

Transkribering av podd- serien LikaOlika i Soluret podcast, avsnitt 6.

Publicerat den 16:e januari 2020 på www.soluretpod.se och på iTunes.

Tid: 33.34 min.

Medverkande: Yasmin Nilson intervjuar Mikael Andersson.

Signaturljud.

Hej och välkommen till en poddserie i samarbete med IKEA museum inför deras nya utställning LikaOlika. Hur anpassar man sin vardag och omgivning när man varken kan se eller höra? Hur tar man sig fram utan armar och ben? Kan medicinteknik förenkla livet? Och hur skapar vi design som inkluderar alla? Dessa frågeställningar, och många fler, kommer vi att ta upp i denna poddserie som går under rubriken LIKA OLIKA, där vi möter experter på hur det är att leva med andra förutsättningar – för smart design föds när vi ser världen med andras ögon.

Jag som intervjuar heter Yasmin Nilson, och mer information om utställningen hittar ni på ikeamuseum.com och IKEA Museum på Facebook och Instagram.

Y - Idag får ni möta Mikael Anderson. Han är certifierad coach, entreprenör och en av Nordens mest populära föreläsare. Mikael föddes utan armar och ben och i sina föreläsningar pratar han om att se möjligheterna och inte problemen. År 2009 kom Mikael ut med boken *Armlös, benlös men inte hopplös* där han berättar om sin kamp mot rådande värderingar och synsätt. Nu är han aktuell med boken *Hur gör du egentligen?* Som svarar på angelägna frågor och samtidigt väcker nya tankar hos både barn och vuxna. Här kommer Mikael:

Signaturljud.

Y - Välkommen Micke!

M - Tack så mycket!

Y- Hur är läget med dig?

M - Det är bara bra.

Y - Åkt tåg från Göteborg?

M - Ja, det har gått bra.

Y - Och jag kunde hämta dig med bilen, det var ju skönt att du kunde komma in utan problem.

M - Så fin service! Ni står och väntar på mig utanför. Jag är jätteglad för det!

Y - Du är certifierad coach och föreläsare, framförallt. Vad är det bästa med att föreläsa?

M - Det är just att få möta publiken, att få vara där och vara närvarande och få den här energin och responsen från dem jag möter. Det är det som är det roliga med jobbet och yrket. Det är föreläsningarna som jag lever för.

Y - Du är ju en av experterna som är med i utställningen LikaOlika, och då har det bland annat gjorts filmer där vi delar med oss av våra erfarenheter och tankar kring inkluderande design. Där pratar du bland annat om att man inte ska problematisera bara för att man har någon form av funktionsnedsättning. Att design handlar om att man skapar någonting för alla.

M - Ja, jag hoppas att du håller med för det blir ju ofta så om vi isolerar något till en grupp eller ett område: "Nu satsar vi på det här", så kan det lätt bli fel. Det kanske inte finns tillräckligt med resurser, det kanske stannar upp eftersom det inte blir som man har tänkt sig eller att engagemanget kanske saknas. Då menar jag att istället göra det något som är viktigt för alla människor, för då brukar det inte saknas resurser och då kanske fler vill engagera sig, och försöka se att alla människor har glädje av tillgänglighet och bra design och funktion. Och då blir det bra för alla.

Y - Precis. Man behöver inte göra det så mycket mer komplicerat än så.

M - Nej, och dessutom är det ju så att alla människor någon gång i sitt liv kan behöva bättre design eller mer tillgänglighet. Antingen kortvarigt i sitt liv eller också permanent. Det finns ju de som får barn har jag hört, och som får barnvagn. Och då förändras ju förutsättningarna och möjligheten att ta sig fram och öppna dörrar. Så det är en angelägen fråga och ett angeläget område för alla tycker jag.

Y - Du föddes ju utan armar och ben. Antagligen på grund av att du i fosterstadiet exponerades för bekämpningsmedel.

M - Ja.

Y - Kan du berätta om den dagen? Vad vet du om dagen när du föddes?

