

## **Inre självkänsla och yttre stil**

Den 11/9-2010 samlades ca 16 personer på Dalheimers hus i Göteborg för att samtala om självförtroende/självkänsla/ klädstil/attityder och hur man kan hantera olika situationer.

Föreläsare/kursledare var Veronica Svensk och Linda Calderon.

Veronica inledde med att prata om självkänsla och självförtroende.

Självförtroende är när andra människor uppskattar att du är bra på något, värde i det som man gör.

Självkänsla är det värde som man har på sig själv, utan andras påtryckningar eller åsikter.

Vi pratade om olika situationer på när ens självkänsla påverkas av andra människors attityder och är relaterade till funktionsnedsättning.

Exempel på situationer som kom upp var:

Vad gör man om någon klappar mig på huvudet? Ett förslag var att bära hatt, så att det inte går att klappa dig på huvudet. Det är viktigt att se att man inte är mindre värd bara gör att andra uttrycker det på olika sätt.

Det konstaterades att det måste få vara jobbigt ibland och att många människor ser personer som har funktionsnedsättning som offer eller hjältar. Man är ju bara människa och har bra och dåliga dagar vilket är ett måste och att ibland är allt bara blå!

Veronica tog upp att det går att välja hur man hanterar en situation och vilken inställning som man har. Det går att styra sina tankar. Att vända en negativ situation till någonting positivt.

Linda började med att spinna vidare på hur folk betar sig mot henne pga. att hon sitter i rullstol/har en funktionsnedsättning. Hon hade varit ute på en krog i Göteborg och gått på toaletten på ett annat våningsplan och en vakt följde med eftersom hissen skulle användas. När Linda var klar på toaletten sade vakterna, två stycken att hon inte fick gå tillbaka till sona kompisar på dansgolvet eftersom hon var en "brandrisk" det kom flera konstiga argument om varför hon inte skulle få gå tillbaka till dansgolvet. Detta slutade med att Linda åkte ner till dansgolvet själv och anmälde krogen till DO, Diskrimineringsombudsmannen. Efter det diskuterade vi i fall man ska skriva att man har en funktionsnedsättning i presentationen på olika dating sidor. Om inte det står med, när berättar man om det? Innan man träffas i det verkliga livet var alla överens om. Vissa hade mycket dåliga erfarenheter av

att inte berätta om det innan man ses. Den man träffar blir chockad och skrämmd.

Grupparbeten gjordes kring fyra frågor som handlade om attityder och självkänsla.

Linda pratade sedan om kläder och rullstolar. Det kan ibland vara svårt att hitta och ha kläder som passar när man har manuell rullstol pga. att man blir smutsig av att köra. Olika lösningar diskuteras och det framkom att utbudet på olika individuella lösningar på färg på rullstolen, stänkskärmars utformning mm. Det borde finnas och inte kosta extra för användaren.

Det sades mycket mer och efter en härlig dag lämnade alla Dalheimers hus.

Tack till Göteborgsklubben för ett bra genomförande och samarbete!

*Av: Veronica Svensk*