# **Podcast: Forældrekursus #05: Overgangen til voksenlivet**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Overgangen til det tidlige voksenliv er temaet i denne podcast, som er en del af et podcastkursus omkring børn og unge med alvorlig synsnedsættelse. Kurset er en podcastserie i samarbejde mellem Instituttet for Blinde og Svagsynede (IBOS), Landsforeningen af Forældre til Blinde og Svagsynede og Synscenter Refsnæs. De enkelte podcasts tager et relevant tema op fra opvæksten, ungdommen eller det tidlige voksenliv.

Når du har lyttet til denne podcast, har du fået viden om teamet ’overgangen til det tidlige voksenliv’, og hvorfor det er vigtigt at have fokus på hos unge med synsnedsættelse. Du har fået konkrete eksempler på hvilke udfordringer, man kan møde som ung og fået gode råd, du som forælder kan bruge efterfølgende til at støtte den unge, eller du som ung selv kan arbejde videre med.

Jeg hedder Julie Giese, og jeg vil guide dig gennem denne podcast. Nu skal du møde din underviser.

Maria: Jeg hedder Maria Krøl, og jeg er psykolog her på Instituttet for Blinde og Svagsynede. Jeg er autoriseret psykolog og er specialiseret i klinisk psykologi inden for unge og voksenområdet.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Kan du starte med at fortælle om, hvorfor det er vigtigt at lave en podcast om det tidlige voksenliv?

Maria: Helt overordnet skal man være opmærksom på, at overgange kan være svære. Overgangen fra ungdomsliv til tidlige voksenliv kan være en stor udfordring. Der sker en stor ændring. I ungdomslivet er der lidt mere støtte og kravende er ofte ikke så store som i voksenlivet. Vi ser ofte, at de unge bliver mere seriøse omkring det, de gør, og de får ofte mere travlt. Der skal ofte en anden selvstændighed til i det tidlige voksenliv i forhold til, hvad der har været i ungdomslivet. Man får ofte flere forpligtelser i det tidlige voksenliv, egen bolig, økonomisk overblik, studie eller arbejde. Også relationerne ændrer sig. Studiekammeraterne i studiegruppen forventer, at man bidrager på lige fod, og arbejdspladsen forventer, at man selv siger til og fra i forhold til opgaver. Voksenhed kræver i højere grad selvstændighed. Og pludselig kan det virke overvældende, at man står mere eller mindre alene med tingene.

Så overordnet set står vi i en overgang, som kan kræve rigtig meget. Og som ung bruger man mere energi på livet. Hvis man ikke har en god balance i sit tidlige voksenliv, kan man godt opleve at blive socialt isoleret, man kan føle sig ensom, man kan føle sig presset, og man kan føle sig bagud. Og nogen trækker sig fra sit studie eller trækker sig for sit arbejdsliv. De har svært ved at trives i det. Det vil vi enormt gerne have ikke sker. Vi vil enormt gerne støtte unge med synsnedsættelse til at klare denne her overgang så godt som muligt.

[Lyd: IBOS-jingle]

Maria: I det tidlige voksenliv vil der ske en masse forandringer. Det kan være, man flytter hjemmefra. Det kan være man starter på en videregående uddannelse. Det kan også være, at man starter på en arbejdsplads. Men uanset hvad for nogle elementer, der forandrer sig, så vil der ofte være tale om store forandringer. Og det forventes i højere grad, at man selv finder løsninger. Det forventes, at man kan få en ny hverdag til at hænge sammen.

På en videregående uddannelse kan det fx være, at man selv forventes at prioritere i læsestoffet, fordi man simpelthen ikke kan nå at læse det hele. Der er det værd at være opmærksom på, at det kan ens seende kammerater sandsynligvis heller ikke. Det er en del af udfordringen på studiet at prioritere, hvad der er vigtigst. Og det kan være rigtig svært. Som ung med synsnedsættelse er man ofte vant til, at lektier og andre praktiske ting tager mere tid for en selv end for ens jævnaldrende med syn. Man kan opleve, at det er overvældende med alle de her opgaver, som man skal prioritere.

