

SYNFÖRLUST VID LHON

OCH ANDRA TILLSTÅND - VAD HÄNDER?



www.lhon.se

SYNFÖRLUST

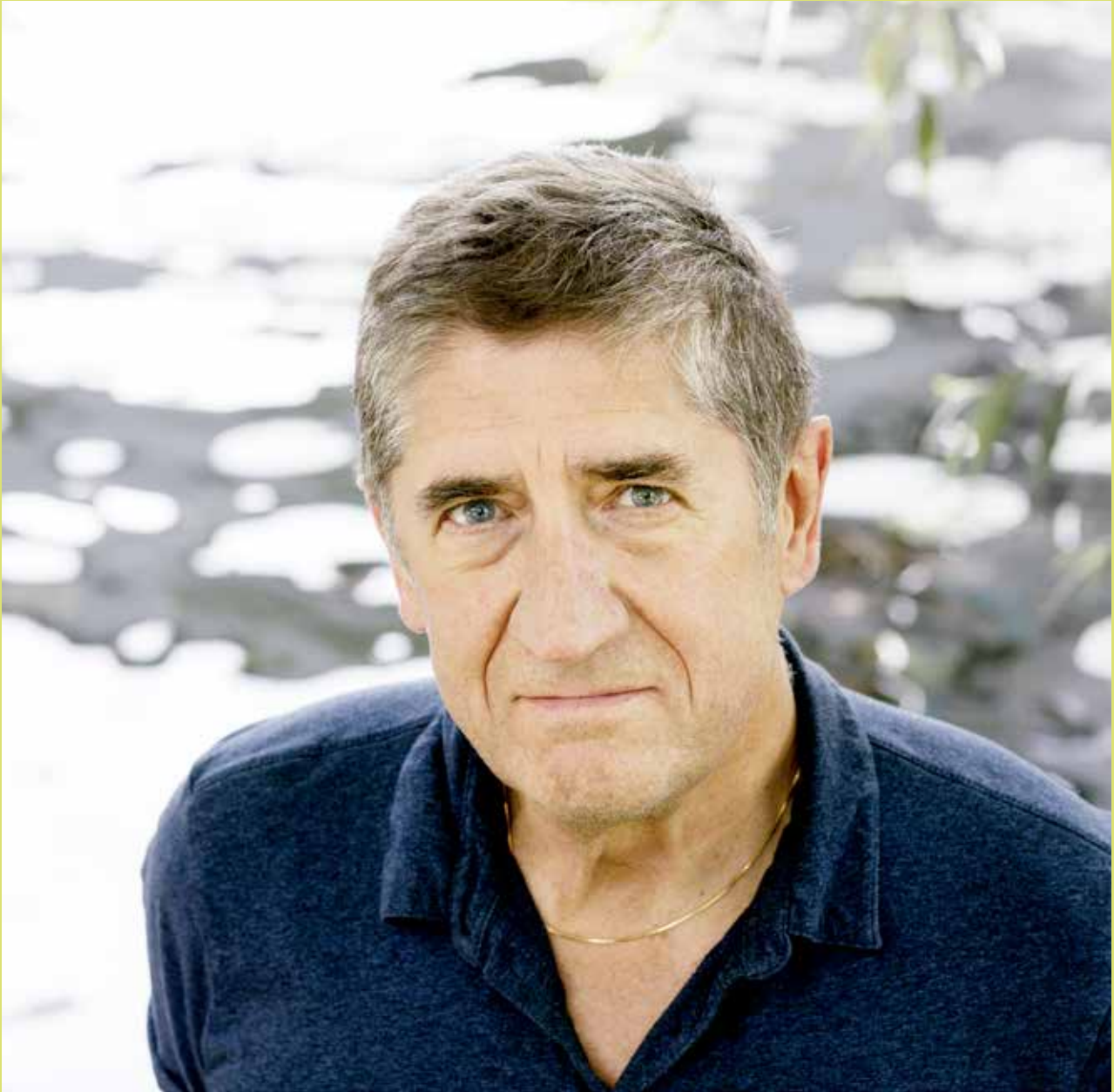


EMOTIONELLA OCH PERSONLIGA EFFEKTER AV SYNNEDESÄTTNING

Är det "katastrof eller bara opraktiskt"?

