



FIX THE
SYSTEM
NOT ME

onafhankelijk
leven

INKLUDERA
FLERA!

Inkludera Flera!

En handbok
om att öka engagemang
för internationella frågor
inom funktionsrättsrörelsen

Lättläst

MyRight

Liljeholmstorget 7A
117 63 Stockholm

08-505 776 00
info@myright.se

www.myright.se

Omslag: Demonstrationståg "Freedom Drive", Bryssel.
Denna handbok har tagits fram med stöd
av Allmänna arvsfonden.

Handboken är omskriven
till lättläst svenska
av Anneli Utas.

© MyRight – Empowers people with disabilities, 2023



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Innehåll

INKLUDERA FLERA

Förord.....	4
Om Inkludera Flera.....	5

KAPITEL 1: VARFÖR SKA DU ENGAGERA DIG?

Våra erfarenheter är viktiga	6
------------------------------------	---

KAPITEL 2: HUR SER SITUATIONEN UT I ANDRA LÄNDER?

Att leva med funktionsnedsättning.....	8
Fattigdom	9
Flickor och kvinnor.....	9
Krig och katastrof.....	10
Skola och utbildning	10
Internationella överenskommelser	11

KAPITEL 3: VAD KAN DU GÖRA?

MyRight.....	12
Olika engagemang	13
Samarbeten.....	14
Unga Allergiker berättar.....	14
Synskadades Riksförbunds berättar.....	15

KAPITEL 4: VAD KAN DIN FÖRENING GÖRA?

Starta arbetet	16
Jobba tillsammans	16
Ta hjälp av andra organisationer.....	17
Att starta ett projekt.....	17

Förord

I Sverige har vi länge arbetat för mänskliga rättigheter och vi har lyckats förändra mycket.

Men i många andra länder är det mycket sämre och personer med funktionsnedsättningar måste kämpa för sina rättigheter.

Många glöms bort och har väldigt dålig ekonomi. Många blir dåligt behandlade och har svårt att påverka sina liv.

Det här vill organisationen MyRight ändra på.

MyRight tycker också att det är viktigt att du som själv har en funktionsnedsättning är med i arbetet.

Därför finns den här handboken.

Den ska göra det enklare för dig som vill engagera dig i frågor om mänskliga rättigheter.

Handboken lär dig mer om hur situationen ser ut för personer med funktionsnedsättning runt om i världen.

Du får också tips om hur du och din förening kan arbeta med frågor som kan hjälpa människor i hela världen.

Var med och förändra livet för flera miljoner människor.

Tillsammans kan vi skapa en mer rättvis värld!



**INKLUDERA
FLERA!**

Vi som har skrivit handboken

Organisationen MyRight
har ett projekt
som heter Inkludera Flera.

Ett projekt betyder
att arbeta mot ett speciellt mål
under en viss tid.

Projektet Inkludera Flera
har skrivit den här handboken.

Projektet har fått pengar
från Allmänna arvsfonden
för att kunna nå målet.

Målet är att fler ska intressera sig
för internationella funktionsrättsfrågor.

Internationella betyder
något som finns i många olika länder.

Funktionsrättsfrågor
handlar om rättigheter
för personer med funktionsnedsättningar.

Projektet vill göra det lättare
för personer och organisationer
att samarbeta och göra världen mer rättvis.

Vill du veta mer om projektet?

Skriv ett mejl till oss
på info@myright.se

OM HANDBOKEN

Handboken är uppdelad
i fyra kapitel.

Kapitel 1,
Varför ska du engagera dig?

Kapitel 2.
Hur ser situationen ut i andra länder?

Kapitel 3.
Vad kan du göra?

Kapitel 4.
Vad kan din förening göra?



Rebekah Krebs

Projektledare Inkludera Flera, MyRight

Kapitel 1:

Varför ska du engagera dig?

När vi är många som arbetar tillsammans kan vi skapa stora förändringar!

Genom att jobba med internationella funktionsrättsfrågor kan vi skapa en bättre värld.

Alla har inte möjlighet att säga sin åsikt eller påverka sina egna liv.

I vissa länder är det väldigt tufft för personer som har funktionsnedsättning.

