

FOMS-bladet special

Bosön 2005

Hur kan vi skapa livskvalité för personer med funktionshinder?

Under årets konferens, förlagd till natursköna Bosön i Lidingö kommun, har vi fått möta framgångsrika författare, kulturarbetare och humanister som bjudit på sina kunskaper och erfarenheter.

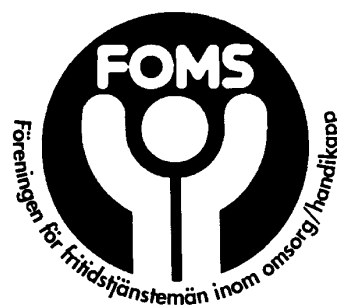
Vi har fått svar på frågor som:

- Hur ser dagens ungdomskultur ut?**
- Vad är flow?**
- Hur yttrar sig Tourettes syndrom?**

Vi har fått träffa idrottsföreningen Grunden BOIS, lyssna till gruppen Hero Hands och prova på den inte helt ofarliga sporten rullstolsbasket.

Dessa tre intensiva dagar har öppnat upp för en dynamisk kommunikation och gett oss värdefulla nycklar i vårt arbete med att skapa livskvalité och en meningsfull fritid för personer med funktionshinder.

**Text och foto:
Sara Gustavsson**



I samverkan med:



Lidingöloppet, rullstolsbasket och Qi gong

Bosön – en idyll (nästan) mitt i stan

Bosön ligger vackert beläget på norra Lidingö, nära Askrikefjärdens strand. Det kan vara svårt att tro att man bara befinner sig tio minuters bilfärd från Stockholms innerstad. Närheten till havet och skogen gör det till en behaglig plats att lägga en tredagarskonferens på. Området innefattar också ett elitidrottscenter och de flesta svenska idrottsmän och -kvinnor av hög klass har någon gång besökt Bosön. Under vår vistelse fick vi till exempel se en skymt av Kajsa Bergkvist och Malin Ewerlöf.

Konferenslokalerna på Bosön har idag cirka 150 000 besökare per år.

Hypat utbildningsområde

Först ut är Hugo Blom och Fredrik Gunnarsson från Svenska Kommunförbundet som tar upp kultur- och fritidsfrågor. Under 90-talet drabbades fritidssektorn av många nedskärningar. Idrotts- och fritidsanläggningar lades ned eller beskärdes hårt. Till exempel försvann uppemot 1000 vaktmästarplatser. Just nu satsar mängder av kommuner inom kultur och fritid för att återställa de senaste årens lågkonjunkturer.

- Vi har några tuffa tio år framför oss. Många 40-talister går i pension och man beräknar att år 2010 kommer hälften av alla gymnasielärare ha gått i pension.

VI har dock anledning att se på framtiden med tillförsikt.

- Folkhälsa är ett "hypat" utbildningsområde och man ser en ökad satsning på fritidsvetenskapliga utbildningar såsom pedagogik och sociologi. Även om Sverige är eftersatt internationellt sett inom detta område så går vi åt rätt riktning.



Rullstolsbasket –hårdare än man kan tro.

Svett och Skratt!

Efter lunch är det dags för prova-på-aktiviteter, med bland annat Qi Gong, stavgång och punktorientering. På elitidrottscentrumet får vi testas och svettas som riktiga elitidrottare. För de mest vågade gäller rullstolsbasketen, där det går ganska hett till mellan svängarna.

Lidingöloppet

- Lidingöloppet är världens största terränglopp, berättar Jan-Eric Österström. Den 23 september ordnas dessutom Lidingöruset, som är loppet för de som går i särskola eller arbetar inom daglig verksamhet/dagcenter.



Den nyligen bortgångne hedersmedlemmen i FOMS, Ingemar Norling, hedrades med en tyst minut under FOMSS årsmöte. FOMS tackar Ingemar för allt han gjort inom sitt arbetsfält.

