

Så här gör du för att

**vuxna ska  
lyssna på dig**



Läs våra tips →

**Vuxna kan lära sig  
mycket av oss.**

Vi tänker på ett annat sätt  
och vet grejer som de  
inte tänkt på.



# Det här är en tipsbok

Du träffar många vuxna som inte är dina föräldrar.  
Eller hur?

Det kan vara läraren, fritidsledaren, tandläkaren, specialpedagogen, assistenten, kompanjonläraren, skolsköterskan, sjukgymnasten, korttidspersonalen, LSS-handläggaren eller någon annan vuxen som jobbar med att ge stöd.

Kan du säga vad du tycker till dem?  
Och lyssnar de på dig?

Vill du att vuxna ska lyssna mer?

Boken visar hur du kan göra.  
Tipsen är från andra barn och ungdomar.  
Du kan läsa hur de har gjort.

Så här är det:

**Du har rätt att säga  
vad du tycker.**

**Och vuxna ska lyssna.**



# Här är dina rättigheter!

Dina rättigheter står i olika lagar och regler:

- FN:s barnkonvention
- FN:s funktionshinderkonvention
- Skollagen
- Socialtjänstlagen
- LSS (Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade)





## Du får fråga om allt

som handlar om dig.

Hur många gånger du vill.

# Ska du träffa någon snart?

Ska du gå på ett möte som handlar om dig?

Ska du träffa en ny läkare, en lärare eller någon annan?

Har du frågor om mötet?

Till exempel: Vem ska jag träffa? Varför? Vad ska vi göra?

Vågar du inte fråga?

Vågar du inte säga vad du tycker?

Då kan dina föräldrar säga det.

Eller någon annan som du känner.

Du kan också skriva ner dina frågor.

Eller spela in dem (till exempel på mobilen).

Ta med frågorna till mötet.

Är det svårt? Be någon hjälpa dig.

**Vill du att de ska  
prata med dig?**

och inte bara med din mamma...





## tips:

Gör så här  
när du kommer till ett möte:

1. Du går in först  
Dina föräldrar går bakom dig.
2. Säg hej!  
De vuxna svarar – och börjar prata med dig!
3. Sätt dig nära den du möter  
Dina föräldrar sätter sig längre bort.





Nu vill jag ofta  
gå på möten själv.

Då måste de prata  
med mig.

# Vill du gå utan dina föräldrar?

Vill du gå på ett möte  
utan att dina föräldrar är med?

Vill du ta med din assistent istället?  
Eller någon annan vuxen?

Eller din bror eller din syster?  
Eller en kompis?

Eller vill du gå på mötet själv?

Säg det till vuxna som  
ger dig stöd.

Eller prata  
med dina föräldrar.



# Hinner du svara när vuxna frågar?

Ibland har vuxna lite bråttom.

De kanske frågar dig vad du tycker är viktigt.

Men hinner du svara?

Och hinner du tänka lite först, innan du svarar?

**Om du inte hinner:**

Säg att du vill ha mer tid att tänka.

Du kan säga vad du tycker senare.

Kanske en annan dag.

När vuxna frågar mig saker  
brukar jag tänka en stund  
innan jag svarar.

Jag måste få tid  
att tänka först.



# Vad gör du om vuxna inte lyssnar?

1. Du kan säga:  
Nu vill jag att du lyssnar på mig.
2. Du kan också säga till dina föräldrar  
att de ska hjälpa dig.
3. Du kan prata med någon annan  
som du känner.



Viktigt!

Lyssna!

# Vill du träffa någon annan istället?

Tänk på att:

1. Du kan säga att du vill träffa någon annan vuxen.
2. Dina föräldrar kan hjälpa dig.



# Emmy fick hjälp att byta psykolog

Emmy var ofta ledsen och gick till en psykolog för att få hjälp. Men psykologen lyssnade inte. Emmy sa det till sin mamma. Och fick en ny psykolog.

**Så här säger Emmy:** Jag hade en väldigt dålig psykolog förut. När jag pratade om något jobbigt, så sa psykologen att det inte var så farligt. Det var bara att sluta vara ledsen, tyckte hon.

