

Utskrift av Infotekspodden avsnitt 11

Observera att utskriften är en automatiskt genererad transkribering. Skrivfel kan därför förekomma.

Niklas på-annonserar

Välkommen till Fokus på livet. En podd från Infoteket om funktionshinder. Dagens gäst är Simon Backhaus Brudzewski - en 23-årig språkstudent, parasportare och naturälskare. Han lever med Ehlers-Danlos syndrom. Det är en diagnos som påverkar hela kroppen men det hindrar inte honom från att följa sina drömmar. Hör hans berättelse om att hitta frihet, övervinna stigma och skapa sin egen väg – från rullstolsrugby till cykelturer med tält.

Avsnittet börjar

Niklas

Hej och välkomna till Infotekspodden med Niklas Rossi. Dagens gäst?

Simon

Simon Backhaus Brudzewski.

Niklas

Vem är du?

Simon

Jag är Simon, jag är 23 år gammal, pluggar här vid universitetet. Jag är ganska involverad i parasport, gillar att vara ute i naturen. Jag är med på Upplandsstiftelsens testpatrull. Ja, det är jag.

Niklas

Kan du berätta lite grann om din, för du har en.

Simon

Jag har EDS som är kort för Ehlers-Danlos syndrom och det är en störning av bindvävnaden som gör att det är ledarna för min del som är ganska ostabil. Men det kan påverka alla funktioner i kroppen. För bindvävnaden är ju överallt i kroppen och det ser ganska olika ut för olika. Människor. Det finns personer som är ganska lite påverkade och det finns personer som ganska stort påverkat. Och för mig innebär det att jag använder rullstolen för att ta mig fram. Men jag kan gå några steg med och tåg och sand och det gör också kroniska smärta. För när bindvävnaden är ostabil kan det följa med så det att. Vävnaden blir inflammerad och det gör ont och då kan man inte göra någonting mot det, men bara försöka att leva så gott man kan.

Niklas

Är det en progressiv skada?

Simon

Det beror på hur progressivt definieras. Det är så att sjukdom i sig förändrar sig inte. Men det är så att kroppen blir mer och mer påverkad av den. Men det är inte så att jag vet att i 10-20 år kommer det se så här ut. Men det är mest så att när kroppen blir äldre, då är det blir det ju svårare att bygga upp musklerna. Och allt som det är så, det kan man påverkas snabbare. Svårt att säga.

Niklas

Du sitter i dag i rullstol. Men hur var det när du var liten?

Simon

Jag hade första symtom när jag var typ åtta eller nio år gammal och då började det med ont i knän och höfterna. Och då var det inte så extremt. Inte att läkaren eller någonting sa att nu

måste vi göra någonting åt det. För det är ju så att när barn växer och det kan vara så att man har ont. Det är svårt att se. Både för mig. Vad är den naturliga mängden av ont en person har och också för andra så är det bara så att barnet är bara typ en fjantig eller någonting. Och då var det när jag var typ. 15 eller 16. Att jag hade en skidolycka och efter det använder jag kryckor och det har bara alltså bara inte blivit bättre efter typ ett år. Och då har jag använt kryckor eller käpp och också började använda rullstolen när jag var typ. Ute längre. Alltså typ. När man går på ett museum eller sånt och nu typ två tre år sedan, då började jag använda rullstolar dagligen. För annars var det så att när jag använde, alltså när jag gick med kryckor och allt, då tog det så mycket energi av mig att jag kunde bara göra det som jag måste göra, gå till universitet, gå till affären och allt. Men jag kunde inte. Inte göra det som jag vill, inte träffa vänner, inte spela teater, inte gå ut i naturen, gå på en promenad.

Simon

Det var allt det och då märkte jag att det påverkar min psykiska välmående ganska mycket. Så att ja, det var ganska så att jag vill göra grejer, men jag kan bara inte. Och då var det verkligen rullstolen som hjälpte mig att göra de grejer som jag faktiskt vill göra och ha mer energi. Och det var ganska bra.

