

SOCIALE KOMPETENCER

Instituttet
for Blinde og Svagsynede

- Hos unge med alvorlig
synsnedsættelse.
En pjece med viden og gode
råd for unge, forældre og
professionelle.



SOCIALE KOMPETENCER HOS UNGE MED ALVORLIG SYNSNEDSÆTTELSE – FOR UNGE, FORÆLDRE OG PROFESSIONELLE

© 2017

IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede

Forfatter:

Maria Krøl, autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi og klinisk psykologi

Kommunikation:

Anna Ingeborg Linnet og Julie Giese

Illustrationer:

Pernille Wolsgaard Iversen

Feedback og input, tak til:

Lasse Klyver (Center for Specialundervisning for Voksne, København), Philippa Steen (Center for syn og Hjælpemidler, Aarhus), Rikke Hammer (Institut for Syn og Hørelse, Aalborg), Sonja Nielsen (Kommunikationscenter Bornholm), Edis Adilovic, (Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi).

IBOS:

Anne-Sofie Lind Jensen, Carsten Nielsen, Christense Thygesen, Dorthe Randahl Nielsen, Elsebeth Mortensen, Lene Riis, Maj Bak, Marie Fasmer, Stefan Pedersen

Tryk:

1. udgave, 2. oplag

ISBN trykt udgave: 978-87-7270-000-7

ISBN elektronisk udgave: 978-87-7270-005-2



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	4
Kontaktmuligheder	5
Sociale kompetencer: At være ung med synsnedsættelse	6
Visuel kommunikation: Hvad gør unge med synsnedsættelse?	8
Forældre: Kan man beskytte for meget?	10
Søskende: Ærlig feedback	12
Venskaber: Venner med syn og venner med nedsat syn	14
Skolen: Find en balance mellem lektier og det sociale	16
Fritidsliv: En vigtig prioritet	18
Ensomhed: Man kan føle sig udenfor	20
Mod og tillid: Vigtige egenskaber, når man har synsnedsættelse	22
Selvstændighed: Giver mulighed for fællesskab	24
Seksualitet: Flirtende metoder	26
Samtale: Vi arbejder med sociale kompetencer, når vi taler om dem	28
Samtaleemner: Emner, I kan tale om	30
Liste over sociale færdigheder	32
Læs mere	34

INDLEDNING

Denne pjece handler om sociale kompetencer hos unge med alvorlig synsnedsættelse. Pjecen giver unge, deres forældre og familier, samt professionelle viden og gode råd, som skal hjælpe unge med synsnedsættelse i sociale situationer. Pjecen er bygget op omkring 13 temaer, der er vigtige i unges sociale liv. Du får viden om hvert tema og konkrete råd, du kan bruge til at arbejde med emnet. Pjecen kan læses fra ende til anden, men du kan også nøjes med at tage fat i emner, der fylder hos dig netop nu. Da kapitlerne skal kunne læses separat, vil du opleve nogle gentagelser, hvis du læser hele pjecen.

BEGREBSFORKLARING

Sociale kompetencer er en samlet betegnelse for det, vi siger og gør i samspil med andre mennesker for at have det godt socialt. Der er tale om en persons sociale færdigheder i forhold til at indgå i forskellige sociale situationer og vedrører, om vi kan forstå andre mennesker og også vise, hvem vi selv er. Sociale kompetencer har betydning for, hvordan vi skaber venskaber og indgår i sociale netværk. Du kan se en liste over sociale færdigheder bagerst i pjecen.

I pjecen bruges betegnelsen "synsnedsættelse" som en samlet betegnelse for forskellige grader af alvorlig synsnedsættelse – både unge med nedsat syn og blindhed.

FÅ HJÆLP HOS IBOS

Vær ikke bange for at søge hjælp, hvis du synes, at det er svært med sociale kompetencer. Det gælder uanset, om du er ung med synsnedsættelse, forælder og søskende eller professionel.

Lokale synskonsulenter støtter op om unge med synsnedsættelse, både fagligt og socialt.

Du kan også få hjælp hos IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede. Vi tilbyder gratis udredning og specialrådgivning for unge fra 14 år og voksne indenfor forskellige områder i hele landet. Du kan kontakte os, hvis du vil have yderligere information. Se kontaktmuligheder på næste side.

KONTAKTMULIGHEDER

PSYKOLOGER

Der ydes psykologisk udredning og specialrådgivning for unge fra 14-25 år.

STUDIEVEJLEDERE

Der ydes studievejledning til ungdoms- og videregående uddannelser.

SOCIALRÅDGIVERE

Der ydes vejledning i lovgivning og problematikker vedrørende synsbedømmelse.

UNGEKURSER OG STU

Ungekurser og STU på IBOS er takstfinansieret.

KONTAKT IBOS

Kontakt os på telefon 39 45 25 45 eller mail ibos@kk.dk.



SOCIALE KOMPETENCER: AT VÆRE UNG MED SYNSNEDSÆTTELSE



Når man har synsnedsættelse kan der være visuel kommunikation, for eksempel kropssprog og ansigtsudtryk, som man ikke opfanger.

Alle mennesker bruger sociale kompetencer til at få venskaber, en kæreste, til at blive en god studiekammerat, kollega og meget mere. I alle forhold bruger vi vores sociale kompetencer til at forstå andre og få dem til at forstå os. Vi har brug for gode venskaber og relationer for at have det godt, og vi er afhængige af menneskerne omkring os, når vi skal have det sjovt, udvikle os, tage ansvar og prøve os frem. Vi lærer hele tiden af hinanden.

Sociale kompetencer handler om, at vi, når vi er sammen med andre, kan se, hvem de er, hvad de ønsker, og at vi også får sagt og vist, hvem vi er, og hvad vi ønsker. Når man har synsnedsættelse, kan der være visuel kommunikation, såsom kropssprog og ansigtsudtryk, som man ikke opfanger.

