

**DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET**

DHR

NR 1 / 2024

i
Region Stockholm

**Avdelningarna
håller årsmöten**

**Få hjälp av/hjälptill i
Sekundantprojektet**

**Påverka samhället genom
enkäter eller som testperson**

Innehåll:

| | | | |
|---|---|--|----|
| Styrelsens spalt | 3 | Testperson av biljettmaskin sökes | 9 |
| DHR-regionens aktiviteter | 4 | Reflektioner: Ifrågasatt till döds | 10 |
| Träffa oss på Hjultorget | 4 | Bli hjälpt eller hjälp: Sekundantprojektet | 11 |
| Avdelningarnas årsmöten | 5 | Webbinarier: Utveckla dina kunskaper | 11 |
| Avdelningarnas aktiviteter | 6 | Påverkan: Jag vet vad jag väger! | 11 |
| Organisation - opinion: Ny förbundsmötesperiod... | 8 | | |
| Enkät: Studie om kommunikationshjälpmedel | 8 | | |

Ansvarig utgivare

Jaan Kaur

Layout

Ingela Larsson

Omslagsfoto:

Ingela Larsson

Utgivning 2023!

| Nr | Manusstopp | Utgivningsdatum |
|----|--------------|-----------------|
| 1 | 28 januari | Vecka 6 |
| 2 | 10 mars | Vecka 14 |
| 3 | 12 maj | Vecka 22 |
| 4 | 11 augusti | Vecka 35 |
| 5 | 15 september | Vecka 40 |
| 6 | 17 november | Vecka 49 |

Vill du skriva i "DHR i Region Stockholm" eller har du kanske en vacker bild vi kan använda till omslaget?

Ovan ser du manusstoppen för resten av året och på sista sidan står våra kontaktuppgifter.

Hoppas vi får höra av just dig. Kanske du vill kommentera något som du läser i detta nummer?

Redaktionsrådet förbehåller sig rätten att redigera allt insänt material.

Styrelsens spalt

Hjälpmedel,

tillgänglighet och **personligt stöd** är de tre områden vårt förbund kommer att särskilt jobba med de närmaste åren. Det är ett uppdrag som förbundsstyrelsen beslutade ska gälla såväl vårt riksförbund som regioner/distrikt och avdelningar.

Vad innebär det för oss i DHR-regionen? Tillgänglighet och hemtjänst ansvarar väl kommunen för? Regionen jobbar väl med sjukvård, färdtjänst och kollektivtrafik?

Jovisst, men personligt stöd kan vara ledsagning på sjukhus eller en vårdcoach som kan vara ditt stöd i en komplicerad vårdprocess.

Regionens fastighetsbolag Locum som äger och förvaltar de flesta vårdfastigheterna i länet är en viktig aktör. En annan viktig tillgänglighetsaktör är SLSO (Stockholms läns sjukvårdsområde), regionens egna bolag som driver nästan hälften av vårdcentralerna i länet, Hjälpmedel Stockholm och flera specialistmottagningar. Förenklat sagt: Locum ansvarar för det yttre, för skalet. SLSO för innehållet i form av möbler och utrustning.

Inom kollektivtrafiken handlar tillgängligheten om allt från stationer och hållplatser till fordon och tidtabeller.

Och då talar vi bara om den fysiska till-

gängligheten. Det finns mer! Till exempel apparna.

Hjälpmedel är en del inom habilitering och rehabiliteringen. Ligger klart inom vårt ansvarsområde.

I vårt uppdrag ingår också att vara ett stöd för avdelningarna i deras rättighetspolitiska arbete. Vi arrangerar kurser för våra representanter i regionens samverkansråd och i kommunernas funktionshinders- eller tillgänglighetsråd.

Om vi hjälps åt kan vi åstadkomma mer. Eller som det uttrycktes i Ghana när man i funktionshinderrörelsen diskuterade vikten av att involvera kvinnorna i arbetet med en liknelse från fiske. The more hands on the net – the bigger catch we can get! (ju fler händer som håller i nätet – desto större fångst kan vi håva in)

Vi syns i verksamheten!

