

Utskrift av Infotekspodden avsnitt 3

Observera att utskriften är en automatiskt genererad transkribering. Skrivfel kan därför förekomma.

Infotekets Niklas Rossi samtalar med Therese Wappsell

Niklas

Hej och välkomna till Infotekspodden med mig Niklas Rossi. I dagens program kommer vi få lära känna 31-åriga Therese Wappsell. Men de flesta känner henne som Tess. Tess är här för att samtala med mig och med hennes erfarenheter av att leva med en intellektuell funktionsnedsättning. Hej och välkommen till Infotekspodden med mig Niklas Rossi. Dagens gäst, Thess.

Niklas

Hej och välkommen.

Therese

Hej, tack så mycket.

Niklas

Vem är du?

Therese

Jag heter Tess. Jag har lindrig intellektuell funktionsnedsättning, IF brukar jag säga. Bor här i centrala Uppsala. Väldigt upptagen. Jag har många hjärn i elden. Gör mycket grejer.

Niklas

Var växte du upp någonstans?

Therese

Jag växte upp i Löten. Och ja men vid Bellmansgatan och Gränby och de områdena. Här i Uppsala då.

Niklas

Precis. Vi är här idag för att prata om hur det är att leva med en IF-diagnos. Precis. Vi börjar från början. Vi börjar, hur var det att växa upp i skolan? Och i ämnet, hur var det för dig?

Therese

Ja, skolan var tuff. Jag blev ju mobbad. Jag blev kallad diverse ord, fick bollar slängda på mig hårt. Mina bästa vänner var två lärare, Johan och Erik. De såg mig och de fanns där för mig varje dag. Tyvärr så lever inte Johan idag längre. Men jag är glad att jag fick ha honom som lärare. Han betyder väldigt mycket för mig under min skolgång.

Niklas

Precis. Första åren i skolan så gick du i en vanlig klass utan stöd?

Therese

Jag gick i en klass med en lärare och 32 elever. Där och då så märkte väl jag att jag kanske behövde lite mer stöd och de skapade en liten grupp på den skolan.

Niklas

Det här var alltså innan du fick någon diagnos?

Therese

Ja, eller jag kanske hade gjort någon liten diagnosutredning som barn men det är ingenting jag minns. Min mamma var ju med på det. För jag vet att vi pratade med psykologer.

Niklas

Hur märkte du att du behöver extra stöd? För mig, jag har ju en CP-skada och jag sitter i rullstol. För mig är det ju synligt. Jag visste att jag behöver stöd. Men när man inte har en synligt funktionsnedsättning som du har med din IF, hur var det för dig?

Therese

Jag blev dels mycket tröttare genom att jag inte fick något stöd. Vi hade bara en lärare där och jag hade svårare att hänga med. Sen så började jag i den här, jag gick över till den här lilla gruppen som skapades. Och det var ju flera lärare som kunde sitta i en lugn och ro med en. Man fick göra det i sin egna takt och inte bara om du ska göra det här provet på den här stunden. Det var väl så det märktes.

Niklas

Hur var det att få bli sedd så där? Att man fick den första hjälpen?

Therese

Ja, det var ju bra. Då vet jag att jag inte började stressa. Jag kunde ta det i min egna takt. Jag kunde få vara jag liksom.

Niklas

Sen vet jag att, sen så fick du hjälp så att du fick göra en diagnosutredning. När kom det upp och var det vilken årskurs?

Therese

Jo, men det var jag själv som ville göra den här diagnosutredningen för jag ville veta vad det var som var annorlunda. Så jag tog kontakt med en kurator på habiliteringen här i Uppsala. Hon jobbar inte kvar idag, vet jag. Kanske jobbar som kurator någon annanstans men inte inom habiliteringen. Jag var 18 år.

Niklas

Så då hade du gått klart grundskolan?

Therese

Ja, eller jag började ju i den här lilla gruppen i årskurs 1. Sen så gick jag ju i det som heter särskola som idag heter anpassad skola. Så jag lärde mig att göra någon utredning när jag var liten. Det behöver du ju göra för att ha tillgång till anpassad skola.

Niklas

Så du var 18 år när du fick göra din första utredning? Eller som du kommer ihåg?

Therese

Den som jag ville göra själv när jag var 18 år.

Niklas

Hur var det då? Hur kändes det?

Therese

Det var nervöst framför allt. Sen så var det skattretande. Ska man bygga med klossar, ska man göra det här? Man bara gör inget barn liksom. Men det var också frustration och besvikelse på hur psykologer och kuratorer uttrycker sig. När jag fick, alltså på slutträffen så fick jag bara veta du har utvecklingsstörning.

Niklas

Var det vid sittande möte du fick veta det? Ja. Så där, Bangbro? Ja.