Det kan gøre det udfordrende at vurdere budskab og stemning. Det betyder, at man med synsnedsættelse er nødt til at være opmærksom på, at man måske mangler information i en samtale eller til at afkode en social situation. Der kan man bruge forskellige redskaber som at være ekstra opmærksom på toneleje og stemning, ligesom, at man også kan øve sig i spørge mere, så man kan være mere sikker på, at man har forstået den anden eller situationen rigtigt. Hvis man er en del af en gruppe, kan man også lytte efter andres reaktioner, fx hvis andre bliver mere stille, kan det være en god ide at følge trop, fordi de måske har set noget, fx tårer eller et såret udtryk. Det er en god ide generelt at tale med venner og familie omkring udfordringerne ved de manglende visuelle indtryk, de kan også hjælpe med at forklare nogle situationer, som man måske havde svært ved at forstå, fordi man ikke kunne se de andre.

GODE RÅD

#1

Tal med dine tætte venner, familie, lærere, en synskonsulent og andre professionelle om de udfordringer, du oplever socialt.

#2

Øv dig i at spørge og lytte i sociale sammenhænge. Hvis du er i tvivl om, hvad der foregår, så hellere spørge en gang for meget ind til noget eller lyt efter toneleje og/alle andres reaktioner. Det kan hjælpe dig med at forstå situationen bedre.

#3

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre.

#4

Husk, at mange af dine venner med syn også har noget socialt, der er svært for dem. Sociale relationer er generelt indimellem svære, uanset syn.



VISUEL KOMMUNIKATION: HVAD GØR UNGE MED SYNSNEDSÆTTELSE?

Som børn drejer venskaber og forhold sig for det meste om det, man laver sammen – og der aftales ofte i legen, hvem der har hvilken rolle. Når man når teenageårene, bliver venskaber mere komplicerede, fordi man begynder at tale mindre direkte om rollerne. I stedet begynder man at bruge synet mere til at aflæse og tolke kropssprog, mimik og øjenkontakt.



Seende kender det, at man får øjenkontakt med en anden og kan se på øjnene og ansigtets udtryk, hvad de mener om noget.

Ligeledes har seende visuelt overblik over større grupper og kan se, hvem der sidder hvor.

Som ung har man flere tanker og følelser, man skal finde rundt i, og det gælder også i venskaberne. I ungdommen og voksenlivet bruger man kropssprog og ansigtsudtryk mere, når man giver feedback til

mennesker, man omgås.

Det vil sige, at man sender visuelle signaler omkring følelser, forventninger og interesser. Vi bruger ansigtet, kroppen og tonelejet til at fortælle, om vi synes, at noget er sjovt, om vi er kedede af det, spændte, vrede eller lignende.

Som ung med synsnedsættelse er man nødt til at øve sig i at forstå nuancerne i de visuelle signaler. Det kan være rigtig svært. Alle kommer til at tolke forkert, også seende. De fleste unge har udfordringer med, at det sociale bliver sværere i ungdomsårene. Det handler om at blive ved med at øve sig. Unge med synsnedsættelse kan lægge mere mærke til nuancerne i toneleje, brug af ord og stemningen i rummet. Nogle gange kan man også lære sig op ad andre seendes reaktioner, hvis man er i en gruppe.

GODE RÅD

#1

Vær nysgerrig på hvad dine seende kammerater ser i ansigtsudtryk og kropssprog samt, hvad de også har svært ved at fortolke socialt.

#2

Husk at rette ansigtet mod den, du taler til, og mod den der taler til dig. Selvom du ikke kan se dem, så kan de se dig. Når man kigger på hinanden, mens man taler sammen, er det med til, at man føler sig forstået.

#3

Tal løbende med venner og familie omkring udfordringerne ved at aflæse og/eller være i sociale sammenhænge. Tal også med andre unge med synsnedsettelse om deres udfordringer og succeshistorier, så I kan hjælpe hinanden med måder at håndtere det på.

#4

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre.

FORÆLDRE: KAN MAN BESKYTTE FOR MEGET?



IBOS møder ofte forældre, der undgår at tale med deres teenagere om svære emner i forhold til synsedsættelse, fordi de ikke vil gøre dem kede af det, eller fordi de selv bliver ked af at tale om det.

Unge med synsedsættelse har ofte et tættere forhold til deres familie, både forældre og søskende, end deres seende jævnaldrende. Det betyder, at mange unge har stor støtte i deres familie. Desværre ser vi også, at unge med synsedsættelse ikke i samme grad har tætte og lige så mange venner som jævnaldrende med syn. Vi ved, at det ofte er sværere socialt med synsedsættelse, så det giver god mening. Det kræver, at de unge bruger ekstra kræfter på sociale kompetencer og færdigheder, tager mere initiativ socialt mm, således at den unge kommer med socialt på lige fod med seende jævnaldrende.

Forældre til unge med synsedsættelse kan også være mere beskyttende og hjælpsomme end forældre til seende unge. Det er naturligvis nødvendigt i nogle situationer. Men når de ikke er børn længere, så er det vigtigt, at unge – både med syn og synsedsættelse – lærer at klare

sig selv i samme omfang som jævnaldrende. Ellers er man ikke ligeværdige, og det er afgørende i forhold til gode venskaber. Hos IBOS møder vi ofte forældre, der undgår at tale med deres teenagere om svære emner, fordi de ikke vil gøre dem kede af det, eller fordi de selv bliver kede af at tale om det. Så ender den unge med at gå alene med tanker, og det er langt værre end at tale åbent om det. Også selvom man måske bliver ked af det i samtalen.

Som ung begynder man i højere grad at skabe fællesskaber med jævnaldrende, så man kan blive mere selvstændig. Det betyder, at man søger over til kammeraterne, når man synes, at ens forældre er forfærdelige, eller at man bare begynder at være mere sammen med vennerne i stedet for familien. Et tæt familieforhold er rigtig godt, men det er også vigtigt, at den unge får tætte venskaber med jævnaldrende. Det giver den unge mulighed for at være selvstændig og trives socialt i hverdagen.

GODE RÅD

#1

Som ung med synsnedsættelse kan venskaber med jævnaldrende seende være udfordrende, men du skal blive ved med at arbejde på det.

#2

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre.

#3

Husk, at mange af dine venner med syn også har noget, der er svært for dem.

#4

Til forældre: Hjælp din teenager med at tale om svære emner, også selvom I måske bliver kede af det i samtalen.

#5

Til forældre: Hjælp din teenager med at få gode venskaber, pres lidt på i forhold til at deltage i fester og andre aktiviteter, som er vigtige for at skabe fællesskab. Det kan hjælpe at tale konkret om, hvad dit barn kan sige og gøre, når han eller hun er der.