Hvis man er på en arbejdsplads forventes det måske, at man som kollega selv tager opgaver eller selv beder om hjælp, hvis man ikke kan nå alle sine opgaver. Der er ikke på samme måde en lærer eller forælder, der holder øje med en og sikrer sig, at man er med.

Som barn har man været vant til støtte og opmærksomhed, både fra lærere støttepersoner, synskonsulenter og forældre. Og den overgang, der kan være fra ungdomsuddannelse til det tidligere voksenliv, kan være ret voldsom, hvis ikke hjælpen er aftaget i en grad, der er realistisk. Hvis ikke den passer til det, man selv kan honorere. Mange unge med synsnedsættelse oplever i det tidlige voksenliv, at tiden lige pludselig bliver meget knap. Der er måske mange ting i hjemmet, der skal ordnes, og der er mobility til og fra en uddannelsesinstitution eller en arbejdsplads. Der er mange elementer for en ung med nedsat syn, som tager rigtig meget energi. Derfor vil overgangen til det tidlige voksenliv også være en ekstra stor udfordring for unge med synsnedsættelse end for deres seende kammerater.

Der kan også være en udfordring socialt i det tidlige voksenliv, fordi det sociale liv ikke er givet på forhånd. Du skal selv planlægge flere ting. På ungdomsuddannelser er der arrangeret en masse sociale fester og fredagsbar, og der er meget mere en kultur for, at man finder venner og fællesskaber, som gør, at man har mange flere sociale arrangementer og aktiviteter.

På videregående uddannelser er der også nogle få fester og noget fredagsbar, men man skal faktisk selv være mere opsøgende. Der vil være mange studiegrupper og venskaber, som man skal være meget mere initiativrig i forhold til at være en del af. Hvis ikke man er vant til det eller ikke lige fanger, at den ændring er sket, så kan man pludseligt føle sig uden for socialt. Så det er vigtigt at være opmærksom på, at der er mange elementer, der ændrer sig i det tidlige voksenliv.

Noget af det, vi også ser, er, at der bare er mindre tid til alting i det tidlige voksenliv. Hvis man lige pludselig har en 37 timers arbejdsuge, og man også bruger kræfter på at gå mobility til og fra arbejde, og hvis også skal nå at handle ind, og man også skal nå at se sine venner og måske have en fritidsaktivitet, så kan man lige pludselig godt se, at det ikke går op på samme måde som tidligere. Derfor kan man godt opleve, at det hele bliver lidt kaotisk. Nogle oplever måske, at hver dag går med arbejde eller uddannelse, og så har man faktisk ikke mere overskud.

Noget af det, der er vigtigt, når ens liv ændrer sig i forhold til videregående uddannelse eller arbejde, er at finde ud af, hvor meget fylder det, og hvor meget skal det fylde. Når vi kigger på det at skulle være det hele menneske, forstået på den måde, at man skal have flere elementer i sit liv for, at man trives, så må vi sige, at arbejde eller uddannelse er en stor brik af ens tid. Men man har også noget, der hedder fritid. Og noget der hedder social tid. Og noget der hedder kæreste- eller datingtid. Og noget der ligesom handler om hjemmet. Det kan være sådan noget som indkøb, rengøring og madlavning. Der kan det være vigtigt at kigge på, hvor meget tid bruger jeg på de forskellige elementer. Fordi noget af det, der kan være en risiko for, er, at hvis man dedikerer sig 100 procent til ens studie eller arbejde, så kan man på længere sigt ende med at føle sig ensom. Fordi man faktisk ikke trives som det hele menneske. Jeg har mødt mange unge med nedsat syn i starten af 20’erne, som er faldet i den fælde. De har villet gøre det rigtig godt på studiet eller arbejdet og har derfor knoklet 100 procent på der. Men det har selvfølgelig nogen konsekvenser, fordi der så er nogle andre ting, man ikke når. Og man bliver ikke glad på lang sigt, hvis man kun arbejder eller studerer.

