



# Att komma till sin rätt:

fem steg mot egenmakt – en vägledning  
för dig som rättighetsbärare

**Det här är en vägledning** för dig som är rättighetsbärare/brukare. Vi hoppas att den ska ge dig inspiration och kraft att kämpa för dina rättigheter. Vi vänder oss också till dig som är skyldighetsbärare/personal och som har ansvar för att skydda, främja och respektera de mänskliga rättigheterna i ditt arbete. Det här materialet är en spegling av den vägledning som Avdelning mänskliga rättigheter tagit fram och används gärna tillsammans med den. **Syftet är att ge dig som rättighetsbärare redskap för att öka din egenmakt och inflytande i ditt liv och över till exempel din egen vård.** Vägledningen innehåller fyra principer och fem steg med inspirerande exempel från projektet Att komma till sin rätt.

Vägledningen är framtagen av projektet Att komma till sin rätt 2019 i samarbete med Avdelning mänskliga rättigheter [www.vgregion.se/manskligarattigheter](http://www.vgregion.se/manskligarattigheter) med medel från Allmänna arvsfonden. Författare Annika Ahrén Vargas, Barbara Bischof, Anna-Karin Engqvist, Hung Lam och Agneta Persson. Vi vill särskilt tacka alla rättighetsbärare som har bidragit och Emma Broberg, Anna Jakobsson. Vi vill även tacka Sahlgrenska Universitetssjukhus Psykiatri Psykos och NSPHiG.

# Innehåll

<b>Fyra principer:</b>	<b>sidan</b>	<b>Fem steg:</b>	<b>sidan</b>
Hej!	<b>4</b>	Skaffa kunskap	<b>12</b>
Värdighet och egenmakt	<b>7</b>	Analysera	<b>14</b>
Jämlikhet och icke-diskriminering	<b>8</b>	Sätt mål och planera	<b>16</b>
Delaktighet och inkludering	<b>10</b>	Genomför	<b>18</b>
Ansvar och transparens	<b>11</b>	Följ upp och utvärdera	<b>20</b>

# Hej!

Västra Götalandsregionens verksamheter ska arbeta människorättsbaserat. Men vad innebär det för mig som rättighetsbärare?

**Projektet Att komma till sin rätt** har pågått under tre år, 2016 – 2019. Projektets syfte har varit att omsätta mänskliga rättigheter i praktiken främst inom psykiatrin. I den här vägledningen vill vi beskriva vad det innebär för rättighetsbärare att Västra Götalandsregionens verksamheter arbetar människorättsbaserat och vi vill beskriva hur vi i projektet Att komma till sin rätt har arbetat med mänskliga rättigheter.

**FN:s konventioner om mänskliga rättigheter** ska omsättas till praktiskt arbete på alla nivåer i Västra Götalandsregionens organisation. Detta tydliggörs i handlingsplanen **”För varje människa”**.

Kortfattat kan det sägas att mänskliga rättigheter beskriver:



Vad som **inte** får göras mot någon människa, exempelvis grym, förnedrande och omänsklig behandling eller diskriminering.

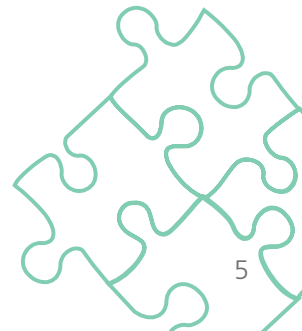


Vad som **måste** göras för varje människa, exempelvis rätten till bostad, hälsa och utbildning.

Det är lätt att tänka att de mänskliga rättigheterna är något som gäller ute i världen. Men Sverige har skrivit på FNs konventioner om de mänskliga rättigheterna och de gäller därför också här i våra offentliga verksamheter. Detta innebär ett skifte i perspektiv, att gå från att rättighetsbäraren är en passiv mottagare till att hen blir en aktiv jämbördig deltagare.

**Rättighetsbärare är vi alla!** I Västra Götalandsregionen är du som söker vård rättighetsbärare, du som påverkas av regionens beslut, du som är närstående eller du som är boende i verksamhetens närområde. Du som är medarbetare är rättighetsbärare i förhållande till din arbetsgivare. Dina rättigheter är inte något du måste förtjäna – du bär med dig dem i egenskap av att vara människa.