Niklas

Jag är lite nyfiken. Vi ska gå tillbaka till. Jag vill veta lite mer om din uppväxt i Tyskland. Hur såg den ut?

Simon

Ja, det skulle jag säga är ganska vanligt.

Niklas

I Tyskland med funktionsnedsättning, tänkte jag. Hur såg den ut?

Simon

Alltså, som barn, det var inte så att jag identifierade mig som. Person med funktionsnedsättning eller andra hade inte sett mig som det. Det var några grejer som att

på idrotten på skolan, att jag kunde inte verkligen göra de grejer som de andra gör. Eller när jag gjorde dem, då var det ganska vanligt att jag hade fått skador av detta. Och annars var det typ ganska vanligt. Det var bara när jag gick på gymnasiet och började använda kryckor. Då fanns det några svårigheter, till exempel med skolan. Det var en ganska gammal byggnad, min skola var jag inne på. Det fanns en hiss, det var bra. Det finns inte på många skolor i Tyskland. Men då fanns det några klassrum som var på andra sidan av huset. Man måste gå igenom tre, fyra klassrum när man vill. Och då var det att jag var påverkad av den funktionshinder som finns i omvärlden.

Niklas

Men fick du någon stöttning från lärarna och så hade de någon plan för ditt lärande och så?

Simon

Nej, inte verkligen. På den tiden tyckte ingen att det kommer att vara permanent. Det var bara så att när. Någon krycka och kanske har brutit ben och det kommer bli bättre i två månader. Så det var ingenting som som verkligen, alltså det de tänkte. Det handlar nu om tillgänglighet. Det var mer som om du inte hann med problemet, men typ lite så. Det kommer bli bättre och då måste vi inte tänka så mycket om det. Så på idrotten var det mer så. Man ger oss en läkare intyg och då kan vi skriva ner att du får inget betyg eller någonting som det och vi ska säga det.

Niklas

Du gick i en klass med personer som inte har någon funktionsnedsättning, men det kan se lite annorlunda ut i Tyskland ibland.

Simon

Ja, det är så att vårt skolsystem har fått ganska mycket särskola, eller vad man är för vad man har. Typ olika namn i olika län i Tyskland. Skolsystemet är ju olika i varje län i Tyskland, 16 olika skolsystem. Men då är det fortfarande ganska mycket så att det är inte bara barn med till exempel intellektuell funktionsnedsättning eller NPF, men även att barn med fysiska fysiska funktionsnedsättningar, alltså. Motiverat att skicka barnet till ett anpassat

skola och då är det så att på på de vanliga skolorna ser man inte så mycket barn med funktionsnedsättning.

Niklas

Är det dagskolor då, eller är det internat som?

Simon

Nej, det är mest dagskolor. Då kommer bussen och hämtar barn och. Så på det jag hade på min grundskola fanns det en kille i rullstol som var ett år över mig, alltså ett år äldre än mig. Men annars hade jag inte sett andra barn med funktionsnedsättning i skolan, och jag själv såg inte mig som person med funktionsnedsättning tills jag var typ på gymnasiet och så det var ganska. Det fanns inte så ett community eller någonting som jag verkligen kände igen mig för. Det var ganska segregerat kan man säga.

Niklas

Hur var det för dig med kompisar och sånt där? Hade du mycket vänner och så eller såg de på det annorlunda?

Simon

Jag tror inte att det hade påverkat. Mina kompisar så mycket så jag gör det mycket på en ungdomsträff som jag grundade för kvinnor, människor, kvinnor, ungdomar och då var det också ganska kul, för det var innan jag behövde tillgänglighet av byggnader. Men när vi grundade den då? Jag vet inte om jag redan visste att jag kommer att behöva senare, men det var ganska viktigt. Det för mig att vi hittar en tillgänglig plats för att träffa och nu är det verkligen bra för mig. För nu har vi en ramp och allt och kan anpassa toan. Så när jag är där så kan jag verkligen njuta av den. Jag vet inte om det var bara min känsla att jag kommer behöva det eller för jag redan, alltså, eller för jag. Det var typ, men vi vill att inkludera alla. Men det var ganska bra att den var anpassad och då hade vi också nog. Andra personer med funktionsnedsättning där och kunde. Det fanns en tjej som var i rullstolen och jag kunde prata lite med henne, för det var också ganska intressant för mig, för hon hade cp och ibland använde hon rullstol och ibland gick hon med käpp.