M - Jag vet lite grann av det mina föräldrar har berättat. Framförallt mamma berättade att de visste ju inte att något hade gått fel under graviditeten. Så paniken som uppstod var tydligen väldigt stor. Det är ju ganska naturligt att de var ledsna och skrek och rusade ut från det här rummet så fort det var möjligt med mig, har mamma berättat. Och de sa inte så mycket till mamma mer än att det blev en liten gosse. Och sen fick inte mamma egentligen veta någonting förrän senare samma dygn utav en överläkare som gav beskedet till mamma utan någon slags stöd eller förberedelse eller någon i närheten som kunde stötta mamma i den svåra situationen. Tyvärr var det så att de hindrade mamma och pappa från att ta kontakt med mig. Det gick en dryg månad innan de ens såg mig för första gången.

Y - Mm. Det är ju fruktansvärt.

M - Ja, det var sextiotal. Och de hävdade att det var ingen idé eftersom jag inte skulle överleva. Läkarna sa också att skulle han eventuellt överleva så kan han inte få ett värdigt liv, och därför så menade sjukvården att då skulle mamma och pappa hellre lämna bort mig till sjukvården, till institution, glömma bort mig och skaffa ett nytt barn istället. Men där är jag ju djupt tacksam mot mina föräldrar, att de hade kraften att kämpa emot och ta kampen mot det här kompakta motståndet från myndigheter och sjukvård och kämpa för rätten till sitt eget barn. Och jag fick till slut komma hem. Men det var en lång kamp och den var inte självklar. Jag var ett år när jag kom hem.

Y - Så pass. Och då hade du varit på sjukhus hela tiden eller?

M - Ja.

Y - Men varför trodde de inte att du skulle överleva? För det var ju inget mer än liksom en fysisk missbildning.

M - Nej, det har jag också undrat. Jag har läst mina journaler och jag var kärnfrisk.

Y - Ja.

M - Det fanns mycket liv i den killen. Och det bevisades ju sedan att jag överlevde, och mamma och pappa vann kampen. Och det räddade ju mitt liv.

Y - Ja, det måste ha krävts styrka från dem att stå emot det här.

M - Det var styrka från dem, och även från deras närmaste omgivning. Jag vet att min mormor och morfar var starkt delaktiga i det här beslutet och gav framförallt mamma kraften att säga ifrån. Så mormor var en väldigt stark person, och mycket klok. Och hon sa vid något tillfälle att det klart pojken ska hem, barn har det bäst hemma. Och det var det som till slut avgjorde att mamma och pappa såg till att jag fick komma hem.

Y - Och när du väl hade kommit hem. Hur tänkte de kring din rehabilitering och din utveckling?

M - Jag tror att de var ganska lugna med det och hade väl egentligen inga problem med det över huvud taget. Det var mer sjukvården som skapade problemen genom att de ständigt tog makten över våra liv och störde vårt liv genom att de hela tiden ville återskapa min kropp till det normala. Återställa till det som man är vad vid. Att helt enkelt ersätta det som saknades med någonting konstgjort. Istället för att avvakta, invänta och studera lite hur jag beter mig, hur jag utvecklas, hur jag löser olika situationer så fokuserade de bara på sina egna idéer, sina egna experiment och åtgärder.

Y - För att passa in i normen.

M - Det var normen som gällde. Det normala. Något som jag är väldigt kritisk mot idag. Normalitet menar jag är ett väldigt inskränkt sätt att se på saker och ting. Det leder inte till någon utveckling, menar jag. Jag önskar att de hade låtit mig vara ifred. Då hade jag fått en annan barndom, och jag hade utvecklats snabbare och kanske fått leva ett mer självständigt liv i en längre tid.

Y - Och då insisterade de på att du skulle ha proteser. Både arm- och benproteser?

M - Ja. Vilket var onaturligt och väldigt begränsande. Allt jag kunde göra, som jag redan hade hittat en lösning på, det kunde jag inte längre göra när jag fick proteserna på mig. I ett barns huvud blir det väldigt komplicerat: "Varför gör de så här hela tiden?" Och när det dessutom gör ont. Konsekvenserna av det var ju också att jag skildes från min familj ständigt. Från mamma och pappa, min syster. Jag skildes från mina kompisar, från skolan när jag var tvungen att träna med proteser i Stockholm. Så lagom till att jag kom hem från första sjukhuset när jag var ett år så skickades jag sedan iväg till nästa sjukhus i Stockholm för att träna med någonting som var meningslöst.