**Skyldighetsbärare** är alla politiker, chefer och medarbetare. Det är de som har ansvar och skyldighet att se till att rättighetsbärarna får sina mänskliga rättigheter tillgodosedda.



## Grunden för mänskliga rättigheter

Staterna har kommit överens om att de mänskliga rättigheterna är universella. De gäller alltså för varje människa alltid och överallt. Ingen diskriminering får förekomma. Staterna är också överens om att de mänskliga rättigheterna är odelbara. Det betyder att de är beroende av varandra och är varandras förutsättningar. Som ett korthus: Tar du bort den ena faller den andra. Om en person till exempel inte får sin rätt till utbildning kommer personen sedan ha svårare att få sina rättigheter till sysselsättning och bästa möjliga hälsa tillgodosedd.

## Principer för ett människorättsbaserat arbete

Mänskliga rättigheter är inte bara mål, de är också medel. Ett svar på hur vi ska arbeta. FN har tagit fram principer som ska underlätta i det människorättsbaserade arbetet:

- värdighet och egenmakt
- jämlikhet och icke-diskriminering
- delaktighet och inkludering
- ansvar och transparens

Allt arbete som görs i offentlig verksamhet ska genomsyras av principerna. Detta innebär ett skifte i perspektiv från välgörenhet till rättigheter.



Välgörenhet	Rättighet
Givarens val och godhet	Skyldighet
Beroende, tacksamhet	Självständighet
Maktlöshet	Egenmakt – expert
Anpassa den enskilda människan	Anpassa omgivningen
Utsatthet	Värdighet
Marginalisering	Inkludering
Passiv	Aktiv

# Värdighet och egenmakt

Om du har mått väldigt dåligt är det viktigt att du får tillbaka din värdighet. På samma sätt kan det vara om du har blivit mobbad i skolan eller på din arbetsplats att du kan känna att du tappar din värdighet och egenmakt. Människans inneboende värdighet och okränkbarhet är en av grunderna för mänskliga rättigheter. Vi måste ha tillit till människans egen förmåga. Alla insatser som görs för dig ska öka din egenmakt, det vill säga din känsla av att ha makt över din situation. Alla människor ska få komma till sin rätt i sina vardagssammanhang.

## Exempel

Under tre somrar 2016 – 2018 har vi i projektet **Att komma till sin rätt** haft "rättighetspicknickar" på olika platser i Göteborg. Vi har då bjudit på fika, umgåtts och pratat om olika ämnen som är kopplat till mänskliga rättigheter. I våra rättighetspicknickar har fokus legat på att stärka de som deltagit på olika sätt. Därför har vi ofta pratat om makt och särskilt om när makt missbrukas genom olika härskartekniker. Vi har då också framförallt pratat om olika strategier för hur vi kan motverka och hantera detta. Dessa tillfällen har varit mycket uppskattade och rättighetsbärarna

känner att de har haft stor nytta av detta och att det har stärkt dem. Det har skrivits väldigt många bra böcker om härskartekniker.

Ett annat sätt att uppleva egenmakt är genom sin kropp. Genom kroppen kan du uppleva närvaro och lättare bära dig själv med stolthet och värdighet. Då kan du lättare känna att du har rätt till dina rättigheter. Under projekttiden har vi tillsammans med en fysioterapeut utvecklat ett rörelseinnehåll för att du lättare ska kunna göra rättigheterna mer konkreta och till en kroppslig verklig upplevelse. Detta kan du göra med hjälp av det som kallas för mittlinjen. Det använder vi oss av i Basal Kroppskänedom som är en fysioterapeutisk metod. Mittlinjen är där du känner dig mest stabil och stark. Detta har vi kopplat ihop med dina rättigheter och tillsammans kan detta göra att du kan uppleva din värdighet och din kraft.

Vill du veta mer om Basal Kroppskänedom kan du läsa mer på **Institutet för Basal Kroppskänedom**.



# Jämlikhet och icke-diskriminering

---

De mänskliga rättigheterna gäller för alla. Du har rätt till jämlika villkor och att till exempel vara delaktig i din vård eller att ha en bra arbetsmiljö.