En af de øvelser, man kan lave, er at prøve at tænke over ens energi som om, at man har 100 procent energi hver dag. Så kan man prøve at dele energien op i en lagkageform eller bare på en liste. Hvad går min energi egentlig til? Hvor meget af de 100 procent tager mit arbejde? Hvor meget tager det sociale liv? Hvor meget tager min fritid? Og hvor meget tager de hjemlige pligter? Og hvor meget tid har jeg til at have en kæreste eller til at date? Og så kan man se på, om man er tilfreds med den procentfordeling. Det kan fx være, at det går op for mig, at jeg bruger 80 procent af min energi i det daglige på arbejde. Og så er der ikke særlig meget tid til, at jeg kan gøre særlig meget privat eller socialt, fordi resten af energien bruger jeg måske på det praktiske i hjemmet. Og så har vi situationen, hvor man efter noget tid ofte vil blive ensom. Så kan man prøve at se på, om det er muligt at bruge mindre energi på arbejdet. Er der mulighed for at gå før? Kan man komme af med nogle opgaver? Er der mulighed for at effektivisere på en anden måde, så man måske bruger 50 procent af sin energi på arbejdet? Prøv at tænke over hvilke andre elementer, der er vigtige i dit liv, og prioriter dem. Denne her øvelse er særlig vigtig for unge med nedsat syn, fordi man bliver mere udmattet end seende kammerater. Det vil også sige, at man bliver nødt til at blive rigtig god til at prioritere sin tid. For ellers ender man måske i en hverdag, man ikke trives i.

Studievært: Kan du komme med et konkret eksempel på, hvordan det kan se ud i en arbejdssituation?

Maria: Ja. Jeg talte med en ung mand, som var startet på sit første job. Han var ingeniør, og han klarede sig rigtig godt. Det gik rigtig godt. Han havde været på arbejdet i et halvt år, og han var rigtig glad for sine opgaver. Han kom til mig, fordi han oplevede, at han ikke var særlig glad. Han havde oplevet et dyk i hans humør på det sidste. Og da jeg spurgte ind til, hvordan han havde det i sit liv, viste det sig, at han var rigtig glad for, hvordan det gik på arbejdet, men han brugte også al sin energi på det. Dvs. at han havde ikke meget overskud. Han fik meget take away og færdigretter. Han fik ikke lavet mad, og han fik ikke brugt så meget tid på sit hjem. Og mange af de venskaber han havde tidligere, havde han isoleret sig fra. Han sagde nej til mange sociale arrangementer, både med familie og venner, fordi han ikke kunne overskue det. Og det meste af weekenden brugte han på at sove og slappe af og til at få klaret de mest basale ting.

Han var rigtig glad for, at det gik godt på arbejdet, og det var rigtig vigtigt for ham, at arbejdet blev en succes. Så på en eller anden måde undrede det ham, at han ikke var gladere, end han var. Da jeg spurgte ind til det sociale, blev det klart for os begge to, at han havde valgt det fra i en periode og prioriteret arbejdet. Og det blev også klart, at han ikke trivedes med det. Vi talte om i hvilke situationer, han kunne blive mere social. Han fortalte, at de faktisk havde en fredagsbar den første fredag i måneden på arbejdet, men at han ofte ikke deltog. Jeg spurgte ham hvorfor han sagde nej til fredagsbaren, når han nu egentlig havde lyst? Han svarede, at han ikke havde lyst til at fremstå mindre selvstændig i de sociale situationer, fordi han i sine arbejdsopgaver og i sin måde at komme til og fra arbejde var ekstremt selvstændig. Og det billede kunne han godt lide, at hans kollegaer havde af ham.

