

Utskrift av Infotekspodden avsnitt 15

Infotekets Niklas Rossi samtalar med Adam Straarup.

Observera att utskriften är en automatiskt genererad transkribering. Skrivfel kan därför förekomma.

Niklas

I det här avsnittet möter vi Adam Straarup. Föreningsledare som med humor, envishet, egna erfarenheter av autism och ADHD har skapat Rockeponken game community. Vi pratar om att växa upp som annorlunda, om att hitta sin plats i världen, om hur spel kan bli vägen till gemenskap, tillhörighet, ett varmt och roligt och inspirerande samtal om NPF, identitet och kraften i att få vara sig själv.

Niklas

Hej och välkommen till Infotekspodden med mig Niklas Rossi. Vem är du?

Adam

Jag är Adam Straarup, en 25-årig adhd-autistisk spelföreningsledare för dom som behöver det, helt enkelt.

Niklas

Om du skulle beskriva dig själv för någon som inte känner dig, hur skulle du.?

Adam

Jag är en otroligt fidgetig deltidoptimist, deltidpessimist. Nörd. Nörd brukar väl sammanfatta det ganska enkelt. Retsam tönt. Det är bra.

Niklas

Hur var du som barn?

Adam

Det gick i vågor. Jag var. Som liten ville jag ha mattetal istället för att läsa böcker när jag gick och la mig. Det var ju som mamma säger, siffror. Det var inte 2 plus 3 utan det var 15 plus 17, 15 gånger 3, 21 plus 24. Det här var innan jag började förskolan. Och jag var. Min bror berättade om att åkte dom bil med honom till Stockholm så blev dom oroliga. Är han vid liv? För han satt helt tyst. Han pratade inte med någonting. Han sa ingenting. Han var helt i sin egen bubbla. Mig kunde dom inte få tyst på. För jag frågade konstant. Vad är det där? Vad är det där? Vart är vi på väg? Är vi där nu? Jag ville bara lära mig om hela världen och hade konstant frågor. Vid något tillfälle så paddlar vi båt. Vi ska ut till någon typ väns. Så ror vi och jag konstant bara kacklar. Vad är det där? Vad är det där? Det var någon fisk. Vad är det för någonting? La, la, la, la, la, la, la. Och till slut så kommer vi närma oss land och då är det en sten med en ankringskedja i. Och då frågar jag. Vad är det där för någonting?

Adam

Varpå båda mina föräldrar säger det här. Och dom berättar alltid det här minnet. Gemensamt, utan att ha planerat det. Där spänner man fast små barn som frågar för mycket och inte är tyst. Bara på att jag var tyst resten av den dagen. Så ja, jag var en blyg men väldigt fundersam, nyfiken liten pojk.

Niklas

Hörru du, när började du känna dig annorlunda?

Adam

Oj, oj. Jag var väl alltid lite annorlunda, men jag började först känna mig annorlunda var väl redan i. trean, fyran tror jag. Då började det bli tydligare.

Niklas

Hur märkte du det?

Adam

Jag passade inte in. Jag förstod inte riktigt reglerna i hur klasskamrater betedde sig. Eller på fotbollsläger eller olika kurser det går under terminen för att vara aktiv. Jag förstod aldrig helt dem eller kunde klicka med folk eller liknande. Jag var aldrig helt.

Niklas

Var det någon situation som du kan berätta lite om hur det kan vara?

Adam

Nej men alltså flertal flertal. Enklaste exemplet var ju i sjuan. Så fanns det en regel på skolan som jag fick spontan lära mig. För jag hade precis bytt till den. Att om någon snubblar eller ramlar eller liknande. Så var regeln bland killarna att man ropar böghög. Och slänger sig på den här personen. och bildar en hög. Jag förstod absolut inte, varken skämtet eller varför man vill slänga sig, eller hela principen av det hela. Men jag förstod att, okej, ska jag passa in så hjälper det om jag säger någonting till någon av dem. För då märks det att jag är närvarande, men jag behöver inte vara det egentligen.

Niklas

Så du kamouflerar lite grann?

Adam

Jajamän, precis. Masking, som man säger. Det var flertalet tillfällen. I fyran var det en kille som inte ville släppa in en tjej från rasten. Jag tror att dom förmodligen hade något typ. Får jag chans på dig? Jag tänker inte släppa in dig förrän du säger ja. Varpå jag brydde mig inte. Jag skulle in. Vi hade engelska. Flytta på dig. Jag går fram och liksom, okej, jag ska in nu. Flytt. Inte knuffa eller något. Bara förbi, gå förbi. Och sen, jag ska inte outa den här tjejen då, men liksom. Ja, du är med. Här, hopp, hopp. Skärp dig till killen som blockerade. Varpå han blev ju superupprörd. Och han var populära killen i klassen. Så det blev ju att alla killarna hoppade ju på mig och bara, men varför lägger du dig i? Det här är inte din grej att bry dig om. Varför håller du på med det här? Jag bara, men vi ska in. Vi har lektion.

Niklas

Där kom din autistiska del i det här?

