Den nya hjärnåldern

Rolf Ekman

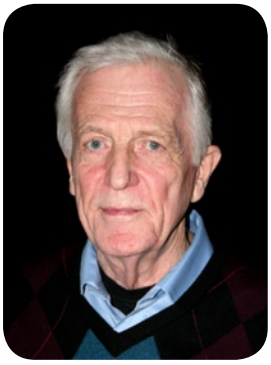
Rolf Ekman är professor vid Sahlgrenska Akadamien vid Göteborgs universitet. Han har forskat kring hjärnan och bl.a ålderns betydelse för hjärnan. Vi lever i ett samhälle där man använder mer och mer tankeverksamhet istället för muskler. Hur ska man utveckla och vårda sin hjärna för att må bra under livets olika faser?

Rolf Ekman betonar under sin föreläsning att forskning inte är sanningar, de är ett försök att få bättre förståelse. Han förklarar att den klassiska bilden på ålderstrappan: där toppen är vid 50 år och sen går det bara utför, har förändrats. Idag vet man så oerhört mycket mer och man blir bara äldre och äldre. Hjärnan har mer flexibla strukturer, den ”håller” längre nu än vad den gjorde förr.

Hjärnan formas av
* Stimulans
* Utmaningar
* Känslor, glädje, sorg.

En optimerad hjärnas förutsättningar
* Berikad miljö/sinnes-sti mulans
* Sömn
* Social stimulans
* Intellektuella utmaningar
* Miljöombyte (inre miljö är lika viktig som yttre miljö)
* Kostfaktorer och fysisk aktivitet.

Synapser och spegelneuroner
För 10 år sedan upptäckte forskare något som kallas spegelneuron. Spegelneuronern hanterar hur vi upplever varandra, den sociala interaktionen människor emellan. Ekman förklarar att det kan ses som att man har fler än fem sinnen – t.ex balans, tidsrytm osv, det som skapar en social individ. Dessa neuroner är en mycket fantastisk upptäckt och är lika viktiga i inlärning av språk och identitet som arvsmassa är för DNA. Synapser är kontaktytor mellan hjärnans nervceller där all information och intryck passerar som hjärnan sedan bearbetar. Mental såväl fysisk träning förstärker synapserna mycket. Faktum är att känslor påverkar vårt DNA och även synapser. Känslor är viktiga för vår hjärna, för där blir vi till i tidens gång. Ekman förklarar att träning hjälper mot de flesta och största folksjukdomarna. - Ge hjärnan nya utmaningar – det minskar den existensiella stressen, säger han. Psykiska sjukdomar idag bidrar mer till den globala sjukdomsbördan än hjärt- och kärlsjukdomar och cancer tillsammans. Genom träning, både fysisk och mental, optimerar man chanserna för ett långt och hälsosamt liv. Att leva är ett livslångt lärande, det gäller att utveckla sin hjärna i samklang med sina behov, kunskap och intressen, avslutar han.



Beckis idrottscenter

Hans Sköld

Hans Sköld representerar BECKIS idrottscenter, ett projekt som sedan ett år tillbaka drivs av Stockholms handikappförbund. Han berättar om vad som finns för möjligheter och vart projektet leder till under året som har gått.

Beckis idrottscenter är föreningsdriven och erhåller bl.a fullstor idrottshall, bassänger, judolokal, ett fullt utrustat och funktionshinderanpassat gym med tillgång till specialutbildade instruktörer, basket för både rullande och gående människor, elhockey, fotboll, bordtennis, curling, öppen verksamhet – prova på… och en massa massa mer!

Dessutom finns det planer på en träff- och caféverksamhet för att locka fler till Beckis. - Det är ett mycket spännande projekt och det känns som att det är drag och att det kommer gynna många personer med funktionshinder i Stockholm, men också i övriga Sverige, säger Hans Sköld.

Fritt val av hjälpmedel

Anna Ingmarsson

Anna Ingmarsson är projektledare för Fritt val av hjälpmedel, försöksverksamheten är i Kronoberg, Stockholm och Sörmland. Projektet är ett uppdrag från regeringen och ska redovisas 1 augusti 2008 och 2009, samt 1 mars 2010.

