

En solig dag i maj blev det en härlig dag med orientering i Furuboda. Här ses Víctor med lärare Agneta. Läs mer på sid 6.

Orientering med Hittaut!

Mitt bästa val
-Furuboda!

Delaktighet och utbildning
– oavsett funktionsförmåga.



Alla borde ha samma möjligheter

Varje gång jag har gått förbi Hampus Davinder sedan i höstas har han påpekat att det är hans sista år på Furuboda. Det är inte ovanligt när avslutningsdagen närmar sig. Men på Furuboda får vi ofta höra detta en lång tid, inte sällan ett helt läsår. Hampus är en social kille, går musikkursen (Musikverkstan) och är alltid trevlig att prata med. En sann musikalisk begåvning. Han har under flera år medverkat i Furubodas brasaftnar. Saknade kommer klart vara ömsesidig.

Senast vi träffades berättade Hampus att han hittat en plats efter Furuboda. Det gläder mig oerhört när en deltagare har något att se fram emot efter Furuboda. Det är dystert att inse att det är så svårt för många deltagare med funktionsnedsättningar att hitta vidare i livet.

Det är en sorg varje år att släppa våra vänner till en oviss framtid som inte sällan innehåller ensamhet.

Det är också ett stort misslyckande för Sverige som har så goda förutsättningar. Tyvärr lägger fler och fler folkhögskolor ner sina kurser för personer med omfattande funktionsnedsättningar. Det är för kostsamt och vårt samhälle stödjer inte de extra insatser som krävs. Men Furuboda kämpar vidare för livslångt lärande för alla. Vi har också fler och fler projekt för att stödja deltagare att hitta sysselsättning senare i livet. Det är viktigt för alla att ha en plats och ett sammanhang, där vi känner att vi utvecklas och behövs. Det är viktigt att få finnas till utifrån sina egna förutsättningar.

Furuboda kommer att fortsätta att arbeta för ett öppet och tillgängligt samhälle för alla. Tack till er som är medlemmar och givare. Med er hjälp kommer vi att fortsätta kämpa och utan er hade vi inte funnits! Ett stort tack!

Varma hälsningar
Jenny Anderberg, rektor/verksamhetschef

FURUBODA NU

Postadress

Föreningen Furuboda, 296 86 Åhus

E-post: info@furuboda.se

Hemsida: 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 9.800 ex

Lyssna

Lyssna på Furuboda.Nu som taltidning på www.furuboda.org

Ladda ner

Ladda ner Furuboda.Nu som e-tidning på www.furuboda.org

Tryck

Litografen i Vinslöv AB

Ansvarig utgivare

Jenny Anderberg
jenny.anderberg@furuboda.se

Redaktör, sättning och layout

Lena Holst
lena.holst@furuboda.se

Omslagsbild

Bild tagen i samband med friluftsdag med orientering.
Fotograf: Emma Andersson



Innehåll

4-5

Demokratiprojekt på bred front!

DELTAGARRÅD • MEDBORGARFÖRSLAG OCH SKÅNEFÖRSLAG • POLITIKERDEBATT



6

Ny anpassad orientering

ORIENTERING MED HITTAUT I SKOGEN RUNT FURUBODA



7

Utdelning av stipendium och årsmöte

STIPENDIUM TILL FANNY AMBJÖRNSSON • DIGITALT ÅRSMÖTE



8-9

Medlemssida och På gång sommaren 2022

BLI MEDLEM, SOMMARKVÄLLAR OCH BRASAFTON



10-11

En kille med envishet och visioner

ADAM TOG SIG VIDARE EFTER HJÄRNBLÖDNINGEN



12-13

Med känsla för vatten

PROJEKTET NELMS METOD NU I SLUTFASEN



14-15

Vensins tillstånd blev sämre och vi lämnades åt ödet

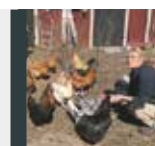
FURUBODA ASSISTANS



16-17

Aktuellt på våra olika orter – Kristianstad och i Malmö

INLANDSPRAKTIK GENOM PROJEKTET MOVES



18

Aktuellt på våra olika orter – Kristianstad

VÄRLDEN ÄR LITEN OCH STOR



19

Aktuellt på våra orter – Yngsjö

STOLTA HUSBYGGGARE – KURSEN AKF HAR BYGGT EN STAD



Demokratisatsning på bred fr

Text: Elin Vinblad **Foto:** Elin Vinblad och Lena Holst

I Furuboda Yngsjö arbetas det med deltagardemokrati på många plan under året, både i det stora och i det lilla. Eftersom det är valår har frågan blivit än mer aktuell och något som deltagarna berörs extra mycket av. Under vårterminen har deltagarna gjort tre stora satsningar runt demokrati!

Deltagarråd

I januari kunde skolans deltagarråd äntligen startas upp igen efter ett långt avbrott under pandemin. Många av skolans deltagare har tidigare erfarenheter av skolors elevråd, och inom folkbildningen finns det självklart en motsvarighet.

Rådet har träffats fyra gånger under terminen och behandlat sina kurskompisars synpunkter på allt ifrån lektionsinnehåll, placering i matsalen och möbler på internatet, till frågor som rör säkerhet, personal och assistans. I slutet av varje möte har en person ur ledningen närvarat, t.ex. skolledare/ biträdande rektor Fredrik Werneskog eller internatchef Nina Andersson.

Medborgarförslag och Skåneförslag

Under vårterminen har alla kurser arbetat med att komma på olika medborgarförslag på saker som de vill förbättra i sin hemkommun. För en del är

hemkommunen Kristianstad, men för de flesta är det någon annanstans i landet.

