

Rapport projektet En hemlighet känd av många

Workshop i Göteborg maj 2010



Fredag 7/5

Vi var totalt 29 personer, 12 deltagare, personliga assistenter, medhjälpare och kursledare som samlades på Dalheimers hus i Göteborg. Vi började med att äta en gemensam middag, en italiensk buffé.

Kursledarna Helena Svensson och Veronica Svensk inledde det hela med att deltagarna fick presentera varandra och berätta om varandra. man skulle uppge följande:

Namn

Ålder

Var man bor

Något galet som man har gjort.

Exempel på galen händelse gällde två personer som hade sex och när tjejen skulle stiga av sin kille så råkade hon vricka tummen på honom. Tummen blev blå...

De skrattade gott under presentationerna. Många deltagare kommer från södra Sverige och naturligtvis från Göteborg. Helgen fick en feminin karaktär eftersom det var tolv tjejer som deltog under workshopen.

Efter presentationen av projektet som Veronica höll i tittade vi på en romantisk kärleksfilm. Veronica berättade att projektet kommer att pågå under tre års tid.

Under första året kommer en sammanställning av litteratur som finns i ämnet att göras. Den kommer att finnas på förbundets hemsida. En metod och handbok kommer att påbörjas och ges ut år två.

Under år två kommer mentorer att utbildas. Syftet med mentorer är att de ska coacha brukare och assistenter, inom ämnet kärlek och relationer, personlig assistans och sex. Under år tre kommer kursledare att utbildas som sedan ska utbilda fler mentorer. Mentorerna kommer att bli en del av förbundets ordinarie verksamhet.

Under alla år ska information om projektet spridas till kommuner, landssting, allmänhet och politiker.

Projektet ska också jobba med att bryta attityder kring personer med funktionsnedsättning, kärlek, relationer, personlig assistans och sex.

Deltagarnas spontana kommentarer var fler workshops! För närvarande finns det inte inräknat i år två och tre.

