aifa informerar

Nr 2 2026

Information till dig som är assistansberättigad



Tema:
Sociala relationer på dina villkor

www.intressegruppen.info

aifa INTRESSEGRUPPEN FÖR ASSISTANSBERÄTTIGADE

IfAs Vägledningsbok

Alla assistansanordnares faktabok.
Det du behöver kunna som assistansanordnare och arbetsgivare.

Den digitala versionen har bland annat användbara mallar.*

Läs mer under Böcker och tjänster på www.intressegruppen.info.
Beställ genom att maila info@intressegruppen.info.

*1550 kr/år digital version



www.intressegruppen.info

ifa INTRESSEGRUPPEN FÖR ASSISTANSBERÄTTIGADE

Innehåll

4 Ledare: Ingen ska behöva vara ensam

5 Ofrivillig ensamhet är vardag för många assistansberättigade

7 Brynolf berättar

8 Friendflation riskerar öka ensamheten bland assistansberättigade

10 Vägen till önskade sociala relationer

13 Dejting och personlig assistans, dejting och relationer, en del av livet

15 Krönika av Mika Ihanus

16 Anknytningsteorin, personlig assistans och förståelse för sig själv

19 Testa dig själv. Hur fungerar du i nära relationer?

Ansvarig utgivare: Sophie Karlsson
E-post: info@intressegruppen.info
Hemsida: www.intressegruppen.info

Grafisk produktion: IfA 2026
Tryck: Mixi Print, Olofström
På omslaget: Fika på Kulturbageriet.
Foto: Elin Hörnfeldt

Bli medlem i IfA

IfA är en ideell organisation för assistansberättigade. IfA har spetskompetens inom området personlig assistans och arbetar med påverkansarbete.

IfA arbetar för dig som är assistansberättigad. Vi arbetar för att du ska ha en bra personlig assistans. Gå med i IfA – tillsammans blir vi starkare.

Som assistansberättigad medlem i IfA får du IfAs nyhetsbrev, rådgivning och stöd samt subventionerat pris till IfAs möten, utbildningar och informations-träffar. Om du inte själv har personlig assistans är du välkommen att bli stödmedlem.

Betala med Swish

123-558 96 35

IfAs medlemsavgift

swish

synka
Här börjar profesionell personlig assistans

Gå Synka – digital interaktiv grundutbildning för assistansanvändare, arbetsledare och personliga assistenter!
Finns på tre olika språk – svenska, engelska och arabiska.
Läs mer under Utbildningar på www.intressegruppen.info

Ledare



Foto: Elin Hörnfeldt

Ingen ska behöva vara ensam

Vänskap, närhet och delaktighet är grundläggande mänskliga behov. De flesta av oss vill känna att vi hör till, att det finns människor som bryr sig om oss och som vi får dela både vardag och livets stora ögonblick med. Ändå är ensamhet en verklighet för många människor, inte minst för personer som lever med omfattande funktionsnedsättningar.

Att skapa och upprätthålla relationer kan vara svårt för vem som helst. Livet förändras. Vänner flyttar, familjesituationer förändras och sociala sammanhang kommer och går. För den som har personlig assistans kan det dessutom finnas ytterligare dimensioner att hantera.

Personlig assistans är en frihetsreform. Den gör det möjligt att studera, arbeta, bilda familj, engagera sig i föreningsliv och delta i samhällslivet på lika villkor. Den kan vara den avgörande förutsättningen för att ta sig till en träff med vänner, gå på en konsert, delta i en kurs eller bjuda hem människor på middag. Utan assistansen skulle många av dessa möjligheter inte finnas.

Samtidigt kan assistansen ibland skapa frågor som andra sällan behöver fundera över. Hur mycket ska assistenten delta i samtalet? Hur förhåller sig nya bekantskaper till att det finns en tredje person i rummet? Hur skapar man utrymme för närhet, vänskap och spontana möten när assistenten alltid finns med?

Det finns inga enkla svar. Men kanske är det just därför det är så viktigt att vi pratar om frågorna. Att vi delar erfarenheter, strategier och berättelser med varandra. Att vi vågar sätta ord på både det som fungerar och det som känns svårt.

I det här numret av IfA Informerar fokuserar vi på vänskap, närhet och delaktighet. Vi vill rikta blicken mot möjligheterna snarare än hindren. För även om vi inte kan styra över andra människors attityder eller handlingar, kan vi påverka mycket i våra egna liv. Vi kan ta initiativ, söka nya sammanhang, utmana våra rädslor och ge oss själva chansen att möta människor. Vi kan också påminna oss om att motgångar är en naturlig del av processen. Alla relationer börjar med ett första steg.

Samtidigt får ansvaret aldrig läggas enbart på individen. Ett inkluderande samhälle är ett gemensamt ansvar. Föreningar, verksamheter, beslutsfattare och vi som medmänniskor behöver bidra till att skapa miljöer där alla känner sig välkomna och där funktionsnedsättning inte blir ett hinder för gemenskap.

Ingen ska behöva leva i ofrivillig ensamhet. Med rätt förutsättningar, ökad förståelse och modet att fortsätta söka kontakt har fler möjlighet att bygga de relationer de önskar. Vänskap, närhet och delaktighet handlar ytterst om att vara en självklar del av gemenskapen.

Det är en vision värd att kämpa för. Och det är tillsammans vi kan göra den till verklighet.