Idrott och välmående



Lasse Löfström

Lasse Löfström

Lasse Löfström är en välmeriterad idrottare som har tävlat i åtta Paralympics inom olika grenar samt en rad VM. Senast deltog han i Paralympics i Aten. Han har kommit för att tala om sina upplevelser både som idrottare på elitnivå och som fysiskt handikappad. Det är en livsglad man med glimten i ögat och en stor portion självförtroende som vi har framför oss.

- Vilket tror ni är mitt största handikapp? frågar han publiken, och svaret är kanske inte givet alla gånger:

- Mitt största handikapp är människors attityder, hur folk ser mig. *Inte* att jag sitter i rullstol.

"Ursäkta, vad är klockan?"

Vi har en tendens att behandla funktionshindrade som någon sorts grupp, istället för att se individen bakom. Fördomar och brist på kunskap gör att vi ibland inte riktigt vet hur vi ska bete oss. Alltför ofta genomsyras vårt handlande av förutfattade meningar.

- Bara en enda gång har någon närmat sig och frågat vad klockan är. För de flesta är det den mest naturliga sak i världen, i mitt fall betydde det att jag för en gångs skull blev betraktad som någon man kan räkna med. Ingen vill bli sedd enbart som ett vårdobjekt. Funktionshindrade måste få möjlighet att hjälpa till, bli delaktiga.

Fördomar

Många av oss kanske känner igen oss. Det är lätt att stanna kvar i sitt gamla invanda tänkande, men hur gör man för att komma vidare?

- Titta på dina fördomar! uppmanar Lasse. Vänd och vrid på dem. Ifrågasätt dina attityder. Det är först då du kan komma vidare och utvecklas som människa.

Grunden BOIS

Grunden Bois är en fotbollsförening (vilken numera också innefattar innebandy) som har fått flera priser för sitt arbete för och av människor med funktionshinder. Föreningen drivs till största delen med medel från fonder, stiftelser och sponsorer, samt naturligtvis många ideella insatser. Dess främsta mål är att ge unga människor en meningsfull fritidssysselsättning: alla, oavsett idrottsligt kunnande och nivå på funktionshindret får vara med.

Delaktighet

- Det viktigaste är gemenskapen, förklarar Thor Guttormsen. Medlemmarna har själva skapat medlemsregler och utformat mål för klubben. Här behöver ingen känna sig utanför.



En förväntansfull publik.

Denna känsla av tidlöshet...

Georg Klein

Alla har vi någon gång upplevt ett tillstånd av tidlöshet, eufori, koncentration då vi glömmer oss själva och blir ett med nuet. Kanske har vi haft svårt att sätta ord på våra upplevelser. Tillsammans med Georg Klein, professor och författare, och moderator Karl Kahlund gör vi en djupdykning i begreppet FLOW.

Mellan rädsla och uttråkelse

Flow kan uppstå när vi möter en uppgift som är tillräckligt svår för att vara en utmaning men inom räckhåll för oss att klara av, samtidigt som vi upplever den som meningsfull. Våra liv pendlar mellan rädsla och uttråkelse, och däremellan finns det flow, som faktiskt är en primär reaktion att jämsätta med skratt eller gråt. Är utmaningen för stor upplever vi rädsla, är den för liten blir vi uttråkade.

Subjektiv upplevelse

Vem har inte känt en oro över vilket intryck vi gör på andra eller rädsla för att göra fel? För oss svenskar som dessutom har Jantelagen att kämpa mot blir detta extra påtagligt. - Just självmedvetenhet är ofta ett av hindren för att nå flow, förklarar Klein. Flow är en subjektiv företeelse som inte kan beordras fram. Det är viktigt att vi själva känner efter vad det är som får oss att må bra och koncentrera oss på det.

Vid en undersökning svarade många att de upplevde flow på jobbet, medan betydligt färre upplevde flow på fritiden.



Karl Kahlund och Georg Klein.

Ända ville alla jobba mindre och ha mer fritid! Kan det ha att göra med att vi upplever arbetsplatsen som stressande?

- Snarare tvärtom, säger George Klein bestämt. Vi dras med för lite utmaningar! Och för lite utmaningar är detsamma som för lite utnyttjande av egna möjligheter.

