

HANDBOK

i att öka inflytande för unga med
intellektuell funktionsnedsättning



YOUTH
— 2030

© Youth 2030 Movement

Projektledare: Erica Anerfält och My Petré

Text: Erica Anerfält

Metodutvecklare: Unga som går i anpassad skola i Tyresö och Värmdö kommun,
Johanna Bergsten, Stina Scott, Louise Wicksell

Grafisk form: Jonathan Mahari

Illustration: Elon Larsson

Tryck: Frontline Expo AB, 2026

ISBN 978-91-531-9436-1

Finansierad genom projektmedel från MUCF

Youth 2030 Movement

Gotlandsgatan 75

116 38 Stockholm

E-post: info@youth2030.se

Webbplats: www.youth2030.se

Innehåll

OM HANDBOKEN _____	3
LITEN ORDLISTA _____	5
RÖSTER SOM SÄLLAN HÖRS _____	7
BRA ATT TÄNKA PÅ _____	9
METODER _____	11
PAUSLEKAR _____	19
METODKORT _____	21
VUXNAS ROLL _____	25
VAD HÄNDE SEN? _____	27
KOM IHÅG _____	29

Om handboken

Målgruppen för den här handboken är yrkesverksamma som möter unga med intellektuell funktionsnedsättning (förkortat IF) i sitt dagliga arbete. Den riktar sig även till andra vuxna i offentlig sektor och civilsamhället som vill bidra till att stärka ungas inflytande.

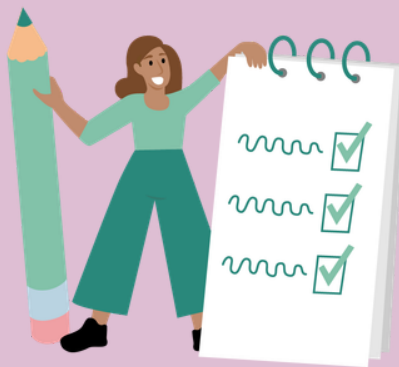
Unga med IF är en grupp som ofta har begränsat inflytande i sin vardag och samhället i stort. Handboken ger därför tips på hur man skapar sammanhang där gruppen kommer till tals på olika sätt.

Handboken har tagits fram under ett projekt med syfte att öka inflytande för unga som har intellektuell funktionsnedsättning. Projektet genomfördes av Youth 2030 Movement i samarbete med Tyresö kommun och Värmdö kommun. Genom nya angreppssätt har vi tagit fram metoder, material och verktyg i samarbete med lärare, elevassistenter, fritidsledare och andra yrkesverksamma, men framförallt tillsammans med unga.

Trots stora variationer inom gruppen har ungdomarna i projektet haft en tydlig gemensam nämnare: många unga med intellektuell funktionsnedsättning känner en brist på tilltro för sin egen röst. Denna grupp behöver alltså få möjlighet att bygga upp sitt demokratiska självförtroende. Handboken utgår därför från att stärka tilliten till ungas egna röster och känslan av att det man tycker spelar roll.

Unga har varit delaktiga i att ta fram både innehåll och metoder. Deras erfarenheter och perspektiv har varit en viktig utgångspunkt i arbetet.

Projektet finansierades av MUCF:s (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor) utlysning *Ökat engagemang i civilsamhället*.



Liten ordlista

INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING (IF)

Att ha IF innebär att vissa av hjärnans funktioner är nedsatta. Det gör det svårare att förstå, lära sig saker och att bli självständig. Personer med IF behöver mer tid än andra för att lära sig, uttrycka tankar och känslor och för att minnas. Det är vanligt att man utöver IF även har andra funktionsnedsättningar, som till exempel epilepsi, hjärtfel, autism eller hörsel- och synnedsättning. I övrigt är personer med IF som alla andra människor med olika personligheter, styrkor och intressen.

GRADER AV IF

- Lindrig
- Medelsvår
- Svår
- Mycket svår

UNGA

Enligt svensk ungdomspolitik alla personer mellan 13 och 25 år.

DELAKTIGHET

Att vara med och vara inkluderad.



INFLYTANDE

Att kunna påverka.

FUNKTIONSNORMEN

Normen som säger hur kroppens funktioner bör fungera; till exempel att man ska kunna se, höra, gå, röra sig och förstå som majoriteten.

(Folkbildningsrådet)

FUNKTIONSMAKTORDNINGEN

Hierarkin som säger att det är bättre att följa funktionsnormen än att inte göra det.

(Folkbildningsrådet)

VUXENNORMEN

Normen som gör att vuxnas perspektiv ofta värderas högre än ungas.