Det senaste åren har landstingen upphandlat ett snävare sortiment, vilket gör att brukaren inte har samma valmöjlighet, och kanske inte passar till alla brukares behov. Anna Ingmarsson vill med projektet främja individens fria val på flera områden. Brukaren ska själv kunna bestämma om viktiga delar i sitt liv.

- Det handlar inte om att vem som helst ska kunna välja vad som helst, utan de som har behov av hjälpmedel, och inte vilka fria val som helst. När du har fått en behovsbedömning, ska du själv få välja fabrikat och leverantör, menar hon. Kvalitet och ökade krav på individualiserade lösningar spelar in. I projektet ingår också att redovisa vad som händer med livskvaliteten när brukaren själv får vara med och bestämma.

www.hi.se/frittval

Design för alla

Finn Petrén

Finn Petrén – ordförande i den idiella föreningen EIDD Sverige och projektledare för det nationella projektet DESIGNFÖRALLA.SE.

Design för alla är inte design för personer med någon form av funktionsnedsättning utan något större – design för den mänskliga mångfalden och allas delaktighet. Oavsett kön, ålder, funktion, kulturell/etnicitet. Det är helt enkelt design för ALLA. Företag, organisationer och privatpersoner är inblandade i föreningen, som bygger på ett nytt sätt att tänka i samhällsbyggnad, arkitektur och design.

-Ingen genomsnittsmänniska finns, men man måste börja utgå istället från att alla är människor, men det är också allt, säger Finn Petrén. Vi vill befria olikheten och verkligen inse att vi alla är olika och har olika levnadssätt och vanor, fortsätter han.

Kreativitet och innovation är nyckelorden, och Design för alla vill få in det här tänket till kommande designers och arkitekter. Det behöver inte vara något stort, vissa gånger är det så enkelt som att ta bort trösklar eller en askkopp utanför en kulturell mötesplats. - Det är ingen tvekan om att alla tjänar på det här sättet att tänka, säger Petrén.

Marschen för tillgänglighet

Emma Johansson

Emma Johansson från Norrköping berättar om Marschen för tillgänglighet, en enfrågesorganisation som funnits sedan 2003, och syftar till att införa en svensk lagstiftning som klassar otillgänglighet som diskriminering av personer med funktionshinder.

- Enklare hinder skulle vara åtgärdade 2010, mycket händer men inte tillräckligt, tycker Emma Johansson. Varken den tidigare regeringen eller den vi har nu , tycker jag, inte driver denna frågan tillräckligt. Hon berättar om att hon som funktionshindrad flera gånger fått stå ute på gatan och växla pengar för att växlingskontoret inte är anpassat, det är ett gammalt hus som ”bör bevaras.” - Men sen när blev trä, sten och betong viktigare än människor? Det känns så fel, menar hon.

Emma fortsätter:
- Man FÅR inte delaktighet utan det är något man själv får erövra, även kommunikativ och informativ tillgänglighet, inte bara fysiska tillgängligheten. Tillgänglighet är för mig detsamma som öppenhet. En miljö som inte tillåter diskriminering överhuvudtaget. Jag tycker inte att de klassiska handikappförbunden driver på tillräckligt. I Sverige brukar man säga att ”vi har det ju så bra” och att vi är duktiga på så mycket.

Men det är inte alltid sant, i många andra länder har man kommit otroligt långt med tillgängligheten, speciellt där otillgänglighet klassas som diskriminering. **www.marschen.se**

Statsråd

Rangwi Mercelind

Maria Larsson, hälso- och äldreminister, kunde tyvärr inte komma till konferensen pga sjukdom, så statsrådet Rangwi Marlelind pratar i hennes ställe som första föreläsning på torsdagen.

- Sverige idag är inte alls bäst på tillgänglighet och bemötande, vi är knappast ens långt framme. Barn och unga ska få alla möjligheter till en god folkhälsa, idrott och matvanor. Levnadsförhållandena för personer med funktionsnedsättning måste hållas levande i Sverige. Två miljarder i bidrag till idrott, 500 miljoner i specialbidrag ges av regeringen till idrottslyftet som ofta involverar funktionshinderanpassad idrott.

