

# Erfarenheter i fokus - 19-21/11-2010

 **FÖRBUNDET  
UNGA RÖRELSEHINDRADE**



## Nu börjar vi....

I restaurangen på Scandic Star Hotell i Lund samlades 16 deltagare, en kursledare, två medhjälpare och personliga assistenter för att äta en god tre-rätters middag. Efter middagen inledde Veronica helgen med att alla presenterade sig. Under presentationen berättade deltagarna bland annat om förväntningar på kursen:

”Ha kul”.

”Lära mig mer om ämnet”.

”Träffa nya människor”.

”Utbyta erfarenheter”.

”Träffa människor i liknande situation som mig själv”.

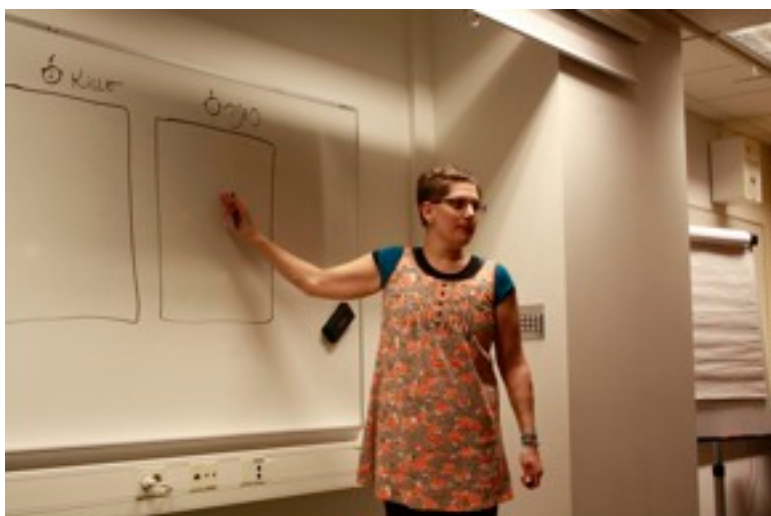


## HBQT-frågor - Isak Sjö, RFSL Ungdom



Isak Sjö från RFSL Ungdom började med att presentera sig.

Isak är en kvinna i 30-års åldern som är bosatt i Stockholm. Hon lever med sin flickvän som sambo. Isak definierar sig själv som hen. (Hen betyder könsneutralt personligt pronomen.)



### Olika kön

#### Biologiskt kön

Är det kön som man föds med. Det finns tre definitioner i Sverige.

Tjej

Kille

Intersexuellt - betyder att man har lite av båda, det vill säga att det inte går att avgöra om det är en kille eller tjej genom att titta på könet.

#### Juridiskt kön

I Sverige finns två juridiska kön: Man eller kvinna.

#### Mentalt kön

Mentalt kön är det som en person känner sig som. Man kan vara kvinna och känna sig mer som en man eller tvärtom.

## Socialt kön

Det är det som andra ser när de möter en person. Socialt kön är den bilden av personens kön som vi skapar av den person vi möter.

## Homosexuell

Betyder att du blir attraherad av/blir kär i personer av *samma* kön.

## Bisexuell

Personer som attraheras av/blir kära i personer av *båda* könen.

## Transpersoner

Handlar om hur man ser på sig själv, har ej med sexuell läggning att göra.

## Transpersoner

## Transvestit

Personer som gillar att klä sig i det motsatta könets kläder.

## Transsexuell

En person som är transsexuell vill vara det andra biologiska könet. En kvinna vill vara man och en man vill vara kvinna.

## Heteronormen

Heteronormen betyder att vissa saker är typiska för tjejer och killar. En norm som samhället har satt upp. Nedanstående kom deltagarna fram till:

### **Kille   Tjej**

Blå  
Bilar  
Tuff  
Hård  
Fotboll  
Pengar  
Chef  
Fängelse  
Högre status  
Blir kär i tjejer

Rosa  
Docka  
Mjuk  
Omhändertagande  
Vård  
Dagis  
Låg status  
Blir kär i killar

Isak lämnade bland annat boken "Bryt" till förbundet som handlar om hur man kan arbeta med normer. Boken finns på förbundskansliet och kan lånas ut.

