

“Easy To Do” – kontaktpersonens kurs, 3 dagar

INFORMATION OM KURSEN

Kursens mål	Att förbereda ungdomar för rollen som kontaktpersoner (badjis), så att de kan bygga meningsfulla, stödjande och trygga vänskapsrelationer med jämnåriga med funktionsnedsättning och därigenom främja ett inkluderande samhälle och ömsesidig förståelse mellan unga.
Kursens resultat	Deltagarna förstår kontaktpersonens roll, gränser och ansvar. Har grundläggande kunskaper om olika typer av funktionsnedsättningar och situationer. Kan identifiera och hantera sina egna känslor samt skapa tillit i parrelationer. Har förberett en gemensam aktivitetsplan tillsammans med sin potentiella ungdomen. Matchade och kompatibla par har skapats för projektets genomförande.
Förväntade läranderesultat hos deltagarna	Har utvecklat förståelse för inkludering, empati och interpersonell kommunikation. Har tillägnat sig praktiska färdigheter i kommunikation, planering och gränssättning. Har stärkt sin förmåga att hantera komplexa situationer och anpassa sig till olika behov. Har lärt sig att arbeta i team och skapa positiv kontakt i sina par.
Planerad deltagarprofil/antal	I utbildningen deltar 10–15 ungdomar utan funktionsnedsättning som vill bli kontaktperson. På den tredje utbildningsdagen ansluter cirka 10 ungdomar med funktionsnedsättning för att träffa sina potentiella ungdomen och inleda vänskap.
Övrig viktig information om kursen	Innan utbildningen fyller alla deltagare i ett frågeformulär där de anger sina intressen, behov, gränser och motivation. Baserat på denna information formar arrangörerna samarbetande par senast till den tredje utbildningsdagen.

- **Utbildningsprogram dag för dag (för deltagare)**
- **Utbildningsprogram med metodbeskrivningar**
- **Lista över nödvändigt material**

1) Ubildningsprogram dag för dag (för deltagare)

1. dagen		2. dagen	3. dagen
9:00-9:30	Deltagarnas ankomst, registrering	Frukost	Frukost
9:30-11:00	Introduktion. Bekantskap. Förväntningar och motivation	Kontaktperson – teori och praktik: syfte, grunder, värderingar. Vad en kontaktperson är och inte är. Handlingsplan.	Namnruna. Möte i par. Förtroendeskapande i par..
11:00-11:30	Fika	Fika	Fika
11:30-13:00	Inkludering. Introduktion till funktionsnedsättningar. Stereotyper för varje typ funktionsnedsättning.	Kontaktpersoner – teori och praktik: kognitivt förhållningssätt (känslösamtal), introduktion om missbruk. Motiverande samtal.	Praktisk bekantskap och gränssättning i par.
13:00-14:00	Lunch	Lunch	Lunch
14:00-15:30	Hörselnedsättningar. Synnedsättningar.	Kontaktperson – teori och praktik: ångesthantering. Etik, gränser och säkerhet.	Drömmar och praktisk planering av aktiviteter i par.
15:30-16:00	Fika	Fika	Fika
16:00-17:30	Rörelsehinder. Intellektuell funktionsnedsättning.	Frågor utan tabu – anonym insamling. Två dagars sammanfattning – förberedelser.	Definition för kontaktpersonen. Sammanfattning.
17:30-18:00	Dagens utvärdering		/möjligen: onlinemöte med lettiska gruppen/ Kursensutvärdering.
18:00-19:00	Middag	Middag	Festligt avslut
19:00	Fritid	Fritid	

	Övernattning	Övernattning	
--	--------------	--------------	--

2) Utbildningsprogram med metodbeskrivningar

Aktivitetsnamn	Syfte med aktiviteten	Metodbeskrivning	Material som behövs
1. dagen			
Introduktion. Bekantskap. Förväntningar och motivation.	Skapa en trygg och öppen miljö för deltagarna, främja ömsesidig bekantskap, förståelse för kursprocessen och medvetenhet om personlig motivation att delta i programmet.	Introduktionsrunda: varje deltagare säger sitt namn, var de kommer ifrån och ett ord som beskriver dem som vän. Projektpresentation: tidslinje med alla projektaktiviteter (på ett snöre med klädnypor). Projekt mål presenteras genom nyckelord och visualisering på A4-papper (varje nyckelord – ett separat blad). Snabba frågor med "pappersflygplan": med utgångspunkt i projektets nyckelord skriver deltagarna "kloka" frågor på pappersflygplan. Flera rundor. Exempel på frågor: - Hur säger man "nej" till en vän utan att förlora deras förtroende? - Varför uppstår funktionsnedsättningar? - Var kan man träffa ungdomar med funktionsnedsättning? - Osv. Förväntningar och motivation: med post-it-lappar (Min berättelse "Varför" – varje deltagare svarar på	Snöre, klädnypor, A4-papper (vita och färgade), tuschpennor, kulspetspennor till varje deltagare, post-it-lappar, färgade klisterpunkter, tejp, blädderblocksark. Förberedelser – Nyckelord: - kontaktperson - vänskap - stöd - inkludering - empati - funktionsnedsättning - ungdom