Adam

Ja, helt och hållet. Vi ska ha lektion och ännu mer hon. Hon verkar ju inte glad att du inte släpper in henne. Bara släpp in mig. Ni får fixa det där. Jag bryr mig absolut inte vad ni håller på med. Men vi ska in. Jag vill inte bli sen för att ni tänker vara dumma i huvudet. Det slutade med att jag blev uppträckt mot väggen i stryptag redan i fyran. Varpå jag knuffade bort dem för att fun fact

Adam

Han får förhoppningsvis bättrat efter dom här åren. Men just då var det typ. Ja, okej. Ja, det var ju. Man ska ju inte knuffas Adam, så du måste också säga förlåt. Okej, men han ströp mig. Ja, men man får inte knuffas. Okej.

Förlåt. Du måste också säga förlåt nu för att du ströp Adam. Det är ju inte heller okej. Ja, förlåt då. Förlåt är det här magiska som alla lärare tror löser problemen, men ingen medger det någonsin. Problemet var väl också att delvis som mellanbarn och delvis min attityd är att jag är kaxig jag är retsam. Så när någon.

Niklas

Hade du återkommande sådana här genom din skolväxt?

Adam

Ja, hela tiden. Även utanför skoltiden så hamnade jag i trubbel för att jag kaxade och gjorde elakheter vid tillfällen. Jag var på Fyrishov med en kompis. Vi kan dra hela historien så får vi se om vi vill ha den här med. Dom hade den här hinderbanan, uppblåsbara i simhallen, varje fredag och helg typ. Vi var väl 11-12 tror jag vid den här perioden. Vi skulle köra hinderbanan. När jag och min kompis går in dit ser vi att det är en jättestor kö som väntar. Varför är det en kö? Ingen kör hinderbana, men det var en kö hela. Till slut vill jag säga, okej, vi tränger oss. Då gör vi det och sen går vi framåt.

Niklas

Där kommer din andra del i det här. Dels autistiska, rätt ska vara rätt. ADHD säger, vi kör.

Adam

Ja, men ännu mer. Jag tror till slut var det bara typ, okej, men om dom inte kör, dom står väl i kö för att ABBA ska väl spela här. Men så vi klättrar upp och min. Han jag var där med då hade haft ett problem med benet, så han har en gångskena, så han har liksom lite av en halt och har svårare i den motoriken. Ett hinder på den här hinderbanan är en mur och så har du handtag på sidan så ska man klättra på sidan. I det här fallet så stod 4-5 st. 16-åringar ish och lutar bakåt. Så hela hinderbanan tippas. Det är därför det var en så stor kö, för ingen kan köra. Dom håller bara på och tippas av dem hela tiden. Jag känner att, nej fy fasiken. Dom kan inte få vinna, så vi kör ändå. Någon bana är bara spring rak på en jättelång smal liten pinne. Jag tittar på får jag göra det här? Dom bara, ja, ja absolut, kör, kör, kör. Jag bara, okej, jag vet att dom kommer försöka vända den, men whatever. Vi köttar på. Dom lutar bak, försöker vända mig, men jag klarar mig över ändå. Men min kompis kommer inte klara det när han har svårigheter med benet.

Adam

Men då till slut bara ropar jag på dem. Okej, är ni tolv? Är det roligast för er att se? Vi är så knubbiga att vi kan vänta en hinderbana. Kompisarna släppte, förutom gruppledarna i det här fallet. Min kompis gör det medan dom andra hoppar ner. Men sen kommer vi till en annan hinderbana och då är det samma sak. Smala pinnar, spring över. Och just ledan hänger kvar nu på sidan. Han ser inte så jätteglad på mig. Men jag tittar på honom och säger, får jag köra? Ja, jag kör. Jag sprintar över och. Lån behåll. Han försöker vända den igen. Han får den att tippa. Jag hann över för att jag är en snabb liten fis. Men då kände jag såklart att nu är jag trött på honom. Man ska inte reta. Det är inget fel med hur du än är. Men jag tittar på honom rakt in och säger. Fattar du hur fet du är om du kan vända en hinderbana själv? Nu var han inte så glad. Sen säger jag till min kompis, för jag fattar att han inte kommer klara hindret. Så jag säger, vi hoppar i. Vi sticker ut till äventyrsbadet istället. Så vi hoppar i. Varpå ser jag den här 16-åringen hoppa i efter mig.

Adam

Jag sätter mig upp på kanten. Upp och sätter mig. Så benen är fortfarande mot vattnet. Rumpan uppåt. Då har han simmat ikapp. Tar tag i mig i benen och drar ner mig. skrapas upp. Dom har små korniga golv. Fy fasiken. Han tar stryptag och trycker ner mig i vattnet. Fattar du vem du muckar med? Här återigen är jag autistisk och kaxig. Fattar du vem du muckar med? Jag vet inte vem han är. Jag vet inte vad han heter. Jag har ingen aning. Så jag säger nej. Ner i vattnet, upp och slår mig några gånger. Fattar du vem du muckar med? Nej. Igen. Fattar du? Jag känner dig inte. Jag har ingen aning vem du är. Och sen bara så här, fattar du hur ful du är? Svar ja.

Niklas

Så dina diagnoser ibland ställer till det?

Adam

Herregud. Jag försöker lära mig min impuls kontroll med kaxigheten på ADHD. Men det har hänt bara frekvent att jag gör korkade saker.

Niklas

Vilken underbar berättelse. Verkligen målande.

