

**KAMRATSTÖD**

* Ett studiematerial om hur vi stärker varandra genom egenmakt

**KAMRATSTÖD**

* Ett studiematerial om hur vi stärker varandra genom egenmakt

”Det jag har lärt mig mest av har jag lärt mig av andra synskadade. Genom dem får man de bästa råden.”

Projektet ”Utveckling av kamratstöd för personer med synnedsättning” har möjliggjorts genom anslag från Almänna Arvsfonden.

Text: Karen F. Jungelin

Bild på framsidan: Caroline Gollungberg

****

Januari 2015

**Innehållsförteckning**

[Inledning av Fredrik Ahlkvist](#_Inledning)

[Förord](#_Förord)

[Om materialet](#_Om_materialet)

[Träffarna](#_Träffarna)

[Träff 1 – lära känna varandra](#_Träff_1:_Tema)

[Träff 2 - att acceptera synnedsättningen](#_Träff_2:_Tema)

[Träff 3 – alternativa strategier](#_Träff_3:_Tema)

[Träff 4 – Allmänhetens och våra egna attityder och bemötande](#_Träff_4:_Tema)

[Träff 5 – att smälta in i samhället](#_Träff_5:_Tema)

[Träff 6 – tillgänglig service](#_Träff_6:_Tema:)

[Bilaga 1 – Skala ”Hur upplever du din synnedsättning?”](#_Bilaga_1)

[Referenslitteratur](#_Referenslitteratur)

# Inledning

*Fredrik Ahlkvist*

Det ligger nära till hands att bli osäker eller rädd när något av våra sinnen sviktar. Hur stark reaktionen blir hänger ihop med vad vi har mött i livet och vad vi är vana att kunna göra.

När synen försämras eller helt försvinner klarar man sällan av att på egen hand se vilka vägar som bär framåt. Livet har kränkt oss och vi går igenom en sorg över det vi har förlorat. Sorgen kan vara så stor att vi inte ser vilka sinnen vi har kvar och vad vi kan använda dem till.

Oftast har vår omgivning så liten erfarenhet av hur man kan leva ett aktivt liv med nedsatt eller förlorad syn så de kan inte ge oss den hjälp vi behöver för att komma vidare. Vi kan inte tillåta att vår egen och omgivningens okunskap sätter så snäva gränser att livet blir ovärdigt och meningslöst. Vi måste resa oss ur sorgen och steg för steg flytta gränserna för att öka vår värdighet och självständighet. Vi kan hämta inspiration och kraft från våra föregångare. Det finns ju alltid andra människor med nedsatt syn som har en större vana och erfarenhet.

* Genom att möta dem och ta del av deras livserfarenheter kan vi hitta vägar som bär framåt.
* Genom att möta dem kan vi få tips och uppslag som plötsligt gör vardagsbestyr enklare att hantera.
* Genom att möta dem kan vi få helt oanade tankar om vad vi kan klara av på arbete och under fritid.

När vi har kommit en bit på vägen i att åter kunna hantera våra liv så kan vi bli de som hjälper dem som kommer efter oss.

När vi stegvis fortsätter att flytta våra gränser för att kunna fungera tillsammans med andra människor i familjen, i arbete och på fritid ökar vi vår självrespekt. Om vi kan stärka vår självrespekt får vi bättre möjligheter att möta olika former av kränkningar under vår fortsatt resa genom livet. Kränkningar som inte har med oss som individer att göra utan som handlar om hur vi bemöts av omgivningen. Då måste vi kunna peka på att det är dags för förändringar som bygger på respekten för alla människors lika värde.

Genom en omfattande okunskap om hur man kan lösa problem på olika sätt skapas fördomar som hindrar oss från att göra det vi vill. Ibland är det enkelt att komma förbi ett hinder genom att bara visa för någon hur man gör. Ibland är fördomarna så sammanvävda så att det krävs grundläggande politiska förändringar för att vi ska kunna fungera.

Detta studiematerial är riktat till dig som nyligen fått sämre syn men går alldeles utmärkt att använda även för dig som har varit synskadad en längre tid eller är barndomssynskadad.

Citaten i detta material är hämtade ifrån deltagare i våra samtalsgrupper samt boken ”Freedom for the blind – the secret is empowerment”.

# Förord

Kan jag fortsätta leva som vanligt fast jag ser dåligt? Skäms jag för synskadan? Vad kommer att hända nu? Hur ska jag försörja mig? Hur och var får jag tag i hjälpmedel?

