



Att få vara den man är

Manual

Materialkonstruktion och idé:

Angeline Ljungkvist, logoped

Britt-Marie Hallberg, arbetsterapeut

Informationsskrift: Angeline Ljungkvist

Manual: Britt-Marie Hallberg

Foto: Angeline Ljungkvist

Att få vara den man är - en liten manual

Tips och råd om hur man kan dokumentera en människas liv och leverne, i både dåtid och nutid.

Den här "manualen" är tänkt att ge förslag till vad/hur man kan skriva under respektive livsområde i materialet "Att få vara den man är" och ska inte ses som någon mall. Personen det handlar om dokumenterar med text och foton under respektive rubrik i materialet, eller medverkar i möjligaste mån tillsammans med sin familj, personal eller annat nära nätverk.

Tanken är inte att det under de rubriker som finns i materialet ska fyllas i uppgifter, punkt för punkt. Välj de delar som passar eller skriv till egna rubriker. Således väljer personen själv vad som ska dokumenteras och i vilken omfattning, vilka områden och så vidare, eventuellt tillsammans med sin familj och/eller nätverk i övrigt.

Upplägget i pärmen med rubriker för olika livsområden, inbjuder till att berätta om både barndom/uppväxt, skada/sjukdom och nuvarande tillvaro, men kan väljas i den omfattning som önskas. Det går alltså utmärkt att bara berätta om någon del i livet.

Berätta till exempel om hur livet var före sjukdomen eller skadan, och välj bort att berätta om nuläget. För någon annan kanske det passar bättre att göra tvärt om, att informera om nuläget, hur man vill ha det i livet, om sina vanor och rutiner, tycke och smak och så vidare.

Information om medicinska förhållanden och pågående behandlingar hör inte hemma i detta material. Detta ska inte vara någon medicinsk journal.

Självfallet är det i möjligaste mån personen själv (eller dennes företrädare) som bestämmer vad som ska framgå i texter eller bilder. Om företrädare finns är det ändå viktigt att, om möjligt, få ett samtycke från personen, eller att det är någon som känner personen så väl att man "vet" att denne skulle ha samtyckt.

Den information, med bilder och texter etc., som samlas och sammanställs är högst personliga och ska hanteras med varsamhet. Det är inte lämpligt att låta till exempel tillfällig personal eller ytliga bekantskaper ta del av materialet. Fråga i första hand personen som det handlar om. Tänk annars noga igenom vilka personer som ska få ta del av materialet.

Givetvis läser eller tittar man tillsammans med den person som det handlar om, annars ber man personen eller dennes företrädare om lov!

Följande text ger förslag på hur man kan skriva under de rubriker som finns i materialet.

Det här är jag

En beskrivning, kanske inte så mycket detaljer, utan mer i stora drag.

Det kan vara en speciell livsstil som inneburit att jag har levt annorlunda än de flesta eller också till exempel "jag har alltid varit utåtriktad" eller "jag gillar att skapa saker, vara kreativ", "jag har alltid hållit på med sport, är en friluftsmänniska" och liknande. Försök beskriva de största, utmärkande dragen. Speciellt sådant som jag kanske tidigare har kunnat uttrycka om min egen person och ofta har sagt.

Kommunikation

Här kan beskrivas hur kommunikationen fungerar, vilka svårigheter som finns eller vilka alternativa kommunikationssätt som fungerar. Används teckenspråk eller bilder eller speciellt kommunikationssystem?

Vissa sjukdomar eller skador kan ibland ge minnesproblem och vara en faktor som bidrar till kommunikationsproblem.

Min skada/sjukdom/funktionshinder beror på ...

Kanske finns ett behov av att berätta om hur funktionshindret har uppstått. Har det skett genom skada eller är det medfött? Är det på grund av sjukdom som funktionshinder uppstått?

Typiskt mig

Ett typiskt, karaktäristiskt drag hos mig kan vara något jag är mycket medveten om och som är en del av min personlighet, som jag haft glädje och nytta av. Men det kan också vara något typiskt som andra har lagt märke till och som jag har fått veta av andra, till exempel "stor humorist", eller "utrustad med mycket stort tålamod", etc. Det kan också vara någon rädsla eller fobi, till exempel hissfobi.

Vare sig det handlar om positiva eller negativa omdömen är det ju inte säkert att jag vill berätta om dem – det som kan tas upp är bara sådant som jag själv skulle ha velat berätta.