## **Vad gjorde du när du psykologen var dålig?**

Emmy: Jag berättade för mamma. Hon ringde och så fick jag en annan psykolog. Nu har jag världens bästa psykolog!

## **Varför är den nya psykologen så bra?**

Emmy: Hon lyssnar. Jag väljer vad jag ska prata om. Sedan ger hon olika förslag och frågar mig: Kan du göra så här istället? Ibland funkar det jättebra eller så är det inget för mig.

Jag vill veta mycket om saker jag använder varje dag. Men jag orkar inte ha koll på allt.



## Louise vill ha koll på sin dator

Louise säger så här: Jag är blind och utan min dator är jag körd i skolan. Datorn är som mina böcker, min penna och mina papper. Jag har allt i datorn.

Därför vill jag veta så mycket som möjligt om min dator, men jag vill inte veta lika mycket om andra saker. Det kan vuxna hålla ordning på. Jag har inte tid att tänka på allt.

# Vad är viktigt för dig?

Vill du veta mer?

Vill du till exempel veta om din funktionsnedsättning eller din sjukdom? Vill du veta mycket om dina hjälpmedel?

Eller något annat?

Vill du vara med och planera?

Till exempel skolarbetet? Eller träningen? Eller hur du ska ta din medicin? Eller vem som ska vara med på kollolägret?

Eller vill du slippa vara med på en del grejer?

# Får du välja?

Vill du vara med och välja när du får stöd?

Till exempel: Jag vill säga vem som ska ge mig stöd på lektionerna.

Eller: Jag vill välja vilka hjälpmedel jag ska ha.

Fråga: Kan jag välja?

Vad får jag välja?



Vuxna som säger nej  
ska ha bra argument.

Säg att de ska förklara  
hur de tänker!



# Säger vuxna nej till något som du vill?

Tänk efter: Varför vill du?

Är det för att det är bra för dig? Varför är det bra?

När du har kommit på varför det är viktigt, så kan du säga det.

Du kanske måste förklara flera gånger.  
Så de förstår vad du menar.

De vuxna kanske ändrar sig.

Eller så förklarar de varför du inte får göra som du vill.

Du kanske måste lyssna på de vuxna och göra som de säger ibland.

Till exempel för att bli frisk.



## Först sa hon nej.

Men jag ringde och bad om ett nytt möte.

Och så förklarade jag jättenoga.

Till slut förstod hon.



# Ebba fick som hon ville

Ebba ville gärna gå och fika och bowla tillsammans med någon. Hon visste att man ibland kan få hjälp av kommunen. Då får man träffa en kontaktperson.

Ebba sa det till sin LSS-handläggare. Det är LSS-handläggaren som bestämmer om kontaktpersoner.

**Ebba säger så här:** Först sa LSS-handläggaren nej, jag fick ingen kontaktperson. Men då ringde jag och sa att jag verkligen behöver en kontaktperson. Jag ansträngde mig jättemycket och bad om ett nytt möte.

Ebba fick träffa LSS-handläggaren igen och kunde förklara varför hon ville ha en kontaktperson.

Ebba berättade också hur hon ville att kontaktpersonen skulle vara.

LSS-handläggaren lyssnade och till slut fick Ebba en kontaktperson som hon är mycket nöjd med.

# Vad vet du

om din funktionsnedsättning?  
(eller din sjukdom?)

**Det är bra om du vet mycket**

om din funktionsnedsättning eller sjukdom.

Då är det lättare att vara med och planera och välja  
när du ska få stöd.

**Så här säger några ungdomar:**

Jag tycker att föräldrarna ska förklara.  
Jag frågar mina föräldrar när jag vill veta.

Jag blev glad när fick veta om min funktions-  
nedsättning. Nu förstår jag varför jag gör  
vissa saker. Och jag har fått hjälp.

Diagnosen förklarar inte allt som jag gör.  
Jag är en ungdom – ingen sjukdom.

# Måste man prata om sin diagnos?

Vad behöver andra människor veta? Vill du berätta om din funktionsnedsättning eller din sjukdom? Så här tycker Agnes, Emmy och Louise.