## **Föreläsning med Carina Fasth om partnerskap och föräldraskap**

Det var en gång en man och en kvinna som träffades på en kongress inom förbundet Unga Rörelsehindrade. Detta var 20 år sedan och då fanns inte personlig assistans. Carina som sitter i rullstol och har ett rörelsehinder lärde känna tågkonduktörerna på sträckan Stockholm-Mjölby under en period. Stefan som hennes pojkvän hette, bodde då i Mjölby.

Stefans föräldrar kunde inte acceptera Carinas funktionsnedsättning och det gör att besöken hos hennes svärföräldrar blir korta.

Idag lever Carina och Stefan ihop som man och hustru och har två barn, Jocke 15 år och Leo 8 år.

Att ha personlig assistans har inte varit lätt för Carina och Stefan i deras äktenskap. Under de första tre åren hade Carina inte assistans och därför hjälpte Stefan henne med allt. Under första träffen fick han hjälpa henne på toaletten och att duscha, vilket var helt naturligt för båda två.

När Carina väntade Jocke bestämde hon sig för att skaffa personlig assistans. Det var ett aktivt val som hon gjorde för att kunna vara förälder utan Stefans hjälp, att klara sig själv som mamma.

När Carina fick assistans påverkades deras sexliv. Carina ville inte ha sex när assistenten skulle hjälpa henne på morgonen dagen efter eftersom det kunde märkas när hon gick på toaletten.

Det kunde flera deltagare känna igen sig i. Man diskuterade också om det är en rättighet att ens partner kan sova naken i sängen när man har assistans? Ska assistenten finna sig i det eller inte? Enligt Carina kan handledning och förståelse från assistenternas sida hjälpa till att göra det lättare för assistenter som kan tycka att det är jobbigt.

Carina frågade om deltagarna hade funderat på hur mycket assistenten får lägga sig i deras hem och förhållanden? Då blev det diskussion om att den som har en assistent vill göra någonting för sin partner och att assistenten inte har tyckt att det ingår i arbetsuppgifterna. Till exempel att laga mat till båda två. Carina anser att det är självklart att man ska kunna göra det när man har assistans. Varje person och par måste hitta sitt sätt att ha assistans på.

Stefan jobbar för Carina en helg i månaden som assistent för att familjen ska kunna vara själva utan assistenterna. Två veckor varje sommar är de också utan assistenter och efter den perioden brukar de längta efter assistenterna, berättade Carina med ett skratt.

En sak som är tydlig för Carina är att hon absolut inte kommer att välja bort assistansen för sin man. Assistansen är *livsviktig*. Under en diskussion med Stefan konstaterade hon att om de skall leva tillsammans, måste han välja henne och assistansen. Han gick ut och målade huset, grät i tre timmar, kom sedan in igen och sade att han ville fortsätta att leva med henne.

Ett par som deltog under föreläsningen berättade att när de blev ihop samlade man alla assistenterna och förklarade hur man ville ha det under ett handledningstillfälle. Först pratade paret med handledaren, sedan pratade handledaren med assistenterna och sedan pratade allihopa tillsammans.

Att vara delaktig som mamma eller pappa när assistenten hjälper till praktiskt med barnen tycker Carina är viktigt. Barnet ska dela bra och dåliga saker med sina föräldrar och assistenten.

Det finns hjälpmedel att låna när man blir förälder. Det är viktigt att ta reda på vad man behöver och hur man vill ha sin assistans när man ska bli förälder eller flyttar ihop med någon. Att ge assistenten tydliga direktiv vad som gäller är viktigt för att skapa en bra familj.

## Föreläsning av Veronica Svensk, inre självkänsla, yttre stil

Veronica började med att definiera vad *självkänsla* och *självförtroende* är.

Självkänsla – -medvetenhet om den egna personlighetens värde.

Självförtroende – stark tilltro till den egna personlighetens förmåga att prestera.

Att ha en stark självkänsla är viktigt för att våga tala om sin assistent hur man vill ha det.

Ett sätt att öka självkänslan är att skriva exempelvis det här kommer att gå bra många gånger. En utav deltagarna tipsade om detta.

Sedan diskuterades klädstilar och att det kan vara svårt att hitta kläder som passar när man har en kropp som inte passar in på hur man bör se ut enligt samhällets normer. Det kan också vara att svårt att få på sig kläder.

Det förekommer att föräldrar och assistenter bestämmer vad man ska ha för kläder på sig. En person berättade att hon fick välja kläder själv när hon flyttade hemifrån.