Adam

Jag lyckades smita undan och gick ut och berättade för föräldrarna. Det här tror jag hände. Jag minns det helt hur mycket i bilden, men jag har inget minne av hur det kändes. Men det är väl typ adrenalinet som kickar in. Mina föräldrar blev jätteupprörda. Var är han? Och du bara, ja, där är han ju. Han var ju super arg på mig. Jag kommer fucking mördra dig. Oj, sorry. Svär inte barn. Jag gick upp till någon Fyrishov badvakt. Han gjorde det här. Dom bara, okej, kan ni bevisa det? Nej. Men då kommer det en annan gubbe i kön och bara typ, ja men jag såg det hända, jag såg det hända. Okej, vi har vittnen. Så då kunde dom kasta ut dem. Men dom sa ju typ såhär, ja. Om jag hade slagit honom på riktigt hade han inte varit vid liv nu liksom och liknande. Dom hade varit problematiska under sommaren. Men så ja. Det hände där och i varenda skola. Jag har väl gått på typ sju stycken olika och i varenda skola har jag haft någon form av run in med någon där jag varit lite för kaxig för mitt eget bästa.

Niklas

Vad betyder det för dig att få förståelse för dina diagnoser? Eller autism och ADHD?

Adam

För mig var det liksom en . Jag beskriver det fortfarande så här, och det är lite så jag såg det, att det var mer av en personlighetsförklaring. Lite som, ja men är du extrovert, introvert? Ja, men du vet, vad är din intressen? Ja men jag älskar sport. Jag är en sportgrabb. Okej, ja men jag är autistisk. Okej, ja men så jag är inte lika social. Jag är lite mer i min bubbla. Skulle du prata med mig om vissa ämnen har jag noll koll på vad du snackar om. Men tar du upp något av dom ämnen jag brinner för så är du fast i fem timmar av att jag kommer ha en föreläsning om det. Just nu sitter jag och fidgetar med en sak här i studion där vi spelar in och tappar den precis. Jag har konstant 15 saker på gång i huvudet. Jag sitter och tänker olika tankar konstant. När jag träffade en psykolog så sa hon. Normalt så är jobbet för en psykolog att hjälpa folk att tänka rätt. och hantera hur dom mår och liknande. Adam har redan tänkt 15 olika situationer. För mig är det bara att peka ut vilken som är korrekt och sen få honom att sluta tänka så mycket.

Adam

Det har inte hänt förut. Det var ju kul kritik att få när man var 15. Det gör jag fortfarande än idag, kärleksnöjd. Men när jag fick min autismdiagnos var jag 17. Då hade du gått igenom hela skolsystemet.

Niklas

För du har två diagnoser. Kom dom samtidigt? Eller var det med tid emellan?

Adam

Jag fick autismen. typ slutet på årskurs två i gymnasiet och jag fick ADHD i början på årskurs tre, mitten på årskurs tre. Så det var lite period emellan. Jag minns att när vi åkte för att få. Ja, men vi har gjort utredningen sen, du vet, dom ska beräkna och prata och le, le, le.

Niklas

Hur kom det sig att ni i första skedet sökte expertis?

Adam

Det var ju att, eftersom mina syskon hade det, Jag kände att jag är lik mina syskon på många sätt, men. Mina syskon var lite mera utåt. Dom var mer explosiva och uttrycksfulla när dom hade deras nedbrytning eller problematik. Det här är för jobbigt. Jag sticker. Jag behöver lämna rummet. Jag bet ihop. När dom var en öppen hand var jag en sluten näve. Det är väl enklaste sättet att göra en jämförelse. Men jag kände fortfarande att vi är likadana. Jag minns att när jag då väntade och vi åkte för att vi skulle få resultat.

Niklas

Så du drev på?

Adam

Jag sa till mina föräldrar att jag vill få en diagnos. Eller jag vill få en utredning. När vi åkte för att få den här, i det här fallet när jag skulle få min autismsdiagnos, så sa min mamma det. Adam, vad händer om du inte har den? Vad händer om dom säger att du inte är det? Då sa jag, okej, då är det något annat. För jag vet att jag fungerar inte som alla andra. Men det är inte en, vad är fel på mig? Mer än bara en, jag vill bara få lite insikt i var det kommer ifrån. Jag kan utbilda mig själv eller bara säga, ja men okej, det är inte. Det är inte fel på mig. För jag vill det. Okej, nu i femman. Det är alla hjärtans dag. Bal på skolan. Hahaha. Jag fattar inte det. Ja, nu ska vi ha en klassutflykt. Jag fattar inte. Jag var inte bjuden. Jag var inte poppis. Jag funkade inte där. Och det var ju det att. Det är inte fel på mig för det, men jag ville bara fatta var kommer det här ifrån? Mitt svar var ju då att är det inte det, är det någon annan? Som sagt, jag ser det som en personlighetsbeskrivning och det finns säkert nervforskare som kan det här bättre än vad jag.

Adam

Har du ADHD? Kommer du reagera annorlunda på vissa mediciner än om du inte har det? För att hjärnan hanterar kemikalier på olika sätt, la la la. Men för mig är det ju mest bara ett. Jag har svårt att vara social. Jag tycker det är väldigt krävande att vara på möten. Ensam hemma är den bästa semestern jag kan ha. När jag har lov är det inte, nu vill jag ut och festa med mina kompisar. Jag vill fortfarande vara hemma med mina hörlurar, lyssnandes på min musik, läsandens min bok och att ingen stör mig. Jag har haft goda vänner som det har tagit mig typ ett och ett halvt år att smsa. För att första veckan orkar jag inte. Jag är för trött från allt annat.