- Vi vill öka möjligheterna för funktionsnedsatta med tillgänglighet på allmäna platser, i kollektivtrafik och överallt. Regeringen är på er sida för målgruppen! fortsätter Mercelind. Att lyssna och ha en dialog är enda sättet att utveckla ett samarbete, vi vill ha jämlika villkor och alla kommuner måste vara med. Genom att öva dialog parter emellan och dra nytta av andra lyckade projekt ska personer med funktionsnedsättning. kunna delta i socialt liv, arbetsliv och ha samma möjligheter som alla andra människor i Sverige.

Handisam

Hans von Axelsson

Hans von Axelsson har jobbat som handikappombudsman (HO) och arbetar nu med projektet Handisam - en myndighet för handikappolitisk samordning.

- Våra främsta uppgifter är främst att stödja en tillgänglighetsförbättring och förse regeringen med underlag för styrning mot de handikappolitiska målen. Handisam ska påskynda utvecklingen mot ett samhälle där alla kan delta jämlikt oavsett förmåga, säger von Axelsson.

Han förklarar vidare att Handisam tagit fram en bok som heter Riv hindren. Den innehåller bl.a. beskrivning på olika funktionshinder, principer och arbetsmetodik samt krav på tillgänglighet i verksamhet, information, byggnader, inredning och utrustning.

- Handisam ska påskynda utvecklingen mot ett samhälle där alla kan delta jämlikt oavsett förmåga, förklarar von Axelsson. Det handlar inte bara om att planera, det gäller att agera också. Få in frågorna i den ordinarie verksamheten. Ställ krav!

Han förklarar att det handlar om att flytta fokus. Lyfta fram frågan från ett särintresse till ett allmänt intresse Vi måste utgå från att alla är olika, men vi är alla människor.

Och hitta vägar att skapa en hållbar utveckling. Man vinner på att göra så många som möjligt delaktiga i de här frågorna, avslutar Hans von Axelsson.

Ungdomsstyrelsen

Torgny Sandgren

Ungdomsstyrelsen driver inte bara ungdomsfrågor, utan både hbt-, etnicitet - och mångfaldsfrågor. Torgny Sandgren från ungdomsstyrelsen har följt ungdomars fritidssituation de senaste åren.

-Verkligheten för unga har förändrats, berättar han. Globaliseringen och den nya informations- och kommunikationsteknologin har gett fritiden ökad betydelse. Ungdomstiden i Sverige har också förlängts, vilket gör att målgruppen för ungdomsstyrelsen har ändrats. Om man för 50 år sen hade som standard att vara gift med hem och barn vid 19 års ålder, så ligger den här etableringsåldern, som den kallas, på 28 idag, menar Sandgren.

Tillgängligheten för kultur är mycket större nu än för 30 år sedan. Fritid har blivit mer viktig för ens identitet, ett alternativt lärande och för etablering på arbetsmarknaden. Framför allt har IT stigit i fritidsvanor och hamnar högre och högre upp på listan bland fritidsaktiviteter. Genom mötesplatser på internet skapar ungdomar gemenskaper och blir delaktiga istället för att bara ta till sig.

- Ungdomar vill hellre spela teater än gå på teater, förklarar Sandgren. Alltså vara delaktig, skapa kultur istället för att bara ta emot kultur. Man delar erfarenheter, skaffar nya vänner och bekanta via nätet. Det är ett sätt att kunna visualisera sig och nå ut till andra människor.

Sandgren ger exempel på hemsidor och communitys ungdomar gärna håller till, och berättar bl.a. om hogwarts.nu, en sida (numera nedlagd) för Harry Potter-fans. Där kunde man skriva egna kapitel och berättelser i samma andra som Harry Potters författare själv. Ungdomarna kunde sen kommentera och dela berättelserna med andra på siten. Det perfekta exemplet på trenden att skapa kultur istället för att bara ta till sig.

Kultur- och språkmöten

Kjell Kampe

Kampe har varit lärare för SFI i många år. Nu jobbar han med AmadeuS, kultur- och språkmöten och utvärderingar av biståndsprojekt.

