

Sammanfattning från fokusgruppsintervjuer – personer med psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar den 22–25 oktober 2021

1. Bakgrund

Östersunds kommun vill vara en kommun där både äldre och personer med funktionsnedsättningar ska ha möjlighet att leva aktiva och självständiga liv med ökad delaktighet i samhällsfrågor.

Kommunen genomför under år 2020–2022 därför ett projekt i syfte att göra kommunen mer åldrandevänlig för dessa målgrupper - Projekt åldrandevänlig kommun eller Age-friendly cities and communities.

Inom ramen för projektet görs olika undersökningar för att få ökad kunskap om hur både äldre och personer med funktionsnedsättningar upplever att det är att leva i Östersund i nuläget.

Våren 2021 genomfördes en allmän enkätundersökning riktad till personer med olika funktionsnedsättningar. Den undersökningen har senare kompletterats med fokusgruppsintervjuer till olika grupper av personer med funktionsnedsättningar.

Syftet med den aktuella dialogen har varit att få kompletterande kunskap och medskick från personer med psykisk ohälsa/neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, innan kommunens politiker våren 2022 ska fatta beslut om vilka områden som är mest angelägna att försöka förbättra de kommande åren.

2. Genomförande av fokusgruppsintervju

Det genomfördes två fokusgruppsintervjuer den 22 respektive 25 oktober 2021 vid Mötesplats Prästgatan 58.

Inför fokusgruppsintervjuerna rekryterades deltagare via Brukarrådet för personer med psykiska funktionsnedsättningar samt Sektor funktionshinderns enhetschefer för verksamheten Boendestöd.

Det skickades med ett inbjudningsbrev där det framgick vilka frågeområden som skulle diskuteras vid dialogen (se bilaga 1). De som ville delta fick anmäla sig direkt till projektledaren för ”Projekt åldrandevänlig kommun”.

Totalt anmälde sig 8 medborgare till dialogen. Två medborgare lämnade senare återbud till dialogen och en medborgare skickade sina medskick via e-post, så 5 medborgare medverkade på plats vid dialogerna.

De frågeområden som diskuterades vid dialogen var följande:

- Utemiljöer
- Transporter (busstrafik, biltrafik)
- Bostäder
- Social delaktighet och gemenskap
- Respekt och social tillhörighet (icke-diskriminering)
- Arbete, sysselsättning och medborgarinflytande
- Information och kommunikation
- Samhällsstöd och service (omfattar både kommunens insatser och tillgång till övrig samhällsservice som affärer, bibliotek, hälsocentral etc.)

Kopplat till varje frågeområde ställdes frågor om vad som behöver förbättras och om deltagarna hade eventuella förslag till lösningar.

3. Resultat

Under detta avsnitt redovisas resultatet från fokusgruppsintervjun kopplat till respektive frågeområde. Varje delavsnitt inleds med en allmän beskrivning av medborgarnas upplevelse av det området. Deltagarnas enskilda svar redovisas därefter i olika underkategorier. En medborgare som inte kunde medverka vid dialogen har skickat in sina synpunkter och förslag via e-post, vilket också har lagts till i sammanställningen.

Utemiljöer

Vad tycker du är särskilt viktigt att förbättra för personer med psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar när det gäller **utemiljön** i Östersund?

Flera av deltagarna vid fokusgruppsintervjuerna lyfter att det generellt sett är jobbigt med för mycket syn- och ljudintryck för personer som har ADHD och/eller autism-asperger. Men de betonar samtidigt att alla individer är olika, vilket gör att det kan ta sig olika uttryck hos olika personer. Flera deltagare säger att de helst undviker att vara i stadsmiljö och att det tar mycket energi att gå på stan och vara inne i affärer. Förslag på förbättringar som lyfts upp för att underlätta för personer med psykisk/neuropsykiatrisk funktionsnedsättning är att utforma/bevara grönområden, utforma tydligare skyltning samt att se över Stortorget och innerstadsmiljön.

Utforma fler grönområden

- Sterila utemiljöer passar inte personer med psykisk/neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Man behöver lite mer grönområden och lummiga miljöer där man kan sitta i fika.
- Att vara ute i skogen är lugnande och avkopplande för alla, det finns mycket forskning kring det.
- Jag vistas inte så mycket i utemiljöer, eftersom det är så mycket intryck i sådana miljöer. Jag har tidigare bott i Torvalla och saknar de gång- och cykelvägar som fanns där. Avdelade gång- och cykelvägar underlättade mycket, för då behövde man inte gå så nära trafiken. Gång- och cykelvägarna korsade också varandra, vilket gjorde att man inte behövde veta i förväg hur man långt man orkar gå. Jag uppskattade skogsvägarna mycket, eftersom den miljön är lugnande och ljuddämpande. I Torvalla hade jag utsikt mot skog och det var väldigt lugnande. Där jag bor nu (på Frösön) är det utsikt mot vatten och det är också lugnande. Jag har däremot persiennerna neddragna mot trafikleden.
- Jag bor inte nära grönområden i nuläget och har svårt att motivera mig att gå för långt för att komma till sådan miljö, men den är väldigt avkopplande.
- Det är viktigt att skapa små platser där man kan få det lugnare. Bevara de områden som inte är bebyggda, placera ut bänkar och skapa någon form av avskärmning. Jag tycker väldigt mycket om träd.

- Alla har inte råd att skaffa kolonilotter, det vore bra om det fanns tillgängliga kolonilotter, t.ex. vid Österängsparken. Det behöver finnas något att göra också i utemiljöer. Det kan ha en vårdande effekt att få gå och påta i något. Även utegym är bra.

Utforma skyltar som visar var man befinner sig

- Jag har bott i kommunen i 20 år och har fortfarande svårt att hitta ibland. Tidigare fanns det tydliga skyltar med bågförm som visade var man befann sig, men det har försvunnit. Dessa skyltar fanns vid korsningar.
- Det är viktigt med tydlighet – både när det gäller skyltning och begreppsstringens, så att man inte använder olika uttryck på olika ställen. Om man exempelvis säger mötesplats så kan man inte kalla det för träffpunkt ibland, för då blir det otydligt och skapar osäkerhet.

Se över Stortorget och innerstadsmiljön

- Jag tycker det är synd det man har gjort av Stortorget. Jag saknar de grändelar och den fontän som fanns där. Jag undviker att gå förbi där. Jag vet att de lagt mycket pengar på det nya torget, vilket gör att det känns extra tråkigt med resultatet.
- Se över Stortorget och skapa mer ombonade delar där (med lite träd).
- Det är mycket trafik inne i centrala stan. Skulle kunna stänga av mera biltrafik.
- Jag tycker att Storsjöödjuren längs Prästgatan är lugnande. Sådant som gör att det blir en mer ombonad känsla är lugnande.

Erbjuda personer med NPF stöd/assistans för att klara att vistas i utemiljöer med mycket intryck

- Alla miljöer som innebär mycket stimuli är svåra. Det är svårt att bygga bort det som faktiskt hör till en stad. Jag behöver personligt stöd för att klara av att ta mig genom affärer, miljöer med mycket ljud, rörelser och dofter. Det borde vara mycket mer tillgängligt – dvs att få den typen av assistans som innebär att vi kan ha människor med oss som över tid lär sig vad vi behöver. Idag får vi väldigt lite av den sortens insatser.