Simon

Det var också intressant för mig att se. För innan det var det lite så när man använder rullstolen, då kan man bara använda rullstolen. Det var det som jag hade sett i filmer.

Niklas

Eller om man runt det där att man har en funktionsnedsättning var det svårt att identifiera sig som funktionsnedsatt.

Simon

Ja, också så i Tyskland är det så att det är typ lagligt definierad. Alltså, det finns ett typ i ID-kort för människor med funktionsnedsättning och den har olika grader, alltså det är från tio till hundra procent. Och då var det alltså även så att alltså det jag sa till exempel till mina morföräldrar, alltså jag har ju en funktionsnedsättning och de sa men du har ju ingen ID-kort som säger att du är funktionsnedsatt. Därför har du ingen funktionsnedsättning. Alltså, det är lite så att det är mer som ett lagligt begrepp och när man har inte det då som ett körkort för att jag tycker ja. Så det är lite. Det är lite typ som ett closed community. Det är lite lite svårt att se samhället i samhället egentligen, kan man säga.

Niklas

När kom du till Sverige och vad var anledningen till det?

Simon

Jag flyttade till Sverige 2021. Det var precis efter jag avslutade gymnasiet. Tre veckor senare flyttade jag till Linköping för att börja plugga här. Det var mer så att jag, när jag gick på gymnasiet, innan det ville jag börja plugga. Medicin eller läkarprogrammet, men då märkte jag att det är någonting som jag förmodligen klarar inte av på fysiskt sätt och kollade lite på lärarprogrammet eller någonting med det. Och då kände det tyska universitetssystemet inte verkligen lockande, så jag kollade lite om olika. Universitetssystem i olika länder. Var ganska imponerad på de nordiska länderna hur de hanterar universitetet här. Det var mer pedagogisk, lite mer som skolan, så att man hade läst att det är ganska bra kommunikation mellan lärarna och studenter. Och då tänkte jag att svenskan är det känns ganska lätt att lära sig och då var På första året i Sverige pluggade jag svenska 1 till 3, lite

samhällskunskap, lite historia, alltså allt som man behöver börja kandidaten och efter ett år började jag plugga här och flyttade till Uppsala för att plugga språkvetarprogrammet här.

Simon

Och ja, det var ganska kul.

Niklas

Vi ska. Det var ett jätteintressant samtal. Jag ska. Vi ska vidare. Du är aktiv inom sport, rullstolssport, rugby och sånt där och natur. Och berätta om vad det har gett dig.

Simon

Ja, alltså. Det var också lite så att på grund av det att det var ganska sent som jag identifierade mig med med. Funktionsnedsättning. Då tänkte jag alltid att parasport, den kan jag inte spela, det får jag inte spela och allt som innebär det, alltså för mitt funktionsnedsättning till exempel, den ger mig inte rätt till klassificering. Jag får inte spela på nationell nivå eller någonting och tänkte att då skulle jag inte ens prova. Men då var det. Att jag hade sett en broschyr om rullstolsinnebandy på en Facebook-grupp. Jag tänkte, det står där att det är för människor med eller utan funktionsnedsättning. Kanske hänger bara med. Och träffade ganska trevliga människor där som motiverar mig. Men även om du inte klassificeras, så kan du fortfarande spela. Det är ju bara kul att hänga med. Då hade jag inte spelat lagsport i ganska lång tid. För att verkligen idrotta, det blev svårt när jag var typ 13 år gammal. Innan det körde jag cykling och allt, landsvägscykeln och viltige också. Idrott som var ganska fysiskt krävande för mig.