Sophie Karlsson

Projektledare för IfAs projekt Ofrivillig ensamhet samt ordförande för IfA

Ofrivillig ensamhet är vardag för många assistansberättigade

Text: Sophie Karlsson
Foto: Elin Hörnfeldt



Många assistansberättigade lever aktiva liv. Samtidigt visar IfAs enkät om ofrivillig ensamhet att ensamhet fortfarande är ett stort problem för en betydande grupp. Det handlar inte bara om brist på sociala kontakter, utan också om känslor av utanförskap, bristande delaktighet och ett samhälle som inte alltid är tillgängligt eller inkluderande. Utifrån svaren i IfAs enkät framträder en komplex bild där personlig assistans är viktig för att bryta och minska ofrivillig ensamhet, men det behövs mer för att motverka ensamheten.

Ensamhet och personlig assistans

Bland de svarande finns både personer som sällan eller aldrig känner sig ensamma och personer som beskriver en djup och återkommande ensamhet. Många uppger att de ofta saknar människor att prata med, känner sig utanför sociala sammanhang eller önskar mer social kontakt än de har i dag. Flera beskriver också att de känner sig ensamma även när de är tillsammans med andra människor.

Enkäten visar att ensamhet bland assistansberättigade inte kan förklaras enbart av hur många människor man har omkring sig. Många svarande berättar om en känsla av att ingen riktigt förstår deras livssituation, vilket pekar på en existentiell och emotionell ensamhet som kan vara svår att bryta.

Assistansen gör skillnad

Kanske inte helt oväntat så är ett tydligt resultat att personlig assistans spelar en avgörande roll för möjligheten att delta i samhällslivet. Många svarande uppger att assistansen ger dem möjlighet att träffa vänner, delta i kultur- och fritidsaktiviteter, resa och upprätthålla sociala relationer. Flera beskriver assistansen som en förutsättning för att överhuvudtaget kunna lämna hemmet och leva ett aktivt liv.

Samtidigt framkommer att assistansen inte alltid fungerar tillräckligt väl. En återkommande synpunkt är att de beviljade timmarna inte räcker för att möjliggöra ett aktivt socialt liv.

Andra lyfter svårigheter att rekrytera assistenter eller hög personalomsättning som gör det svårt att bygga långsiktiga relationer och få det stöd som behövs för att kunna vara delaktig i samhället. Flera efterlyser fler assistanstimmar, bättre möjligheter till dubbelassistans och högre assistansersättning som gör det lättare att rekrytera och behålla kompetenta assistenter.

Negativa attityder bidrar till ensamhet

Ett av de starkaste teman som återkommer i svaren är upplevelsen av negativa attityder och bristande förståelse från omgivningen. Många uppger att de ofta behandlas annorlunda på grund av sin funktionsnedsättning och att de regelbundet måste förklara sina behov för andra människor.

Flera svarande menar att fördomar och okunskap gör det svårare att skapa nya relationer. Några beskriver hur människor underskattar deras förmåga eller utgår från stereotypa föreställningar om personer med funktionsnedsättning. Detta kan leda till att man känner sig utanför eller väljer att undvika sociala situationer.

Bristande tillgänglighet begränsar delaktigheten

Tillgänglighet är ett annat återkommande tema. Många anser att otillgängliga lokaler, att inte kunna transportera sig med färdtjänst eller på annat sätt och samhällsmiljöer bidrar till ensamhet eftersom de försvårar deltagande i aktiviteter och sociala sammanhang. Vissa beskriver hur bristande tillgänglighet gör spontana möten nästan omöjliga och att det krävs omfattande planering för sådant som andra människor tar för givet.

Andra lyfter ekonomiska hinder som en viktig orsak till ensamhet. Begränsade ekonomiska resurser gör det svårare att delta i aktiviteter, resa eller träffa andra människor, vilket ökar risken för social isolering.

Personlig assistans löser inte ofrivillig ensamhet

Det finns en önskan från många assistansberättigade om att assistansen ska ge bättre förutsättningar att delta i sociala sammanhang och utveckla relationer, även om man inte förväntar sig att assistenterna ska skapa nya sociala kontakter.

Flera påpekar att assistenter är ett viktigt stöd, men att de inte kan ersätta vänner, familj eller nära relationer. En respondent beskriver att assistenterna hjälper till med det praktiska, men att de inte kan fylla behovet av kärlek, närhet och djupa personliga relationer.

Ett samhällsproblem, inte ett individuellt problem

IfAs enkät visar att ofrivillig ensamhet bland assistansberättigade är nära kopplad till samhällets utformning. Bristande assistans, otillgänglighet, negativa attityder och ekonomiska hinder samverkar och ökar risken för ensamhet. Samtidigt visar svaren att personlig assistans kan vara ett kraftfullt verktyg för att skapa delaktighet, gemenskap och självbestämmande.

Det kanske viktigaste budskapet från de svarande är att ofrivillig ensamhet inte bara handlar om att vara ensam. Det handlar om att ha möjlighet att vara en del av samhället på lika villkor, kunna upprätthålla relationer och känna att man hör hemma i ett sammanhang. När dessa möjligheter begränsas ökar risken för ofrivillig ensamhet, oavsett hur många människor som finns i ens närhet.

Enkätsvaren ger en tydlig signal: stärk den personliga assistansen, öka tillgängligheten och bekämpa fördomarna. Först då kan fler assistansberättigade få möjlighet att leva det sociala liv de själva önskar.

Två gånger per år – IfAs Rådsmöte och Debattforum – konferens om det senaste som händer inom den personliga assistansen.





Brynolf berättar

Text: Brynolf Landenberg
Foto: JS Sverige AB

Som barn var jag inte en av dem populära i skolan. Jag upplevde ofta att jag inte var en del av den stora klassen, trots att vi delade klassrum, korridorer och var på samma lektioner.

