

Utskrift av Infotekspodden avsnitt 10

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

Niklas:

Välkommen till *Fokus på livet*, podden från Infoteket om funktionshinder.

Dagens gäst är Rebecca Albrektsson. Hon delar sin starka berättelse om att leva med autism och psykisk ohälsa – och hur skrivandet blev hennes sätt att andas. Vi pratar om modiga steg som att läsa dikter inför publik, om styrka, kreativitet och att våga ta hjälp.

Niklas:

Dagens gäst – vem är du?

Rebecca:

Jag heter Rebecca Albrektsson. Jag är 32 år, född och uppvuxen i Uppsala. Jag bor i en lägenhet tillsammans med min katt som heter Lumos.

Niklas:

Vad betyder Lumos?

Rebecca:

Lumos betyder jättemycket för mig. Hon har hjälpt mig så mycket genom åren. Hon är åtta år nu, och jag skaffade henne samma år som jag flyttade in i min lägenhet.

Niklas:

Jag har bjudit hit dig av en anledning. Jag vet att du är jätteduktig på att skriva poesi. Och du har också en funktionsnedsättning. Kan du berätta lite för lyssnarna vad det är?

Rebecca:

Ja, jag är autistisk. Jag fick min diagnos när jag var 17, samma år som jag skulle fylla 18. Min barndom var inte så lätt. Jag visste ju inte om att jag var autistisk. Jag kände mig alltid annorlunda, men visste inte varför.

Niklas:

Det leder mig till nästa fråga: Hur var det i skolan?

Rebecca:

Skoltiden var jobbig. Jag var väldigt blyg och försiktig, väldigt tyst. Jag blev mobbad – kallad elaka saker, utfrys, de kunde sparka bollar efter mig. Men jag hade ändå några vänner.

Niklas:

Och det gjorde skolan uthärdlig. Men du tyckte det var fruktansvärt att gå dit?

Rebecca:

Ja, just med alla sinnesintryck också.

Niklas:

Vi ska väl säga det – där och då visste du inte om att du hade en autistisk diagnos?

Rebecca:

Precis. Men jag har alltid känt mig annorlunda. Jag märkte att saker som andra klarade av direkt, det hade jag svårt för.

Niklas:

Vad kunde det vara för saker specifikt?

Rebecca:

Att få kontakt med människor. Att få vänner. Att ta för sig och prata. Att delta i lekar och samtal.

Niklas:

Hur kunde restsituationerna se ut i skolan?

Rebecca:

En del raster kunde jag sitta ensam och mest iaktta mina klasskamrater och andra skolbarn. Ibland umgicks jag med mina vänner, vi kunde leka någon lek. Men oftast trivdes jag bäst när vi var två och två. När vi blev flera var det svårt att vara en del av en stor grupp. Jag vågade inte, hade svårt att ta för mig och att prata.

Niklas:

Hur uppmärksammades det i skolan? Var lärarna lyhörda?

Rebecca:

Nej, inte direkt. Eller jo, det som var att det gick bra för mig i skolan. Jag tyckte om att lära mig – förutom historia, det har jag alltid haft svårt för. Men jag var duktig, och det märkte lärarna. Grejen var att jag försvann mycket. Jag tog ingen plats, räckte aldrig upp handen, var väldigt tyst. På utvecklingssamtalen fick jag höra:

"Rebecca är duktig, men hon säger aldrig någonting. Hon måste ta för sig mer, vara mer aktiv, räcka upp handen, prata."

Men jag visste inte hur man skulle ta för sig mer. Det var ju inte jag. Jag var den tysta personen som bara ville säga det som betyder något – det jag tänker och känner.

Att hitta skrivandet

Niklas:

Du sa till mig innan att komma in i ett sammanhang snabbt har alltid varit svårt för dig?

Rebecca:

Ja.

Niklas:

Du känner oftast att du behöver lite mer tid?

Rebecca:

Precis. Jag vill gärna ha tid att tänka på vad jag ska säga. Och det är inte alla som har tålamodet – de vill ha svar snabbt.

