

# Integrering i samhället kräver samarbete

Lena Birgersson

Lena Birgersson, 23 år och CP-skadad, delger några av sina personliga synpunkter och erfarenheter på integrering i samhället.

Många arbetar för att försöka skapa en bättre gemenskap i samhället. Detta sker bl a genom en ökad integrering av människor med handikapp.

Man får då inte glömma bort att det gäller människor med och utan handikapp, som skall försöka anpassa sig till varandra – människor med olika tankar, känslor och behov.

## Självkänsla och kritik

En tidig grupperfarenhet betyder mycket för att man ska kunna bygga upp sin självkänsla och känna att man har ett egenvärde bland andra människor. Man måste lära sig att stå för egna åsikter, men också att ta hänsyn till andra människors önskemål och krav. Samtidigt är det väsentligt att kunna ta och ge kritik gentemot andra personer, kanske speciellt mot dem man är beroende av.

Man måste lära sig att ta hänsyn till andra människors önskemål och krav. Omgivningen måste också lära sig att se den, som är handikappad som en person med tanke, känsla, vilja och behov. En tidig grupperfarenhet har man till skänks då man har ett förvärvat handikapp, vilket naturligtvis är till stor nytta senare i livet.

Jag talade tidigare om vikten av att kunna ta och ge kritik. Det är svårt att veta hur mycket man skall våga kräva och hur mycket man skall ta hänsyn till den man är beroende av och då inte minst när människor är stressade.

Att ge kritik till den man är beroende av kan vara svårt av rädsla att inte få den hjälp man behöver. Det är kanske svårast att behöva hjälp med av- och påklädning och med att gå på toaletten. Man "kopplar då lätt av" sina känslor för att orka med att vara beroende. Man skjuter också lätt undan sin intimitetsgräns för att man får hjälp av så många olika människor så nära inpå sig.

Då man blir respekterad som en människa med tanke, känsla, vilja och behov är det också lättare att vara beroende av andra människors hjälp. Det händer tyvärr att människor inte tar så stor hänsyn till att man vill vara snygg och prydlig. Det är inte så viktigt. Detta kränker ens självkänsla och egenvärde enormt, vilket är ett exempel på omgivningens attityder mot handikappade.

En annan sådan attityd är att tro att den handikappade är mindre vetande, tex när man står i kö och kassörskan frågar den, som står bakom en i kön: "Har hon pengar?" – Detta när vi kanske aldrig setts förut. Det känns mycket pinsamt. Man har liksom omgivningen ofta stora förväntningar på handikappets utveckling. Detta kan ses både ur positiv och negativ synvinkel.

## Rangordning bland handikappade

Det finns inbyggt en rangskala där förvärvade handikapp är "bättre" än medfödda handikapp. Den toppas av trafikskadade och längst ner på skalan står de intellektuellt utvecklingsstörda. Detta beror

.....  
*Omgivningen måste också lära sig att se den som är handikappad som en person med tanke, känsla, vilja och behov*  
.....

Att ge kritik till den man är beroende av kan vara svårt av rädsla att inte få den hjälp man behöver

nog på att det är naturligare med ett förvärvat handikapp – därför att man själv kan hamna i den situationen.

Jag vill påpeka att det kan vara svårare att få kamratkontakter när man haltar än när man är rullstolsbunden. Man tänker inte på att haltandet kan vara ett problem när det gäller att få kamratkontakter. Det är också lätt för tex den som haltar, att ge sig på den något svagare parten i skalan, detta gäller för övrigt hela vägen ner till de intellektuellt utvecklingsstörda, som står lägst på skalan. Men det är ju sådant, som händer även mellan sk friska ungdomar.

Det är viktigt att komma ihåg att hade vi inte våra attityder, så skulle vi inte tycka, tänka och tro någonting heller.

### Viktigt med gemenskap

Det är mycket praktiska detaljer och mycket planering, som behövs när man är beroende av andra människors hjälp, vilket ofta gör att man känner sig stressad. Det är nödvändigt att man efter skolan, utbildningen, arbetet etc får tillgång till så rörlig fritid som möjligt tillsammans med andra människor. Det är mycket viktigt att kunna känna gemenskap med andra människor, inte bara när man behöver hjälpen. Men också att kunna frigöra sig från föräldrar och andra, som man får mycket hjälp av.

Det är viktigt att kunna känna gemenskap med andra människor – inte bara när man behöver hjälpen

Det är ofta svårt att få fritiden att räcka till sådant, för sjukgymnastik och annan träning tar mycket tid. Där har idrotten för mig och många fler gjort en stor insats genom att man där både kan träna och umgås med andra människor under mera avspända former än man annars har möjlighet till.

För att integreringen inte skall bli någon skenintegrering är det viktigt att vi alla hjälps åt och diskuterar de här frågorna och är öppna och ärliga mot varandra om något är bra eller dåligt.

Spontana kontakter kräver också att vi kan förflytta oss. Därför vore det önskvärt att färdtjänsten blev mera utbyggd än vad den är nu och att vi får möjlighet till en förbättrad och utökad boendeservice med dygnet-runt-hjälp om så krävs. Det är svårt att ta sig någonstans om man inte har bil, permobil eller hjälp av anhöriga. Det måste finnas möjligheter för *alla*, som vill, att dra sig tillbaka från beroendet, att kunna vara fri ett tag tex i naturen.

Det är svårt att sammanfatta i så här korta ordalag vad jag vill ha sagt, men jag har i alla fall försökt att ta med det viktigaste och det är min bestämda uppfattning, att om vi hjälps åt alla människor, vare sig vi är handikappade eller inte, med våra attityder och värderingar, så kan vi komma långt. Den skenintegrering, som det många gånger är i dag, kan då förhindras.