SØSKENDE: ÆRLIG FEEDBACK

Det at have søskende giver helt særlige relationer. På godt og ondt vil man altid være knyttet sammen på en anden måde end med venner. Nogle har søskende, som de elsker at være sammen med. Andre har søskende, som de elsker, men måske også er meget uvenner med. Uanset hvordan forholdet er, så deler søskende det helt særlige, at de har kendt hinanden hele livet, og at de er de eneste, der har været børn sammen i familiens hjem. Der er

ofte konkurrence og konflikter mellem søskende, og det er sundt nok, at man oplever hjemmefra, at det ikke altid er nemt med andre mennesker. Det

er sundt, at man lærer at dele og tage hensyn til andres behov. Det giver gode sociale kompetencer. Søskende er ofte de eneste, der bliver ved med at give direkte og ærlig feedback til unge med synsnedsættelse – også ind i ungdommen.

”

Hvis ens søskende bliver træt af en, fordi man får særvilkår, så er der stor sandsynlighed for, at ens jævnaldrende kammerater også bliver træt af en.

Søskende reagerer, hvis der bliver gjort for meget forskel, og den unge med synsnedsættelse for eksempel slipper for at lave lige så meget derhjemme. Eller hvis der ikke gives lige opmærksomhed, eller der på anden måde bliver taget for meget hensyn. Det er sundt for hele familien, hvis man har søskende, der brokker sig over ulige vilkår. Hvis ens søskende bliver træt af en, fordi man får særvilkår, så er der stor sandsynlighed for, at ens jævnaldrende kammerater også bliver træt af en, hvis man forventer de samme særvilkår der.

Ligesom det nogle gange er svært at have en synsnedsættelse, så er det også nogle gange svært at være søskende til en med synsnedsættelse. De kan måske opleve at tage mere ansvar, være bekymrede, være bange for at fylde for meget med deres egne udfordringer og meget andet.

GODE RÅD

#1

Uanset hvordan det er i jeres familie, kan det være rigtig godt at få talt om, hvordan alle i familien oplever, at det går, og om der er nogle, der oplever, at andre får særvilkår.

#2

Som ung med synsnedsættelse kan du opfordre dine søskende til at være ærlige omkring, hvordan de oplever synsnedsættelsen påvirker forskellige sociale situationer.

#3

Som ung med synsnedsættelse kan det være svært at opleve, at ens søskende med syn i nogle situationer har andre og bedre muligheder end en selv. Nogle gange kan man være glad på deres vegne, og andre gange bliver man ked af det, oplever det som uretfærdigt og kan blive misundelig.

#4

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre.

#5

Husk, at mange af dine venner med syn også har noget, der er svært for dem.

VENSKABER: VENNER MED SYN OG VENNER MED NEDSAT SYN

Det er vigtigt både at have venner med syn og venner med nedsat syn. Unge med synsnedsættelse har ofte fået mulighed for at skabe bekendtskaber og venskaber gennem barndommen med jævnaldrende med synsnedsættelse.



Det er altid rart at finde nogen, som man kan spejle sig i. Nogen, der forstår, hvad det vil sige at have en synsnedsættelse.

I de venskaber kan man få en oplevelse af at være mere fri, og at det er lettere at være til, fordi der er en naturlig forståelse, og fordi man er sammen på lige vilkår. Det netværk er ofte vigtigt, fordi det hjælper unge med synsnedsættelse med at finde samhørighed og kan være med til at skabe en bedre forståelse af sig selv. Man kan synes, at livet er nemmere i de fællesskaber, og at livet blandt seende ofte byder på udfordringer, der er sværere at være i.

Hvis man oplever udfordringer i forhold med venner med syn, er det vigtigt, at man får løst det, så man også kan føle sig fri og hjemme i de venskaber. Ellers bliver resten af livet svært, fordi der er et flertal af mennesker med syn, og fordi samfundet primært er indrettet til seende. Man skal få det til at fungere socialt på uddannelse og arbejdsmarkedet, ellers kan man risikere, at man kommer til at føle, at man ikke rigtig passer ind nogen steder.

Det optimale er, hvis man kan have det godt i begge typer relationer både dem med og uden synsnedsættelse. Ofte kan det være godt at tale med venner med synsnedsættelse om tips og tricks til, hvordan de får det til at fungere med sociale udfordringer. Brug hinandens erfaringer og støt hinanden.

GODE RÅD

#1

Dyrk både venskaber med jævnaldrende med syn og nedsat syn.

#2

Vær den ven, som du selv gerne vil have. Både ved at være rar, lytte, giv plads og del ud af dig selv. Vær åben overfor andres interesser og hobbyer også selvom det kan være svært at forstå, hvis de kræver mere syn, end du har.

#3

Tal om hvad der er godt og udfordrende i de forskellige venskaber.

