



Grundad 1991 av
Karl Grunewald

Redaktion

Hans Hallerfors
Redaktör, layout, ansvarig utgivare
Tel 08-647 87 90
e-post: hans.hallerfors@telia.com

Roger Blomqvist
Ekonomi och prenumerationer

Erik Tillander
Text, reportage
e-post: erik.tillander@hotmail.com

Sara Hallerfors
Layout mm
e-post: sara.hallerfors@gmail.com

Prenumerantärenden

www.tidskriftenintra.se
Eller ta kontakt med
Intra/Kaktusvägen 38
125 55 ÄLVSJÖ
e-post: info@tidskriftenintra.se
Tel 08-647 87 90
Fax 08-97 11 04

INTRA är en tidskrift som utkommer
med fyra nummer per år. Prenume-
rationen gäller för fyra nummer när
än du börjar.

Betala på PlusGiro: 636 55 62 - 5
eller bankgiro: 5308 - 1485.
Prenumerationspris: 340 kr.

Finland: Betala 35 Euro på
postgiro 800011-70844089.

Organisationsnummer:
814000-8890.

Tryck: Sjuhäradsbygdens tryckeri
ISSN 1102-4143

INTRA är befriad från moms.

INTRA ges ut av Stiftelsen Utvecklings-
störda i Fokus vars ändamål är att verka
för ökad information om resultatet av
forskning, metodutveckling och sam-
hällets insatser beträffande personer
med utvecklingsstörning och andra
med närliggande problematik.

Ledamöter: Roger Blomqvist, Hans
Hallerfors, Mårten Söder, Magnus Tide-
man, Iren Åhlund.

Suppleanter: Sara Hallerfors, Lennart
Jönsson, Kristina Szönyi, Erik Tillander .

UTDRAG UR INTRA NR2/2016

Saklighet är grunden för ett bra självförtroende

Det är viktigt att man får veta vad den där diagnosen egentligen innebär.

"När jag var mindre och inte visste gick jag och grubblade jättemycket över varför jag inte var som alla andra".

"När någon talar om hur jag ska göra och sen när jag ska göra det har jag glömt bort vad dom sa. Då tror jag att det beror på utvecklingsstörningen"

"Att veta att man har en utvecklingsstörning gör det lättare att leva med den".

"Jag vet att jag har en kromosom mer än andra. Därför är jag vigare än andra fast jag har hjärtfel också".

"Jag accepterar den inte men jag har lärt mig att leva med den".

Alla citaten har Cecilia Olsson hämtat från sin undervisning.

"Jag tror inte det spelar så stor roll – jag är den jag är och jag tror att det mesta av mig inte hade varit så annorlunda ifall jag inte hade haft utvecklingsstörning".

En diagnos

är alltid en generell beskrivning av ett tillstånd eller fungerande som i sina huvuddrag är gemensamt för en grupp människor. Sedan är det individuellt för varje individ i vilken utsträckning de olika delarna i diagnosen uppfylls och inte minst vad det betyder för just den personen i vardagen.

För att kunna ha egen nytta av sin diagnos behövs därför en individuell genomgång som tydliggör hur den egna vardagen påverkas och vilket stöd som kan underlätta. Det är det som är syftet med att jag gör dessa genomgångar och lägger förhållandevis mycket tid på dem. Det man kan lära sig om sig själv och förmedla till andra viktiga personer i sin omgivning stärker självkänslan och gör det lättare att få det stöd eller de anpassningar som ökar ens fungerande.

Cecilia Olsson

"Jag är lika bra som andra men saker tar längre tid för mig"

Saklighet är grunden för ett bra självförtroende

– Man måste få lösningar!, säger Cecilia Olsson bestämt. Att lära sig diagnosens betydelse innebär ofta att man lyfter tyngden från individen och lägger den på omgivningen. När individen kan säga att "jag är så här" blir det omgivningens ansvar att göra sig förstådd.

Att komma till insikt om sig själv innebär också att man får redskapen till att klara sig bättre.

– Då vet man att man har laglig rätt att få stöd, säger Cecilia. Då kan man säga som en av eleverna här sa till mötet där han fick gå igenom med skolpersonal och föräldrar vilket stöd som han behövde: "Tänk på det här nu, hörni!"

Kunskap är grunden

Kunskap är grunden till att våga se sig själv och tycka om sig själv, menar Cecilia.

– Man behöver en saklig information om den diagnos man har för att kunna få ett bra självförtroende. Så här sa en flicka när hon fått sin diagnos: "Jag förstod att jag är som jag ska vara, fast annorlunda!"

Cecilia har sitt arbete på Häggviks gymnasiesärskola norr om Stockholm. Hon har märkt att såväl föräldrar som yrkesverksamma inom skola



Cecilia Olsson är fil. dr i specialpedagogik och arbetar som pedagogisk handledare. Hon har tidigare varit projektledare på FUB:s forskningsstiftelse ala och bl.a. varit med och gjort läromedlet Ninjakoll.

och omsorg ofta har så märkvärdigt svårt att prata om "det", d v s om utvecklingsstörningen.

– Då markerar man att det är något fult, så fult att det inte går att prata om. Vi kan prata om allt annat som livet består av, om skolan, om arbete, om kläder, om kärlek. Men inte om "det". Men en person består ju av många identiteter, diagnosen är ju bara en del av individen. Genom att inte prata om den gör vi den större än de andra bitarna, vilket den inte är.

I gruppboenden

I många gruppboenden och dagliga verksamheter finns personer som, trots att de är vuxna, aldrig har fått en ärlig information om vad deras funktionsnedsättning innebär. Många bär på frågor och felaktiga föreställningar om vad diagnosen betyder. Borde det kanske ingå i arbetsuppgifterna för personalen att de, om det behövs, sätter sig ner med någon som har

frågor och förklarar vad det innebär att ha den där funktionsnedsättningen?

