

Vuxenläger på Grebbestads folkhögskola

Sommarlägret på Grebbestads folkhögskola, måndagen den 30 juni – lördagen den 5 juli, arrangerades av riksförbundets vuxenprojekt .

Det var andra året som projektet ordnade läger för vuxna i Grebbestad. Projektet är treårigt (2006-2008) och finansieras av Allmänna Arvsfonden.

I år var Anne Sjöberg och Marie-Louise Armand lägerledning. Marie-Louise tog under sommaren över Annes arbetsuppgifter som projektledare i Vuxenprojektet. Totalt var ca 60 personer med på lägret.

Program för alla smaker

På programmet fanns bland annat föreläsningar, workshops och diskussionsgrupper. Förmiddagarna ägnade många åt textiltryck, keramik och träslöjd i hantverkshuset. En grupp åkte iväg varje förmiddag på marinbiologiexcursion med båt. Vi hade också allsång, karaokekväll, båtutflykt till Väderöarna, filmvisning och uppträdanden med trollkarl och ståuppkomiker. Under det som kallades fri tid fanns det, förutom att promenera i det mysiga Grebbestad, möjlighet att bland annat spela spel ute och inne, sitta i datorsalen, se på TV och styrketräna.

Attentionvimplar visade vägen på Göteborgs central

På ankomstdagen/måndagen mötte några funktionärer upp en del av oss lägerdeltagarna vid centralstationen i Göteborg. De syntes tydligt med sina röda tröjor och Attentionvimplar och visade vägen rakt fram genom Nils Ericson-terminalen till bussen till Grebbestad. Alla var förberedda på vad som skulle hända genom den pärm som skickats ut i förväg med information om lägerveckan. Det var en omfattande samling papper med bland annat information om programmet, aktiviteter, boende och mat samt om vad man kan få för hjälp av funktionärerna i informationen (lägrets samlingspunkt) och nattjouren. Efter varje dags program fanns sidor att fylla i egna anteckningar, vad som varit positivt, negativt och intressant.

Äntligen framme!

När bussen är framme vid Grebbestads folkhögskola möttes vi av ett antal byggnader runt en stor, öppen gräsmatta med träd, bord och stolar. Det var tre hus med elevrum/sovrums, ett hus med matsal, ett hus med bland annat föreläsningssalar, uppehållsrum, datorsal och bibliotek samt ett hantverkshus. Efter inkvarteringen fick vi middag i matsalsbyggnaden. Man fick välja om man vill sitta inne eller ute. Efter information om vad som gäller under veckan hade vi en tipspromenad. Men det var inte en vanlig tipspromenad, i stället för frågor med alternativen 1, X och 2 stod det ”Vilket namn?” och en gåta på varje lapp. När mitt lag kom fram till den första lappen ropade jag direkt ”Knut!”. Gåtan var ”Honom kan hon ha i håret”. Sen höll jag mig i skinnet och lät de andra tänka innan jag sa vad jag trodde... Den namngåta som var mest knepig för laget jag var med i var ”gjorde hon som miste sin” som blev ”Fanny”, dvs. namnet Fanny. I början blev jag förvånad men sen tyckte jag att denna typ av tipsrunda var roligare än vanliga tipsrundor. Resten av kvällen ägnade vi åt kvällsfika och att småprata och lära känna varandra. Eftersom jag är så social kom jag i säng ganska sent. Jag fick ringa och be nattjouren att väcka mig så att jag skulle vara säker på att inte försova mig och missa diskussionsgruppen jag skulle leda.

Första lägerdagen höll jag i en diskussionsgrupp

Efter en tidig frukost infann jag mig i hantverkshuset klockan 9.00. Jag valde textiltryck på tröjor. Annat som fanns att välja på var keramik och träslöjd. Efter förmiddagsfikat var det dags för mig att ha den första av mina diskussionsgrupper om att leva med Aspergers syndrom (AS)./Bilaga 1 se nedan/

Efter diskussionerna och fikat uppskattade jag den fria tiden före och efter middagen. Sen träffades vi för en gemensam promenad ner till hamnen. Vi skulle på en båtutflykt till Väderöarna. Det var en mysig gammeldags segelbåt med guide som berättade om platserna vi passerade. Vi såg många maneter och en säl som låg och vilade på en klippa. Innan vi vände tillbaka fick vi en stund på Väderöarna då vi fikade vid bryggan och gick runt och tittade.

Massage och mindfulness andra lägerdagen

På onsdagen efter hantverket skämde jag bort med massage av Marita. Det kändes bra att koppla av och bara njuta och bli ompysslad. Efter lunchen lyssnade jag på representanter från Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. På kvällen var jag med på Gunillas workshop om mindfulness. Det handlade om att bli medveten om nuet för att till exempel bli mindre stressad. Efter detta uppträdde trollkarlen Jacob med trollerikonster. Det var fascinerande och fast jag försökte kunde jag inte förstå hur han bar sig åt när han t.ex. fick en behållare med vatten att tömmas gång på gång utan att fyllas på. Och hur kunde han såga itu en deltagares arm utan att hon blev skadad?! Han var en spontan trollkarl som titt som tätt under fikapauser tog fram kortlekar och gummisnoddar och gjorde olika tricks. Sista programpunkten på kvällen var filmvisning. Vi fick se en film om Riksförbundet Attention och en kort informationsfilm om NPF med kända skådespelare. En av deltagarna hade spelat in en film där hon berättade om en idé om att starta en kontaktförmedling där personer med NPF kan träffa vänner och partners. En kille tog senare tag i detta och samlade in namn på personer som var intresserade av att bidra till att starta upp något sådant.