Lite om min "barndomsfamilj" och uppväxt

Det som skrivs in under denna rubrik handlar om uppväxten. Frågorna ska ses som exempel!

Hur var det när jag var barn? Finns det foton? Var bodde jag med min familj och hur levde vi? Bodde familjen i villa eller lägenhet? Hade vi några husdjur? Vad arbetade mina föräldrar med? Syskon? Adopterad?

Barndomsvänner, särskilda minnen som kanske också delas med andra i familjen eller vänner. Hur var det att växa upp på "min tid"? Flick- och pojkvänner? Skoltiden, och så vidare.

Något om min hemtrakt och vad jag känner för den

Här kanske det passar med fotografier på hus eller områden som jag har bott i. Har jag alltid bott på samma ställe eller har jag flyttat ofta? Bott på landet eller i stan? Var har jag trivts bäst? Har jag levt ensam eller bott tillsammans med någon?

Intressen, vänner, minnen och så vidare, från barndoms- och uppväxtåren.

Vilka var mina vänner? Vad gillade jag att göra på fritiden? Var jag speciellt bra på något? Medlem i föreningar eller klubbar? Särskilda minnen som till exempel en rolig resa, en present jag fått, en speciell dag när något hände eller något annat särskilt som jag vill berätta om. Vissa saker som sparats, till exempel en biobiljett eller en fin dikt, kan också säga en del och väcka minnen.

Intressen, vänner

Nuvarande intressen eller "gamla" intressen och aktiviteter som "utövas" på ändrade villkor, eller på annat sätt. Vänner och bekanta som finns i min vardag.

Ställen där jag har bott

Studier eller olika arbeten jag har haft, kanske på olika orter? Studie- eller arbetskamrater och kolleger som jag minns.

Bodde/bor jag i lägenhet eller villa som vuxen? Foton är alltid bra för att förtydliga text och ger en mycket fylligare beskrivning av miljöer, personer, aktiviteter och så vidare, men, som sagt, det ger också stöd för minnet.

Utbildning och arbete

Här kan berättas om vilken skola jag gått i, någon utbildning eller om jag började arbeta tidigt, redan efter folk- eller grundskolan. Kanske finns en praktisk yrkesutbildning, akademisk examen, "tagit över" familjeföretag eller arbetat hemma på olika vis. Att ha tagit hand om familjen och barnen i det egna hemmet är ju också ett arbete.

Arbete i egen firma eller varit/är anställd? Ansvarsfullt yrke, kanske chef?

Kanske speciella intressen som styrt valet av utbildning, eller mer av en slump? Det kanske har funnits/finns ett drömyrke jag har velat utbilda mig till, men sedan har det blivit något helt annat, som jag vill berätta om här.

Saker som jag engagerat mig i,

(intressen, föreningar, specialkunskaper, politik, religion ...)

Det kan vara speciella ämnen som legat/ligger varmt om hjärtat och som jag ägnat mycket tid åt. Det kan vara vilka saker som helst som finns/funnits intresse för. Jag har kanske tyckt om att idrotta, läsa, snickra eller måla, sitta och väva, skogspromenader, eller släktforska etc.

Finns någon speciell inriktning, till exempel när det gäller religion, politik? En speciell förening jag varit/är aktiv i eller medlem i? Speciella kunskaper inom vissa områden som jag vill berätta om eller dela med mig av.

Intressanta resor eller utflykter som jag har gjort

Det är så olika för olika människor hur man har haft möjlighet eller lust att resa. Någon har rest jorden runt medan någon annan kanske stannat i hemlandet i hela sitt liv, eller rest på semesterresor då och då. En del kanske har haft arbeten som medfört många eller långa resor. Även utflykter och korta resor inom landet kan vara sådana jag vill berätta om och minnas.

Nuvarande situation, familj, släkt och vänner

Familjesituationen kan förändras, även släkten gör det ... Det kan vara giftermål, skilsmässa, nya familjemedlemmar, de gamla dör och så vidare. Även under denna rubrik berättas endast sådant som jag själv tycker/skulle tycka är okej.

Mitt intresse för kultur, böcker, film, historia etc.

Vad gjorde/gör jag gärna på fritiden? Fanns/finns intresse för film, bio, böcker, teater, eller musik, historia, mytologi eller annat?

Vissa saker som jag tidigare har gjort kanske inte är möjligt att utöva på samma sätt idag, men intresset kan väckas till liv och kanske utföras/upplevas på annat sätt.