		frågan ”Varför deltar jag i detta projekt” med en mening på en post-it, alla fäster dem på ett stort ark, några läser högt). Programöversikt: papperspussel på väggen. Punktmarkering i programmet: deltagare markerar de delar de mest ser fram emot med färgprickar, och med andra färger det de är mest oroliga för. Reflektion.	
Inkludering. Introduktion till funktionsnedsättningar. Stereotyper kring olika typer av funktionsvariationer.	Skapa förståelse för funktionsnedsättningar som en del av samhällsmångfalden, bli medveten om stereotyper och deras påverkan, samt främja empati och öppenhet inför olika livserfarenheter.	Stereotyper om funktionsvariationer: Fyra frivilliga får namn på olika funktionsvariationer fastsatta på ryggen. De övriga går runt och skriver ned vanliga fördomar om dessa variationer direkt på lapparna på ryggen. Reflektion kring känslor – vad stämmer eller inte stämmer. Ett steg framåt: Varje deltagare får en hemlig roll som representerar en individ med begränsade möjligheter. Alla står på en linje. Ledaren läser påståenden. Om deltagaren i sin roll håller med, tar hen ett steg framåt. Avslutning med rollavslöjande och reflektion: varför kom vissa längre än andra – i övningen och i samhället. (Om tien räcker) Stereotyprättssalen: Rummet delas i tre zoner: "Håller med", "Håller inte med", "Vet inte". Deltagarna tar ställning och motiverar sina åsikter. Ledaren läser upp förberedda stereotypa påståenden om personer med funktionsnedsättning.	A4-papper, pennor till alla, rollbeskrivningar på små lappar, påståenden – var och en på ett separat A4 eller visas på skärm. Rollbeskrivningar (exempel på deltagarnas roller): ● Ung kvinna i rullstol som deltar i sporttävlingar ● Tonåring med synnedsättning som läser böcker i punktskrift ● Ung man som bor på barnhem ● Flicka från Ukraina som nyligen kommit till Lettland ● Kille från landsbygden utan tillgång till kollektivtrafik ● Ensamstående mamma (20 år) som går i gymnasiet

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ● Ung hemlös man som övernattar på härbärke ● Flicka från romsk gemenskap ● Transperson som nyligen börjat leva enligt sin könsidentitet ● Ung person med autism som är en utmärkt schackspelare ● Kille med hörapparat som driver skolradion ● Ung kvinna med panikångest som skriver en blogg om psykisk hälsa ● Kille som nyligen släppts från ungdomsfängelse ● Ung flykting från Syrien som talar flera språk ● Flicka med dyslexi som drömmer om att bli illustratör ● Ung person som bor hos mor- eller farföräldrar, eftersom föräldrarna arbetar utomlands |
|--|--|--|--|

- Flicka från en välbärgad familj som upplever höga krav från föräldrarna
- Kille med intellektuell funktionsnedsättning som arbetar på en liten verkstad
- Gymnasieelev som är populär i klassen och aktiv i ungdomsorganisationer
- Ung kvinna som är den första i sin familj att börja på universitetet

Påståenden för övningen “Ett steg framåt”:

- Jag kan enkelt ta mig till det evenemang jag vill.
- Jag känner mig trygg och accepterad i skolan.
- Jag har vänner som jag kan prata med om allt.
- Jag kan delta i alla skolaktiviteter.

- | | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ● Jag vet vart jag ska vända mig om jag behöver hjälp. ● Jag blir inte hånad för den jag är. ● Jag har tillgång till internet och dator hemma. ● Jag känner att lärarna förstår mig. ● Jag kan kommunicera enkelt med andra människor. ● Jag hittar lätt information som intresserar mig. ● Jag har aldrig problem med kollektivtrafiken. ● Jag kan uttrycka min åsikt fritt. ● Folk lyssnar på mig och tar hänsyn. ● Jag kan utan rädsla gå in i nya sammanhang. ● Jag känner mig som en |
|--|--|--|---|

			fullvärdig del av samhället. Påståenden för Stereotypprättssalen: 1. Personer med funktionsnedsättning ses som jämlika. 2. Arbetsgivare värderar färdigheter, inte hälsotillstånd. 3. Offentliga platser och gator är tillgängliga för alla. 4. Tjänster och utbildning är anpassade för alla. 5. Fritid, sport och evenemang är tillgängliga för alla. 6. Människor vill gärna bli vänner med personer med funktionsnedsättning. 7. Kollektivtrafik är lättillgänglig.
Hörselnedsättningar. Synnedsättningar.	Introducera olika typer av hörsel- och synnedsättningar och de dagliga utmaningarna, samt främja empati, anpassad kommunikation och	Rollspel – hörselnedsättning: Deltagarna använder hörselstörande hörlurar. I par (en med hörlurar, en utan) ska de prata om olika ämnen. Om det inte finns specialhörlurar kan övningen göras utan att använda röst. Sitt namn på teckenspråk: Deltagarna lär sig teckna sitt namn med hjälp av ett utskrivet alfabet i	Samtalsämne: Familj Fritidsaktiviteter I klädaffär På kaféet Resor Musik Djur

	kunskap om lämpliga bemötanden i kontaktpersonens roll.	teckenspråk. Idébrainstorm och lottdragning av situationer: På små lappar skriver deltagarna idéer om platser, aktiviteter eller utmaningar som kan uppstå. (En idé per lapp.) Om idéer saknas, används förberedda mallar. Kort teori om hörselnedsättningar. Diskussion i smågrupper (ca 3 personer): Varje grupp drar en plats/aktivitet och en utmaning. De diskuterar hur man som kontaktperson skulle agera i denna situation med en vän som har hörselnedsättning. Presentation. Rollspel – synnedsättning: Använd ögonbindlar, specialglasögon eller vita käppar. Kort teori om synnedsättningar. Diskussion i grupper som ovan, men nu med synnedsättning i fokus.	Idrott Yrke Situationslotteri: 1) Platser / Aktiviteter: ● Café ● Bio ● Park ● På besök ● Utställning ● Konsert ● Kollektivtrafik ● Affär ● Teater / show 2) Utmaningar: ● Något faller och går sönder ● Andra stirrar på er ● Någon fäller en negativ
--	--	---	--

			kommentar ● Vännen gillar inte aktiviteten ● Vännen mår dåligt ● Ni tycker olika ● Vännen behöver gå på toaletten ● Ni blir inte insläppta ● En olycka inträffar ● Vännen är på dåligt humör ● Ni stöter oväntat på dina kompisar ● Du måste plötsligt gå
Rörelsehinder. Intellektuell funktionsnedsättning.	Öka förståelsen för hur rörelse- och intellektuella funktionsnedsättningar påverkar vardagslivet, samt träna förmågan att anpassa sig, lyssna och ge stöd i en vänskapsrelation med någon med särskilda behov.	Rollspel – rörelsehinder: Deltagarna får använda rullstolar eller handskar med träbrickor för att simulera rörelsebegränsningar. Kort teori om rörelsehinder. Gruppdiskussion i smågrupper (ca 3 personer): Varje grupp drar en plats/aktivitet samt en utmaning. De diskuterar hur de skulle agera tillsammans med en vän med rörelsehinder. Därefter presenterar de för resten av gruppen.	Teorimaterial från experter Rullstolar, handskar med träbrickor Menyer med svåra texter Mobiltelefoner, internetuppkoppling Situationslotteri: 1) Platser / Aktiviteter:

		Rollspel – intellektuell funktionsnedsättning: En deltagare försöker förstå en meny med mycket svår språkstil. Under tiden läser övriga deltagare (4–5 personer) varsin artikel från sina telefoner samtidigt, vilket skapar "störande ljud". Kort teori om intellektuell funktionsnedsättning. Gruppdiskussion i samma format – men med fokus på hur man skulle agera tillsammans med en vän med intellektuell funktionsnedsättning.	● Café ● Bio ● Park ● På besök ● Utställning ● Konsert ● Kollektivtrafik ● Affär ● Teater / show 2) Utmaningar: ● Något faller och går sönder ● Andra stirrar på er ● Någon fäller en negativ kommentar ● Vänner gillar inte aktiviteten ● Vänner mår dåligt
--	--	---	--

			● Ni tycker olika ● Vännen behöver gå på toaletten ● Ni blir inte insläppta ● En olycka inträffar ● Vännen är på dåligt humör ● Ni stöter oväntat på dina kompisar ● Du måste plötsligt gå
Dagens utvärdering	Främja reflektion kring dagens lärande, dela känslor och insikter, samt stärka lärandemålets förståelse och öka tilliten inom gruppen.	Återblick på förväntningar och farhågor – deltagarna tittar på de färgade klisterprickarna som placerades i programmet under dagen. I par ritas dagens kurva med "toppar" och "dalar" med hjälp av ett snöre. Kort kommentar i helgrupp i en gemensam cirkel.	Snöre
2. dagen			
Kontaktperson – teori och praktik: syfte, grunder, värderingar. Vad en kontaktperson är – och inte är. Handlingsplan.	Att ge en tydlig förståelse för kontaktpersonens (buddy) roll, grundvärderingar och ansvar, samt introducera en handlingsalgoritm i olika situationer.	Kontaktpersonens betydelse: Visualisering av en "Superhjälte" på ett blädderblock. Deltagarna diskuterar i par eller grupper om tre vilka egenskaper och värderingar en kontaktperson bör ha. Skriver ner sina tankar. Vad är och inte är en kontaktperson: Deltagarna får ord eller fraser och väljer vilka som passar in på en kontaktperson och vilka som inte gör	Blädderblock, tuschpennor, A4-papper, pennor. Vad är och vad är inte en kontaktperson: ● Stödpersonal ● Terapeut

		det. Handlingsplan: Visualisera involverade personer (buddy, vän med funktionsnedsättning, handledare, projektledare, föräldrar, tjänsteleverantörer). Diskutera vem man vänder sig till i olika situationer. Lista olika tänkbara situationer (riskanalys) som deltagarna själva får hitta på.	● Coach ● Stöttande person ● Vän ● Flickvän/pojkvän ● Sponsor ● Samtalsvän ● Aktivitetskompis ● Spelkamrat
Kontaktperson – teori och praktik: kognitivt förhållningssätt (samtal om känslor). Inblick i beroenden. Motiverande samtal.	Att utveckla förmågan att prata om känslor och svårigheter, förstå beroendens inverkan på människors beteende och lära sig grunderna i motiverande samtal i kontakt med sin ungdom.	Kognitivt förhållningssätt: Tankar – Beteende – Känslor (visualiseras som en triangel). Plutchiks känsllocirklar visas (kan även skrivas ut för varje deltagare). I cirkeln får varje deltagare svara på frågan: "Hur känner jag mig just nu?" Missbrukstyper: Deltagarna delas in i två grupper. Den ena gruppen listar allt de vet om substansmissbruk, den andra om processmissbruk. Snabbt tempo. Grupperna presenterar. Presentationer: - Snabba tecken på missbruk. - Motivations grunder: 4F (Förtroende, Feedback, Förstärkning, Förändring). Promenadsamtal i par: Vad motiverar mig?	Plutchiks känsllocirklar, blädderblock, tuschpennor Presentationer: Missbruks tecken, Motivations grunder Situationer för motiverande samtal: 3) Din vän visar tecken på beroende. 4) Din vän ägnar sig åt självdestruktivt beteende. 5) Din vän med funktionsnedsättning är

		Motiverande samtal – övning i par: Praktisera öppna frågor och 4F-principerna genom att spela upp färdiga situationer.	nedstämd. 6) Din vän vägrar gå ut. 7) Din vän dök inte upp till en planerad träff. 8) Din vän har lämnat sitt hem/familj. 9) Din vän klagar ständigt och pratar illa om andra. 10) Din vän svarar otrevligt på ett meddelande.
Kontaktperson – teori och praktik: Ångesthantering. Etik, gränser och säkerhet.	Stärka ungas kunskap om ångest och dess påverkan på kommunikation, träna på känsloreglering samt förstå etiska principer och säkerhetsaspekter i kontaktpersonens arbete.	Presentation: Ångesthantering (Forex-metoden), ångestskala och konkreta tips på vad man kan göra vid ångest. Etiska dilemman: "Termometer-metoden" – ena sidan av rummet representerar instämmande, den andra motsatt åsikt. Deltagarna placerar sig utifrån sin ståndpunkt och diskuterar.	Presentation: ångesthantering, konkreta tips. Etiska dilemman (frågor för diskussion): 1. Om föräldrar frågar vad ni gjort tillsammans – måste du alltid berätta? (Även om ungdomen sagt att det är privat.) 2. Om ungdomen berättar något som oroar dig men ber dig hålla det hemligt – får du lova det? 3. Om du misstänker att ungdomen far illa hemma –

1.