/ Jaan Kaur,
DHR-regionens ordförande

3



Det är svårt...

...att hata vinter och snö när man hör jublande barn i pulkabacken.

/jk,

Det här planeras i DHR-regionen under första kvartalet 2024

Januari i kvartal 1 och är nu till ända. Datum för en del träffar under februari-mars är bestämda. Andra är i planeringsstadiet.

Kvartal 1 - 2024

FEBRUARI

Måndag 12 februari
Styrelsemöte
DHR riks lokaler

* * *

Onsdag 21 februari
Tjej-/Kvinnokväll
DHR-regionens lokaler
(hybridmöte)

* * *

4 **Lördag 24 februari**
Utbildning för representeranter i KHR och andra samrådsorgan - "Tillgänglighet, användbarhet och universell utformning!"

Hallunda Folkets Hus
(hybridmöte)

Medverkande:

Maria Johansson som har en lång bakgrund inom DHR, som ombudsman med bland annat ansvar för tillgänglighet, och därefter förbundsordförande under åren 2007–2013.

* * *

Torsdag 29 februari
Smärtcirkeln
DHR-regionens lokaler

* * *

MARS

Måndag 4 mars
Arbetsutskottsmöte

* * *

Måndag 11 mars
Styrelsemöte
DHR-regionens lokaler

* * *

Onsdag 13 mars
Tematräff "Färdtjänst"

DHR Huddinges lokaler
Inbjudna:
Ulrik Waldau - Sektionschef Färdtjänsten
Stefan Wanngård
Johansson – Färdtjänstutskottets ordförande

* * *

Måndag 18 mars
Extra styrelsemöte

* * *

Torsdag 21 mars
Smärtcirkeln
DHR-regionens lokaler

* * *

Förutom detta planeras:

- Tematräff "Att skriva medborgarförslag"

Träffinbjudningar kommer till din mejl. Är du osäker på om du har lämnat din e-postadress får du gärna höra av dig till kansliet. Har vi din e-postadress får du oftare och snabbare information ifrån oss.

Har du ingen e-postadress men vill få DHR-regionens inbjudningar? Hör av dig till DHR-regionens kansli om du är intresserad av att få våra inbjudningar med vanliga postgången i fortsättningen så ordnar vi så att du får det.

Träffa oss på Hjultorget!

Nu är det klart att DHR kommer delta vid Hjultorget den 15-16 maj på Kistamässan. monter D:04

Kom gärna förbi monter D:04 och träffa både DHR riks och representant för DHR-regionen.



På gång i regionens DHR-avdelningar:

Årsmöte - avdelningens högsta beslutande organ:

Vill du bli mer aktiv i din avdelning? Då är en bra början att gå på din avdelnings årsmöte vilka hålls före mars månads utgång.

På din avdelnings årsmöte får du bland annat inblick i planerna för året, utöva din rösträtt och vara med att påverka avdelningens framtid.

Det är också vid avdelningens årsmöte ombud väljs till DHR-regionens årsmöte.

| | |
|-----------------------|----------------------------------|
| Måndag 19 februari | DHR Norrtäljeavdelningen |
| Onsdag 28 februari | DHR Tyresöavdelningen |
| Söndag 10 mars | DHR Täbyavdelningen |
| Söndag 17 mars | DHR Botkyrka-Salemaavdelningen |
| Onsdag 20 mars | DHR Nacka-Värmdöavdelningen |
| Lördag 23 mars | DHR Stockholmsavdelningen |
| Lördag 23 mars | DHR Sundbybergsavdelningen |
| Lördag 23 mars | DHR Södertäljeavdelningen |
| Söndag 24 mars | DHR Huddingeavdelningen |
| (Datum ej fastställt) | DHR Nynäshamn-Haningeavdelningen |

* * *

På gång i regionens DHR-avdelningar:

DHR-avdelningar i Stockholms län bjuder in:

A
v
d
e
l
n
i
n
g
s
n
y
t
t

FEBRUARI

Måndag 19/2
Kl 16.00 - 18.30



Pub-kväll

Restaurang Hjälmarén, Hjälmarsvägen 43, Årsta

Färdtjänstadress: Hjälmarsvägen 37, Årsta

Sista anmälningdag: 14 februari. Var och en betalar för sig själv.