Frågorna är många när man fått sämre syn, detta är bara några av dem.

*”Man måste tillåta sig att vara ledsen, det är en förlust.”*

Att få sämre syn är ofta förenat med en traumatisk förändring, en kris. Denna kris visar sig på olika sätt beroende på hur man är som person, men följer ofta vissa faser.

Ofta är det första som händer chock – man blir rädd. Man får lust att bara lägga av, lägga sig under täcket och aldrig komma fram igen.

När man börjar förstå vad som hänt och släpper in verkligheten har man kommit in i reaktionsfasen. Den nya situationen ska nu bli ett med ens eget liv. Ofta försöker man intensivt att hitta någon mening med vad som skett. Frågan "Varför?" upprepas ofta gång på gång, man förnekar det som hänt eller skyller på andra.

I bearbetningsfasen börjar man förstå vad som verkligen hänt och sakta kan man klara av att se framåt igen. Man lär sig leva med det som hänt och tänker inte bara på det som skett utan börjar se mer positivt på livet. Det går att skratta igen. Att arbeta, gå på bio eller träffa andra människor gör att man kan låta bli att tänka på det för en stund. Ett tecken på att man är i bearbetningsfasen är att man upplever saker igen, t.ex. man hör fåglarna sjunga.

Nyorienteringsfasen har egentligen inget slut, man lever med det som hänt. Det som var orsaken till krisen blir en del av ens liv och inte något som behöver glömmas eller kapslas in. Kanske upptäcker man att det som hänt har gett en ny erfarenhet och som på olika sätt gett livet en ny riktning och mening.

De flesta går igenom alla dessa faser men det ter sig olika och tar olika lång tid. Många har sagt att det är viktigt att få prata med andra som befinner sig i samma situation, främst för att få bekräftat att man inte är ensam.

# Om materialet

Utgångspunkten i detta studiematerial är boken ”Freedom for the blind – the secret is empowerment” av James H. Omvig. Utifrån den, eller snarare det tankesätt som presenteras i boken, har vi utvecklat en metod med frågeställningar som passar svenska förhållanden. Denna metod har vi tagit fram genom att genomföra samtalsgrupper där de frågor och diskussioner som presenteras i detta material har varit centrala.

Vi pratar om fyra grundpelare som en förutsättning för ett mer välmående och oberoende liv som synskadad:

1. Att acceptera synnedsättningen
2. Alternativa strategier i vardagen
3. Almänhetens och våra egna attityder och bemötande
4. Att smälta in i samhället

Varje pelare utgör ett tema och varje träff tar utgångspunkt i ett av dessa teman. En mer utförlig beskrivning av vad temat innebär finns nedan. Förutom dessa fyra teman finns två till; den första som handlar om att lära känna varandra och den sista vars tema är tillgänglig service.

Det finns många frågor och påståenden i detta material. På frågorna finns inget rätt eller fel svar och du kommer inte att hålla med i alla påståenden, utan de är gjorda för att väcka tankar. Det finns inte heller någon given lösning, utan genom att prata med varandra kommer man fram till sina egna lösningar, såsmåningom. Samtidigt blir man stärkt. Man ger och tar råd och stöd av varandra.

# Träffarna

Materialet är tänkt för 6 träffar, två timmar åt gången. Vi rekommenderar att ni träffas en gång i veckan under 6 veckor. Antal deltagare i gruppen kan variera. Enligt vår erfarenhet är 5-6 personer plus samtalsledare en ganska optimal storlek på gruppen.

Lycka till!



En person som går med en vit käpp

# Träff 1: Tema ”trygghet i gruppen”

Denna träff använder vi främst för att lära känna varandra.

Samtalsledaren berättar om upplägget, vad och hur ska vi göra under de gånger vi ska träffas.

Fundera gärna över vilka förväntningar du har på våra träffar?

Vad hoppas du på med den här gruppen?

Under den första träffen ombeds du tänka på ditt psykosociala mående. Psykosocialt mående handlar, lite förenklat, om hur du mår psykiskt i sociala sammanhang. Om du tänker dig en skala från 1-10 där 1 är sämsta möjliga och 10 är bästa möjliga mående, hur mår du idag? (skalan finns som bilaga till detta material).

Försök att inte jämföra din siffra med övriga i gruppen. Eftersom bl.a. våra förutsättningar och utgångslägen skiljer sig tolkar vi siffror olika, och denna skattning är mest gjord för dig själv – för att väcka en tanke. Försök vara ärlig med dig själv. En bra idé är att själv komma ihåg din siffra och/eller att samtalsledaren antecknar allas siffror. Dessa tas fram igen under sista träffen.