Y - Hur har det påverkat dig?

M - Det är svårt att säga. Jag menar idag att det har skapat en väldig kraft inom mig. Att ta ansvar för mitt eget liv. Att skapa min egen framtid. Men självklart har det också påverkat mig negativt. Att skiljas från sin familj om och om igen. Det har nog satt sina spår som jag kanske inte ens är medveten om själv. Jag har haft svårt med separationer, med att jag hellre lämnar än att bli lämnad. Jag vill bli bättre när jag blir äldre men jag har haft tendenser till att ha svårt i vissa relationer.

Y - Men hur länge fick du kämpa med de här proteserna?

M - Fjorton år tog de från mig. De tog stora delar av min barndom från mig för att skapa en hel kropp som jag inte ville ha.

Y - Kan du beskriva din funktionsnedsättning?

M - Jag har korta armar, ungefär tio centimeter kan man säga. Och korta ben. Så jag använder elektrisk rullstol idag och har också lärt mig att förflytta mig på rumpan i privat miljö. Så jag utvecklade ett sätt att röra mig och förflytta mig väldigt, väldigt snabbt, väldigt tidigt. Innan jag kunde hålla balansen och sitta upp själv så lärde jag mig att rulla på golvet. Så jag och mina kompisar som

hade liknande skador som jag växte upp tillsammans med, vi rullade på golvet. Det gick fruktansvärt fort [skratt]. Fortare än du någonsin kan ana. Sedan lärde jag mig att hålla balansen, sätta mig upp, förflytta mig på rumpan, och största drömmen under min barndom var egentligen att få en rullstol som jag kunde köra själv. Och det fanns ju elektriska rullstolar även då. Men vi fick inte det, för de var gjorda för vuxna. De var stora och tunga, och då ansågs det för farligt för ett barn att framföra ett sådant fordon. Men om de hade lagt en bråkdel av alla de pengar de la på proteser till att istället anpassa rullstolar som redan fanns så hade min rörlighet och mitt sätt att utforska världen... jag hade fått den möjligheten mycket, mycket tidigare.

Y - Om man jämför med när du hade proteserna, vad kunde du göra då? Vad var möjligt med proteserna?

M - Ingenting.

Y - Nej.

M - Jag stod som en stolpe och var livrädd för att falla. Det räckte att någon gick förbi mig lite för fort, och jag blev rädd, så föll jag. Du behövde i princip inte röra mig. Utan bara att någon gick förbi lite för nära, lite för fort, så kunde jag falla. Det var extremt små marginaler mellan att stå kvar där eller att falla. Och det gjorde väldigt, väldigt ont att falla i och med att jag inte kan ta emot mig så som man annars gör.

Y - Gud vilken skräck!

M - Ja, tänk dig skräcken att falla framåt då. Jag kunde inte göra någonting. Så fort proteserna var på, om vi pratar om benproteserna då, så var jag totalt beroende av andra människor. Från att ha varit en ganska rörlig och aktiv kille. Armproteserna, ja, då kunde jag väl göra ungefär samma sak som jag kan göra utan armproteser, fast det gick ju mycket fortare utan. Skulle jag skriva och äta, ja då var jag ju tvungen att få hjälp utan någon annan person som fick sätta dit skeden eller sätta dit pennan. Utan proteser gjorde jag ju allting själv.

Y - Som barn vill man ju leva upp till andras förväntningar också. Man vill inte göra sina föräldrar ledsna, och man vill att alla ska vara nöjda och glada.

M - Ja, jag var ju ganska väluppfostrad, även om du inte kan tro det nu [skratt]. Så jag gjorde ju som de flesta sa oftast, men jag protesterade ju också, men det är ju inte lätt som barn att sätta sig upp mot hela vuxenvärlden. Det du säger om att inte göra sina föräldrar ledsna, det stämmer ju precis. Det sista jag ville var att mamma skulle börja gråta och vara ledsen. Så jag gjorde ju det de sa till mig.