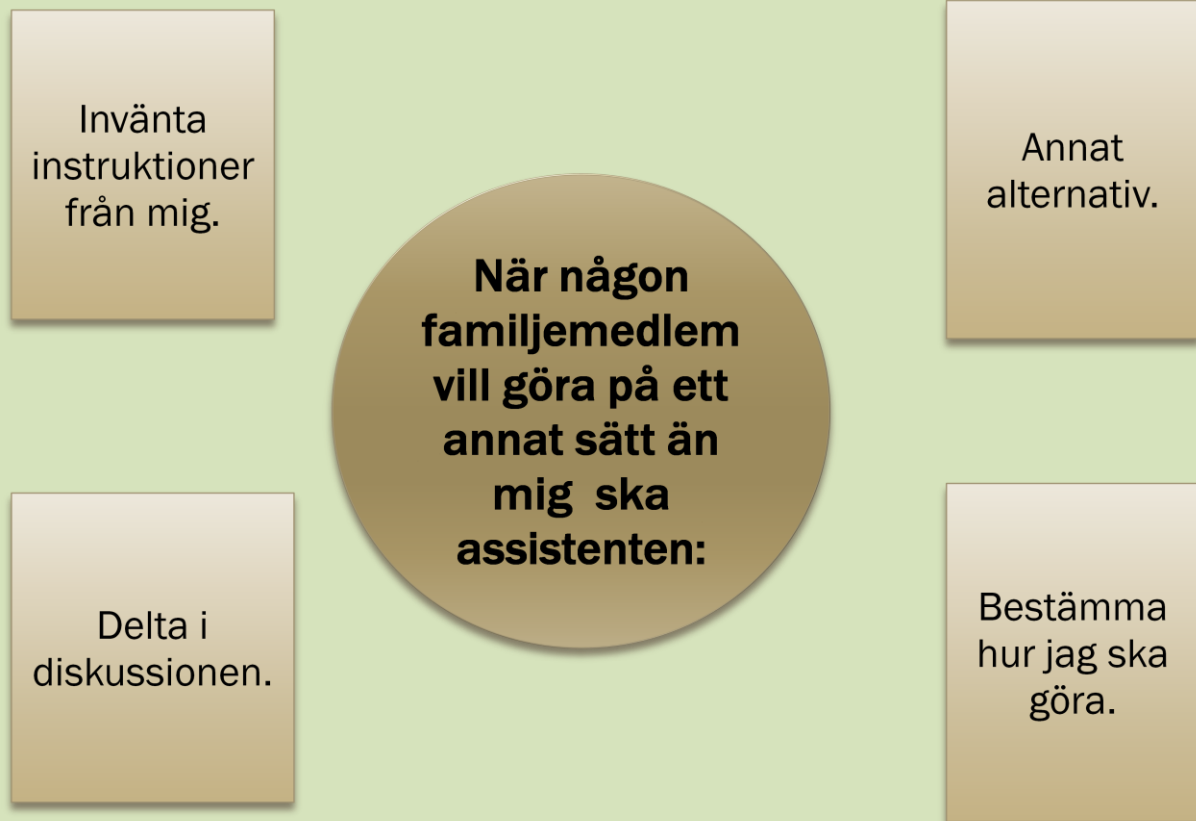
Lördag 8/5

Dagen började med diskussioner om hur man kan bete sig i olika situationer med sin personliga assistans. Vi gjorde värderingsövningar där deltagarna fick ställa sig i det hörn som motsvarade vad de tyckte stämde bäst in på påståendet.





Det blev mycket diskussion kring ovanstående påståenden. En del tyckte att det var självklart att andra fick hjälp, men att de för egen del inte tyckte att det var lika självklart. Alla var överens om att det måste ske i dialog med assistenten. Många tyckte att flera alternativ kunde stämma in och att det inte gick att välja endast ett alternativ. Någon visste inte att en personlig assistent skulle kunna hjälpa till när det gäller sexhjälpmedel.



Även här rådde olika uppfattningar. De flesta tyckte dock att assistenten skulle invänta instruktioner, men påtalade att det kan bero på vilken situation man befinner sig i. Ingen tyckte att assistenten skulle bestämma, men ibland kan det bli så ändå.

Kommunikation – hur tar jag upp saker med min personliga assistent?

Veronica pratade kort om kommunikation och tog upp följande:

Via kommunikation kan vi:

•**Intellektuellt** förmedla och mottaga information och göra omvärlden begriplig och meningsfull.

•**Emotionellt** få utlopp för känslor, glädje och sorg, framgång och misslyckanden. Ge uttryck för behov och personlighet.

•**Socialt** känna oss sedda och uppskattade, komma varandra nära, upprätthålla och vidmakthålla relationer, övertala andra att handla som vi själva gör, utöva makt över andra, hålla ihop vår familj, vårt samhälle och våra organisationer.

Att tänka på när man för ett samtal:

**Prata alltid till
situationen, inte till
personen!**

Fel: - Har du glömt boken nu igen? Oj vad slarvig du är! Du kommer då aldrig ihåg någonting!

Rätt: Du har inte lämnat tillbaka boken, när ska du göra det?

Undvik ironi och sarkasm.
Ge sak – och inte personkritik.

**Dörröppnare för ett
bra samtal:**

-Skulle du vilja prata om det?

-Kan jag hjälpa dig med det här problemet?

-Jag är intresserad av att höra hur du känner det idag?

-Vill du berätta för mig?

-Skulle det hjälpa om vi pratade om det?

-Jag har god tid att lyssna och du vill prata, vill du det?

Kroppsspråk



Medvetet kroppsspråk: Är medvetna signaler som man kan kontrollera. T.ex. gester, mimik, kroppshållning, kroppslig närhet, kroppskontakt, talar –lyssnar pose, men även kultur – modebetonande, klädsel, stil, smycken, parfym, frisyrr och smink

Omedvetet kroppsspråk: Denna typ av kommunikation är oftast okontrollerbar. T ex plötslig blekhet, rodnad, pupillförstoring, ögonuttryck, blickar och personlig doft.