Niklas

Du var snabb att komma till våran podd.

Adam

Ja, det var jag. Men det är jobbet på ett annat sätt. När kompisar säger typ såhär, ja men du vet om. Och sen går det någon period och typ nu har jag inte svarat på en månad. Suck. Men nu är det för pinsamt att svara så det bara spårar. Men för mig var det verkligen bara en. Det gav mig. Lite insikt i hur jag fungerar. Jag tror att det finns många som är så. Nu har vi inte gått in i föreningen än, men vi har en medlem som fick sin diagnos nu och han är 35. Och han sa ju det att det har varit så otroligt skönt bara för nu har jag kunnat läsa böcker. Jag får höra att det finns andra som känner så här och bara man får lite.

Niklas

Bra, för du kommer in till en fråga. Önskar du att fler visste? Om hur det är att leva med NPF?

Adam

Det är en bra fråga. Jag tror att det går lite åt olika håll. Men på något sätt att man kunde minska hur det har blivit. Delvis internetifierat om du förstår vad jag menar. För jag minns att när jag fick mina diagnoser äntligen. Jag försökte snabbt förklara, för när jag kom och sa "jag har fått det här" till lärarna på gymnasiet. Dom brydde sig inte. För att den här studien visar att elever lär sig bäst när dom jobbar i grupp. Varpå jag sa "okej, här är varenda bok någonsin om folk med autism" och säger att dom vill absolut inte jobba i grupp. Snälla, få dem inte att jobba i grupp. Dom vill vara ensamma. "Ja, men min studie visar" "okej". Strunt i det då. Dom ämnena gick det inte bra för. Men alla andra ämnen gick det prima för. Men det här typ "okej, ja men jag". Jag har svårt att fokusera eller jag vill vara lite mer i fred. Jag gillar att ha mina hörlurar och liksom min bubbla var utanför den. Sen vissa autister, går någon in i ens bubbla så backar dom. Jag, som du fick höra där med Fyrishov eller liknande, jag blir kaxig.

Adam

För kommer du hit och ska mucka gräl då, tänker jag väl banne mig fortsätta.

Niklas

Så du vill, tillbaka till det här med, vad skulle du vilja att någon ville?

Adam

Jag fick mina diagnoser och gav en snabb förklaring. Vissa lärare förstod. Då var det typ, ja men okej, ja men. Då hade vi klasskamrater som kom upp och typ, ja men vi tror vi också är autistiska. För vi vill också bara vara hemma och spela dataspel och gillar inte att umgås med folk. Och det tror jag, ja men, ni har missförstått vad det är. Det är inte exakt vad det är. Visst, jag har halvt sagt att det är en personbeskrivning. Jag gillar att vara mer introvert. Det är inte bara att, okej, jag vill sitta hemma och pilla mig i naveln. Då måste jag vara autistisk. Det har liksom blivit ett. Det har blivit det nya skällsordet. Du nämnde tidigare att du har en cp-skada. Det var ju förut liksom.

Niklas

Ja, man slänger ut.

Adam

Precis, man slänger bara ut det. Det finns så många grader av cp-skador. Till någon nivå. Jag känner att det är ett ord jag inte får säga nu. Jag är uppvuxen med när det var ett skällsord och ett klåpord. Så jag känner nu att jag typ bryter mot det.

Niklas

Men har det bytts ut mot npf?

Adam

Ja, men alltså din jävla autism. Herregud, vad jag fått höra sånt. Eller sett folk skriva det i onlineforum eller kommentarsfält. Eller hör grabbar på stan säga det till. Jag vet inte helt vad dom. Var dom bytte plats. Och nu menar jag inte att vi ska flytta tillbaka. Så autist inte ett skällsord och cp-skada ska bli det. Men på något sätt har den tagit över och den andra har tagit bort.

Niklas

Så mer acceptans?

Adam

Ja, på något sätt. Bara att folk.

Niklas
Folk är olika.

Adam

Ja, precis. Och att sluta internet-diagnostisera er själva baserat på typ. Vad är en tiktoks snabba beskrivning av vad autism är?

Niklas

Det var fint sagt. Vi ska gå över till ditt hjärtebarn.

Adam
Jajamän.

Niklas
Rockeponken. Vad kommer drivkraften bakom det och berätta vad är Rockeponken?

Adam

Ja, vi är väl två snabba avbytare där i att det jag driver är Rockeponken Game Community och sen finns det Rockeponken, vilket är en butik på Övre Slotts. Vi fick namnet där. ifrån, för det var där föreningen växte fram. Ursprungligen började jag från när jag var 12-13 och mina föräldrar tittade på mig och sa, "Vad vill du göra i sommar?". Jag hade ju provat fotbollskurser under skolarbetet och fotbollsläger och Alnäs och alla dom här. Jag funkade inte där. Det var inte min grej. Jag förstod inte dynamiken. Jag var inte poppis. Jag blev retad. Jag blev trakasserad. Allt det där. Jag tyckte om brädspel. Jag tyckte om sällskapsspel. Det är en sån cool grej. Där vi bor fanns det ett gammalt sädesmagasin som hade stått övergivet i 200 år. Då tittade jag på dem och sa att kan inte vi ha ett brädspelsläger i magasinet? Vi tog kontakt med en spelbutik, Fantasia, som nu har lagt ner i Uppsala tyvärr. Dom var med, så dom tog kontakt med folket och hade anmält. papper i disken och allt sånt där. Nästa sommar så hade vi ett sommarläger för ungefär 20 pers.