Niklas:

Prata och komma in i ett sammanhang snabbt är svårt. Sen hittade du skrivandet?

Rebecca:

Ja.

Niklas:

Som ett sätt att uttrycka dig. Vad har det betytt för dig?

Rebecca:

Skrivandet har betytt jättemycket för mig. Det är mitt sätt att andas.

Niklas:

Kan du vara tuff och modig i ditt sätt att skriva? Får du ut det du vill förmedla?

Rebecca:

Ja, det tror jag. Jag får ut det jag vill förmedla. Jag tror jag är modigare där. När jag har haft svårt att prata, har jag tagit skrivandet till hjälp. Jag lever med psykisk ohälsa och har gjort det under många år. När jag träffade en psykolog hade jag svårt att förmedla vad jag ville säga. Så jag skrev en dikt om hur jag kände och läste upp den för henne. Hon sa:

"Tack för det här, nu förstår jag vad som pågår inom dig."

Och då kunde vi öppna upp.

Stöd och uppmuntran

Niklas:

Jag vet att skolgången och uppväxten var tuff. Men sen kom du till ett ställe där du fick hjälp och blev sedd och uppmuntrad i ditt skrivande. Berätta lite om vad det betydde för dig.

Rebecca:

Ja, det var efter högstadiet. I nian kraschade jag – jag hade självmordstankar och blev sjukskriven på vårterminen. Jag fick inga slutbetyg och kunde inte gå vidare till gymnasiet. Då hamnade jag på ett ställe som hette Villa Lugnet. Jag tror tyvärr inte att det finns kvar idag, men det hjälpte mig mycket. Där fick jag träffa en lärare ensam en gång i veckan. Jag klarade inte av att gå i någon mindre klass, det var för svårt för mig. Min lärare där, Ann-Helén, var den första som såg mitt skrivande och uppmuntrade mig att fortsätta. Det kändes jättestort.

Niklas:

Du är en fascinerande person på många sätt. När man först träffar dig kan man tänka: en jättebyg tje. Men du har berättat om modiga saker – som att ställa upp i Idol.

Rebecca:

Ja, jag sökte till Idol ett år. Det var längesen nu.

Niklas:

Var hittade du modet till det?

Rebecca:

Det var något jag verkligen ville göra. Jag älskar att sjunga och det var en dröm jag hade – att få stå på scen och förmedla en känsla. Jag känner mig så fri när jag får sjunga. Det är samma frihet som när jag skriver eller läser upp mina dikter.

Niklas:

Och du har också läst upp en dikt på Allsång på Skansen?

Rebecca:

Ja, 2014. Petra Marklund var programledare. Det fanns en tävling där man fick skicka in en dikt, och den som vann fick platser till allsången och möjlighet att läsa upp dikten i direktsändning. Jag deltog – och vann! Temat var "Smultronställe" och min dikt hette *Trädet*.

Boende och vardag

Niklas:

Idag bor du i ett serviceboende genom LSS?

Rebecca:

Ja, jag har en egen lägenhet och tillgång till personal dygnet runt. De finns i samma trappuppgång och hjälper mig med saker som att ta ut soporna, gå ut på promenad, eller påminnelser. Det är en stor trygghet för mig.

Niklas:

Du har också berättat om din flickvän Laura?

Rebecca:

Ja, hon bor i England. Vi har ett långdistansförhållande och träffades genom skrivandet. Hon är också autistisk, vilket gör att vi förstår varandra väldigt bra. Vi har varit tillsammans i två år nu.

Avslutande råd

Niklas:

Vad vill du förmedla till personer i liknande situation som du?

Rebecca:

Du är inte ensam. Det finns människor som bryr sig om dig, även om du inte har mött dem än. Våga ta hjälp – det är svårt, men det är viktigt.

Niklas:

Rebecca, tack för att du delade din berättelse och för att du ville vara med i podden.

Rebecca:

Tack för att jag fick komma.