En af udfordringerne var, at fredagsbaren startede på arbejdspladsen og tit endte med en aktivitet uden for arbejdspladsen. Og i de situationer vidste han godt, at han ikke kunne fremstå lige så selvstændig, fordi han ikke kunne nå at lære en rute til bowlingbanen eller ikke kunne bowle på lige fod med de andre. Eller hvad end de her kolleger nu havde fundet på. Så det at deltage i fredagsbaren ville betyde, at han i højere grad skulle kunne sige: ’Kan jeg få en arm på vej hen til bowlingen?’ eller ’Hvem kan jeg køre med?’ eller ’Når vi bowler, hvem kan så hjælpe mig med, hvor jeg skal stå?’. Og det var simpelthen grænseoverskridende for ham. Så han valgte i stedet for at isolere sig fra fredagsbaren. Der talte vi om, at det jo ikke er enten eller. Det er jo ikke sådan, når man har et synshandicap, at man enten kan det hele selvstændigt eller også har man brug for hjælp til alt. For måske kan der godt være en balancegang i, at man på den ene side i arbejdsopgaver og i hverdagslivet er ekstremt selvstændig og klarer alt selv, og så på den anden side samtidig er helt afklaret med, at man har brug for lige at have fat i en arm eller køre med en kollega eller modtage en anden form for hjælp, som er vigtig for, at man kan deltage i sociale situationer.

Helt konkret talte vi om, hvordan han kunne lære at bede om hjælp på en måde, der var okay for ham. Det kan være, at man vælger en til to kollegaer, som man taler med om, hvad skal der ske til næste fredagsbar. Hvordan kommer I derhen? Hvor skal vi være henne? På den måde kan man måske forberede sig på, hvad man selv kan gøre i forhold til at være klar til at deltage i fredagsbar. Men man kan også alliere sig med de kollegaer og sige: ’Ved I hvad, jeg kommer jo ikke til at kunne ruten hen til den bar. Kan jeg følges med en af jer eller køre med en af jer?’.

Helt konkret handler det om at finde en balancegang i ens voksenliv. Hvad er godt for en? Hvordan trives man? Hvis man har brug for noget hjælp i det sociale, hvordan får man så bedt om den hjælp på en måde, som er god for en selv? Så man spørger på en måde, som man har det godt med, og får den hjælp man har brug for samtidig med, at man har sin selvstændighed på andre områder.

Det er både vigtigt på arbejdspladsen og uddannelsesstedet, at man er selvstændig og får teknologi og kompenserende hjælpemidler til at virke for en. Men også at man forholder sig til, at der altid vil opstå situationer, hvor man får brug for hjælp, eller hvor det bliver tydeligere, at man lever med en synsnedsættelse. Hvordan takler man så de situationer? Det vil være godt, hvis man har en helt konkret plan for det. Hvem kan jeg spørge? Hvordan vil jeg spørge? Hvordan vil jeg gerne forklare det? Hvordan er det okay for mig at bede om hjælp? Og hvordan kan det være okay for mig at være anderledes i nogen situationer, uden at det behøver at være afgørende for, om jeg kan være med?

Studievært: Det var et rigtig fint eksempel, hvor vi fik et overblik over, hvad hans energi gik til, og så fandt I en løsning på, hvordan den fordeling kunne blive bedre. Og det var det, du havde en øvelse til. Har du flere øvelser du kan dele?

Maria: Vi har talt om øvelsen om at prøve at fordele ens energi. Hvor meget energi går til hvad, og er der noget, der skal laves om? I den forbindelse kan det også være rigtig vigtigt at tænke på, om der er noget, der kan trænes for at gøre hverdagen nemmere? Med mobility eller teknologi? Er der nogle teknikker inden for almindelig daglig levevis eller andre rutiner, der sluger for meget tid og energi i min hverdag? Så er det måske værd at sætte sig ned og tænke over, om der er nogen ting, du kan søge hjælp til for at blive bedre. Såfremt du ønsker at blive bedre til nogen af de her ting, så kan du kontakte din lokale synskonsulent eller en instruktør for at få mere uddannelse eller træning inden for de rutiner, du ikke synes, der fungerer.

En anden øvelse, du kan lave, er at opsøge jævnaldrende med synsnedsættelse eller nogen, der er en lille smule ældre end dig selv, og tale med dem om, hvordan deres hverdag fungerer. Hvad synes de, der er svært? Hvilke valg har de truffet? Det kan være man kan få inspiration til ændringer i ens egen hverdag. Man kan også overveje, om det vil være godt at have en mentor, som kan guide en lidt igennem de her svære år, som kan føles overvældende, og hvor der kan være mange omvæltninger.