Övriga synpunkter kopplat till utemiljöer

- Det är viktigt med fysisk aktivitet när man har psykisk funktionsnedsättning också. Bra om det skulle kunna finnas olika slingor man skulle kunna föreslå att gå runt på stan. Föreningslivet skulle kunna få tips av kommunen om vad man skulle kunna göra – ”här finns kartor och metoder för utförandet”. Det kan handla om att tala om att ”den här banan är så här lång och på vägen kan ni göra det här”. **Kommentar från samtalsledare:** Kommunens Naturkarta bygger på bland annat den tanken, även om den fortfarande är under uppbyggnad – se <https://naturkartan.se/sv/ostersund>

- De trottoarer som finns på Frösön är väldigt smala, det kanske går att justera? Det gör att jag behöver vara nära biltrafiken. Jag är ganska vinglig när jag går och behöver därför vara uppmärksam på att inte vingla.
- Jag kan uppleva att det kan kännas otryggt och ensamt att gå själv.
- Jag tycker det är obehagligt att gå ensam ute i skogen. Tycker det går bättre på morgonen än sent på kvällen. Tycker det är mer tryggt att röra sig där det är mer folk.
- Jag har svårt att bedöma avstånd och tycker det är att gå över även vid övergångsställen. Jag vill helst att det ska vara röd och grön gubbe. Litar inte på att de som kör bil stannar vid övergångsställena.
- Det är svårt att hitta områden där man kan slippa ljudintryck. Jag bor på Söder nu och där är det ljud dygnet runt. Det är inte bara trafiken, utan det är även musik som spelas från bilarna. Och grannar som spelar musik.

Transporter (busstrafik, biltrafik och färdtjänst)

Vad tycker du är särskilt viktigt att förbättra för personer med psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar när det gäller **transporter (busstrafik, biltrafik)** i Östersund?

Deltagarna åker buss i olika hög utsträckning. Några av deltagarna lyfter att de inte klarar av att åka buss då det tar för mycket energi, vilket i sin tur tar kraft från de saker man egentligen vill göra. Dessa personer föredrar att åka bil eller färdtjänst. De som åker buss säger att det innebär väldigt många intryck och man försöker därför hitta olika strategier för att klara av bussresan. Ett förbättringsområde som lyfts upp är att förbättra informationen om busstrafik, eftersom man inte tycker den är tydlig/tillgänglig.

Angående biltrafiken så efterfrågas bättre information om lediga parkeringsplatser och att erbjuda alternativ till parkerings-apparna. När det gäller färdtjänst efterfrågas möjlighet att få resa ensam i ett fordon och att villkoren för färdtjänst och riksfärdtjänst ska vara lika i hela länet.

Förbättra informationen om busstrafik

- Jag tycker att informationen om busstrafiken är otillgänglig - det är jättesvårt att ta reda på information om busstider. Både vart man ska åka och när bussen går. Det är även svårt att veta åt vilket håll bussen går.
- Det är svårt att veta när nästa buss går eftersom de går på olika tider.
- Det vore bra om man får tydlig information i appen om var bästa stället att byta är om man ska åka från ett ställe till ett annat.
- Jag tycker att Länstrafikens app fungerar bättre för landsbygdstrafiken. Den ottydliga informationen kring bussarna gör att jag hellre går även längre sträckor, t.ex. från Lillänge till stan (brukar parkera i Lillänge och gå därifrån).

Övriga synpunkter på busstrafik

- På Frösön går tre bussar samtidigt, jag har ibland missat bussar in till stan pga. detta.
- Jag åker mycket buss. Tycker att det fungerar bra så länge det inte är mycket folk. Jag har svårt att stå hela vägen från stan till Torvalla pga. balanssvårigheter. Om jag vet att det är mycket rusning så händer det att jag väntar till nästa buss. Jag brukar välja att sitta längst fram om det går, för att minska intrycken.
- Det skulle vara bra om det gick att ha särskilda platser för personer med NPF, t.ex. direkt bakom chauffören där det inte är så mycket intryck.
- Jag vägrar åka buss. Jag har busstränat mycket och vet hur man gör, men klarar inte av det, eftersom det tar så otroligt mycket energi. Det är så många moment som kräver energi att tänka på och komma ihåg: Man ska betala biljett och hitta en plats, man vet aldrig var bussen stannar etc. När jag åker buss har jag utvecklat strategier för att kunna hantera situationen, men jag tycker helt enkelt

inte att det är värt den energi som det kräver. Försöker att skapa en vardag där jag inte behöver ta mig ut så mycket. Har även tänkt ta körkort framöver.

- Jag har också svårt att åka buss. Det är inte själva bussåkandet utan det är allt runt omkring - då har man gjort av med alla energi efter bussresan. Jag har därför föredragit att ta bil när jag har haft den möjligheten.
- För oss som inte klarar av kollektivtrafik alls behövs färdtjänst och/eller parkeringstillstånd så att det är möjligt att ta sig runt i samhället utan att bli helt överväldigad - och därmed utestängd från att klara ärenden, umgänge, fritidsaktiviteter osv. Dessa saker tar också mycket energi – och om vi inte har hjälp kring det praktiska faktiskt blir det helt omöjligt. Delaktighet betyder ju möjlighet att resa som de flesta. Och för många av oss är den enda möjligheten taxi eller egen bil.
- Jag har åkt mycket buss tidigare, tyckte då att det var svårt att veta var man ska kliva av. Om det är mycket folk på bussen så ville jag också kliva av bussen, får klaustrofobikänsla.
- Jag tycker det känns lite otryggt med förändringarna kring Busstorget. Kommer man att ha någonstans att ta vägen när man väntar på bussen? Jag tycker att det numera känns tryggt att sitta på busstationen och vänta på bussen.

Synpunkter på biltrafik

- Det borde finnas information om hur många parkeringsplatser som finns på olika ställen, så att man kan se det när man till exempel åker över Frösöbron. Har inte någon annan synpunkt kring biltrafiken. Jag tycker att det funkar bra med parkerings-apparna, men att det borde finnas mer information än på bara ett ställe. Jag tror att de börjat synka så att alla appar har samma kod överallt, att det inte är olika längre.
- P-skiva skulle kunna vara ett alternativ till parkerings-appar eller om det kunde finnas någon form av parkeringsabonnemang (att man betalar ett fast pris per månad för att stå på några utvalda ställen). Det kanske finns, men isåfall behöver kommunen gå ut med information om vad som gäller på olika ställen.

Synpunkter på färdtjänst

- Numera åker jag alltid färdtjänst. Jag tycker att det är jobbigt när man måste åka minibuss och är tvungen att åka med flera andra. Det borde vara möjligt att säga att man inte vill åka i en buss som är fullbokad. Under corona var det ensamresor, men inte nu längre.
- Reglerna för färdtjänst skiljer sig mellan olika kommuner i länet. Om man bor i Östersunds kommun så har man bara rätt att åka inom Östersunds kommuns gränser, men övriga kommuner i regionen har upphandlat färdtjänst via regionen och då behöver man inte ansöka om riksfärdtjänst för att korsa kommungränsen. Jag upplever att det är diskriminerande, det borde vara lika för alla medborgare i länets kommuner.

- Östersunds kommun borde gå ut med tydligare information om vad som gäller till alla som använder färdtjänst. Färdtjänsthandläggare har informerat på Dialogforum om färdtjänst och riksfärdtjänst och i samband med det framkom att det i vissa fall går att ansöka om dispens (undantag) för att åka över kommungränsen. Men i den informationsbroschyr om färdtjänst som man får står det bara att man får åka inom kommunens gränser (det står inget om några undantag och vad som gäller kring det).

Bostäder

Vad tycker du är särskilt viktigt att förbättra för personer med psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar när det gäller **bostäder** i Östersund?

Deltagarna lyfte olika saker kopplat till bostäder, eftersom man hade mycket olika boendesituationer. Några förbättringsområden som lyftes fram är att bygga LSS-bostäder även utanför centrala Östersund, att personer med likvärdiga behov/diagnoser ska få bo på samma LSS-bostad samt att informera om boendeförändringar i god tid.

Bygg LSS-bostäder i olika geografiska områden för att möta olika behov

- LSS-bostäder bör finnas på andra platser än ”mitt i smeten”. Att vara autist och bo mitt i stan för att det bedöms viktigt med delaktighet fungerar inte. Vi behöver ofta en lugn miljö, en bit från det röriga samhället för att orka vara delaktiga. Om institutioner överhuvudtaget ska byggas bör de byggas även där människor kommer en bit från city eller förort. Och det borde aldrig vara boenden för fler än tre (möjligen fyra) personer så som det stod skrivet när LSS-bostäderna blev en del av det som kunde erbjudas.
- Det bör finnas valfrihet både när det gäller områden och stödinsatser. Om en person har en bra bostad men behöver mer stöd än boendestöd kan ge tvingas många att flytta till ett boende (LSS-boende) som ofta ligger på platser som är sämre ur miljöaspekt eller som inte ligger i närheten av de människor och miljöer som är invanda och trygga. Att tvingas flytta är ett ingrepp i den valfrihet som de flesta har. Att tvingas in på en institutionsliknande boplatz med människor vi inte själva valt och få hjälp av människor vi inte heller har valt strider mot så mycket av det som faktiskt finns i vår grundlag.
- Tror det är otroligt individuellt vad man trivs med. Jag vill själv gärna se natur utanför fönstret och inte biltrafik.