Fullspäckad tredje dag med textilt skapande, föredrag, musikworkshop och allsång

På torsdagen ägnade jag förmiddagen åt skapande i textiltryckssalen. Efter lunchen lyssnade jag på Eric Donnels föreläsning *Tourette sätter sprätt*. Han har sin Tourette att tacka för sin kreativitet som gjort att han lyckats med mycket i livet. Han har haft många yrken, egen PR-firma och produktionsbolag. Mest känd är han för filmen *Utanför din dörr* som han både regisserat, producerat och spelat huvudrollen i.

På kvällen serverades en lyxig räkbuffé med lokalt infångade räkor. Efteråt hade Lene Schönberg Falén workshop med sång. Efter en grundlig uppvärmning fick vi testa på olika sätt att sjunga på med hjälp av olika kända sångerskor som exempel, bland andra Carola och Helene Sjöholm. Jag visste inte att det fanns så många olika definierbara sätt att sjunga på. Efter en välbehövd fikapaus uppträdde jag med min ståuppkomik. Jag fick många skratt och kände att jag lyckats. Resten av kvällen ägnade vi åt allsång under ledning av Lene. Hon sjöng också några av sina egna sånger från en sommar-EP som hon också sålde på plats. Jag såg givetvis till att få min signerad. Till hösten släpper Lene sitt första album.

Sista lägerdagen

På fredagen drejade jag i keramikverkstaden och fick till två små skålar. Det var en härlig känsla att sitta med händerna och bara fokusera på leran och formandet av ett eget föremål. Sen lyssnade jag på ett innehållsrikt föredrag om medicinering vid ADHD av Kjell Modigh. Han berättade vad som händer i hjärnan när man har ADHD och vilka olika medicintyper, till exempel centralstimulerande som finns för att behandla tillståndet. Man måste väga

medicinernas fördelar mot de biverkningar man kan drabbas av. Enligt undersökningar blir 70-75 % av oss med ADHD hjälpta av mediciner.

Efter energitillskott i form av lunch deltog jag i en workshop om konflikthantering som leddes av Angelica Patek och Johan Rinman. De spelade upp scener (korta rollspel) för att visa hur en konflikt kan uppstå och hur man kan förstå varandra och komma fram till lösningar. De jobbar efter en metod som kallas Non Violent Communication.

Lene Schönberg Fahlén hade senare en föreläsning som hette Livet och skapandet. Tyvärr var vi inte många som kom, kanske var många trötta efter en späckad dag eller lockades mer av solskenet. Lene berättade om hur skapandet av musik hjälpt henne till ett mindre stressigt liv med bättre hälsa och självförtroende. Lene delade med sig av sina tips för att komma igång med och utveckla sitt skapande. Tillsammans skrev vi upp punkter om vad som hjälper och stjälper den som vill skapa samt strategier, insikter och idéer om vad man kan göra tillsammans. Fredagskvällen fortsatte med grillning och avslutades med karaoke.

På lördagen blev det frukost och utcheckning. Vi fikade, åt lunch och pratade med varandra ute i solskenet i väntan på bussen till Göteborg.

Hanna Danmo

BILAGA 1

Diskussionsgrupp om Aspergers syndrom (AS)

Vi blev en lagom stor grupp på drygt tio personer. Alla hade diagnosen alternativt trodde själva att de hade tillståndet. Jag lät deltagarna bestämma vad inom detta stora ämne, AS, de ville diskutera. Ett tema var skillnaden mellan AS och ADHD. Vi försökte reda ut begreppen och kom fram till att ADHD huvudsakligen handlar om svårigheter med uppmärksamhet och hyper/hypoaktivitet medan AS mest handlar om svårigheter att förstå socialt samspel och kommunikation, bland annat pga. konkret tänkande och svårigheter med förändringar. Men mycket går ju in i varandra och många har ju båda diagnoserna.

En av deltagarna berättade om det knepiga med att pejla in vad folk menar, hur man behöver lirka ur det ur folk och den återkommande ångestladdade funderingen, ”har jag gjort bort mig?”. Flera i gruppen var sjukskrivna och en berättar att det pga. detta blir svårt att inleda nya relationer. En av de första frågorna folk brukar ställa är ju ”Vad jobbar du med?” och är man då ärlig och erkänner att man inte har något arbete är det många som får förutfattade meningar om en eller i alla fall ett negativt första intryck. Ofta säger folk ”Ja, du förstår...” och tar det förgivet, då kan det vara pinsamt att säga nej och be om en förklaring. De flesta sa att de brukar nicka och låtsas förstå. Att umgås med andra tar mycket mer energi när man har AS. Detsamma gäller resor och andra förändringar. Men deltagarna upplevde en stor lättnad i att få komma hit till lägret och träffa andra med liknande erfarenheter. Vi var så inne i diskussionen att jag nästan glömde bort att vi skulle ha en paus. Efter lunch ledde jag samtalsgrupp nummer två om samma ämne, att leva med AS. Denna grupp var lite större än den förra och bland deltagarna fanns också personer utan AS, anhöriga och personer som jobbade med personer med AS.

Hanna Danmo