**Agnes:** I min klass pratar jag ganska mycket om min funktionsnedsättning. Jag vill att mina klasskamrater ska veta. Mitt synfel gör till exempel att det är svårt med matte. Det är också bra att min lärare vet – för även om jag har pluggat kan det bli knepigt på proven. När jag började i ny skola, så berättade jag för nya klassen.

**Emmy:** Det gjorde jag också. Jag sa att jag har Aspergers syndrom. Och en av mina klasskamrater hade samma diagnos, så där hade jag tur! Jag berättar om min funktionsnedsättning när det behövs, men jag tycker inte att andra behöver veta allt. Och jag vill inte att någon annan berättar om mig. Det kan bli fel.

**Louise:** Det går ju inte att dölja att jag är blind, men jag har aldrig varit blyg för att prata om det. Jag har visat att jag tycker det är okej och därför frågar mina kompisar om de vill veta något. Samtidigt gör jag det inte till världens grej. Det är inte det enda jag pratar om

## Så här säger några ungdomar:

Jag försöker berätta om min sjukdom när det behövs. Men jag tycker inte att andra behöver veta allt.

Jag tycker det är svårt när folk frågar om min funktionsnedsättning för jag vet inte vad jag ska svara. Jag kan bara säga: Jag brukar göra så här...

Vad  
drömmer  
DU om att  
göra?



# Det mesta går om man vill

Om man verkligen vill göra något, så ska man försöka. Det tycker barnen och ungdomarna som ger tips i den här boken. Här pratar Louise, Emil och Agnes.

**Louise:** Det mesta går om man bara vill. Men det är bra att ha föräldrar och kompisar som pushar. Och man måste tro på sig själv. Jag är blind, men det hindrar inte min familj från att göra det vi vill – som att åka slalom eller segla. Fast vi kanske gör det på ett annat sätt. Jag är med på allt som min familj gör.

**Emil:** Om jag verkligen vill göra saker, så gör jag det. Som att spela golf. Men när jag fick hjärnblödning och halva kroppen blev förlamad, då trodde jag att det var slut med golfen.

Jag följde ändå med mamma och pappa när de spelade. Och jag var så sugen, så jag provade att slå några bollar.

Men det var inte lätt att spela golf med en hand. Det gick inte alls i början, men efter typ två somrar blev jag riktigt bra. Idag slår jag iväg bollen 150 meter. Mamma slår 90 meter.

## **Varför gav du inte upp när det var så svårt?**

**Emil:** Jag hade ju inget annat för mig, skrattar Emil.

Sedan blir han allvarlig och säger att direkt efter hjärnblödningen så ville han inte ens prova att spela. Han trodde inte att det skulle gå.

**Emil:** Men så sade jag til mig själv: Försök, testa! Och till slut funkade det. Jag blev förvånad över att det gick. Numera försöker jag vara positiv och hitta egna sätt att göra saker. Det är lätt att bli deppig när man fått en skada, men jag vill inte gå runt och tycka synd om mig själv.

## **Man måste kunna ta hjälp också**

**Agnes:** När jag var mindre var jag så envis. Jag tyckte att jag misslyckades om någon hjälpte mig. Men man ska inte behöva låtsas att man inte har problem.

**Louise:** Ibland måste jag acceptera att jag inte kan göra samma saker som andra. Det gäller att hitta en balans. Självklart finns det en gräns för vissa saker – men det finns inte gränser för allt!



Lycka till!



Det är vi som gjort boken:



Louise Jannerling



Malcolm Halvarson



Malin Zieseemer

Emil Sohlberg

Ebba Jonsson

Tomas Gustafson

Det finns en bok till (för vuxna).  
Där finns längre berättelser om vad  
barn och ungdomar har gjort och vad  
de tycker. Vill du läsa? Säg det till den  
som gett dig den här boken.

Agnes Grip

Vi har också varit med:  
Emmy Fritzell Heljestrand,  
Erika Nydahl och Unna  
Nydahl (foto). År 2011.





Boken är en del av projektet Egen växtkraft som drivs av Handikappförbunden i samverkan med Barnombudsmannen och med ekonomiskt stöd av Arvsfonden