#4

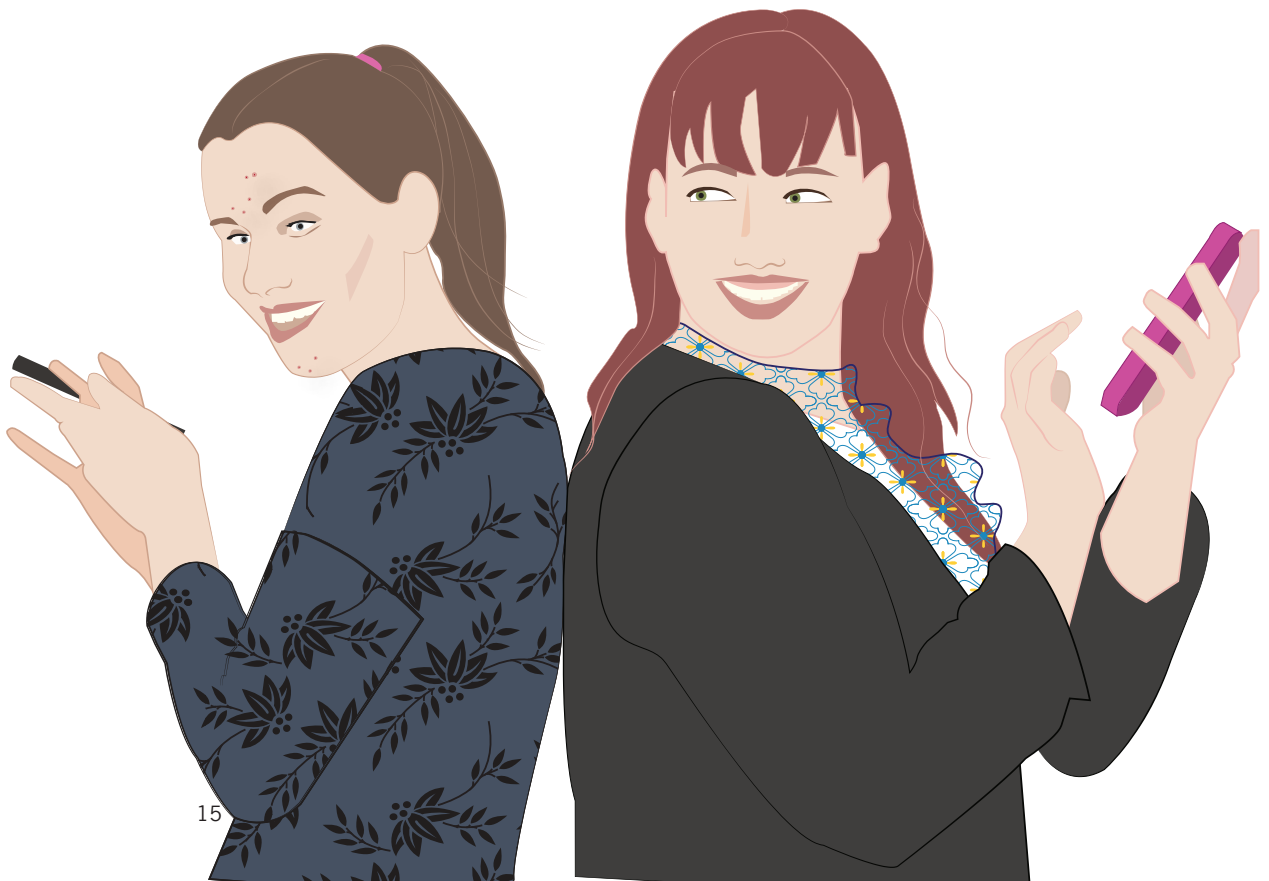
Tag initiativ til at lave noget sammen i fritiden. Du kan for eksempel invitere venner med hjem.

#5

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre.

#6

Husk, at mange af dine venner med syn også har noget, der er svært for dem.



SKOLEN: FIND EN BALANCE MELLEM LEKTIER OG DET SOCIALE

I skolen mærker mange unge med synsnedsættelse, at det kan være rigtig besværligt at have synsnedsættelse. Man er måske langsommere til at følge med, fordi man bruger mere tid på at zoome eller lytte til en tekst. Det meste skolearbejde tager mere tid at få overblik over, når man har nedsat syn. Ofte bruger man også mere energi, så man er mere træt end klassekammeraterne. Synsnedsættelsen og hjælpemidlerne gør måske, at man skal sidde et bestemt sted i klassen, og hjælpemidlerne kan fylde ret meget.



Man kan ikke bare være ligesom alle de andre, og det er det, alle unge ønsker mest: At passe ind.

Man har måske også en støtteperson, som skal hjælpe en, og igen er man anderledes. Det er ofte nødvendigt og rigtig brugbart at få støtten, men der hvor mange af de andre måske vil spørge en sideemand, og der kan opstå spontant samarbejde eller fælles frustration, der kan den unge med synsneds-

sættelse komme til at bruge støtten for meget. Og på den måde faktisk miste noget kontakt med klassekammerater, som er meget vigtig for at få sociale relationer, også i frikvartererne.

Mange unge med synsnedsættelse klarer sig godt fagligt. De arbejder hårdt for det, da meget skolearbejde kræver mere tid og energi. Det er vigtigt at følge med og klare sig godt. Men det kan også blive for meget, og nogle oplever stress ved store lektiemængder. Hvis det er tilfældet, kan man afsætte tid til lektielæsning fremfor, at man skal fortsætte til, at lektierne er færdige. Det kan aftales med forældre og lærere, at der læses lektier i 30 minutter, og så er der ikke mere lektielæsning den dag, uanset hvor langt man er nået. Det er vigtigt at følge med i skolen, men det sociale liv er mindst lige så vigtigt. Man kan klare sig rigtig godt i skolen fagligt, men samtidig være ulykkelig og ensom.

GODE RÅD

#1

Til lærere: Det er vigtigt, at lærere og støttepersoner fokuserer på at facilitere undervisningen og undervisningsmateriale, så det er inkluderende for den unge med synsnedsættelse. Den unge skal opleve at være en del af klasseundervisningen på så normal vis som mulig.

#2

Til støttepersoner: Mange støttepersoner kommer til at hjælpe for meget og blive for tætte med den unge med synsnedsættelse. Det er godt ment, men det bedste er, at man hjælper mindst muligt, så den unge selv søger ud i gruppearbejde med klassekammerater og ikke taler med støttepersonen ind i frikvarteret mm. Der kan relationen til støttepersonen komme til at blive en forhindring for at skabe nok kontakt til klassekammerater. Det er bedst, at den unge søger jævnaldrende hjælp mest muligt, ligesom andre i klassen gør det

#3

Du skal ikke være rigtig gode venner med din støtteperson, lave gruppearbejde med din støtteperson eller tale med dem i frikvarteret. Du skal søge dine klassekammerater og skabe venskaber der.

#4

Vær opmærksom på om du har den rigtige balance af energi du bruger på skolen og venner. Skolen er vigtig, men det er venner også! Hvis skolen og lektier fylder for meget, så få hjælp til at lave en bedre fordeling.

FRITIDSLIV: EN VIGTIG PRIORITET



Det er vigtigt at komme til fester, hænge ud, være på sociale medier eller andet, som man kan lide.

Vi mennesker trives bedst, hvis vi har en hverdag med forskelligt indhold. Det er sundt for alle unge at have fritidsaktiviteter og eksempelvis et fritidsjob. Der lærer man andre at kende, og man lærer, hvordan det sociale liv fungerer udenfor hjemmet og skolen. Vi ved for eksempel, at det er nemmere at komme ind på arbejdsmarkedet, hvis man har erfaring fra et studiejob. Det at være kollega er en anden måde at være social på end med venner og familie. Forskellige aktiviteter er med til at skabe en bred vifte af sociale kompetencer.