			måste du kontakta socialtjänsten utan att säga något till ungdomen? 4. Om ungdomen inte vill träffas eller delta i aktiviteter – bör du ändå försöka övertala hen? 5. Om ungdomen använder uttryck eller skämt som du tycker är kränkande – bör du direkt visa vad du tycker? 6. Om ungdomen vill prata mycket om något du tycker är tråkigt eller obekvämt – bör du ändå lyssna intresserat? (T.ex. spel, serier eller personliga ämnen du inte känner till.) 7. Om du får veta att ungdomen gjort något olagligt – måste du berätta det för någon annan? 8. Om ni får ett nära band och du blir känslomässigt engagerad – bör du ändå hålla en professionell distans? 9. Om ni ofta pratar om dig och ditt liv – är det okej att dela personliga erfarenheter?
--	--	--	---

			10. Om ungdomen plötsligt inte vill ha kontakt längre – bör du ändå försöka nå ut igen?
Utan tabu – insamling av anonyma frågor. Sammanfattning av två dagar – förberedelser.	Ge ungdomar möjlighet att ställa vilka frågor som helst om samarbete, funktionsnedsättning eller relationer – i en trygg och dömande-fri miljö. Sammanfatta insikterna från utbildningen och förbereda inför mötet i par nästa dag.	Anonyma frågor utan tabu: Varje deltagare skriver frågor på post-it-lappar som de vill ställa till ungdomar med funktionsnedsättning nästa dag. Sammanfattning av två dagar: Deltagarna planerar en introduktionsaktivitet för morgondagen, där de även ska presentera vad som uppnåtts under de två utbildningsdagarna.	Post-it-lappar, pennor till alla, A4-papper, tuschpennor, blädderblock.
3. dagen			
Namnruna. Möte i par. Tillitsövningar i par.	Skapa första trygga kontakten mellan paren, främja ömsesidig bekantskap och minska nervositet genom enkla, strukturerade introduktionsövningar. Bygga ömsesidig tillit och känsla av samhörighet, samt främja trygga relationer mellan badij-par genom lekar och reflektion.	Inledande runda: namn, plats, och något deltagarna ville fråga dagen innan. Övriga aktiviteter: Eventuell överraskningsaktivitet förberedd av deltagarna från gårdagen. Kontaktperson presenterar sammanfattning från de två utbildningsdagarna – med särskild betoning på information om kontaktpersonen. Magiskt möte: Paren ställer sig tysta och med slutna ögon i olika delar av rummet. Med lugn bakgrundsmusik knyter ledaren samman parens ändar av ett snöre – de “binds” samman. Därefter får de öppna ögonen och möta sin partner.	Snören, Dixit-kort.

		Dixit-kortsintroduktion: I KP+ungdom par samtalar deltagarna utifrån korten – vad de ser, känner, och letar efter ett gemensamt kort.	
Praktisk bekantskap och gränsdragning i par	Främja öppen dialog i par om personliga behov, komfortzoner och gränser. Säkerställa respektfull och trygg kommunikation och hitta ett gemensamt, bekvämt sätt att kommunicera.	Frågor utan tabu (ledaren läser upp), ungdomar med funktionsnedsättning svarar. Paren väljer hur de vill lära känna varandra: prata, rita, använda associationskort, skriva. Praktiskt samtal. Samtalsämnen: ● Jag och min familj ● Min vardag, mina rutiner ● Vad jag gillar/ogillar i kontakt, aktiviteter, hur jag vill bli bemött	A4-papper, pennor, färgpennor, associationskort, blädderblock med ämnen
Drömmar och praktisk planering av aktiviteter i par	Inspirera paren att tänka kreativt och gemensamt planera framtida aktiviteter, med hänsyn till egna behov och möjligheter.	Drömma: KP berättar om ett eget positivt möte/aktivitet med en vän. Ungdomar beskriver sin drömträff. Planera: Varje par planerar minst 5 träffar (plats, tid, aktivitet). De använder Google och kalender för att skapa sin plan. Ett möte presenteras.	Mobiltelefoner, internetuppkoppling, A4-papper eller anteckningsblock, pennor
Kontaktpersonens definition.. Sammanfattning. <i>(möjligt online-möte med lettiska gruppen.</i> <i>Kursutvärdering.</i>	Tillsammans formulera vad det innebär att vara en badij/kontaktperson. Avsluta utbildningen med en sammanfattning av de viktigaste insikterna. Vidga perspektivet genom att bekanta sig med liknande	Kontaktpersonens definition – "blomma i vatten": Varje deltagare får en pappersblomma där de skriver ett ord – vad de tycker att en kontaktperson ska kallas. Blommorna viks ihop och läggs i en stor skål med vatten. Magin sker – blommorna öppnar sig och man ser vilka ord som valts mest. <i>(Möjligt online-möte med lettiska gruppen</i> Stärkande av parrelationen: På ett tygstycke ligger	Pappersblommor, stor skål med vatten, pennor. Skärm, ljud, internetanslutning. Samling av halvädalstenar (parvisa), tygstycke. Utvärderingsenkät

	erfarenheter från andra. Reflektera över hela utbildningsupplevelsen , identifiera personlig utveckling och förändring samt ge feedback på programmet.	halvådelstenar. Varje par väljer två stenar och kommer överens om varför just de symboliserar deras upplevelse. I den gemensamma avslutande cirkeln berättar varje par om sina stenar och vad de representerar. Stenarna tas med hem som minne. Utvärderingsenkäter.)	
Festligt avslut			

3) Lista över nödvändigt material

Snöre/ (som kan klippas i bitar) – totalt ca 100 m
 klämmor – 10 st
 A4 vitt papper – ett paket
 A4 färgat papper – 30 st
 markörer – i olika färger, 15 st
 pennor – en till varje person
 klisterlappar
 klistrande prickar
 papperstejp eller självhäftande massa
 blädderblocksblad
 projektor och duk, högtalare
 hörlurar med brus
 specialglasögon för synnedsättning, ögonbindlar, käppar

rullstolar, handskar med träskivor
telefoner, internetuppkoppling
R. Plutchiks känslöshjul
Dixit-kort
anteckningsblock
pappersblommor enligt mall
stor skål med vatten
halvädelsstenssamling (så att varje sten har en tvilling)
tyg
utvärderingsenkät

