

# FURUBODA



# NU



*Din tidning från Föreningen Furuboda*

NR 3 • 2021



**NU KÖR VI!**

Delaktighet och utbildning, oavsett funktionsförmåga

## Sommaren som varit

När vi lyckades genomföra vår sommarverksamhet i Furuboda, Yngsjö så kändes det som ren vinst över pandemin. Glädjen och tacksamheten som infann sig hos deltagare och personal, som saknat förra årets sommarkursverksamhet var speciell. Det värmdde hjärtat mer än ett vanligt år.

Att leda en verksamhet under en pandemi är svårt. Det är ett sicksackande mellan åsikter om att vi borde stänga och åsikter om att vi borde leva mer som om smittan inte fanns. Om vi gör rätt eller fel vet vi inte förrän i efterhand. Just nu är vi i alla fall glada att vi lyckades genomföra sommarverksamheten och vi ser fram emot att få ha deltagare på plats i höst. Men vi fortsätter att mötas med stor försiktighet.

I detta nummer kan du bland annat läsa Miriam Petterssons berättelse om ett viktigt och roligt sommarjobb på Furuboda. Du kan lära känna Therese Nilsson som är nyinvald i styrelsen och Jasmine som

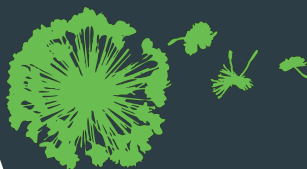
är 12 år och lever med en funktionsnedsättning. De är alla vardagshjältar på olika sätt.

Ofta känner jag mig stolt över Furuboda, över volontärer, kollegor och deltagare. Vi delar en gemensam kärlek för Furuboda. Vi tror på att göra saker tillsammans och att mångfald berikar. Vi vet att alla människor är olika men också väldigt lika. Furuboda har gett så många människor möjlighet att finna vänskap och att känna att vi är starka tillsammans. Med eller utan pandemi kommer vi fortsätta arbeta för gemenskap. Ett stort tack till dig som är med och stödjer oss, så att fler kan uppleva denna gemenskap!

*Med vänlig hälsning!*

*Jenny Anderberg*

# FURUBODA



Miljömärkt trycksak  
3041 0390

#### Postadress

Föreningen Furuboda, 296 86 Åhus  
E-post: [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se)  
Hemsida: [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org)

#### Furuboda Yngsjö

Furubodavägen 247, 296 92 Yngsjö  
044-781 46 00

#### Furuboda Malmö

Fagerstagatan 1B, 214 44 Malmö  
040-644 65 00

#### Furuboda Kristianstad

Blekingevägen 6, 291 54 Kristianstad  
044-781 48 21

#### Ge en gåva

Plusgiro: 900594-3  
Swish: 900 59 43

#### Utgivningsplan

Fyra nummer per år: mars, juni, september och december  
Upplaga ca 10 000 ex

#### Lyssna

lyssna på Furuboda.Nu som taltidning på [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org)

#### Ladda ner

Ladda ner Furuboda.Nu som e-tidning på [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org)

#### Tryck

Litografen i Vinslöv AB

#### Ansvarig utgivare

Jenny Anderberg  
[jenny.anderberg@furuboda.se](mailto:jenny.anderberg@furuboda.se)

#### Redaktör, sättning och layout

Ana Glisic  
[ana.glisic@furuboda.se](mailto:ana.glisic@furuboda.se)  
Emil Seresemil.seres@oddhill.se

#### Omslagsbild

Furuboda.

# Innehåll

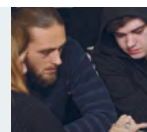
## 4-5 Sommaråterblick

ETT LIKA VIKTIGT SOM ROLIGT JOBB



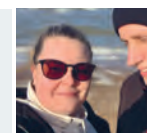
## 6-7 Ny kurs

ANVÄNDARE SOM EXPERTER



## 8-9 Porträttet: Styrelseledamot

PORTRÄTT MED VÅR NYA STYRELSELEDAMOT THERESE NILSSON



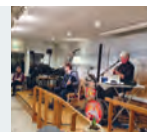
## 10 Medlemssida

MEDLEMSINFORMATION



## 11 På gång hösten 2021

KALENDARIUM



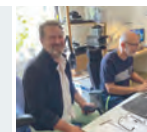
## 12-13 Debattartikel

FLIT I SKOLAN LEDDE TILL ATT PENGARNA DROGS IN AV F-KASSAN



## 14-15 Aktuellt på våra olika orter

KRISTIANSTAD - MALMÖ - YNGSJÖ



## 16-17 Furuboda Assistans

JASMINE, EN RIKTIG GLÄDJESPRIDARE!



## 18-19 Yoga för alla

RÖRELSE, ANDNING OCH FOKUS



## Ett lika viktigt som roligt jobb

**Skriven av:** Miriam Pettersson



### Är det någon utav er som hade velat jobba här i sommar?

Frågan ställdes till mig och mina klasskompisar. Yes, tänkte jag. Ett jobb där jag som människa både kan ge och få tillbaka, på ett ställe man redan kan in- och

utantill. Hålla i ensembler, spela och sjunga hela dagarna och bara ha det gött. Låter kanon.

Vilken tur att jag tackade ja till att jobba den sommaren, och fick uppleva Furuboda när det kanske är som allra bäst.