Når man har en synsindsættelse, har man ofte mindre energi end seende kammerater, fordi man bruger mere energi i dagligdagen, for eksempel til at færdes og til at lytte til tekster, som kan tage længere tid end at læse. Mange prioriterer skolen højt, og det er naturligvis fornuftigt. Men det er lige så vigtigt at have andet indhold i sin hverdag. En ung med blindhed fortalte engang, at han havde lært meget

omkring det sociale ved at gå til drama. Der fik han mulighed for at øve og træne dialoger og reaktioner.

Det er vigtigt at komme til fester, hænge ud, være på sociale medier eller andet, som man kan lide. Ellers ender man med ikke at have det godt med sig selv, fordi man mangler fællesskab i hverdagen.

Det betyder meget, hvordan vi italesætter synsindsættelse. Fx bliver man mere ligestillet, hvis man spørger: Skal vi følges til kiosken? Fremfor vil du følge mig? På den måde skaber man sprogligt mere ligeværdige relationer, på trods af at man med synsindsættelse har brug for mere hjælp i forskellige sociale situationer.

GODE RÅD

#1

Jo flere forskellige sociale sammenhænge du trives i, jo bedre bliver dine sociale kompetencer, for eksempel skole, fritidsaktiviteter og forskellige venner.

#2

Det er vigtigt at prioritere fester og andre måder at være sammen på, når du er ung. Ellers kan du komme til at føle dig udenfor fællesskabet, og du mister muligheden for at træne netop det sociale.

#3

Hvis du har svært ved at finde på en god fritidsaktivitet eller har svært ved at vurdere, hvilket fritidsjob der er realistisk med dit syn, så tøv ikke med at tale med din synskonsulent.

#4

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre.

#5

Husk, at mange af dine venner med syn også har noget, der er svært for dem.

ENSOMHED: MAN KAN FØLE SIG UDENFOR

Der er mange unge, der kan opleve at føle sig ensomme og udenfor fællesskabet. Det gælder også unge med synsnedsættelse. Når man er ung, handler det mest om at være ligesom alle andre og passe ind. Når man har en synsnedsættelse, kan det være svært, fordi man i nogle situationer er præcis ligesom alle de andre: Man kæmper med at finde ud af, hvordan man skal være, hvordan man får venner, hvordan man går til fester, og hvordan man håndterer sin seksualitet.

”

Når man er ung, handler det mest om at være ligesom alle andre og passe ind. Når man har en synsnedsættelse kan det være svært.

Men i andre situationer er man anderledes: Ens øjne ser måske anderledes ud, man skal have skærmen på mobiltelefonen helt

tæt på, eller man har høretelefoner på, fordi man får mobilens indhold læst højt. Man har måske sin mobility-stok med, og man kan ikke cykle hjem sammen med resten af kammeraterne. Man prøver at passe så godt ind som muligt, men som ung med synsnedsættelse er ens syn bare anderledes. Det handler om at tale åbent om det og øve sig

i, hvordan man kan være sammen med andre og få det til at fungere med hjælpemidler med mere.

Når man ikke trives socialt, eller man synes, at det er svært, så kommer man ofte til at isolere sig og måske begrave sig i mobiltelefonen eller andet. Det kan blive en ond cirkel, for jo mere man fjerner sig, jo mere er man udenfor, og jo værre får man det. Alle mennesker har brug for at have det godt socialt.

Hvis du ikke trives socialt eller er ensom, er det vigtigt, at der bliver gjort noget, for det bliver ikke bedre af sig selv, og det er nedbrydende over tid. Vær ikke bange for at bede om hjælp til at løse det. Mange unge uanset syn kæmper med ensomhed og følelsen af at være forkert. Netop derfor skal vi tale om det og søge muligheder for, at det kan blive bedre.

GODE RÅD

#1

Undgå at isolere dig – du skal ud og være sammen med andre. Hvis du er havnet i en ensom situation, så er du nødt til at ændre adfærd for, at situationen ændrer sig. Det kan være svært at løse selv, så søg eventuelt hjælp hos venner, familie, din synskonsulent eller psykolog på IBOS.

#2

Fokuser på de situationer, hvor du passer rigtig godt ind, og hvad du gør, der virker. Måske kan du gøre mere af det i andre sammenhænge også.

#3

Tal om de udfordrende situationer og spørg din familie og venner til råde om, hvorvidt du kan prøve noget andet af og se, om det kan hjælpe.

#4

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre.

#5

Husk, at mange af dine venner med syn også har noget, der er svært for dem.



MOD OG TILLID: VIGTIGE EGENSKABER, NÅR MAN HAR SYNSNEDSÆTTELSE



Det kræver mod og tillid til sine egne kompetencer at være til et arrangement, hvor der ikke er en fast struktur.

At være ung med synsnedsættelse kræver ofte mere mod, end hvis man har syn. Det kræver mod at gå med til festen og måske kunne se endnu mindre end normalt, fordi det er mørkt. Og fordi folk bliver fulde. Det kræver, at man kan slippe lidt af kontrollen, som ofte er vigtig, når man har synsnedsættelse. Det kræver mod og tillid til sine egne kompetencer at være til et arrangement, hvor der ikke er en fast struktur, for eksempel en fest. Her kan opstå alle mulige situationer i løbet af natten. Der er det vigtigt, at man har talt de forskellige situationer igennem, der kan opstå - og hvordan man kan håndtere dem med nedsat syn.

Det er ikke kun til fester, at det kræver ekstra mod at have nedsat syn. Det kræver for eksempel mod og tillid at løbe med en løbeelastik med en seende. Har de nu styr på,

at jeg ikke falder undervejs? En anden situation kan være transport. Kan jeg stole på, at der er folk, der vil hjælpe mig, hvis jeg tager bus og tog alene? Heldigvis er unge med synsnedsættelse nogle seje mennesker. De er vant til at kæmpe lidt hårdere end seende jævnaldrende. Og det er vigtigt, at de bliver ved med at skabe erfaringer med, at 'det kan jeg også godt det her'. Alt nyt er svært. Og al øvelse gør, at man bliver bedre.