Deltagarna fick diskutera följande frågor i grupper:

Vilken stil har du?

I vilket/vilka sammanhang är det viktigt att tänka på hur man ser ut?

Vilka saker styr ditt val av kläder?

Efter detta var det paus inför den kommande tre rätters middagen.



## Sexparty - Glenn Hanzen, Spicy mate

Glenn jobbar på och driver företaget Spicy mate som utbildar personliga assistenter om bland annat sex.

En film visades som handlade om en kille som råkat ut för en olycka och skadade ryggen som berättar sina tankar kring sexualitet efter olyckan.

Glenn visade olika sexhjälpmedel och de gick runt bland deltagarna. För mer information, besök [www.spicymate.se](http://www.spicymate.se)





**Värderingsövningar om kärlek, relationer, personlig assistans och sex med Veronica Svensk**

Nej

Ja

Barn som har funktionsnedsättning får mer uppmärksamhet än sina syskon.

Ibland

Annat  
alternativ

Nej

Ja

Ska sexhjälpmedel räknas som hjälpmedel och vara gratis?

För alla  
människor

Annat  
alternativ

Deltagarna fick ställa sig i motsvarande hörna som de påstående som de tyckte överensstämde bäst med deras åsikt.

Ja

Nej

Personer som har funktionsnedsättning har sex på offentliga toaletter.

Kanske

Annat  
alternativ

Ovanstående ledde till många skratt när man försökte föreställa sig två personer i rullstol och en assistent på en offentlig toalett.

## Föreläsning av Tina Nevin - Resa genom hemligheten

Tina pratade om begrepp kring könsorgan och slog hål på en del myter.

På fornnordiska betyder:

Fitta = våt strandäng.

Kuk = utbuktning av trädstam

En vagina kan följande saker:

-Kan omsluta ett finger eller ett barn.

-Kan stänga sig och säga stopp.

-Kan öppna sig och lubricera för att skydda kroppen.

Snippa (Kvinnans kön)

Snopp (Mannens kön)

Fitta

Kuk

Klitoris

Penis

Inre blygläppar

Förhud

Slidväggar

Penishud

Slidkrans

Penila papler? (Detta kan vara motsvarigheten hos män till kvinnans slidkrans.)

Yttre blygläppar

Pung

Äggstockar

Testiklar

Bertoliniskörtlar

Cowpers körtlar

Ovanstående lista visar att män och kvinnor har samma delar i olika form.

Tinas tips på webbsidor:

[www.umo.se](http://www.umo.se)

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se) [www.the-clitoris.com](http://www.the-clitoris.com)

[www.3dvulva.com](http://www.3dvulva.com)



## **Föreläsning av Veronica Svensk, Hjälp från personlig assistent i olika situationer, hur gör man?**

En diskussion kring vad man ska tänka på när man pratar med sin personliga assistent om sex och kärlek blev livlig under detta pass.

Följande saker kan vara bra att tänka på:

Ha gott om tid.

Veta vad man vill ha hjälp med och hur man ska säga det.

Skriva ner saker man ska säga om det är svårt att prata om det.

Assistenten kan då skriva tillbaka ett svar.

Vara tydlig, inte ta så mycket hänsyn till vad assistenten tycker personligen.

Komma fram till en lösning som känns bra för båda.

Prova sig fram.

Prata om saker innan man ska göra det.

Kolla att assistenten har förstått hur brukaren menar.

Prata om det efteråt.

## **Kontaktuppgifter Förbundet Unga Rörelsehindrade**

E-post: [kansliet@ungarorelsehindrade.se](mailto:kansliet@ungarorelsehindrade.se)

Hemsida: [www.ungarorelsehindrade.se](http://www.ungarorelsehindrade.se)

Telefon: 08 - 685 80 80

Fax: 08 - 19 02 77

Postadress: Box 43, 123 21 Farsta

Besöksdress: Storforsplan 44, 123 21 Farsta

Öppettider:

Måndag-torsdag kl: 9-15

### **Projektet En hemlighet känd av många**

Projektledare Veronica Svensk

08-6858022, 073-5250148

Hemsida: [www.ungarorelsehindrade.se/hemlighet](http://www.ungarorelsehindrade.se/hemlighet)

E-post: [veronica@ungarorelsehindrade.se](mailto:veronica@ungarorelsehindrade.se)