Arrangör: Stockholmsavdelningen

* * *

Torsdag 22/2
Kl. 17.30-20.00



Filmkväll

Rådsalen, Rådstuguvägen 19, Huddinge

Anmälan senast den 16/2 till: Giggi Kaur, tfn 070-753 13 55,
mejl: giggi.kaur@gmail.com

Arrangör: DHR Huddingeavdelningen

* * *

Lördag 24/2
Kl 13.00-15.30



Musik-kafé

Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44, Bagarmossen

Staffan Klingspor underhåller med sång och dragspelsmusik.

Hörselslinga finns på plats.

Kaffe/te och smörgås serveras

Pris: 60 :- för medlem, 70:- för icke medlem.

Betalas på plats eller via Swish.

Sista anmälningdag: 20 februari. Anmälan är bindande

Arrangör: Söder om Söder, Stockholmsavdelningen

* * *

Söndag 25/2
kl 13.00-16.00

Västerortssektionens Årsmöte

Spånga Folkan, Spångavägen 353

Arrangör: Västerortssektionen, DHR Stockholmsavdelningen



* * *

Måndag 26/2
Kl. 12.30-15.00



Lunchträff

Bagarmossens Tapas, Lagaplan 5 (Samma hus som ICA)

Färdtjänstadress: Lillåvägen 43, Bagarmossen

Var och en betalar för sig själv. Bestäm om du vill ha fisk eller kött.

Sista anmälningdag: 21 februari.

Arrangör: Söder om Söder, DHR Stockholmsavdelningen

* * *

På nästa sida finner du, förutom avdelningarnas årsmöten, aktiviteter under mars →

MARS

Måndag 18/3
Kl 16.00 - 18.30



Pub-kväll

Restaurang Hjälmarens, Hjälmarsvägen 43, Årsta
Färdtjänstadress: Hjälmarsvägen 37, Årsta

Sista anmälningdag: 13 mars.

Var och en betalar för sig själv.

Arrangör: Stockholmsavdelningen

* * *

Lördag 23/3
kl 11.15-12.15

Söder om Söders årsmöte

Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44

Arrangör: Söder om Söder, DHR Stockholmsavdelningen

* * *



Måndag 25/3
Kl. 12.30-15.00



Lunchträff

Restaurang Hjälmarens, Hjälmarsvägen 43, Årsta
Färdtjänstadress: Hjälmarsvägen 37, Årsta

Var och en betalar för sig själv.

Sista anmälningdag: 20 mars.

Arrangör: Söder om Söder, DHR Stockholmsavdelningen

* * *

Lördag 26/3
Kl 13.00-15.30



Musik-kafé

Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44, Bagarmossen
Trubadurerna Janke & Tjomba Duo underhåller med sång
och musik.

Hörselslinga finns på plats.

Kaffe/te och smörgås serveras

Pris: 60 :- för medlem, 70:- för icke medlem.

Betalas på plats eller via Swish.

Sista anmälningdag: 12 mars. Anmälan är bindande

Arrangör: Söder om Söder, Stockholmsavdelningen

* * *

**Ledsagare finns med
vid samtliga aktiviteter**

**Alla är välkomna till samtliga träffar
- medlem som icke medlem!**



**Anmälan till Söder om Söder och Stockholmsavdelningens
träffar görs till: Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69 eller
till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64**

A
v
d
e
l
n
i
n
g
s
n
y
t
t

Organisation och opinion:

Ny förbundsmötesperiod måste finna sin form – hur påverkas vi?

Vid vårt senaste förbundsmöte under oktober 2023 diskuterades resultatet av DHR:s totala utvärdering som gjorts av vår organisation och den verksamhet vi bedriver. Därför kan vi ställa oss frågan om vilken nyskapande 3-årig förbundsperiod vi nu går till mötes.