Der opstår mange nye udfordringer i ungdommen. Det er helt okay, at man lige skal øve sig og vænne sig til festerne, flirten, de mere komplicerede venskaber og meget mere. Men det vigtigste er, at man finder modet frem og bliver ved med at øve sig. Og det er også okay, at man spørger om hjælp til at forstå det hele.

GODE RÅD

#1

Tænk på alle de gange, hvor du har været modig, og hvor du havde mod til at gøre noget svært, og hvor mange gange det er gået godt. Tænk på de gange, hvor det gik dårligt, og hvad du lærte af det.

#2

Det er okay at spørge om hjælp, og det er okay at fejle – det vigtigste er at være modig til at gøre de ting, du gerne vil, selvom det er svært.

#3

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre til det.

#4

Husk, at mange af dine venner med syn også har noget, der er svært for dem.

SELVSTÆNDIGHED: GIVER MULIGHED FOR FÆLLESSKAB

Selvstændighed, både psykisk og praktisk, er vigtigt i forhold til, at vi trives. Det at gå mobility-ruter og tage bussen selv er vigtigt i forhold til, at unge med synsnedsættelse kan færdes selvstændigt. Hvis kammeraterne beslutter sig for at blive 20 minutter efter skole, så kan man også blive og bare tage den næste bus. Hvis man derimod har en aftale om at blive hentet, så bliver man nødt til at gå og går glip af den spontane aftale med kammeraterne efter skole.

Ligeledes er det vigtigt at gå med i supermarkedet i pauserne mm. Generelt holde sig til fællesskabet. Selvstændighed til at færdes giver frihed til at følge med fællesskabet. Måske er der også brug for, at man lærer at bede jævnaldrende om hjælp, der hvor selvstændigheden ikke rækker.

Meget socialt opstår spontant i små møder. Når man lige hænger ud efter træning, bliver der talt om en ny film, og pludselig aftales det, at man går i biografen på søndag.

Så man tager selvfølgelig med, også selvom man måske ikke får meget ud af filmen, eller man slet ikke gad se den film. Efter filmen sidder man sammen med de andre og snakker om filmen og alt muligt andet, og der bliver måske lagt en plan for at mødes en anden gang. Og pludselig er man med i planerne.

Sådan opstår fællesskab og venskab. Mange unge med syn gør også ting, som de egentlig ikke helt gider. Man gør det, fordi man vil være sammen med vennerne. Fordi det er vigtigt i sig selv.

”**Som ung med synsnedsættelse er det måske ikke det fedeste at gå i biografen, men det er det fedeste at være med i fællesskabet.**

GODE RÅD

#1

Øv dig i at være så selvkørende som muligt – jo mere du kan selv, jo mere vil du have mulighed for at være fri til at kunne trives i venskaber.

#2

Træn dig til at kunne færdes med venner og alene, så du ikke er for afhængig af voksne, når du færdes ude eller i transport.

#3

Gå med til arrangementer, som du måske ikke rigtig gider, for fællesskabets skyld, og for at du kan snakke med om det næste dag i skolen.

#4

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre.

#5

Husk, at mange af dine venner med syn også har noget, der er svært for dem.

SEKSUALITET: FLIRTENDE METODER

I ungdomsårene begynder man at blive vild med nogen, enten af samme eller af modsatte køn, på en mere intens måde. Der begynder at komme flirt ind i relationerne. Når man flirter, tiltrækker man sig opmærksomhed hos en person på baggrund af en romantisk eller seksuel interesse. Ofte prøver man at charme sig ind hos en, man er vild med. Det flirtende består ligesom al andet socialt både af noget verbalt – noget der bliver sagt – og noget visuelt – kropssprog og ansigtsudtryk. Men i forhold til flirt har unge med synsnedsættelse en større

”

Når man har synsnedsættelse, er man ofte nødt til at bruge andre flirtende metoder.

udfordring, fordi de mangler den visuelle del, hvor man kan aflæse situationen. En måde at flirte på er at holde

øjeblikket lidt længere, end man normalt gør. Når man har synsnedsættelse, er man ofte nødt til at bruge andre flirtende metoder, såsom at sætte sig lidt tættere på personen, gøre stemmen blødere, opsøge nærvær og samtale med den, man gerne vil flirte med.

Når man har nedsat syn, kan man gøre sig nogle forestillinger om, hvordan seende kammerater flirter. Man kan tro, at seende har et bestemt blik for, hvornår man kan lide hinanden, eller hvornår det er okay at kysse den anden. Det har unge med syn ikke. Der er altid stor usikkerhed forbundet med at flirte, fordi man kan være i tvivl om, det er flirt, eller den anden bare er sjov og sød, fordi man er venner. Der er ikke nogen nem løsning. Man bliver nødt til at prøve sig frem og ligesom alle seende tage fejl og blive afvist i nogle situationer og være heldig og lykkes i andre.

GODE RÅD

#1

Tal med venner omkring din og deres oplevelse af flirt, og hvad det vil sige at flirte.

#2

Prøv dig frem og forvent, at det kommer til at gå galt indimellem. Det gør det, uanset hvor meget du kan se eller ikke se.