Kjell Kampe ber publiken blunda medan han sätter stämningen i salen. Han berättar att Sverige är i krig, allt är sönderbombat och att vi alla måste fly. När vi sedan öppnar ögonen står Kampe i vad vi får senare får veta är en klassisk tzadmbekisk dräkt. Vi har nämligen hamnat i ett nytt land som heter Tzadmbkistan. Här får vi lära oss hur man ska uppföra sig i det nya landet, vad som är socialt och kulturellt anpassat för oss svenskar att göra och inte göra. Tillsammans får vi gå på vår första lektion i tzadmbekiska, självklart sker all undervisning på tzadmbekiska, det är ju det språket vi ska lära oss! Kampe parodierar på det svenska invandrarpolitiken på ett mycket humoristiskt sätt, han agerar själv som den tzadmbekistanske lärare som hjälper oss på vägen till att bli ”äkta tadzmzbekistanier.”

Kampe berättar utifrån sina egna efarenheter de kulturella och språkliga skillnader det finns länder imellan.
- Man tänker inte att ”så här gör och tänker jag för att jag är svensk”, utan vi sätter själva normen vad som ska vara ”normalt” Våra rötter och vår vardag påverkar vårt beteende. Vidare berättar Kampe om det svenska kulturella isberget, från det synliga medvetna skikt till mer omedvetna sådana. Högst upp hamnar de frågor vi normalt pratar om. Längre ner i isberget hamnar de saker vi inte så ofta pratar om. T.ex den svenska synen på äldrevården. I andra länder anses det helt absurt att man inte själv tar han om sina gamla, att de skulle vara en ”börda” osv. För dem är det lika viktigt att ta hand om sina gamla som att ta hand om sina barn. Vår uppväxt och våra traditioner präglar hur vi beter oss som vuxna. Lyssna bortom brytningen och låt inte fördomarna ta överhanden! uppmanar Kampe.

Grabben i kuvösen bredvid

Jonas Helgesson

Jonas Helgesson är 30 år och bosatt i Malmö. Han är egenföretagare, skriver tidningsartiklar, håller föredrag, skriver musik, har läst 220 poäng på högskola, håller på med stand up... Dessutom har han skrivit boken Grabben i kuvösen bredvid som handlar om hur det är att leva med en CP-skada.

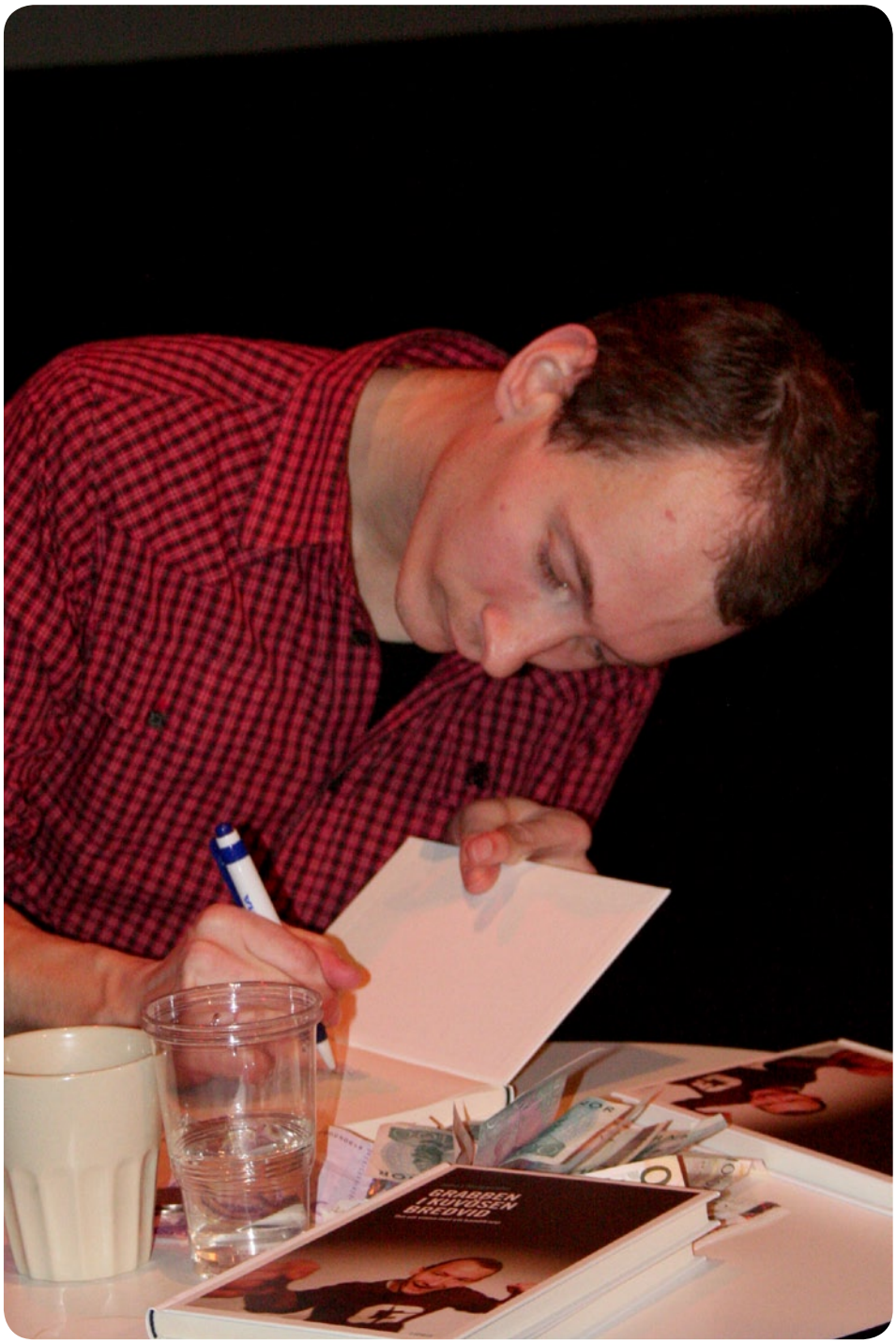
- Jag tänker inte att nej, varför är jag CP-skadad på samma sätt som att jag inte tänker nej, varför är jag inte Peter Jihde eller nej, varför är jag inte lika snygg som Ernst Kirchstiegier. Jag ser mitt handikapp som en del av mig, men inte den allvarliga delen, förklarar Jonas Helgesson.