Fyra figurer som håller i var sin pusselbit och bildar en cirkel

# Träff 2: Tema ”att acceptera synnedsättningen”

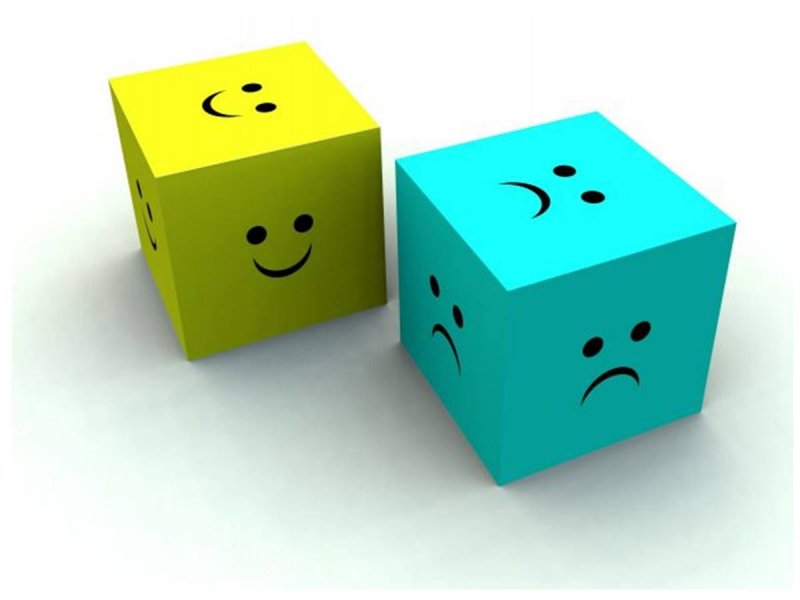
*”Oberoende av vem du är – dina problem blir inte mindre om du envisas med att förneka dem!”* (Ur: ”Freedom for the blind…”)

Idag pratar vi om känslor kring synskadan, om att acceptera synskadan. Exempel på frågor och ämnen som kan komma upp är:

* Fördelar med synskadan?
* Skäms jag för synskadan?
* Vill och vågar jag berätta för min omgivning om synskadan?
* Har jag ändrats som person?
* Den vita käppen

Det är viktigt att tänka på att synskadan är en egenskap som du har fått. Du **är inte** synskadan - du har ”bara” fått sämre syn.

Fundera över detta påstående: Om jag inte tror på mig själv och mina förmågor, hur ska jag då få andra att göra det?



Två kuber, en glad och en ledsen

# Träff 3: Tema ”Alternativa strategier i vardagen”

*”Att gå in i en stolpe är tråkigt. Att aldrig tillåtas gå in i en stolpe är en katastrof!”* (Ur: ”Freedom for the blind…”)

Många lägger av med något eller några av sina intressen när synen sviktar beroende på bl.a. att man inte längre ser vad man gör. Men, det går alldeles utmärkt att sticka, sy, läsa, snickra, motionera, baka och allt möjligt annat fast man ser dåligt. Det gäller att ha tålamod och hitta ett sätt som fungerar för dig.

Idag ska vi prata om hur man gör saker fast man inte ser. Vi spanar tillsammans på lösningar och/eller sätt att göra på. Någon annan i gruppen kanske har hittat ett sätt som du själv inte kommit på än, eller så har du själv en lösning på någon annans fundering!

Vi människor bestämmer oss ofta på förhand om huruvida något går eller inte. Dessutom har vi en förmåga att se hindren innan vi ser möjligheterna, och som synskadad – nog mer än för seende - är det bra att ha en god problemlösningsförmåga och/eller tålamod.

Tänk först VAD - vad vill du göra?

**Sedan** tänker du HUR – hur går du tillväga?

Använd fantasin och ta reda på eller hitta på dina egna ”hur”!



En figur som står vid ett frågetecken

# Träff 4: Tema ”allmänhetens och våra egna attityder och bemötande”

*”Huvudsaken är inte hur man har det, utan hur man tar det”* – gammalt ordspråk.

Idag ska vi prata om hur vi blir bemötta samt hur vi hanterar olika situationer. Dessutom ska vi prata om både andras och våra egna attityder.