Jag har ibland funderat över varför jag kände så. Var det jag som hade svårt att ta kontakten och upprätthålla kontakten med klasskompisar, eller var jag inte tillräckligt intressant för dem? Eller kanske ännu mer troligt, att de inte visste hur de skulle bemöta mig, bjuda in mig i gemenskapen. Var de kanske osäkra på om de kunde bjuda hem mig eftersom att det kanske var en trappa in till deras hem? Hur skulle det funka med rullstolen? Hade jag en assistent med mig eller inte? Det är jättesvårt att svara på. Kanske var det en blandning av allt.

Hur har assistansen påverkat mig i det sociala i skolan? Jag skulle nog säga att det var både till fördel och nackdel. Assistenten fanns där som en trygg punkt så jag kanske inte behövde våga kasta mig in i rasternas tuffa sociala situationer. Assistenten var äldre än vi och ansågs lite cool, vilket gjorde att klasskompisar ibland drogs till mig tack vare assistenten.

Samtidigt som det kanske räddade mig från att vara helt ensam på rasterna så tror jag att det ibland hämmade mig från att våga, misslyckas men också lyckas i det sociala samspelet. Det var tryggare att prata med assistenten än att försöka ta sig in i det ”coola gänget” bara för att ha någon att prata med på rasterna.

I högstadiet var vi ett gäng som hängde ihop. Vi kände nog allihopa att vi inte var en del av den stora klassen. Vi var nog lite udda. Det kanske var just det udda som gjorde att vi höll ihop och fortfarande har kontakt än idag!

I vuxen ålder påbörjade jag en kortare utbildning som var som en kurs i en större utbildning. En kurs för att få köra långtradare i yrkesmässig trafik. Jag skulle kastas in som ny i en klass som gått ihop en tid. Jag var inställd på att jag liksom i högstadiet skulle ha svårt att ta mig in i klassen, och att jag skulle behöva hävda mina kunskaper och erfarenheter.

Det kanske var fördomsfullt av mig att tänka att klassen inte skulle ta min erfarenhet och mina kunskaper på allvar. Jag menar att det nog är ganska lätt att se hinder när man ser en lastbilschaufför i rullstol. Det är mycket i det yrket som är fysiskt krävande.

Jag upplevde att klassen kände varandra väl, och väldigt snabbt blev jag en av dem. Jag kände mig sedd för den jag är! Jag kunde prata och samtala med alla i klassen, det var inte alls samma som i grundskolan.

Det var en bra lärare som såg individerna i klassen och hjälpte till att föra alla samman. På många sätt var nog vi i klassen ganska olika, men samtidigt lika, framförallt var vi där av samma anledning och vi hade samma mål - att bli yrkeschaufförer!

Det jag vill säga är att jag tror att det är lättare att omge sig med personer som antingen är likasinnade och/eller delar samma intressen. Jag tror att en stark gemenskap uppstår när personer vågar se varandra för den person man är och inte dömer en utifrån det som syns på utsidan.



Friendflation riskerar att öka ensamheten bland assistansberättigade

Text: Sophie Karlsson

Foto: Elin Hörnfeldt

Hur påverkar det ens sociala situation att inte kunna träffa vänner eller delta i aktiviteter på grund av att man som assistansberättigad inte har tillräckligt med pengar för att kunna delta?

Att umgås med vänner har alltid kostat lite pengar. Men under senare år har många upplevt att det blivit allt dyrare att delta i sociala aktiviteter. Fenomenet har fått ett eget namn: friendflation. Begreppet syftar på de ökande kostnaderna för att upprätthålla vänskapsrelationer, från restaurangbesök och fikaträffar till konserter, resor och olika typer av firanden. Kanske är till exempel avgiften för att kunna åka färdtjänst väldigt hög och sedan ska det finnas pengar till att genomföra någon aktivitet tillsammans med andra.

För personer som har personlig assistans kan friendflation slå extra hårt. Många assistansberättigade lever redan med en ansträngd ekonomi och har begränsade möjligheter att öka sina inkomster. När kostnaderna för socialt umgänge stiger riskerar det därför att leda till att människor avstår från aktiviteter, tackar nej till inbjudningar och gradvis får ett mindre socialt nätverk.

Social gemenskap kostar pengar

Även om vänskap i sig är gratis sker en stor del av dagens sociala umgänge i sammanhang som kräver ekonomiska resurser. En middag på restaurang, en konsert, en weekendresa eller en födelsedagsfest kan innebära betydande kostnader. Forskare och samhällsdebattörer har pekat på att vänskapsrelationer i allt högre grad kopplas till konsumtion och att ekonomiska skillnader mellan människor därför kan påverka möjligheten att delta i gemenskapen.

För många assistansanvändare är detta en särskild utmaning. Trots att personlig assistans är en frihetsreform som skapar möjligheter att arbeta, studera och delta i samhällslivet är den ekonomiska situationen ofta mer sårbar än för befolkningen i stort. Många har sjukersättning eller andra ersättningar som inte alltid följer kostnadsutvecklingen i samhället.

Risken för ett socialt utanförskap

När ekonomin är begränsad blir varje utgift ett val. Ska pengarna räcka till mat, boende och andra nödvändiga kostnader, eller finns det utrymme för en middag med vänner? För den som ständigt måste prioritera det nödvändigaste är det lätt att sociala aktiviteter hamnar längst ner på listan.

Problemet är att nej tack till en aktivitet sällan bara handlar om en enskild kväll. Om en person upprepade gånger tackar nej till restaurangbesök, resor eller andra gemensamma aktiviteter finns en risk att inbjudningarna med tiden blir färre. Vännerna kanske inte vill sätta personen i en besvärlig situation eller antar att intresset saknas. Resultatet kan bli en gradvis social isolering.

Detta är särskilt allvarligt eftersom forskning och undersökningar gång på gång visar att sociala relationer är avgörande för människors hälsa, livskvalitet och psykiska välbefinnande.