Genom att skriva medborgarförslag och lämna till sin hemkommun kan deltagarna aktivt påverka vad som händer i kommunen. Nu håller vi tummarna att förslagen går igenom. Här är exempel på förslag som skolans deltagare signerade och skickade in till Kristianstad kommun:

- Måla kommunens vägsuggor så att de är enkla att se även för de med synnedsättning.
- Skapa en tydlig policy för funktionshindersmiljön – uppmuntra alla verksamheter att vara extra tillgängliga.
- Använd kommunens olika kulturresurser i fler sammanhang.

Kursen AKF (Allmän kurs Framtid) skickade även in två Skåneförslag till Region Skåne. För bättre anpassad kollektivtrafik och att det skall vara lättare att Skåneförslagen behandlas av politiken.

Utfrågning av politiker

Den 12 maj anordnades en temadag där representanter från alla de åtta riksdagspartierna besökte skolan i Yngsjö.

Under förmiddagen fick deltagarna välja fyra olika partier att besöka för att lyssna på deras budskap, och under eftermiddagen hölls en stor paneldebatt i aulan modererad av skolledare/biträdande rektor Fredrik Werneskog. Det var många viktiga och angelägna frågor som ventilerades. Det blev en bra dag.



Deltagarrådet på Furuboda folkhögskola i Yngsjö. Rådet har behandlat sina kurskompisars synpunkter, för att göra vistelsen på folkhögskolan än bättre.

ont!



Representanter från alla de åtta riksdagspartierna besökte Furuboda. Fredrik Werneskog, skolledare/biträdande rektor var moderator vid politikerdebatten.



Många händer i luften, många frågor ställdes och det var en levande politikerdebatt.



Rösta på Skåneförslagen!

Två Skåneförslag har skickats in till Region Skåne. Är du skriven i någon av Skånes kommuner? Då kan du rösta på dem. Det behövs 1.300 röster för att de skall tas upp och behandlas av regionen.

- Fler platser för rullstolar på bussarna i Skåne
- Enklare att rösta på Skåneförslagen

www.skane.se/politik-och-demokrati/Sa-kan-du-paverka/skaneforslaget/



På förmiddagen på politikerdagen fick deltagarna tillfälle att fördjupa sig i några olika partiers politik.

Ny anpassad orientering

Text: Jonatan Malmström

Foto: Emma Andersson och Elin Vinblad

En solig dag i maj var deltagarna i Yngsjö taggade och redo att testa något som var helt nytt i Sverige: orientering anpassad för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

På initiativ av sjukgymnasterna på Furuboda inleddes ett samarbete med Svenska Orienteringsförbundet och lokalföreningen OK Pan-Kristianstad. Det har sedan tidigare funnits orienteringslingor i skogen i Furuboda som varit anpassade för personer med rörelsenedsättning, men i Sverige fanns det ännu inga anpassningar för dem som kan ha svårt att tyda en karta, minnas en beskrivning och räkna ut en riktning. Dags att testa något nytt, alltså.

Tre olika kartor

Efter några möten under våren fanns det till slut två olika anpassade kartor över Furuboda-skogen: en förenklad orienteringskarta och en med fotografier över välkända riktmärken. Därutöver finns den vanliga orienteringskartan genom orienteringsprojektet Hittaut. Med en eller flera av de tre olika kartorna som fanns tillgängliga gav sig deltagarna ut



Hundkursens Jossan och Matilda poserar gärna efter prisutdelningen. Hur känns det nu, Jossan? Trött!

Kartorna som användes på orienteringsdagen.



i området runt Furuboda för att leta efter någon av de många Hittaut-stationerna. Efter många backar och småstigar fick trötta deltagare utvärdera.

Högt betyg på dagen

Betyget för dagen blev högt, och många var intresserade av att fortsätta orientera i någon form. Att lyckas göra orientering bättre anpassat för både fysiska och intellektuella svårigheter är inte helt enkelt. Det ska vara kul, lagom utmanande och samtidigt passa många. Genom att ha tre olika nivåer av svårighet på kartorna var det lättare att hitta en karta som passade allas förutsättningar.

Vi som planerat dagen är glada över den respons vi fick. Vi vill rikta ett stort tack till Svenska Orienteringsförbundet, OK Pan-Kristianstad, alla deltagare på Furuboda och alla stödpersoner, assistenter och lärare som gjorde dagen så lyckad! ●



Alexandra och Hanna letar Hittaut-stationer i skogen. –Det var lite av en skattjakt!

Årsmöte och utdelning av stipendium!

Text: Lena Holst
Foto: Jenny Anderberg

Föreningen Furubodas årsmöte var den 15 maj. Det var digitalt även i år, nästa år planeras för ett årsmöte på plats i Furuboda. I samband med årsmötet delades stipendiet för Ernst och Ellas Skoogs stipendiefond ut.

Årets stipendium tilldelades Fanny Ambjörnsson, som skrivit boken Om Nadja. Boken handlar om Fannys syster med omfattande funktionsnedsättningar. Boken bidrar i handling till Furubodas vision: Ansvarstagande och självständiga människor, med full delaktighet, i ett öppet och tillgängligt samhälle.

Renovering av simhallen och Hundkurs

Jenny Anderberg, Furubodas verksamhetschef/rektor träffade Fanny för en tid sedan och gav henne då stipendiet, detta filmades och visades på årsmötet. På årsmötet berättade även Jenny om verksamheten som varit 2021, naturligtvis med många utmaningar kopplade till pandemin, men samtidigt med utveckling och positiva händelser. Bl.a. blev simhallen renoverad och Hundkursen i Yngsjö startades.