Vissa lever instängda på institutioner eller blir utsatta för våld på grund av sin funktionsnedsättning.

Genom att försöka förändra och berätta om orättvisorna ger vi en röst åt de som far illa.

Att samarbeta för att världen ska bli en bättre plats är bra för alla.

Det kan också inspirera andra till att vara med i arbetet.

Att engagera sig i internationella frågor är ett sätt att visa solidaritet.

Solidaritet är att visa att du bryr dig och vill hjälpa till.

Det är att ta ansvar tillsammans och vara en del av en gemenskap.

När vi ser att det går att förändra får vi ny kraft att fortsätta kämpa.

Det är så vi gör världen bättre!

VÅRA ERFARENHETER ÄR VIKTIGA

I olika länder finns olika problem men vi har ändå samma mål.

Det är att alla ska få tillgång till sina mänskliga rättigheter.

En mänsklig rättighet är universell.

Det betyder att oavsett var i världen vi bor så gäller de mänskliga rättigheterna.

Det är viktigt att hålla koll på det som händer i andra länder och att vi delar med oss av erfarenheter.

Genom att lära oss av varandra får vi också inspiration och tips om hur vi kan skapa förändring.

Personer berättar varför de tycker att det är viktigt att engagera sig i internationella frågor.

Texten är omskriven till lättare svenska:

"Jag vill bidra till en rättvis värld där vi har lika rättigheter och skyldigheter.

Jag vill att organisationer i fattigare länder kämpar vidare och att vi lär oss av dem"

Eva Nilsson
på Synskadades Riksförbund

"Det känns fint att jag kan bidra till att människor får det bättre.

Det känns också viktigt att få kunskap och förståelse om hur det ser ut i andra länder och kulturer"

Britta Eskils Janse
på Synskadades Riksförbund
i Stockholm och på Gotland

"I Sverige har vi mycket kunskap om autism.

Jag vill gärna dela med mig av den till andra länder, som inte har samma möjligheter som vi"

Carina Pettersson
på Autism Sverige

Kapitel 2:

Hur ser situationen ut i andra länder?

Personer med funktionsnedsättning är en särskilt utsatt grupp i alla länder. Det betyder att livet är extra svårt.

I många länder har personer med funktionsnedsättning dålig hälsa, dålig ekonomi och svårt att bestämma över sina liv.

ATT LEVA MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

När skolor inte anpassas blir det svårt att gå i skolan för personer med funktionsnedsättning.

När en person inte får gå i skolan blir det svårare att få jobb.

Det blir också svårt att behålla ett jobb om det inte finns rätt stöd på arbetsplatsen.

Utan ett jobb är det svårt att få pengar till mat.

KORT FAKTA:

- Över 1 miljard människor i världen har en funktionsnedsättning.
- Det är väldigt vanligt att fattiga människor har funktionsnedsättning.
- Många barn med funktionsnedsättning går inte i skolan.
- I många länder saknas vård för hälften av alla som har funktionsnedsättning.
- Mer än hälften av alla länder i världen har lagar som gör det svårare för personer med funktionsnedsättning att rösta i val.

FATTIGDOM

Den som inte får gå i skolan
eller utbilda sig
har mindre pengar
och riskerar att bli fattig.

Den som är fattig
och har en funktionsnedsättning
har svårare att påverka
och bestämma över sitt liv.

Vissa får hjälp av sina anhöriga
men blir mindre självständiga.
De som inte har några anhöriga
kan tvingas bo inlåsta på institutioner
och kan inte påverka sina liv.

Fattigdom är en av orsakerna
till varför personer
med funktionsnedsättningar
inte får tillgång till sina rättigheter.

När en person är fattig
kan det vara svårt att kräva
till exempel vård och hjälpmedel.

En lösning

När fler kan ta sig ur fattigdom
och har tillräckligt med pengar,
kan fler bestämma över sina liv
och vara med i samhället
på samma sätt som andra.

Skola och utbildning
är det viktigaste
för att ta sig ur fattigdom.

FLICKOR OCH KVINNOR

I fattiga länder
har fler flickor och kvinnor
en funktionsnedsättning.