En sidste øvelse, man også kan lave, er, at man kan skrive tre ting ned, som man synes fungerer rigtig godt i ens hverdag. Og så kan man skrive en til tre ting ned, som kunne blive bedre. Og når man har skrevet listen færdig, så kan man søge sparring på, hvordan man kommer videre med det, der ikke fungerer. Man kan vurdere, om det er værd at ændre de en til tre ting, der kan blive bedre.

Studievært: Hvilke gode råd har du til lytteren?

Maria: Som forældre kan man holde lidt øje med den unge og vurdere, hvordan de trives i overgangen. Spørg ind til de forskellige elementer omkring arbejde, uddannelse, social trivsel og balance. Man kan bidrage med gode råd ud fra egne erfaringer. Man kan måske huske, at man heller ikke selv syntes, at overgangen var helt nem.

Mit andet gode råd til unge, der hører denne her podcast, er, at de kan søge sparring og rådgivning hos familie og venner. Særligt venner med synsnedsættelse kan ofte nikke genkendende til det, man oplever, og de kan muligvis hjælpe og fortælle om, hvordan de har løst lignende udfordringer i deres voksenliv.

Råd nummer tre: Hvis der er problemområder, så få identificeret dem, og søg hjælp. Hvis det er mobility der ikke helt glider, så få fat på en instruktør. Og hvis der er noget, der er svært i arbejdslivet, kan det være værd at tage fat i en arbejdsmarkedskonsulent, enten hos IBOS eller lokalt hos dit kommunikationscenter. Så kan du få sparring og gode råd til, hvordan du kan få det til at køre lidt bedre. Der er massere af professionelle, både fagpersoner hos IBOS og lokale synskonsulenter, som kan hjælpe med alle de her udfordringer i overgangen til det tidlige voksenliv.

Vi ved alle sammen, at det kan være svært og uoverskueligt at lære nye teknikker. Men det kan også være effektivt på længere sigt. Så det er måske værd at tænke over: ’Er der noget, der kan blive bedre?’

Det er også værd at huske på, at det også kan være svært psykologisk. Det er fordi, at de her overgange er omvæltende for en. Og man kan opleve en tristhed eller modløshed i forhold til at få det tidlige voksenliv til at fungere. Hvis man synes, at man har brug for at tale om det, så er man altid velkommen til at kontakte psykologerne på IBOS. De har mulighed for at tilbyde rådgivende samtaler i forbindelse med udfordringer inden for både ungdomslivet og det tidlige voksenliv.klarer alt selv.kstremt selvstler ekstremt selvstln på den ene sidehele selvstændigt eller også har man brug for hjælp til alt.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Kan du afslutte med at lave en kort opsummering?

Maria: Det tidlige voksenliv kræver meget mere af en. Der er mange flere ting, man skal have til at gå op, både på uddannelsen, i hjemmet, på arbejde og socialt. Der er nye spilleregler. Det er ikke længere sjov og ballade alt sammen. Der er en anden seriøsitet i det tidlige voksenliv. Ens studiekammerater forventer, at man tager sit studie alvorligt og forventer, at man er engageret og gør en stor indsats. Ligeledes er forventer ens kollegaer på arbejdet, at man selv siger til og fra. Så overordnet set står vi i en overgang, som kan kræve rigtig meget. Så det er vigtigt at være opmærksom på, at man ikke knækker halsen på, at man skal kunne få alle de her ting til at gå op. Og derfor er det rigtig vigtigt, at man har fokus på og er opmærksom på at fordele ens energi hensigtsmæssigt, så man kan trives og være et helt menneske. Ellers vil man på længere sigt bliv trist og modløs og føle sig ensom, hvis man ikke har en god balance i sit tidlige voksenliv.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Du har lyttet til en podcast produceret af IBOS. Hvis du godt kunne lide podcasten, så del den med andre, der også kunne få glæde af den.

Hvis du vil i kontakt med IBOS, kan du ringe på 39 45 25 45 eller skrive til ibos@sof.kk.dk.

Tak, fordi du lyttede med.

[Lyd: IBOS-jingle]