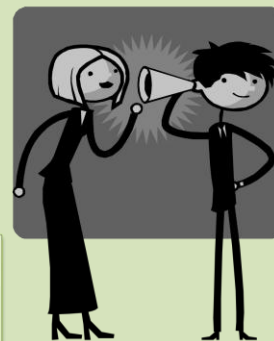
Speciellt kroppsspråk: Denna typ av kroppsspråk är medveten. Hit hör teckenspråket och Bliss-språket. Hit räknas även teckenspråk för militärt bruk och dykare som befinner sig under vattnet.

Kroppsspråk är viktigt att tänka på när man för ett samtal. 7% är ord, 55% är kroppsspråk, 38% är tonfall. Därför blir kroppsspråket mycket betydelsefullt under ett samtal.

Aktivt lyssnande

Frågor att ställa sig själv under samtalets gång:

- Vad sa den andre och vad uppfattade jag?
- Sändes några andra budskap än de rent verbala, dvs. med kroppsspråket?
- Visar motparten några känslor?
- Vad känner jag inför det jag ser och hör?
- Vad får jag för reaktion på mina kommentarer och varför reagerar motparten som hon gör?



Ovanstående frågor är bra att använda sig av för att veta att man uppfattar den man pratar med korrekt. De kan vara bra att ha i bakhuvudet under samtalets gång.

Deltagarna tyckte att det kan vara svårt att ta upp saken med sin assistent för att man är rädd för att assistenten ska gå därifrån eftersom personen kan göra det. Det handlar om makt. Brukaren är beroende av assistenten, men assistenten är in beroende av brukaren och kan därför gå därifrån.

Diskussioner om sexuell läggning

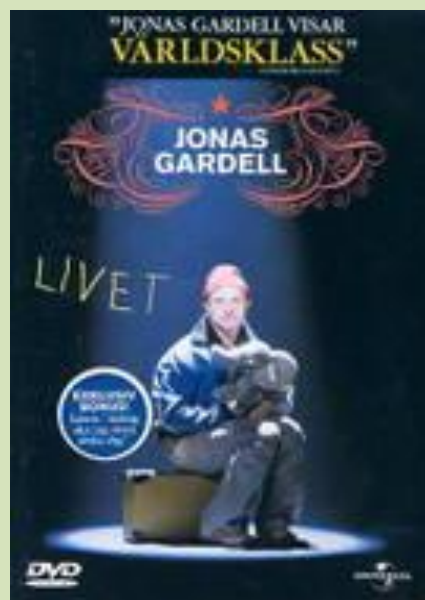
Veronica började med att poängtera vikten av att alla har rätt att vara olika och ha sin sexuella läggning. Deltagarna diskuterade nedanstående frågor i grupper, som sedan redovisas i stor grupp:

1. Vilken sexuell läggning har respektive person i gruppen?

(Bisexuell, homosexuell, heterosexuell) Denna fråga togs inte upp i stor grupp p.g.a. frågans karaktär.

2. **Kan man (som brukare) visa öppet vilken sexuell läggning man har?** De flesta tyckte att man kan göra det inför sina assistenter. Några sade att man vill vänta tills assistenten har jobbat ett tag och bestämt sig för att fortsätta sin tjänst.
3. **Påverkar din funktionsnedsättning dina och andras attityder om din sexuella läggning i större utsträckning än om du inte hade haft din funktionsnedsättning?** Ja, exempelvis när man är på stan tittar folk mer om två personer som sitter i rullstol pussas, än om två personer som inte sitter i rullstol pussas. Det är många som tror att man inte kan hitta en partner när man har en funktionsnedsättning. Om en person i ett par har någon funktionsnedsättning och den andra personen inte har det är det vanligt att personen som inte har en funktionsnedsättning blir ifrågasatt om förhållandet.
4. **Påverkas du som har assistans av din assistents sexuella läggning? Spelar det någon roll?** Nej.
5. **Diskuterar du och assistenten kärlek, relationer och sex?** Ja, självklart! Många menade att assistenten är närmast till hands när man behöver prata med någon. Exempelvis kan assistenten hjälpa till med att få brukaren att gå ifrån en date, så att brukaren har en ursäkt för att gå därifrån.
6. **Hur tycker du att attityden i samhället generellt är när det gäller funktionsnedsättning och sexuell läggning? Är man dubbelt diskriminerad om man exempelvis är bögf/flata och har en funktionsnedsättning?** Ja, uppfattningen bland deltagarna var att det är så.