Simon

Jag är lite nyfiken på gymnastik på hästen, handstånd på hästen och allt. Så det är kul. Det är fortfarande så att jag tror jag fortfarande den typ lite vad heter det? Balanskänsla med fötterna. Men ja, då var det typ efter nästan tio år att jag började igen med idrott och alltså när jag började. Att få mer ont och allt. Då kändes det bara inte längre kul att träna. För när man tränar och får ont efter 30 minuter och får ont typ två dagar efter också, då vill man bara inte träna längre. Och då var det verkligen bra för mig att ha den känslan att känna att jag kan göra grejer och jag är faktiskt inte låt. Det är bara jag behöver hjälpmedel för att

idrotta och då var det. Typ samma med att jag köpte en begagnad handcykel som man kan sätta på rullstolen. För jag hade sett det på Ebay på ganska lågt pris. Jag kan bara prova det, tänkte jag och då märkte jag att det betyder ganska mycket för mig att känna sig fri och kan vara ute. Och nu var det i somras att jag gjorde första gången att jag Jag var i Tyskland hos mina föräldrar och tänkte att jag har några fria dagar, ingenting att göra.

Simon

Då försöker jag sätta upp tältet på på handcykel, tältet och madrass och allt. Jag cyklar bara till en plats i närheten. Det var typ fem mil ifrån mina föräldrars hus och jag cyklade dit och tältade en dag och cyklade tillbaka. Och det var någonting som. Två år senare tänkte jag aldrig att jag kunde göra sådana grejer igen, och det var en ganska befriande känsla att jag kan göra grejer. Jag behöver bara några anpassningar för att kan göra det.

Niklas

För du är egentligen en person som har befunnit dig i två världar. Ja, på ett sätt inte funktionsnedsatt, men på ett sätt funktionsnedsatt. Ja. Så din resa har egentligen varit att försöka hitta rätt. Hitta en väg som passar dig. Ja, det måste ju vart en. Det måste varit en tuff resa när man kommer till insikt vad man känner sig trygg i.

Simon

Ja, ja, och alla de stigmat som följer med det är så att börja använda rullstolen och jag vet att typ mina föräldrar eller någonting de har som men. När du använder rullstolen, då kommer musklerna på benen gå ner och då kommer du aldrig kunna gå igen. Och när vill du börja komma ut ur rullstolen igen? Och vad? Men det är ingenting som jag vill göra. Jag vill leva med mitt liv på bästa sätt och det är inte viktigt för mig att vara fortsatt. Eller fortsätta eller inte. Det är viktigt för mig att jag kan leva det livet som jag vill leva. Och det var alltså att det är på vårt samhälle och speciellt på lite äldre generationer, att det finns det sättet att tänka, men att det är det värsta som kan hända till att man har en funktionsnedsättning. Och det är ett svårt ord. Alltså, det var lite. svårt i början att överkomma det. Men det tog tid, självklart.

Niklas

Men jag kan känna igen mig lite grann i det där. Jag tror inte jag vet om jag nämnt det ibland i podden, men jag har ju en CP-skada också och sitter i rullstol. Jag kan känna igen mig lite grann i det där som du sa att när jag satt i min rullstol så fick jag samma frågor och funderingar. Om du sitter så kommer du tappa muskler och du tappas din möjlighet att röra sig, röra dig och så. Medan jag såg det till möjligheten att. Jag blev friare. Jag kanske tar denna promenaden som jag kanske annars skulle undvika.

Simon

Verkligen.

Niklas

För det är skillnad att kunna gå en liten bit. Men jag måste sätta mig för jag har ont kontra att jag kan åka rullstol. Och ta mig ut. Jag förstår. Verkligen ditt synsätt och hur du tänker. Jag tänker på det tillbaka till sporten och viljan att komma ut i naturen och så där. Är det några människor som har inspirerat dig till alla de här tankarna och viljan att röra på dig?