När funktionsnedsättning och ekonomi samverkar

För många assistansberättigade finns dessutom andra faktorer som påverkar möjligheten att delta i sociala aktiviteter. Tillgänglighetsproblem, begränsade transportmöjligheter och brist på spontana mötesplatser kan redan från början göra det svårare att upprätthålla sociala relationer.

När dessa hinder kombineras med friendflation skapas en dubbel utsatthet. Den som både har praktiska hinder och begränsade ekonomiska resurser kan få betydligt svårare att delta i det sociala liv som många andra tar för givet.

I en tid när många sociala aktiviteter förutsätter konsumtion riskerar personer med låga inkomster att hamna utanför. För assistansberättigade kan detta leda till att den ofrivilliga ensamheten känns ännu starkare.

Vänskap behöver inte vara dyr

Samtidigt finns det anledning att ifrågasätta föreställningen att umgänge måste kosta pengar. Experter som diskuterar friendflation lyfter fram att många relationer kan stärkas genom enklare och billigare aktiviteter, som promenader, hembesök, gemensamma måltider hemma eller digitala träffar.

För att motverka ensamhet behöver samhället också skapa fler tillgängliga och kostnadsfria mötesplatser där människor kan träffas på lika villkor. Det handlar om allt från föreningsliv och kulturaktiviteter till tillgängliga offentliga miljöer.

En jämlikhetsfråga

Friendflation beskrivs ofta som ett problem för unga vuxna och barnfamiljer som kämpar med höga levnadskostnader. Men för många assistansberättigade är frågan ännu större än så. Det handlar inte bara om dyrare restaurangnotor eller fler festinbjudningar. Det handlar om möjligheten att vara delaktig i sociala sammanhang och att få samma chans till vänskap, gemenskap och tillhörighet som andra.

När kostnaden för att umgås stiger riskerar ensamheten att öka. Därför är friendflation inte bara en ekonomisk fråga. För många assistansberättigade är det också en fråga om delaktighet, inkludering och rätten att leva ett liv i gemenskap med andra.



Vägen till önskade sociala relationer

Fler vänner som man känner gemenskap med, vänner att umgås och ha roligt med. Den personliga assistansen ska möjliggöra full delaktighet och jämlikhet i samhället, men vägen dit kan ha sina utmaningar. Många assistansanvändare upplever ofrivillig ensamhet. Man kan ha människor omkring sig varje dag och ändå sakna känslan av gemenskap, nära relationer och att vara en självklar del av ett socialt sammanhang. Så hur kan man komma sig ur den ofrivilliga ensamheten?

Text: Sophie Karlsson
Foto: Elin Hörnfeldt

I sin bok *Ut ur ensamheten* beskriver Martina Wolf-Arehult hur ensamhet inte är något man bara ska stå ut med. Tvärtom går det att förstå ensamhetens orsaker och steg för steg skapa förändring. Boken riktar sig till alla och inte specifikt till dig som assistansanvändare, men bokens verktyg är värdefulla, eftersom ensamheten ofta påverkas både av personliga faktorer och av omgivningens bemötande, tillgänglighet och möjligheter till delaktighet.

De nedan nämnda stegen följer de steg som Wolf-Arehult tar upp i sin bok.

Steg 1: Ta ställning till dina förutsättningar

Första steget handlar om att se sin egen situation så realistiskt som möjligt. Vilka möjligheter och hinder finns i ditt liv idag?

Som assistansanvändare kan det handla om praktiska frågor som tillgång till att ta sig till önskad plats, möjligheten att delta i aktiviteter eller hur den personliga assistansen fungerar i sociala sammanhang. Men det handlar också om att fundera över vilka erfarenheter du bär med dig. Har du tidigare blivit exkluderad från sociala sammanhang? Har negativa upplevelser gjort att du tvekar inför att ta kontakt med andra?

Att erkänna sina förutsättningar innebär inte att ge upp. Tvärtom handlar det om att utgå från verkligheten för att kunna påverka det som faktiskt går att förändra. Etersom ensamhet kan ha många olika orsaker kan vägen ut ur ensamheten också se olika ut för olika personer. En och samma strategi funkar inte för alla, men alla kan hitta en strategi som hjälper.

Steg 2: Kartlägg ditt sociala nätverk och undersök dina upplevelser

Många som känner sig ensamma upplever att de saknar ett socialt nätverk. Men när man börjar kartlägga sina kontakter upptäcker man ofta att det finns fler människor omkring en än man först tänkt på.



Bilder: Martina Wolf-Arehult, Appendix Fotografi, Boken Ut ur ensamheten

Gör en lista över personer som finns i ditt liv:

- Familjemedlemmar
- Släktingar
- Vänner
- Grannar
- Föreningskontakter
- Personer du träffar genom aktiviteter.

Fundera sedan över relationernas kvalitet. Vem kan du prata öppet med? Vem ger dig energi? Vilka relationer skulle du vilja utveckla?

Som assistansanvändare är det också viktigt att skilja mellan professionella relationer och privata relationer. Assistenter kan vara mycket betydelsefulla personer i vardagen, men de ersätter inte det fulla behovet av vänskap, kärlek eller gemenskap med människor som väljer att vara med en av personliga skäl.



Steg 3: Förstå din personlighetsstil och dina behov av närhet

Alla människor har olika behov av social kontakt. Vissa mår bäst av många sociala möten medan andra föredrar några få men nära relationer.

Wolf-Arehult lyfter vikten av att förstå sin egen personlighetsstil. Om du är mer introvert kanske du inte behöver ett stort umgängesliv för att må bra utan det kanske räcker med några få vänner som du känner förtroende för. Om du är mer socialt orienterad, och vill ha många kontakter, kan däremot bristen på kontakter påverka dig starkare.