Jag heter Miriam Pettersson och jobbar i dagsläget inom LSS, samt är aktuell med olika musikprojekt som både låtskrivare och artist. Mellan 2017-2019 var jag deltagare på Musiklinjen, och när det behövdes ledare inför sommaren 2018 blev jag genast nyfiken och intresserad. Att jobba med att skapa och spela musik tillsammans tycker jag känns som ett väldigt tacksamt jobb, då det blir lättare att skapa en gemenskap samtidigt som en kan lyfta och stärka individer genom musik. Att kunna kombinera detta med att komma tillbaka till ett ställe som betyder mycket för en, under den årstid när den kanske är som vackrast, spela, sjunga och hålla igång fram tills solen går ner (och ibland senare än så), få hänga och jobba tillsammans med kollegor som är ens gamla klasskompisar, polare eller lärare, showa loss på konserter, strandstugehäng och allsångsstunderna (som att ställa sig på en scen och inse där och då att du ska sjunga en låt där du bara kan sjunga refrängen samtidigt som du ska kompa på piano - japp, den situationen kan man hantera numera), öva i svettiga replokaler, kanske hinna ta ett dopp eller två, ta en kaffe och glass, heja på modiga deltagare som gör sin grej på öppen scen eller karaoken i matsalen, supersnabbt rigga och rodda inför alla upptåg, möta deltagarna, skapa gemenskap, minnen och glädje - vilket ÖS! Och det är så VÅRT det!



Om det är något jag har fått med mig av att jobba som ledare på somrarna, så är det att ALLT (alltså, verkligen allt, oavsett ösregn, torka eller en mick som slutar funka mitt under en konsert) löser sig, bara du är kreativ, flexibel, peppig och tänker på vad deltagarna vill och att skapa en fantastisk sommar för dem!



Därför kändes det extra tomt under sommaren 2020. Som ledare började man ändå få koll på läget, visste hur saker och ting gick till, vad som skulle hända, redan skrivit upp en påminnelse i mobilen om att skippa svettiga strumpor nästa gång och istället ta med sig bekväma tofflor och extra mycket solkräm - och så händer ingenting utav det. På något sätt tror jag att det var därför den här sommaren kändes lite extra för mig. Under veckorna jag jobbade upplevde jag att jag gick "all in" igen i den där folkisbubblan, där allt annat utanför den fick vänta ett tag, och bara njuta av att äntligen ha fullt ös omkring sig igen. Träffa gamla deltagare, som inte kunde hålla sig från att kasta sig över en med lite tårar i ögonen vid ankomstdagen. Eller träffa helt nya som aldrig varit på Furuboda, och som gjorde stort intryck på mig och mina kollegor när dessa blommade ut under veckan.



Återseenden med tidigare kollegor eller ens gamla lärare som jobbade sin första sommar. Att hellre applådera för mycket än för lite. Och man förstår verkligen innebörden av de orden:



**Ett lika viktigt som roligt jobb.**

Det tror jag att vi alla som jobbar på sommaren tycker och har lyckats förmedla till våra deltagare. Speciellt när en deltagare i somras berättade för mig att det var hans 25:e sommar på Furuboda.

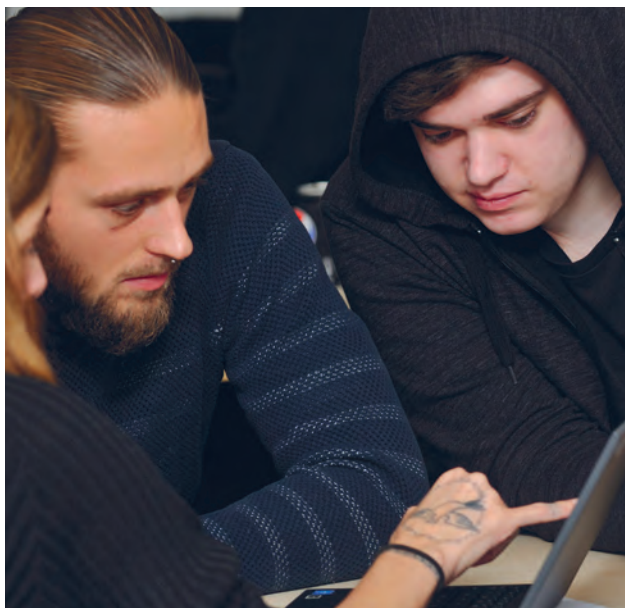
# Ny kurs: Användare som experter

**Skriven av:** Helena Jonsson

Att hitta information på en webbplats eller använda appar borde fungera för alla. Många personer med funktionsnedsättning får problem när myndigheter, regioner och kommuner har hemsidor som inte är tillgängliga. Den erfarenheten tycker vi är viktig och värd att ta vara på, eftersom ingen kan förstå behovet av tillgänglighet bättre än den som lämnas utanför.

Sedan september 2020 gäller en ny lag som säger att alla myndigheter, kommuner och regioner måste ha hemsidor och annat digitalt material som fungerar för alla användare, oavsett förutsättningar. Idag fattas det kompetens inom webbtillgänglighet och många offentliga aktörer har ett stort jobb framför sig med att ställa om sitt digitala material. I det arbetet finns stora möjligheter för de blivande experterna på webbtillgänglighet att bidra.

Folkhögskolekursen Användare som experter riktar sig till personer med funktionsnedsättning och teknikintresse. Under två terminer kommer



deltagarna att få mer kunskap om webbtillgänglighet; vad det är, vilka regler som finns, sätt att påverka och hur granskning av webbplatser och appar går till. Utbildningen avslutas med praktik hos en offentlig aktör där deltagaren får granska och ge återkoppling på ett verkligt webbgränssnitt.

Furuboda folkhögskola leder ett innovationsprojekt som syftar till ökad webbtillgänglighet. Pilotutbildningen Användare som experter är en del av det projektet och har utformats tillsammans med Funka, som är specialister på webbtillgänglighet. Övriga samarbetspartners i projektet är IAAP (branschorganisation för personer som arbetar med webbtillgänglighet), Blindas väl, Göteborgs Stad, Malmö Stad, Mjölby kommun och Mölndals Stad. Projektet finansieras av Vinnova.