8 Detta efter den interna översyn av vår organisation som gjorts och nu beslutats av de valda ombuden. En process som sammanfattats i 15 förslag till vissa nya former för verksamheten som förbundsmötet efter några remissrundor och slutförslag nu beslutat om.

Dock föregicks detta viktiga beslut endast av en kortare gruppdiskussion bland ombuden före den avgörande framtidsfrågan om DHR:s verksamhet



och organisation. Vi kan fråga oss hur djupgående diskussionen varit bland våra enskilda medlemmar och avdelningar under remissomgångarna. Nya grepp i vår organisation och verksamhet förväntades dyka upp i ett kreativt förslag till förbundsmötet.


Denna fördjupade organisationsöversyn har kommit till stånd genom att den kraft som under en längre period tillbaka försvunnit ur DHR väckt befogad oro inför organisationens framtid. Främst genom krympande medlemsantal och att flera avdelningar står nära en nedläggning utan att kunna hitta nya drivkrafter för att åter kunna bli aktiva avdelningar. Inom vår region Stockholm väckte vi genom flera motioner frågan redan

Studie om kommunikationshjälpmedel

Tobii Dynavox genomför just nu en viktig studie om kommunikationshjälpmedel, med förhoppningen att visa på värdet det tillför för användare, anhöriga och samhället i stort. Studien genomförs tillsammans med researchbyrån Augur.

Målgrupp för studien är alla användare liksom anhöriga och assistenter till användare av kommunikationshjälpmedel, och studien genomförs i form av

en **onlineenkät** som går att svara på via exempelvis mobiltelefon, surfplatta eller dator. Den består av 20-40 frågor beroende på vilken målgrupp du tillhör.



Dela gärna med dig av dina erfarenheter genom att svara på enkäten via den här länken:
www.augur.se/enkat

inför förra förbundsmötet om en nödvändig översyn av DHR:s organisatoriska belägenhet. Våra motioner väckte då gehör och bifölls, uppenbarligen var frågan högaktuell för flera än vår region.

En intern arbetsgrupp tillsattes inom förbundet men flera externa expertkrafter utifrån hade behövts för att få bredd i frågan då DHR:s 100-årsjubileum firades samtidigt. Det blev något av en motsägelse att hylla vår organisation som en viktig frigörelseorganisation samtidigt som vi är fullt upptagna att få DHR att samla ny kraft för att vara en förhoppningsvis fortsatt behövd medlemsorganisation.

Översynsgruppen sammanfattar sina förslag under 15 huvudpunkter

som gemensamt ska stå för den förnyelse som är målet för DHR efter att jubileumsåret ebbat ut. Vi är nu en organisation som på djupet blivit belyst och värderad inför framtiden. Detta tillsammans med strukturerade tankar om vad som kan tänkas styra DHR-verksamheten framåt i tiden.

DHR:s framåtriktning, som är både gammal och ny, formuleras här i övergripande rubriker som förbundsmötet ombuden nu hoppas ska styra vår framtid:

Stärka organisationen, Förbättrad kommunikation och dialog, Bättre tillflöde av nya medlemmar, Fortsatt god ekonomi, Att stärka organisationen och Förslag om organisationsstruktur.

Bland dessa rubriker samlas förhoppningar om vilka insatser som behövs från oss medlemmar för att känna oss sombyggare av en starkare och förändrad organisation. Ett nytänkande om hur DHR skulle kunna ombildas finns i avsnittet om organisationsstrukturen, det som också gjorde att en översyn kom till stånd. Dock måste påpekas att det fordras mer än skräddarsydda idéer om hur en föreningsverksamhet ska förnyas. Om inte vi som medlemmar bidrar med spännande omvärldstan- kar och ger varandra de bärande fördjupningarna som lyfter oss längre än föreningslivets stilla lunk, får vi svårt att behålla och utveckla vår organisation. Vi måste agera som de vuxna i rummet.

/ Gunder Wählberg (ej ombud)

9



Testpersoner av biljettmaskin sökes

NoA Ignite arbetar just nu med att hjälpa ett företag att byta ut och designa en fysisk biljettmaskin i Stockholm där de har utmaningar när det kommer till höjden och nåbarheten till skärmen.