Han tar under sitt föredrag upp fem punkter i sitt liv som har varit och är väldigt viktiga för honom. På ett humoristiskt, engagerande och träffsäkert sätt berättar Helgesson om sitt liv och vilka svårigheter och glädjeämnen som finns för honom.
- Den första punkten är att gilla den jag är. Det är grunden till allting i livet, förklarar han. Att hitta sin identitet och gilla sitt eget liv. Kan man inte gilla sig själv kan man inte gilla någon annan.

Han visar en lista på saker han lärt sig nyligen, bla att steka ägg, pussas och uttala bokstaven J.
- Fatta vilken otur att inte ha kunnat uttala den första bokstaven i ens förnamn! plirar Helgesson. Publiken skrattar.
- Jag har alltid gillar det jag inte kan göra, fortsätter han och visar en lista på saker han vill uppnå. På listan finns bl.a att spela trummor, paddla kanot, bära kaffet med vänsterhanden och bestiga Kebnekaise. Man måste gilla läget och acceptera sina begränsningar. Alla har vi en längtan att utvecklas, och varför ska jag inte få ha samma drömmar som alla andra?

Andra punkten är att våga tänka stort. Det finns många myter kring handikappade, att alla är extremt psykiskt skadade, att alla gillar dansband, att alla gillar samma saker som pensionärer. Och den största myten är nog att ALLA handikappade vill jobba med data.
- Jag är varken teknisk eller ett dugg intresserad av data, ändå har arbetsförmedlingen alltid försökt pracka på mig sådana jobb. Jag har alltid velat tala inför publik, men har seglat i motvind för ingen har uppmuntrat mig. Det har alltid bara handlat om att jag som handikappad SKA gilla data.

Han berättar vidare att han en gång testade ett jobb från staten i en vecka, bara för att testa. Han skulle sortera videoband efter hur rak plasten omkring dem var. Efter en vecka och 10.000 band hade han hittat två stycken som skulle kasseras. Två!
- Alla vill bli bekräftade och känna sig bra på något. Jag kan inte påstå att jag kände mig bra eller hade ett givande jobb där. Jag kastade mig knappast inte ner på knä och skrek TACK SVERIGE FÖR DET HÄR JOBBET SOM ÄR SÅ UTVECKLANDE FÖR MIG! Utvecklingsstörda människor har självklart också ett värde och intressen, och det vill jag lyfta upp. Alla vill ha en meningsfullt liv, ett bra jobb och en bra fritid. Ingen vill bli ett tycka-syndom-offer, förklarar Helgesson.