Therese

Så det var ett litet rum. Hon och jag, vi satt mitt mot varandra som du och jag gör idag. Och så sa hon bara du har utvecklingsstörning. Man sa utvecklingsstörning förut, men idag heter det intellektuell funktionsnedsättning.

Niklas

Hur landade det hos dig? 18 år gammal. Eller ung.

Therese

Ja. Det blev en chock. Jag blev, jag bröt ihop totalt. Jag hade önskat att hon, för jag sprang ju ut då och tog första, bästa buss hem liksom. Men jag hade önskat att, hade jag varit 18 år idag och gjort den här utredningen så hade jag önskat att psykologen hade sprungit efter mig och liksom lugnat ner mig. Och förklarar först och främst vad det innebär och vad det betyder. Och inte bara säga att du har intellektuell funktionsnedsättning. Det finns ju olika sorter. Förklarar. Alltså, jag hade önskat att hon hade förklarar vad intellektuell funktionsnedsättning är.

Niklas

Finns det, kan man säga, finns det en före och en efter om du förstår vad jag menar? I sittande stund när man får sin diagnos, förändras det en massa saker?

Therese

Ja. Jo, men det är klart att det gör det.

Niklas

Vad händer efter?

Therese

Ja, det var ett stort frågetecken. Vad finns det för stödgrejer man behöver? Vad, hur kan jag lyckas i mitt liv? Hur kan jag lyckas fast jag har en intellektuell funktionsnedsättning? Det tror jag mycket att man behöver läsa på sig om vilken diagnos man får eller funktionsnedsättning. Du behöver lära dig själv att bli vän med dig själv och din diagnos.

Niklas

Vad hände med, vad hände tiden efter du fick diagnosen? Hur tog du dig vidare med tankar? Sökte du stöd?

Therese

Jag hade en fritidspedagog, Kristina, på habiliteringen som jag vet är kollega med dig idag. Hon var ett bra stöd. Vi pratade om mycket saker och sen så hjälpte hon mig att komma igång på grejer. Olika aktiviteter och så. Sen så av en slump så hittade jag FUBs hemsida, läste på mig. Men det här var ju också, jag gick ju gymnasiet då.

Niklas

Så det här var allt under gymnasietiden? Ja. Och hur, du gick, då gick du i ett vanligt gymnasium?

Therese

Nej, då gick jag i anpassad skola, alltså det som kallades särskolan.

Niklas

Så du gick enligt särskolans läroplan?

Therese

Gjorde jag. Men det är liksom, det var ju den tiden det som tuffaste, man ska göra massa prov, man ska förbereda dig inför vuxenlivet, du ska förbereda dig inför studenten och du vet, många sådana tankar, du ska göra praktik på olika ställen. Många tankar, vad är vuxenlivet för något? Vad innebär det här?

Niklas

Förändrade sina drömmar och förväntningar inför livet som man ska ha. Nu fick jag diagnosen nu. Förändrade sina, alltså man, vi bär ju alla drömmar. Jag hade drömmar, jag hade, som sagt var, jag har sagt det kanske förut, att jag har ju en, jag sitter i en rullstol och har en CP-skada och jag hade många tankar där också, vad ska jag ha för jobb? Vad ska jag ha på mig? Hur var det för dig?

Therese

Ja.

Niklas

Förändrades drömmarna i takt med att du fick den här diagnosen?

Therese

Jag hade ju drömmar innan men jag, det förändrades väl kanske kring det här med arbete och rätten till utbildning. Jag brukar ibland säga att jag hade önskat i många fall att jag hade en synlig funktionsnedsättning för att det blir så lättare att förstå att ja men här har vi test i rullstol eller med blindhet eller liksom vad som helst. För att förstå att det finns en stor okunskap kring det också liksom. Men när man har en osynlig funktionsnedsättning så blir det lättare att man hamnar mellan stolarna. Kring det här med, ja man kanske inte får förklara för sig att det finns boendestöd eller man vet inte så mycket information om att det kanske finns lönebidrag. Sen det här också att när man har ett lönebidrag att hitta ett ställe som vill anställa en person med en funktionsnedsättning och som förstår vad det innebär. Det är mycket sånt man får campas med.

Niklas

Jag tänker, jag ska få hålla med om det där med, vi kanske inte varit inne på det förresten, det där med kompisar. Kompisarna som du har, har du träffat dem, hade du kompisar i särskolans miljö eller hade du på annat håll? Och i så fall, hur såg de på dig efter?

Therese

Jag träffade några via skolan men det är inga jag har kontakt med idag. De jag har kontakt med idag har jag kanske lärt känna vid olika aktiviteter. Men det är, jag tycker det här med kompisar är svårt.

Niklas

På vilket sätt?

Therese

Att kunna hitta personer man kan lita på. Och där man känner den här ömsesidigheten.