Det är tydligt att det finns ett stort engagemang och massor av kunskap utifrån olika sorters erfarenheter av otillgänglighet. Kursen startar höstterminen 2021 med deltagare från hela landet och kommer att bedrivas på distans från Malmö. Efter avslutad pilotutbildning vill vi sprida kunskapen vidare så att ännu fler kan delta och bidra till en mer inkluderande värld, även på webben.

## Kursfakta

**Längd:** 1-2 terminer, halvfart (50 %)

**Studieform:** Distans

**Kursstart:** 30 augusti 2021



## Porträttet: Styrelseledamot i Furuboda

**Skriven av:** Monica Deger

Vi har pratat med Therese Nilsson som är nyinvald styrelseledamot i föreningen Furubodas styrelse. Att delta i ett gott sammanhang, kunna bidra, känna gemenskap och göra något för andra har länge, för många, varit en motivationsfaktor för att engagera sig ideellt. Vi frågade Therese om varför hon valde att bli medlem och engagera sig ideellt i just Furuboda. Varför är det viktigt enligt henne med föreningar och att ge av sin tid till en förening på sin lediga tid? Vi fick svar.

### Berätta lite om dig själv

Jag heter Therese, är 26 år och bor i Eslöv. Jag bor tillsammans med mina djur, två katter och en kanin. Jag har en pojkvän som heter Fredrik, som också bor här i Eslöv. Jag tycker om träning, djur och natur men även vänner och min familj.

Jag är utbildad socialpedagog från Malmö Universitet och nu i sommar har jag jobbat som kollo-ledare på ett kollo för barn med funktionsnedsättningar för att till hösten börja jobba som elevassistent på en grundsärskola i Lund.

### Vad gör du när du är ledig?

När jag är ledig umgås jag med vänner och familj. Jag är också en aktiv tjej som gillar träning och natur, så mig finner man ofta i naturen eller på gymmet. Då jag också har ett brinnande foto-intresse är det inte heller helt ovanligt att se mig med en kamera i handen. Till sist men inte minst är jag också numera medlem i Furuboda och sitter i Furubodas styrelse.

### Hur skulle du beskriva dig själv

Jag skulle beskriva mig som en glad trevlig tjej som tar livet med en klackspark. Jag är oftast ganska lugn och skämtsam.

### Berätta hur du kom i kontakt med Furuboda

Första gången jag kom i kontakt med Furuboda var på Lekens dag för många år sen, sen dess är vi årliga besökare på Lekens dag. Jag har även i mitt tidigare jobb som personlig assistent varit med på solskensveckan.





### **Vad skulle du säga har format dig till att arbeta och intressera dig för de frågor som du sysslar med?**

Hela min uppväxt har formats i "funkis-världen" då min lillasyster (Izabella) föddes två år efter mig med en ovanlig sjukdom som heter Angelman Syndrom. Detta innebär att hon saknar både tal och motorik att röra sig. Det är också i uppväxten med Izabella som jag förstått hur mycket personer med funktionsnedsättningar får kämpa för saker och rättigheter som är självklara för andra.

### **Vad är en förening för dig?**

En förening för mig är en grupp medlemmar där besluten tas genom en styrelse med målet att på något sätt förändra för sina medlemmar.



### **Vad är dina förväntningar som styrelseledamot i föreningen Furuboda?**

Mina förväntningar som styrelseledamot är att få sprida lite kunskap från mitt håll men också få sprida kunskap själv.

### **Stämmer bilden av Furuboda som du hade innan du blev engagerad i föreningen?**

Då jag inte hade så stor bild eller uppfattning om vad Furuboda var innan måste jag säga att verkligheten är bättre än min uppfattning.

### **Du engagerar dig ideellt som styrelseledamot i Furuboda. Varför är det viktigt med ideellt arbete?**

Ideellt arbete är viktigt för att kunna samla mycket kunskap och för att kunna vara en större drivkraft.

### **Hur skiljer sig sektorn som du arbetar inom från den ideella sektorn som Furuboda är en del av?**

Skillnaden på sektorn jag jobbar i och den ideella sektorn är hela processen med beslutstagning. I den sektorn jag jobbar i finns det en nämnd eller företag som tar besluten där man inte alltid grundat det i hur det ser ut i verkligheten.

### **Varför är det viktigt att det finns föreningar i Sverige?**

Föreningar behövs i Sverige för att kunna göra ett påverkansarbete och att förändra samhället. Men föreningar behövs också för att skapa en gemenskap i samhället där man utbyter erfarenhet och kunskap.

### **Behövs Furuboda som organisation?**



**Furuboda behövs absolut som organisation.**

### **Vad tror du att Furuboda betyder för människor i Sverige?**

Jag tror att Furuboda betyder massor för människor i Sverige som har en koppling till föreningen, skolan eller assistansbolaget.

### **Har du något råd eller något du vill hälsa till de människor som brukar stödja Furuboda genom att jobba som volontärer eller skänka en gåva till verksamheten?**

Ni gör ett helt fantastiskt jobb! Tack!

## Bli medlem!

Är du ännu inte medlem i Föreningen Furuboda? Varmt välkommen att komma med! Som medlem tar du ställning för vår vision: *”Självständiga och ansvars-tagande människor med full delaktighet i ett öppet och tillgängligt samhälle”*, får vår tidning Furuboda. Nu fyra gånger/år och medlemspris på vissa arrangemang.

För att bli medlem, betala in medlemsavgiften på 120 kr via inbetalningskortet i tidningen, eller till plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43. Notera att det är en medlemsavgift, samt namn och personnummer eller adress.

### Ge en gåva

Din gåva är betydelsefull! Bidra genom att ge en gåva med inbetalningskortet som följer med tidningen eller betala in till plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43.

### Uppvakning och minnesgåva

Vill du ge en gåva i samband med födelsedag eller bortgång? Vi skickar ett gratulations- eller minnesblad. Meddela oss senast en vecka innan uppgifter om vem det gäller och vad ni vill att det ska stå i bladet via tel. 044-781 46 00 eller e-post [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se) och gör din insättning till bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43.