Tredje punkten är att hitta MIN styrka.
Det finns ingen som presenterar sig med att ”jag heter INTE anders” men ändå är det så många som tänker på det de INTE kan, istället för vad de verkligen kan göra. Det är viktigt att inte förknippa sitt handikapp med den man är.

Jonas Helgessons fjärde punkt är att vara rätt i omgivningen.
Anledningen till att man inte tar med badbyxor till lappland är för att man anpassar sig till hur miljön och omgivningen ser ut. Har jag fula hjälpmedel kollar ju alla ännu mer.

Alla borde ha sin egen hejaklack, det skulle kunna hjälpa en att växa som människa , säger han.

Femte och sista punkten är att lära mig att jobbigheter är en del av livet.
- Klart det är jobbigt ibland. Man är aldrig anonym som handikappad, alla tittar på en. Man blir en börda, ett störande objekt. Jag ska inte behöva ta det, klart människor är främmande och inte vet hur man ska bete sig mot handikappade. Handikappade tenderar att leva i ett eget samhälle utanför alla andra, förklarar Helgesson.

Andra jobbiga saker är bäbisrösten att gulla och vara puttinuttig. Han förklarar att man ska akta sig för ”snälla tanter”.
- Det har kommit fram gamla tanter till mig och gett mig PENGAR. Ungefär som ”Åh, här har du en tia så blir du mindre cp!” . Det hade väl varit okej, om det inte vore så att de alltid ger mynt. Jag kan inte hantera mynt nämligen, berättar han. Konferensdeltagarna känner igen situationen och fnittrar.

Det finns många jobbiga situationer, men det är en del av livet. Trots mitt handikapp lever jag i min dröm, i en verklighet som jag gillar. Jag har en underbar fru och jag kan leva självständigt. Jag tackar alla som har stött mig och framför allt min mamma som har trott på mig. Ta vara på livet, det går inte på svt24 i repris, avslutar Jonas Helgesson.
Efter föreläsningen hade konferensdeltagarna möjlighet att köpa Jonas Helgessons bok Grabben i kuvösen bredvid signerad av författaren själv.

Cirkus Cirkör

Magnus Jonsson och Linda Beyer

Magnus Jonsson, cirkuspedagog och cirkusartist. Linda Beyer är, ”kontorsakrobat” som hon själv skämtsamt kallar det och har koll på de mer administrativa delarna inom Cirkus Cirkör.

Cirkusen grundades 1995. – Vi tröttnade på att drömma stort och leva litet så vi satsade allt för att leva vår dröm, förklarar Magnus. Vi vill vara med i samhället och påverka, förändra världen genom nycirkus. Cirkusen erbjuder en pedagogisk verksamhet för amatörer från 5-105 år. Alla kan vara med, i skolan, på fritiden, med eller utan funktionsnedsättning - det spelar ingen roll. ALLA kan bidra till Cirkus Cirkör, förklarar han.

- Så länge man spränger gränser kan man göra det man vill. Sluta vara tråkiga vuxna, ta fram barnet inom dig! Allt blir enklare i en mer lekfull miljö. Linda förklarar att detta går att använda mycket som komplement till t.ex sjukgymnastik och liknande.

Vi får se en film hur cirkuslektioner och föreställningar kan gå till, och självklart visar Magnus oss några enklare trolleritrix, jonglering och andra spexiga saker. Vi får också prova på en enklare övning. Att stå på ett ben och blunda, vilket är svårare än man tror. - Det gäller att fokusera, då klarar man det, menar Magnus.

- Cirkus cirkör är kvalitativ galenskap. Det bygger på att vara nyskapande. Vi vill lära människor att inte vara rädda för att vara rädda. Skyddar man människor från att misslyckas blir det svårare än om man också lär sig att misslyckas, avslutar Linda.