Då tillgängligheten är viktig är de intresserade av att komma i kontakt med personer som är rullstolsburna och som skulle kunna tänka sig

att testa denna biljettmaskin och ge dem feedback.

Eftersom detta projekt är gällande köp av biljetter så behöver personerna vara över 18 år.

Om du är intresserad av att bli testperson tar du kontakt med:

Lina Widén Gatehag
UX Lead
070 456 01 03

Reflektioner:

Ifrågasatt till döds

Hur mår vi egentligen när vi blir ifrågasatt nästan varje dag? Kommunen vill göra en ny behovsprövning av timmar och färdtjänstchaufförerna utgår oftast ifrån att man har en lägre IQ för att man inte kan uttala orden tillräckligt snabbt. Eller den unga serverisen på restaurangen som totalvägrar ögonkontakt med mig. Är mitt varande så skräckinjagande för dessa normater?

Jag var till posten. Den unga praktikanten vägrade också ögonkontakt med mig, där jag satt i Permobilen, och tilltalade bara assistenten. Jag tänker att jag är död. Det är bara min kropp som är på posten.

10 Jag blir stressad och får sämre tal. Jag läser Äcklet av Sartre om att vara i en kropp och känna vanvördnad inför den. Att aldrig känna tillhörighet. Jag skulle kunna vara han. Eller, jag är han. Så är det!

Hur påverkar denna ignorerande attityd vårt psykiska mående? Vad gör det med vår självkänsla?

I våra kretsar hör jag hur vissa fått mindre hjälp. Nedskärningar av den dagliga hjälpen har lett till att många valt att avsluta sina liv. Självmord är ett misslyckande från samhällets sida.

Kulturhändelse, sneda leenden och rätten att leva som andra!

Det finns en dröm djupt inom mig, att skapa en kulturhändelse av rörelsehindrade med rörelsehindrade, inte för att visa att "vi kan också" utan för att vi är så mycket mer än bara behovsbärare. Alla vet att vi är först och främst människor, bra så! Det som skulle behövas nu är fler arenor och sammanhang där fler hade möjlighet att delta i samhället, där vi på ett enkelt sätt, kan komma samman och visa individualitet men ändå tillsammans med andra.

Visa det vi brinner för i sammanhang där människan mår som bäst. Tänk en kulturkväll där det finns plats för poeten, amatörskådespelaren, sångaren, glada åskådaren som är funkis. En glädjens och verklighetens kväll!

Sedan har vi de som lyssnar snällt, ser intresserade ut men avslöjar sig då de lägger huvudet lite

**"ALLA HAR RÄTT
ATT LEVA SOM ANDRA
OCH GÖRA DET
ENLIGT SINA EGNA
VILLKOR OCH
FÖRUTSÄTTNINGAR."**

för mycket på sned och ler snett. Då vet en, vad klockan är slagen, påklistrad och förljungen välvilja!

Alla har rätt att leva som andra och göra det enligt sina egna villkor och förutsättningar. Låt aldrig någon ifrågasätta ditt behov av stöd om det finns. För i samma stund de gör det, ifrågasätts grunden för dina mänskliga rättigheter. Vem vill se ett sådant samhälle?

/ Mika Ihanus & David Hansson



Bli hjälpt eller hjälp:

Sekundantprojektet

Handläggare på myndigheter har inte alltid tid eller resurser att sätta sig in i din unika situation. Därför erbjuder DHR riks dig, inom ramen för ett projekt kallat Sekundantprojektet, ett personligt, medmänskligt stöd – en så kallad sekundant.

En sekundant är en person med egen erfarenhet av att leva med funktionsnedsättning, förstår de utmaningar du kan möta och kan därför hjälpa dig navigera i den byråkrattiska myndighetsvärlden.

Alla sekundanter har genomgått en utbildning för att på bästa sätt kunna ge dig vägledning och stöd inför, under och efter mötet med myndighets handläggare.

Vill Du bli sekundant?

Lever du med en funktionsnedsättning och känner igen dig i de ständiga motgångar en person kan uppleva i kontakten med myndigheter och handläggare?