Adam

Det fortsatte fram till pandemin och jag började gymnasiet. Och även då utvecklades till en förening som träffades hemma hos mig då, för jag var så liten, en gång i månaden.

Niklas

Vi har en fråga till där. Varför blev just spel en väg till gemenskap för dig?

Adam

Det var det jag hade intresse för och på något sätt, delvis kontra fotboll eller liknande. Det är inte en fysiskt krävande sport. Eller din fysik påverkar sporten. Praktiska exemplet, du vet du har svarare att gå, du sitter i rullstol, du har svårt att spela fotboll. Det går inte. Min vän från Fyrishov som har ett skadat ben, han har svårt också att spela fotboll. Men det påverkar inte om vi sitter och spelar Uno eller ett spel som tar en hel vecka att spela. Man kan bara hoppa in i det. Det finns ingen sådan krav. Och likväl, det blir inte heller en personkamp. Av att, vem är du? Hur är du som person? För att du och jag kan sitta och vi kan spela Uno. Vi behöver inte ha någon kamp om vem som är.

Niklas

Prestigelöst.

Adam

Precis. Det är inget sådant. Och likväl hur du är som person behöver inte påverka det. För du kan fortfarande bara sitta och säga, Adam, fasiken vad du är en fisrumpa som gav mig plus fyra precis. Och jag säger, ja det kan jag vara. Här får du en till. Och vi kommer ha kul med det. Så det finns inte heller något krav i. presterar varken fysiskt eller som person, för att du kan sitta ner och bara vara i spelet. Och fortfarande få sammanhanget och sedan kommer du växa in i gruppen.

Niklas

Fint sagt.

Adam

Så vi har haft det. Vi har ju folk som.

Niklas

Jaha, jag blir så himla nyfiken. När kände du första gången att verksamheten faktiskt gör skillnad för någon? Någon person, någon människa?

Adam

Nej, men det var ju att. Efter gymnasiet, då fick ju föreningen och lägre pausa. Så kände jag att jag. Jag vill verkligen börja igen. Det var så kul. Om inget annat, det gav mig lite. Det var min aktivitet. I det här fallet kom jag in på en skola i Stockholm på heltid, så jag pendlade till Stockholm fram och tillbaka. Men då öppnade min mamma butiken Rockeponken på Övre slott. Och jag sa, hej, kan inte jag få källarlokalen och ha föreningen en gång i veckan? Den är fortfarande i butik, men varje fredag åkte jag från Stockholm hem, hämtade spel och allt sånt där. Åkte till butiken, städade undan i källarlokalen på allt som såldes. Fram med stol och bord där. Stol och bord. Bord och stolar. Sådär ja, kolla, jag kan prata. Och gjorde det fint. Sen när det var över, då städade vi undan allting igen. Då hade vi först bara marknadsföring av en liten affisch. Men sen. kände jag att nu vill jag satsa.

Niklas

Vilken stöttande omgivning, familj du måste ha. Från tanke till idé till faktisk verksamhet. Att dom låter dig få vara Adam. Med alla dina idéer?

Adam

Ja, men alla har ju stöttat varandra. För sen när dom kommer med knasiga idéer, då är det ju bara okej. Alle man på däck. Det är ju bara vi sätter igång. Men just när vi startade den föreningen så. Jag minns faktiskt inte helt hur det växte fram, men då vill jag göra någon form av. Jag vill vara en förening för dig som inte klarar av att vara med i en förening. Eller jag vill vara fritidsgården för dig som inte klarar av att gå på fritidsgården. Jag hade NPF. Många av mina vänner har NPF. Eller om dom inte har NPF kämpar dom med ångest, mental ohälsa eller liknande. Jag tror att har man haft någon form av svårighet så får man mer förståelse för andra med svårighet. Även om dom inte är liknande, men autismen kan ge dig liknande svårigheter som ångesten. Eller depressionen. Eller dom kommer hand i hand. För herregud, det vet man att dom gör. Då gjorde vi den här föreningen och marknadsförde att vi är menade att få hjälpa dig som behöver hjälpen. Innan vi ens nu hade vår egna lokal så hade vi ju, vi träffade föräldrar som kom in och berättade om deras ungdomar som kämpade och hade det svårt och började gråta när dom får höra om föreningen.

Adam

Och nu kommer dom, och dom har ju blivit medlemmar och kommer konstant. Jag träffar dem på fritiden för vi är kompisar nu på egen hand.

Niklas

Jag tror att innan vi går vidare, för jag har flera frågor, berätta lite mer vad gör ni i Rockeponken? Nu har vi pratat om hur det startade, men vad gör ni? Gör ni faktiskt i lokal?

Adam

Okej, ja men.

Niklas

Hur ser en kväll ut?