Låta personer med likvärdiga behov får bo på samma LSS-bostad

- Jag bor på en LSS-bostad där de boende har likvärdiga diagnoser, vilket underlättar för personalgruppen att få kompetensutveckling så att de ska kunna möta just dessa behov. Jag tycker det är bra om man kan ha inriktade LSS-bostäder så att personer med likvärdiga behov kan bo i samma LSS-bostad.

Informera om boendeförändringar i god tid

- Information kring boendeförändringar behöver komma i god tid så att man kan planera. Det kan vara extra svårt för personer med NPF-diagnos med förändringar. Både själva renoveringen och tänka lösningar för situationen.
- Det är bra om man kan förbereda sig på förändringar. Det är många som inte förstår hur mycket energi det kan ta med förändringar.

Vara ett stöd vid problem med fastighetsvärdar

- Jag bor i LSS-bostad och har haft problem med hyresvärd som inte åtgärdar de problem man använder. Det är viktigt att kunna få hjälp med problem med en bostad när det behövs.
- Jag vet inte vad kommunen kan göra, men om fastighetsvärdar inte sköter sitt arbete, kan man gärna ligga på där. Det är mycket energikrävande att bråka om detta. Jag behöver i min diagnos välja mellan vad som kräver mycket energi. Jag tror att problemet är att ingen vet vem som ska driva frågan mot fastighetsägaren.

Övriga synpunkter om bostäder

- Många som har psykiska funktionsnedsättningar är också oroliga för att spisar ska börja brinna. Man skulle kunna sätta in en spis med spisvakt även i hyreslägenheter så minskar den oron.
- Den information som skickas ut om bostäder behöver vara tydlig och det är viktigt att inte undanhålla någon information. Man kanske ibland även kan rikta information till personer med olika funktionsnedsättningar (om du har den här typen av funktionsnedsättning så kan det här vara ett bra område).
- Jag har bott länge i Östersundshem och länge hade de ett system med fonder som kunde användas om man t.ex. ville tapetsera eller använda hantverkare. Hyresgästerna fick själva kontakta leverantörerna och sedan meddela vad man hade valt. Men det var många leverantörer som inte ville ta jobben och det var svårt att kontakta dem. Det systemet var jättesvårt att hantera för personer med psykisk ohälsa. Nu har man inte så längre, men nu är det mer toppstyrt istället.
- Jag har alltid bott i mörka lägenheter, men sedan jag har flyttat till bostad med stora fönster och mycket ljus och då har även den psykiska ohälsan försvunnit.
- Jag är orolig att det ska bli aktuellt med en renovering i den fastighet där jag bor. Jag är orolig både för själva evakueringen och för ev. ökade kostnader. Kommer man att ha råd att bo kvar i Östersund? Det är inte så lätt att bara flytta till en grannkommun heller, eftersom jag har mina beviljade insatser. Råd och stöd är t.ex. en insats som bara finns i Östersunds kommun. Jag har stått i bostadskö hos Östersunds kommun sedan många år och trodde det var säkert, men i nuläget är det bara korttidskontrakt som läggs ut.
- Problemet blir om man genom att höja hyrorna omöjliggör för t.ex. personer med funktionsnedsättningar att bo kvar i centrala Östersund. Då kan det göra att många utestängs från möjlighet att bo där de bott länge och vill bo kvar.
- Det finns en LSS-bostad i närheten där jag bor och det är en man som bor där som barn och ungdomar är rädda för. Dottern som är 14 år vågar inte gå förbi där. Han kan ställa sig väldigt nära, vilket upplevs som obehagligt. När jag pratat med personalen så säger de att hen måste få röra sig fritt. Jag förstår både hur personalen och mina barn tänker i detta fall.

Social delaktighet och gemenskap

Vad tycker du är särskilt viktigt att förbättra för personer med psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar när det gäller **social gemenskap** i Östersund?

Deltagarna uttrycker lite olika behov när det gäller social gemenskap. Några föreslår att det ska finnas ett s.k. Fontänhus i Östersund, där medborgare med stöd av personal själva får utforma verksamhetens innehåll och arbetsträna, några önskar att kommunen ska informera mer om de befintliga mötesplatser och aktiviteter som finns (det allmänna utbudet) och några tycker att kommunen ska informera om vilka lokaler som finns tillgängliga och vilket stöd man kan få för att starta en förening eller ordna egna aktiviteter. Några lyfter också betydelsen av att det finns mötesplatser utan krav på prestation, utan där man bara får vara med i en gemenskap.

Satsa på Fontänhus¹ eller annan brukarstyrd verksamhet

- Ge stöd till ett "Fontänhus", dvs. en plats där vi med funktionsnedsättningar tillsammans bygger en miljö med både aktiviteter inåt och utåt. En brukarstyrd förening – det finns fantastiska exempel runt om i landet och utomlands. EU-medel kan sökas men då krävs också att både kommun och region (och även privata aktörer) ger sitt stöd med lika stor del.
- Fontänhuset som är mer medlemsstyrda tror jag skulle vara ett alternativ. För många år sedan önskade man få ett "Föreningarnas hus", där inte kommuner eller region skulle vara med och bestämma. Dåvarande chefer vill dock att det skulle vara blandade mötesplatser.
- När det gäller Attention så är det otroligt svårt att få ledare. Många av dem är personer som är väldigt nära utmattning hela tiden. Tycker att det borde finnas ledare som faktiskt inte behöver göra allting ideellt, utan att det fanns människor som arbetade med att aktivera människor. Har hört om Fontänhus som finns i Stockholm. Tycker det verkar jättevetligt. Det närmaste som funnits är K2 och det har lagts ned.
- Om kommunen har egna gemensamhetslokaler bör de också till större delen vara brukarstyrda – ett perspektiv som trist nog är ganska ovanligt. Det är fullt möjligt att samarbeta över gränserna och till slut faktiskt inte ens behöva tänka på varandra som antingen "funktionsnedsatt" eller "normal". Vi är helt enkelt människor som behöver varandra.
- Nu finns Krondikesvägen, men jag känner mig inte motiverad att gå dit, eftersom jag inte känner att jag har fått vara delaktig i planeringen. Många med psykisk ohälsa känner sig inte hemma där. Nästan alla verksamheter som skapas där ska

¹ Fontänhusens modell är en psykosocial arbetsinriktad rehabilitering som stödjer människor som lever med psykisk ohälsa på vägen till återhämtning. Grundtanken är att ta tillvara och utveckla människors friska sidor genom arbete och gemenskap. Medlemmarna deltar frivilligt i verksamheten och bidrar efter förmåga för att bryta isolering, strukturera sin dag, arbeta med meningsfulla uppgifter, ingå i en gemenskap och stärka sin självkänsla. För mer info, se www.sverigesfontanhus.se

vara både för personer med psykisk ohälsa och personer med intellektuell funktionsnedsättning, och då backar ofta de med psykisk ohälsa. Tror att det kanske kan vara givande för personer med intellektuell funktionsnedsättning, men det är inte lika givande för oss med psykisk ohälsa.