Y - Bet ihop.

M - Ja, och det kanske du känner igen också.

Y - Ja.

M - Ja, man vill inte göra sina närmaste ledsna.

Y-I fjorton år fick du kämpa med de här proteserna. Vad var det som gjorde att det vände sedan?

M - Ja, det var ju både min egen kraft och ifrågasättande ihop med mamma och pappa och människor utanför familjen som till sist gav oss tillräckligt med stöd att säga ifrån. Att nu får det vara nog. Och det är jag tacksam för, men det var ju alldeles för sent egentligen.

Y - Det var som att du fick börja om på nytt med allting.

M - Ja, eller att man började mer och mer att fokusera på att hitta lösningar på det jag ville kunna göra utan att ständigt blanda in proteser. Och då frigjordes det massor med kraft, massor med kreativitet som hade blivit kvävd innan. Och plötsligt började jag hitta saker jag kunde göra på ett helt annat sätt. Tyvärr är det så att min kreativitet kvävdes, och vårt sätt att hitta lösningar kvävdes av all denna fokus på någonting som inte ledde någonstans.

Y - Kan du beskriva vad det var för lösningar som du kom på?

M - Ja, bara det att man började fokusera mer på rullstolar och utgå från det. Anpassa det och även bygga en rullstol på det sättet att jag kan klara mig mer själv. Hitta lösningar för att kunna gå på toaletten, gå på en offentlig toalett utan att behöva be om hjälp. Med rullstolen öppnades ju en helt ny värld. Och jag började se att jag skulle kunna ta nya steg. Så jag var 25 år när jag för första gången i mitt liv klarade av att gå på en offentlig toalett själv. Tänk om jag hade fått göra det mycket tidigare. Det här med integritet och självständighet. Att förlora så många år och må dåligt av att be andra om hjälp. Så det jag vill förmedla när jag är ute och pratar är: låt människor ta eget ansvar. Ge människor stöd och support, men tvinga inte er på någon. Att tvinga sig på någon med sina egna idéer som inte är förankrade hos individen du ska hjälpa leder ingenstans. Så det är mitt budskap. Låt människor ta ett eget ansvar för sina liv. Det finns en enorm kraft inom folk. Inom människor. Att hitta egna lösningar.

Y - Jag vet att ett stort steg var när du flyttade hemifrån.

M - Ja.

Y - Det blev så definitivt, att nu ska du klara dig själv.

M - Då fick jag ju mycket stöd från mina vänner. Att för tusan Micke, du kan ju inte bo hemma hos din mamma hela tiden. För jag var lite feg – jag kan vänta lite till [skratt]. Det var ett stort steg ändå, för man ska komma ihåg att då fanns inte personlig assistans. Då var jag hänvisad till att hitta en lägenhet som var anpassad och tillgänglig, och det skulle vara kopplad hemtjänst till den också. Och det var ett stort steg för mig. Från att ha varit beroende av nära anhöriga för intimhjälp, så var jag nu utlämnad till okända människor. En hemtjänst som var ganska svår att förutse vem som skulle dyka upp och vem som skulle komma. De hade ingen tid. De var alltid stressade. Att få ihop min vardag med människor som kommer in och man känner den här stressen, att jag har bara fem minuter, vad vill du ha hjälp med?

Y - Det är så ovärdigt.

M - Ja. Och man visste ju inte vem som kom heller. Det var inget fel på människorna där, de var fantastiska och gjorde sitt bästa, men det var systemet som inte fungerade. Men jag flyttade och det är bland det bästa jag har gjort, självklart. Jag måste ju ta mig ut även om mamma var jätteledsen, och till och med pappa var orolig [skratt]. Så gjorde jag det. Och ja, det fungerade. Men det tog ju ett antal år till dess att personlig assistans kom.

Y - Det måste ju ha varit revolutionerande för dig.

M - Ja, och jag som har upplevt tiden utan personlig assistans måste få säga att vi måste fortsätta kämpa för att behålla assistansen så som tanken var från början. Och kämpa emot det här som pågår nu med nedmonteringen utav assistansen och bilstödet och alla de reformer som ger oss möjlighet att leva ett fullt liv. Låt det inte gå tillbaka till hemtjänst och institution. Det får inte ske.

