

Transkribering av Habilitering & Hälsas podcast Funka olika – Livet som ung vuxen med dövblindhet

INTRO: Välkommen till Funka olika – podden om livet med funktionsnedsättning

Hur är det att vara ung vuxen med dövblindhet? Tillsammans med 30-åriga Sophie Petersson, som har Ushers syndrom, och psykologen Sofia Hansdotter, pratar vi om hur dövblindheten påverkar möjligheten till jobb och studier, identiteten och självständigheten.

SUSANN: Jag heter Susann Smedberg och dagens två gäster är med på distans.

Välkommen Sofia Hansdotter, psykolog på Nationellt kunskapscenter för Dövblindfrågor och på Dövblindteamet i Stockholm.

SOFIA: Tack så mycket!

SUSANN: Välkommen också Sophie Petersson. Du är 30 år och har Ushers syndrom och lever med Dövblindhet. Hur skulle du beskriva att du ser och hör?

SOPHIE: Egentligen så är jag helt döv, men jag har något som heter cochlea implantat som man brukar förkorta CI och med den får jag grovt förenklat som konstgjord hörsel.

Jag hör bara på ett öra, vilket gör att jag inte kan höra riktning på ljud. Jag har svårt att sälla om det är mycket ljud och sorl, men pratar man en till en och att jag får möjlighet att läsa på läppar så funkar det.

Och hur jag ser... i mörker ser jag inte någonting. Jag har ungefär tio procents synfält kvar så jag ser rakt fram och sen har jag en liten bit på vardera sida i periferin. Och där jag ser, det ser jag bra, så jag kan läsa vanligt text- och så vilket gör att många är lite förvirrade kring om jag är synskadad eller inte.

SUSANN: Jag tänker också det här med att du har så bra talat språk det kan också vara lite förvirrande. Hur funkar det?

SOPHIE: Det har varit många situationer där jag har behövt förklara mig. Och att jag har bra tal beror på, att jag har vuxit upp i en hörande miljö och skillnaden mellan ett CI och en hörapparat är ju att hörapparater förstärker ljud men man tappar ofta exempelvis S eller T. Det är vissa konsonanter som man tappar, men de får man med ett CI. Ett CI täcker hela ljudbilden, så det är därför talet ofta är bra hos dem som har CI.

SUSANN: Är det någonting annat som du påverkas av på grund av diagnosen?

SOPHIE: Jag har också balansproblem, vilket gör att jag har svårt att gå rakt så ibland kan folk tro att jag är lite onykter när jag går på stan eftersom jag går och vinglar lite grann.

SUSANN: Hur skulle du säga att det är att vara ung vuxen med dövblindhet?

SOPHIE: Det är en ganska svår fråga, för det är en så bred fråga egentligen men idag har det ju väldigt mycket utmaningar.

I och med att mitt CI möjliggör väldigt mycket för mig att kunna exempelvis jobba och så, så blir det också att stödet till mig påverkas.

Jag har ju blivit nekad ledsagning via LSS, vilket gör att jag inte riktigt kan leva ett liv som jag egentligen vill ha.

Jag kan inte vara spontan och gå ut och träffa kompisar, utan då blir jag beroende av att de ledsagar mig hem och till mötesplatsen. Jag måste planera in när jag handlar. Jag blir väldigt beroende av anhöriga, så jag blir ganska låst jämfört med andra unga vuxna som inte har dövblindhet.

SUSANN: Hur hanterar du det då?

SOPHIE: Dels så är ju mitt jobb väldigt viktigt för att få den här sociala biten.

Många reagerar ju på att jag jobbar heltid men det är för att jobbet ger mig energi. Det som tar energin är att ta mig till och från jobbet för på jobbet vet jag vad jag har allt. Mina kollegor, min dövblindhet och kan anpassa sig efter det i sin kommunikation till mig.

Sen försöker jag träna mycket på fritiden för att kropp och knopp ska orka med. Och sen får man också planera in återhämtning och vila ibland.

SUSAN: Sofia, av det unga vuxna som du träffar, vilka funderingar brukar de ha? Känner du igen det här som Sophie beskriver?

SOFIA: Ja, men absolut. Om vi tänker oss ung vuxenperioden någonstans mellan, från gymnasieåldern och upp till och med 30 ungefär så är det en tid i livet, som det händer väldigt mycket för alla människor.