Lika viktigt är att fundera över ditt behov av värme och närhet.

Fråga dig själv:

- Saknar jag fler människor omkring mig?
- Saknar jag djupare relationer?
- Saknar jag någon att dela vardagen med?
- Saknar jag fysisk närhet och ömhet?
- Saknar jag att känna mig behövd eller betydelsefull? Hur behöver det se ut för att just jag ska känna mig trygg. Vad upplever jag som positivt? Hur återhämtar jag mig efter social kontakt?

Genom att identifiera exakt vad du längtar efter blir det lättare att hitta rätt väg framåt. Den som saknar nära vänskap behöver inte nödvändigtvis samma lösningar som den som främst längtar efter en partner eller ett större socialt sammanhang.

Steg 4: Undersök dina sociala signaler

En viktig del av boken handlar om hur vi kommunicerar med andra människor.
Ofta är vi inte medvetna om vilka signaler vi sänder ut.

När man har levt länge med ensamhet är det vanligt att utveckla olika skyddsmekanismer. Man kanske undviker ögonkontakt, tackar nej till inbjudningar eller håller tillbaka sina känslor av rädsla för att bli avvisad.

Som assistansanvändare kan det dessutom finnas erfarenheter av att ständigt behöva förklara sin funktionsnedsättning eller hantera andras fördomar. Det kan skapa en vaksamhet som gör det svårare att släppa människor nära.

Fundera över:

- Hur brukar du ta kontakt med andra?
- Hur reagerar du när någon visar intresse för dig?
- Vågar du berätta om dig själv?
- Får andra människor signaler om att du vill lära känna dem?

Små förändringar kan göra stor skillnad. Ett leende, en fråga eller en spontan kommentar kan vara början på en ny relation.

Steg 5: Reflektera över vilken form av ensamhet du lider av

Ensamhet ser inte likadan ut för alla. Därför är det viktigt att förstå vilken typ av ensamhet som påverkar dig. Det kan handla om:

Social ensamhet

Du saknar ett sammanhang eller ett nätverk där du känner tillhörighet. Kanske vill du ha fler vänner, fler aktiviteter eller fler människor att umgås med.

Emotionell ensamhet

Du har människor omkring dig men saknar någon som står dig riktigt nära. Du längtar efter förtroende, djupa samtal och känslomässig närhet.

Existentiell ensamhet

Du känner dig ensam i dina tankar, känslor eller livserfarenheter. Kanske upplever du att ingen riktigt förstår hur det är att leva just ditt liv.

Många assistansanvändare känner igen sig i flera av dessa former samtidigt. Därför är det viktigt att inte nöja sig med ytliga lösningar. Fler aktiviteter hjälper inte alltid om det egentligen är emotionell närhet som saknas.

Från insikt till förändring

Att ta sig ur ofrivillig ensamhet handlar sällan om att snabbt skaffa fler människor omkring sig. Förändringen börjar ofta med ökad självförståelse. När du vet vilka behov du har, vilka hinder som finns och vilken typ av ensamhet du upplever blir det lättare att skapa meningsfull förändring.

Personlig assistans kan vara ett viktigt verktyg i den processen. Den kan ge möjlighet att delta i sociala aktiviteter, engagera sig i föreningsliv, återuppta gamla kontakter eller prova nya sammanhang. Men den verkliga förändringen sker när man vågar öppna dörren för nya relationer och samtidigt utveckla relationen till sig själv.



Martina Wolf-Arehults budskap är hoppfullt: ensamhet är inte ett permanent tillstånd. Den kan förstås, bearbetas och förändras. För assistansanvändare, liksom för alla andra, börjar vägen ut ur ensamheten med att ta den egna längtan på allvar och våga ta de första stegen mot gemenskap.



Foto: Pixabay

Dejting och personlig assistans – kärlek och relationer, en del av livet

Många känner stor osäkerhet kring att våga ge sig ut i dejtinglivet och ofta är rädslan stor för att inte bli vald eller för att bli bortvald. Den egna funktionsnedsättningen kan upplevas som ett stort hinder och känslan av att inte vara normföljande, som man kanske tänker att man helst ska vara om man ska dejta. Det krävs mod att stå upp för sig själv och att ta risker och möta en del motgångar. Men bortom en del motgångar, nyfikna och närgångna frågor och fräckt bemötande kan det också finnas mycket att vinna med nya positiva relationer och lärdomar, och kanske någon att leva med.

Text: Sophie Karlsson
Foto: Elin Hörnfeldt

Kärlek på lika villkor

Att dejta är en naturlig del av livet för många människor. Det handlar om att möta nya personer, utforska känslor och kanske hitta en partner att dela vardagen med. För personer som har omfattande funktionsnedsättning och personlig assistans kan dejting innebära både möjligheter och särskilda utmaningar. Alla har vi behov av närhet, kärlek och meningsfulla relationer, men hur gör man när både funktionsnedsättningen och den personliga assistansen kan upplevas som hinder?

Statistik visar att många färre personer med funktionsnedsättning lever i en relation och risken att uppleva ofrivillig ensamhet är stor. Att ha ett socialt fungerande liv med vänner kan vara en utmaning i sig, och att då komma till nästa steg med att skaffa sig de kärleksrelationer man önskar kan tyckas som ett stort kliv, ibland kanske man upplever det nästan omöjligt.

Dejting i praktiken

Dagens dejtingsamhälle erbjuder många möjligheter genom sociala medier och dejtingsajter. Att leva med en funktionsnedsättning innebär att man ofta får kämpa i tillvaron och bemöta människors fördomar och attityder, så även på dejtingplanet. Ett sätt att möta nya människor kan vara genom internet och digitala sidor för t ex nätdejting. Det kan ibland upplevas som ett enklare sätt att få kontakt med nya människor och bemöta människors reaktioner kring funktionsnedsättningen.

