

# Brukarombudets arbete år 2023

Det här är en text om vad kommunens brukarombud arbetade med under året 2023.

Brukarombudet arbetar för att flera personer ska kunna säga vad de tycker och tänker om kommunens stöd och arbete.

Brukarombudet ger förslag på vad kommunen ska göra för att du som har en funktionsnedsättning ska kunna bestämma över ditt liv och vara med i allt som händer.

Jag heter Jeanette Nordin.  
Jag arbetar som brukarombud.

Här berättar jag om fyra saker som jag arbetade med år 2023.

## Möten och samarbeten

En stor del av mitt arbete som brukarombud under år 2023, har varit att träffa och samarbeta med olika verksamheter, som jobbar för att du som har en funktionsnedsättning ska kunna bestämma över ditt liv och vara med i allt som händer.

### **Jag har till exempel träffat**

- kommunens funktionsrättsråd
- Infoteket
- LSS inflytandegruppen
- Anhörigcentrum
- Ge makten vidare
- Jag gör politik
- Stadsbyggnadsförvaltningens tillgänglighetsgrupp
- nätverk för effektiv och nära vård
- Funktionsrätts ombudsman
- Barnombudet
- Äldreombudsmannen

## Brukarombudet samarbetar och sprider bra exempel

Jag som brukarombud har varit i Funktionsrätts lokaler en dag i veckan. Där har jag träffat brukarföreningar och personer med egen erfarenhet av funktionsnedsättningar.

Jag har besökt kommunens alla träffpunkter för personer med en psykisk funktionsnedsättning.

Jag har också besökt en av de föreningsdrivna träffpunkterna, som kommunen ger bidrag till.

Som brukarombud hjälper jag kommunens politiker i nämnder och bolag. Så att de ska bli bättre på att hjälpa personer med funktionsnedsättning. Och också bli bättre på att låta personer med funktionsnedsättning vara med att tycka och bestämma.

Jag berättar om bra exempel på hur vissa jobbar, så att andra också blir inspirerade att jobba på samma bra sätt.

Ett exempel är att jag som brukarombud var med på ett möte om EM, Europamästerskap, i friidrott 2024, för personer med intellektuella funktionsnedsättningar och Autism.

Ett till bra exempel  
är det suicidpreventiva arbetet,  
som kommunens hållbarhetsavdelning gör.  
Suicidprevention är,  
när man arbetar för att färre personer  
tar sitt liv.

De arbetar med att berätta om  
hur vi kan hjälpa människor  
som mår väldigt dåligt.  
Och hur vi kan göra så att  
människor inte avslutar sina liv,  
tar självmord.

## Suicid

Varje år väljer cirka 1500 människor att avsluta sitt liv.

Att själv avsluta sitt liv, kallas också för

- suicid
- att begå självmord
- att ta livet av sig.

I Uppsala län är det ungefär 50 personer som tar livet av sig varje år.

Och ungefär 500 personer gör ett självmordsförsök, alltså försöker att avsluta sitt liv.

Det är vanligt att familjen som har förlorat en person i självmord också börjar må dåligt och blir sjuka.

När en person tar livet av sig, påverkar det också vänner, släktingar och kollegor.

## Suicidprevention

Det är viktigt att minska antalet personer som tar sitt liv.

Att arbeta förebyggande, alltså att göra saker innan det händer, är viktigt för att minska antalet självmord.

Arbetet med att göra så att

färre personer tar sitt liv,  
kallas för suicidprevention.

Uppsala kommun jobbar på flera sätt  
med suicidprevention.  
Brukarombudet har fått information om  
hur kommunen arbetar.  
Brukarombudet har också  
varit med och jobbat med suicidprevention.

Kommunen har 15 stycken  
suicidpreventionsombud.  
Deras jobb är att titta på vilken utbildning  
som personalen har.  
Och vilken utbildning de behöver,  
för att kunna jobba med suicidprevention.

Ett bra sätt att undvika självmord.  
Är att alla lär sig mer om  
varför människor kan må så dåligt,  
att de vill avsluta sitt liv.

Kommunen vill därför att alla  
som jobbar,  
lär sig mer om självmord.  
Och hur de kan hjälpa personer  
som mår väldigt dåligt.

Många som jobbar i kommunen  
har gått olika utbildningar  
i suicidprevention.  
Till exempel utbildningen "Våga fråga".  
Det är en utbildning som  
organisationen Suicide Zero har.

I utbildningen Våga fråga  
får den som går kursen lära sig

vad de kan göra,  
om de tror att en person mår så dåligt,  
att den tänker på självmord.

Ett bra sätt att undvika självmord.

Är till exempel att personalen funderar på,  
vilka riskgrupper de möter.

Eftersom det är större risk  
att vissa personer tar livet av sig.