Y - Ja, det är så svårt för mig att föreställa mig det. Bara tanken på att leva ett liv *utan* är helt otänkbart. Det finns liksom inte.

M - Nej, det är inte värdigt. Och jag var ju beroende av kompisar för att hänga med mig att handla. För det var ingen som hade tid att hjälpa mig. Och laga mat. Nej, det fanns det ingen tid för heller. Då fick man hitta andra lösningar. Så jag lagade en del mat själv, men med blandat resultat [skratt].

Y - Ja, hur gjorde du det?

M - Ja, det är ju lite obehagligt med varma vätskor när man använder hakan och axeln. Att brygga kaffe och [skratt]... Jag berättar inte allt som hände, men på gränsen till livsfarligt kan man väl säga. Det jag *har*, det använder jag maximalt. Det är inte bara armarna jag har, det är hela min kropp. Jag har min nacke, jag har en kropp som jag har tränat upp för att vara rörlig, stark, klara de belastningar som jag utsätter den för. Så jag vill nog säga att hela min kropp är det bästa hjälpmedel jag har. Den bästa resursen jag har, förutom min mentala resurs då. Så jag ser helheten, att jag använder alla mina resurser för att ta mig fram i livet.

Y - Och bil? Det var ju också en milstolpe för dig att kunna köra bil.

M - Absolut. Och jag hade en tydlig dröm redan som sextonåring, ett väldigt starkt mål att jag ska ta körkort. Och att inte låta någon hindra mig från det. Och jag hade massor med stöd från kompisar även där. Jag lät inte människor ens dra in så mycket syre i lungorna att de kunde säga nej till mig, utan de som skulle avgöra om jag fick körkortstillstånd, de blev väldigt snabbt medvetna om att det här kommer att ske [skratt]. Och jag tog körkortet när jag var nitton. Jag var också väl medveten om att jag nog inte får så många chanser. För det var många som bara väntade på att jag inte skulle klara det. Och att sedan åka och göra om uppkörningen någon vecka senare var nog inte aktuellt. Missade jag uppkörningen skulle det nog dröja innan jag fick en chans till. Men jag tog körkortet på första uppkörningen och första teoriprovet, och det är nog en av mina största segrar i livet.

Y - Och hur är bilen anpassad?

M - Jag har haft bilar med antingen en rullstolslyft, eller nu som de senaste bilarna med rullstolsramp som jag kör in och flyttar över från rullstolen till en förarstol. Man har flyttat upp gas och broms till höger ben vid stolsdynan, och en ratt som sitter framflyttad vid bröstkorgen så att jag styr en liten ratt med mina armar. Det är inte svårare än så.

Y - Nej.

M - Så jag kör som alla andra kör en automatväxlad bil, men funktionerna är flyttade närmare min kropp.

Y - Hur ser ditt hem ut? Har du några speciella anpassningar?

M - Nej, det är inte så mycket. Vi bor ju i en villa i Västra Frölunda. Och från början var det en enplansvilla, men så har vi byggt på en övervåning. Det är inte mer anpassningar än en elektrisk dörröppnare vid entrén, och även vid garageporten. Och vi har lite anpassningar i badrummet. En bänk vid handfatet så att jag kan sitta på en bänk. En dusch som är nedsänkt så att jag inte behöver vänta på vattnet högt upp från taket. Så det hinner bli kallt innan det kommer ner till mig. Några annorlunda kranar vid duschen så de är lättare för mig att reglera då. När vi också hade möjligheten att bygga huset från början kunde vi bygga in anpassningar vid entrén så att man inte behöver ramp. Den förmånen hade vi. Ska man sedan anpassa ett befintligt hus som många gör, så tycker jag att det återigen är viktigt med designen. Att det smälter in i husets fasad och att man är noga med det, att man *får* göra det. Jag vet att det inte alltid är så. Om vi pratar design tycker jag det handlar om balansen mellan formgivning och funktion. Det får inte vara för mycket design och formgivning, för

då kanske man tappat funktionen. Och inte för mycket funktion, för då ser det förskräckligt ut. Den balansen tycker jag är viktig. Att man har rätten till det även när man anpassar en bostad.