Samtidigt är det vanligt att frågor uppstår kring när man berättar om sin funktionsnedsättning eller sitt behov av assistans.

Det finns inga rätt eller fel svar. Vissa väljer att vara öppna direkt i sin profil om att man har en funktionsnedsättning och personlig assistans, medan andra föredrar att berätta senare när kontakten blivit mer personlig. Det viktigaste är

att individen själv får bestämma hur mycket information som ska delas och när.

Den personliga assistansens roll

En personlig assistent kan ibland vara en praktisk förutsättning för att en dejt ska fungera. Assistenten kan behöva finnas till hands för att assistera med t ex att äta, ta på och av ytterkläder, kommunicera eller andra praktiska behov. Samtidigt är det viktigt att assistentens roll inte påverkar den personliga relationen mer än nödvändigt

Det är viktigt att assistenten är professionell och respekterar privatlivet. En dejt ska kunna kännas personlig och avslappnad, även om en assistent finns i närheten. För att detta ska fungera krävs ofta tydlig kommunikation och ömsesidig respekt.

Fördomar och attityder

Trots att samhället blivit mer inkluderande finns fortfarande fördomar kring funktionsnedsättning och kärleksrelationer. En vanlig missuppfattning från personer utanför assistans- eller funktionsrättssfären är att personer med omfattande funktionsnedsättning inte är intresserade av eller kapabla till romantiska relationer. Sådana föreställningar är förstås inte sanna, men kan skapa onödiga hinder.

Relationer bygger på personlighet, gemensamma intressen, tillit och känslor. Funktionsnedsättningen är en del av en persons liv, men definierar inte vem personen är eller vilka relationer hen kan ha.

Vikten av självbestämmande

Självbestämmande är en central princip inom personlig assistans. Det gäller även inom kärlek och dejting. Varje människa har rätt att fatta egna beslut om relationer, oavsett funktionsförmåga

När samhället skapar förutsättningar för självständighet och delaktighet ökar också möjligheterna att bygga relationer och känna tillhörighet. Personlig assistans handlar därför inte bara om praktiskt stöd, utan också om att möjliggöra ett liv med social gemenskap, kärlek och framtidsdrömmar.

Kärlek ser inte gränser

Dejting och personlig assistans är ett ämne som berör både relationer, självständighet och mänskliga rättigheter. Alla vill kunna bygga det sociala liv och de kärleksrelationer som man önskar. Kärlek har inga gränser, och alla människor har rätt att söka närhet, gemenskap och lycka på sina egna villkor.

Krönika - Mika Ihanus



Ensamt att vara arbetsledare

När man lever med assistans är ord viktiga. Därför kan en liten händelse handla om mycket större saker. Ord bygger broar mellan människor. Ord kan också bygga murar. Tillit byggs när vi vågar öppna dörren mellan oss.

Att vara arbetsledare för sina assistenter är ensamt. Varje assistent är en människa som jag måste förhålla mig till. Samtidigt som assistenten är mina händer och fötter så är hen en person. Varje individ bär med sig sin kunskap och historia som hen applicerar på arbetet. Vare sig de vill det eller inte.

Jag har haft assistans länge. Helt plötsligt öppnades möjlighetens dörr på vid gavel. Mina vardagsrutiner lärde de sig snabbt men tiden mellan lunch och middag var oplanerad tid. Jag kände en ensamhet i att vara tvungen att aktivera assistenten.

Jag levde före assistansens intåg. Då var mitt liv styrt av andras tid, ork och lust. Det var bara att följa med. Men med assistenten uppstod en ensamhet från att vara passiv mottagare till att bli en arbetsledare till fem assistenter som jobbade enligt schema.

Jag började gå på konserter, teater och plugga. När friheten kom till mig vågade jag ställa krav på assistenten. Många tog det som en personlig förolämpning medan andra förstod vad jag gick igenom.

Han har jobbat några pass och blivit varm i kläderna. Jag börjar se en framtid för oss. En dag ser jag honom koka kaffe i personalrummet, trots att han snart går av sitt pass. Då får jag syn på en röd halvliterstermos.

”Du kan inte dricka kaffe nu. Nästa assistent är på ingång.”

”Jag har termos”, svarar han.

Tillitsmätaren närmar sig noll.

Jag biter mig i tungan.

”Du förstår väl att take away-kaffe inte ingår i anställningen? Hade du frågat mig hade jag kanske sagt ja. Men om en får, vill kanske de andra också få. Då blir det snabbt en kostnad.”

”Det är ju bara kaffe”, säger han.

”Ja. Men det är också en princip.”

Det som började med en termos handlar plötsligt om något mycket större. För mig handlar det om gränser, ansvar och förtroende. Jag berättar att varje krona måste kunna redovisas. Att pengarna ska räcka till löner och andra kostnader. Att jag inte bara kan bestämma att alla ska få ta med hem kaffe från jobbet.

Och i slutändan är jag ensam i att förvalta skattebetalares pengar rätt. Om något går fel är jag den skyldiga.



Är din assistans Synkad? Gå IfAs digitala utbildning!

Gratis för assistansanvändare och arbetsledare!
Du hittar utbildningen på IfAs hemsida www.intressegruppen.info under Utbildningar.

Anknytningsteorin, personlig assistans och förståelse för sig själv

Kanske har du hört talas om anknytningsteorin – en teori om hur vi anknyter till andra människor kan påverka våra relationer. Men hur påverkas vi av om vi också lägger till assistansen i ekvationen?