Och jag tror att man har väldigt mycket liknande funderingar som unga vuxna har, men på det kommer det här med den kombinerade syn och hörselnedsättningen och hur man kommer att klara av livets utmaningar med sin dövblindhet.

Om man har den självkänedom och medvetenhet som Sophie har, så har man ju väldigt bra förutsättningar att ta sig an de här extra utmaningarna, men om man inte tar itu med det, utan man fortfarande har ganska fullt upp med att försöka passera som seende och hörande, så går det åt väldigt mycket energi till det.

SUSANN: Det här med beroendet till andra och att inte kunna göra saker på samma villkor som andra unga vuxna som inte lever med dövblindhet. Hur påverkar det igen som person?

SOFIA: Ja, det kan ju påverka, eftersom som den här tiden i livet handlar mycket om att frigöra sig från sina föräldrar och att utveckla sin egna identitet och försöka hitta vem man själva och stå på egna ben.

Risken finns ju att den processen, alltså den frigörelseprocessen, att den kan bli påverkad.

Det kan ju vara jobbigt och behöva känna sig så beroende och särskilt då man tänker sig att man vill söka samhällets stöd i stället för att använda sig av sin familj och sina vänner för att det skulle underlätta den här självständighetsprocessen att göra saker på egen hand. Om man då får avslag på de insatserna så då blir det ju tufft.

SUSANN: Är det vanligt att man döljer sin dövblindhet för att passa in?

SOFIA: Det är ju alltid svårt att generalisera, men jag tror att i perioder i livet så tror jag många har någon fas då man försöker att passa in. Särskilt som ung, ung vuxen och kanske ännu tidigare där i högstadiet, gymnasietiden, då vill man inte vara annorlunda på något sätt.

Så då tror jag att det är ganska vanligt att man gör allt man kan för att inte sticka ut och det tar ju oerhört mycket energi. Men de flesta kommer ju till en punkt någon gång i livet där man är inser att jag tjänar nog på att vara lite öppen med min dövblindhet och börja tala om lite för omgivningen att de här situationerna kan vara svåra för mig och det skulle underlätta om du tänkte på det här och det här.

SUSANN: Sofie, har du dolt din dövblindhet vid tillfällena?

SOPHIA: Precis som Sofia säger, det var nog mer kring högstadiet och gymnasiet som den här perioden var när man vill passa in och så. Sen i efterhand hand ser man så tydligt att det märktes ju ändå på grund av missar i kommunikation.

Det kan handla om att någon kanske sträcker fram handen för att hälsa och det missar jag. Alltså, det är sådana små subtila saker, men under den perioden tänker man inte på det utan man gör det man kan för att passa in.

Men efter gymnasiet har det blivit mer och mer att jag måste vara öppen med min dövblindhet för att andra ska kunna anpassa sig också.

SUSANN: Hur var det för dig i skolan? Du gick allmän grundskola.

SOPHIA: Jag gick ju en vanlig grundskola.

Det som var lite jobbigt för mig var att jag inte kände till någon annan person med dövblindhet som gick integrerat.

I dag vet jag att det kommer allt fler unga i och med att det här med CI har börjat öka, men då hade jag inte riktigt någon förebild eller så, så då blev det väldigt mycket att försöka passa sig efter omgivningen och hänga med.

På sätt och vis är jag väldigt glad att jag har gått integrerat för det passar mig att ha lite högre tempo rent studiemässigt och så, men i grundskolan så var det bitvis väldigt tufft och också att få andra i min ålder att förstå.

För barn förstår ju på olika sätt beroende på vilken ålder man är i och hanterar på olika sätt. Att tackla det, tackla att man kanske hade en extra person vid sig, tackla att lärare och pedagoger hade sina sätt att tänka på hur jag skulle hantera situationen som inte jag höll med om. Som barn är ju inte ens röst lika stark.

Men ju äldre jag blev och som i gymnasiet funkade är klockrent för mig. Där trivdes jag jättebra.

SUSANN: Och idag jobbar du och studerar. Hur fungerar det på arbetsplatsen du är på?

SOPHIE: Det fungerar bra. Alla mina kollegor vet jag om min dövblindhet.

Mina chefer har fått prova på så kallad fingerad optik vilket innebär att de får sätta på sig ett par glasögon som på ett ungefär visar lite hur det kan vara att ha begränsat synfält och hörselkåpor och försökt få ett litet hum om hur jag har det.