Simon

Alltså i början var det mest på Youtube. Tittade på youtuber med funktionsnedsättning. Det var mest så att de hade de flesta människor jag hade sett hade ryggmärgsskada, men det var också där att jag kunde se hur de gör, kunde se vilka anpassningar de gör, men kunde även säga så hur mycket man kan göra i rullstolen och att. Att även på dem som har typ ryggmärgsskada, då är det ju också inte så att det är samma för alla människor. Att det är ju olika och olika människor behöver olika grejer. Så då det var först så att jag hade inte träffat andra människor. Men det var mest så att de personerna på nätet hjälpte mig ganska mycket på det anonyma sättet. Och då var det. började parasport, att de människor i mitt lag var ganska trevliga. De hjälpte mig att till exempel få hjälpa mig att få sådana grejer, men för jag hade köpt innan det hade jag köpt en rullstol själv, för jag hade ingen person i Sverige och allt det. Men jag var också inte i Tyskland längre och var mellan de två system och då.

Simon

Förklarade de hur hjälpmedelssystemet i Sverige funkar, vilka rättigheter jag har och då var det de människor som hjälpte mig ganska mycket med det. Och då var det också så att de har alla olika funktionsnedsättningar och även de som har samma funktionsnedsättning. Det är ju också olika för dem. Så det var verkligen. Den står för mig att så att komma in i den världen, haft funktionsnedsättning i Sverige och hitta de anpassningar jag behöver och också förstår att jag har rätt till de anpassningar. Att det är min rätt att till exempel skriva tentor i en anpassad klassrum, eller sådana grejer att jag har rätt för att få färdtjänst eller någonting sånt. Alltså, det var ganska, ganska bra att ha det, alltså. Den support system kan man säga.

Niklas

Så egentligen kan man säga att hela din resa har varit att Du har fått gjort din egen karta. Du har fått tagit kontakter. Du har fått skapa din egen värld. Ja. Utifrån det jag förstår. Jag tänker på hur universitetet påverkat din syn på din framtid och sånt där.

Simon

Jo, alltså det. Var ganska bra. Till exempel några år sedan jag hade ganska många hälsoproblem. Jag var mycket i sjukhuset och då var det så att de lärare som jag hade var jävla snäll, jävla försonade. Det var typ vi hade en grupp arbete och jag låg i sjukhus. Plus i en månad och jag skrev ett mejl och jag kommer att inte klara av det här. De alla är kan plugga tillsammans och att jag ligger på sjukhuset. Det var typ min andra eller tredje operation i tre veckor. Jag kan inte klara av det. Men då slippa grupparbete. Du kan skriva tentan. Jag ser ju att du är involverad i kursen och att alltså att de. Som hade kunnat använda sina möjligheter för att göra det lättare till mig. Det var ganska bra att se. Och även sådana små anpassningar att jag får skriva, skriva tentor på datorn och inte med hand. För det är ju så att även om man bara ser rullstolen på mig, då är det. Då är det också så att det är ju hela min kroppen som är påverkad och att skriva med hand kan vara ganska svårt för mig på några dagar.

Simon

Så ja, det var det var bra att se sådana anpassningar. Och jag måste säga att det med anpassning på universitet i Sverige, det funkar verkligen jättebra. Alltså att.

Niklas

Skiljer sig mot Tyskland?

Simon

Jo, jag har ju inte pluggat på universitet i Tyskland, men det som jag har hört av andra människor, det är verkligen en jättestor skillnad, speciellt när det handlar om icke fysiska funktionsnedsättningar, men NPF diagnoser. Jag har också adhd och att få sådana anpassningar. Alltså på universitet i Tyskland, till exempel skriva på ett eget rum eller få längre tid på tentor. Det kan ta lång tid och en jättelång, alltså. Man måste verkligen kämpa för det. Och här på universitet var det alltså skriva en ansökan om det och efter några dagar, då hade jag det beslutet och det var så det funkade verkligen, verkligen bra och också att man kan få sådana grejer som mentorstöd på universitet. Speciellt när jag var ganska mycket i sjukhuset. Då var det ju svårt att hantera sina studier, att dela in den tiden och den koncentration man har. Och att få en människa som hjälper med det, det var också ganska bra.