Text: Sophie Karlsson
Foto: Elin Hörnfeldt



De flesta människor vill känna tillhörighet. Vi vill ha vänner att umgås med, människor att lita på och kanske en partner att dela livet med. Men för personer som använder personlig assistans kan vägen till de relationerna ibland vara mer komplicerad än för andra. Det handlar inte bara om samhällets bristande tillgänglighet eller fördomar om funktionsnedsättning. Det handlar också om hur våra tidigare erfarenheter påverkar vår förmåga att skapa och upprätthålla nära relationer.

Här kan anknytningsteorin ge viktiga perspektiv.

Varför relationer är så viktiga?

Anknytningsteorin, som utvecklades av psykologen John Bowlby och senare vidareutvecklades av Mary Ainsworth, utgår från att människan är biologiskt programmerad att söka trygghet hos andra människor. Genom våra tidiga relationer lär vi oss om världen är en trygg plats, om vi kan lita på andra och om vi själva är värda kärlek och omtanke.

Dessa erfarenheter följer ofta med oss in i vuxenlivet. De påverkar hur vi närmar oss vänskap, kärleksrelationer och sociala sammanhang.

För många personer med funktionsnedsättning formas dock anknytningserfarenheterna inte bara av familjen utan också av ett liv där många människor har varit involverade i ens vardag för att få livet att fungera.

Assistansen påverkar

Att vara beroende av stöd från andra människor är inte samma sak som att vara beroende av dem känslomässigt. Men i praktiken kan gränsen ibland bli otydlig.

Personlig assistans bygger på själv-bestämmande och ska ge individen makt över sitt eget liv. Samtidigt innebär assistansen att andra människor finns närvarande i situationer som för de flesta är privata: hemma, på fritiden, under resor, på dejter och i sociala sammanhang.

För vissa kan detta skapa en känsla av trygghet. För andra kan det väcka osäkerhet.

Man kanske funderar på hur andra uppfattar en. Är personen intresserad av mig eller av min assistent? Blir människor obekväma när assistansen följer med? Kommer jag att uppfattas som självständig när jag använder personlig assistans?

Sådana frågor kan påverka självkänslan och därmed också viljan att ta sociala initiativ.

När omgivningen begränsar möjligheterna

Många assistansanvändare vittnar om att de sociala hindren ofta finns i omgivningen snarare än i funktionsnedsättningen i sig. En spontant planerad after work kanske inte fungerar eftersom det inte passar med assistenternas passbyte eller schema.

En vän kanske drar sig för att bjuda in till aktiviteter som upplevs som svåra att anpassa. En dejt kanske känner sig osäker inför att en assistent finns i närheten.

Konsekvensen blir att den som använder assistans får färre naturliga mötesplatser där vänskaper och relationer vanligtvis uppstår. Risken är att ensamheten förstärks av känslan att alltid behöva planera, förklara eller anpassa sig.

Anknytningsmönster kan förstärka utanförskapet

Om någon redan har en otrygg anknytning kan dessa praktiska hinder få ännu större betydelse.

Den som är rädd för att bli avvisad kanske tolkar uteblivna inbjudningar som ett bevis på att ingen egentligen vill umgås. Den som kanske tror sig vara en belastning kanske slutar fråga om någon vill ses. Och den som tidigare har blivit sårad eller exkluderad kan börja undvika sociala situationer helt och hållet.

Med tiden kan man hamna i en ond cirkel där ensamheten leder till färre sociala kontakter, vilket i sin tur gör det svårare att bygga nya relationer.

Problemet är då inte brist på social kompetens eller vilja. Problemet är att tidigare erfarenheter och nuvarande hinder samverkar och förstärker varandra.

Relationer kräver ofta ett privat utrymme

En aspekt som sällan diskuteras är betydelsen av privatliv när relationer ska utvecklas.

De flesta vänskaper och kärleksrelationer fördjupas genom spontana samtal, privata ögonblick och erfarenheter som delas utan andra människors närvaro. För personer som använder personlig assistans kan sådana stunder vara svårare att skapa.

Även om assistenter arbetar professionellt och respekterar integriteten kan känslan av att sällan vara helt ensam med en vän eller partner påverka relationens utveckling.

Vissa drar sig därför för att bjuda hem människor. Andra undviker dejting eftersom de upplever situationen som komplicerad.

Det kan skapa en sorg över att inte ha samma förutsättningar som andra att låta relationer växa fram naturligt.

Risken att assistenter blir hela det sociala nätverket

För den som upplever ensamhet kan assistenterna ibland bli de människor man pratar mest med under dagarna. Det är inte konstigt. Man delar tid, vardag och ofta personliga samtal.

Men assistansrelationen är i grunden professionell.

Fakta: Vad är anknytningsteorin?

Anknytningsteorin är en psykologisk teori som beskriver hur våra tidiga relationer till föräldrar eller andra viktiga omsorgspersoner påverkar hur vi ser på oss själva och andra människor genom livet. Teorin utvecklades av psykiatern John Bowlby och vidareutvecklades av psykologen Mary Ainsworth. Enligt teorin föds vi med ett behov av att söka trygghet hos andra människor. Hur väl våra behov av närhet, tröst och trygghet blir tillgodosedda under uppväxten påverkar vår självkänsla och våra relationer som vuxna.

Trygg anknytning

- Känner tillit till andra människor.
- Har ofta lätt att både ge och ta emot stöd.
- Är bekväm med både närhet och självständighet.

Otrygg undvikande anknytning

- Har ofta ett starkt behov av självständighet.
- Kan ha svårt att visa sårbarhet eller be om hjälp.