De är en särskilt utsatt grupp.

Det beror på att vården för kvinnor
som är gravida och föder barn
ofta är väldigt dålig.
Många skadas under graviditet
och får funktionsnedsättningar.

I de allra fattigaste länderna
skadas fler kvinnor.

Det är också svårare
för flickor och kvinnor
att gå i skolan eller få ett arbete.

Flickor och kvinnor
hamnar lättare i social isolering,
jämfört med flickor och kvinnor
utan funktionsnedsättning.

Social isolering betyder
att de inte har kontakt
med andra människor.

KRIG OCH KATASTROF

Mer än hälften av alla i världen som har funktionsnedsättning bor i oroliga länder.

Krig är ett exempel på hur det kan vara oroligt i ett land.

Personer med funktionsnedsättning drabbas extra hårt i krig och katastrof.

Många har svårt att snabbt kunna fly.

Det saknas information

I krig eller katastrof är det extra viktigt att få nyheter och information för att förstå vad som händer.

För en person som har funktionsnedsättning kan vara svårare att få nyheter och information.

Det kan saknas blindskrift, teckenspråkstolkar eller information på lättare språk.

Efter krig eller katastrof

När samhällen förstörts tar det extra lång tid innan livet blir som vanligt igen för personer med funktionsnedsättningar.

Ett land som drabbas av krig eller katastrof får ibland hjälp av andra länder och organisationer.

Men de som hjälper till glömmes ofta bort

de som har funktionsnedsättning.

Det är väldigt dåligt eftersom den gruppen har det extra svårt i krig och katastrof

KORT FAKTA: KRIG OCH KATASTROF

- Personer med funktionsnedsättning skadas oftare i krig och katastrof.
- Risken att dö i krig eller katastrof är mycket större för en person med funktionsnedsättning.
- 10 miljoner personer med funktionsnedsättning har flytt från sitt hemland på grund av oroligheter.
- Det är vanligare att barn med funktionsnedsättning blir övergivna i krig och katastrof.

SKOLA OCH UTBILDNING

Äldre barn med funktionsnedsättning slutar ofta att gå till skolan.

Det kan bero på att böcker och skolmaterial bara passar de yngre barnen.

Det är svårt att veta hur många barn i världen som faktiskt går i skolan.

I vissa länder vill inte föräldrar visa eller berätta för andra i samhället att deras barn har funktionsnedsättning.

Då hålls barnet hemma och får inte gå i skolan.

Vissa barn hålls helt hemliga.



De Globala målen.

INTERNATIONELLA ÖVERENSKOMMELSER

Konventionen CRPD

En annan internationell överenskommelse är konventionen för rättigheter för personer med funktionsnedsättningar.

Den förkortas CRPD och togs fram år 2006.

Innan det skänkte många länder pengar för att hjälpa till.

Då var det vanligt att gruppen sågs som svaga och hjälplösa.

Men när konventionen togs fram fick länder och organisationer en viktig påminnelse:

Personer med funktionsnedsättningar klarar av saker, har viktig erfarenhet och måste få rätt stöd.

I konventionen står det att vi måste se till att alla med funktionsnedsättning ska ha frihet och rättigheter.

Agenda 2030 och de globala målen

Många länder i världen har lovat att samarbeta och jobba mot samma mål.

Det kallas att ha en internationell överenskommelse.

En av överenskommelserna heter Agenda 2030.

I den finns 17 olika mål som ska göra världen bättre. De kallas för Globala målen.

Det betyder att de länder som skrivit under överenskommelsen håller med om att:

- Ingen ska vara fattig
- Ingen ska lämnas utanför

Många av målen handlar om personer med funktionsnedsättningar.

I målen står att det ska finnas god utbildning, bra villkor för arbete och ekonomi och att jämlikheten ska öka.

Kapitel 3:

Vad kan vi göra?

Du kan engagera dig internationella frågor på många sätt.
Det kan vara i ditt arbete eller på fritiden.

Du kan göra det själv eller i en förening, i Sverige eller i ett annat land.

MYRIGHT

Organisationen MyRight stöttar andra organisationer runt om i världen.

Ofta samarbetar två organisationer i två olika länder som båda jobbar för samma sak.