Niklas

Det finns inte samma förståelse i Tyskland.

Simon

Nej, alltså även på skolan. Då kan det vara så, men man kan få ett intyg, till exempel för att få längre tid på tentor. Men då behöver man det redan på medel eller högstadiet för att få den också på gymnasiet. För när man får en diagnos på. Men du hade ju ingen stöd på högstadiet. Då kan du inte få den här.

Niklas

Vi tillbaka till det där kortet som du pratade inledningsvis om. Man var tvungen att lära.

Simon

Nej, för då är det ju mer så som typ att de hade det och då man kan få sådana kortet för det också. Men då var det mer om. Alltså psykiatriska diagnoser.

Niklas

Nu har vi fått lära sig lite grann om det svenska systemet. Finns det något som Sverige kan lära sig från Tyskland utifrån sättning och så? Är det något som du har sett att det där skulle?

Simon

Alltså en grej som jag tycker verkligen om när jag är i Tyskland är ifrån nyckelsystemet. Jag vet inte om du hört av det.

Niklas

Berätta mer.

Simon

Är en nyckel som man kan antingen få när man får till exempel sin parkering, tillstånd eller man kan också anmäla det på förening som stödjer. Det är en nyckel man får och då kan man öppna toaletter över hela Tyskland och även Schweiz och Österrike och några andra länder i Europa är också nu inne på det här systemet. Då är det så att rullstolstoan används bara av människor som behöver den. För det är lite i Sverige är det ju så att den används också av människor som inte behöver den och då står man i kön och den är ganska äcklig. Och också man betalar inte för tån. Alltså, det är en stor grej som jag tyckte var ganska konstig här i Sverige att. Man måste också betala för att använda rullstol, för det är inte så för den föreningen. Säger så. Det är inte bara för människor som använder rullstol, men även för människor som har tarm eller blåsproblem. Och de säger så. Vi är ju de människor som kanske behöver gå på toa oftare än andra, och varför skulle vi betala varje gång för detta? Så det. Det är ett ganska bra system tycker jag.

Simon

Det är även så att nyckeln ibland fungerar för några trapphiss på offentliga hus, så man kan slippa att ringa någon för att komma ner och använda trapphissen eller någonting. Då kan man använda nyckeln för det. Så det är ganska bra tycker jag, och det är något som skulle vara kul i Sverige att se.

Niklas

Tycker låter jättebra.

Simon

Ja, jag vet inte hur många gånger jag har väntat på speciellt på universitet på en toan och då kommer en människa ut som säger förlåt, jag visste inte att du väntade här. Det finns ju också tio andra här som du kunde använda.

Niklas

Alla älskar handikappade.

Niklas

Jag tycker vi ska prata lite framtid. Vad har du för drömmar? Vad drömmer du om nu framöver? Personligt professionellt inom idrott? Vad tänker du?

Simon

Alltså, på idrotten har jag nu börjat att vara typ k-tränare på rugbylagen, och jag ser verkligen fram emot för att träna människor och att vi kan få ge fler människor, speciellt ungdomar och barn möjligheten för att börja idrotta. Och också på den delen som jag gör på Upplandsstiftelsen. Att ge fler människor perspektiven, att de kan göra grejer i rullstolen. Jag tror inte inspirera är typ lite dåligt, men att motivera mer folk att göra grejer och att fler människor, speciellt de som är i samma situation som mig, som kanske har inte identifierat sig som funktionsnedsatta tidigare och att de verkligen ser att kanske några anpassningar eller några. Jag kunde hjälpa dem att klara sin värld och att ha den fritiden som de vill ha. För mig själv. Jag vill verkligen göra fler cykelturer. En grej som jag drömmer om är att cykla från Uppsala till Tyskland. Det är en stor grej. Jag har en lång tur med tält och allt.

Niklas

Och det är någonting som jag kan tänka det som ett framtida jobb och jobba med de här bitarna. Eller?