- Två olika inställningar.
- En synnedesättning är en katastrof och man måste ändra hela sitt liv. Fader Carrol 1969, Carrol Center.
- En synnedesättning är en egenskap bland andra som gör livet opraktiskt men inte mer. Kenneth Jernigan, NFB.

CHOCKEN



ETT TRAUMA

PÅVERKAR OLIKA PERSONER OLIKA BEROENDE PÅ EN RAD FAKTORER SOM BL.A.

- Tidigare attityder till synnedsättning, ålder när man får synnedsättningen, grad av synnedsättning, stabiliteten i synförmågan, ytterligare komplikationer, allmän livsinställning.
- Även faktorer utanför individen t.ex. hur ögonläkaren agerar, personliga nätverk, goda förebilder, samhällsservice och professionella resurser inom rehabiliteringen.
- Allt detta ska tillsammans utmynna i en lyckad rehabilitering och anpassningsprocess. En anpassning till en synnedsättning som inte är tillfredsställande förrän personen når sin fulla potential av självaccepterande och självkänsla som person.

EGENMAKTEN



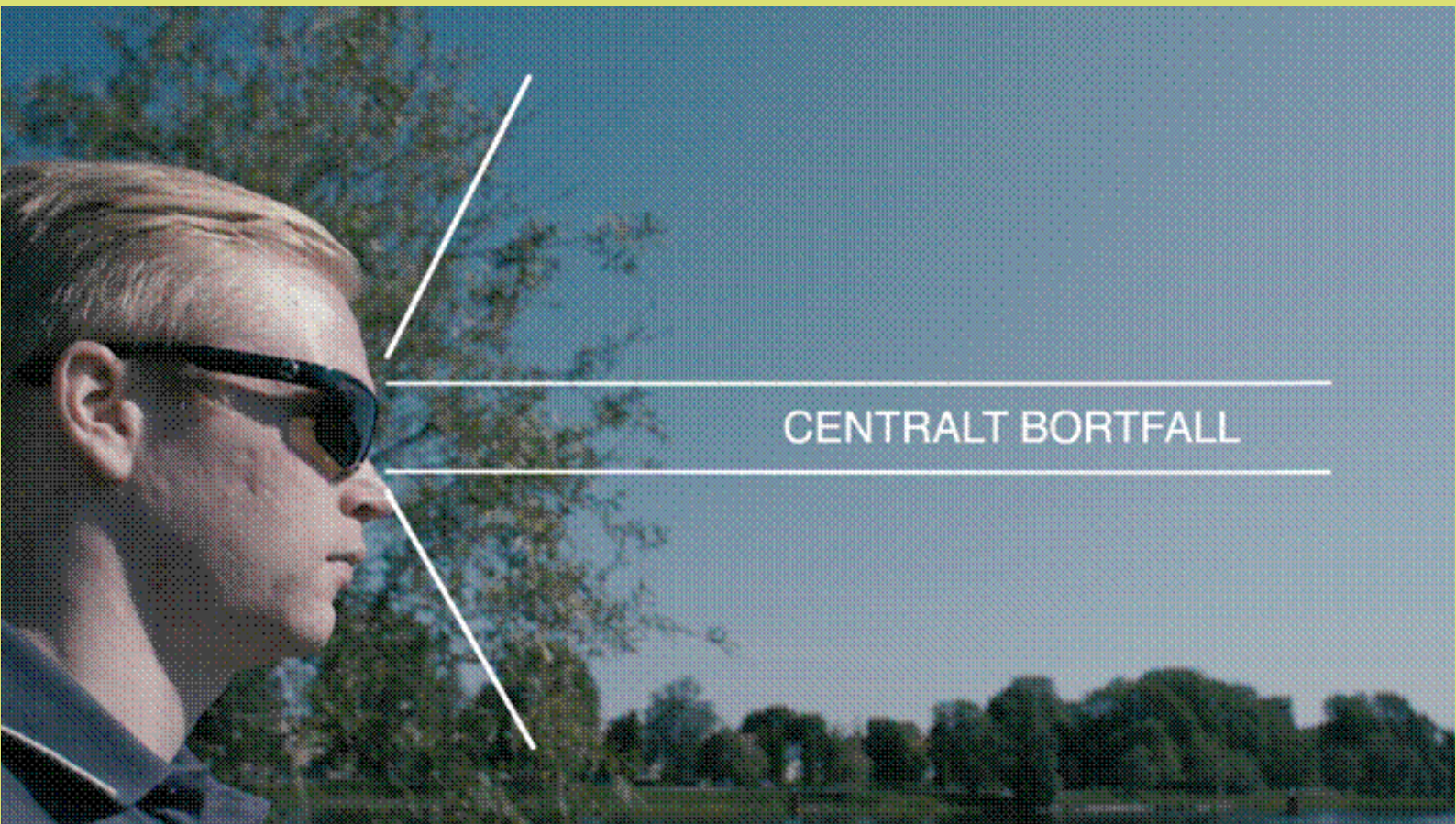
MÅLET FÖR REHABILITERING

**Att ge egenmakt (empowerment)
för personer med synnedläggelse**

**Fyra komponenter för empowerment
enligt Omvig:**

- Att känslomässigt, inte bara intellektuellt, komma till insikt om att man verkligen kan vara oberoende och självförsörjande.
- Att behärska de alternativa kompensatoriska teknikerna.
- Att lära sig att hantera allmänhetens attityder, d.v.s. kunna möta fördomar.
- Att lära sig att "smälta in" för att bli fullt delaktig i samhällslivet - arbetslivet, socialt och i familjen.

ANPASSNINGEN



CENTRALT BORTFALL

KRISER OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT

- Anpassningen till synnedsättningen följer ofta samma mönster som gäller för andra trauman och kriser i livet vid en förlust.