Adam

Vi växte ut ur källarlokalen. Nu i januari startade jag full fart. Vi skaffade en egen lokal på Klostergatan 19 vid sidan av Nanna skolan. Målet är densamma. Det är sällskapsspel. Det är en så tydlig markör för mig också att det är just sällskapsspel. Är det kortspel, brädspel, bordsspel, whatever. Men just. Vi sitter tillsammans och spelar ett spel. Det är inte. Att du sitter vid din dator med hörlurar. Tittar på din skärm. Jag sitter bredvid dig. Min dator. Hörlurar. För även om vi spelar tillsammans då, det är inte samma gemenskap. Utan här är vi ändå tillsammans kring ett bord. Och det hjälper ju för att nu kommer en ny medlem. Ja, första gången. Dom pratar lite om spelet. Dom hälsar. Hej, jag heter. du vet, insert namn. Ja, hej, insert namn. Jag heter. Alla hälsar på varandra. Till att nu kommer dom igen. Och då är det liksom. Ja, men hej, det är du! Vad roligt! Vi sitter och spelar här. Vad vill du hoppa in? Hoppa in här. Vi kan vara på lag. Man bryter den isoleringen.

Niklas

Jag vet ju verkligen vad det är. Innan jag kom i kontakt med dig. Jag vet ju vilken brist det är på den här typen av verksamheter. Jag vet ju också efter att ha fått träffa dom som har besökt din verksamhet att det har brutit deras sociala isolering. Det du gör, gör verkligen skillnad.

Adam

Ja, jag hoppas på det. Det var ju så. När vi var i källarlokalen så satt vi och liksom. Vi borde ta kontakt med unga vuxna. Vi borde ta kontakt med habiliteringen. Uppsala kommun borde förstå att det här behövs. För vi märkte ju redan då att vi gjorde skillnad. Innan vi ens hade fått vår egen lokal. Och då kände jag att nu. Nu satsar vi, så vi fixar vår egen lokal. Samma månad som vi fick att flytta in i den, så hade jag varit på Unga vuxna och träffat en sjuksköterska och sagt, hej, kan jag få ditt chefsnummer by the way? Och förklarade varför. Han sa typ, ja, jag får egentligen inte göra det. Men vet du vad Adam, jag gillar det du gör. Här är hans nummer, här är hans privata telefoner. Jag ringde chefen. Det tog ett tag att komma fram och fick ett samtal. Kan du skicka ett mail? Jag är lite upptagen. Jag var så pessimistisk. Jag tänkte, okej, det här kommer aldrig gå hem. Skickade mejlet lite trycksaker. Vi hade gjort en affisch och en folder som berättade om föreningen. Två dagar senare ringer han upp mig. Du, Adam, det här är ju kanon.

Adam

Kan inte du komma till oss i övermorgon och prata med alla våra kuratorer? Och då, walking on sunshine, det var ju liksom euphoria. Av att, okej men herregud, han förstår. Och sen fick vi kontakt med infoteket. Och nu sitter jag här och spelar in en podcast med dig, vilket också är en helt otrolig upplevelse. Attention Uppsala, Autism Uppsala. Jag ska träffa habiliteringen på måndag. Det har bara vuxit och. När min rädsla var att en på fem kanske tar emot en affisch eller två, men inte så mycket mer.

Niklas

Varje grupp. Spola fram ett till två år i tiden. Vad vill du att Rockepoken ska vara då?

Adam

Det är så spännande. Jag vet inte helt, för det har varit den här, när jag suttit och gjort. Affärsplanen, projektplanen för hur föreningen kan växa. För vi är en ideell förening. Om vi kan få kommunen att fatta att herregud det här är makalöst. För att vi vill ju inte konkurrera med vårdinsatserna. Men vi vill hjälpa dom. För att unga vuxna, ni är psykolog och ni är medicin och ni är kuratorer. Men dom som sitter hemma och. Efteråt kommer vi inte må bättre. Man kan nästan må sämre. Nu har jag fått min medicin och jag får prata med en psykolog. Men jag är fortfarande bara hemma och gör ingenting. Det kan nästan skada mer. Så ja, okej. Jag klarade inte av att gå i skolan. Kom och häng med mig och några andra tre dagar i veckan. Och bara var larvig. Det är jättebra. Det är perfekt. Vi vill ju växa. Men inte. i lokal på samma sätt. Om Uppsala kommun skulle komma till oss och säga, hej, här är en idrottshall. Vi har ställt in hur många långbord som än får plats och massa plaststolar. Då kommer vi tacka nej.

Adam

För att det är inte en miljö dom vi vill hjälpa kommer vilja vara i.

Niklas

Så ni vill skapa någon slags familjär miljö?

Adam

Ja, men alltså eftersom vi är en förening för dig med MPF, mental ohälsa, ångest, vad det än kan vara. Inte exklusivt, har du inte det, du är fortfarande varmt välkommen. Men om du kommer sedan gnälla, varför sitter han med hörlurar och är lite fidgetty? Ja, så är han. Lev med det. Eller varför är hon lite väl blyg? Sitter och bondar med två personer specifikt. Ja. Så funkas autismen också. Lev med det. Vi kommer inte anpassa oss för att du ska trivas med oss autister. Du får anpassa dig för att trivas med oss. Det finns så många andra ställen där vi gör det. Men det är ju det att skulle vi få en strålkastarbelysning, trångt rum, alla sitter trångt, då kommer inte dom vilja komma.

Niklas

Så lokalen är viktigt utifrån målgruppen ni möter?