## Medlemsrutan

Den varma sommaren börjar att lida mot sitt slut och hösten närmar sig med stormsteg. Vi börjar se hur bladen på träden ändrar färg och hur temperaturen börjar gå mot minusgrader. Snart är det officiellt höst.

På grund av pandemin kan vi ännu inte öppna upp och bjuda in i full skala men vi har planer på att utföra både öppet hus, brasafton och nyårsexplosion i år. För mer information och aktuell status om kommande arrangemang och öppettider se [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org), våra sociala medier eller kontakta receptionen.

### Har du betalt din medlemsavgift?

I förra numret av tidningen fanns inbetalningskort för 2021 års medlemsavgift. Om du vill vara medlem men ännu inte betalat, passa gärna på att göra det nu!

Har du inte kvar den tidningen går det även bra att

## Bli månadsgivare

– ETT ENKELT SÄTT ATT STÖDJA FURUBODA

Är du intresserad, läs mer på [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org) eller kontakta Monica Deger via tel. 044-781 48 02 eller e-post [monica.deger@furuboda.se](mailto:monica.deger@furuboda.se).

## Skattereduktion

PÅ DINA GÅVOR TILL FURUBODA

Furuboda är godkänd gåvomottagare för skattereduktion. Det innebär att du som givare kan få avdrag på skatten för de gåvor du ger till oss.

På så sätt kan du ge fler deltagare på Furuboda en ljusare framtid, utan att det kostar dig något mer.

För att det ska bli aktuellt med skattereduktion krävs det att du som givare ger minst 200 kr per gåvotillfälle och att du skänker minst 2000 kr under året (till Furuboda och/eller andra godkända gåvomottagare).

Läs mer på [www.furuboda.org/stod-oss](http://www.furuboda.org/stod-oss)

betala in medlemsavgiften via plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43. Kom då ihåg att notera att det gäller medlemsavgift, samt namn och personnummer eller adress.

### Adressändringar och korrigeringar

Om du upptäcker något fel till exempel med din adress, om du får flera tidningar eller om någon du känner inte fått sin tidning, kontakta oss gärna på e-post [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se) eller tel. 044-781 46 32 så rättar vi till det! Där kan du även meddela din nya adress om du flyttar.

### Värva nya medlemmar

Tillsammans blir vi starkare! Uppmuntra gärna familj, släkt och vänner att bli medlemmar i Föreningen Furuboda. För mer information, se ”Bli medlem” ovan.

Tack för  
ditt stöd!

# Kalendarium

## Julmarknad och julbuffé

På grund av de nuvarande restriktionerna så är det oklart om vi kommer att kunna öppna upp för lunchservering och julbuffé. Under hösten kommer information kring detta finnas tillgänglig på vår hemsida [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org) - så håll utkik där för aktuell information. Du är också välkommen att kontakta oss på [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se) eller 044-781 46 00

## Öppet Hus i Yngsjö

Välkommen till Öppet hus på Furuboda folkhögskola i Yngsjö, torsdagen den 14 oktober 2021, kl 09.00-12.00! (Med reservation för ev. restriktioner från FHM)

Ta tillfället i akt att besöka skolan under en vanlig skoldag, när kursdeltagarna är igång med sina aktiviteter och finns tillgängliga för att svara på frågor. Läs mer på [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org)

## Nyårsexplosion 2021 - 2022

Nu laddar vi för ännu en Nyårsexplosion, med festliga dagar för dig mellan 18 och 40 år. Vi möts i musiken, kreativiteten och gemenskapen i olika aktiviteter.

Du som varit på sommarens kurser återser en del ledare och deltagare och alla firar en hejdundrande nyårsfest tillsammans!

Tipsa också gärna någon som du tror vill fira nyår på Furuboda!

## Brasafteon på Furuboda

Underhållning med Paul Skoog, Hampus Davinder och Niclas Wartoft. Kvällens gäster:

**13 oktober:** Mona Gustavsson, countryartist

**17 november:** Carina och Jard Samuelson, gospelmusik

Bokning: Furuboda reception tel: 044-781 46 00, [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se)

### Kostnad och anmälan

Deltagare: 4995 kr,

Medföljande assistent: 2900 kr

Anmälan sker senast 31 oktober 2021

- därefter i mån av plats

### Kontakt

Anmälan, boende och praktiska frågor:

Skolkansli, tel. 044-781 46 34

Information om programmet:

Annica, tel. 070-880 60 99

## Debattartikel: Aktivitetsersättning

**Skriven av:** Jenny Anderberg (Rektor på Furuboda folkhögskola), Daniel Unnerbäck (Rektor på Valjevicens folkhögskola), Torkel Freed (Rektor på Fellingsbro folkhögskola), Ole Busse (Rektor på Ädelfors folkhögskola), Linda Nilsson (Rektor på Österlens folkhögskola)

*Publicerad i Kristianstadsbladet den 10 juli*

Att unga vuxna med funktionsnedsättning tvingas leva på försörjningsstöd från socialtjänsten är ovärdigt en välfärdsstat som Sverige. Vi kräver en omedelbar förändring så att alla, oavsett funktionsförmåga, ges samma förutsättning att leva ett värdigt liv med möjlighet till utbildning och delaktighet.

Sverige har en myndighet för delaktighet- vilket vi tolkar som att Sverige har höga ambitioner gällande just delaktighet. I Sverige har alla barn rätt till utbildning. Myndigheter och kommuner har otaliga policys och dokument om att alla ska ha samma möjligheter till delaktighet och en stimulerande tillvaro. Fina ord och höga ambitioner- men hur ser det ut i verkligheten?