Du får inte bli diskriminerad på någon grund. Diskrimineringslagen har sju diskrimineringsgrunder: etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, kön, sexuell läggning, funktionsnedsättning, ålder, könsöverskridande identitet eller uttryck. De här grunderna har valts ut eftersom vi ofta behandlas orättvist på grund av dem. Diskrimineringsgrunderna tillsammans med exempelvis socioekonomisk status och utbildningsbakgrund påverkar våra förutsättningar att få de mänskliga rättigheterna tillgodosedda. Alla vi lever ju i ett sammanhang där både inre och yttre faktorer påverkar hur vi har det.

Om du upplever att du blivit diskriminerad eller dåligt behandlad så rekommenderar vi att du tittar på **Din rätt** och **Med lagen som verktyg**.

## ▶ Exempel

I projektet Att komma till sin rätt har en grundläggande princip varit att rättighetsbärare och skyldighetsbärare gör saker tillsammans, tillför kunskaper som värderas lika och är jämbördiga med varandra.

Projektet drevs av tre personer med egen erfarenhet av psykiatrisk vård tillsammans med två personer som arbetar inom psykiatrin. Vi arbetade på samma villkor där den professionella kunskapen och erfarenheten tillförde ett lika viktigt perspektiv som den egenerfarna. Projektet byggde på att rättighetsbärarnas och skyldighetsbärarnas insikter och kompetenser är lika mycket värda.

I projektet har vi även arbetat med samtalsgrupper som leds enligt Kunskapscentrum för jämlik vårds personcenterade patient- och närståendebildningsmetod **Lära och bemästra**. Utbildningen leds av två personer, en person med erfarenhet





av någon form av sjukdom och en person som arbetar inom vården där båda erfarenheterna värderas lika. På så vis bygger gruppen på principerna om jämlikhet och icke-diskriminering. Deltagare i gruppen uppgav i utvärderingarna att de upplevde det som positivt att det är personer med egen erfarenhet som var med och ledde grupperna eftersom det fick dem att känna sig trygga med att själva kunna berätta om sina erfarenheter.

I projektet har vi också gjort utflykter till Elings Ark, en aktivitetsgård i Vedum, tillsammans rättighetsbärare och skyldighetsbärare. Vi har även deltagit på Mänskliga rättighetsdagarna, nordens största forum för mänskliga rättigheter, tillsammans på lika villkor.

**Elings Ark-besöket betydde väldigt mycket för mig. Att få byta miljö, att hälsa på alla djur med deras speciella personligheter. Att stå på ett öppet landskap med hästarna, det fick mig att [...] känna att livet kan få bli och vara annorlunda.**

# Delaktighet och inkludering

Att vara delaktig och inkluderad i frågor som berör en själv och ens egen situation är en mänsklig rättighet. När du är delaktig och inkluderad så är detta positivt för din hälsa.

Det finns olika nivåer på delaktighet som passar för olika människor, men i alla arbetsuppgifter, insatser och projekt som berör dig själv skall du som rättighetsbärare erbjudas att vara delaktig. Det är skyldighetsbärandes roll att skapa möjligheter för detta. Alla ska kunna göra sin röst hörd och delta i samhället utifrån sina egna unika förutsättningar.

## Exempel

I de samtalsgrupper som vi haft i projektet Att komma till sin rätt har vi fokuserat på verklig delaktighet genom att deltagarna i grupper är med och

**Avslappnad miljö och bra att tala med andra patienter. Det har varit nyttigt att ta del av andras åsikter och erfarenheter.**

utformar innehållet i utbildningarna. Vid första tillfället har vi en gemensam brainstorming där alla deltagare får vara med och bestämma vad de vill prata om. Vi skapar alltså gruppen tillsammans.

**Perfekt med brainstorming på första mötet. Alla fick verkligen påverka innehållet**



**”Jag tror att det kan vara jätteviktigt att känna sig delaktig och kunna påverka sin situation.”**

Agneta Persson,  
Att komma till sin rätt/Rättighetsbärare

DELAKTIGHET OCH  
INKLUDERING

# Ansvar och transparens

---

Det måste vara tydligt vem som bär ansvar för att de mänskliga rättigheterna uppfylls. Då blir det möjligt för dig som rättighetsbärare att kräva och få dina mänskliga rättigheter tillgodosedda. Vem fattar till exempel beslut och har jag rätt till en så kallad second opinion? Kan beslutet överklagas? Vart vänder jag mig?