Adam

är så mycket. Och den lokal vi har just nu kanske inte heller är perfekt. Det får vi se. Det är en del av vad vi lär oss just nu. Hur kan vi få lokalen att vara bättre? Vad kan vi anpassa oss? Lokalen just nu är inte handikappanpassad tyvärr för att det är en gammal byggnad. Men vi fick ju en medlem från Infoteket som är rullstolsburen. Det löste vi genom att vi byggde rampar själva. Jag tog bråte hemifrån och byggde två rampar så han kan komma in och ut. Och alla andra har ju lärt sig att okej, nu kommer han. Okej, fram med rullstolen. med rampen, öppna upp båda dörrarna, hjälp honom med rullstolen. Det behövde aldrig .

Niklas

Så ni kan säga att ni lär er av varandra genom att ni möter varandra?

Adam

Ja, och ännu mer, det behövde inte bli en kurs. Det kändes inte som ett AA-möte. Det kändes inte som en stödgrupp, utan det har bara varit respekt och omtanke från folk. Att, ja men såklart vi hjälper till. Såklart vi förstår. Ja, här kommer någon ny. Ja men absolut, vi bemöter. Det har jag. Jag har aldrig behövt säga till någon

att hej, hörni, var lite snällare för att den här personen kan vara blyg. Alla förstår. Det är en sådan otroligt vacker miljö.

Niklas
Inkluderande miljö.

Adam

Precis. Men just det här med hur vi skulle kunna växa är . Istället för att Rockeponken Game Creator skulle få en superstor lokal i Uppsala och jättetrångt. Det skulle snarare vara att det finns ett Rockeponken i Uppsala, ett Rockeponken i Stockholm, ett Rockeponken i Gällivare för guds skull, ett Rockeponken i Umeå, ett Rockeponken i Piteå.

Niklas

Vi ska säga det att växa, det är inte kommersiellt utan det är att växa i antal.

Adam

Precis, det finns ett litet torp i varje stad för. Jag försöker alltid komma på en slogan eller en fras som fungerar på bästa sätt. Det har varit lite svårt. När jag sa att vi är för dig med NPF och mental ohälsa, då kom en tjej som var med från väldigt tidigt, innan vi fortfarande var i källarlokalen. Hon sa "Jag har inte NPF eller mental ohälsa, men jag har ångest". Jag betalar dig för att du ska komma. Vad snackar du om? Såklart. Jag försöker förmedla. Det är svårt att få det här på ett tydligt sätt. Det är ett så flummigt sätt att förmedla. Men hur jag har landat just nu är det att jag vill hjälpa dom som är på fritidsgårdarna men inte trivs eller inte passar in. Men ännu viktigare, jag vill hjälpa dom som inte ens klarar av att gå på en fritidsgård. För att. Det är inte fel på er. Miljön funkar inte för er.

Niklas

Gud, vad fint. Vi ska vidare. Vad har livet lärt utifrån gemenskap och vänskap?

Adam

Mitt liv eller?

Niklas

Ja, alltså precis.

Adam

Oj, oj, oj. Alltså, delvis, jag blir glad. Delvis för att jag har fått kompisar från föreningen som jag pratar med. Frekvent, eller hänga med på egen tid. Det är ju ett nöje. Det finns ju så många aspekter i det hela, men alltså. Och ännu mer, jag har vuxit i gemenskapen. Jag sitter här och gör en podcast med dig Niklas. Och du och jag har smsat på fritiden då och då och bara har det trevligt. Och det är inte heller något jag någonsin hade trott skulle skett från föreningen. Och jag har träffat så många föreningar och gått på styrelsemöten.

Niklas

Så du har utvecklats en hel massa genom ditt arbete.

Adam

Jag har utvecklats massvis och ännu mer, våra medlemmar har utvecklats. Och att se dem växa är. det coolaste som finns. Dom enklaste exemplen är bland annat, vi har han här från infoteket med rullstol. Där, ja, okej, vi bygger rampar som funkar. Vi satt och mätte hur hög är tröskeln, okej, vilka plankor funkar bäst, okej. Sen har

jag nu sett hur alla medlemmar har lärt sig på ett respektfullt sätt hjälpa honom. Och det har inte blivit en obekväm eller nedlåtande situation för honom. Utan det är bara ömsesidig respekt. Vi hade en tjej som tog studenten i somras. Hennes mor hörde av sig till mig och sa "Hej Adam, det vore jättekul om du kan vara med.". Det plockades snabbt upp. Jag tror jag nämnde det spontant på någon av spelträffarna. När folk fick höra det så var det liksom, vänta, gör hon? Herregud! När? Var? Vilka? Så det var typ åtta personer från föreningen som var med och städade lokalen, fixade fika och bakade och lagade mat. Och dekorerade och var med på utspringet och gjorde skyltar och sen kom på firandet efteråt.

Adam

Att se liksom delvis hon få den kärleken och ännu mer den kärleken komma från andra medlemmar. Var så magiskt. Eller en medlem vars mor fick höra om föreningen och började gråta när hon berättade om hennes barn som är isolerat. I det här fallet en 28-årig, helt fungerande i samhället. Har jobb, bor själv, helt självständig, men är ensam. Som nu varken missar träffar, mer än om jobbet kallar. Men under sommaren ringde jag en annan kompis som också är med i föreningen och frågade "Hej, hur är läget?". Ja, men det är bra. Jag sitter och meckar med bilen med hennes grabb. Och liksom, okej, från att ha varit helt isolerad till att, ja, en vanlig sommardag är han ute och meckar med mobilen med någon annan på spelföreningen.