Y - Exakt. Jag håller helt med dig. Samma sak med hjälpmedel. Varför man inte kan göra dem snyggare.

M - Ja. Men det har jag tänkt många gånger på när jag möter dig, Yasmin, att du har tänkt till. Din rullstol är Yasmin. Det syns att det är du som använder den.

Y - Ja! [skratt]

M - Det är snyggt och funktionellt.

Y - Tack.

M - Det gillar jag.

Y - Ja, men det är ju så viktigt. Jag menar hjälpmedel, det är ju en del av en själv.

M - Ja.

Y - Det ska ju liksom framhäva mig som individ.

M - Ja, och genom att det är så genomtänkt som jag upplever det med dig, så ser man aldrig rullstolen riktigt. Jag ser bara dig.

Y - Så fint. Och jag ser bara dig Mikael [skratt]. Nej, men det är ju otroligt viktigt att få vara sin egen individ. Vad anser du är inkluderande design?

M - Inkluderande design är just det som är användbart eller användarvänligt. Och då menar jag inte bara för vissa, utan för en så stor grupp som möjligt. Det tycker jag är inkluderande design. Och då är det en balans mellan funktion och formgivning som öppnar möjligheten för så många som möjligt att använda det.

Y - Jag ska säga det också, att du är ju pappa. Och du kom nyligen ut med boken *Hur gör du egentligen?*.

M - Ja, den var väldigt kul att få skriva. Den kom ut nu i mars 2019. Och tanken med den är just att den utgår från alla de frågor jag har fått från både mina egna barn, våra egna barn, och andras barn som jag har mött i mitt liv. Det är naturliga, fantastiska frågor från genuina, ärliga barn som vill veta. Så tänkte jag, att då kan man väl göra en bok utav det och svara på de här frågorna. Så jag har valt ut ett antal av de frågorna, och på den ena sidan på uppslaget så är det en text som är riktad till barnet. Och så finns det en uppföljande text på höger sida till den vuxne som förhoppningsvis läser boken tillsammans med barnet.

Y - Vilken är den vanligaste frågan?

M - Ja, det är svårt att säga. Den vanligaste är väl kanske, hur gör du när du äter eller något sånt. Men den roligaste kanske var en liten flicka som frågade "Hur ser din säng ut egentligen?". "Hur menar du?". "Ja, hur får du plats med din rullstol i sängen?" [skratt] Så hon utgick från att jag hade den med mig i sängen. Det är intressant.

Y - Ja, det är ju logiskt egentligen. Den är ju en del av dig.

M - Ja, precis. Jag är jätteglad för boken, och jag är glad för de positiva reaktionerna.

Y - Och sedan har du ju också kommit ut med boken *Armlös, benlös, men inte hopplös* som är mer av en självbiografi.

M - Ja.

Y - Så om man vill veta mer om ditt liv kan man läsa den också.

M - Ja, eller lyssna på den. Den finns på de platser där ljudböcker finns.

Y - Vad skulle du vilja ge för tips till designers kring hur man kan tänka med inkluderande design?

M - Ja, det är ju svårt, för jag tror att de är väldigt skickliga, och har bra koll på det mesta. Det enda jag kanske skulle vilja ge som råd är: använd de resurser som finns. Om man ska göra ett projekt inom ett speciellt område, till exempel om vi nu pratar vårt område – funktionsvariation eller någon produkt som kan kopplas till det – så varför inte använda människor med den erfarenheten, med den kunskapen? Jag är ganska förvånad över att jag har levt i 55 år nu, och jag har än så länge inte blivit engagerad eller tillfrågad om egentligen någonting i det här samhället som ska anpassas eller göras tillgängligt. Ändå så är jag en av de personerna i Sverige som har mest erfarenhet utav att ta sig fram med en elektrisk rullstol. Ändå är det ingen som tänker att: "Där kanske vi kan hämta något slags kunskap".