Niklas

På vilket sätt ömsesidigt? Berätta lite så att du lyssnar.

Therese

Ja, men att det, om jag kanske frågar dig, vill du ta en fika? Så säger du, ja självklart. Men du kanske inte frågar mig tillbaka någon gång. Och då säger du bara, ja för stunden. Då är det ingen ömsesidig känsla mellan dig och mig.

Niklas

Och det händer ju ofta.

Therese

Ja. Och det hänger också med att jag blev mobbad. Så tankarna på att bli sårad och sviken finns ju alltid med där. Det är därför jag tycker det är svårt att hitta vänner idag. Jag vill gärna hitta vänner som har, ja men som har likasinnade intressen som jag har. Det här med kryssningar och gå på konserter och musikaler. Jag kanske inte alltid vill åka iväg själv. Så. Rikta någon annan till till.

Niklas

Precis. Jag tänker vi ska prata lite om jobb. Vad jobbar du med idag?

Therese

Idag är jag projektledare i ett projekt som heter Relationer som funkar. Som har fått stöd från Allmänna Arvsfonden och som drivs av FUB i Uppsala län.

Niklas

Och vad jobbar du med där som projektledare?

Therese

Ja men vi håller mycket föreläsningar och föredrag. Vi håller på att ta fram en social app som kommer heta DigiVi. Som vi kommer presentera här på infoteket.

Niklas

Berätta om ditt boende. Hur bor du då?

Therese

Ja men nu har jag precis flyttat till centrala Uppsala. Jag bor i en vanlig lägenhet, en hyreslägenhet. Men jag har stöd från boendestöd via social rekrytering.

Niklas

Hur såg det ut innan?

Therese

Jag har alltid haft egen lägenhet. Men innan hade inte jag boendestöd. Jag visste inte ens att en insats här fanns. Sen så var en arbetsterapeut till mig. Eller arbetscoach kanske man kan säga istället. Som frågade hur har det det hemma? Jag bara det är inte så bra, det är ganska stökigt och liksom så. Men man kanske inte alltid vill erkänna att det är stökigt. Men då sa han att det finns boendestöd. Det här var också mitt under coronapandemin så jag trodde absolut inte jag skulle få någonting då. Genom att pandemin påverkar det verkligen alla. Men jag fick boendestöd.

Niklas

Du kanske redan varit inne lite på, men på vilket sätt behöver du boendestöd? Vad i din vardag behöver du stöd för?

Therese

Ja, i min vardag så behöver jag den här lilla knuffen att komma igång med saker och ting. Det här stödet att nu ska du vika tvätten. Gör det. Nu städar vi tillsammans. Att jag behöver ha någon som pushar mig. Nu kanske pushar är ett väldigt svårt ord, men som motiverar mig till att komma igång med arbetsuppgifter eller städuppgifter.

Niklas

Vi pratade lite innan vi satte igång inspelningen, så pratade du om, eller det var lättare jag som använde ordet, batteri och gas. Det här med att du uttryckte dig själv så bra där. Ibland så är det lite slögaser för den lirar inte in. Är det sådana situationer som du behöver det här stödet?

Therese

Ja, det är det. Jag brukar prata att jag är en mobilbatteri på 100 procent. Sen får jag dela ut mina 100 procent så att jag orkar min vardag. Gör jag någonting som kanske tar energi, då sjunker det med batterier. Då kanske jag inte har ork att göra grejer hemma. Men ibland kan jag göra saker som ger mig energi. Så det kan vara tvärtom. Grejer kan ge energi också.

Niklas

Har du något mer stöd hemma? Jag tänker, har du något, kom ihåg, lappar eller hur? Vi är så inga så bekanta med det här ordet kognitivt stöd, som det så vackert heter. Jag tycker själv att det är ett ganska svårt ord.

Therese

Ja, men det är ett jättesvårt ord.

Niklas

Har du någon sådan där, almanacka?

Therese

Ja.

Niklas

Har du den i mobilen eller har du den visuellt på?

Therese

Alltså i min mobil så har jag den vanliga almanackan, där jag skriver in grejer jag ska göra för att lättare komma ihåg. Sen har jag, inför varje rum, så har jag checklistor. Att tvätta golven. När jag har gjort det så checkar jag allt det. Sen har jag också ett veckoschema. Sen har jag ett sådant här tidshjälpmedel för att kunna ställa så att jag inte kanske zoomar ut dig. Att jag väljer att prioritera och kolla på den här serien i stället för att göra den här uppgiften. Så det är väl det jag har i stöd, grejer.

Niklas

Det här med ekonomi och sånt där, är det något som har stökat till för dig?