ÅLDERSMAKTORDNINGEN

Hierarkin som gör att makt ofta hänger ihop med ålder. Unga har generellt mindre möjlighet att påverka än vuxna, särskilt i frågor som rör deras egna liv.

YOUTH 2030 MOVEMENT

En svensk rörelse av demokratiexperter, unga ledare och allierade vuxna som kämpar för en större och starkare demokrati där unga har makt och inflytande. Upphovsperson för den här handboken.

Röster som sällan hörs

Unga med IF är ofta underrepresenterade i demokratiska processer och har ett lägre valdeltagande än övriga unga. Deras röster hörs sällan i samhällsdebatten och de ser sig sällan representerade i media eller politiska sammanhang.

Personer med funktionsnedsättning är generellt mindre delaktiga i demokratin än övriga befolkningen. De har inte samma möjlighet att påverka politiska beslutsprocesser som andra och är underrepresenterade i de folkvalda församlingarna. Beslut som rör dem tas ofta utan deras medverkan, och många lever med begränsade resurser på grund av politiska beslut.

"Min åsikt är inte viktig"

-Ungdom innan projektet

För att förändra detta behöver unga få möjlighet att ta del av demokratiska samtal tidigt, redan i förskolan eller grundskolan. Steg för steg byggs förståelse för vad det innebär att ha en egen åsikt, vad det betyder att rösta och vilka olika sätt det finns att påverka sin vardag och i samhället i stort. När dessa teman introduceras tidigt blir egenmakt och inflytande mer lättillgängligt och vägen in i vuxenlivet enklare.

I projektet har vi utvecklat metoder för att göra temat inflytande mer konkret och tillgängligt. Vi har utvecklat övningar som sänker trösklarna för deltagande och även utvecklat metodmaterial i form av dialogkort. Korten gör det lättare att prata om åsikter, rättigheter och möjligheter att påverka, både individuellt och i grupp.

På följande sidor finns det några tips på saker att tänka på när man som ledare genomför dessa metoder.



Bra att tänka på

För dig som ledare.

ORDETS MAKT

Inflytande försvåras ofta av komplexa ord. Välj istället ord och begrepp som är lätta att förstå.

OLIKA FÖRUTSÄTTNINGAR

Unga med IF har olika sätt att kommunicera och olika behov av stöd och tempo. Skapa utrymme för flera sätt att delta, till exempel genom att prata, skriva/rita eller att röra sig på olika sätt.

TRYGGHET I GRUPPEN

Var tydlig med vad som förväntas av deltagarna, till exempel att alla ska få möjlighet att prata till punkt. Skapa också rum där det går bra att testa ord och tankar högt, och att få ändra sig.

TID

Det kan ta tid för ungdomarna att förstå och formulera sig. Reservera generöst med tid för övningarna, gärna extra tid så att det finns möjlighet för flera pauser eller mer prat.



TUNGA ÄMNINGEN KRÄVER KUL

Frågor om inflytande, rättigheter och orättvisor kan väcka starka känslor. Varva därför med pauser och pauslekar för att hålla uppe fokus och trygghet. Se tips på pauslekar på sida 19-20.

REPETITION

Repetition har varit en av grundpelarna i projektet. Repetitionen av ungas rättigheter (se sida 12-13) var till exempel en förutsättning för projektets ungdomar och deras ökade demokratiska självförtroende.

HÅLL ÖVNINGAR PÅ FÖRMIDDAGEN

Lägg mer krävande övningar tidigare på dagen när energin ofta är högre och ungdomarna ännu inte blivit trötta av dagens många sinnesintryck.

UNGA KAN MER ÄN VAD VUXNA TROR

Utgå från att unga vill och kan uttrycka sig, och även påverka, när de får rätt förutsättningar.



Metoder

I projektet har vi använt oss av olika metoder beroende på ålder, behov och grad av IF. Vi har både anpassat och utvecklat nya metoder. På följande sidor presenteras övningar och metodkort som tagits fram under projektet tillsammans med unga.

I avsnittet om pauslekar ger vi tips på olika aktiviteter som hjälper till att hålla energin uppe och samtidigt skapar gemenskap.

Övningarna är i första hand utformade för att genomföras i grupp, men flera av dem kan anpassas för att genomföras individuellt vid behov.



"Det känns bra när vuxna lyssnar"

-Ungdom under projektet

FÖRSNACK: BARN OCH UNGAS RÄTTIGHETER

En viktig lärdom i projektet är att ungdomar med IF behöver bygga upp sitt demokratiska självförtroende. Ibland kallar vi det för empowerment, ibland passar försnack bättre. Många ungdomar med IF blir sällan eller aldrig tillfrågade om sin åsikt. Detta försnack peppar ungdomar att våga tycka till.