Ekonomi gicks igenom, vi är mycket tacksamma för alla gåvor, testamenten och bidrag, ett särskilt tack till Carl Jönssons stiftelse, allas bidrag är otroligt betydelsefulla för Furubodas verksamhet. Hela Verksamhetsberättelsen/Årsredovisningen för 2021 finns att hämta hem från hemsidan. furuboda.org/verksamhetsberattelse-och-arsredovisning

Styrelsen

På årsmötet var det tre personer i styrelsen som slutade; Ewa Phil Krabbe, Thomas Jarbo och Magnus Tyche, samt Lena Olofsson i valberedningen. På deras



Fanny Ambjörnsson fick 2022 års stipendium för sin bok Om Nadja. Boken handlar om hennes syster med omfattande funktionsnedsättningar.

Ernst och Ella Skoogs Stipendium

Fanny Ambjörnsson har tilldelats Ernst och Ella Skoogs stipendium 2022 för sin bok Om Nadja

Handling

Fanny är dottern till den omkomna Nadja. Det är en bok som handlar om hennes syster och omfattande funktionsnedsättningar, och vilken tillvaro hon har idag. Boken handlar om hennes syster med omfattande funktionsnedsättningar och hur hon lever idag. Boken handlar om hennes syster med omfattande funktionsnedsättningar och hur hon lever idag. Boken handlar om hennes syster med omfattande funktionsnedsättningar och hur hon lever idag.

Furuboda 2021

Jenny Anderberg
Verksamhetschef/rektor



Välkomna i styrelsen!

Matilda Andin. Matilda har tidigare jobbat på Furuboda i många år med bl.a. sommarverksamhet, föreningsfrågor, värdegrundsarbete och som kommunikatör.

Kerstin Olofsson. Även Kerstin har jobbat i många år på Furuboda, mellan 1988 - 2021. Hon anställdes som kurator och har därefter haft flera olika uppdrag inom föreningens verksamhet.

Susanne Nöbbelin. Susanne har tidigare haft kontakt med Furuboda när hon var lärare på Riksgymnasiet i Kristianstad. Hon är även i grunden civilekonom.

Läs mer om hela Furubodas styrelse på vår hemsida; furuboda.org/styrelse

Kom med i Föreningen Furuboda!

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 4 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.

Bli månadsgivare – ett enkelt sätt att stödja Furuboda!

Är du intresserad, läs mer på www.furuboda.org eller kontakta Monica Deger via tel. 044-781 48 02 eller e-post monica.deger@furuboda.se.

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.

Uppvaktning och minnesgåva

Vill du ge en gåva i samband med födelsedag eller bortgång? Vi skickar ett gratulations- eller minnesblad. Meddela oss uppgifter om vem det gäller och vad ni vill att det ska stå i bladet via tel. 044-781 46 32 och gör din insättning till bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43.

Få 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

Medlemsrutan – tack för att du är medlem!

Nu är det sommar igen!

På Furuboda är det skolavslutningstider och anläggningen i Yngsjö fylls med deltagare i sommarens alla korta kurser, varvat med besökare till vår restaurang, våra arrangemang och självklart badsugna strandgäster. Varmt välkommen att besöka restaurangen för en lunch, en kopp kaffe, eller varför inte en glass? Aktuell meny hittar du på www.furuboda.org. Sommaren bjuder, som sig bör, på sommarkvällar med Paul Skoog och gäster! Läs mer under kalendarier på nästa sida. **Varmt välkomna!**

Har du betalt din medlemsavgift?

I förra numret av tidningen fanns inbetalningskort för 2022 års medlemsavgift. Om du ännu inte betalat, passa gärna på att göra det nu! Har du inte kvar den tidningen går det även bra att 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 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.

Stort tack för ditt stöd!

Härligt! Äntligen sommar!

Välkommen till Furuboda i sommar! Furuboda bjuder på **Sommarkväll den 6 juli och den 10 augusti**. Två härliga sommarkvällar med Paul Skoog med gäster. I höst planeras det för tre brasaftnar, **den 14 september, 12 oktober och 9 november**. Välkommen till alla arrangemang!

Fri entré - men ta med egen stol. Under kvällarna finns fika till försäljning. För mer information, kontakta Furubodas reception: tel. 044-781 46 00 eller e-post info@furuboda.se **Varmt välkomna!**



Sommarkväll 6 juli med Lasse Kents!

Välkomna till Sommarkväll med Paul Skoog, Niclas Wartoft och Hampus Davinder! Kvällens gäster: Lasse Kents. Vi samlas vid Furubodas utescen kl. 19.30 och tar del av sång, musik och glädje. **Välkomna!**

Gör studiebesök till oss!

Föreningar och turistgrupper

Välkommen att besöka Furuboda och se verksamheten. Paul Skoog berättar, spelar och sjunger. Vi serverar mat och kaffe, allt efter önskemål. Paul gör också besök i föreningar, kyrkor och organisationer.

Information och bokning:

044-781 46 10, 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



Sommarkväll 10 augusti med Mona G!

Välkomna till Sommarkväll med Paul Skoog, Niclas Wartoft och Hampus Davinder! Kvällens gäst: Mona G. Vi samlas vid Furubodas utescen kl. 19.30 och tar del av sång, musik och glädje. **Välkomna!**

Brasaftnar i höst

Boka in datumen för höstens Brasaftnar. De är inplanerade till den 14 september, 12 oktober och den 9 november. Mer information på webbsidan och på sociala medier.