Informera om vilka befintliga mötesplatser och aktiviteter som finns

- Det behövs kanske mer information om vad som finns, känner inte till de alternativ som finns. Jag vet heller inte i vilken utsträckning kommunen kommunicerar ut det, om man gör det via brukarorganisationer eller någon annan väg? Den grupp som Attention har initierat är den jag känner till och sedan har jag varit med och ordnat en egen grupp. Man kanske inte har koll på allt. Även studieförbunden ordnar ju saker. Kommunens roll kan vara att visa på de olika alternativ som finns. Som oinsatt så kan det vara svårt att veta vad det finns för möjligheter.
- Jag tycker att det är väldigt svårt att hitta information om vad som finns. Har under många år inte haft energi att göra något. Vart ska jag gå och hur hittar jag den informationen? Informationen är sällan samlad på samma ställe. Man kan bara gå in och kolla på enskilda hemsidor. Med min diagnos så är det svårt att välja om jag inte får en lista. Skulle behöva enkel, samlad information.
- Det får inte ta all hjärnkapacitet att hitta informationen.
- Ur kommunsynpunkt kanske det vore tillräckligt att vara en samlad informationspunkt för mötesplatser.

Informera om vilka lokaler och föreningsbidrag/stöd som finns

- Om kommunen förfogar över vissa lokaler skulle jag vilja att man informerar om det och likadant om det finns stöd eller bidrag till olika verksamheter att anordna aktiviteter själva. Jag förstår att det ur ett kommunperspektiv kan vara svårt att skapa aktiviteter för alla målgrupper, men om man får stöd att ordna saker själv så kan det tas egna initiativ.
- Det behöver inte alltid vara att kommunen ordnar, utan mer att man tillhandahåller information - ”Om någon vill göra saker så tillhandahåller vi detta. Om ni är så här många så kan ni få lägre pris och om ni vill ha någon med den här kompetensen så kan ni vända er till den här typen av resurs”.
- Det är viktigt att tillhandahålla lokal där man kan ha aktiviteter även för personer i arbetsför ålder. Annars är dessa hänvisad till de ordinarie caféerna på stan om ordinarie mötesplatser är stängda.

Övriga synpunkter om social gemenskap

- Tillgänglighet har mycket med acceptans och respekt för varandra att göra. Evenemang – konserter och utställningar och liknande fungerar ofta bra här i stan. Många små lokaler och rätt fritt från diskriminering. I varje fall har jag upplevt det så.

- Det är viktigt med mötesplatser som har låg tröskel, dvs. inte kräver medlemsavgift eller att man måste prestera saker/bidra med något speciellt.
- Jag skulle vilja att det fanns ett ställe där man kunde hålla på med olika kreativa saker i ett socialt sammanhang. Jag klarar inte att ta tag i det själv. Det är viktigt med socialt umgänge utan att det kräver att man alltid pratar. Många vill ha något att göra inte bara sitta och prata. Jag går själv kurs på Birka kring hantverk. Det är bra med kreativa saker, t.ex. att man täljer eller målar.
- Jag skulle kunna tänka mig ett allaktivitetshus oavsett ålder eller funktionsnedsättning där man kan delta. Tanken med Mötesplats Prästgatan 58 var åt det hållet, men sedan blev det inte så i praktiken. Ursprungligen var det tänkt att både pensionärsorganisationer och brukarorganisationer skulle få boka lokaler på Prästgatan 58, men det blev så många pensionärsorganisationer så det var inte så många andra grupper som ville gå dit.
- Jag tror inte Fontänhus skulle passa mig eftersom det är mer arbetsinriktat. Jag började på något som hette ”Skapande mötesplats” som Röda korset hade tidigare, men som inte längre finns kvar. Det gjorde att jag fick kännedom om en massa olika församlingsaktiviteter runt om i kommunen, vilket gav mig ett ökat socialt nätverk. Jag deltar i det som är kravlöst för det är det som jag mår bra av: Promenadgrupp i Hornsbergskyrkan, Sjung för hälsan hos Lugnvikskyrkan, stickcafé. Jag tar det bästa på varje ställe. Men jag kände tidigare inte till att det fanns så mycket aktiviteter i olika kyrkor. Varje ställe har egna kalendrar. Jag är även med i olika föreningar såsom Attention och Asperger-träffen.

Respekt och social tillhörighet (icke-diskriminering)

Vad tycker du är särskilt viktigt att förbättra för att **motverka diskriminering** av personer med psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i Östersund?

Flera av deltagarna har dålig erfarenhet av bemötande inom både skola och socialtjänst. Några lämnar exempel på situationer där man inte blivit lyssnad på och där personalen (i någon slags välmening) inte har velat lyfta den problematik som funnits, vilket medfört att man inte fått rätt stöd. Förslag till förbättringsområden kopplat till respekt och social tillhörighet är bland annat att lyssna på medborgaren/ta tillvara på den kompetens som finns samt att utbilda kommunens personal mer om olika funktionsnedsättningar.

Lyssna på medborgaren/ta tillvara den kompetens som finns

- Jag upplever ofta att många olika myndigheter har en viss föreställning att när man har en viss funktionsnedsättning så vet de vad som är bäst för personen, inte att man själv får vara med och välja vad man ska göra. Det är toppstyrt på det sättet.
- Jag känner inte att kommunen tar tillvara den kompetens som finns. Upplever också att det är svårt att få jobb när man har en funktionsnedsättning och att det finns en ålderism - när man har passerat en viss ålder så ”duger man inte till något”.
- Jag tycker att man inte ska fokusera på att personer har en viss diagnos utan titta på vad man är bra på och ta tillvara på deras kunskap/erfarenheter. Jag har arbetat med brukarinflytande i 30 år och då tror man att det är det enda jag kan. Det finns stereotyper att om man har en viss diagnos så klarar man bara vissa saker. Borde ta tillvara människor med olika kompetenser mer. Ska inte vara stängd dörr bara för att man har haft en viss diagnos.
- Det krävs ett mer öppensinnat bemötande - att man inte förutsätter att man vet. Bara för att man kanske inte själv kan relatera till något betyder inte att det inte finns. Jag kanske inte kan förstå, men jag ska inte döma ut det eller förkasta det ändå. Att inte peka ut någon med en diagnos kan också vara diskriminerande.

Utbilda kommunens personal mer om olika funktionsnedsättningar

- Man behöver utbilda personer som möter målgruppen. När man förklarar att ”det här förstår inte jag och det kan bero på min diagnos”, så ska de kunna agera utifrån det.
- Det behöver finnas en medvetenhet om att det kan finnas en variation av mottagare och att de har olika förutsättningar.
- Den stora risken är att man diskriminerar indirekt (osett), eftersom den information som personer med NPF-diagnoser behöver inte finns tillgänglig (och då vet man inte alltid vilka möjligheter som finns). En ADHD-diagnos är extremt bred och det är viktigt att förstå att det inte bara handlar om ”sprallighet”.

- Jag tycker att det generellt sett finns dålig kunskap om NPF-diagnoser både från skola och socialtjänst. De som absolut behöver ha mer kunskap är rektorer, lärare och socialtjänst. Det saknas stödresurser i skolan för de behov som finns, skolan kan verkligen förstöra ett barns självförtroende. Socialtjänsten är också en myndighet med otäckt mycket makt.
- Jag har också dåliga erfarenheter från skola och socialtjänst. Jag vägrade gå till skolan i flera år och istället för att jag fick komma till BUP så utreddes familjen av socialtjänsten. Det tog sedan 3 år innan jag fick en diagnos, efter att en psykolog gjort en egen utredning på eget initiativ. Alla i skolan såg att det var någonting, men det var som att man inte ville ta det vidare för att inte skapa stigma. Man ville hellre anta att jag var lat (eftersom jag ändå var smart) eller att det pågick något annat i familjen, så då gjorde man en orosanmälan istället. De 10 år som gick innan jag fick hjälp kostade mig otroligt mycket.
- Det behövs mer nischad kompetens för dem som arbetar på LSS-boende. De gånger jag har känt mig ”kränkt” så är det när boendepersonal (som borde veta bättre) ifrågasätter det jag försöker förklara.
- Utgå från att folk är ärliga när de beskriver som det är. Min son (som har ADHD) har haft keps på sig i skolan och då är det många lärare som blir provocerade av det, när det kan handla om att han (pga. sin diagnos) behöver skärma av sig. Samma sak när det gäller att man inte får ha mobiltelefonen på lektionen. Min son behövde sitta och spela för att kunna fokusera på något istället för alla intryck som fanns runtomkring. Lärare som kollade kunskapsnivån efter lektionen såg att han ändå hade tagit in kunskapen.
- Man skulle även behöva skapa en bättre struktur i skolan, det mår ju alla bra av. Att vara tydlig med vad som ska hända under dagen och på raster. För någon kanske det skulle vara bra om man kan få läsa en bok istället för att komma ut på en rörig skolgård, någon annan kanske behöver spela fotboll. Alla kanske skulle behöva mer information inför t.ex. en friluftsdag, för att veta vad som gäller. Det behövs även mindre klasser.
- Om jag inte själv hade kunskap och efterfrågat utredningar så hade jag nog inte fått några diagnoser. Jag hade t.ex. behövt få en dyslexi-utredning i skolan. Jag hade dock många stödpedagoger i grundskolan. Det var som att skolan ville ge stöd, men det fick inte synas. Det var aldrig uttalat, men jag (och alla andra) såg ju att det bara var jag som hade stödpedagoger. Låg- och mellanstadiet fungerade bra, men på högstadiet hade jag mycket ångest – särskilt under håltimmarna.