Otrygg ambivalent anknytning

- Längtar efter närhet men oroar sig för att bli avvisad.
- Kan vara känslig för tecken på att andra drar sig undan.

Desorganiserad anknytning

- Upplever ofta en konflikt mellan behovet av närhet och rädsla för relationer.
- Kan ha svårt att känna sig trygg i nära relationer

VIKTIGT ATT VETA

Anknytningsmönster är inte något som är bestämt för livet. Genom positiva erfarenheter, trygga relationer och ibland professionellt stöd kan människor utveckla en större känsla av trygghet och tillit till både sig själva och andra.

Kort sagt: anknytningsteorin hjälper oss att förstå varför vi reagerar som vi gör i relationer och hur våra tidigare erfarenheter kan påverka vänskap, kärleksrelationer och sociala sammanhang i vuxen ålder.

När en uppskattad assistent byter jobb eller slutar kan det därför väcka starka känslor. Inte sällan handlar sorgen lika mycket om förlusten av social kontakt som om förlusten av praktiskt stöd.

Om assistenterna är de enda människor man regelbundet träffar riskerar det sociala nätverket att bli sårbart. Därför är det viktigt att personlig assistans ses som ett verktyg för social delaktighet, inte som en ersättning för vänskap och gemenskap.

Att bygga relationer trots utmaningar

Anknytningsteorin lär oss att människor utvecklas genom relationer. Den lär oss också att tidigare erfarenheter inte behöver styra framtiden.

För assistansanvändare kan ett första steg vara att fundera över vilka hinder som faktiskt kommer från omgivningen och vilka som handlar om egna rädslor eller tidigare erfarenheter.

Är det verkligen så att människor inte vill umgås, eller är jag rädd för att fråga?

Är det funktionsnedsättningen som står i vägen, eller omgivningens föreställningar om den?

Finns det relationer som skulle kunna fördjupas om jag vågade vara mer öppen med mina behov?

Sådana frågor kan hjälpa till att synliggöra både yttre och inre barriärer.

Personlig assistans ska öppna dörrar

Intentionen med personlig assistans är att människor ska kunna leva som andra, med möjlighet att arbeta, studera, bilda familj och delta i samhällslivet på egna villkor.



Men för att det ska bli verklighet krävs mer än praktiskt stöd. Det krävs också förståelse för de psykologiska och sociala utmaningar som många möter.

Behovet av närhet, gemenskap och tillhörighet är universellt. För personer som använder personlig assistans kan vägen dit ibland vara mer komplicerad, men behoven är desamma.

Att förstå hur tidigare erfarenheter påverkar relationer, samtidigt som man synliggör de strukturella hinder som finns i samhället, kan vara ett viktigt steg mot ett rikare socialt liv. För i slutändan handlar personlig assistans inte bara om att kunna äta, förflytta sig eller sköta vardagen. Den handlar också om möjligheten att bygga de relationer och det sociala nätverk som gör livet meningsfullt.

IfAs utbildningar för dig som är assistansanvändare, assistansanordnare, personlig assistent eller arbetsledare.



Du hittar mer info om aktuellt utbud under Utbildningar på www.intressegruppen.info

TESTA DIG SJÄLV

Hur brukar du fungera i nära relationer?

Följande frågor är inte ett vetenskapligt test, men de kan ge ledtrådar om vilka anknytningsmönster du tenderar att ha.

01	Har jag lätt att be andra om hjälp när jag behöver det?	JA ☐	NEJ ☐
02	Känner jag mig oftast trygg med att människor tycker om mig?	JA ☐	NEJ ☐
03	Oroar jag mig ofta för att vänner eller en partner ska lämna mig?	JA ☐	NEJ ☐
04	Tolkar jag lätt uteblivna sms eller sena svar som ett tecken på avvisande?	JA ☐	NEJ ☐
05	Har jag svårt att lita på att andra finns där för mig när jag behöver dem?	JA ☐	NEJ ☐
06	Håller jag människor på avstånd även när jag egentligen längtar efter närhet?	JA ☐	NEJ ☐
07	Känner jag mig obekväm när någon kommer mig riktigt nära känslomässigt?	JA ☐	NEJ ☐
08	Behöver jag ofta försäkringar om att jag är omtyckt och viktig för andra?	JA ☐	NEJ ☐
09	Är jag rädd för att bli beroende av andra människor?	JA ☐	NEJ ☐
10	Växlar jag mellan att vilja ha mycket närhet och att vilja dra mig undan?	JA ☐	NEJ ☐
11	Har jag lätt att sätta gränser och samtidigt vara nära andra människor?	JA ☐	NEJ ☐
12	Känner jag att jag är värd kärlek, vänskap och omtanke?	JA ☐	NEJ ☐

En enkel tolkning

AMBIVALENT MÖNSTER
Flera ja på frågor om oro för avvisande kan tyda på ett ambivalent anknytningsmönster.

UNDVIKANDE MÖNSTER
Flera ja på frågor om att hålla avstånd, undvika hjälp eller värna självständighet kan tyda på ett mer undvikande anknytningsmönster.

DESORGANISERADE INSLAG
Om du känner igen dig i både längtan efter närhet och rädsla för relationer kan det finnas inslag av desorganiserad anknytning.

”Anknytningsmönster är inte en dom – de är vanor som går att förstå, och med tiden också förändra.”

IfA arbetar för dig som har personlig assistans.



Delar av IfAs styrelse: Karin Schlyter, Sophie Karlsson (Ordförande), Brynolf Landenberg och Maria Larsson. Bild: Erica Crosby.

Stöd IfAs arbete genom att bli medlem.
Och få en goodiebag på köpet.





www.intressegruppen.info

ifa INTRESSEGRUPPEN FÖR ASSISTANSBERÄTTIGADE