Pris: Medlemmar i föreningen Furuboda betalar 100:-, icke medlemmar betalar 125:-

Varmt välkomna!



Studiebesök till folkhögskolan

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

Information och bokning:

Receptionen: 044-781 46 00, info@furuboda.se

Ambassadörsföreläsningar

I våra ambassadörsföreläsningar kan du ta del av egna livsberättelser om hur det är att leva med funktionsvariation. Låter det intressant? Hör av er för mer information och om bokning!

Information och bokning:

ambassaden@furuboda.se

En kille med envishet och visioner

Text: Lena Holst **Foto:** Maria Blad och Lena Holst

Adam Jawhar är en kille på 26 år, han pluggar till biomedicinsk analytiker på högskolan i Kristianstad, är trevlig, glad och intresserad av det mesta. Jag träffar honom när han besöker Furuboda folkhögskola, med på träffen är också Maria Blad, lärare på kursen PVI (På väg igen). Adam berättar sin historia.

Det var den 28 maj 2014. Det var en onsdag. Han var på gymmet tillsammans med en kompis. Han är 18 år. Han bor i Malmö med sina föräldrar och två systrar.

Han och kompiserna har cyklat till gymmet. På gymmet tränar han ganska hårt. När han skall lyfta några vikter, får han plötsligt svår migrän, det är en ovanlig känsla, och han blir alldeles svag. Han tappar kontrollen över sin kropp. Vännen tar honom i handen och hjälper honom till akutmottagningen som inte ligger så långt från gymmet, de går dit, Adam klarar inte av att cykla.

Där får de vänta länge. Adam började att kräkas, skrek av smärta och kände att han höll på att dö. Personalen trodde att han var drogpåverkad, han var en ung kille med osvenskt utseende, och de hade säkerligen sett en del av sådant tidigare. Till slut ringde han polisen, han hade svårt att få fram orden, men ville polisanmäla att han inte fick hjälp. Då fick han veta att personalen också ringt polisen på grund av honom. Till slut kollapsade Adam och blev medvetslös.

En medfödd hjärnskada

Han höll på att sluta att andas. Då kom läkarna. Han fick syrgas och de undersökte honom. Han blev

magnetrontgad och när de såg röntgenbilderna såg de att han hade fått en större blödning i hjärnan. Det visade sig att Adam hade en medfödd missbildning i hjärnan, som gjorde att han vid överansträngningen fått en hjärnblödning.

Adam låg i koma i tre dagar. Läkarna gjorde så att trycket i hjärnan minskade och först var det oklart hur mycket hjärnblödningen hade skadat hjärnan. Många behandlingar och operationer väntade. Man tog bland annat bort den lilla del av hjärnan där missbildningen fanns, så att det inte skulle hända igen. Han fick tydlig påverkan på grund av blödningen, hade svårt med minnet och blev fort hjärntrött, och vänstra benet hängde inte riktigt med.

Adam fick på nytt lära sig att tala, gå, skriva, och han pratade sluddrigt. Det svåraste var nog den enorma hjärntröttheten och oron vad som nu skulle hända med honom. Han hade när han fick hjärnblödningen, gått på Naturvetenskapliga programmet, och han ville så väldigt gärna studera på högskola eller universitet, precis som han tänkt tidigare. Men skulle han någonsin lyckas med det nu?

På väg igen

Han bodde hemma hos familjen, åren gick, han blev långsamt lite bättre, men den stora tröttheten gjorde honom deprimerad och nere. Så fick han höra talas om kursen PVI på Furuboda folkhögskola, och sökte kursen. När han började på skolan, 2017, hade han ofta på sig stora hörlurar och solglasögon, för att hans hjärna skulle slippa för mycket intryck.

Det gick bra på utbildningen, sakta men säkert började han att orka mer, och han lärde sig metoder för att utveckla och läka hjärnan. Som han säger -Hjärnan är plastisk, den kan till viss del läka sig genom att man tränar den på olika sätt, och de

Adam med en modell av en hjärna, året är 2018 och han går på kursen PVI (På väg igen).



-Furuboda gav mig verktygen och kunskapen så jag kunde komma vidare i livet, nu kan jag äntligen plugga och bli det jag vill!

strategierna lärde jag mig här på Furuboda.

Allmän kurs Behörighet

När han gått klart kursen PVI ville han så gärna fortsätta så att han blev högskolebehörig. För att lyckas behövde han läsa om 3:e året på gymnasiet, det saknades godkända betyg i några ämnen, och genom att läsa på Furubodas kurs AKB (Allmän kurs Behörighet) kunde han komma vidare.

Det var ingen lätt uppgift, men med duktiga lärare som pushade och med en egen stark drivkraft lyckades han att få godkända betyg för högskolestudier i de ämnen som fanns i kursen.

Önnestads folkhögskola

Adam behövde dock läsa ytterligare ämnen för att bli behörig till naturvetenskapliga program på högskolan, ämnen som inte fanns på Furuboda.

Detta löstes genom att han kompletterade sin utbildning med ett Naturvetenskapligt basår på Önnestad folkhögskola. Vårterminen 2021 var han klar för att kunna studera på högskola. Äntligen!

Det bästa som hänt mig!

-Furuboda är det bästa som hänt i mitt liv! Adam sparar inte på superlativen. Det är bara fördelar och han kan inte tacka Furuboda nog för hur mycket det betytt för honom, hur skolan hjälpte honom att komma vidare i livet. Och hur mycket det betyder för andra som har gått och går här.