Simon

Jag tror mer så. Jag tycker själv när man gör det som ett jobb, då kommer det bli typ kan det vara tråkigt efter en tid. Jag tycker att göra på ett ideellt sätt. Och ja, men även även de grejer. Som jag gör som är inte någonting med funktionsnedsättning att göra, att plugga på universitet och allt. Då är det ju också så att på några grejer, då är man ganska ofta den första personen i rullstolen som gör det som man gör, alltså att vara aktiv på generationen eller på mitt program eller någonting. Och det är också kul att se att jag kan vara den person som styr förändringar, så att upplysa när det är någonting som inte funkar och att göra det bättre. Och det är kul att se att även de grejer som har inte verkligen någonting med aktivismen att göra. Då kan jag förändra i vardagslivet, alltså att nu kämpar jag med min nation för att vi är tillgängliga. Men vi har inga informationer om det på vår webbsida, så man vet inte att den är tillgänglig. Så det är någonting som vi vill förändra nu.

Simon

Det är någonting som andra kanske hade inte tänkt på innan. Så att vi är tillgänglig, men ingen vet om det. Så sådana grejer tycker jag är ganska bra att kunna göra utan att verkligen tänka på det.

Niklas

Jag tänker, nu börjar vi snart närma oss slutet. Men jag tänkte, vad skulle du vilja säga till unga människor med funktionsnedsättningar som kämpar med sin identitet? Identitet eller framtidstro?

Simon

Ja, jag skulle säga först att funktionsnedsättning är inget dåligt ord och det är ingen annan som är själv som kan säga. Säga att ni har en sättning eller inte, och då är det ju också så

att ni har rätt för att göra som, alltså som alla andra människor gör. Men kanske ni gör det på ett annat sätt. Men ni har rätt att göra de grejer som ni verkligen trivs med. Att om ni vill inte tycka väldigt mycket. Mycket om datorspel och allt, men kan inte göra det på det vanliga sättet, för ni kanske har ingen funktion i handen eller någonting. Det finns anpassningar för det. Kolla efter det. Kolla hur andra människor gör det. Kolla på nätet, kolla på rättigheterna vad som helst. Ni kommer att inte vara den första personen med det här problemet. Det finns alltid människor som har gjort det tidigare och vara inte rädd att få inspiration av detta. Vara inte rädd att fråga andra människor hur de gör. Vara inte rädd att fråga människor utan funktionsnedsättning om de har idéer om hur man kan göra detta.

Simon

Be om hjälp och det är inte. Svårare eller är inte dåligare än de som inte frågar om fråga om hjälpen, för det är en ganska så. Det kan vara en svår utmaning att erkänna att man behöver hjälp, och det kan ge mycket mer kraft än man hade haft tidigare.

Niklas

Kloka ord. Om man vill komma i kontakt med dig, hur gör man då? Nu jobbar du ideellt på Upplandsstiftelsen. Ja. Och hur gör man för att komma i kontakt med Simon? Kan man komma i kontakt med dig direkt? Om man vill få tips på att komma ut i naturen?

Simon

Man kan antingen komma på en rugbyträning. Vi tränar i Uppsala. Varje tisdag klockan sex till åtta eller man kan också skriva på min Instagram. Jag måste kolla lite vad min profil är på. På Instagram heter jag angry cripple kid. Utan poäng eller någonting bara. Då visar jag lite idrotts grejer. roliga grejer jag göra och då kan ni skicka ett meddelande till mig och jag kan svara för frågorna som ni kanske har.

Niklas

Och sist nu då? Vad skulle du vilja skicka med lyssnarna? Det är något sånt där.

Simon

Jag skulle säga. Våga göra grejer som ni tror ni kan inte göra. Våga göra det som känns svårt. Känns jobbigt. Ni måste alltså. Ni kan ta hjälp. Ni kan. Kanske ni vill gå på en vandring, ta med andra människor och se hur det funkar. Men våga göra grejer, inte stanna hemma hela dagen och komma ut, göra grejer, ha det roligt. Alltså, livet är för kort för att bara tycka synd om sig själv.

Niklas

Perfekta slutord. Tack så mycket Simon! Tack!