Y - Det säger ganska mycket faktiskt [skratt]. Och du är dessutom en offentlig person, så du är ju inte osynlig direkt.

M - Ja, så jag möter ju saker i samhället. Nu ska jag inte peka ut specifika företag eller specifika sammanhang, för det är elakt, men där det är hål i huvudet, där de har gjort någonting som inte går att ändra. För att de inte tog reda på hur det borde vara från början. Det hade varit hur enkelt som helst att lösa det här problemet om de hade frågat mig innan. Eller någon annan som har minst lika mycket kunskap. Men när man står inför fullbordat faktum så hänvisar de till att vi inte kan ändra det här nu. Varför inte fråga den som har kunskap innan man gör någonting?

Y - Precis.

M - Sen skyller man på att det blir så dyrt att göra en ändring. Ja, men det hade inte varit dyrt om du hade tänkt innan. Varför använder vi inte människors kunskap och erfarenhet? Tänk alla dessa människor som lever med funktionsvariation som har massor med kunskap på det här området. Var finns de i kommuner och andra beslutsfattande funktioner som ska bestämma kring tillgänglighet och anpassningar i vårt samhälle? Varför är inte *de* där som både rådgivande och beslutsfattande personer? Det är *de* som ska vara där. Det är de som har kunskap.

Y - Vad är ditt bästa vardagstips?

M - Ja, det skulle nog vara att tänka efter lite grann vad jag ändå har. Hur bra jag har det. Jag läser om och möter väldigt många olika människoöden. Som får mig att tänka till lite grann. Människor som drabbas på olika sätt. Människor som får sjukdomar, som råkar ut för olyckor, som förlorar barn. Och det är lätt, tycker jag själv ibland, att hamna i den här vardagen och gnälla över saker och ting. Och jag försöker verkligen att säga till mig själv när jag gör det. Att ändå vara tacksam för det jag har, så länge jag har det. Men det är inte lätt. Jag säger inte att jag klarar det varje dag. Men det är ändå kanske ett vardagstips att försöka vara lite mer ödmjuk.

Y - Jag tänkte hoppa tillbaka till det vi pratade om angående boken *Hur gör du egentligen?*. Då frågade jag dig vilken fråga du får oftast. Jag tänkte att du skulle få svara på den frågan. Hur gör du när du äter?

M - Jag använder oftast en vanlig matsked, och sedan tar jag matskeden mellan hakan och axeln och får på maten på skeden. Och sedan ligger ju skeden över kanten av tallriken, och då trycker jag på utsidan av skeden, och oftast kommer insidan uppåt, och sedan så möter jag med munnen och hivar in maten [skratt]. Det är en liten balansakt, men det funkade. Jag får oftast, om det behövs, lite hjälp att skära kött och lite sådant då.

Y - Vad skulle du inte klara dig utan?

M - Ja, förutom min familj och allt det självklara så skulle jag nog säga att humor och självdistans hoppas jag att jag har tillräckligt av för att ta mig fram i livet. Jag tror inte att jag överlever annars Att inte ta sig själv på för stort allvar, att kunna se det lite grann utifrån ett humoristiskt perspektiv.

Y - Och sedan har jag några antingen-eller-frågor också.

M - Okej.

Y - Lägenhet eller hus?

M - Hus.

Y - Stad eller landsbygd?

M - Stad.

Y - Spartanskt eller bohemiskt?

M - Spartanskt [skratt].

Y - Målningar eller fotografier?

M - Fotografier.

Y - Lyx eller budget?

M - Lyx.

Y - Målat eller tapet?

M - Målat.

Y - Trend eller rustikt?

M - [Skratt] Nu sätter du mig på prov här. Vi kör trend.

Y - Och nu kommer vi till det sista som vi redan har diskuterat. Design eller funktion?

M - Ja, nu måste jag vara ärlig då, Yasmin. Så då säger jag funktion. Men om jag får lägga till, även om det är en antingen-eller-fråga, så vill jag lägga till att det är kul att vi börjar prata mer om design.

Y - Yes. Tack så jättemycket Micke för att du kom och delade med dig av din visdom!

M - Tack för att jag fick komma.

Signaturmelodi.