Du har rätt att ha insyn i verksamheterna så att kränkningar kan upptäckas och åtgärdas. Vägarna för detta måste vara tydliga.

## Exempel

På Psykosvård Nordost (PNO) fanns tidigare en avdelning för slutenvård. Under ett brukarmöte informerades om en organisationsförändring som eventuellt innebar stängning av integrerade slutenvårdsplatser på PNO. Rättighetsbärarna fick möjlighet att involvera sig och gjorde det genom en namninsamling mot stängningen. Tyvärr blev det ändå en nedläggning tillslut men rättighetsbärarna var ändå stärkta av att ha försökt påverka detta.

Vägarna för att klaga på insatserna på PNO är tydligare nu efter att rättighetsbaserat arbete har fått fäste där. Redan vid expeditionen finns det bra information om hur du som rättighetsbärare går tillväga om du är missnöjd. Du kan även få hjälp med denna process.

På Psykosvård Nordost öppnas mottagningen upp en gång om året i ett Öppet hus där alla rättighetsbärare som är knutna till mottagningen bjuds in att delta och se hur det ser ut på mottagningen, vilka aktiviteter som finns där och vad vårdgrannar och intresseorganisationer kan bidra med. En mini-kongress med föreläsningar, workshops och musik.





## Skaffa kunskap om mänskliga rättigheter.

- ✓ Du har rätt till kunskap.
- ✓ Ta hjälp av andra, t.ex. gå med i en brukarförening.
- ✗ Ge inte upp!  
Låt dig inte tystas, det finns inga dumma frågor.

## Exempel från

### Att komma till sin rätt

Under vårt projekt har vi hela tiden tänkt på att kunskap är en av grundförutsättningarna för att öka egenmakten.

En ökad kunskap hos dig gör att du får mer makt över din situation. Kunskap är också något som hela tiden förändras så det har varit viktigt för oss att förmedla ny och viktig kunskap till rättighetsbärarna vi har mött i de olika aktiviteterna vi har haft.

Ett exempel på detta har varit våra rättighetspicknicker. Där har vi bjudit in människor som har mycket kunskap om ämnen som berör mänskliga rättigheter på något sätt och som kan stärka dig som rättighetsbärare. I våra samtalsgrupper har vi kunnat skapa

kunskap tillsammans eftersom både rättighetsbärarnas och skyldighetsbärarnas kunskap värderas lika.

Ett annat exempel har varit våra egna föreläsningar där vi har spridit och ökat kunskapen om dina rättigheter och vägar som du kan få dem uppfylla på.

**Genom att delta i samtalsgruppen kände jag mig mindre ensam. Jag fick även information och styrka för att bättre ta tillvara min rätt i vården som jag får [...]**

### Tips och länkar till utbildningar i mänskliga rättigheter:

- Avdelning mänskliga rättigheters webbutbildningar om mänskliga rättigheter
- Kunskapscentrum för Jämlik Vård
- SKL:s webbutbildning om mänskliga rättigheter
- NSPHs studiecirklar Din rätt och Din egen makt
- Självklart finns också universitet, högskolor, studieförbund och konsulter som erbjuder utbildningar



# 2

## Analysera.

- ✓ Tänk efter – hur påverkar detta mig? Vad innebär det för mig? Vilka kan hindren vara? Hur kommer jag förbi dem?
- ✓ Tänk på att du har rätt att vara med i analysen.
- ✗ Sitt inte ensam. Ta hjälp av en vän, **personligt ombud**, **peer support** eller någon annan.