- Faserna överlappar varandra och det finns inga skarpa gränser eller avslut.

FÖRNEKANDET



ETT TRAUMA - VAD HÄNDE?

- En plötslig och oväntad synnedläggelse kan vara mycket traumatisk särskilt för en individ som har varit väldigt synorienterad.
- Professionens roll i början är att ge stöd och förståelse.
- Vännerna och familjen ska vara närvarande och inte förneka det som hänt.

SORGEARBETET



CHOCKEN OCH FÖRNEKANDET

- "Jag tror inte det händer"

**Förnekande kan ha flera
negativa konsekvenser...**

- Det gäller att inte skynda på processen.
- Men om personen fortsätter att använda försvarsmekanismer för att undvika verkligheten och sin situation måste professionen mjukt men bestämt konfrontera med fakta och tydlig information - kanske i frågeform?

UPPGIVENHETEN



SORGEN - STACKARS MIG, INGEN FÖRSTÅR

- Sorgen av den förlorade synen karaktäriseras av självömkan.
- Ett annat vanligt fenomen är att man drar sig undan kontakt med omgivningen.
- Uttryck av ilska, hot och aggressioner är också vanliga i denna fas, t.ex. konstant irritation.

DÅ GÄLLER DET...

- att vara en god och uppmärksam lyssnare.
- att tänka på att man under sorgefasen, motsätter sig uppmuntran från seende. Personen med synned-sättning tycker "att seende omöjligt kan veta hur det känns".

NEGATIVISM



UPPGIVENHET OCH DEPRESSION - JAG KAN INTE, JAG ÄR ÖLYCKLIG

- Många som förlorar något väsentligt karaktäriseras av negativism och pessimism i olika omgångar.
- Det gäller att hjälpa till att sätta upp realistiska mål. Att klara saker stärker självförtroendet. Viktigt att det socialpsykologiska stödet samordnas med praktisk träning av kompenserande tekniker.