Smak, intresse och aktiviteter vad gäller hus och aktiviteter (trädgård, heminredning och så vidare)

Gillar jag att pyssla i trädgården? Odlar grönsaker, blommor? Tycker jag om att förändra ofta hemma eller vill jag ha det som jag alltid har?

Smak och intresse vad gäller klädstil, frisyr med mera

Tuff stil, modern eller klassisk, hemvävd? Gillar jag bäst fritidskläder eller att vara strikt? Kortklippt eller lite längre hår? Brukar jag färga håret? Åt vilket håll kammas håret?

Saker som ger mig glädje i livet

kan ju vara precis vad som helst!

Platser där jag gillar att vara och varför jag gillar att vara där

Om det finns särskilda ställen jag tycker mycket om, till exempel folkrika platser som ett köpcentrum, eller sitta i en båt ute på sjön och fiska i lugn och ro eller andra trevliga saker.

Viktiga dagar för mig under året –

födelsedagar, religiösa högtider, bröllopsdagar etc.

Det kan också vara dagar som förknippas med speciella minnen till exempel examensdagen eller när jag och min maka/make eller sambo träffades, likaväl som när Sverige tog guld i någon sport eller en speciell midsommarafton ...

Smak och intresse vad gäller mat och matlagning

Vilken mat gillar jag? Föredrar jag spännande, exotisk och kryddstark mat av utländsk karaktär eller traditionell husmanskost? Är jag kanske vegetarian eller allergisk mot något? Vad har jag tyckt om att laga mat, vad tycker jag nu? Tycker jag om att njuta, tre rätters middagar med vin på restaurang eller går det lika bra att äta något gott hemma i köket? Är det viktigt med vackra dukningar och brutna servetter eller ska det vara enkla måltider?

Eventuellt kan det vara så att jag numera föredrar att äta hemma, kanske ensam eller endast med familjen.

Djur, husdjur

Finns det något favoritdjur, eller/och kanske allergi mot till exempel pälsdjur?

Vad gör mig ledsen, rädd, arg?

En del av oss är rädda för vissa djur, till exempel hundar eller spindlar! Kanske finns det vissa, speciella situationer eller handlingar som framkallar ilska. Finns det vissa områden som bör undvikas att tala om, eller i varje fall vara speciellt finkänslig kring, som är extra känsliga och som gör att jag blir ledsen?

Så här vill jag ha det vad gäller sömn och vila!

Morgonpigg eller kvällstrött? Vilken sida är bäst att sova på? Svalt eller varmt sovrum? Lite ljust eller helt mörkt i sovrummet? Tycker jag om att vila middag? Tjocka eller tunna kuddar? Duntäcke?

Närhet eller distans?

Hur tycker jag till exempel om att folk hälsar på mig? Genom att kramas eller handslag? Eller bara säga "hej"? Eventuellt kan det vara så, av olika anledningar, att det är olämpligt eller smärtsamt när någon tar mig i handen.

Sådant som jag är känslig för

(till exempel håröm, frusen, ljudkänslig etc.)

Även fobier eller rädslor som kan vara bra att känna till.

Utomhusvistelse – så känner jag inför det.

Saker att tänka på vid utomhusvistelse sommar- och vintertid

Tycker jag om att vara ute i skog och mark, eller stannar jag helst i stan?

Brukar jag använda mössa vintertid? Solglasögon? Är jag kanske extra

känslig för värme, kyla, blåst, regn, sol och så vidare?

Så här ser mitt liv ut just nu

Vad är på gång just nu? Det kan handla om allt i livet, till exempel om jag dras med en seg förkylning eller att jag har fått en ny vän eller känner mig lite deppig eller sover dåligt.

Det kan till exempel vara att jag ser fram emot en kommande resa, födelsedag, byte av bostad eller ändrade arbetsuppgifter eller ny chef.