Vi företräder folkhögskolor som bedriver utbildning för personer med funktionshinder. Folkhögskolan är en av få instanser i Sverige som erbjuder en fungerande individanpassad utbildning för unga vuxna med funktionshinder. De senaste åren har vi bevittnat en dyster realitet då våra elever fått indragna aktivitetsersättningar, en konsekvens som direkt påverkar elevens möjlighet till delaktighet och utbildning, och som skapat enorm stress och oro.

Inspektionen för socialförsäkringar, ISF, bekräftar vår bild. I mitten av mars i år kunde vi läsa i deras rapport att drygt 2 900 unga vuxna med funktionshinder mellan 20 och 24 år som ISF följt har samtliga fått avslag på ansökan om aktivitetsersättning hos Försäkringskassan (under åren 2015 till 2017). Ingen av dem hade haft aktivitetsersättning tidigare.

Året efter avslaget hade hela sju av tio av de unga vuxna bara låga eller inga inkomster. Fyra av tio tvingades söka ekonomiskt bistånd från socialtjänsten

och var femte fick nyinkomna skulder hos kronofogden. Det är en betydligt högre andel än hos andra unga, visar ISF:s rapport. Vidare skriver ISF att den ekonomiska utsattheten kvarstår i flera år. Exempelvis hade hälften av de unga vuxna med funktionshinder fortfarande inga eller låga inkomster tre år efter att Försäkringskassan hade avslagit deras ansökan om aktivitetsersättning.

Att unga med funktionsnedsättningar ska tvingas till socialtjänsten är långt under lågvattenmärket för vårt välfärdssystem. Aktivitetsersättningen är ingen lyxlön precis, redan den är mycket lågt satt. Men bidrag från socialtjänsten innebär ännu mindre pengar, som dessutom behöver sökas varje månad. Detta bidrar i till enorm stress, oro och i värsta fall isolering.

Låt oss berätta om ett exempel på en av våra deltagare som råkat ut för just detta. Vi kan kalla henne Maria. Maria har under många år gått så kallad allmän kurs på en av de största folkhögskolorna i Sverige för personer med funktionsnedsättning. Allmän kurs ger möjlighet till att läsa in behörighet för den ordinarie gymnasieskolan. När hon slutade på skolan fick hon inte ta med sig sin aktivitetsersättning med motiveringen att om hon har läst in behörigheter på gymnasienivå så har hon arbetsförmåga. Detta trots att hennes studiegång varit helt anpassad efter

hennes förmåga. Att sätta likhetstecken mellan en sådan skolgång och att ha full arbetsförmåga är inte rimligt.

Konsekvensen av Marias flit och vilja att utbilda sig straffade sig i form av att Försäkringskassan drog in hennes aktivitetsersättning!

Dessvärre är detta fall inget undantag. För varje person vi möter på våra skolor finns berättelser om rädsla och oro att mista rätt till aktivitetsstöd, rätt till assistans eller liknande. Detta är ovärdigt ett samhälle som Sverige.

Avslagen i ansökningarna om aktivitetsersättning ökade omgående när regeringens nya styrdokument kom. Regeringen medger att det har gått snett och att det krävs ny lagstiftning.

Men varför agerar regeringen så långsamt? Det handlar ju inte om månader, utan om flera år som gått utan att det skett någon förändring. Under tiden får vi bevittna våra elever som lever med ständig oro och där ambition och viljan till utbildning och delaktighet straffar sig.

Stämmer det att vi vill ha ett samhälle där alla ska känna delaktighet och där alla ska kunna utbilda sig oavsett funktionsförmåga - då krävs det betydligt mer.

Vi kräver svar från ledande beslutsfattare- är tanken att unga vuxna med funktionsnedsättning ska leva på försörjningsstöd från socialtjänsten?