Försnacket är viktigt att genomföra som grund innan övningarna på följande sidor. Försnacket handlar om att ifrågasätta varför vuxna bestämmer mest i samhället, och att informera om ungas rätt att vara med och säga vad man tycker och tänker. Försnacket kan anpassas till olika grader av IF. För en del unga är bildstöd ett bra stöd i samtalet.



Alla

får



vara med

och



bestämna

Exempel på bildstöd, skapat i Widgit

FÖRSNACK: BARN OCH UNGAS RÄTTIGHETER

Gör så här

- Ifrågasätt åldersmaktsordningen tillsammans med ungdomarna: Hur brukar man beskriva en vuxen person? Hur brukar man beskriva en ung person? Stämmer alltid dessa beskrivningar? Hur ser åldersfördelningen ut där personer bestämmer mest, till exempel i riksdagen?
- Hur blir det när bara en grupp i samhället bestämmer över alla andra? Ibland kan det bli tokigt när vuxna bestämmer utan att unga får vara med och säga vad de tycker. Till exempel i skolan, på fritidsgården, hemma eller politiska beslut i samhället i stort.
- Berätta att FN:s barnkonvention är lag i Sverige. Informera om ungdomens rätt att vara med och säga vad man tycker och tänker, och att det blir bättre när alla får vara med och bestämma.
- Repetera så ofta som möjligt. Målet är att de unga alltid ska komma ihåg sin rätt till inflytande och bli stärkta av det.





Passar lindrig
och medelsvår IF

ÖVNING: TYCK TILL

Här får ungdomarna öva på sin förmåga att tala för sin åsikt. Syftet är att stärka ungdomar som vanligtvis inte brukar prata om det de tycker och tänker. Övningen hjälper ungdomar att formulera egna åsikter och att öva på att uttrycka dem.

Gör så här

Ledaren läser upp påståenden. De som håller med viftar på händerna eller annan valfri kroppsdel. De som inte håller med sitter still.

Ledaren ställer följdfrågor till de som vill. Varför håller man med ett påstående, eller varför håller man inte med? Blanda gärna vardagliga påståenden med påståenden om delaktighet och inflytande.

Exempel på påståenden

Tacos är godare än pizza

Alla här idag ska få prata och bli lyssnade på

Sommaren är bättre än vintern

Det är viktigt att respektera varandras åsikter

Det är roligt att vara utomhus

Vuxna borde lyssna mer på ungdomar



ÖVNING: RITA DIN DRÖMSTAD ELLER DRÖMBY

Denna övning hjälper unga att visualisera en framtidsbild av sina områden. När vi genomförde denna övning i projektet ritade ungdomarna mycket grönska och flera olika fritidsaktiviteter. Med hjälp av assistenter eller på egen hand så skrev de också nya saker som de önskade. Övningen gav en tydlig bild av vad ungdomarna ville förändra i området.

Gör så här

Ta fram färgpennor och stora papper. Du kan också tejpa ihop stora papper så att de täcker ett helt bord. Förbered gärna urklippta bilder på till exempel skola, bibliotek, utomhusaktiviteter, hus, cyklar, och bilar. Ungdomarna kan ta hjälpa av bilderna när de ritar upp sitt drömområde.

Frågor för att få igång fantasin

- Vilka platser finns där?
- Vad kan man göra?
- Vilka bestämmer?
- Vad finns inte?
- Hur känns det att bo där?



Passar svår
och mycket svår IF



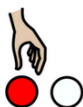
ÖVNING: VÄLJ EN LÅT OCH DANSA TILLSAMMANS

Detta är en övning i ta ett beslut tillsammans, som i en demokrati. Det är också stärkande för gruppkänslan att dansa tillsammans.

Gör så här

Fråga vilken musik gruppen vill dansa till. Använd gärna bildstöd.

- Ge förslag om gruppen inte kommer på någon låt.
- Dansa gärna till fler låtar om gruppen kommer på fler än en låt.



Välj



favoritlåt

Exempel på bildstöd, skapat i Widgit

ÖVNING: SNACKA OM ORD

Denna övning sänker trösklarna för att prata om lite svårare ord. Ungdomarna får testa att tänka och prata om nya eller svåra begrepp på ett kravlöst sätt.