– Då måste du veta vad som ingår i en diagnos, vad den innebär, säger Cecilia Olsson bestämt. Och du måste ha någon med som känner personen väl och vet hur hon eller han fungerar i vardagen, om du inte gör det själv.



Daniella Hansson är 22 år. Hon har gått på Häggviks gymnasiesärskola och bor på internat sedan 2012. Hon tycker mest om att vara med kompisar och funderar på vad hon ska göra efter skolan. Hon tycker att man ska vara ärlig och hon tycker man ska hjälpa andra som har det svårt. Och hon skriver egna berättelser om det hon varit med om.

”Vi vill veta!”

Det är svårt att vara ung och hitta rätt när frågan ”Vem är jag?” bränner. Att våga se sig själv, att våga tycka om sig själv för den man är, att våga ställa de svåra frågorna.

Man behöver hjälp, man behöver någon som man litar på, som tycker om en och som kan förklara. Någon som är ärlig.

Daniella Hansson och Erika Lindgren har modet. De vill veta och de får hjälp av Cecilia Olsson att reda ut vissa saker. Som detta med att det är så svårt att sitta still länge.



Erika Lindgren är 20 år, bor i Märsta och tar studenten i vår. Hon älskar handboll och tycker det är viktigt att man vågar vara sig själv.

– Jag måste röra mig hela tiden, säger Erika. Jag kan inte sitta stilla och lyssna.

– Du blir rastlös, säger Cecilia Olsson. Du har svårt att behålla uppmärksamheten. Det finns en term för det. Hyperaktivitet. Det är vanligt om man har din funktionsnedsättning, ADHD.

– Eller när det är för mycket ljud.

– När det är för mycket ljud orkar du inte med.

– Nej, just det.

– Jag blir stressad när jag inte vet, säger Erika. Och när jag blir stressad så blir mina kompisar stressade och då blir jag ännu mer stressad.

– När man har ADHD är det svårt att koncentrera sig på det man ska göra. Allt som händer runtomkring

upplevs lika viktigt, förklarar Cecilia. Dessutom kan man ha svårt att förstå vad andra tänker och känner.

Och sedan är det den där utvecklingsstörningen. Vad innebär den egentligen?

– Jag kommer alltid för tidigt, säger Daniella.

– Du är osäker på tiden, förklarar Cecilia. Därför måste du alltid komma väldigt tidigt för att inte riskera att komma för sent.

– Just det.

– Vi behöver schema, säger Erika. Så vi kan hinna med flera saker. Och vi går i särskola. Vi får inte så mycket läxor. Men jag tycker inte om att det heter "sär". Och jag blir stressad när jag inte förstår.

– När man har en lindrig utvecklingsstörning så kan man tänka och lösa problem ungefär som på mellanstadiet, förklarar Cecilia. Men ni är ju äldre och har mycket mer erfarenhet än en tolvåring, det får man inte glömma.

– Det är bra att många vet om det, säger Daniella.

– Ja, det är bra. Jag visade min handbollstränare vad jag hade.

Erika pekar på sitt papper där hon och Cecilia spaltat upp allt som är viktigt att veta. Så här står det:

Diagnosen ADHD innebär:

Det betyder:

I vardagen:

Bra stöd:

Diagnosen lindrig utvecklingsstörning innebär:

Det betyder:

I vardagen:

Bra stöd:

De har fyllt i rutorna och satt in de där diagnoserna i sitt rätta sammanhang. Diagnosen är bara en del av det stora spektrum som utgör en individ. Och som,

när man t.ex. är 20, handlar om så ofantligt mycket: killar, handboll, lärare, kompisar, kläder och...ja allt!

Det är lätt att man blir fast i sina negativa funderingar när man inte får veta. Man blir osäker och rädd. Men trolLEN spricker i dagsljus. Både Erika och Daniella är ense om att det är viktigt att veta.

– Jag fick inte reda på något när jag var liten! säger Erika.

– Jag var typ 13, berättar Daniella. Då sa dom vad jag hade. Men jag hade ju märkt att jag låg efter i matte och sånt.

– Varför är det viktigt att veta vad man har?

– Jo, det är viktigt att kunna tala om för andra och säga vad man har. Så dom vet. Då kanske de kan göra på ett annat sätt, säger Daniella.

– Jag tål inte vissa skämt, säger Erika. Och så drar jag iväg ibland. Då vill jag bli stoppad.

Erika och Cecilia demonstrerar tecknet som de brukar använda när Erika vill stanna upp och tänka efter men inte riktigt klarar av det på egen hand.

– Det är bra att jag kan visa lärarna vad jag behöver hjälp med, säger Daniella.

– Danne, min handbollstränare tyckte det var bra att få lära sig om mig, säger Erika. Och nu kan han också ge mig tecken när jag drar iväg.

Är det synd om den som har diagnos?

– När jag blir kallad för CP och sådana saker. Då är det synd om mig, säger Erika. Annars inte.

– Det är dom som själva mår dåligt som säger sådana saker, säger Daniella. Hon har haft en trasslig uppväxt i olika hem. Skolan har gett henne kraft att försöka hitta sätt att klara av sådant som hon tycker är jobbigt.

– Jag ska till habiliteringen nästa onsdag, berättar hon. Jag ska få någon att prata med. Om relationer och sånt.

Text och foto: Hans Hallerfors.



Daniella Hansson, Cecilia Olsson och Erika Lindgren diskuterar olika strategier för att få det stöd man behöver.