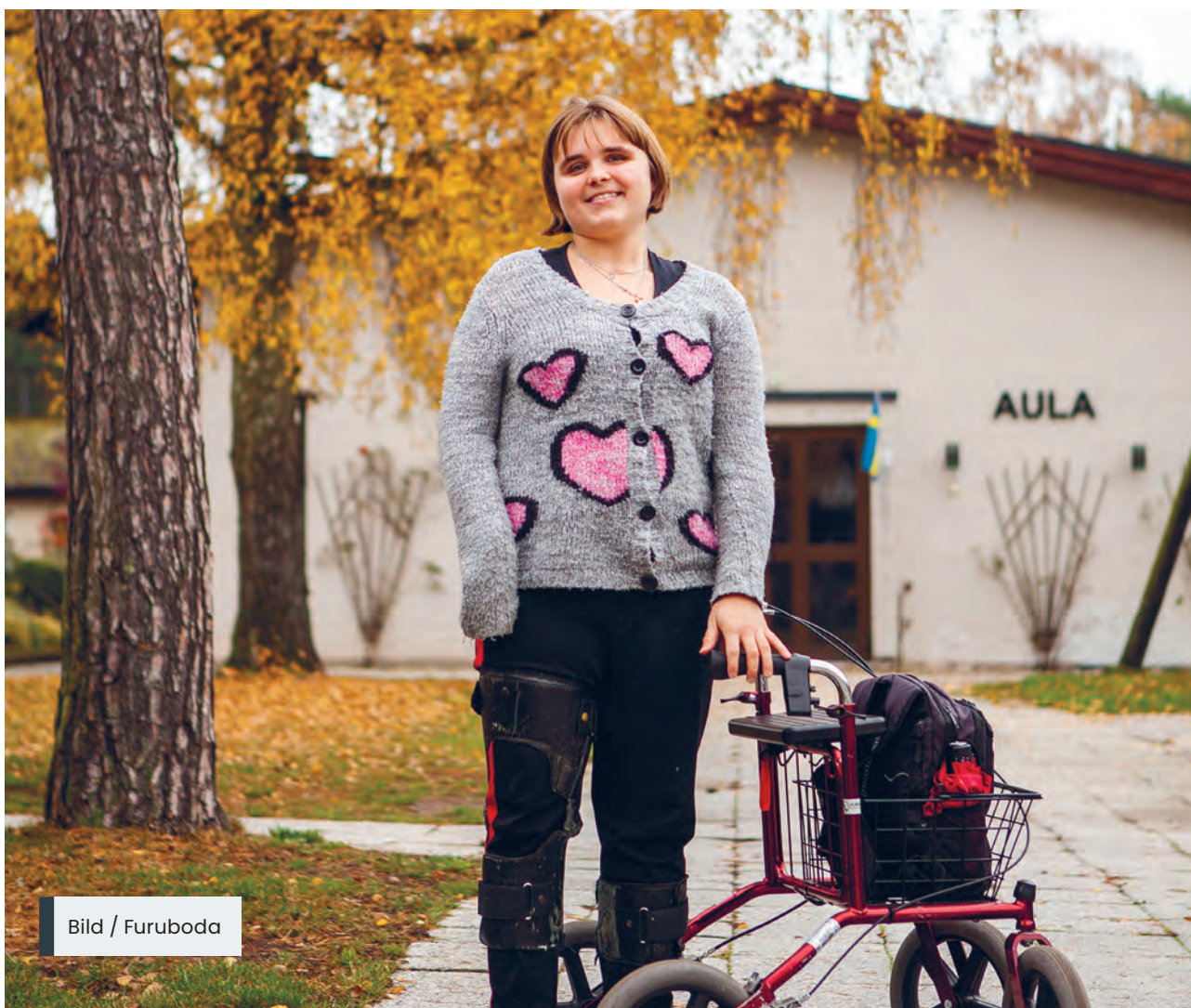


Bild / Furuboda

# Det händer i Kristianstad hösten 2021

**Skriven av:** Martin Tengblad

Hösten gör sig påmind och vi kliver in i den, som vanligt lite oförberedda, aningen tröga i starten, men med hopp om att få upp hastigheten till ett behagligt tempo ganska snart. Och som så många andra söker vi det nya normala. Vad kan vi ta med oss från det pandemi-år som gått, vad kan vi lära och dra nytta av och vad är vi måna om att lägga bakom oss? Inför skolstart med Allmän Kurs ser vi fram emot att få ha deltagare på plats, men vill fortsatt mötas med stor försiktighet. Halva klassen kommer att bestå av nya deltagare och det känns jättespännande! Från den här terminen får vi förstärkning i lärolaget av Jon Åkesson som gör praktik hos oss. Han kommer att fungera som assistent i AK:s undervisning, och det välkomnar vi varmt!

Blivande undersköterskor återvänder till Furubodas vård- och omsorgsutbildning för den näst sista terminen. Arbetslivet kommer allt närmare. SMF- och Etableringskurser har varit i gång under sommaren och likaså verksamheten STOM. I Simrishamn har vi en handfull nya deltagare som får vägledning vidare mot arbete. Det är också där vi stoltserar med den vackraste kontorsvyn (se bild).



Ola (till höger) hjälper Jon (till vänster) att komma igång med datorn.

På SFI växer deltagarna i språket och i sig själva. I september beger de sig ut i naturen i en aktivitet arrangerad av Kristianstads kommun, som en del av projektet Aktivera Mera. Kommunens projektledare Sara Granholm förklarar: "Med satsningen vill vi nå ut till flera naturovana där vistelser och aktiviteter i tätortsnära natur erbjuds för att skapa kännedom, lust, välmående och kunskap om de möjligheter naturen och friluftsliv erbjuder."



Kontorsutsikt från Furubodas lokaler i Simrishamn.

I samverkan med Länsstyrelsen Skåne hjälper Furuboda invånare i Kristianstad att vaccinera sig mot Covid-19. Vår medarbetare Haval reser runt, samtalar, informerar och erbjuder praktisk hjälp med bokning åt deltagare i SFI-verksamhet runt om i regionen. Det är en målgrupp som av språkliga skäl har svårt att ta till sig information och detta känns därför som en meningsfull insats.

Projektet Moves som arrangerar praktikutbyten för unga mellan 18 och 30 år söker just nu deltagare till nästa period. Mer info finns på Furubodas hemsida.

Med dessa ord önskar vi från Kristianstadskontoret en riktigt skön höst till oss alla!

**KRISTIANSTAD**

## RespAct

**Skreven av:** Anna Katinka Neetzke Svensson

RespAct är ett 3-årigt projekt som anordnar tre utbildningstillfällen på internationell nivå där projektmedarbetare får ta del av material och kunskap om näthat. Första delen handlar om hat mot särskilda grupper i samhället, och hur det påverkar klimatet på internet samt hur vissa är mer utsatta än andra. Intellectual output nr 2 handlar framför allt om trakasserier mot individer på internet och intellectual output nr 3 innefattar främst ett specifikt framtaget verktyg som heter "escape rooms".

Under nästan 10 år har Furuboda haft ett samarbete med den tyska organisationen IB (Internationaler Bund) och skickat samt tagit emot unga utan sysselsättning för ett praktikutbyte. Under pandemin tog IB åter kontakt med oss angående ett strategiskt partnerskap för att sprida kunskap om näthat och vidareutbilda personal inom vuxenutbildningen.

Strax innan jul 2020 anordnades det första utbildningstillfället – tre dagars workshop där projektmedarbetare från Tyskland, Italien och Sverige fick medverka. Den initiala idén var att utbildningen skulle äga rum i Tyskland, men pga. smittspridningen var även vi tvungna att hitta alternativa arbetsätt och det blev därför istället ett digitalt möte.



Vi fick diskutera ämnen som: Vad är hat? Vem är mest utsatt för hat? Hur kan hat och trakasserier skilja sig på internet? Vem är det som hatar? Vad säger lagstiftningen?