Sjunga, klättra i berg eller diska?

Vad man får flow av är helt individuellt. För vissa kan det komma när man spelar musik, skriver eller kanske klättrar i berg. För somliga är det relaterat till att lösa ett matematiskt problem, spela schack eller till och med något så opretentiöst som att diska eller städa.

- I dagens samhälle där tv-tittande och annan lättillgänglig konsumtion enkelt kan bli en flykt, måste man välja aktivt vad man vill lägga sin tid på, poängterar George Klein. Det viktiga är att hitta en sysselsättning och nivå som passar varje enskild person.

George Klein ger ett talande exempel på hur flow kan utvecklas utifrån till synes anspråkslösa sysselsättningar: man upptäckte att en kvinna som led av svår schizofreni gick in i flow när hon klippte sina naglar. Man provade då att låta henne klippa andras naglar, något hon gjorde mycket bra och som för hennes egen gav en stor tillfredsställelse. Detta ledde till att hon med tiden utbildade sig till manikyr och kunde på så sätt hjälpa både andra och sig själv.

Dansband, raggare och rock

Ungdomskultur

Hur ser vi på ungdomar? Skiljer sig dagens ungdomskultur från tidigare generationers? Och är det verkligen sant att ungdomsvåldet har ökat? Det är några av de frågeställningar som Erling Bjurström går närmare in på.

Den gamla goda tiden?

På 80-talet påstod man att ungdomsvåldet blivit grövre. "Nu sparkar man ju till och med på någon som redan ligger ner, det har ju aldrig hänt förut." Under 50-och 60-talen med sin tids raggare blev det ramaskri över att man "numera sparkar på någon som redan ligger ner, något som aldrig hänt förut." Under dansbanornas epok på 30-och 40-talen förfasade man sig över att ungdomarna "numera till och med sparkar på någon som redan ligger ner". Just det, och det hade ju aldrig hänt förut.

Vi har alltså en tendens att upprepa historier som går ut på att bekräfta att det var bättre förr. Men i själva verket var den gamla goda tiden aldrig så god som vi föreställer oss och inte heller det nya så nytt.

Tradition mer än revolt

- Vi har helt enkelt avskaffat vuxenheten, menar Bjurström. Idag kan man heller inte avgöra vem som är vuxen, eftersom viktiga symboler som till exempel hatten avskaffades redan på 50-talet. Ungdomlighet är ett ideal för alla men i många andra avseenden åsidosätts ungdomar.

Vi ser ungdomskultur som ett nytt fenomen, men historiskt sett har de alltid existerat. Är ungdomskulturen en revolt mot oss vuxna?

- Inte numera. Idag finns det få spår kvar av generationskonflikt. Snarare handlar det om tradition mer än revolt.



Några av medlemmarna i The Big Blue Band.

The Big Blue Band

Torsdag morgon får en rivstart med The Big Blue Band. Gruppen har spelat tillsammans i två år och de flesta medverkande har något typ av funktionshinder. Wille, en av sångarna i gruppen, berättar att han hämtar inspiration från sin egen fantasi och saker som händer runt omkring honom. Han har bland annat skrivit "Det är bara ett spel" och "Min cykel"; två medryckande låtar som får mycket uppskattning vid framförandet på Bosön.



Se personen, inte bara syntomen!



Pelle Sandstrak i aktion.

Pelle Sandstrak

När Pelle Sandstrak intar scenen händer något. Han far fram och tillbaka över rummet, hoppar upp på en stol, lägger sig på golvet, närmar sig någon i publiken. Han är 100% närvarande och vi har en känsla av att tiden flyger iväg. (Kanske får vi rentav en flow-upplevelse?)

Tourettes syndrom

Tourettes syndrom syns inte på utsidan. Lika lite har det med intelligens eller förstånd att göra. Det yttrar sig genom okontrollerade ljud, maniskt beteende och ofta en överdriven känsla för siffror. Syntomen kommer fram när personen ifråga är glad, stressad, uttråkad; kort sagt vid starka känslöstämningar.