Gör så här

Skriv en fråga åt gången på en whiteboard om det finns. Använd gärna bildstöd. Det finns inga "fel svar", gissningar går jättebra. Sammanfatta kort på tavlan om det som sägs. Vägled ungdomarna i vad orden betyder och i vilka sammanhang de används.

- Vad tänker du när jag säger ordet demokrati?
- Vad gör man när man röstar?
- Vad är ett riksdagsval?
- Vad gör en politiker, tror du?



ÖVNING: SKAPA EN AFFISCH

Denna övning hjälper ungdomarna att tydliggöra sitt budskap om det de vill förändra. Innan denna övning hade ungdomarna i projektet övat på sin förmåga att uttrycka sina åsikter på olika sätt genom tidigare övningar. Att skapa en affisch bidrog till exempel till att de unga kunde tydliggöra det de ville förändra i sina områden.

Återkoppla gärna till övningen "Rita din drömstad eller drömby" på sida 15 om ni genomfört den övningen. Vad ville ungdomarna förändra i sina områden? Kan de hämta inspiration från sin drömstad eller drömby? Kan budskapet från den övningen spetsas till ytterligare?

Att skapa en affisch i grupp är också en övning i att problemformulera tillsammans med sina kamrater.

Gör så här

- Dela upp i smågrupper om 1-3 personer
- Välj en rubrik eller en slogan
- Rita och skriv om varför det är viktigt
- Gör affischen synlig och tydlig
- Ha en vernissage där ni rör er runt i rummet och tittar på varandras affischer.



Pauslekar

...när rummet behöver energi under övningarna

SKICKA KLAPPEN

Stå i en ring. En person i ringen börjar klappa en klapp. Sen klappar nästa person i ringen en klapp, tills alla i ringen har klappat en gång. Testa hur snabbt ni kan få en klapp att gå varvet runt!

STEN SAX PÅSE- TURNERING

Spela sten-sax-påse med den som står närmast. Den som vinner möter nästa person som står närmast som också vunnit, och så vidare.

DANSSTOPP

Sätt på en låt och dansa som man vill tills ledaren trycker paus. Då ska alla sluta röra på sig.

HUVUD, AXLAR, KNÄ OCH TÅ

Sjung ramsan tillsammans och sätt händerna på kroppsdelarna som sjungs.

PANG!

Två personer står mitt emot varandra med ett bord eller en stol mellan. Ledaren säger huvud, axlar, knä eller tå. Personerna som leker sätter händerna på de olika kroppsdelarna som ledaren säger. Blanda gärna vilt! Den som slår på bordet eller stolen snabbast när ledaren säger ***pang!*** vinner.

Metodkort

Tre kortlekar med olika syften har tagits fram tillsammans med unga och metodexperter. De har utvecklats för att göra det enklare att prata om åsikter, inflytande och vardag på ett sätt som känns tryggt och lättillgängligt. Korten kan vara användbara för alla, inte bara för unga med IF.

Korten finns tryckta i begränsad upplaga, men går också att ladda ner och skriva ut från www.youth2030.se. Gratis, såklart!

Läs mer om korten på följande sidor.



Passar lindrig
och medelsvår IF



Min röst räknas är dialogkort med frågor om vad man tycker, tänker och vill. Det finns inga rätt eller fel svar. Man kan svara på det sätt som passar en bäst: genom att prata, skriva eller rita. Korten kan användas enskilt, i grupp eller tillsammans med en ledare.

Frågorna är formulerade för att vara positiva och stärkande. De ska hjälpa unga att våga uttrycka sig och känna tillit till sina egna tankar och åsikter. Målet är att det ska kännas tryggt och bra att dela med sig, och att det med tiden blir en vana att ta plats och göra sin röst hörd.

Vad **bestämmer** du själv över i ditt liv?

Vad tycker du att **alla unga** ska få bestämma mer om?

Vad gillar du att göra med **andra** på fritiden?

Passar lindrig,
medelsvår
och svår IF



Skolan och fritidsgården är metodkort som hjälper ungdomar att uttrycka hur de upplever sin vardag i skolan eller på fritidsgården. Korten hjälper ungdomar att reflektera över vad som fungerar, vad som kan bli bättre och hur de själva kan påverka.

Korten kan användas enskilt, i grupp eller tillsammans med en ledare.



Passar lindrig,
medelsvår
och svår IF



Dagens aktivitet används för att utvärdera olika aktiviteter i till exempel skolan, på fritidsgården eller hemma. Korten kan användas med en till två ungdomar, tillsammans med en ledare.

Korten hjälper ungdomarna att formulera vad som kan anpassas så aktiviteten blir mer tillgänglig nästa gång. En dokumentationsmall finns att ladda ner på www.youth2030.se.