-Furuboda får människor att växa, tro på sig själva och utvecklas mer än de själva vågar drömma om. Man får lära sig att "du är bra på det här och det här", du kan mer än du tror. Andra människor måste också få testa denna möjlighet.

När Adam träffar mig och Maria, passar han samtidigt på att hälsa på några gamla kompisar på skolan, sedan susar han i väg till bussen, till Kristianstad och studier, till sina drömmar och visioner, sitt nya liv. ●



Hans och Glenn tillsammans med Pauline, som har varit deltagare på Furuboda Folkhögskola.

Med känsla för vatten

Text: Hilde Elise Hansen **Foto:** Per Axensköld

Furuboda Folkhögskola har de tre senaste åren varit med i projektet Nelms Metod. De flesta deltagare på Furuboda som har haft lektioner i vatten har varit med och tränat efter Nelms Metod.

Glenn Bontin, badmästare på Furuboda, och Hans Johnsson har hållit i träningarna, tillsammans med Robin Nilsson, som är bad och idrottsassistent. Nelms Metod har varit ett naturligt inslag i träningen med deltagarna på Furuboda Folkhögskola. Några av deltagarna har tränat med övningar från Nelms metod under hela treårsperioden och andra under ca ett år. Glenn och Hans har också haft externa grupper som tränat med Nelms metod.

En annorlunda känsla för vatten

Projektet närmar sig sitt slut, och vi har frågat Glenn, Hans och Robin och några deltagare om vad de tycker om att träna efter Nelms metod.

Glenn och Hans tycker det har varit lätt att få in Nelms Metod i träningen. Metoden har övningar som gör att man blir lite lugnare för en stund

gentemot mera traditionell simträning eller simövningar. De tycker att träningen i Nelms Metod har gjort att deltagarna har fått en helt annan känsla och sensitivitet för vattnet, hur huden känns mot vattnet. Vi upplever att deltagarna har fått en större medvetenhet om vad som sker i vattnet. Denna medvetenhet är den största skillnaden mellan Nelms Metod och vanlig träning i vatten.

Simkunnigheten blivit bättre

Många av de deltagare som vi har haft i vattnet känner sig mycket mera bekväma och avspända i kroppen än de gjorde tidigare. Innan var de mera spända och stela. De har fått en annan slags kontakt med vattnet, som är lite svår att beskriva. Det som är spännande är att vi har börjat se på vattnet med helt andra ögon. Vi har lärt oss att känna och förstå vad som händer i vattnet på ett helt annat sätt. En bonus är att många också simmar bättre och längre. Några som innan inte vågade simma utan flythjälpmiddel har nu släppt dessa. Simkunnigheten har blivit bättre bland många av våra deltagare.

- Det är en stor fördel att ha fått in denna träning i våra simlektioner på Furuboda Folkhögskola säger Glenn. Det har gjort att vi kan hitta lösningar och

Vad är Nelms Metod?

Nelms Metod är en metod som använder vatten som ett terapeutiskt verktyg för att öka rörelseförmågan och öka sensorisk medvetenhet i vattnet för personer med funktionsvariationer. Målet är även att effekten ska uppnås på land. Metodiken bygger på Milton Nelms tankesättet, som också är involverad i projektet.

Vi har fokuserat på att utveckla Nelms metod för dessa tre grupper:

1. Personer med förvärvad hjärnskada, som efter stroke eller olyckor.
2. Personer med medfödd hjärnskada, cerebral pares.

3. Autismspektrum-syndrom.

Projektet har stöd från Allmänna Arvsfonden, och har nu pågått i snart 3,5 år. Det har hitintills utbildats ca 330 personer i metoden.

Furuboda Folkhögskola har varit en samarbetspartner i projektet som drivs av Simklubben Poseidon i Lund. Läs mer om projektet och metoden på www.nelmsmetod.se.

**NELMS
METOD**




hjälp för individen när de ska röra sig i vattnet. Vi kommer fortsätta att träna efter Nelms Metod också efter projektets slut.

Vad tycker då deltagarna?

Enligt ett frågeformulär vi skickade ut till alla medverkande, så tyckte 86 % om att träna efter Nelms Metod. Många känner sig mera avspända och tryggare i vattnet. Detta är något Robin Nilsson, som jobbar som bad- och idrottsassistent på Furuboda Folkhögskola, håller med om. Robin har tränat efter metoden själv, men har också varit instruktör för andra. Robin gillar skönheten i vattnet och den kroppskänslan man får efteråt.

Ted Olsson, deltagare på Hundkursen på Furuboda Folkhögskola. -Jag upplever ett mycket bättre flyt i simningen och känner mig både lugnare och säkrare i vattnet genom Nelms Metod.

-Man känner sig mera bekväm och avslappnad i kroppen efter att ha gjort övningarna. Jag har utvecklat mina vyer och min ledarroll. Jag upplever också en positiv påverkan när jag ska leda grupper.

Ted Olsson är deltagare på Hundkursen på Furuboda Folkhögskola. -Jag upplever ett mycket bättre flyt i simningen och känner mig lugnare och säkrare i vattnet.

En del av projektet har också varit att utbilda Furubodas assistenter i metoden. Vi har även utbildat deltagarna på stödassistentutbildningen, och detta är något som vi planerar fortsätta med. ●

Robin Nilsson, bad- och idrottsassistent på Furuboda Folkhögskola. -Jag känner sig mera avslappnad i kroppen efter att ha gjort övningarna. Jag upplever också en positiv påverkan när jag ska leda grupper.



Vensins tillstånd blev sämre och vi lämnades åt ödet

Text och foto: Helena Jangtun Rosendal, Furuboda Assistans

Det finns inget mer vi kan göra. Vi har ingen medicin. Ni får åka hem.