Beskrivs du som en god lyssnare, empatisk och intresserad av människor? Bli en sekundant så kan du vara ett medmänskligt stöd och ett bollplank till en annan person. Som sekundant får du en utbildning för

att kunna ge en personlig vägledning. Du erbjuds kontinuerlig handledning och stöd i ditt uppdrag.

Vill du ha stöd av/bli sekundant? Läs mer på www.sekundant.se.

Kontakt:

kontakt@sekundant.se,
076-49 11 393

Påverkan:

Jag vet vad jag väger!

Inte sedan före pandemin har jag vetat min vikt. Ändå är det en viktig uppgift när medicin ska doseras.

Efter att jag har tjatat påpekat bristen varje gång jag varit där beslöt Primärvårdsrehab i Stockholms sjukhem att inköpa en taklyftsvåg som innebär att jag vägs hängande i selen. Och nu har jag invigt vågen.

Mitt nästa projekt är att försöka få Nutrationsmottagningen i KS Solna att också införskaffa en taklyftsvåg.

Utveckla dina kunskaper

Permobil erbjuder ny kunskap genom sina webinarier.

- **Tips inför en utprovning av en elektrisk rullstol**
4 eller 21 mars
- **Hitta rätt sittställning med ett stabilt bäcken**
9, 15 eller 25 april

De jämför framhjulsdrivna och mitthjulsdrivna elrullstolar, går igenom elrullstolens elfunktioner och förklara de medicinska fördelarna.

När bäckenet är stabilt skapar detta i sin tur stabilitet i ryggraden. Det är viktigt för användaren att sitta så bra som möjligt.

Mer om dessa och andra webinarier finner du på permobilens webbplats: www.permobil.com/sv-se. Tryck på "Utbildning och webinar" uppe i menyn.

Kontaktuppgifter till DHR Region Stockholm

Kavallerivägen 30, 1 tr, 174 58 SUNDBYBERG (T-bana Rissne)



Telefon 08-120 556 80 / 070-092 21 70
Telefontid måndag-onsdag kl. 10-15 (lunch 12-13)

E-post regionstockholm@dhr.se

Webbplats www.dhr.se/stockholmslan

Regionsbloggen www.dhrstockholmslansblogg.com

Lena Haglöf 070-859 29 73 lena.haglof@dhr.se

Ingela Larsson 08 - 120 556 81 ingela.larsson@dhr.se
070 - 092 21 71

Sari Nykvist 08 - 120 556 83 sari.nykvist@dhr.se
070 - 092 21 73

Du kan även läsa
"DHR i Region Stockholm"
på vår webbplats och där kan
du ladda ner den som PDF!

Du finner oss även på:

Facebook:
www.facebook.com/DHRRegionStockholm

Instagram:
www.instagram.com/dhr_regsthlm

X (Twitter):
www.twitter.com/DhrRegSthlm

Kontaktuppgifter till DHR-avdelningarna inom Stockholms län

DHR Botkyrka-Salem
070-449 08 70
botkyrka-salem@dhr.se
www.dhr.se/botkyrka-salem

DHR Huddinge
073-525 86 43
huddinge@dhr.se
www.dhr.se/huddinge

DHR Nacka-Värmdö
073-262 67 64, ordf.
nacka-varmdo@dhr.se

DHR Norrtälje
076-041 48 70, exp
norrtalje@dhr.se

**DHR Nynäshamn-
Haninge**
08-520 205 40, exp
nynashamn-haninge@
dhr.se
www.dhr.se/nynashamn-
haninge

DHR Stockholm
08-564 826 50, exp
info@dhrs.se
http://www.dhrs.se

DHR Sundbyberg
073-610 67 28, ordf.
yvonne.bjorkman@dhr.se

DHR Södertälje
08-550 119 60, exp
sodertalje@dhr.se
www.dhr.se/sodertalje

DHR Tyresö
tyreso@dhr.se
www.dhr.se/tyreso

DHR Täby
taby@dhr.se
www.dhr.se/taby

Tillsammans
fortsätter vi
påverka