

Vi är alla värda studsmattor i benen!

Anna Planting-Gyllenbåga

Jag ska vara ärlig; vardagen kan ibland vara riktig jobbig då den många gånger kommer i form av både mer eller mindre måsten och krav. Vissa saker måste helt enkelt göras för att det är just vardag. Det kan vara att få till sig utbildning, gå på daglig verksamhet eller jobba. Uppenbarligen måste man också äta och ta sig till och ifrån olika platser och ibland måste man göra läxan eller utföra en arbetsuppgift som kanske ligger över ens förmåga – men man försöker i alla fall. När man har någon sorts form av diagnos kommer dessa måsten och krav med en press på att träna på sina utmaningar och det är ju bra men det kan vara jobbigt också men ibland måste man också få ha kul. Av den anledningen är det viktigt att få ha en meningsfull fritid med aktiviteter som man verkligen gillar; inga måsten utan bara glädje. För mig och många andra med autism är det lätt att bli lite grupperade utefter våra förutsättningar och allt som oftast hamnar i sammanhang grundat på våra diagnoser. Jag vill inte alltid vara i en grupp baserat på vad min hjärna anses kunna utföra utan jag vill vara i ett sammanhang baserat på vad mitt hjärta vill. Inte; ”Anna är här för att hon har autism” – utan ”Anna är här för att hon älskar klättring” för jag är inte min diagnos.

Jag är inte bara ord

Alla dessa ord i denna tjocka bok
Skiljer agnarna från vetet och en vanlig från en tok
Dom klassar ett beteende som oftast inte förstås
Sen matchas man med orden som säger ”Du har en diagnos”
Men alla dessa ord och negativa adjektiv
Ska inte få styra hur ni ser på mig och på mitt liv
För om ni stannar upp och verkligen tar er tid
Kommer ni att lära känna en alldeles egen individ
För bortom all text och innanför mitt skal
Finns så mycket mer än en diagnosmanual
För även om jag har ADHD eller blivit klassad som autist
Så kan man ha många fördelar, det behöver inte va en brist
För jag kan klara mycket, jag är ju inte helt invalid
Jag kommer bara att behöva er förståelse och tid

När jag var mindre ville jag bli fotbollsspelare så jag började när jag var åtta år och inte var jag förberedd på att det skulle vara andra där – i en lagsport!! Den bristande logiken i kombination med ett uns av separationsångest höll på att stoppa hela min ”fotbollskarriär” men till slut spelade jag ändå i lite mer än tio år och därmed fått uppleva både det ena och det andra. Det var träningar, matcher och cuper och mitt lag var faktiskt riktigt duktiga och vann flera stora turneringar. Själv var jag inte särskilt skicklig men jag var med och det var allt som räknades. Jag minns mitt första mål i en riktig match – man skulle kunna tro att jag avgjort en VM-final för glädjen hade inga gränser. Jag minns min första guldmedalj – den bar jag runt halsen i en vecka. Jag minns också mitt första träningsläger – det var inte lika mycket

glädje kring det. Jag önskade att jag skulle bryta ett ben för att slippa åka och den oron jag kände kring allt det nya verkade vara långt borta för mina lagkamrater. Tränat hade jag ju gjort förut men nu skulle vi ju åka långt bort och sova borta och äta borta och..... allt var nytt. Jag kände mig oerhört fånig som reagerade så starkt. Men jag åkte och jag hade kul; men ansträngningen var enorm men segern större. Ju mer man utmanar sig utanför sin egen "comfort zone" så utvecklas man. Att testa nya saker stärker ens självförtroende och självkänsla och det är något alla barn, oavsett förutsättningar, behöver. Vissa av barnen kommer dock ha ett större behov av trygga vuxna för att våga testa nya saker. De behöver mer förberedelse och kanske också extra anpassningar. För de barnen som behöver den där extra pushen; det är kanske de barn som skulle må extra bra av att ha en meningsfull och glädjefylld vardag. Det viktigaste är att man får välja själv vad man tycker är roligt att göra och ingen ska värdera ens val utifrån egna mått av meningsfullhet. Jag har hört att det finns vuxna som tycker om att städa eller deklarerera och det är inget barn som ifrågasätter det meningsfulla i det – så länge man är glad. Det finns de barn som vill kolla på tåg flera gånger i veckan, det finns barn som vill gå till samma lekland varje gång eller kolla samma dinosaurie på samma museum varje vecka. Det finns barn som vill testa så mycket olika sporter att tiden knappt räcker till. För mig är klättring och skidor det jag ser som mest meningsfullt. Oavsett vad man väljer så ska glädje vara det som avgör. När jag gör saker jag älskar så får jag studsmattor i benen och vi är alla värda studsmattor i benen; oavsett ålder, kön eller förutsättning.

För vissa barn är detta inte möjligt för de kan inte själva tillgodose sig en meningsfull fritid helt själva eller med bara lite stöd. För vissa barn går det så långt att deras fritid måste stötas och blötas genom paragrafer och godtyckliga antaganden för att sedan matchas med en budget. Jag kanske låter bitter men det är också sanningen. Det är barn som är i stort behov av stöd oavsett tid på dygnet och som måste ansöka om varje del av ens vardag. Det kanske finns barn som inte får möjligheten att välja helt fritt för att utbudet är inte alltid lika stort för dessa barn. Deras studsmattor i benen ligger helt i händerna på andra vuxna. Därför är det så stort att det startas fler och fler fritidsaktiviteter och möjligheter för dessa barn men behovet av trygga vuxna är stort. Skulle du kunna tänka dig att vara en sådan trygg vuxen som ger studs i benen till barn? Den glädje jag känner när jag får klättra eller åka skidor är obeskrivlig och den vill jag unna varenda en. Den gör att vardagen blir mer hanterbar för jag vet att jag får en paus när jag gör roliga saker. Jag känner också att jag är en del av samhället när jag får vara med på mina villkor och när jag utvecklas känner jag att jag bidrar till något. I det långa loppet gör jag också något bra för mig själv och minskar riskerna att hamna i både fysisk och psykisk ohälsa. Idag vill jag inte längre bli fotbollsspelare – jag vill bara vara lycklig och ha studsmattor i benen minst en gång om dagen.

Mitt namn är Anna PG – Jag ska berätta vem jag är
Född och uppväxt i Karlstad och självutnämnd ordkonstnär
Har skrivit två böcker med båda vanliga och rimmade ord
Mitt mål och driv i livet är att bli hörd på denna jord
Lever livet med adhd och som högfungerande autist
Det blev kanske fel när jag skapades, jag skulle ju bli artist!
Men det gör inget för jag har massa fantasi och kreativitet
Som jag använder när jag sprider mina texter och livserfarenhet
#annapg