Vensin Krit är idag 37 år. Han är född och delvis uppväxt i norra Irak med sin mamma Balasim, pappa Fares och är äldst i syskonskaran. Pappan arbetade som grundskolelärare men hade även en bilfirma där man sålde reservdelar. Vid 5 års ålder konstaterades Vensin med diabetes. Med tiden fick han problem med synen därefter försämrades njurarnas funktion som ledde till stora problem med urinblåsan. Allt på grund av hans diabetes, trodde man.

Föräldrarna blev rekommenderade att ta sig till huvudstaden Bagdad som låg 8-9 timmar ifrån hemmet. Där skulle man finna en bättre och kunnigare läkare för Vensins operation av urinblåsan. Vensin och hans mamma tog sig dit men tyvärr misslyckades operationen. Läkaren hade inte rätt kunskap och var inte tillräckligt utbildad. Operationen gjorde mer skada än nytta.

Flydde till Sverige

Under den här tiden var Saddam Hussein president och det var stora oroligheter landet. Kriget låg nära tillhands. Det var fattigt. Stora sanktioner drabbade samhället och många människor nästan svalt ihjäl. Det blev förbjudet att lämna landet.

Pappa Fares var först till att fly, han såg ingen annan utväg än att försöka bygga en bättre framtid för sin familj. Under tiden blev Vensin sjukare. Han kämpade med sitt blodsocker som hela tiden låg alldeles för högt och insulinets bäst före datum hade passerat. Läkarna kunde inget göra och familjen lämnades till sitt öde. Men... så kom samtalet. Fares hade anlänt till ett land vid namn Sverige.

Fick tips om Furubodas möjligheter

Den 22 oktober 2001 anslöt resten av familjen och deras första anhalt var Åkarp där barnen började i skolan. Vensin, då 16 år, kom i kontakt med den svenska sjukvården som hjälpte honom att hålla

blodsockret i schack. Efter ett år flyttade familjen till Hässleholm, där de skapade sitt nya hem och fortfarande bor.

Vensins syn blev försämrad och det var svårt att hänga med i den "vanliga" skolan. Kommunen hjälpte honom med stödassistent i skolan och det var därigenom familjen fick tips om Furuboda Folkhögskolans möjligheter och dess förmåga att hjälpa människor med andra förutsättningar.

Allmän kurs Framtid

Mellan åren 2005–2007 gick Vensin på Furuboda Folkhögskola och läste Allmän kurs Framtid. Han bodde på Internatet och till helgerna åkte han hem till sin älskade familj. Vensin minns åren på skolan med en stor glädje och tacksamhet.

- Så många fina och omtänksamma människor. Lärarna är fantastiska! Jag gillade dem så mycket, säger Vensin.

Vensin avslutade sina studier och flyttade åter hem till sin familj. Hans tillstånd blev dock sämre och han blev inlagd på sjukhuset. En större utredning gjordes och efter sju års kämpande i Sverige diagnostiserade en dansk läkare på Centralsjukhuset i Kristianstad att Vensin hade Wolfram syndrom*. - Chocken var total och vi bara grät, berättar Vensin.

Vensin blev beviljad assistans genom kommunen dock utan resultat. - Det var svårt att få tag i någon personal. Det fanns ingen som sökte, berättar mamma Balasim.

Furuboda Assistans hjälpte oss

Föräldrarna arbetade, syskonen gick i skolan och Vensin kunde inte bli lämnad ensam hemma. Han fick därför följa med till pappa Fares pizzeria i Degeberga. Det var där, genom en kund, som Fares blev tipsad om att kontakta Furuboda Assistans om hjälp till personlig assistans.

- Furuboda Assistans hjälpte oss med ansökan till Försäkringskassan och kommunen. De har alltid funnits där för oss. Vi är väldigt tacksamma för deras stöd och hjälp, säger mamma Balasim.



Balasim, lillasyster Venus, Vensin och Helena som skrivit reportaget.



Idag har Vensin ett flertal assistenter och de flesta är hans egna familjemedlemmar, men så har han också Petra. Hans favorit. - Hon är så snäll och trevlig. Vi gör så mycket roligt ihop. På onsdagar går vi till Klockis som är en dagligverksamhet i Hässleholm. Ibland åker vi på utflykt och stannar till på en vacker plats sen bakar vi en del ihop. Min favorit är Budapestrulle, säger Vensin med ett stort leende.

Plötsligt andningsstopp

Den 8:e augusti i höstas fick Vensin plötsligt andningsstopp hemma i sin lägenhet. Han hamnade på intensivvården i över 40 dagar. Fick sondmatas och hjälp med andningen genom en respirator. Efter fyra månader på sjukhuset, strax innan julafton, blev Vensin utskriven och hade då fått en track inopererad.

Wolframs syndrom

Wolframs syndrom är en sjukdom i nervsystemet som ger flerfunktionshinder, med bland annat diabetes och synskador. Det förekommer även hörselnedsättningar och rörelsehinder.

- Jag fick en liten renovering på sjukhuset, skämtar Vensin. Min familj betyder så mycket för mig och utan dem hade jag dött. Jag blickar nu framåt och inom kort skall jag åka till Furuboda för då väntar Furuboda Assistans sommarfest. Den ser jag väldigt mycket framemot! ●

Projektet Moves – Kristianstad...

