prata om andra lösningar.

Fråga 26: Är hindren extra stora på grund av den du är?



Ja.

Nej.



Kanske.

Samhället ska vara lika tillgängligt
för alla.
Tyvärr är det inte alltid så.

Vi möter olika hinder i samhället.
På grund av var vi är födda,
om vi är män eller kvinnor
och mycket annat.

Känner du att hindren är extra stora
på grund av den du är?
Prata gärna med en organisation
för personer med funktionsnedsättning!

HUR MYCKET KAN DU BESTÄMMA SJÄLV?

Du har fått svara på många frågor.
Nu kan du fundera på vad svaren betyder.

Har du flest gröna pusselbitar?
Då kan du bestämma mycket själv.
Så ska det vara.

Har du många röda pusselbitar?
Då är något fel.
Du kan inte bestämma i ditt eget liv.
Så ska det inte vara.

VAD KAN DU GÖRA?

Det finns mycket du kan göra
för att få mer kontroll i ditt liv.
Här är några förslag:

- Berätta för folk du känner.
Be dem att hjälpa dig!

- Ta reda på mer om dina rättigheter.
Du kan till exempel gå med
i en förening för personer
med funktionsnedsättning.

- Behöver du hjälp med pengar?
Prata med kommunen där du bor.

- Möter du hinder i samhället?
Prata med de som är ansvariga
där du fick problem.

Kontakta oss:

Independent Living Institute

Telefon: 08-506 22 179

E-post: info@independentliving.org

Adress: Storforsplan 36, 10 tr, 123 47 Farsta