### Vad kan vi göra för att motarbeta hatet?

Inom ramen för dessa workshops har vi fått diskutera hur erfarenheter liknar varandra i de olika länderna och hur de skiljer sig.

Under våren 2021 har vi i projektgruppen på Furuboda anpassat materialet från den tyska organisationen till en svensk kontext. Vi har kunnat genomföra två workshopstillfällen (april & juni 2021) med Furuboda Malmö personalgruppen där vi har diskuterat vidare hur hat på nätet drabbar vissa individer i samhället mer än andra.



På det andra workshopstillfället utmanade vi oss att titta närmare på våra egna privilegier. Med hjälp av en digital "privilege walk" fick vi besvara olika påståenden och hur dessa stämmer in på oss som individer. Många spännande tankar och erfarenheter kom upp som vi fick dela med varandra.

För att kunna spana vidare hur vi kan stötta varandra samt bidra till ett bättre klimat på nätet planerar vi ett tredje workshopstillfälle under september för att sedan fortsätta projektet med att utforska cybermobbing tillsammans med våra kollegor i Tyskland & Italien.

#respACT

respact-project.eu

# Jasmine – en riktig glädjespridare

**Skriven av:** Helena Jangtun Rosendal

Sommaren 2021 och pågående pandemin är fortfarande runt omkring oss.



## Vad gör man då när det är sommar?

Jasmine och hennes assistent Hannah tyckte att man helt enkelt fick se det fina i de små sakerna och uppskatta allt som finns att erbjuda här och nu.



Jasmine älskar att leka i vatten, med sin sprutande val och båt. Här med sin personliga assistent Hanna.

Denna sommar har vi egentligen inte gjort mindre än vad man gör en vanlig sommar fast enligt restriktionerna. Sommaren visade sin fina och varma sida därav blev det ett flertal besök på stranden där Jasmine har fått känna sanden under fötterna och plaskat i vattnet. Vi har varit ute väldigt mycket främst i naturen men även besökt bondgårdar med små kalvar samt njutit av de ljuvliga sommarkvällarna. Periodvis har Jasmine haft det kämpigt då värmen påverkar hennes andning väldigt mycket och hon blev delvis beroende av syrgas. Detta bekommer dock inte Jasmine. Hon har varit lika glad ändå och vi har tillsammans haft en härlig sommar med massa glädje och skratt.

Det fina med Jasmine är att hon har ett stort hjärta och är den gladaste tjej som jag har träffat, fortsätter Hannah som är en av Jasmines personliga assistenter.

Hon bjuder alltid på ett skratt som går rakt in i hjärtat. Om det så är att ta en promenad med vinden i håret så skrattar hon. Till och med det enkla som att åka bil, som har blivit mer sällan, tycker Jasmine är väldigt roligt.

En av Jasmines favorit saker är att leka med vatten. Hemma har hennes bonuspappa specialbyggt ett bord som är anpassat till Jasmine och hennes rullstol. På detta har man placerat en balja där man kan hålla i vatten och även sand om så önskas. Jasmine leker gärna med sina båtar och valen är ett extra roligt inslag då den sprutar vatten och lyser med olika färger. Med detta bord och balja kan sandlott byggas, blommor kan planteras i krukor och till jul planerar vi att nyttja bordet till att baka pepparkakor och göra julgodis.

Jasmine bor i en villa utanför Karlskrona med sina två bröder, mamma och bonuspappa på deltid. Hon älskar att få hänga med familjen. Bland det bästa Jasmine vet är när alla är samlade och spelar spel eller ser en bra film ihop. När bröderna busar och skojar med Jasmine lyser hela ansiktet upp och glädjen fyller hela rummet.



För 12 år sedan föddes Jasmine med ett hjärtfel i Spanien och vid 7 månaders ålder opererades hon. Efter operationen fick Jasmine 2 hjärtstillestånd som gav henne syrebrist och hon fick sin CP-skada med följd av epilepsi och lungsjukdom.

Jasmines mamma Lotta berättar att familjen flyttade till Sverige för 4 år sedan. Hon hade själv tagit hand om Jasmine och var inte insatt i vilket stöd eller hjälp man kunde få, såsom personlig assistans. Hon kom i kontakt med kuratorn på habiliteringen och fick tips



på flera olika assistansanordnare. Hon kikade närmre på Furuboda Assistans och hon föll för det personliga och nära samarbetet. Efter 6 månader, år 2019, fick Jasmine, med stöd från Furuboda Assistans, rätt till personlig assistans. Idag har Jasmine 4 assistenter som stöttar med aktiviteter, omvårdnad och kommunikation.



**Tidigare var jag bara vårdare,  
nu kan jag lägga all fokus på  
att vara mamma. Tack vare  
Furuboda Assistans!**

Furuboda Assistans har fullständigt förändrat vårt liv, säger mamma Lotta. För Jasmine är skillnaden ”att få

leva istället för att bara vara vid liv”. För min del kan jag lägga all fokus på att vara mamma och inte längre bara vårdare. Nu har vi våra kära assistenter som hjälper oss med det. Vi trivs med Furuboda Assistans. Det nära och personliga är viktigt för oss!

Hösten gör snart sin entré. Jasmine och hennes assistenter ser framemot en framtid utan pandemi och restriktioner, att få återgå till det som brukade vara en vanlig vardag. Längtan till att återigen få umgås med vänner, träffa tjejgruppen från habiliteringen, att få gå på bio och se en bra film eller åka buss in till stan och shoppa är stor. Jasmine älskar även att bada. Hon tycker det är avkopplande och skönt att få flyta runt i vattnet. Därför ser man även framemot att sjukhusets varma bassäng ska öppna.



Jasmine med sina bröder.