Niklas

Det gör ju skillnad. Det som jag också tycker om med din förening, vi har haft med det att göra. Det är ju det här att från ord till handling. Att ibland så är det så himla, för många gånger kan jag mötas att det blir så långt. uppstartssträcka. Jag vill minnas att jag hade en person som ville besöka din verksamhet. Att jag kunde bara lyfta telefonen och två sekunder efter så fick jag ett svar. Och kanske inte ytterligare två sekunder, men det kändes som så. Så var han igång i verksamhet.

Adam

Jag har för mig att du ringde på en onsdag och då hade vi ett schema torsdag, fredag, lördag. Då hade vi schema onsdag, torsdag, fredag. Men dagen efter kom han och handlade. Han har inte missat en träff än. Jag försöker bli av med honom.

Niklas

Det tror jag är bra. Det går så snabbt. När intresset kommer och man kanske oftast har blivit sviken. När jag får min tanke, att jag kan agera på den. Att jag kan komma igång. Jag ska vidare. Vad skulle du ge för råd till en yngre Adam? Vad skulle du säga?

Adam

Oj, oj, oj, nu sätter dom mig på .

Niklas

Du är ju ung.

Adam

Det beror på vilka man frågar. Det finns en låt som jag faktiskt brukar lyssna på då och då för att få lite råd. Jag brukar citera den till allihopa. Det är Wear sunscreen. Jag vet inte vad han heter, som har ett tal till sin typ. Dom har en klassreunion-grej. Han bara går igenom livsråd och han säger allt ifrån. Ha inte panik om du inte vet vad du vill göra när du är 25. Dom mest intressanta 20-åringarna jag visste, visste inte vad dom vill göra vid den åldern. Dom mest intressanta 40-åringarna känner att dom fortfarande inte vet vad dom vill göra med sitt liv när dom blir vuxna.

Niklas

Det var väl bra sagt?

Adam

Ja. Om jag skulle ge mig själv ett råd. Det är så svårt. Det finns så många små saker i mitt liv som jag kämpar med som man skulle kunna snöa in sig på. Men. Det kommer bli bättre. För varenda gång. Även nu, någon gång då och då så hamnar jag totalt i en krasch av vad är det jag gör med mitt liv. Jag sitter och driver en spelförening. Som just nu är en väldigt ekonomiskt bakåtgående operation. Men jag vill få folk att må bättre, så vi köttar. Är jag i samma plats som. Här är min gamla klasskamrat som nu har eget hus, skaffat barn, gift sig. Det är jag långt ifrån. Men nej, jag är exakt där jag vill vara. Jag vill få folk att må bättre. Jag vill göra världen lite bättre. Alltså det är inte så illa som du tror att det kommer vara. Det är bara att tuta och kör.

Niklas

Njut. Hör du. Vad betyder ett gott liv för dig idag?

Adam

Oj, oj, oj. Värst vad du ska ha filosofkurser här. Det är inte jag. Ett gott liv. Samma sak igen. Var snäll. Ha kul. Kolla att din kompis mår bra. Fråga någon, hej, hur mår du? Gör det. Någon kommer ha det jobbigt och att bara plocka upp det lilla. Det är vad föreningen vill göra också. Det är vad jag märker att vi gör. Gör det en gång till. Ring din morsa.

Niklas

Ja.

Adam

Gör gott, tänk gott.

Adam

Tänk att alla menar väl på sitt sätt.

Niklas

Ja. Det är nästan svar på min nästa fråga. Vad skulle du vilja säga till någon som känner sig ensam eller annorlunda just nu? Det kanske är dom där.

Adam

Reklamsvaret är kom till Rockeponken och häng med mig. Men genuint, gör det. Det är fullständig. Alltså. Du kommer inte behöva betala för att prova på. Var snälla kom och säg hej. Kolla in lokalen. Är det läskigt att komma på drop-in? Gör som Niklas gjorde, ring och säg hej, kan vi svänga förbi? Absolut. Vi har massa samarbetspartners som gör det konstant och ringer. Hej, jag har en grabb. Kan vi komma och kolla lokalen? Okej, men jag kan ge dig en kvart på tisdag förmiddag. Då har jag håll. Okej, men det funkar prima. Men annars, det finns folk som fattar. Det finns folk som förstår. Sen att. samhället i helhet inte gör det, ja, det får vi jobba sakta på. Men det finns väldigt många otroligt goda människor som jobbar på det med, för jag har träffat typ alla i Uppsala vid det här läget känns det som. Men jag träffar alltid fler.

Niklas

Jag har kommit till min sista fråga. Vad hoppas du att lyssnarna tar med sig från det här samtalet?

Adam

Oj, oj, oj. Jag vet inte om jag får säga att jag är. Klok nog att ge råd som dom ska få med sig.

Niklas

Det får man.

Adam

Men. Jag hoppas jag kan ge lite optimism. Det är väl det mest rättvisa.

Niklas

Vad fint.

Adam

Tack så mycket, Adam. Tack själv. Hej.