"35 plus ett år"

För Pelle till exempel var siffran sex ett negativt tal bundet till otur och som under inga omständigheter fick uttalas högt. Vid 36 års ålder brukade han säga att han var "35 plus ett år". På samma sätt betydde siffran nio positiva upplevelser och framgång. Hur dessa associationer uppstår är svårt att förklara, men det är föreställningar som naturligtvis sätter käppar i hjulet i det dagliga livet.

Fysisk motrörelse

När dessa infall kommer kan det fungera att utöva en slags fysisk motrörelse.

- Jag kan till exempel klappa lite lätt med händerna, trycka mig mot en vägg eller ta till någon annan taktil stimulans för att kontrollera det hela, berättar Pelle och demonstrerar uttrycksfullt med kroppen.

Avdramatisera

För Pelle Sandstrak, som är dramatiker och regissör, dröjde det många år innan han fick en rätt ställd diagnos. Numera har han lärt sig att leva med Tourettes syndrom och rentav vända det till något positivt.

Vad kan jag som medmänniska och i mitt arbete göra?

- Se människan bakom! är Pelles främsta råd. Se personen, inte bara symptomen. Var rak och ärlig och fråga rätt ut vad som försiggår. Genom att avdramatisera får personen möjlighet att tänka till och ifrågasätta sitt eget beteende. På så sätt kan denne själv komma till insikt.



Pelle Sandstrak charmar publiken.

Vad är det fantastiska med ordning?



Det stora är att vara sig själv....

Att leva livet fullt ut

Vi har kommit fram till en av konferensens stora höjdpunkter. Bengt Jacobsson är etnolog och författare men framför allt en inspirerande humanist och livskonstnär.

- Det stora är inte att vara si eller så, utan att vara sig själv! fastslår Bengt Jacobsson. Människan är vansinnigt rädd för att öppna upp och visa sitt innersta jag, det innebär ju en sårbarhet. Men det finns en farlig risk med att inte vara den man är: med tiden uppstår en allt större distans mellan det yttre falska jaget och den inre livskärnan, vilket i sin tur skapar tomhet.

Tre nyckelord

Hur kan vi då bryta vårt beteende och lämna plats för något konstruktivt och självförverkligande? Vi kan ta hjälp av tre nyckelord i vägen mot ett harmoniskt liv:

Närhet
Helhet
Rörelse

För att nå balans är det viktigt att dessa tre områden får likvärdigt utrymme. Vi kan omöjligen utesluta någon av dem, alla delar är lika viktiga. En hel människa är en mångbottnad, lyhörd människa i ständig förändring.

Ordning och kaos

Därtill lägger Bengt ytterligare ett begrepp: ordning och kaos. Det finns en utbredd vanföreställning om att det eftersträvansvärda är ordning på alla livets plan, vi inbillar oss att vi genom god planering kan undvika smärta. Men det optimala ligger någonstans mellan ordning och kaos. Vi kan aldrig stiga ner i samma flod två gånger, både floden och vi själva har förändrats. Istället för att stänga in oss i en illusion om att allting är under kontroll måste vi våga släppa taget, följa med livets egen rytm. Först då lever vi livet fullt ut.

Linser och bönor

Bengt berättar en liten historia som har sitt ursprung i den buddhistiska traditionen:

En människa säger i all välmening till en annan:

"Lär dig hålla dig väl med kungen så slipper du leva på linser och bönor."

Varvid den andra svarar:

"Lär dig leva på linser och bönor så slipper du hålla dig väl med kungen."

- Släpp kontrollen! uppmanar Bengt. Utan förändring avstannar livets dynamik. Våga lita till din inre röst, det är det viktigaste du har.

Kan man lyckas förklara meningen med livet på tre timmar? Vi vågar nästan påstå att han gör det, Bengt Jacobsson.



Fest och vimmel

Slutligen ett litet smakprov från våra underhållande kvällar på Bosön: vi har njutit av ljuvliga bufféer, fantastisk musik och trevligt sällskap. Vad mer kan man begära?



Varmt tack till alla deltagare, sponsorer och föreläsare för en mycket lyckad konferens.

Vi ses nästa år!