Motverka ekonomisk diskriminering

- Många av oss med NPF/psykiska funktionsnedsättningar har väldigt lite pengar att röra oss med. Vi har sällan möjlighet att göra något som kostar. Det är liksom inbyggt i systemet att vi är uteslutna från väldigt mycket. En hel del av de människor som inte ens har en bostad har den här sortens

funktionsnedsättningar. Att använda droger är ibland en självmedicinering som går överstyr eller ett sätt att bedöva det elände som livet har att erbjuda.

Övriga synpunkter om diskriminering

- Upplever ständigt stigma/diskriminering pga. funktionsnedsättning. Jag har tidigare arbetat på museum med anpassade uppgifter. När jag hade lärt mig en sak så ville jag prova något nytt, men fick nej om alla förslag. Så till slut sa jag upp mig. Då ville psykiatrin att jag istället skulle börja i en MICA-sysselsättning, men det var på alldeles för låg nivå så jag började må dåligt av det - blev deprimerad. Jag slutade till slut självmant med den sysselsättningen och har sedan dess inte haft några symptom.
- En person med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som samtidigt har någon annan problematik får inte någon hjälp, vi blir bollade mellan olika instanser – och ofta mellan kommun och region. Ju fler problem vi har ju längre ner i hierarkin hamnar vi. Det är diskriminering.
- Vid ett tillfälle skulle jag söka försörjningsstöd och då skulle jag uppge diagnos. Vad har det med mitt behov av försörjningsstöd att göra?
- Det vore bra att börja med tidigare insatser, kanske redan i förskolan, istället för att man börjar vidta åtgärder när ungdomar blir kriminella. Det är alldeles för kortsiktiga lösningar.
- Vi behöver prata mer om NPF-diagnoser, psykisk ohälsa och självmord. Och även kopplingen till utmattningssyndrom mellan dessa diagnoser. Skulle behöva prata med barn redan i förskolan på ett enkelt sätt, så att de lär sig att det är OK att prata om det. Jag försöker lyfta detta i mina egna grupper inom Attention.
- För att öka kunskapen om psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar brukar jag vara ute några gånger per år som ambassadör för Hjärnkoll. Jag informerar då både personal och allmänheten.
- Kontaktvägarna behöver anpassas för att fungera bättre för människor med NPF-diagnoser. Ett exempel är att vissa av regionens avdelningar har ”kontakta-mig”-funktioner. Jag har tjatat på 1177 att det hos dem bör finnas en motsvarande möjlighet att skriva ett meddelande om man vill bli kontaktad (istället för att man ska ringa på en viss telefontid vilket inte funkar för personer med NPF-diagnoser).
- Det är jobbigt att behöva berätta om och om igen om diagnosen och det är inte alltid vi med diagnos som vet mest om vilken anpassning som finns eller vad vi behöver i alla givna situationer. Ibland har jag tänkt att det borde finnas möjlighet att kryssa i en diagnos, så att den inom t.ex. kommunen eller regionen i förväg kan se vilken diagnos man har och vilka behov man har pga. det. Men det kan vara svårt att genomföra rent praktiskt.
- Det måste vara möjligt att få en bostad även för människor som använder droger. Det måste finnas en respekt för det faktum att alla människor vill lyckas – men att det för oss med funktionsnedsättningar faktiskt ofta inte är

möjligt att lyckas enligt de normer som ställts upp. En människa som behöver behandling för sitt drogmissbruk förväntas först vara nykter i ett antal månader – för att få hjälp med att bli nykter.

- Att inte kunna använda kollektivtrafik är ju också diskriminerande om det inte finns möjlighet att få det på annat sätt. Likaså är det diskriminerande att inte få det stöd som behövs för att vara delaktig – dvs. att själv kunna välja när och vad som behöver ingå i livet för att det ska vara ett rimligt liv med delaktighet i samhället.

Arbete, sysselsättning och medborgarinflytande

Vad tycker du är särskilt viktigt att förbättra när det gäller **arbete, sysselsättning och medborgarinflytande** för personer med psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i Östersund?

Flera av deltagarna lyfter att de nuvarande formerna av medborgarinflytande inte alltid fungerar eller är lämpliga för personer med psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Exempelvis vill man ha ett ökat reellt inflytande, bli involverad tidigare i beslutsprocessen och få anpassad information att ta ställning till. Några föreslår även att det vore bra att kunna få lämna muntliga medborgarförslag, då det kan vara svårt för många i den aktuella målgruppen att formulera ett skriftligt förslag. När det gäller arbete/sysselsättning så föreslår några deltagare att man ska använda kompetensen hos medborgarna för att informera/utbilda om NPF/psykisk funktionsnedsättning. En medborgare lyfter också att man borde prova Fontänhus som ny sysselsättningsform.

Se över formerna för medborgarinflytande för personer med olika funktionsnedsättningar

- Dialogforum är bra, men det är en hopslagning av personer med olika funktionsnedsättningar. Vi har fått välja två representanter från Brukarrådet för personer med psykisk funktionsnedsättning som ska företräda personer med psykiska/NPF i Dialogforum. Men det är ändå vissa anhöriga till personer till personer med intellektuella funktionsnedsättningar som dominerar dessa möten. Det är visserligen dialog, men jag tycker inte det händer så mycket med det man lyfter. Jag har tidigare varit med i psykiatrins brukarråd och där kunde brukarna själva driva saker och fick igenom saker, t.ex. att det behövdes en särskild terapiform. Där kunde man få inflytande på annat sätt, det var inte bara en dialog utan både brukarrådet och anhöriga blev lyssnade på, på ett helt annat sätt. Man hade ett mer reellt inflytande. Jag har tagit upp det med dem som håller i Vård- och omsorgsnämndens brukarråd, men de har sagt att de endast vill ha en dialog. Jag skulle vilja att det blir en förändring. Ett exempel var att i början av corona-pandemin så framförde Brukarrådet att man skulle vilja att personalen hade munskydd, men då sa man att man inte hade råd med det. Det var först när regionen ställde krav på detta som det blev obligatoriskt och infördes. Jag tycker att man hade kunnat lyssna på medborgarna direkt, men man lyssnade inte på dem.
- Jag känner till möjligheten att lämna medborgarförslag och har gjort det tidigare. Jag tror dock att det är svårt för denna målgrupp att skriva ned sina förslag. Jag tycker att det är diskriminering att man inte får lämna muntliga förslag. Jag har mycket åsikter, men har svårt att formulera dem i skrift.