Allmänhetens uppfattning om synskadade är ofta att vi är hjälplösa, underlägsna, beroende och inkompetenta och förväntningarna på oss blir därför ofta lägre. Många tror att vi sitter runt ett fikabord och tycker synd om varandra – i annat fall är vi duktiga!

Fundera över dina egna attityder gentemot synskadade? Både innan du själv blev synskadad och nu.

Ofta kan det vara svårt att förklara för sin omgivning hur man ser och hur man ser ”just nu” kan bero på så många faktorer, både personliga och i omgivningen. Många synskadade upplever att de ibland blir misstrodda, och då främst av sina närmast anhöriga just beroende på att man ser så olika i olika situationer.

Fundera över hur du blir bemött och hur du hanterar det.



En fjäril

# Träff 5: Tema ”att smälta in i samhället”

*”Folk vet inte hur de ska hantera situationen.”*

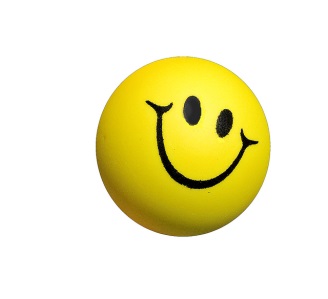
Många blir osäkra när de inte får ögonkontakt med den de pratar med. Det är vanligt att framför allt barndomssynskadade inte tittar på den eller åt det håll som den de pratar med.

Idag ska vi prata om att smälta in i samhäller. Ett sätt att förklara temat kan vara: ”även om du inte ser andra, så ser de dig!”.

Exempel på samtalsämnen kan vara:

* Vi synskadade är en liten grupp. Innebär det att en synskadad persons beteende färgar hela gruppen, att alla personer med synnedsättning dras över en kam?
* Tar man sig vissa rättigheter som synskadad?
* Bryr du dig om vad andra tycker och tänker?
* Hur äter man snyggt när man inte ser maten på tallriken?

Om du har något hjälpmedel som du antigen vill tipsa om eller ha hjälp med, ta med det till nästa träff!

****

En smiley

# Träff 6: Tema: ”Tillgänglig service”

Många upplever att de får så stora mängder information åt gången – i synnerhet i början – att det inte går att hålla reda på. Var finns vad? Vad har jag rätt till? Vilka hjälpmedel finns? Vilken hjälp finns att få?

Förutom att summera alla träffarna, använder vi denna sista träff till att prata om vilka rättigheter vi som synskadade har. Vi pratar t.ex. om var och vilka hjälpmedel som finns och hur man går tillväga för att få eller ansöka om dem samt andra rättigheter vi har. Försök att tänka brett – arbete, fritid, socialt.

Berätta gärna om du har gått på någon rehabiliteringskurs, typ Hagaberg.

Det finns en del du som synskadad har rätt till. Här kommer ett litet axplock, mer information finns till exempel på www.srfstockholmgotland.se

Som synskadad har du rätt till ledsagning från din kommun, antigen genom LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade – en rättighetslag) eller SoL (Socialtjänstlagen – skyldighetslag, inte lika tvingande som LSS). Vissa kommuner har även syn- och hörselinstruktörer, bostadsanpassning, osv. Från landstinget kan du bl.a. ansöka om färdtjänst samt efter läkarremiss få syncentralens service, från försäkringskassan kan man bl.a. få handikappersättning.

Hör med de andra i gruppen, har de t.ex. ledsagning? Vad tycker de?

Tänk igen på skalan från första träffen. Tänk efter hur du skattade då, är det någon skillnad? Och, åter igen, försök låta bli att jämföra din siffra med övriga i gruppen. Var ärlig med dig själv!

Vi avrundar träffarna genom att sammafatta alla gånger, vad var bra, vad var mindre bra? Hur vill du gå vidare?

# Bilaga 1

HUR ÄR DITT PSYKOSOCIALA MÅENDE I DAG?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sämsta möjliga mående Bästa möjliga mående

Vad fick dig att säga just den siffran?

# Referenslitteratur

Bilius, Kristina (2011) *Vardagstips för synskadade*. Synskadades Riksförbund.

<http://www.srf.nu/Global/Infomaterial/Vardagstips-2011-inlaga.pdf>

Omvig, James H. (2002) *Freedom for the blind – the secret is empowerment*. University of Arkansas. *Region VI Rehabilitation continuing education program.*

<https://nfb.org/literature-rehab>

*Bygga nya vingar – handbook för synskadade* (2012) Synskadades Riksförbund.