Det ESF-finansierade (Europeiska Socialfonden) projektet Moves som Furuboda i Kristianstad och Malmö driver är inne på sin fjärde och sista del av inlandspraktik för deltagare i åldrarna 18–30 som är utan sysselsättning. Utgångspunkten för projektet var att deltagarna skulle göra sitt praktikutbyte i utlandet, men till följd av pandemin blev detta förändrat till inlandspraktik.

Syftet med projektet är att deltagarna ska få möjlighet att utforska sina yrkesintressen, ingå i social gemenskap samtidigt som ett miljöombyte äger rum. SKR, Sveriges kommuner och regioner driver projektet i Sverige. Furuboda är en av sex samverkande organisationer inom projektverksamheten.

Praktikplatser i Örebro

Furuboda Folkhögskola i Malmö och Kristianstad har båda skickat fyra grupper till Örebro för praktikutbyte samt tagit emot total åtta grupper under 2020–2022.

Gruppen som Kristianstads skickat senast bestod av fyra deltagare som hittills genomfört sin förberedelsefas, vilken har bestått av träffar med arbetsmarknadskunskap, kartläggning av förutsättningar och behov samt vägledning mot uppsatta mål. Deltagarna befinner sig nu i praktikfasen och har utifrån egna önskemål fått en praktikplats i Örebro under sex veckors tid. De bor tillsammans på ett boende med egna rum och möjlighet att utföra vardagsaktiviteter som tvättning, matlagning, städning och så vidare.

Första träffen på plats i Örebro med Stiftelsen Activa. Här får deltagare information om praktikplatserna och schema för kommande veckor.

Stiftelsen Activa i Örebro...

Vår samverkanspart Stiftelsen Activa ansvarade för anskaffning av praktikplatser samt fanns till stöd för deltagarna under deras vistelse i Örebro. Våra praktikplatser innefattar den här omgången djur- och lantbruksgård, skateboardpark, center för kreativt skapande och centrum för hjälpmedel.

Arbetsuppgifterna på Spiragården kan bestå av utfodring och skötsel av djur samt trädgårds- och odlingsarbete. På skateboardparken praktiserar deltagaren med banskötsel, kassaarbete samt barn- och ungdomskontakt. Center för kreativt skapande erbjuder deltagaren möjlighet till att bland annat måla, sy samt ingå i ett samarbete för stadsdekorerings med Hallsberg kommun. I praktikplatsen på Centrum för hjälpmedel, ingår restaurering av bland annat rullstolar, permobiler och rullatorer.

och Sundbybergs folkhögskola

Förutom att vi har kunnat nå flera deltagare som vågade sig på att lämna sin hemmiljö så har vi haft fantastiska utbyten med Stiftelsen Activa och nu senast även med Sundbybergs folkhögskola. Med facit

Daniel visar skateboardparken. Här praktiserade deltagarna med banskötsel, kassaarbete samt barn- och ungdomskontakt.



och Malmö!

Malmö

Vad är projektet Moves?

Genom projektet "MOVES – Mobility Offering Valuable Experience for Swedish Youth" ska kvinnor och män mellan 18-30 år som varken arbetar eller studerar få möjlighet att göra praktik i grupp på annan ort. Det erbjuds fyra praktikperioder - hösten 2020, våren 2021, hösten 2021 och våren 2022. Läs mer om projektet på furuboda.org/moves

i handen är vi mycket glada att ha kunnat knyta kontakter med flera organisationer i Sverige som jobbar på liknande sätt som Furuboda samt kan erbjuda deltagare att upptäcka andra orter i Sverige under en tid då mycket stod still.

Praktikplatser och studiebesök i Malmö

I Malmö rundas Moves projektet nu av med en sista grupp deltagare från Furuboda som befann sig i Örebro i maj och ett gäng stockholmare som är i Malmö och omnejd för praktik. Från Sundbybergs folkhögskola kom våra gäster som skulle vara här cirka sex veckor.

Micke, Raymond, Karl-Luis, Tea och Samuel var redan ett sammansvetsat gäng som legat i uppladdningsfas på Sundbybergs folkhögskola sedan mars. Som några av våra tidigare grupper installerade de sig på Hotel N Hostel Malmö City i enkelrum med

På Spiragården fick deltagarna sköta om djur och olika trädgårds- och odlingsarbete. Här ses Ann Charlott utfodra hönsen.

delat kök.

Vi hittade praktikplatser som matchade deras önskemål samt har vana att jobba med unga med väldigt lite tidigare arbetserfarenhet.

Ett hunddagis och flera fina secondhandbutiker fick nöjet att träffa våra vänner från storstan. Praktikplatser kompletterades med studiebesök på Moms-teatern, RFSL, Klättercenter och Fritidsbanken. Några av helgaktiviteterna har varit besök i Västra Hamnen och trampbåt runt Malmö.

Livet efter Moves

Vistelsen i Malmö börjar gå in i sista skedet och det är en mycket nöjd grupp som så smått börjar tänka på livet efter Moves. Samuel vill få i gång sin karriär som Drag Queen och skapa kläder därefter och utveckla sin kreativitet. Micke satsar på arbete inom logistik, lager och secondhand. Karl-Luis ska avsluta sin gymnasieutbildning.

Tea drömmer om att starta sin egen klädbutik med alternativa kollektioner inom t.ex. Goth och utveckla kink and fetisch community i Stockholm. Slutligen Raymond vill bo på internat och studera någon yrkesutbildning. Vi önskar er och alla våra andra Moves deltagare vi har fått nöjet att träffas genom åren, ett stor lycka till!

Tack och adjö Moves och vi hoppas på nya projekt inom Ungas Mobilitet då vi är övertygade att RÖRELSE gör folk gott! ●

En utflykt med gänget från Sundbyberg till Västra hamnen i Malmö.