- Jag tycker tvärtom att det är lättare att framföra sina åsikter skriftligt, däremot kan istället tekniken vara ett hinder, om det är för komplext.
- Jag har mycket åsikter men har inte vetat var man kan göra sin röst hörd. Jag hade inte vetat om denna dialog heller om det inte var för att personalen hade skrivit ut informationen, vilket de inte alltid gör. Var kan jag framföra mina åsikter och påverkar det överhuvudtaget besluten som fattas? Finns det någonstans där man får möjlighet att gå och prata?
- Om man förutsätter att kommunen vill ge inflytande så måste det ligga tidigare i processen, inte när man har ett färdigt förslag och nästan har lagt beställningen. Det är viktigt att man riktar sig med information som är anpassad till den aktuella målgruppen. Man kan inte lämna ut jättestora rapporter på 400 sidor och be om synpunkter inom 3 veckor. Det är bättre att man skickar information om de delar man vill ha inspel på mer riktat till personer med en viss funktionsnedsättning, så att det blir relevant information som man kan lämna synpunkter på. Jag förstår att det är extremt svårt att skicka anpassade versioner till alla som har en funktionsnedsättning, men om man kunde göra ett riktat urval så skulle det kanske fungera. Om man involverar de berörda tidigare så går det mycket fortare och blir en bättre lösning som kanske kostar mindre i slutändan.
- Vi med NPF/psykiatriska funktionsnedsättningar har ofta behov av just personligt stöd för att kunna vara delaktiga. Det personliga stödet är våra rullstolar, hörapparater och pacemakers, som vi inte fungerar utan. De gör att vi kan arbeta, sysselsätta oss, ha fritid och vara delaktiga också när det handlar om inflytande. Men minst lika viktigt – vi kan ta ansvar för våra liv och vi kan bidra till det allmänna bästa - vilket ger mening till våra liv.

Ta tillvara medborgarnas egen kompetens för att utbilda om NPF/psykisk funktionsnedsättning

- Man skulle använda personer som har NPF mer för att informera både i skolor och kommunens personal.
- Jag har pratat med LSS-personalen (bland annat rehabiliteringen) om att föreläsa för att öka kunskapen om behoven hos målgruppen, men det är ingen som tar det vidare, det blir bara en tanke. Jag behöver veta vad det är personalgruppen behöver. Om jag inte känner att det är ett tydligt syfte så kommer jag inte att kunna genomföra det. Men med en bra grundstruktur skulle det vara en meningsfull sysselsättning. Eftersom jag har hel aktivitetsersättning så kan jag inte arbeta heltid, utan bara ha en sysselsättning några timmar per vecka. Jag har tidigare haft sysselsättning genom MICA, men det är väldigt riktat till en annan sorts funktionsnedsättning. Jag hade tur och hamnade i en grupp med en bra chef. Det var dock inte en meningsfull sysselsättning, utan det var mer för den sociala gemenskapens skull.

Satsa på Fontänhus som sysselsättningsform

- Jag vill återigen lyfta det här med Fontänhus. Personer med psykisk funktionsnedsättning förlorar ofta självförtroende och i arbetet med Fontänhus så är det målinriktat att man ska komma tillbaka/få fotfäste och kanske börja studera eller arbeta. Jag tycker att det verkar vara en väldigt bra metod och tror att den till och med skulle kunna ersätta en del metoder som kommunen använder idag. Det handlar inte om att de som har Daglig verksamhet ska tvingas in i detta, utan det är varje person som är med i Fontänhuset som kan välja själv. När K2 lades ned så var det några som började jobba med att försöka få till ett Fontänhus i Jämtland. Verksamheten ska vara finansierad av kommuner i huvudsak och sedan kan regioner och fonder också användas för finansiering. Om det finns en viljeinriktning från kommunerna kan man ansöka hos Socialstyrelsen om bidrag för att dra igång det. Regionen har sagt att de är beredda att gå in med bidrag om kommunerna också går med. Det är många som hamnar mellan stolarna – man vill inte gå på mötesplats eller ha Daglig verksamhet och man är för friska för psykiatri. De som arbetar med arbetsinriktad rehabilitering på kommunen säger att de inte klarar att arbeta med denna grupp. Jag tror att Fontänhus behövs för att fånga upp människor som inte får hjälp någon annanstans. Jag tror att jag själv hade återhämtat mig snabbare med en sådan lösning. Den som har varit medlem i ett Fontänhus före 65-årsdagen får vara med resten av livet.

Övriga synpunkter kopplat till arbete, sysselsättning och medborgarinflytande

- Några av deltagarna känner till möjligheten med Allmänhetens frågestund.
- Jag tycker det är väldigt jobbigt att ringa ett samtal, eftersom en sådan situation inte är förutsägbar. Jag förstår att det kan låta konstigt att man kan föreläsa men inte ringa ett samtal. Det är enklare om jag är kund någonstans, men jobbigt med alla patientsituationer där man befinner sig i en beroendeställning.

Information och kommunikation

Vad tycker du är särskilt viktigt att förbättra när det gäller **kommunens information** till personer med psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i Östersund?

Några av deltagarna lyfter att de tycker att informationen på kommunens hemsida är otydlig/otillgänglig i olika avseenden. Några upplever också att Kundcenter bara kopplar dem vidare, utan att de kommer till en funktion med rätt kompetens. Förslag till förbättringar är bland annat att se över informationen på kommunens hemsida med stöd av personer med olika funktionsnedsättningar samt att förbättra hanteringen hos Kundcenter. Några önskar även mer information om vilka olika stödinsatser och ersättningar som finns.

Se över informationen på kommunens hemsida med stöd av medborgarna

- Jag tycker att kommunens hemsida är urusel, det är jättesvårt att hitta information – oavsett om man använder sökord eller försöker hitta via menyer.
- Informationen på kommunens hemsida behöver bli mer lättillgänglig för att personer med NPF-diagnoser ska kunna hitta rätt. Det behöver finnas bra sökord att använda, man ska inte behöva gå in via en massa menyer. Jag har varit i kontakt med Område kommunikation om detta.
- Involvera medborgarna och gå igenom den information som finns eller skicka ut och fråga medborgare med olika funktionsnedsättningar vad de har för behov. På motsvarande sätt som man ordnat lösningar för synnedsatta skulle man kunna fråga andra behov. Det kan handla om att se över sökord eller taggar för att få bra träffar.
- Det behövs kunskap om olika sätt att kommunicera. Kunskap kring autism och andra psykiatriska diagnoser. Tydlighet i både språk och utseende på webbsidor och möjlighet att ha kontakt även utan att använda nätbaserade tjänster. Uppsökande verksamhet kan också behövas ibland.
- Går jag in på kommunens hemsida så ska det vara tydlig information och tillgänglig information (spara inte på information, utan lägg ut allt ni har istället). Det ska vara informationstydlighet och stringens, använd samma begrepp överallt. Om jag ska sjukanmäla mitt barn i Dexter så får man inte upp ”Anmäla sjukfrånvaro” som alternativ utan det står ”Anmäld frånvaro”. Diagnosen gör att jag kommer att ägna jättemycket tid att leta runt för att se om man verkligen är på rätt sida.
- Man kan lätt missa om det är för mycket information, då läser jag inte det egentliga budskapet. NPF-personer kanske vill ha en sida med bara text för att ta bort intryck av bilder.
- Jag tror man ofta missar behoven för NPF-personer för att det inte finns motsvarande ramper som för personer med fysiska funktionsnedsättningar. Det kanske redan finns information på kommunens hemsida som är

genomtänkt, om man bara har förmågan att sätta sig in i olika personers behov och anpassa informationen till målgruppen

- Det är viktigt att inte alltid ha allt bara i hemsidetext utan även kunna skriva ut dokument ibland för att kunna läsa ordentligt.
- Ju fler klick och ju fler varianter som finns desto svårare.
- Information kring våra rättigheter behöver lämnas på ett sätt som är möjligt att förstå – och det handlar om individuellt anpassad information.

Förbättra information/vidarekoppling från Kundcenter

- Om man ringer till Kundcenter så kan man kopplas vidare till någon som inte var rätt person, man slussas runt, runt.
- Ska man ringa in till Kundcenter så måste de koppla relevant och rätt. Går det så långt att man orkar ringa till kommunen så ska man också få den information man behöver, att man ska komma till en relevant människa. Att först behöva motivera varför man ska prata med en viss funktion är bara jobbigt.