Det har inte varit några problem att få tolk till de möten där jag känner att jag behöver ha det och mina chefer har gjort det de kan för att anpassa och så, så det har aldrig varit några bekymmer på min nuvarande arbetsplats.

SUSANN: Vad är det för jobb du har?

SOPHIE: Jag jobbar som fysioterapeut på en kirurgisk klink där jag framför allt har jobbat med cancerkirurgi.

SUSANN: Har du upplevt att det har varit lätt att hitta en tillmötesgående arbetsgivare, eller hur har det varit när du har sökt jobb?

SOPHIE: I början när jag blev färdig med min utbildning så blev jag kallad på väldigt många intervjuer men så fort chefer fick reda på det här med min dövblindhet så backade de.

Så till slut fick jag någon form av praktikplats och via det så fick jag kontakt med en chef på en annan enhet, som var väldigt öppen, och anställde mig på ett vik jag hade som sen förlängdes då. Så det öppnade ju upp dörrarna, så efter det så har jag haft lätt att få de jobben jag söker, så det var just att få in den här foten att en arbetsgivare vågade tro på mig. Det har gjort att andra arbetsgivare ser att ja det funkar faktiskt.

SUSANN: Och när det gäller studierna då, har du några anpassningar där?

SOPHIE: Det är att jag har tolk.

Tidigare när jag läste min grundutbildning till fysioterapeut så hade jag anteckningsstöd, tolk och lite anpassningar så. Nu läser jag på distans och nu är det bara tolk.

Det sparar jag också mycket energi för mig att plugga på distans för då jag kan vara hemma. Jag behöver inte lägga energi på att ta mig någonstans eller så.

SUSANN: Sofia, av de unga vuxna du träffar, hur kan man tänka kring jobb och studier? Är det här någon frågeställning som kommer upp?

SOFIA: Absolut, det är många som funderar kring ska man tala om att man har dövblindhet när man söker jobb eller ska man ta den när man kommer på intervju. Och precis som Sophies erfarenhet visar, så på grund av den här okunskapen som finns om dövblindhet så kan det vara svårt för en arbetsgivare att föreställa sig hur en person med dövblindhet kan utföra ett arbete på en arbetsplats. Då är det lätt att man kanske backar. Så det är en utmaning hur man ska få in den här foten.

Man behöver också själv som ung person med dövblindhet känna till vilka rättigheter man har i arbetslivet.

Då kan man till exempel ha kontakt med arbetsförmedlingen. De har speciella enheter som jobbar med att underlätta för personer med dövblindhet till exempel, att få de anpassningar och hjälpmedel som behövs för att det ska fungera på jobbet.

SUSANN: Vad kan det handla om för anpassningar som behövs då?

SOFIA: Det kan vara till exempel, så kan många arbetsgivare undra om det blir en ekonomisk belastning att man ska ha tolk på arbetsplatsen så kan arbetsförmedlingen erbjuda stöd för det.

Så arbetsgivaren får vetskap om att så här mycket tolkbidrag kan man få som arbetsgivare om man har en person anställd med dövblindhet.

Det kan också vara att man får stöd i synanpassningar om man behöver det. Hjälpmedel, förstöringsapparater eller skärmläsare vad det nu kan vara, man får lite hjälpmedel för att kunna använda sin dator och sina arbetsverktyg.

Ofta är det ju individanpassat efter den här personens behov.

SUSANN: Är det några skeenden i livet som är extra sårbara för den här gruppen?

SOFIA: Om vi pratar om grupperna med förvärvad dövblindhet där en stor grupp är personer som har Ushers syndrom av olika slag, som Sophie har berättat, så är det ju en livslång sårbarhet i samband med förändringar.

Om synen har förändrats så pass mycket att man inte längre klarar av samma saker som man har gjort hittills då kan det bli lite svajigt och man behöver gå igenom en ny fas där man behöver lära sig nya strategier och man kanske behöver hantera lite den känslan av osäkerhet. En del hamnar i kriser i en sådan situation.

Det är dels hur en egen syn och hörsel förändras som kan ställa till det men sen också förändringar i livet, i miljön, att man ska byta skolform till exempel.

Om man går från grundskola till gymnasieskola det är ju också en stor förändring. Ny miljö, nya lärare, nya klasskamrater. Alla sådana stora förändringar kan orsaka ganska mycket extra stress för en person med dövblindhet. Det är ju stressande för vem som helst men för en person med dövblindhet innebär det ofta många funderingar. Hur kommer det att fungera för mig? Kommer jag att bli förstådd och allt det här. Och likadant om man ska byta från gymnasiet till arbetslivet.