Fritiden nu och i framtiden

Lena Forsberg

Vad är fritid och vad är det för dig? Vad betyder det för de som du arbetar med? är några av de frågor som Lena Forsberg, forksare på Luleå tekniska universtitet tar upp i sin föreläsning.

- Fritid har värde för den enskilde, men värdet ser olika ut för olika människor. Tvångstiden, det vill säga våra arbete ger oss medel att leva, fritiden ger oss lust att leva, förklarar hon. Fritid har blivit ett medel för att skapa identitet och gemenskap. Den ökar i betydelse, skänker spänning, avkoppling, nöje och mycket mer. Men tendensen är att hobby övergår till arbete. Fritiden betraktas mer och mer som arbete, att man måste konsumera och prestera.

Lena Forsberg följde och studerade 6 hästtjejer i 14-16 års åldern, under 1,5 års period. Hennes avhandling handlar om flickors identitetsskpande i stallet. C.a en halv miljon människor i Sverige har kontakt med hästar varje dag. I stallet får flickor sitt genusutrymme och kan skapa relationer, ta ansvar och få göra det dom gillar mest.
I andra miljöer skyddar man gärna tjejer från djärva händelser, men i stallet är det tillåtet att gripa in och ta tag i saker. Det är det som märks i stallkulturen. Mycket kommunikation med hästen handlar om kroppslig kommunikation, att utsätta sig för miljön och djuret. Att ta hand om djuren kräver stora ansvar. Hur många andra verksamheter hanterar man liv och död i?

Stallkulturen är oerhört stor bland många flickor i Sverige, i identitetsskapande och som fritidsintresse överlag. Lenas forskning är uppskattad av många och hennes avhandling väckte många människors intresse.

Lena.forsberg@ltu.se

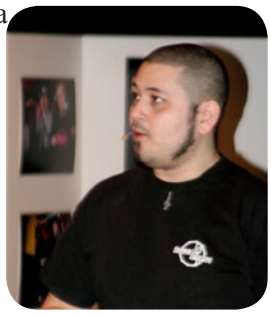
Goda exempel

Under fredagen kommer flera representanter från olika organisationer och pratar om olika genomförda projekt.

Kjell hammar - Tallkrogen
Tallkrogen är ett EU-projekt mellan Sverige, Tyskland, Finland, Lettland och Grekland. Kjell berättar om att förbättra livskvaliteten för personer med psykiska och intellektuella funktionshinder genom utomhuspedagogik.
- Utomhuslivet kostar ingenting och är en inspirationskälla för alla. berättar han.

Bo Andersson, Barbro Skoglund - Sunt Liv.
Projektet Sunt Liv är ett hälsoprojekt med inrikting på kost och motion. Bo och Barbro berättar med vilka enkla övningar och metoder som de tar hälsan in i vardagen och skapar grunder för goda vanor hos unga människor med begåvningshandikapp.

IT-ombud - Bengan öransson
Bengt Johansson från Kulturfabriken i Ljungby berättar om att ALLA har rätt till internet. Det är viktigt att uppmuntra användningen till allmän IT och data. Men stöd behövs för att förstå och få tillgång till internet. Därför behövs IT-ombud. Man behöver inte vara it-guru för att bli ombud. Inte så stor kunskap om datorer heller.
- Det är viktigt med att få med nej-sägerna, förklarar Bengan. Att bryta ner internet till mindre delar så det blir mer personligt. Det är viktigt att avsätta tid och plats för detta.



Navigabile.eu - Eva Holmkvist.
Navigabile är ett italienskt EU-projekt, som varar i 1,5 år och är färdigt till sommaren. Det är en satsning mellan Italien, Sverige, Grekland och Spanien. Projektet handlar om internetinkludering, tillgänglighet till nät och internet för personer med funktionsnedsättning. Gemensamt med de som är behov av hemsidan är är kommunikationsproblem.
- Det behövs fler anpassade internetsidor. Att skapa en användaprofil som är anpassad efter användarens behov. Att själv få välja färg, textfärg, meningsstruktur och bokstavsstorlek och liknande ändringar, säger Eva.

Kolmården och IFK Göteborg har hittills nappat på projektet och ska anpassa sina hemsidor.
www.dart-gbg.org

Tack för i år!

Årets konferens innehöll, förutom massor av intressanta föreläsningar, även god mat och underhållning.