Therese

Ja, men ekonomin är ju tuff för väldigt många. Även om du kanske inte har funktionshinder. Sen har det varit väldigt tufft för mig genom att jag har haft skulder. Men där fick jag väldigt bra stöd av budget och skuldrådgivningen. Så idag är jag skuldfri.

Niklas

Gud vad skönt.

Therese

Ja.

Niklas

Jag tänker också att i vårt samhälle idag, vi ser ju inte kontanter på det sättet. Utan det finns på kortet. Vi ser ju aldrig pengarna. Och jag tänker att har man då kanske lite svårt, så kan det kanske bli extra svårt när man inte ser. Så här mycket har jag nu. Det blir bara siffror där nu, skulle jag kunna tänka.

Therese

Jo, men jag är ingen god man eller förvaltare. Så jag klarar det själv med att betala räkningar och så. Men sen är det liksom, det här med att spara pengar kan vara svårt. Man kanske vill använda de pengarna fast man ändå vill spara. Alltså det funkar ju med ekonomin idag men det är ju svårt i perioder. Och jag har ju intressen som kostar ganska mycket.

Niklas

Berätta mer, vad är ditt intresse?

Therese

Jag älskar ju att gå på konserter och musikaler och såna grejer. Och det är inte rätt billigt idag. En biljett kanske kostar runt 700-800 och uppåt. Om du vill ha bra platser. Så det kostar ju. Så det här gäller att du får planera. Vill du gå på den här konserten, då får du väl se, lägger de pengarna där. Och rör inte de pengarna.

Niklas

Och lägger du dem i en separat pott?

Therese

Ja.

Niklas

För annars vet du att... Japp.

Therese

Punken... Annars går de kanske till godis eller till någonting annat.

Niklas

Jag tänker precis... Vad har du för... Idag, du lever själv?

Therese

Mm. Eller, jag lever själv. Jag är singel. Men jag har två katter som jag kallar mina fyrbenta sambos. Så med dem lever jag.

Niklas

Vad har du för drömmar om framtiden nu?

Therese

Jag har drömmar om framtiden att hitta ett jobb där de förstår vad IF och lönebidrag innebär. Jag skulle vilja jobba med funktionsrättsfrågor och såna grejer. För det är det jag brinner för. Och göra världen bättre för andra. Sen såklart att hitta någon som kanske kan bli lite kär.

Niklas

Om vi uppehåller oss litegrann där på jobb. Nu har du en projektanställning. Finns det stress i att ha en projektanställning?

Therese

Ja, för en projektanställning är ju bara tidsbegränsat. Sen så vet man inte vad man ska göra sen liksom. Jag vet ju vad jag ska göra sen. Jag har ju min grundanställning i Uppsala kommun. Så jag kan ju gå tillbaka till det. Men jag vill ju helst av allt jobba inom en funktionsrättsorganisation. Eller kanske här, eller med fokus på funktionshinderfrågor. Och vara ute före NASA och göra det. Det är det jag brinner för. Jag har lite jobbat med att skriva genomförandeplaner och såna saker.

Niklas

Nu är du 31 år. Vad skulle du säga till en ung Tess med all visdom som du har med dig idag? Du fick göra om resan. Vad skulle du sätta fokus på? Vad skulle du vilja informera?

Therese

Jag skulle vilja informera den här ung Tess om att hon duger som hon är. Och att hon ska stå på sig och inte ta någon skit. Och våga kämpa. Det hade jag velat sagt till honom. Att om ni istället för att springa ut från det här psykologsamtalet så stå på dig och sitt kvar.

Niklas

Gud vad härligt. Jag har suttit och tittat lite grann på dina armar. Du är en väldigt, väldigt stolt tjej. Nu jobbar vi ju med podd och det är ju inte TV. Nej. Men tänk dig, du har ju två tatueringar. Ja. Som jag tror, eller som du berättade för mig, betyder väldigt, väldigt mycket för dig.

Therese

Det stämmer.

Niklas

Kan du ta och berätta för lyssnarna om dina tatueringar och varför du har gjort dem?

Therese

Ja, jag börjar med att jag låter den ena tatueringen vara en liten cirkelfänger. Jag har en nyckel och så är det en rosett som är lite rosa färg och så är det som en banderoll. Och den här nyckeln är formad som ett hjärta. Så står det Följ dina drömmar och ditt hjärta . För jag har skrivit på engelska så det står ju Follow your dreams and heart . Det är min ena tatuering och det har alltid varit mitt motto, Följ mina drömmar och mitt hjärta . För jag vet att med det kommer jag långt. Sen så har jag faktiskt på andra armen två cirklar där den ena är lite mer öppen. Den inre cirkeln är lite mer öppen och så står det FUB . Så jag har FUB-sloggdrafer på min arp. Och jag hade nog aldrig skaffat den om jag inte hade varit så engagerad och haft diagnosen själv.

Niklas

Tack så mycket Tess.