Min dag/vecka (hålls uppdaterad)

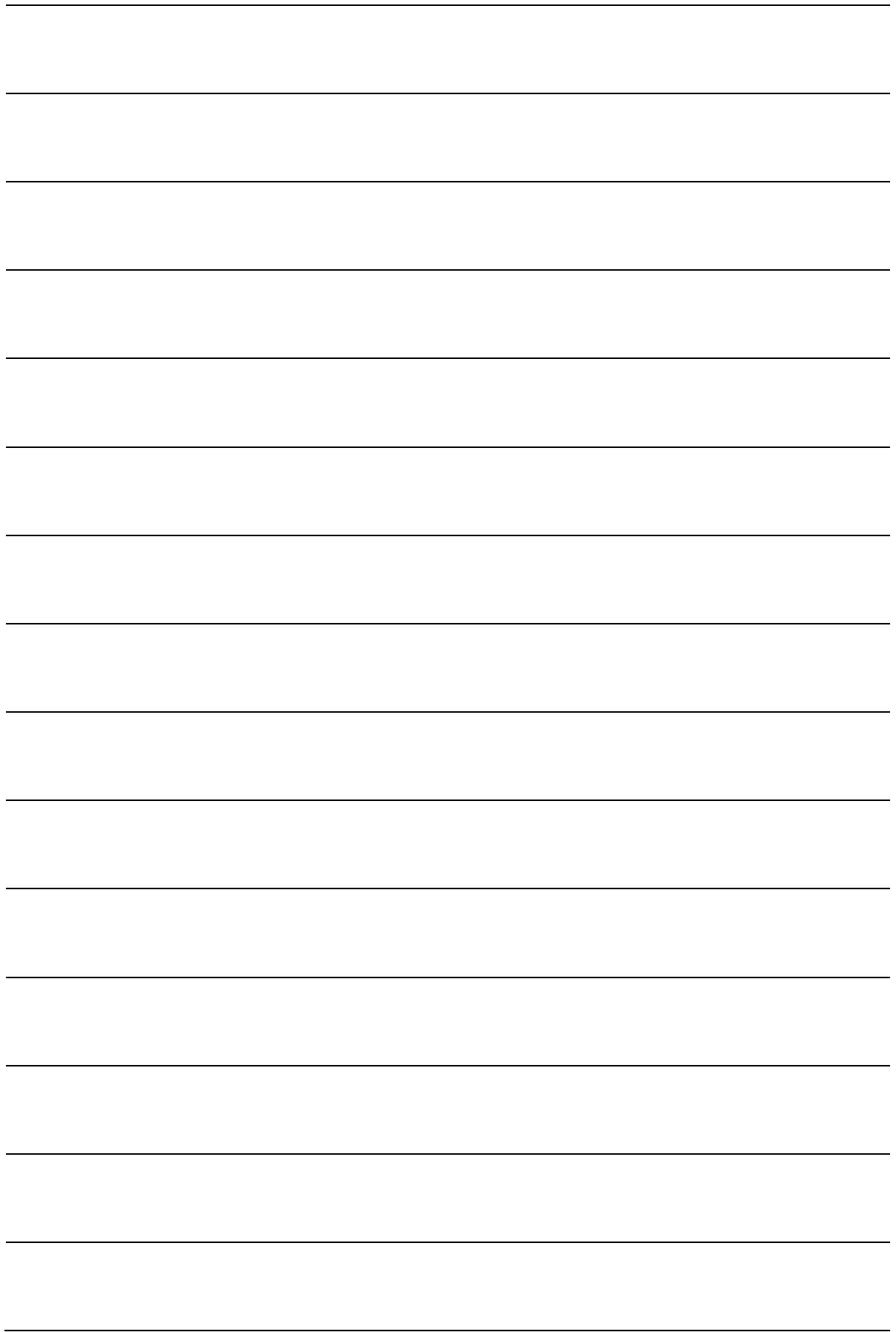
Allteftersom tillvaron förändras, ser det olika ut under den här rubriken.

