NERVØSITET VED O&M OG ADL

Institutteten
for Blinde og Svagsynede

Krop og psyke bliver presset, når man skal færdes udenfor eller lave aktiviteter i hjemmet uden brug af synet. I denne pjece får du gode råd og øvelser til at håndtere nervøsiteten.



DET KAN VÆRE SVÆRT
Det er helt almindeligt, at det kan være svært at lære synskompenserende strategier. Det kan både være svært rent teknisk, men også fordi man bliver nervøs eller utryg. Eksempelvis når man står med kogende vand eller en varm ovn i køkkenet, eller når man skal færdes i trafikken.

ORIENTERING OG MOBILITY (O&M)
For mange med synsnedsættelse er det vigtigt at lære at færdes enten med mobility stok og/eller førerhund. De fleste lærer nogle faste ruter til studie og arbejde, indkøb, nærområde m.m. af en instruktør. Det giver mulighed for, og opleves ofte som en større frihed, at kunne færdes mere sikkert og uafhængigt. Ofte er man afhængig af andre, så for mange er det vigtigt at kunne færdes selv, og kompetencerne giver selvtillid. Men det er ikke kun frigørende og godt for selvtilliden. For nogle fylder tanker og forestillinger om, hvordan man bliver opfattet af omgivelserne, når man færdes med stok. Det kan påvirke selvopfattelsen og medføre utryghed. Mange bliver nervøse for lastbilerne, vejarbejde, isglatte fortove, trapper m.m. Det er helt normalt. De fleste, der færdes, bliver nervøse indimellem. Særligt som ny i træningen, hvis man har været ude for et fald, eller man skal gå en ny rute. Så er det vigtigt, at man giver sig selv lov til at være nervøs, og at man giver sig god tid til at lære det. Jo flere gange man gør samme aktivitet, jo mindre nervøs bliver man.

ALMINDELIG DAGLIG LEVEVIS (ADL)
Det er også vigtigt, at man med synsnedsættelse har selvstændighed og frihed til at kunne lave mad og udføre andre aktiviteter i sit hjem. Det kalder vi ADL - almindelig daglig levevis. Ved daglige aktiviteter kan man også blive nervøs, oftest for at komme til skade med kogende vand, på varme blus eller på ovnen. Det er helt almindeligt at være nervøs, men det er vigtigt at huske på, hvorfor man gerne vil lære en bestemt aktivitet. Man kommer til at leve resten af livet med nedsat syn, og det er rart at have friheden til at kunne lave de retter og kager, som man kan lide i sit eget køkken. Al begyndelse er svær, særligt hvis man er nervøs. Man skal give sig selv lov til at være nervøs og øve sig stille og roligt med små skridt.

TRÆNINGSPROCESSEN
Uanset om du har en målsætning om at gå mobility eller at lære en aktivitet i hjemmet, er der flere ting, der er afgørende:

1) Du skal beslutte dig med fornuften – også selvom du er nervøs ved tanken. Alle bliver lidt nervøse ved tanken om at gå i trafikken eller for at brænde sig i køkkenet.

2) Du skal lægge en god plan med din instruktør. Tal mål og delmål igennem. Fortæl hvad du har nemt ved, og hvad der er svært. På den måde kan din instruktør bedst hjælpe dig til at nå netop dit mål.

3) Du skal tage små skridt og huske at øvelse gør bedre. Vær tålmodig. Det er ofte svære teknikker, og det bliver kun sværere, hvis man også er nervøs. Så husk, at tage den tid det nu engang kommer til at tage for dig at lære det.

4) Hvis du bliver meget nervøs og får lyst til at undgå en bestemt øvelse, så husk, at undvigelse aldrig har hjulpet nogen mod noget mål. Det er vigtigt at trodse nervøsiteten og blive i aktiviteten. Du behøver ikke være så aktiv. Du må gerne stoppe op, men prøv at blive i aktiviteten og observere, hvad der sker. Prøv at få en fornemmelse af rytmen i et lyskryds, eller hvor lang tid ovnen tager om at køle af igen eller noget helt andet. Når du bliver i situationen, er der større sandsynlighed for, at du vil være mindre nervøs næste gang, du skal træne det.

Vi tror på dig. Vi har set mange med synsnedsættelse klare både mulige og umulige opgaver. Det kan godt være, at det tager lang tid at lære det, men det er muligt. Også for dig!

GODE RÅD

DET ER NATURLIGT AT BLIVE NERVØS
Det er helt almindeligt, at nogle aktiviteter skaber nervøsitet, når man ikke kan bruge synet. Husk, at nervøsiteten ikke skal bestemme, hvad du kan lære.

TAL MED DIN INSTRUKTØR
Fortæl din instruktør, hvad der gør dig nervøs, eller hvad du synes er svært. Så har instruktøren mulighed for at give dig ekstra støtte, og I kan sammen lægge en plan, hvor I tager det stille og roligt.

ØVELSE GØR BEDRE
Vi har det ofte svært, når vi skal gøre noget på en ny måde. Al begyndelse er svær. Man bliver kun bedre ved at øve sig. Små skridt og øvelse gør det nemmere med tiden. Og giver mere selvtillid.

MENNESKER ER FORSKELLIGE
Husk alle er forskellige, og vi har nemt eller svært ved forskellige aktiviteter. Nyd de ting som du har nemt ved og øv dig i at være omsorgsfuld overfor dig selv ved ting, som du har sværere ved.

GIV IKKE OP
Giv dig selv tid til at lære noget, der er svært eller udfordrende og giv ikke op. Hvis noget er svært, så spørg din instruktør, om I kan træne det på en anden måde eller i et andet tempo. Hvis du er nervøs så giv dig tid til at blive i situationen, så du kan vænne dig til det. Så vil din nervøsitet mindskes.

FÅ HJÆLP OG MERE VIDEN

Du er altid velkommen til at kontakte IBOS - Instituttet for Blinde og Svagsynede, såfremt du har spørgsmål til enten mobility eller almindelig daglig levevis (ADL). Vores instruktører kan hjælpe med praktiske som tekniske spørgsmål, og vores psykologer kan hjælpe, såfremt du eller en pårørende oplever svær nervøsitet eller andre udfordringer.

IBOS er det sted i Danmark, som har størst viden om og ekspertise inden for rehabilitering af mennesker med nedsat syn og blindhed.

Foto: Simon Klein. Design: Lower East. Trykt januar 2020

IBOS - Instituttet for Blinde og Svagsynede
Rymarksvej 1 · 2900 Hellerup
ibos@kk.dk · www.ibos.dk
tlf. 39 45 25 45