Allmän presentation

Utskrifter

- Menyer i svårt språk

☒ **Meny 1**

☒ **Lättbegripligt språk**

- Nässelsoppa
- Laxfilé med potatismos
- Kesoplättar med russin
- Jordgubbskompot

- Kaffe eller te

☒ **Komplext språk**

- Vätskeformigt extrakt av växtblad med lågt pH-värde, kompletterat med fiber och en organoleptisk upplevelse från kokprocessen.
 - Värmebehandlat segment av muskulatur från ryggradsdjur som lever i vattenmiljö, kombinerat med homogeniserat derivat av stärkelserik knöl till krämig konsistens och berikat med lipider.
 - Proteinrikt koagulat från mejeriprodukt, värmebehandlat till platt cylindrisk form, innehållande torkade frukter av *Vitis vinifera*.
 - Dekokt av bär från *Fragaria*-släktet med tillsatt sackaros, serverad kyld.
 - Vätska med vattenbas med extrakt av *Camellia sinensis*-blad eller *Coffea Arabica*-frön, med möjlighet att tillsätta sötningsmedel och/eller mejeriprodukt.
-

☒ **Meny 2**

☒ **Lättbegripligt språk**

- Grönsakskrämsoppa
- Fläskkotlett med bovete och sås
- Äppelpaj
- Tranbärsjuice
- Vatten eller te

☒ **Komplext språk**

- Värmestabiliserad blandning av flera växtkomponenter, homogeniserad till halvflytande struktur för oralt intag som näringskälla.
 - Muskelstruktur från medlem av Suidae-familjen, mekaniskt formad till kompakt struktur och kombinerad med värmebehandlade frön av *Fagopyrum esculentum*, kompletterad med smakförstärkande vätska.
 - Nedre del av *Malus domestica*-frukt i värmebehandlat hölje av mjöl och fett, med tillsatt socker, serverad som söt avslutning på måltiden.
 - Vätskeextrakt av *Oxycoccus*-frukter med sötning, förvarad vid lämplig temperatur.
 - H₂O utan tillsatser eller infusion av aromatiska bladblandningar.
-

☒ **Meny 3**

☒ **Lättbegripligt språk**

- Potatissoppa med morötter
- Kycklingfilé med ris
- Yoghurt med bär
- Apelsinjuice
- Kaffe med mjölk

☒ **Komplext språk**

- Kombination av *Solanum tuberosum* och *Daucus carota* i vätskemedium, berikad med natriumklorid och värmeaktiverade organiska ämnen, lämplig för varm konsumtion.
- Termiskt behandlad muskelbit från *Gallus gallus domesticus*, serverad med strukturerad form av *Oryza sativa*-frön med möjlighet att anpassa smakintensiteten med flytande tillsatser.
- Fermenterad mjölkprodukt med tillsatt fraktionerad massa av små bär (t.ex. *Vaccinium* spp., *Rubus* spp.), innehållande bioaktiva ämnen.
- Extrakt av *Citrus sinensis*-juice med naturlig fruktoskomponent, filtrerad och kyld.
- Vätskeform av *Coffea* kombinerad med emulsion av *Bos taurus*-mjölk, med möjlighet att tillsätta sackaros efter tycke.

Teckenspråk

SVENSKA HANDALFABETET



Teori från experter – om varje typ av funktionsnedsättning, med lista över online-resurser och inkluderande språk

Vad ska man göra när man träffar en person med intellektuell funktionsnedsättning?

Kommunikation

- ☒ Tala enkelt och tydligt – undvik svåra ord och långa meningar.
- ☒ Ge tillräckligt med tid att svara – personen kan behöva längre tid för att förstå information och reagera.
- ☒ Använd visuella hjälpmedel – bilder, gester och skriftliga instruktioner kan hjälpa till att förstå det som sägs bättre.
- ☒ Försäkra dig om att du blivit förstådd – ställ enkla frågor för att kontrollera att informationen är tydlig.

Attityd och beteende

- ☒ Var respektfull och icke-förmyndaraktig – tala inte till personen som till ett barn, om det inte är nödvändigt.
- ☒ Behåll ett lugnt och vänligt förhållningssätt – visa tålamod och förståelse om personen inte förstår något eller upprepar frågor.
- ☒ Visa inte otålighet eller irritation – om det behövs, förklara informationen igen på ett annat sätt.

I krissituationer

- ☒ Behåll lugnet – om personen blir upprörd eller arg, reagera lugnt och utan aggression.
- ☒ Erbjud en trygg miljö – ta bort störande stimuli om möjligt (höga ljud, starkt ljus etc.).
- ☒ Tvinga inte fram snabba reaktioner – ge tid att lugna ner sig och anpassa sig till situationen.
- ☒ Kontakta anhöriga eller specialister vid behov – om personen verkar förvirrad och inte kan hantera situationen själv, erbjud dig att kalla på hjälp.

Praktisk hjälp

- ☒ Hjälp till att orientera i omgivningen – om personen verkar förvirrad eller desorienterad, erbjud hjälp.
- ☒ Anpassa instruktioner vid behov – om personen ska utföra en uppgift, dela upp den i mindre och begripliga steg.
- ☒ Uppmuntra självständighet – om personen kan göra något själv, låt hen göra det, men var redo att hjälpa om det behövs.

Psykiska funktionsnedsättningar omfattar psykiska sjukdomar eller intellektuella funktionsnedsättningar som påverkar en persons förmåga att integreras i samhället.

Personer med psykiska funktionsnedsättningar är:

- Lika värdefulla som alla andra
- Har behov av självuttryck och tillhörighet
- Kan utvecklas om de får rätt anpassat stöd

Typer av funktionsnedsättningar

Intellektuell funktionsnedsättning (IF):

- IQ under 70
- Svårigheter med inläring, problemlösning, kommunikation
- Behöver stöd i vardagslivet och självständighet

Psykiska sjukdomar:

- Påverkar tankar, känslor och beteende
- Depression – nedstämdhet, förlust av intresse
- Schizofreni – hallucinationer, vanföreställningar, förlorad verklighetsuppfattning
- Ångest – konstant oro, fysiska symptom

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar:

- Autism – svårigheter i kommunikation och socialt samspel
- ADHD – koncentrationssvårigheter, impulsivitet, hyperaktivitet

Hur skapar man god kommunikation?