#3

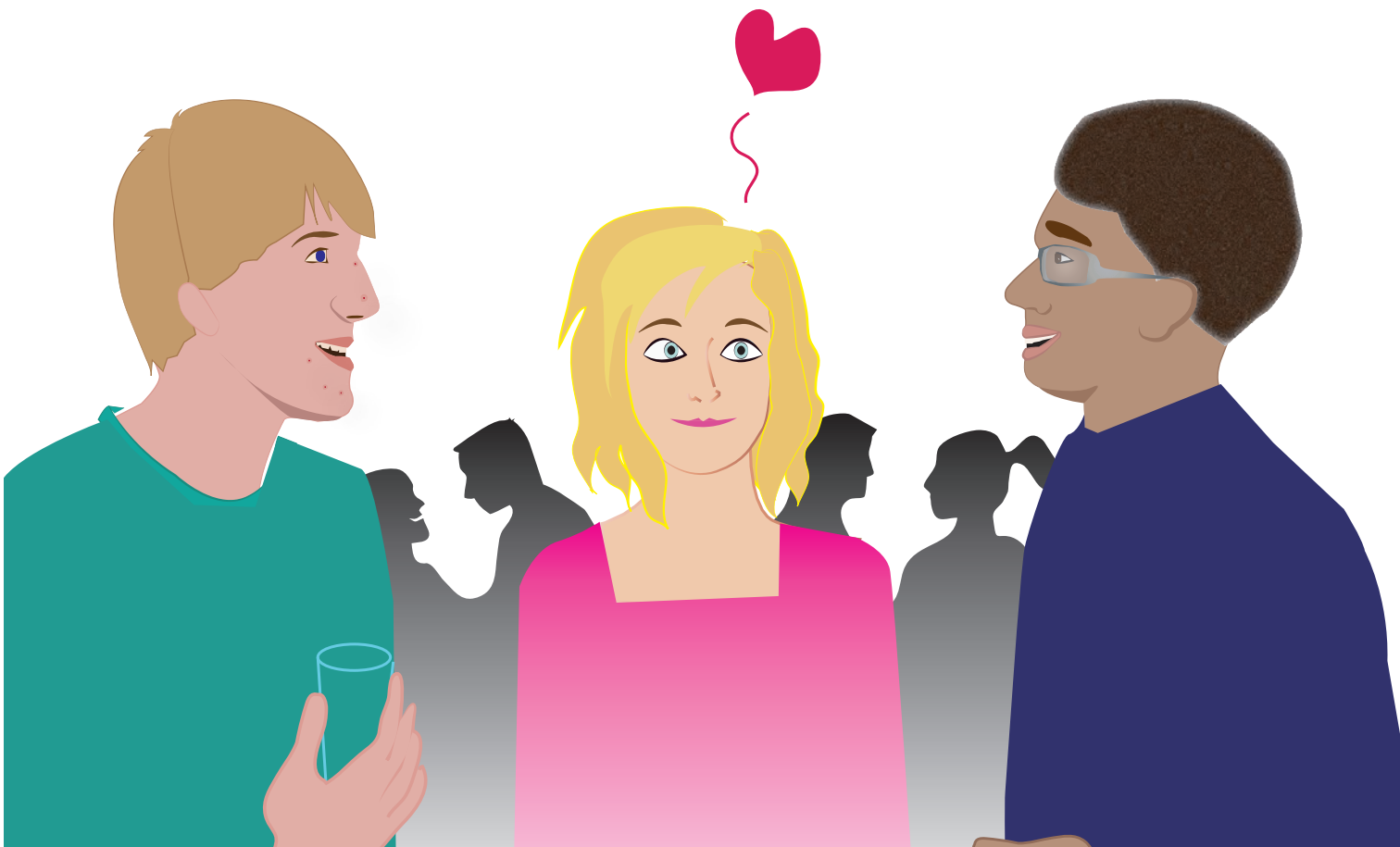
Nogle gange er det federe at fortryde noget, du gjorde, end noget du ikke turde gøre.

#4

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre.

#5

Husk, at mange af dine venner med syn også har noget, der er svært for dem.



SAMTALE: VI ARBEJDER MED SOCIALE KOMPETENCER, NÅR VI TALER OM DEM

Man bliver aldrig færdig med at snakke om sociale udfordringer. Der opstår hele tiden nye situationer i hverdagen, hvor det fylder på en eller anden måde.



Unge med synsnedsettelse har løbende brug for, at voksne fortæller om de visuelle signaler, og hvordan man kan aflæse og forstå dem.

Man kan ikke forvente, at den unge med synsnedsettelse selv finder ud af det hele, og man kan heller ikke forvente, at deres seende jævnaldrende har overskud til det. De står midt i deres egne teenageudfordringer. Det kan være forældre, en synskonsulent, lærere, en støtteperson eller andre, der har mod på at hjælpe. Det kræver, at man bliver nysgerrig på, hvordan det sociale fungerer for en selv, da man var ung, og hvordan det fungerer på arbejdspladsen, med venner m.m. Prøv at sætte ord på alt det,

der sker mellem mennesker, som man normalt ikke sætter ord på i det daglige.

Det kan være så simpelt som at forklare, at man føler sig afvist i en samtale, hvis den man taler med ikke har sit ansigt rettet mod en. Reaktionen ligger ikke i fornuften, men derimod i de automatiske følelser der opstår i os, når man føler, at den anden ikke synes, at man er interessant.

GODE RÅD

#1

Du bliver aldrig færdig med at tale om sociale kompetencer. Der kommer hele tiden nye situationer og udfordringer i ungdomsårene, så tal om det løbende.

#2

Jo mere vi taler om de sociale signaler, jo mere bevidsthed skaber vi sammen, og jo bedre mulighed har vi for at blive klogere og ændre vores adfærd.

#3

Du kan også øve forskellige situationer i rollespil eller tale om, hvad du konkret kan gøre i forskellige situationer.

#4

Øvelse gør mester – eller bedre. Vi er oftest dårlige til noget i starten, men når du har øvet dig mange gange, så bliver du automatisk bedre til det.

#5

Husk, at mange af dine venner med syn også har noget, der er svært for dem.

#6

Til forældre og fagpersoner: Alle kan tale med om sociale kompetencer. For forældre, synskonsulenter, lærere, støttepersoner og alle andre anbefales det at kaste sig ud i det, opsøge den unge og tage det i små skridt.

SAMTALEEMNER: EMNER, I KAN TALE OM



Mange unge med synsned-sættelse går og bekymrer sig om, hvordan livet kan blive anderledes for dem.

Det anbefales, at forældre, professionelle og andre voksne løbende taler med den unge med synsned-sættelse om nogle af de livsvilkår, som den unge indimellem vil tænke på og bekymre sig over. Mange unge med synsned-sættelse går og bekymrer sig om, hvordan livet kan blive anderledes for dem. Det er vigtigt, at de får hjælp til at sætte ord på bekymringer. Særligt fordi nogle af bekymringerne kan aflives, og andre kan man hjælpe dem med at undersøge nærmere, så den unge får konkrete svar. Det er utrygt for alle mennesker med uvished om fremtiden. Ofte går den unge med synsned-sættelse alene med tanker og bekymringer, og det kan være ganske stressende og ubehageligt. Nedenfor er der nogle konkrete ideer til samtaleemner, man kan tage op. Det kan være store som små emner, der er gode at få talt om.