SUSANN: Hur kan man göra för att det ska fungera så smidigt som möjligt då?

SOFIA: Det brukar vara hjälpsamt med mycket planering och förberedelser.

Många personer som jag har träffat blir med tiden väldigt väldigt duktiga på att förbereda sig och tänka logistiskt eftersom man har lärt sig av erfarenhet att saker och ting kanske inte löser sig av sig själv. Man måste själv ta tag i saker och förbereda och informera innan och ta reda på vad man har rätt till och se till att man får det och så.

Och sen det här med att informera, som Sophie var inne på, att berätta för den omgivning man kommer att befinna sig i under längre period, hur man funkar. Då kan man känna sig trygg där och då i det sammanhanget.

SUSANN: Sophie, hur har du förberett dig för olika förändringar när det gäller till exempel skola och jobb?

SOPHIE: Det är mycket som Sofia redan har varit inne på, att planera, informera exempelvis när man har bytt skola från grundskola till gymnasiet. Informera lärare, att informera klasskamrater, eller när man har börjat på universitetet så har det varit samma sak där.

Och när jag började på universitetet så tog jag kontakt med ett par personer som jag visste skulle vara faddrar som då fick lite mer ansvar att ha lite koll på mig kan man säga. De hjälpte till lite mer med ledsagningen och den biten så att jag kunde släppa lite den pressen.

Men det som är viktigt är nog att informationen kommer från mig. För det har blivit situationer ibland där andra ska informera kring min dövblindhet, som egentligen inte är helt insatta, och då har det blivit felaktig information, vilket då tar väldigt mycket energi och skapar väldigt mycket frustration för min del.

Sen är det också att våga vara lite här i nuet för mig.

Jag vet ju om att min ögonsjukdom kan progredieras och att det kan ske förändringar snabbt, och det kan ske förändringar långsamt. Men jag känner att jag kan inte tänka så långt fram.

När jag valde att läsa till fysioterapeut, jag är ju medveten om att min syn någon gång kommer att förändras. Jag känner att jag måste ändå fokusera på vad jag tycker är roligt här och nu för att det ska ge mig någonting. Så det tror jag är någonting som jag försöker ta med mig mycket.

Även om det är en ny utmaning, det kan vara åka i väg på något läger med bara seende och hörande, att ändå ta mig i kragen och åka dit, även fast jag är jättenervös innan för hur kommunikation och så ska funka, just för att jag vet att det ger mig någonting efteråt.

SUSANN: Sofia, det är ganska krävande för den egna personen att alltid prata för sig själv och våga ge sig ut i det okända. Om man inte har det där i sig, hur funkar det då?

SOFIA: Det är verkligen så och det är väldigt rörande ibland när man ser hur mycket som krävs av en person och hur mycket eget ansvar som det innebär. Och precis som du säger, det är inte alla som har det i sig, som Sophie uppenbarligen har, och då är risken att man väljer att inte följa med på aktiviteter. Att man väljer att undvika situationer där man vet att det här kommer nog bli tufft på grund av min dövblindhet och jag vill inte göra allt det där att berätta och vara tydlig med mina behov. Så risken då blir ju att man blir i socialt isolerad på sikt.

Ett annat alternativ är ju att man söker sig till likasinnade, att man söker sig till andra personer med dövblindhet.

I bästa fall har man tillgång till båda världarna att man har ett sammanhang med andra personer som vet, som har egen erfarenhet och samma sak som man själv där man kan tanka energi och känna sig som en av alla andra. Och att man vågar delta i aktiviteter med andra seende och hörande för att man är så intresserad av just den aktiviteten.

Men det som gör mig orolig är om jag träffar någon som inte har tillgång till någon av de här två. Då får man ju jobba med det. försöker utveckla sociala relationer på något sätt.

SUSANN: Sophie, jag vet ju att du också tränar mycket på din fritid. Vill du berätta lite om det?

SOPHIA: Ja men lite kopplat till det Sofia nämnde nu är tidigare här, så tror jag ju också att min familj har haft en stor del i det här. För de har inte varit så överbeskyddande jäntemot mig utan de har låtit mig prova på mycket saker.

Så redan som liten så lärde mina föräldrar mig att spela handboll och skjuta luftgevär och rida och prova massa olika aktiviteter. Så jag har ju fått i mig det här med fysisk aktivitet och träning redan som liten, och att våga prova på.