- Tala enkelt och tydligt
- Ge tillräckligt med tid för svar
- Använd visuella hjälpmedel
- Försäkra dig om att du blivit förstådd

Om jag möter en person med psykisk funktionsnedsättning, ska jag:

- Bemöta personen med respekt
- Försäkra mig om att informationen är begriplig
- Inte döma utifrån diagnosen

"Varje människa har ett behov av att bli accepterad precis som den är."

Vad en stödperson bör veta om personer med allvarliga synnedsättningar

- Den vita käppen är en symbol för en blind person och ett outhärligt hjälpmedel för att orientera sig i omgivningen.
- En person med synnedsättning förväntar sig inte medlidande, utan praktisk hjälp (ledsagning, överlämning av föremål, förklaringar m.m.).
- Hjälp personen att hitta vägen, ett föremål, gå runt hinder, hitta rätt dörr.
- Uppmärksamma personen taktfullt om kläderna är i oordning.
- I en bekant miljö orienterar sig en blind person väl och känner till ordningen. I en ny miljö behöver personen hjälp att orientera sig.
- Ändra aldrig föremåls placering utan klientens medgivande.
- Lämna aldrig dörrar på glänt – det kan orsaka olyckor.
- Vid varje möte kan inte hjälp vara nödvändig – ofta söker personen bara mänsklig kontakt.
- Många klienter väntar på att du ska ta första steget – gör det, bemöt personen som du skulle bemöta vem som helst annan.
- Prata om allt: litteratur, film, musik, mode, politik, resor och nyheter – men kom ihåg att det som sägs ska behandlas konfidentiellt.
- Etiska normer är desamma för seende och icke-seende – samma måttstock för ärlighet och hederlighet gäller.
- Undvik falskhet, inställsamhet, hyckleri och att underskatta intellektet.
- Utnyttja aldrig fysisk överlägsenhet för egen vinning.
- Om mötet med en blind person väcker negativa känslor hos dig – välj inte detta arbete.

- Använd vanliga ord som “se” och “titta” – dessa personer förstår dem väl och tolkar dem enligt sina förutsättningar (med känsel, lukt, ljud m.m.).
- Vid samtal, presentera dig själv och beskriv utseende, klädsel och längd.
- I ett gemensamt rum, rör dig inte ljudlöst – den blinda personen behöver förstå vad som händer runtomkring.
- Informera om du lämnar eller återvänder, eller om någon annan kommer in eller går ut.
- Använd inte gester – tala tydligt och konkret.
- Använd aldrig vaga uttryck som "här eller där" – säg t.ex. “framför dig finns en stol”, “en meter till höger står ett bord”.
- Tala inte högt – blinda hör ofta mycket bra.
- Svara aldrig åt klienten – informera om att frågan är ställd till honom/henne.
- Vid besök hos t.ex. läkare eller jurist, fråga om klienten vill ha hjälp – annars lämna rummet, klienten har rätt till sekretess.
- Om du möter en blind person på gatan, erbjud hjälp – om den behövs, tas den tacksamt emot.
- Hur man sätter en blind person: Tvinga aldrig personen att sätta sig – visa platsen genom att lägga handen på stolens ryggstöd.
- Vid bordet – fråga om hjälp behövs (lägga upp mat, beskriva menyn, skära kött). Beskriv vad som finns på bordet, enligt en klockanalog.
- I omklädningsrum – låt personen själv lägga sina saker, eller berätta var du lagt dem.
- Hur ledsaga? Låt klienten välja sida. Klienten håller dig i armbågen, och du går ett halvt steg före. Gå aldrig bakom eller låt klienten gå före.
- Vid trappor – om möjligt, låt personen hålla i räcket. Om inte, informera om trapporna och deras utformning.

- Vid trånga utrymmen eller dörrar – ledsagaren går först, klienten följer bakom.
- I kollektivtrafik – placera personens hand på handtaget. I fordonet – hjälp till att hitta plats.
- Vid shopping – informera om varorna, låt gärna känna på produkten. Var ärlig om något inte passar.
- Glöm inte att ge komplimanger.
- Många blinda behöver hjälp med att läsa – visa takt och respekt. Läs inte högt “för dig själv”. Börja med att berätta vem som skickat brevet.
- När du läser tidning – läs upp rubriker, så väljer klienten själv vad som ska läsas.
- Blinda människor har också känslor. Om personen är nedstämd eller irriterad – låt honom/henne bearbeta det själv. Berätta ett skämt om det passar – men föreläs inte!

Nyttiga resurser:

<https://www.redzigaismu.lv/>

<https://lnbiedriba.lv/>

Rörelsehinder

Världshälsoorganisationens (WHO) biopsykosociala modell för att förstå rörelsebegränsningar och funktionsnedsättning i sin helhet:



Att förstå rörelsebegränsningar och funktionsnedsättning – en helhetsbild

Biologiska faktorer som kan orsaka rörelsehinder:

- Olika sjukdomar – medfödda eller förvärvade;
- Olika typer av skador;
- Otillräcklig tillgång till resurser;
- Åldrande.

Psykologiska faktorer som påverkar upplevelsen av rörelsehinder:

- Personlighetstyp;
- Förekomst eller frånvaro av depression;
- Tro (övertygelser);
- Resiliens;
- m.m.

Sociala faktorer som påverkar upplevelsen av rörelsehinder:

- Familj, vänner;
- Tillgänglighet i boendemiljön;
- Tillgång till rehabilitering;
- Socialt stödsystem;
- m.m.