MyRight ordnar också olika möten, är med på mässor, skriver rapporter och gör informationsfilmer.

MyRight vill att fler ska få veta vilka problem som finns i andra länder.

MyRight jobbar också för att politiker och organisationer ska bli bättre på att komma ihåg de som har funktionsnedsättning, när de fattar beslut eller gör förändringar i samhället.

ENGAGERA DIG INOM MYRIGHT

- Gå med i Facebook-gruppen "Inkludera Flera – för globala funktionsfrågor!"
- Följ MyRight på sociala medier och dela inläggen.
- Var med i MyRight nätverk för internationella funktionsrättsfrågor.
- Läs mer på MyRights hemsida.
- Läs och prenumerera på MyRights nyhetsbrevet.
- Bli medlem hos MyRight
- Undersök om din förening eller organisation vill bli medlem i MyRight.



MyRights logotyp.

OLIKA ENGAGEMANG

Om du själv vill engagera dig kan du göra det genom:

Arbete

Prata med din studievägledare om du vill arbeta med internationella funktionsrättsfrågor.

Hen kan tipsa dig om vilka utbildningar som passar.

Praktik

Du som är student och läser en praktikkurs på universitet eller högskola kan kontakta FUF.

FUF står för Föreningen för utvecklingsfrågor.

De kan hjälpa dig hitta praktikplats på företag, myndigheter och organisationer.

[Klicka här](#) för att läsa mer om FUF:s praktikprogram.

Workshops och kurser

På Globalportalens hemsida finns nyheter, tips och fakta om internationella frågor.

De ordnar också workshops, kurser och informationsträffar.

Där kan du söka efter praktikplatser eller ideella uppdrag.

Ett ideellt uppdrag är ett frivilligt arbete utan lön.

[Klicka här](#) för komma till Globalportalen.

Erasmusprogrammet

Erasmus+ är ett utbytesprogram för ungdomar.

Det betyder att ungdomar får prova på att bo och studera i ett nytt land.

Genom Erasmus+ går det också att söka pengar för olika samarbeten.

[Klicka här](#) för att läsa mer om Erasmus+.

Projekt

Om du har en idé som handlar om att förändra något utanför Sverige kan du söka pengar hos Nordiska välfärdscentret.

På deras hemsida finns också mycket information om funktionsrättsfrågor.

[Klicka här](#) för att läsa mer.

SAMARBETEN

En organisation eller ett förbund
som arbetar
med funktionsrättsfrågor
kan bli medlemmar
i en samarbetsorganisation.

Genom att bli medlem
blir samarbeten mycket lättare.

Det finns samarbetsorganisationer
i Sverige och i Europa.

Funktionsrätt Sverige är en.

En annan EDF
Det är förkortning för
European Disability Forum

EDF vet mycket
om situationen i andra länder
eftersom som de har medlemmar
från hela världen.

Läs mer om Funktionsrätt Sverige
genom att [klicka här](#).

Läs mer om EDF
genom att [klicka här](#).

UNGA ALLERGIKER BERÄTTAR

Texten är omskriven
till lättare svenska:

”Vårt internationella arbete började
när vi var med på en aktivitet
där vi träffade personer
från olika länder
som jobbar med samma frågor som vi.

Ungefär samtidigt bildades
ett ungdomsparlament.
Vår ordförande var med
i det arbetet.

Då fick vi vara med och tycka till
om nya regler för länder
som är med i Europeiska Unionen.

Efter det blev vi inbjudna
att vara med i forskning
om svår astma.

Vi har också berättat
för läkarstudenter
om våra erfarenheter,
för att utbilda dem.

Ju mer vi syns
desto fler inbjudningar får vi.

Genom att jobba internationellt
får vi ny energi och inspiration.”

SYNSKADADES RIKSFÖRBUND BERÄTTAR

Texten är omskriven
till lättare svenska:

”Vi har samarbetat
med olika länder
sen år 1970.

Då handlade det mycket om
att ordna fram maskiner
för att trycka punktskrift.

Vi byggde skolor
för kvinnor med synskador.
Vi ordnade olika yrkesutbildningar
och startade upp ögonsjukhus.