Vuxnas roll

Hur kan unga med IF få mer inflytande i praktiken? Det börjar med att unga stärker sina egna röster. Nästa steg är att vuxna lyssnar och tar ungas perspektiv på allvar.

Att ge unga inflytande på riktigt betyder att vuxna aktivt behöver skapa utrymme för ungas röster. Det betyder att vi tjänstepersoner, yrkesverksamma och andra vuxna behöver tänka på hur vi agerar: att till exempel inte per automatik styra, bestämma eller fatta beslut över huvudet på unga.

Vi behöver också utmana maktstrukturer som ofta följer ålder och funktion. Genom att medvetet ställa frågor, lyssna aktivt och ge konkreta möjligheter att påverka kan vi vända den obalansen.



För dig som är yrkesverksam nära unga

Skapa situationer där unga får ta egna initiativ, uttrycka sina åsikter och vara med och bestämma. Tänk igenom hur aktiviteter, möten och projekt kan göras mer inkluderande och ge utrymme för olika sätt att delta. Kom ihåg att återkoppla kring det som ungdomarna tar upp.

För dig som jobbar i offentlig sektor eller i civilsamhället

Fundera på hur beslut, rutiner och regler kan göras mer tillgängliga och lättförståeliga. Visa att ungas röster räknas genom att aktivt lyssna. Ge unga plats att påverka beslut som rör deras liv. Kom ihåg att återkoppla till ungdomarna om beslut som tagits, eller förändringar som gjorts. Återkoppling under ett pågående ärende är också viktigt, då beslut och förändringar kan ta tid.

För dig som vill jobba mer med gruppen

Var nyfiken och våga bjuda in gruppen till mer delaktighet och inflytande. Unga med IF har mycket att bidra med!

För dig som är nyfiken

Läs på om hur unga med IF upplever vardagen och vilka hinder de kan möta. Fundera på hur du själv kan bidra till att fler röster hörs och tas på allvar.



Vad hände sen?

De ungdomar som var med i projektet fick under nästan två års tid testa olika metoder, övningar och lekar för att öka sitt demokratiska självförtroende. De metoder som funkade bäst finns här i boken. Till exempel är pausleken *Pang!* en idé från en av de deltagande ungdomarna. Leken har uppskattats av både unga och vuxna i projektet.

Ett av projektets mål var att stärka ungas relation till kommunernas politiker och tjänstepersoner. Ungdomarna i en kommun röstade tillsammans fram att ha en fotbollsmatch med kommunens beslutsfattare. Fotbollsmatchen blev succé och sker nu årligen. Politiker som vi träffat efteråt har sagt att de är tjenis med ungdomarna när de springer på varandra i centrum.

I det sista skedet av projektet hölls dialoger och samskapande möten mellan ungdomarna och beslutsfattare som har makt i de frågor som ungdomarna tagit upp. Från att inte vilja uttrycka sin åsikt satt ungdomarna nu och pratade sakligt om hur undermåligt den upphandlade skolskjutsen fungerade i deras kommun. Den dialogen resulterade i ett uppföljande möte med kommunens tjänstepersoner som ansvarar över skolskjutsen. Där tillfrågades unga vad som kan bli bättre, så att de kan leva sina liv på samma villkor som andra unga. Ärendet är i skrivande stund ännu inte avslutat.

Under denna del av processen finns en av de viktigaste beståndsdelarna för inflytande: att vuxna tar ungas perspektiv på allvar och genomför riktiga förändringar för att förbättra ungas livsvillkor.

Från att inte våga, vilja eller kunna uttrycka sin åsikt, kan ungdomarna som var med i projektet nu känna tillit och tro för sina egna röster och för sina rättigheter som grupp.

Arbetet är såklart inte slut här utan kommer att fortsätta i båda kommuner. Det är ett arbete som behöver fortsätta tills maktobalansen har förändrats i hela samhället.



Kom ihåg!

Funktionsmaktordningen och åldersmaktsordningen kan göra det svårt för unga med intellektuell funktionsnedsättning att ta plats och att påverka sina livsvillkor. Men det går att förändra. När unga ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och att vara delaktiga i att fatta beslut så stärks deras självförtroende och demokratin blir starkare för alla.

"Med mycket tjat så händer det"

-Ungdom efter projektets avslut, om att påverka ungas livsvillkor



KONTAKTA OSS

MAIL

info@youth2030.se

WEBB

www.youth2030.se

ADRESS

Gotlandsgatan 75
116 38 Stockholm

YOUTH
— 2030