Typer av rörelsehinder:

- Medfödda eller förvärvade;
 - Användning eller ej av rullstol eller andra hjälpmedel;
 - Synliga eller osynliga;
 - Långvariga eller kortvariga / övergående eller permanenta.
-

Stereotyper om personer med rörelsehinder:

- Alla med rörelsehinder är likadana;
- Personer med rörelsehinder är sjuka (ofta är hindren konsekvenser av sjukdom eller skada, inte själva sjukdomen);
- Om någon har ett rörelsehinder, har de också intellektuella begränsningar;
- De kan inte lära sig eller arbeta;

- De behöver alltid en assistent för att förflytta sig;
 - De hör hemma på institutioner;
 - De behöver alltid ekonomiskt stöd/rabatter;
 - De behöver alltid fysisk hjälp;
 - Huvudproblemet i deras liv är rörelsehindret och de vill alltid bli av med det;
 - Inkludering av personer med rörelsehinder i samhället är dyrt och komplicerat;
 - Jag känner mig obekväm inför personer med rörelsehinder och vet inte hur jag ska prata med dem.
-

Acceptansfaser för rörelsehinder som ofta upprepas under livet:

- Förnekelse – “Detta kan inte hända mig”;
 - Ilska – “Jag ser vad som händer och jag är arg”;
 - Förhandling – “Jag gör allt för att stoppa det”;
 - Depression – “Jag är ledsen för att jag inte kan förändra situationen”;
 - Acceptans – “Mitt liv blir aldrig som förr, men något gott kan ändå komma ur detta.”
-

Hur kommunicerar man med personer med rörelsehinder?

- Tala direkt med personen, inte med assistenten;
- Undvik ordet “invalid”;
- Tala i ögonhöjd;
- Fokusera på personen, inte funktionsnedsättningen;
- Kom ihåg att även personer med rörelsehinder är olika och har olika dagar;
- Tänk på i vilken acceptansfas personen befinner sig;
- Kommunicera som du själv vill bli bemött;
- Fråga innan du erbjuder hjälp – och hur du kan hjälpa;
- Undvik överdriven medömkan;
- Ursäkta aldrig dåligt beteende med att personen har ett rörelsehinder;
- Var inte rädd att fråga hur personen vill bli bemött.

Tips om interaktion med personer i rullstol:

<https://www.apeirons.lv/advice/sekojosie-ieteikumi-palidzes-tev-saskarsme-ar-cilveku-kurs-parvietoja-ratinkresla/>

Kort teori om personer med hörselnedsättning

Vad är dövhet?

Dövhet eller hörselförlust innebär svårighet eller oförmåga att uppfatta ljud med ett eller båda öronen. Det påverkar förmågan att förstå tal, kommunicera, lära sig och delta i samhällslivet. Dövhet kan vara delvis eller fullständig, medfödd eller förvärvad – t.ex. på grund av sjukdom, skador, buller eller åldrande.

Hörselförlustens påverkan på livet:

Hörselnedsättning är inte bara ett fysiskt tillstånd – det kan påverka:

- språkutveckling
- utbildning
- arbete och karriär
- relationer och socialt liv

Personer med hörselnedsättning har ofta svårigheter med att läsa, skriva eller förstå texter, särskilt om hörseln förlorats i barndomen eller vid födseln.

Hur lär man sig språk utan hörsel?

- Döva barn till döva föräldrar lär sig teckenspråk naturligt – precis som hörande barn lär sig talspråk.
 - 80–90 % av döva barn föds dock till hörande föräldrar, vilket kan försvåra språkinläring.
 - Om språket inte lärs i tid uppstår svårigheter i kommunikation, läsförmåga och lärande.
-

Grupper av döva personer:

1. **Döva från födseln** – använder teckenspråk, förlitar sig på visuell kommunikation (gester, läppläsning).
 2. **Förlorat hörseln i barndomen eller senare** – tal finns kvar, men svårigheter att höra svar. Deras behov av anpassningar kan vara osynliga.
 3. **Åldersrelaterad hörselnedsättning** – hörseln försvagas gradvis, svårt att förstå tal i bullriga miljöer. Använder sällan teckenspråk.
-

Döv kultur

Dövhet ses inte bara som ett medicinskt tillstånd, utan även som en kulturell identitet med:

- eget teckenspråk
 - gemensam historia
 - egna värderingar och perspektiv
 - unikt berättande
 - egna organisationer och gemenskaper
-

Teckenspråk:

- Inte universellt – varje land har sitt eget teckenspråk, ibland flera.
 - Eget ordförråd och grammatik – inte en direktöversättning av talspråk.
 - Fullvärdigt språk i sig självt.
-

Kommunikationssätt med döva och hörselskadade personer

Det finns inget "rätt" sätt – anpassa kommunikationen efter personens hörselförmåga, språkkunskaper och bekvämlighet.

Huvudsakliga sätt:

- **Teckenspråk** – självständigt språk med egen grammatik.
 - **Läppläsning** – tal förstås genom att läsa läppar; tala tydligt, i normal takt, visa ansiktet.
 - **Skriftlig kommunikation** – sms, papper & penna, anteckningsappar, chatt. Skriv enkelt.
 - **Talspråk + visuella hjälpmedel** – tydligt tal, gester, ansiktsuttryck, skriven text.
 - **Visuell kommunikation** – gester, kroppsspråk, mimik.
 - **Videosamtal med tolk** – t.ex. via Skype, WhatsApp.
-

Vardagliga utmaningar:

- Missar meddelanden (på stationer, flygplatser).