KØREKORT OG TRANSPORT

Det kan være svært, at en ung med synsned-sættelse ikke kan få kørekort. Det kan være godt at anerkende, at det er ufedt at tale om,

hvilke andre muligheder der er for transport.

UDDANNELSE

Det er øjnene, der ikke virker, det er ikke hjernen. Unge med synsned-sættelse kan tage mange uddannelser. Man vil sandsynligvis bruge flere kræfter end medstuderende med syn, men det er lykkedes for mange at gennemføre deres drømmeuddannelse. Man kan eventuelt kontakte studievejledere på IBOS, som rådgiver om valg og gennemførelse af ungdomsuddannelse samt videregående uddannelse. Derudover kan vejlederen skabe kontakt til andre, en mentor, med synsned-sættelse, der er i uddannelse og i arbejde.

ARBEJDE

Hvordan fungerer et arbejdsliv? Hvad kan man arbejde med, når man har synsned-sættelse? Man kan eventuelt kontakte socialrådgiverne på IBOS. Hvad kan man få hjælp til? Det er vigtigt at være realistisk, både at man ikke dræber håb, der faktisk godt kan lade sig gøre, og at man ikke taler med på et erhverv, som er umuligt uden syn.

HVAD ER GODE MANERER? HVORDAN ER MAN EN GOD VEN?

Hvordan prøver man at forstå andres udtryk, og hvad der ligger i det? Hvad er det, de prøver at fortælle? Der kan unge med synsnedsættelse være nødt til at lytte mere og måske spørge mere end seende kammerater, fordi de ikke kan aflæse visuel kommunikation.

HVAD ER DET, DEN UNGE MED SYNSNEDSÆTTELSE IKKE SER SOCIALT?

Det kan for eksempel være ansigtsudtryk, et blik, hvem der taler mest med hvem i grupper. Det er vigtigt, at unge med synsnedsættelse taler med seende om, hvad de ikke ser, så de har en fornemmelse af, at der foregår meget visuel kommunikation. Den viden kan hjælpe den unge med synsnedsættelse med at være opmærksom på, hvad de skal lytte efter eller hvordan de kan føle stemningen i sociale situationer.

LISTE OVER SOCIALE FÆRDIGHEDER

Man kan inddele sociale færdigheder i 7 nedenstående områder.

NONVERBALE FÆRDIGHEDER

(De færdigheder, vi bruger til at kommunikere uden ord)

- Øjenkontakt
- Ansigtsudtryk
- Gestikulation
- Kropsholdning
- Hovedbevægelser

GRUNDLÆGGENDE VERBALE FÆRDIGHEDER

(Færdigheder, hvor stemmen har betydning)

- Tonefald og stemmestyrke
- Tydelighed
- Timing
- Taleforstyrrelser
- Talens indhold

HØJERE UDVIKLEDE VERBALE FÆRDIGHEDER

- Præsentere sig selv og hilse
- Anvende lyttefærdigheder
- Starte, slutte og fastholde samtaler
- Kende egne meninger og holdninger
- Kunne argumentere
- Være selvafslørende
- Bruge sine talegaver

FØLELSESMÆSSIGE FÆRDIGHEDER

- Identificere og udtrykke følelser hos sig selv og andre
- Give udtryk for alle slags følelser, negative og positive
- Håndtere følelser
- Håndtere (give og modtage) kritik, positiv og negativ
- Reagere på andres følelser og kunne tolerere dem
- Interagere følelsesmæssigt, herunder undersøge følelser og deres betydning
- Vise medfølelse
- Hjælpe og støtte og forstå

PROBLEMLØSNINGS-FÆRDIGHEDER

- At samle information
- Koncentrere sig og fastholde en opgave
- Vise forpligtelse og holde aftaler
- Vurdere egne muligheder og evner
- Prioritere
- Tage ansvar
- Vise viljestyrke
- Forhandle
- Hamle op med afslag
- Sætte sig og følge mål
- Følge instruktioner og være proaktiv
- Forholde sig til modsigelser
- Lære at acceptere det, som ikke kan ændres

INTIME FÆRDIGHEDER

- Rose og opmuntre og modtage ros og opmuntring
- Flirte
- Vise begejstring og holde energiniveauet oppe
- Håndtere tiltrækning og frastødning
- Vise interesse og tilnærmelse
- Udtrykke sig intimt og vise kærlighed
- Kende og holde grænser
- Bruge sin seksualitet på en tilpasset måde

SELVBESKYTTENDE FÆRDIGHEDER

- At forberede sig på belastende samtaler
- Sige fra og sætte grænser, afslutte
- Udtrykke meninger og holdninger
- Argumentere
- Fastholde krav og afslag
- Vise ukuelighed og modstandskraft
- Holde på personlige rettigheder
- Vise og respektere tillid og selvtillid
- Opfylde egne og andres behov
- Slappe af og rekreere, finde ro i sindet
- Ændre negative tanker
- Beskytte sig selv også i vanskelige og krævende situationer
- Række ud og bede om hjælp og

tjenester

- Håndtere personlige angreb og fornærmelser

Kilde: Bedre selvtillid af Irene Henriette Oestrich, Psykiatrifondens forlag, 2009. Side 41 - 42.

LÆS MERE

- Litteraturstudie af unge med synsnedsættelser og sociale kompetencer, Maria Krøl, Institut for Blinde og Svagsynede (2017).
Find dokumentet elektronisk på www.ibos.dk under 'Publikationer'.
- Rehabilitering og undervisning af børn og unge med synsnedsættelse 0-18 år, udgivet af Socialstyrelsen.
Rapporten kan findes på Socialstyrelsens hjemmeside under 'Udgivelser'.
- Bedre selvtillid af Irene Henriette Oestrich, Psykiatrifondens forlag, 2. oplag 2009.

ELEKTRONISKE UDGAVER AF DENNE PJECE

Denne pjece fås også word og pdf-format.

BESTILLING

Alle IBOS' materialer kan bestilles ved at sende en mail til ibos@kk.dk.

Du kan også kontakte IBOS på telefon 39 45 25 45.



NOTER:



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

Instituttet
for Blinde og Svagsynede