Övriga synpunkter om information och kommunikation

- Jag har inte fått bra information om det stöd som finns att få via Försäkringskassan. Hade varit bra att få information om var man kan hitta information om de alternativ som finns.
- Jag får inte så mycket information, det är ofta boendepersonalen som tar emot information till de boende. Vet inte hur bra det fungerar. Jag vet inte varifrån boendepersonalen får sin information, men den information som kommer är otydlig och kommer ofta sent. Det skulle vara bra att ha något samlat utskick till LSS-boenden och boendestödjare.
- Jag skulle vilja ha information om vilka stödinsatser som finns och vilka ersättningar som finns kopplat till det.
- Jag har försökt sprida information om Attentions vuxengrupp, men inte fått något stöd kring det.

Samhällsstöd och service (omfattar både kommunens insatser och tillgång till övrig samhällsservice som affärer, bibliotek, hälsocentral etc.)

Vad tycker du är särskilt viktigt att förbättra för personer med psykiska/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar när det gäller **samhällsstöd och service** i Östersund?

Flera av deltagarna säger att de undviker att gå i affärer, banker m.m. eftersom det kräver för mycket energi. Om man måste göra det, så planerar man det i förväg. När det gäller de kommunala insatserna så är några mycket nöjda med insatsen boendestöd, men uttrycker en oro för att boendestödarna har fått allt mer att göra/är stressade. Man vill även att kommunen ska bli bättre på att informera om vilka stödinsatser som finns. Några deltagare skulle vilja ha tillgång till servicetjänster när man inte klarar att hantera vardagliga sysslor som tvätt och städning. Några lyfter även fram betydelsen av kontinuitet – både när det gäller personal och beslut om insatser.

Nedan redovisas samtliga synpunkter som lämnats om samhällsstöd och service.

Kommentarer om tillgång till generellt samhällsstöd

- Jag undviker att gå i affärer, banker etc. för att det tar för mycket energi, det är för många intryck. Jag skickar gärna någon annan om jag kan. Däremot har bibliotek funkade ganska bra, kanske för att det är en lugn miljö.
- Tidigare har jag klarat av att vistas i allmänna miljöer, men efter att ha blivit utbränd tycker jag att det är jättejobbigt att gå in i en affär. Starka lampor utlöser huvudvärk och jag blir otroligt trött. Tror att det beror på en kombination av både diagnos och utmattning, men det har blivit tydligare efter utbrändheten.
- Jag blir väldigt trött av att gå i allmänna miljöer. Jag försöker anpassa vilka tider jag ska utträta ärenden. Planerar vad jag ska göra och försöker hitta strategier. Skulle absolut inte klara att göra en praktik i en sådan miljö. Försöker handla det som är billigt på varje ställe och är ganska förberedd innan jag ska handla. Jag går inte runt och strosar, utan handlar bara om det är lugnt. Lånar hem böcker från biblioteket, men orkar sällan läsa – har svårt att fokusera.

Se över resurserna för boendestöd

- Boendestödarna är helt fantastiska. Det som är dåligt är att jag är bra på att känna av andra människor och känner av om de är stressade. Det står att man ska anpassa utifrån personens behov, men det är så pressat så det går inte. Jag ser att boendestödspersonalen har för lite resurser, vilket inte är chefens och medarbetarnas fel. Jag har pratat med enhetschef om det och hen har sagt att det inte finns mer resurser.

- Jag har haft boendestöd i snart 6 år. Det har börjat gå utför de senaste åren – det har kortats ned besök och det har varit resursbrist. Man har även börjat minska både i dokumentation och avvikelserapportering. Jag vände mig till biståndshandläggaren och lyfte att jag inte får det stöd jag är beviljad. Jag fick göra synpunktsanmälan och sedan blev Uppdragsenheten inkopplad så det var förmodligen fler som hade klagat. Upplever att det har blivit bättre, men på sista tiden att de verkar mer pressade igen. De får in fler och fler ärenden.
- Det kommunen behöver tänka på är att det är väldigt många som behöver boendestöd och boendestödjarna hinner inte med (det är för få boendestödjare).
- Om boendestöd ska fortsätta vara en bra verksamhet så behöver de få fler resurser.
- Vi behöver få det stöd vi har rätt till för att lyckas vara delaktiga. Det är oerhört viktigt att kommunen förstår att stödpersoner (som ofta är boendestöd) behövs i våra liv för att vi ska kunna arbeta, ha fritid och inflytande under hela vårt liv. Vi blir inte fria från våra funktionsnedsättningar eller kan öva på att inte vara så autistiska eller vad det nu är vi har för typ av nedsättning. Ofta klarar vi livet bra när vi får rätt stöd. Det som inte sällan händer nu är att det kommer ett beslut som säger ”nu fungerar du så bra att nu kan vi dra in stödet”. Det är som att säga till en hörselskadad person att ”nu hör du ju så bra så nu behöver du inte längre din hörapparat” eller till någon med pacemaker att ”jamen nu fungerar ditt hjärta så bra att vi opererar ut den där pacemakern, det finns andra som behöver den bättre än du”. När sådant sker (för att intentionen i boendestöd är att insatsen ska avslutas när personen fungerar bättre) innebär det en katastrof för den funktionsnedsatta personen. Och om kommunen åter blir inblandad får alla börja om från början igen med att bygga upp en person som gått i småbitar. Jag har själv flera erfarenheter av precis just det. Att få stödet indraget för att det fungerar så bra...
- Om insatsen boendestöd vore en insats enligt LSS vore det ju också fantastiskt mycket bättre – och kanske blir det så framöver. Fram till dess hoppas jag att kommunen själv väljer att låta boendestöd fungera som vore det en insats enligt LSS, dvs. något som vi får när vi har behov av det och som också ska ges för att uppfylla LSS intention om kvalitet på ett annat sätt än SoL:s ”skälig” nivå. Det är OK med det där som kallas ”skälig” under en begränsad tid. Men när det gäller hela livet på heltid.... Då krävs intentionen ”god” när det gäller hur livet ska kunna levas. Jag kan se att det i just Östersunds kommun finns en hel del exempel på att det faktiskt fungerar så. Men även att det ofta är så, att kunskapen kring våra grupper är bristfällig och att det därför händer att människor far väldigt illa.
- Jag tycker att boendestöd fungerar jättebra. Jag skulle inte klara mig utan det. Kan ibland behöva säga till personalen vad man behöver för stöd. Känner ibland också att jag behöver stödja personalen att få ta över

arbetsuppgifter - de gör ibland för mycket åt mig. Jag har en mindre grupp som kommer hem till mig (4–5 personer).

Erbjuda bättre information om vilka olika stödinsatser som finns

- Kommunen behöver sprida mer information om vilken sorts stöd man kan ha rätt till.
- Jag har dålig koll på vilka insatser som finns, har själv inte några insatser nu. Tror att det finns mycket gråzoner. De behov man har kanske inte passar in på en viss insats, man kanske skulle behöva något annat.
- Det är svårt att veta vad som tillhör kommunens kurator respektive regionen. Finns det kommunala insatser för personer med NPF? I vilken utsträckning finns det stöd och när tar det regionala ansvaret över? Boendestöd beskriver bara strukturdelen.
- Jag kände till LSS-lagstiftningen, men det är många som inte känner till att man har rättigheter även enligt SoL-lagstiftningen, jag har fått jättemycket hjälp.
- Jag kände inte till att jag hade rätt till Råd & stöd. Och det är först när jag fick hjälp via den insatsen som jag kunde träffa en arbetsterapeut som faktiskt hade kompetens om min diagnos.
- Om man har autism-asperger så får man LSS-insats, men har man ADHD har man sällan stöd från kommunen. Käpphästen är att man har svårt att ta till sig information för att strukturen inte är gjord för att passa dem med den diagnosen. Det är mycket som handlar om information och att informationen som går ut är strukturerad, så att det går att ta till sig. Det är viktigt att man kan hitta information på många olika sätt och att det är samma uppgifter överallt.