MOBILISERINGEN



OMVÄRDERING OCH BEKRÄFTELSE - LIVET ÄR FORTFARANDE VÄRT ATT LEVA

- De flesta upptäcker att personliga egenskaper finns kvar opåverkade av synnedsättningen.
"En bit blå himmel".
- En viktig fråga är identitetskrisen. Accepterandet av synnedsättningen som en personlig negativ egenskap måste ske innan fortsatt anpassning kan äga rum.
- Det gäller att hjälpa personen få positiva tankar. Det är svårt att själv komma till denna insikt.
- Den bästa återkopplingen sker i normala situationer där man konfronteras med det verkliga livet.
- Överbeskydd resulterar i en förvrängd verklighetsuppfattning.
- Gruppaktiviteter med andra som har synnedsättning är en bra metod, med och utan anhöriga.

STRATEGIERNÄ



COPING OCH MOBILISERING - JAG KAN

- Coping-strategierna är flera, två huvudspår är undvikande eller attackerande.
- Felaktiga coping-strategier måste uppmärksammas i rehabiliteringen om de används ofta och bearbetas i samtal.

PERSONLIGHETEN



EXEMPEL PÅ FELAKTIG COPING

- att dölja sin synnedsättning i sociala sammanhang
- att ständigt och missriktat sökande efter en behandling
- att ge upp och bli extremt beroende
- att vägra att överhuvudtaget ta emot hjälp
- att reagera med överlägsenhet och arrogans i ett behov av att visa att man alltid har rätt
- att förstå vad som borde göras men inte vilja fullfölja
- att sätta ouppnåeliga mål
- att använda synnedsättningen för att få orättfärdiga fördelar
- att isolera sig och inte gå hemifrån

SJÄLVKÄNSLORNA



HUR OCH VAD GÖR MAN?

- Program för coping bör vara omfattande och noggrant planerade - tre viktiga delar.
- Korrekt objektiv och saklig information om synned-sättning och dess konsekvenser.
- Planera och genomföra ett rehabiliteringsprogram för att lära sig att hantera hjälpmedel och kompensera-nde tekniker. (En effektiv komponent)
- Att utveckla bra attityder och känslor till synned-sättningen, sig själv och till andra. (En affektiv komponent)
- Jobba inte med dessa tre delar separat, utan alla tre ska ingå vid varje tillfälle.

ETT BRA LIV



SJÄLVKÄNSLA & SJÄLVACCEPTERANDE

- JAG TYCKER OM MIG, JAG ÄR NÅGON

- Självaccepterandet är att ha lärt sig acceptera alla sina personliga egenskaper, i det här fallet även synnedsättningen.
- Självaccepterandet innebär inte nödvändigtvis att man tycker om alla sina egenskaper.
- Alla har några fel och det har inte en avgörande inverkan på ens värde som människa.
- Professionens roll när personen kämpar med att acceptera faktum och konsekvenserna av synnedsättningen är att bistå med realistisk feedback i en positiv anda.
- Avgörande är att förmå personen att förstå att livet kan vara lika meningsfullt och rikt som för vem som helst i tillvaron.

SAMMANFATTNING

- Processen att hantera livets krav som person med synnedsättning liknar processen vid andra svåra förluster.
- Det är en kontinuerlig process av daglig anpassning till livets krav med tillskott av den negativa egenskapen "synnedsättning".
- Denna anpassningsprocess innefattar tre komponenter som måste balanseras noggrant.

- 1 Kognitiv komponent - skaffa kunskap om relevanta fakta
- 2 Handlingskomponent - träna berörda beteenden
- 3 Affektiv komponent - bearbeta känslor

TILL SLUT...

blir man en person som har en synnedsättning,
en hel och lycklig människa.

SYNFÖRLUST VID LHON

OCH ANDRA TILLSTÅND - VAD HÄNDER?



www.lhon.se