Världen är liten och stor

Två månader i Sverige går mot sitt slut och de tyska deltagarna i **Praktikutbyte Kristianstad** ska bege sig tillbaka. Något motvilligt, visar det sig när jag slår mig ned i sofforna och får en pratstund med några av dem. "Det är bättre i Sverige, högre standard och inte så tävlingsinriktat", säger Michael. Han har gjort praktik bland annat på Kristianstads arena, där han fått hjälpa till att förbereda inför IFK:s matcher, ställa i ordning planen och förbereda tekniken.

Michael är sportintresserad och tyckte att praktiken var givande. "I Sverige handlar det så mycket om laget och om att samarbeta", säger han och tillägger: "men när ni idrottar så är ni väldigt aggressiva!". Vi samtalar lite kring detta, att de annars så samarbetsinriktade, snälla och tillmötesgående nordborna förändras när de fått idrottskläder på sig.

Altina har gjort praktik på en teaterskola, där hon fått prova på dans och lite drama. Hon tycker att det har varit jätteroligt, men jobbigt också eftersom familjen där hemma inte ser någon framtid i teatern. "Jag pratar inte med dem om det, för de tror inte på min dröm" säger hon och skrattar. Men bakom skrattet finns en längtan att få utforska det här mer.

"Läraren sa att jag skulle leta upp en scen och framföra ett drama, och så skulle hon sen ge feedback på det. Det kommer jag absolut att göra!" Mycket kan hända när man vågar försätta sig i nya situationer. Man lär nya saker och man ser sig själv med nya ögon. Resan bort leder hem. Efter en stund reser sig ungdomarna upp från sofforna. "Nu ska vi ha vår sista svenska-lektion" säger de. Morgonen som följer åker de med tåget klockan fem på morgonen.

Under samma period som ungdomarna från Tyskland sökt sig till Furuboda i syfte att få nya erfarenheter, så har andra människor kommit hit till samma plats utifrån helt andra förutsättningar. Ett brinnande krig alldeles bakom hörnet gör att jag nu befinner mig i samma rum som ett tiotal kvinnor och män från Ukraina. De tar del av insatsen **Svenska från dag ett** som rymmer både språkträning och praktisk



Vitaliia, Olga och Oleksandr läser Svenska från dag ett på Furuboda i Kristianstad.

samhällskunskap. Gruppen har mötts i tre veckor och kommer från olika delar av landet i öst. Lärarna talar till dem på det egna språket och tillsammans bakar de in den nya och främmande svenska vokabulären.

Jag sätter mig i ett rum tillsammans med Vitaliia, Olga och Oleksandr och de berättar om sina upplevelser av Sverige. "Det var ödet som förde mig hit" säger Vitaliia, "det var inget jag själv planerade". En kvinna välkomnade henne när hon kom, erbjöd henne ett hus att bo i och lånade till och med ut sin bil. De är alla överraskade av hur de blivit bemötta. "Jag blev chockad av hur snälla alla var!"

Oleksandr har en syster i Alvesta och har varit i Sverige många gånger tidigare. Han blev förvarnad om kriget och tog sig hit en månad före invasionen. Olga kom hit med sina tre barn som nu går i skola i Sverige. "Det är en bra plats för dem" säger hon. De känner sig trygga och lugna i Sverige, men bär på en djup oro kring situationen i hemlandet.

Framtiden är oviss, "because of a crazy neighbour" skrattar Oleksandr. En galen granne som skapar oro i hela världen, inte bara i Ukraina. Trots det allvarliga samtalsämnet skrattas det friskt. Och just humorn är viktig, det är de eniga om. Den är ett sätt att mötas och att andas ut. Tacksamheten är påtaglig. Innan vi bryter upp säger de: "Vi är glada för Furuboda, det är bra för oss. Det är en del av vårt liv nu!"

"Världen är liten", brukar vi säga när det oväntade inträffar, om vi stöter på en bekant i matbutiken eller hittar en gemensam nämnare med främlingen på bussen. Liten och stor på samma gång. Det märker man i samtalet med en ny människa, att hon rymmer så mycket mer än det som vi möter på ytan. ●



Stolta husbyggare! Staden som AKF (Allmän kurs Framtid) byggt är nu klar.

Staden är klar!

I förra numret av Furuboda.Nu berättade vi om att AKF (Allmän kurs Framtid) skapat och byggt en stad. Staden, Kristianstad, är nu klar.

Staden med några av de mest kända byggnaderna från Kristianstad finns nu för beskådan i restaurangen på Furuboda i Yngsjö, i den del som kallas Bryggan. Här finns den för visning under sommaren, så att fler har möjlighet att se den.

Det är bl.a. Rådhus Skåne, Kronohuset vid Stora torg, Tivoliteatern och Fornstugan i Tivoliparken som klassen har byggt. AKF har genom att bygga husen, lärt sig mycket om tiden när husen är byggda.

Har du vägarne förbi Furuboda i Yngsjö i sommar, kika gärna in på den fina staden!

Byggnader, överst Heliga Trefaldighetskyrkan, därefter Fornstugan i Tivoliparken, Kronohuset, Rådhus Skåne samt staden genom Norre Port.



Yngsjö

Delaktighet och utbildning, oavsett funktionsförmåga!

Genom ditt stöd kan fler personer få chans att gå på Furuboda folkhögskola. Din gåva gör skillnad.



Bankgiro 900-5943
Plusgiro 900594-3
Swish 900 59 43

FURUBODA 
www.furuboda.org