Erbjuda hjälp i form av servicetjänster

- Jag skulle vilja att det fanns möjlighet att få servicetjänster utan kostnader. Jag tvättar och städar själv, men om energin inte räcker till det så vore det bra att få stöd.
- Det skulle gå att få ett visst antal timmar servicetjänster per år gratis. Så att sådana saker som att få fönstren putsade vartannat år skulle gå att genomföra. Tror det exempelvis är så med avlösning i hemmet där anhöriga gratis kan få hjälp med avlösning att upp till ett visst antal timmar. Jag skulle behöva servicetjänster men har inte råd. Man måste också ha ganska mycket och i genomsnitt en merkostnad på cirka 1 000 kronor i månaden för att kunna få merkostnadsersättning från Försäkringskassan. Man måste dessutom ligga ute med pengarna länge då handläggningstiden för merkostnadsersättning är ungefär ett år i dagsläget. Det är ju inte lätt för människor att ligga ute med 1 000 kronor i månaden eller mer under så lång tid. Då är det risk att människor drar på sig skulder för att betala servicetjänsterna eller som i mitt fall - att man undviker att ansöka fastän man egentligen har behovet.

- Skulle vilja få stöd och hjälp med service-saker som städ och tvätt.
- Det är svårt att klara av vardagliga sysslor som städ och tvätt när man har både utmattningssyndrom och NPF-diagnos. Blir lätt oändlighetsprojekt. Eftersom jag har fungerat helt felfritt tidigare så är det många som inte förstår varför jag inte skulle klara att städa själv. Ytterligare en stressfaktor är att jag dessutom är mamma till barn med diagnoser.
- Kanske borde ADHD vara en LSS-diagnos?

Övriga synpunkter om kommunens insatser

- Biståndshandläggare är fantastisk.
- Kontakten med biståndshandläggaren har funkat OK, jag har haft mer kontakt med cheferna på utförarsidan. Jag tycker mycket bra om väldigt många i personalen. Jag har haft många kontakter, men det är bara 2 personer som inte får komma tillbaka.
- Jag har positiv erfarenhet av kommunens insatser. Rehabiliteringen gör hembesök, vilket underlättar något oerhört.
- Assistans/assistansliknande boendestöd kan fungera ibland även om det innebär kommunarrest och att det är omöjligt att själv ha kontroll över sitt liv.
- Det är viktigt med kontinuitet när det gäller de personer som ska vara våra stöd.
- Det är viktigt med kontinuitet i beslut och att beslut som rör funktionsnedsättningar som inte förändras över tid faktiskt heller inte bör vara tidsbegränsade. En inställning som handlar om att det är våra liv som är i centrum - inte kommunens likriktning eller tolkningar av vad ett liv bör vara för att vara "enligt norm" (vad nu det är)
- Jag tror att kommunens folk strävar efter att göra sitt allra bästa – men när kunskapen inte finns är det ju rätt självklart att det ibland blir väldigt svårt. Mer utbildning behövs. Och precis som i det här initiativet – en dialog med oss som lever med funktionsnedsättningar.
- Viktigast tror jag ändå är att det behöver vara möjligt att få assistans eller assistansliknande boendestöd i sin egen bostad också för oss som kan lyfta handen till munnen och kan andas självständigt. Och till och med torka oss i baken utan hjälp. För oss som kan det – men inte klarar av att göra det utan att människor finns som ger oss en plats i rumstiden. En möjlighet att relatera till den verklighet vi uppfattar men ofta inte förmår hantera. Vi kan om vi får det stöd vi behöver. Det blir i allmänhet billigare än att sätta in oss i dyra institutionsliknande boenden.
- I hemtjänsten är det ren katastrof, jag har haft ungefär 40 olika personer som kommer hem till mig, det är ostrukturerat och ingen samordning. Det är för många olika personer och även att de som jobbar är så stressade när de kommer hem till mig. De överför den stressen på oss som ska ha hjälp. De pratar så mycket i telefon under själva besöket också, man måste säga

till att "nu är du hos mig". Det är värst på sommartid, då det är många olika vikarier. Även hemtjänstens innehåll borde ses över, det borde vara mer fokus på social samvaro, inte bara praktiska insatser.

- Jag har mycket dålig erfarenhet av socialtjänsten.
- När personal anställs inom barnomsorg och skola och även med ensamkommande flyktingbarn så har jag hört från dem som jobbar i de verksamheterna att de får visa utdrag från belastningsregistret, för att undvika att personer som är dömda för brott anställs. Men när det gäller personal på LSS-boende, boendestöd, hemtjänst och särskilt boende tror jag tyvärr inte det är så att man kollar detta. Jag vet tyvärr att det finns personer som är dömda för brott som fått jobb inom hemtjänsten iallafall i vissa kommuner. Jag vet ingen inom boendestöd som är dömd för brott, men jag har tänkt tanken att om det kan hända inom hemtjänsten skulle det kunna hända även inom boendestöd. Jag tycker att motsvarande krav borde ställas på den typen av personalkategorier då en del personer med funktionsnedsättning och äldre kan vara minst lika utsatta som barn. Även när det gäller anställning av personliga assistenter borde det vara ett krav att ha ett prickfritt belastningsregister. Kontaktpersoner får redan nu visa utdrag så det är ju bra. Jag tycker inte bara kontrollen ska ske i samband med anställning utan regelbundet även när man blivit anställd som en gång per år.

Synpunkter på Region J-H och samverkan mellan olika aktörer

- Psykiatrin tar inte längre emot remisser (eftersom de inte har tillräckligt med resurser). Ska egentligen remitteras till annan region då, men eftersom de inte tar emot några ärenden så blir det inte aktuellt). Man ska kunna skicka en egen remiss också.
- Upplever inte att vården är tillgänglig. Från att jag började söka stöd så har jag alltid behövt tjata mig till hjälp. Om man inte gallskriker eller är på väg att dö så kommer man att skickas hem och får återkomma om samma problem. Tycker att det varit fler specialistläkare som lyssnar, men att de är bakbundna av att de inte får remittera mig vidare. Vården måste ha resurser att göra en undersökning när det bedöms nödvändigt. Man ska inte behöva vänta 3 veckor på tid på hälsocentralen och de måste kunna skriva en remiss om de inte har tillräcklig kompetens.
- Det finns mycket man kan säga om hälsocentralen, men det ligger utan för kommunens mandat att göra något åt.
- Det man kan säga generellt är att det inte finns någon som överbryggat kontakter mellan olika myndigheter, t.ex. region, kommun eller Försäkringskassan. Det finns mycket som flera aktörer är inblandade i, t.ex. tandvårdsstöd. Kommunen kanske kan underlätta information i samverkan med region etc.? Det vore bra om man kunde samordna informationen mellan olika myndigheter. När det gäller tandvårdskortet, så är det läkaren på regionen som

ska skriva på att du ska ha ett visst stöd istället för att tandläkaren kan se det själv. Det sprids en massa rykten om hur man ska gå tillväga.

Övriga synpunkter om samhällsstöd och service

- Det skulle behövas någon som ger teknisk hjälp till äldre personer och personer med funktionsnedsättningar. Jag har fått uppfattningen att många äldre också tycker det är svårt med tekniken i de grupper jag går i. Det är ju inte alla som har anhöriga som bor i närheten som kan hjälpa till med telefoner, datorer, installationer av olika saker, ställa in TV-kanaler osv. Det borde finnas en plats dit man kan gå för att få hjälp med olika tekniska frågor/problem. Men också att någon skulle kunna komma hem och hjälpa en hemma om det behövs hjälp med något där mer rent praktiskt. Nu fick vi information att om man ville fortsätta titta på TV skulle man beställa en box från Telia och installera själv eftersom den nuvarande tjänsten skulle sluta gälla. Det är ju inget jag begriper mig på/klarar att fixa själv.
- En sådan sak som att fixa nytt BankID är svårt, eftersom man måste ha tillgång till en dator med internetuppkoppling. När det gäller sådana saker känner man ju inte för att sitta på en offentlig dator på ett bibliotek och fixa det. Då skulle det kännas bättre att gå till en plats där man kan få hjälp av en teknisk person som bara använder datorn till att hjälpa människor med sådana här saker och inte en dator som alla kan använda och kanske använda i felaktiga syften. Om det skulle gå att få någon person som arbetar med att hjälpa människor med olika tekniska saker som BankID är det förstås viktigt att det är en ärlig och bra person som anställs och att man gör en ordentlig kontroll med utdrag från belastningsregister och så vidare.