Det är till exempel:

- unga
- äldre
- personer som mår dåligt
- personer som är arbetslösa
- personer som är asylsökande
- personer som tar droger

## Information till dig som möter en person som tänker på självmord.

Det är inte farligt att prata om självmord.

Att prata om självmord  
gör inte att personen tar sitt liv.

Det är bra att du lyssnar  
och visar att du bryr dig.

Säg till personen att söka hjälp.

På webben kan du läsa mer

om hur du kan hjälpa en person som mår dåligt:

[Hur kan du hjälpa en person som har självmordstankar? - 1177](#)

På webben kan du läsa mer

om vad du ska göra om du mår dåligt  
och tänker på självmord.

[Råd och stöd på mejl, chatt och telefon - 1177](#)

## Enkät till chefer

Brukarombudet har skickat ut en enkät,  
alltså frågor,  
till 427 stycken chefer.  
För att få veta om chefer lyssnar på  
personer med funktionsnedsättning.  
59 chefer svarade på enkäten.

Svaren visar att flera chefer  
försöker att lyssna  
på personer med funktionsnedsättning.  
Och att flera chefer tycker att  
det är viktigt att lyssna.

En del chefer svarade att  
de inte tycker att det behövs.  
Eller att det inte går att lyssna på brukarna,  
om cheferna ska följa lagar och regler.

Jag som brukarombud,  
ser att kommunen måste fortsätta  
att lyssna på brukarna.

Cheferna i kommunen,  
måste ta mer ansvar för att lyssna  
på personer med funktionsnedsättning.

Vi behöver också hitta fler sätt,  
för personer med funktionsnedsättning,  
att samarbeta med kommunen  
och politiker.

Det kallas för delaktighet,  
när personer med funktionsnedsättning,  
är med och tycker till och bestämmer.



Delaktighet är viktigt för demokratin.  
Och det är en mänsklig rättighet.

Delaktighet är också viktigt  
för att kommunens verksamheter  
ska ha bra kvalitet  
och hjälpa till på rätt sätt.

Om kommunen lyssnar på brukarna,  
kommer kommunen att göra rätt saker.

Kommunen kan ta hjälp av brukarombudet,  
för att göra det bättre  
för personer med funktionsnedsättning.

Det är viktigt att komma ihåg,  
att arbetet med delaktighet  
måste fortsätta hela tiden.  
Vi blir aldrig klara med det arbetet.

## Brukarombudet ser flera bra exempel på delaktighet

Jag som brukarombud ser flera bra exempel i kommunen, där verksamheter jobbar med delaktighet. Alltså att personer med funktionsnedsättning, är med och bestämmer och får säga vad de tycker.

Till exempel använder en del verksamheter särskilda enkäter som SKR, Sveriges kommuner och regioner, har tagit fram.

Enkäterna har bilder, text och ljud. Så att många personer lätt kan svara på frågor och tala om vad de tycker.

Ett annat bra exempel är att skolan har startat flera nya möten tillsammans med Funktionsrätt.

På mötena pratar skolan och föreningarna, om vad som kan bli bättre i skolan för personer med funktionsnedsättningar.

Det finns möten både i grundskolan och i den anpassade skolan.

## Förbättra för personer som pratar teckenspråk

En person som är döv,  
kan inte höra.

Många personer som är döva,  
använder teckenspråk.

Teckenspråk är ett språk för ögat,  
där man visar det man vill säga  
genom att göra tecken med händerna.

Jag som brukarombud har träffat  
Uppsala läns dövas förening i Uppsala,  
flera gånger under år 2023.

De berättar att det är svårt  
att leva som döv i Uppsala kommun,  
både för den som är ung och gammal.

Alla människor har rätt att få information  
och att kommunicera på ett sätt de förstår.  
Personer som behöver information  
på teckenspråk,  
ska få det.

Att inte kunna kommunicera  
och få den information man behöver,  
kan göra att man känner sig orolig,  
otrygg och frustrerad.

I Språklagen står det  
att samhället ska skydda  
och ge stöd åt  
det svenska teckenspråket.  
Och att den som behöver teckenspråk  
ska få lära sig och använda det.

Dövas förening

tycker att Uppsala kommun  
måste bli bättre på att använda teckenspråk.

Till exempel behöver kommunen  
använda teckenspråk på sin webbplats  
[www.uppsala.se](http://www.uppsala.se).

Och när kommunen ordnar evenemang,  
behöver de ha en teckenspråks-tolk.

Dövas förening tycker också att  
personal som jobbar på LSS-boenden  
och personal som jobbar i hemtjänsten,  
måste bli bättre på teckenspråk.

Personal som jobbar i kommunen  
behöver också lära sig mer om  
hur döva personer lever  
och vad de har för behov.

Jag som brukarombud  
hjälp gärna till med kontakter.  
Så att kommunen på ett bättre sätt  
kan möta och lyssna på  
personer som pratar teckenspråk.