Det är viktigt att du får vara med och analysera vad som kan vara problem och möjligheter och hur vägen framåt kan se ut. Det är avgörande att du redan från start men också över tid blir tillfrågad om hur du vill

## Delaktighetstrappan



Analys kräver arbete och eftertanke. Ett exempel på detta är analysen av Att komma till sin rätts rättighetspicknickar. Här hade vi stor hjälp av det som kallas AAAQ metoden. Där analyseras tillgången, tillgängligheten, acceptansen och kvaliteten. När det gäller tillgången så såg vi att det fanns ett tomrum för många rättighetsbärare över sommaren eftersom många aktivitetshus stänger då. Vi lade också mycket tid på att under-

**Toppenbra!  
Mycket bra inbjudna  
gäster och jag gillar  
verkligen den öppna  
dialogen**

Deltagare om rättighetspicknick

vara delaktig. Det finns olika nivåer av deltagande (se delaktighetstrappan). Det är lika ok att vara på olika nivåer av deltagande så länge det är något du har valt själv eller fått en god förklaring till.

- **Medbeslutande:** Gemensamt beslutsfattande – bestämma!
- **Inflytande:** Deltagande under en längre tid, följ en planeringsprocess från idé till färdigt förslag – delta
- **Dialog:** Utbyte av tankar, ofta vid flera tillfällen – Resonera
- **Konsultation:** Inhämta synpunkter, ofta punktinsats – tycka
- **Information:** Envägskommunikation, frågor och svar – få veta

söka hur tillgänglig picknickarna var för att kunna undanröja det som kanske hindrar dig som rättighetsbärare att delta.

Fokus för oss var att picknickarna skulle vara så öppna, välkomnande och så lätta att komma på som möjligt.

- **Ekonomiska hinder:** Det har varit gratis att delta och fika. Vi har erbjudit oss att betala spårvagnsbiljetten för de som inte haft råd.
- **Sociala hinder:** Vi har erbjudit oss att möta upp och följa med personer till picknickarna för den som tycker att det är svårt att komma själv.
- **Fysiska hinder:** Platserna som valts har så långt som möjligt varit fysiskt tillgängliga och har haft närhet till toalett. Förutom filtare att sitta på har vi haft med oss stolar.

# 3

## Sätt mål och planera.



Tänk igenom hur du skulle vilja ha det.



Slopa skuld och skam.



Tänk på att du alltid har rätt att ändra dig.



## Exempel från projektet

### Att komma till sin rätt

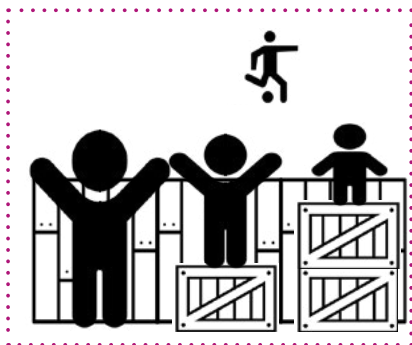
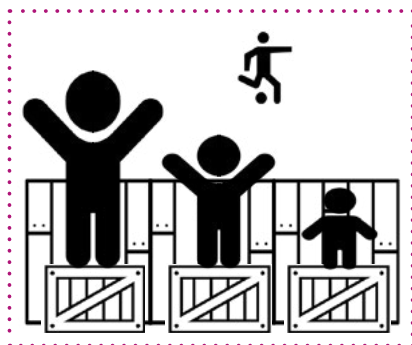
När vi satte mål och planerade våra aktiviteter var det mycket viktigt att du som rättighetsbärare var i fokus och vi försökte så ofta vi kunde ställa frågan hur skulle vi vilja ha det?

Vi frågade på olika sätt och flera gånger. Detta kan beskrivas som att gräva där vi stod och gräva djupare.

Även här finns det olika nivåer av önskat deltagande. Det var då viktigt att du som rättighetsbärare själv fick bestämma hur delaktig du ville vara och att du alltid hade rätt att säga pass och ändra dig.

Att varje deltagare fick vara med helt på sina egna villkor var något som vi alltid betonade i våra samtalsgrupper och rättighetspicknickar. Där var det okej att sitta tyst och bara lyssna om deltagaren önskade det. Det fick aldrig bli en belastning att delta.

Ett sätt att tydliggöra detta är bilden till höger med olika staket. I första bilden ser inte alla över staketet och blir därför inte delaktiga. I den andra bilden finns det olika höga pallar för att kunna se över staketet. Vi är alla unika och har våra olika förutsättningar. Behöver du en pall extra är det inget att be om ursäkt för, det är en rätt vi har. Och det allra bästa är om staketet kan göras rätt från början så att pallen blir onödig. Detta brukar kallas för universell design.