Samtidigt började vi fundera
hur vi kunde påverka politiker
och andra som bestämmer.

Efter det har vi samarbetat mycket
med organisationer i andra länder
som också arbetar
för synskadades rättigheter.

Vi har också valt ut
faddrar i Sverige
till föreningar i andra länder.

Faddrarnas kontakt med föreningarna
ger oss mer förståelse
om hur det ser ut för vår grupp
runt om i världen.

Men det viktigaste
är att besöka de länder
och organisationer
som vi samarbetar med.

Det skapar förståelse
och vi får nya idéer
om hur vi kan skapa förändring.”



Synskadades Riksförbund på besök i Rwanda.

Kapitel 4:

Vad kan du och din förening göra?

I det här kapitlet får du tips och stöd hur du och din förening kan jobba med internationella frågor.

STARTA ARBETET

Först ska du fundera på hur ni jobbar idag.

Om det finns tillräckligt med tid och personer som är intresserade kommer arbetet gå lättare.

Det kan vara svårt i början eftersom en del tänker att det räcker att arbeta med nationella frågor.

Nationella betyder det som finns i landet ni bor i.

Därför kan det ta tid att få medlemmarna i din förening att intressera sig för nya frågor.

Men ge inte upp!
Fortsätta berätta och bjud in.

JOBBA TILLSAMMANS

En eldsjäl är en person som ofta kämpar ensam för något hen tror på.

Eldsjälar är viktiga för föreningar och organisationer.

Det är bra att eldsjälar finns men det kan bli svårt om en eldsjäl vill sluta.

Om det bara finns en person som kämpar för en fråga kan frågan glömmas bort om personen slutar.

Därför är det viktigt att ni är flera som engagerar er i internationella frågor.

Det kan också vara bra att fler personer kan samma uppgifter.

Då kan ni hjälpas åt när någon saknas och arbetet kan ändå fortsätta.



FUBs lokalförening i Åre på besök i Rwanda.

TA HJÄLP AV ANDRA ORGANISATIONER

Lär dig av andra organisationer.
Fråga hur de arbetat
med internationella frågor
och vad som funkat bra.

Du kan du få bra tips eller idéer
och även passa på
att berätta om ert arbete.

Genom digitala möten
är det lätt att hålla kontakten.

ATT STARTA ETT PROJEKT

Om du vill att ni ska göra
en större förändring
och jobba med en speciell fråga,
kan ni göra det i ett projekt.

Då behöver ni pengar.

Alla pengar
behöver inte komma från er.
Ni kan också att söka pengar.

Projekt tillsammans med MyRight

För att driva internationella projekt
tillsammans med MyRight
behövs något som kallas egeninsats.

Det betyder
att er förening eller organisation
måste ha en viss summa pengar
för att driva projektet.

Sveriges regering bestämmer
hur stor egeninsatsen ska vara.

Det finns olika sätt
att samla in pengar
till egeninsatsen.

Till exempel genom insamling,
medlemsavgifter, gåvor
eller försäljning av varor.

Genom att samla pengar
till egeninsatsen
visar ni att ni är engagerade.

Vi finns för er!

Vi på MyRight vet att det kan vara både svårt och roligt att hitta personer som vill engagera sig.

Vi hoppas att den här handboken kan hjälpa er när ni ska börja arbeta med internationella frågor.

Ni hittar mer material på vår hemsida genom att [klicka här](#).

Gå med i Inkludera Fleras Facebook-grupp!



INKLUDERA FLERA!

FÖR EN GLOBAL FUNKISRÖRELSE

KOM IHÅG ATT DU KAN FÅ STÖD AV OSS PÅ MYRIGHT

Vi kan:

- Stötta er när ni ska prata med ansvariga inom er organisation
- hjälpa till med planering och idéer.
- ordna en workshop, träffar eller prata på ert årsmöte.
- vara med i samtal, seminarier eller andra aktiviteter.
- tipsa om tillgängligt material som är syntolkat, teckenspråkstolkat och på lättläst.



MYRIGHT

LILJEHOLMSTORGET 7A, 117 63 STOCKHOLM, WWW.MYRIGHT.SE