Efter middagen såg vi Jonas Gardells show Livet, skrattade mycket och åt frukt och godis i massor!



Söndag 9/5

Agneta Oreheim föreläste om självkänsla. Hon betonade vikten av att ha en bra självkänsla och att man måste jobba med den hela tiden.

Nedanstående två övningar gjorde vi med Agneta:

Självkänsla - Övning

Fyll i eller fyll på följande meningar som handlar om självkänsla:

Människor som möter mig första gången uppfattar nog att min självkänsla är

Om jag hade högre självkänsla än jag har just nu så tror jag att det hade inneburit att jag ...

När jag träffar någon med hög självkänsla så tänker jag oftast att ...

De som känner mig lite bättre märker att min självkänsla är ... därför att....

Den som har hög självkänsla tror jag lever ...

För mig betyder självkänsla ...

Jag tror inte att man får bra självkänsla genom...

Mer självkänsla skulle innebära att jag skulle tänka...

Om man har självkänsla så blir man inte...

När jag jobbar så gör min självkänsla att jag

Mina föräldrar har/hade ... självkänsla.

Mitt/mina syskons har/hade ... självkänsla.

I jobbsammanhang gör min ... självkänsla att jag ofta...

Mer självkänsla skulle göra mitt jobb...

För att jag skulle få högre självkänsla skulle jag behöva...

Jag tror att man kan träna upp sin självkänsla genom...

Om jag jobbade mer med min självkänsla så skulle jag säkert våga...

Ett första steg för mig att jobba med min självkänsla skulle kunna vara...

Självkänsla betyder ... för mig

Självkänsla är en nödvändighet för att ...

När du är klar med övningen:

Om du lägger ihop alla meningar - finns det en röd tråd i dina svar?
Indikerar den sammanfattande bilden att du har en hög eller låg självkänsla totalt? Var det något du redan var medveten eller mer omedveten om. Vad kan du göra för att höja din självkänsla lite till?

Exempel på självkänsla-stärkande affirmationer:

Jag är värdefull

Det är okej för mig att göra misstag

Jag tar ansvar för mitt eget liv

Jag duger som jag är

Jag är medveten om mina goda sidor

Andra uppskattar mig mest när jag är mig själv

Jag är bra på att sätta gränser och säga nej

efter Agnetas föreläsning som förlängdes med en timma, pratade Veronica om mentorskap. Helena höll sedan i diskussionerna kring vad en

mentor bör ha för kunskap och egenskaper för att kunna prata om kärlek, relationer, personlog assistans och sex. Nedanstående lista visar vilka förväntningar som deltagarna har på blivande mentorer:

- Någon att bolla med.
- Pusha
- Råd
- Lyhörd
- Få en att må bra
- Stå för åsikter – hjälpa
- Stärka brukaren i sin roll
- Någon som förstår
- Tillgänglig
- Kontakt – organisation m.m.
- Egna erfarenheter
- Kunna ta upp vad som helst
- Respons
- HBTQ – våga komma ut
- Öppna sig
- Relationsakut
- Kunskap om eget boende/ att flytta ihop
- Kreativ
- Personkemin ska stämma mellan mentor och adept
- Tänka utanför ramarna
- Ålder spelar ingen roll
- Bra lyssnare
- Inte vara blyg
- Inga frågor är dumma
- Möte mentorer emellan för att utbyta erfarenheter

Kontaktuppgifter Förbundet Unga Rörelsehindrade

E-post: kansliet@ungarorelsehindrade.se

Hemsida: www.ungarorelsehindrade.se

Telefon: 08 - 685 80 80

Fax: 08 - 19 02 77

Postadress: Box 47305, 100 74 Stockholm

Besöksdress: Katrinebergsvägen 6 5tr, 117 43 Stockholm

Öppettider:

Måndag-torsdag kl: 9-15