# Yoga för alla: rörelse, andning och fokus

**Skriven av:** Elin Vinblad och Matilda Hildebrand

Det senaste året har intresset för en ny form av träning vuxit fram i Furuboda Yngsjö. I samband med att både sjukgymnast Matilda Hildebrand och logoped Elin Vinblad av eget intresse utbildade sig till yogainstruktörer, växte en idé fram om att testa ett nytt sätt hjälpa deltagarna att hitta rörelse och fokus. Matilda berättar att det numera finns många bra metoder som hjälper oss nutidsmänniskor att stressa ner och hitta tillbaka till en avslappnad andning och ett naturligt rörelsemönster – yoga är ett av alla verktyg som finns och har blivit ett som många har fastnat för.



Under läsåret har fler och fler deltagare varit nyfikna på att testa det nya utbudet. Matilda berättar att det har varit extra användbart hos deltagare där vanlig gymnastisk träning är för tuff eller stressande. Då kan yogans mjuka rörelser i takt med andningen vara effektiv – både i individuella träningar och i mindre grupper. Även under veckorna då pandemin tvingade skolan att hålla stängt kunde deltagarna vara med och prova yoga tillsammans med Matilda över datorn.

Elin har använt yogan med deltagare på ett annat sätt: för att öka medvetenheten om andningens rörelse i kroppen och hur den påverkar utfallet av röstträning. För röstsvaga som har svårt att ta i med kraft har röstyoga varit ett sätt att hitta rätt utgångsläge, för att sedan fortsätta med mer traditionell röstträning. Utöver detta startades också personalyoga i gymnastiksalen, där personalen fick testa grunderna och på ett lite tuffare vis aktivera rörlighet i kroppen efter en dag på jobbet.

För att hjälpa oss att förstå poängen, svarar sjukgymnast Matilda på några frågor om hur hon använder yogan i sitt arbete.

## Vad betyder yoga för dig?

Yoga är ett fantastiskt redskap för att öka medvetenheten i kroppen, och nyligen har svensk forskning visat på att den har god effekt på besvär relaterade till sömn, stress och smärta. Det fina är att yoga går att anpassa så alla kan vara med. Nuförtiden ser vi ofta yogisar i avancerade positioner, och det kan verka avskräckande. Faktum är att det är själva motsatsen till vad yoga egentligen innebär. Varenda liten yogastund är lika viktig vare sig vi står på huvudet med benen i knut, ligger på golvet och andas eller sitter i en rullstol och gör nackrörelser.



**Det viktiga är att vi känner inåt, och accepterar våra kroppar som de känns just denna dag.**

## På vilket sätt jobbar man med andningen i yoga?

Andningen är ankaret i yoga. Vi arbetar hela tiden medvetet med att synkronisera andetaget med rörelserna. Då får vi lättare att hitta flödande rörelser, men också att öka vår koncentration. Andningen är ju speciell på det sättet, att den ofta sköter sig själv men att vi också kan styra den medvetet. Vi har länge vetat att andningen är en barometer på hur vi mår: den blir ofta snabbare och yttligare när vi är stressade,



Sommarens deltagare på Solskensveckan testar på mediyoga, ledd av Matilda och assisterad av Elin.

och långsammare och djupare när vi är lugna och mår bra. I början av passen gör vi oss uppmärksamma på var och hur andningen känns, för att sedan känna in igen i slutet av passet. Kanske kan vi känna en skillnad och ta med oss den känslan.

### Vad är utmaningen med yoga?

Öva, öva, öva. Det är lätt att tappa koncentrationen under passet, det händer oss alla. Det är ingen idé att banna sig själv, men i stället varsamt hitta tillbaka till att vara närvarande. Själva har jag lättare att fokusera under positionerna i rörelse och lite svårare att sitta still i med en avslappnad hjärna. I gruppträning kan det vara svårt att inte fastna i det yttre och jämföra sig med andra. Då behöver vi påminna oss om att

utövandet måste få se olika ut hos olika personer. Det handlar ju om var det känns, inte om hur det syns!

### Några avslutningstankar?

Jag tänker att nutidsmänniskan är i behov av tekniker för att komma in i sig själva. Det finns en uppsjö av olika metoder. Många är väldigt bra och det finns ingen anledning att konkurrera med varandra. Yogan är välbeprövad med flera tusen år på nacken. Vi anpassar den efter vad som passar oss och våra deltagare, men med stor respekt och tacksamhet för dess bakgrund. Det finaste är att den är så inkluderande i sin rätta form.

# Delaktighet och utbildning, oavsett funktionsförmåga



## Möt Furuboda – Gör studiebesök hos oss!

### Föreningar och turstgrupper

Föreningar och turstgrupper kan besöka Furuboda och få en bild av verksamheten. Paul Skoog berättar, spelar och sjunger. Vi serverar mat och kaffe, allt efter önskemål. Paul Skoog gör också besök i föreningar, kyrkor och organisationer.

### Information och bokning:

044-781 46 10, [bokningen@furuboda.se](mailto:bokningen@furuboda.se)

### STUDIEBESÖK FÖR BLIVANDE DELTAGARE

För dig som vill söka till en läsårskurs.

### Information och bokning:

Skolkansliet: 044-781 46 36, [fhsk@furuboda.se](mailto:fhsk@furuboda.se)

### STUDIEBESÖK TILL FOLKHÖGSKOLAN

Vår pedagogiska grund, tillgänglighet, bemötande, assistans och omsorg.

### Information och bokning:

Receptionen: 044-781 46 00, [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se)

### AMBASSADÖRSFÖRELÄSNINGAR

I våra ambassadörsföreläsningar kan du ta del av egna livsberättelser om hur det är att leva med funktionsvariation. Vi möter människor från förskola, universitet, föreningar, offentlig förvaltning, konfirmander, politiker – ja, från helt olika delar i samhället. Låter det intressant? Hör av er för mer information om bokning!

**Kontakt:** [ambassaden@furuboda.se](mailto:ambassaden@furuboda.se)