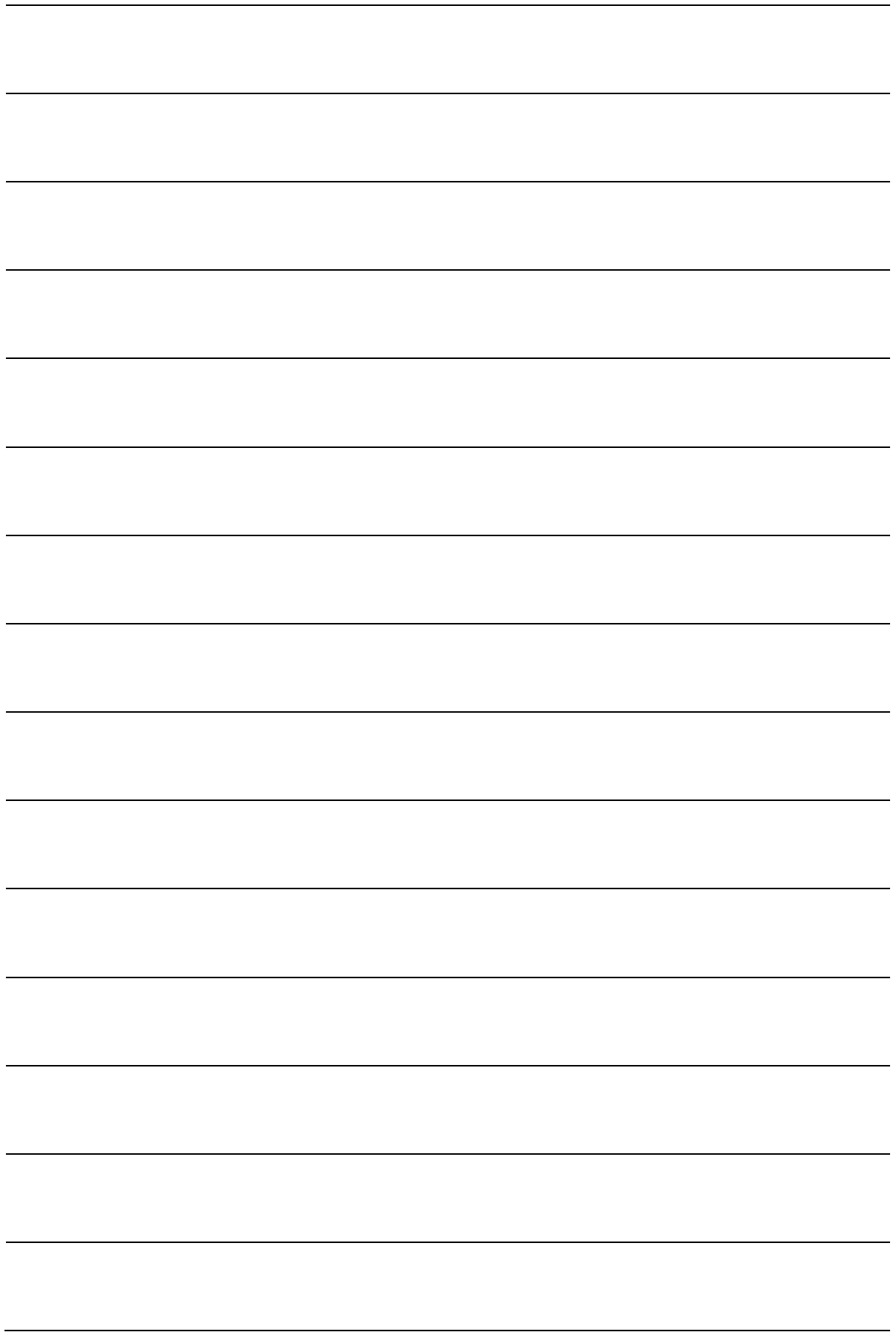
Det kan vara exempelvis förändring i arbetsveckans upplägg eller en ny tid för kurs, träning, besök etc.