# 4

## Genomför.

- ✓ Ta hjälp av andra.  
Se om du kan bygga nätverk.
- ✓ Ta med någon som stöd på möten, t.ex. personligt ombud.

- ✗ Anpassa dig inte alltid.  
Tänk över dina rättigheter först.

## Exempel från

### Att komma till sin rätt.

I genomförandefasen var vi alltid medvetna om att du som rättighetsbärare skulle fortsätta vara utgångspunkten.

I denna process är det bra att ta hjälp av andra och se om du kan bygga nätverk eller det som brukar kallas resursgrupp. I den narrativa metoden brukar det kallas för våra Club of life.

Det var här viktigt att vi inte gick vilse och tappade bort vad som faktiskt var viktigt, nämligen du som rättighetsbärare.

Även här var vi noga med att du alltid var den som styrde och alltid hade rätt att ändra dig under resans gång.

Vi ville inte bara "bocka av" delaktighet utan det var något som skulle vara fritt och självvalt och du skulle inte upplevas som besvärlig för att du ändrade dig. Detta är din rätt.

Något som vi har använt oss av i vårt projekt är kunskap och rollspel om härskartekniker. Att lära sig om härskartekniker är ett sätt att stärka sig själv och få mer egenmakt i sin vardag. Det är svårt att bemöta härskartekniker själv men vi kan alltid hjälpa varandra att skapa ett bra klimat. Här är en kort sammanfattning av härskartekniker och hur de kan bemötas.

Härskarteknik	Motstrategi	Bekräftarteknik
<b>Osynliggörande</b> – dina insatser räknas inte	Tag plats! Tala om vad du gjort	Synliggör – beröm andra
<b>Förlöjligande</b> – lilla gubben/gumman	Ifrågasätt – skratta inte med!	Respektera – bemöt andra seriöst
<b>Information undanhålls</b> – du får inte veta allt du behöver veta	Korten på bordet – påpeka att du lämnats utanför	Informera – informera själv
<b>Dubbelbestraffning</b> – vad du än gör så gör du fel	Bryt mönstret – prioritera	Dubbel belöning – utgå från att alla gör sitt bästa
<b>Skam &amp; skuldbeläggande</b> – andra får dig att känna dig misslyckad, ens eget fel	Intellectualisera – sätt ord på dina känslor	Bekräfta dig själv och andra

# 5

## Följ upp och utvärdera.



Blev det som jag ville?  
Annars kan jag börja om igen.



Ge inte upp.



Se det som träning.

## Exempel från Att komma till sin rätt

När vi följde upp och utvärderade ställde vi frågan om det blev som du som rättighetsbärare ville och om du fick vara delaktig på det sätt du önskade. Vi frågade oss också om det blev som vi planerat.

Här var det avgörande att komma ihåg att det alltid går att börja om och att då se försöket som träning.

Vi har också under resans gång haft vår följeforskning som en bra kompass för att se om vi är på rätt väg.

Vi har också verkligen läst våra utvärderingar mycket noggrant och där ändrat och justerat våra aktiviteter utifrån vad våra rättighetsbärare tyckte om dem. Som ett exempel på detta utökade vi vårt dilemmablock i våra workshopar och vi ändrade också var vi hade våra rättighetspicknickar där platsen vi ursprungligen hade valt inte var tillgänglig.

När din erfarenhet sammanfaller med de professionellas erfarenhet och forskningserfarenheten brukar det kallas evidensbaserad praktik. Där erkänns det också att du hela tiden befinner dig i ditt unika sammanhang.

När detta kombineras med rättighetsbaserat arbete skapas förutsättningar för att du på bästa sätt kan komma till din rätt. Vi hoppas att denna vägledning kan vara en del i denna viktiga process.

**Stort tack för de här tre åren!**

/Att komma till sin rätt



[www.vgregion.se/manskligarattigheter](http://www.vgregion.se/manskligarattigheter)

<https://attkommatillsinratt.home.blog/>



**NSPHiG**  
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Göteborg