Har jag perioden när jag tränar mindre, då märker jag att jag är tröttare, jag är blir lättare nedstämd och så. Men har jag perioderna när jag tränar mycket då är jag piggare, orkar mer på kvällarna, är gladare och har mer energi.

SUANN: Vad tränar du för någonting?

SOHPIE: Just nu är det mycket mot triathlon. Cykla, simma och springa.

SUSANN: Hur fungerar det då, har du mer än någon när du cyklar och springer och simmar?

SOPHIE: Ja, jag måste ju cykla på tandemcykel.

Och från början så var det mycket cykling. Så att jag cyklade ju ett par Vätternrundor och Tjejevättern och så. Men det krävs att man hittar någon guide eller ledsagare som kan cykla med den och det är ju inte helt lätt att hitta någon som vågar ta sig an det.

Många tror jag gör det lite större och känner ett väldigt stort ansvar för mig när man är två på cykeln. Men det har funkat och jag har cyklat med några.

När jag simmar så använder jag ofta tolk när jag simmar i grupp. Simmar jag i öppet vatten så har jag en person som simmar före med en boj. Så då siktar jag på bojen och den här personen har ju då lite extra koll på mig.

I likadant i löpning att då är det en person som springer bredvid och hjälper mig att navigera genom, ja men om det kommer mötande cyklister eller barn eller gupp eller så. Men vi har ingen lina eller så utan vi springer bredvid varandra och så tar guiden tag i mig när det behövs. Annars så springer jag själv.

SUSANN: Var du hittat de här guiderna någonstans?

SOPHIE: Det har varit mycket via kontakt där man liksom har fått fråga runt. Och den som jag kör mycket med nu la jag ut en fråga i en träningsklubb här i Linköping på deras sida. Och då räcker den där personen upp handen att och vi kan ju testa och den här personkemin funkar väldigt bra.

Så det är också någonting som är otroligt viktigt när man tränar att personkemin funkar. Annars kan jag inte lita på guiden.

SUSANN: Hur orkar du med allt det här, träna, jobba, plugga?

SOPHIE: Det är mycket som Sofia nämnde förut. Man blir väldigt duktig på att planera, man blir väldigt duktig på logistik. Så att det är mycket så man får in det.

Och exempelvis som cykelträningen och så kan jag få in, jag har en trainer att jag kan cykla hemma. Då cyklar jag när jag har tid.

Löpningen då kommer min ledsagare och möter mig utanför dörren så jag behöver inte ta mig någonstans. Sen har jag lyxen att bo väldigt nära simhallen i Linköping.

SUSANN: Sofia, det här med att det tar mycket energi, att leva med dövblindhet, har du några strategier som du lär ut för hur man kan hantera det där?

SOFIA: Ja, en av de strategierna som vi redan har varit inne på är att förebygga och planera så mycket som möjligt.

Och om man jobbar då i samtal med någon som har dövblindhet och som vill ha hjälp med de här sakerna då brukar det vara bra att medvetandegöra det här med hur mycket energi som går åt till allt det här som har med dövblindhet att göra det. Det är inte alltid man är medveten om det själv, men när man blir medveten om det då kan man göra någonting åt det.

En viktig insats eller förändring är ju att hela tiden tänka återhämtning. Hur kan jag återhämta mig från den här aktiviteten efteråt? Och hur kan jag se till att jag är pigg och lugn inför?

Ibland kan det ju tyvärr vara så att många personer upplever väldigt mycket stress i sina vardagsliv på grund av dövblindheten för att det innebär ju en enorm osäkerhet att bara

ta sig någonstans. Särskilt om man inte har ledsagning och särskilt om det är då till en ny plats.

Som Sophie sa innan att hon har nära till simhallen. Det betyder att det är en väg som hon går ofta och då kan hon lära sig den rutten och kanske gå den biten själv. Det är liksom en strategi.

Jag brukar försöka stötta personen själv hitta strategier för återhämtning både i det dagliga livet, det vill säga, när du kommer fram till vårdcentralen och du ska träffa en läkare där då kanske personen är jättstressad och trött när de kommer fram och då är ju risken att man inte är riktigt närvarande och delaktig i själva möte. Jag bara tar det här som exempel. Då kan man till exempel titta på försök och komma till väntrummet i lite god tid för du hinner sitta och andas och göra någon typ avslappningsövning för att kommer man ner i varv och blir mer lugn. Då fungerar ju oftast det här mötet efteråt bättre.