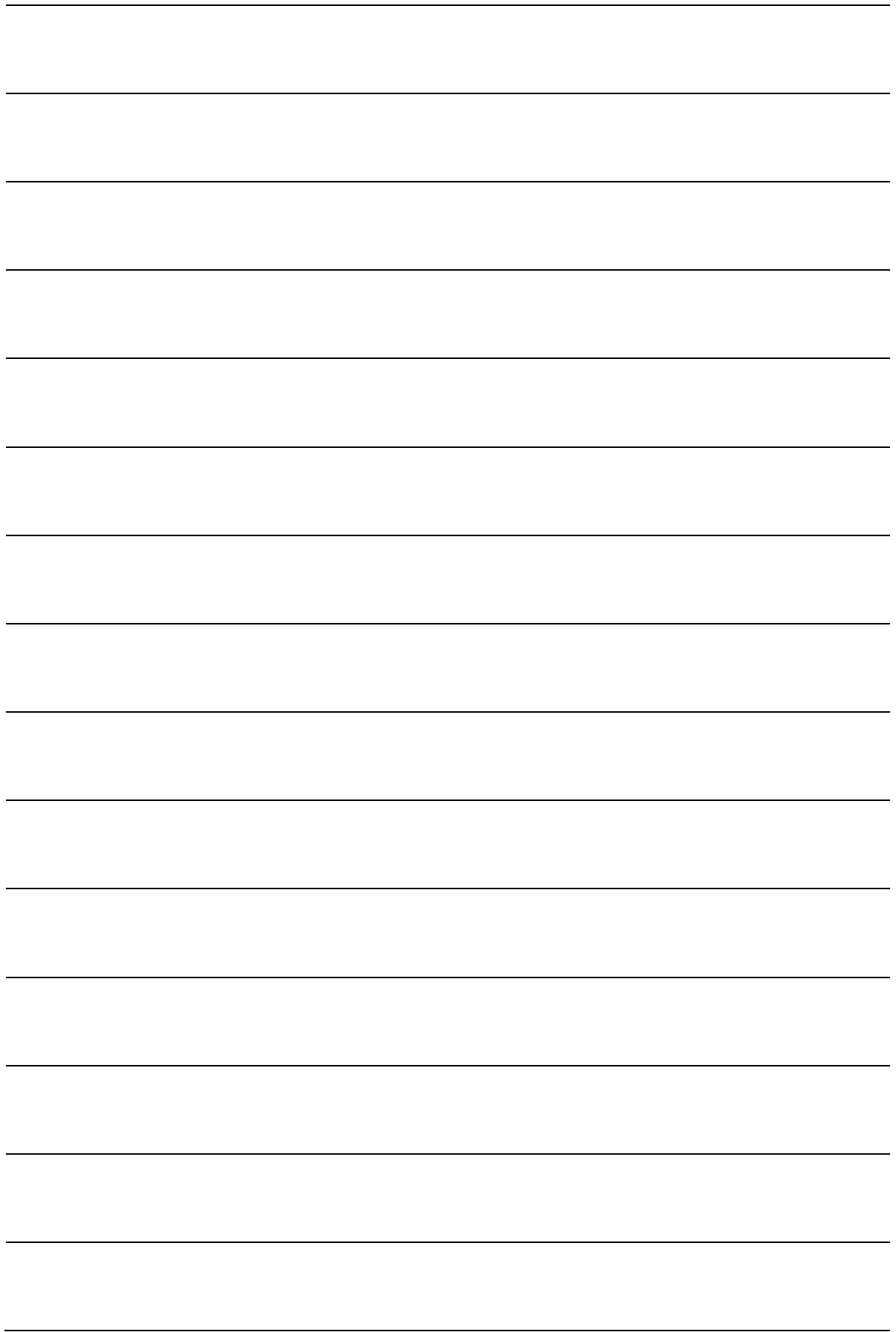
Praktiska råd

- Det är praktiskt att använda pärmen med plastfickor, även till rubrik-sidorna, så att du också kan sätta in sidor med text och bilder på båda sidor. Bra också att kunna stoppa ner till exempel någon minnessak som inte är papper eller foton.
- Tänk på att skriva stort och tydligt, då blir det lättläst och mer inbjudande att läsa. Bäst är dator- eller maskinskrivet, som oftast är lättare att läsa. Skriv inte för långa stycken, det är tröttande att läsa. Ta nytt stycke då och då!
- En bra idé är att dela upp materialet i flera pärmar, om det är mycket. Stora tjocka luntor är otympliga och svåra att hantera. Till exempel, en del som handlar om hur det var tidigare, under uppväxten eller före skada/sjukdom, och den andra delen kan handla om hur det är idag.
- För människor med medfödda funktionshinder och som av olika anledning har svårt att förmedla sig med omvärlden, kan berättelsen bli ett mer sammanhängande material. Där kan beskrivas till exempel om det är vissa problem i speciella situationer, vid läkarbesök, eller andra svårigheter som inte förväntas. Du kan också berätta om sådant som personen reagerar positivt och negativt på eller om det måste vara speciella procedurer i vissa sammanhang.

- Tänk på att de beskrivna livsområdena endast är förslag. Man måste inte ta med alla delar, utan man kan bara ta med det som känns/skulle kännas rätt och relevant för dig.
- Innehållet i pärmen, med rubriker/områden och plastfickor kompletteras eller reduceras, allt efter behov.
- Bilden på pärmens framsida kan givetvis bytas ut mot en mer personlig, om så önskas.







Har du frågor kring materialet?

Maila mig gärna!

Angeline Ljungkvist:

angeline.ljungkvist@regionorebrolan.se