- Svårt att kommunicera i mörker eller buller.
 - Hör inte varningssignaler.
 - Begränsad tillgång till information (TV, radio, media).
 - Få kultur- och nöjesalternativ i tillgängliga format.
 - Känner sig ofta isolerade från den "hörande världen".
 - Kommunikationsbarriärer påverkar tillgång till vård, utbildning, arbete.
-

Tekniska hjälpmedel:

- **Hörapparater** – förstärker ljud, men fungerar inte för alla.
 - **Cochleaimplantat** – opereras in i innerörat.
 - **FM-system** – skickar ljud direkt till apparat, bra i skolor.
 - **Signalsystem** – ljus och vibrationer (väckarklockor, brandvarnare, dörrklockor).
 - **Digitala verktyg** – surfplattor med tolk via video.
 - **Induktionsslinga** – förbättrar ljud i offentliga miljöer.
-

Online-resurser:

- www.lns.lv
 - www.zimjuvaloda.lv
 - www.sadzirdi.lv
-

Inkluderande språk – ordlista

☒ Rekommenderas	☒ Undvik	☒ Kommentar
Döv person (om självvalt)	Dövstum	"Dövstum" är föråldrat och nedvärderande – många döva kan tala och använder teknik.
Döv, hörselskadad	Döv	–
Person med hörselnedsättning	Hörselinvalid	"Invalid" är föråldrat och stigmatiserande.
Funktionsnedsättningskort	Invalidekort	–
Teckenspråk	Gest-språk	Teckenspråk är ett fullständigt språk; "gest" är enskild rörelse.
Teckenspråksanvändare	Teckenspråkstalarer	Man "visar" eller "använder" teckenspråk, inte "talar" det.
Teckenspråkstolk	Dövtolk	Tolken tolkar språket – inte människan.

Roller:

- Ung kvinna i rullstol som deltar i sporttävlingar
- Tonåring med synnedsättning som läser böcker i punktskrift
- Ung man som bor på barnhem
- Flicka från Ukraina som nyligen kommit till Lettland
- Kille från landsbygden utan tillgång till kollektivtrafik
- Ensamstående mamma på 20 år som studerar på gymnasiet
- Ung hemlös person som övernattar på härbärge
- Flicka från romsk gemenskap
- Transperson som nyligen börjat leva enligt sin könsidentitet

- Ung man med autism som är mästare på schack
 - Kille med hörapparat som driver skolradion
 - Ung kvinna med paniksyndrom som bloggar om psykisk hälsa
 - Kille som nyligen kommit hem från ungdomsfängelse
 - Ung flykting från Syrien som talar flera språk
 - Flicka med dyslexi som drömmer om att bli illustratör
 - Ung man som bor hos sina mor-/farföräldrar då föräldrarna är utomlands
 - Flicka från en rik familj som upplever stor press från föräldrarna
 - Kille med intellektuell funktionsnedsättning som arbetar i en liten verkstad
 - Gymnasieelev som är populär i klassen och aktiv i ungdomsorganisationer
 - Ung kvinna som är den första i sin familj att studera på universitet
-

Påståenden:

- Jag kan enkelt ta mig till evenemang jag vill delta i.
- Jag känner mig trygg och accepterad i skolan.
- Jag har vänner jag kan prata med om allt.

- Jag kan delta i alla skolaktiviteter.
 - Jag vet vart jag ska vända mig om jag behöver hjälp.
 - Jag blir inte retad för den jag är.
 - Jag har enkel tillgång till internet eller dator hemma.
 - Jag känner mig förstådd av lärarna.
 - Jag kan kommunicera lätt med andra.
 - Jag hittar lätt information som intresserar mig.
 - Jag har aldrig problem med kollektivtrafiken.
 - Jag kan fritt uttrycka mina åsikter.
 - Folk lyssnar på mig och tar hänsyn till vad jag säger.
 - Jag kan utan rädsla komma in i nya grupper.
 - Jag känner mig som en fullvärdig del av samhället.
-

Påståenden till fördomsrätten:

1. Personer med funktionsnedsättning behandlas som jämlikar.
2. Arbetsgivare värdesätter kompetens, inte hälsotillstånd.

3. Offentliga platser och gator är tillgängliga för alla.
 4. Tjänster och utbildning är anpassade för alla.
 5. Underhållning, sport och evenemang är tillgängliga för alla.
 6. Folk blir gärna vänner med personer med funktionsnedsättning.
 7. Kollektivtrafiken är bekväm och tillgänglig.
-

Samtalsämnen:

Familj
Hobbys
I klädbutiken
På café
Resor
Musik
Djur
Sport
Yrken

Situationer – slumpdragning:

1) Plats/aktivitet:

Café
Bio
Park
Hos någon
Utställning
Konsert
Kollektivtrafik

Affär
Teater/show

2) Utmaningar:

Något går sönder
Andra stirrar på er
Någon gör en negativ kommentar
En vän gillar inte aktiviteten
En vän mår dåligt
Ni har olika åsikter
En vän behöver gå på toaletten
Ni blir inte insläppta
En skada inträffar
En vän har dåligt humör
Du stöter oväntat på dina egna vänner
Du måste plötsligt gå iväg

Vem är och vem är inte en kontaktperson:

☒ Stödpersonal
☒ Terapeut
☒ Coach
☒ Stöttande person
☒ Vän
☒ Partner
☒ Sponsor
☒ Samtalspartner
☒ Aktivitetskamrat
☒ Spelkamrat

Situationer för motiverande samtal:

1. En vän visar tecken på beroende
 2. En vän uppvisar självskadande beteende
 3. En vän med funktionsnedsättning är nedstämd
 4. En vän vägrar gå ut
 5. En vän dök inte upp till ert möte
 6. En vän har lämnat hemmet och sin familj
 7. En vän gnäller och snackar skit om andra
 8. En vän svarar otrevligt på ett meddelande
-

Etiska dilemman:

1. Om föräldrarna frågar vad du och ungdomen gjort – måste du alltid berätta? (Även om ungdomen sagt att det är privat.)
2. Om ungdomen berättar något oroande men ber dig hålla det hemligt – får du lova det?
3. Om du misstänker att ungdomen far illa hemma – ska du anmäla till socialtjänsten utan att berätta för ungdomen?
4. Om ungdomen inte vill träffas eller delta – ska du ändå försöka övertala?
5. Om ungdomen säger något du tycker är kränkande – ska du direkt visa ditt ogillande?
6. Om ungdomen vill prata mycket om något du tycker är tråkigt eller obekvämt – måste du ändå lyssna med intresse?
7. Om du får veta att ungdomen gjort något olagligt – måste du berätta det för någon?
8. Om ni får stark kontakt och du blir känslomässigt engagerad – bör du ändå hålla professionell distans?
9. Om ni ofta pratar även om dig – är det okej att dela dina personliga upplevelser?

10. Om ungdomen plötsligt inte vill ha kontakt – ska du ändå försöka nå ut igen?