Sådana här vardagliga återhämtningar för att dövblindheten ofta gör att man hamnar i det här stresssystemet. Så jobba mycket med det, avslappningsövningarna i vardagen, men också över tid.

Som Sophies strategi att träna mycket, det ger henne energi. Och för andra personer kan det vara andra saker som ger energi. Det kan man behöva titta lite på och fundera kring. Vad behöver jag? Vad fyller på energi hos mig? Och ser till att man får, att man lägger in såna aktiviteter i sitt liv.

SUSANN: Är det några andra förhållningssätt som kan vara hjälpsamma?

SOFIA: Ja, som psykolog. Jag jobbar ju del med en metod som kallas för Acceptance and commitment therapy. Den går ut mycket på att försöka avgöra om det här är något som jag kan påverka eller inte.

Om det är något man inte kan påverka. Då kan man behöva stöd i, kanske problemlösa.

Om det inte är något man kan påverka just nu, då är det bästa förhållningssättet att säga okej, eller det hemska ordet "acceptera". Det betyder inte att man ger upp, utan det betyder bara att man släpper det just nu för det hjälper inte att slösa energi på det som inte går att lösa just nu. Man låter det vara och fokusera på de där sakerna som man kan göra något åt.

Sen jobbar jag också mycket med självmedkänsla. Eftersom man hamnar ju i många jobbiga situationer, eller en större risk för att man gör det. Då behöver man ha en bra inre strategi för att hantera alla motgångar i livet där man utvecklar ett sätt att ta hand om sina egna jobbiga känslor och tankar.

För att när vi går igenom motgångar i livet och vi är upptagna med någon slags skam eller självkritik då är risken att vi fastnar i det läget, onödigt länge.

SUSANN: Sophie, använder du dig av några sådana här strategier?

SOFIE: Ja, men det kan vara exempelvis om jag är på jobbet och känner att det börjar bli mycket då kan det bara vara att gå ifrån i fem minuter och stänga av CI:t. För det sparar mig jättemycket energi att inte behöva använda hörseln.

När jag kommer hem, att känner jag någon dag att men idag orkar jag inte träna, att faktiskt våga säga nej till det och då är jag bara hemma och tar det lugnt och så.

Sen är jag mycket av en tidspessimist. Vet jag att tåget går tjugo över ja men då kanske jag se till att vara där minst tio minuter innan för att slippa stressa. För att ha koll på att tåget går från det är spår som är sagt från början och att det inte är några förändringar.

SUSANN: Vad skulle du säga att det är viktigaste stödet du har fått hittills i livet?

SOPHIE: Jag tror att det är nog mycket från min familj just det här att våga prova på saker och också att människor har visat att de tror på mig att man får den här uppmuntran.

SUSANN: Sofia, vad skulle ditt råd vara till föräldrar och andra närstående?

SOFIA: Jag blir så glad när jag hör Sophie hur hon upplevde att hon har blivit bemött från sin familj för att det är precis det rådet jag skulle ge.

Att visa att du tror på din anhöriga med dövblindhet och stötta personen att våga prova på.

För att som ung vuxen så möter man ju ofta andra vuxna och ska liksom berätta om sina framtidsdrömmar och man speglar sig väldigt mycket i andras reaktioner. Det är ganska viktigt att man visar att man tror på personen och att man har en positiv syn.

Och sen om man har funderingar kring hur det ska fungera med dövblindheten så kan man tänka lite på hur man uttrycker sig och i stället stötta personen i att lösa de sakerna.

SUSANN: Avslutningsvis har du något råd till unga vuxna som lever med dövblindhet hur de kan förbereda sig inför vuxenlivet?

SOFIA: Ja, om du är en person som inte har kontakt med andra personer med dövblindhet som du kan känna igen dig i, det är det som det viktiga, så kan det vara bra att kolla in DBU, dövblindas ungdomsförbund till exempel.

Men sen är det ju det här som vi har varit inne på att ha kunskap om vilka rättigheter du har och sluta inte att drömma om din framtid, vågar ha drömmar. Och försöka hitta sätt att genomföra det på. Sitt inte hemma och undvik livet utan våga göra saker.

SUSANN: Därmed säger jag stort tack, Sophie Petersson och Sofia Hansdotter, psykolog på Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor och på Dövblindteamet i Region Stockholm.