

DEN DYSLEKTISKA GÅVAN

Jag vill dela med mig av mina personliga erfarenheter av att ha haft en dotter med grav dyslexi och dyskalyli, enligt utredning av proffs. Jag skriver "haft" därför jag anser att min dotter inte längre har dyslexi.

Jag vet att detta kan vara både utmanande eller hoppfullt för många människor. Jag vill här belysa kraften i Mental Träning och NLP. Med den bästa kommunikation, bästa attityd, bästa föreställning tillsammans med tro, hopp och starka målbilder så är de mesta möjligt! Det krävs även mod och styrka att som förälder välja en annorlunda väg än den som vanligtvis används av skola och i samhället. Det kan dessutom vara tufft att bemöta nära och kära som kanske ifrågasätter ens val.

”Jag har haft dyslexi – men dyslexin har aldrig haft mig.”

Jag märkte redan i förskoleåldern att min dotter var lite annorlunda. Hon hade inget intresse för varken bokstäver eller siffror och detta fortsatte in i skolåldern. Jag frågade hennes lärare om det och fick till svar att hon bara var omogen och jag köpte den förklaringen, mest för att inte vara till besvär och ifrågasätta. Jag kunde ju se att hon var mogen på så många andra områden så jag förstod när tredjeklass började att något inte stod rätt till. Jag ifrågasatte skolans inställning till omogen och bad om en utredning för dyslexi, men mottogs med svalt intresse. Det skulle dröja och skolpsykologen kunde inte göra dessa tester, så jag kände att jag inte kunde vänta på skolans tidsplan. Jag ordnade en egen utredning av proffs och vips så stod jag med ett utlånande och diagnos i handen.

”Vill du ge henne diagnosen dyslexi?”

Det var en känsla av både lättnad och dåligt samvete att förstå varför min dotter missade tider, hade svårt med instruktioner vid läs- och

räkneläxor och höll på att utveckla fetma med tröstätande samt att ofta ville vara ensam, för att antagligen slippa bli avslöjad att hon inte kunde läsa. En kort tid av svåra val väntade och jag föll i fällan av negativa tankar, där allt ifrån: hon kommer aldrig få ett jobb, slutbetyg, fixa körkort, måste ha extrahjälp, specialmaterial i skolan som läsböcker och datorprogram mm. Min man Lars-Eric sa till mig i det läget "Är du säker på att du vill ge henne diagnosen dyslexi? Och vad det kommer att innebära för henne om du ger henne diagnosen?" Och jag svarade "Det vet jag inte."

Fokus på det positiva med dyslexi

Jag grubblade en tid hur jag skulle göra och kom fram till att åtminstone försöka med alternativa metoder, som vi själva jobbade med varje dag. Under denna period, fick hon byta skola och lärarna fick inte veta om diagnosen. Jag lånade ca 15 böcker på biblioteket om ämnet dyslexi och endast en bok hade fokus på det positiva med dyslexi. Den hette "Den



Elene Uneståhl är VD på Skandinaviska Ledarhögskolan, SLH, i Örebro.

dyslexiska gåvan" och det var det ordvalet som blev mitt mantra. Jag bestämde mig för att presentera diagnosen för min dotter på ett positivt sätt och som en gåva som få människor får tillgång till. Jag gjorde listor på alla framgångsrika dyslektiker som klarat sig bra i livet, ofta utan att ens slutbetyg från gymnasiet.

Program med mental träning och NLP

Jag utformade ett specialprogram i Mental Träning, där självförtroende och självbild var viktiga ingredienser. Min dotter tränade detta varje dag och vi gjorde även hypnos- och NLP-övningar. Hon fick äta essentiella fettsyror, gå på massage och sensomotorisk träning, akupunktur och koordinationsövningar för att stimulera vänster och höger hjärnhalva att samarbeta bättre. Det innebar bla krypövningar 7 minuter varje dag och växelövningar med kroppen.

När programmet pågick i ca 8 mån, var hon i fatt med skolan och klarade sig jättebra utan alla hjälpmedel som det var tänka från början.



Att krypa skapar en naturlig växelgång vilket gör att de båda hjärnhalvorna stimuleras till att samarbeta mer effektivt. Inom kinesiolgin används ofta växelgång på olika sätt mot dyslexi och andra obalanser, både kroppsliga och mentala.

Hon hade till och med bättre betyg än mina andra två barn som inte hade dyslexi. Jag tror att hennes starka målbilder och regelbundna träning hade en avgörande inverkan på detta. Dessutom kanske min peppning, som var så mycket mer intensiv med henne än mina andra barn, också ha inverkat på motivationen.

Inre driv och målbilder

Matten var ett problem ända upp i högsta-diet där hon aldrig klarade ett nationellt prov i matte. När hon i nionde klass förstod att hon inte skulle kunna komma in på den gymnasielinje som hon tänkt om inte fick godkänt i matte, så startade hennes inre driv och målbilder igen att hon minnsann skulle fixa detta. Och så blev det, hon klarade det nationella provet sista terminen i nian och gymnasiematten klarade hon sedan också med galans! De flesta i skolan säger att om man har dyslexi så är det svårt att klara engelskan, men min dotter hade redan satt upp ett nytt mål - att åka och jobba i USA efter gymnasiet. Hon skaffade sig ett jobb, fyllde i alla handlingar och visum helt själv. Hon pratar mycket bra engelska nu.

VIKTIGA FRAMGÅNGSFAKTORER

Med denna lilla privata historia vill jag förmedla några viktiga framgångsfaktorer när du arbetar med människor eller din egna personliga utveckling. Oavsett om det är något problem som ska lösas eller om det gäller något som ska utvecklas inom något särskilt område, så är det allra viktigast att fokusera på personens tillgångar, framtid och befintliga resurser.

Effektiva hållpunkter för att lyckas:

- Acceptera och använd dåtid positivt.
- Allt är möjligt i framtiden.
- Tro alltid på personens potential.
- Personen har och kan skapa det som krävs för att nå dit de vill.
- Se personen som frisk oavsett diagnos eller föreställningar.
- Våga utmana dig själv och den du jobbar med, hitta lösningar utanför den vanliga ramen.
- Att vara stöd vid personens sida och lämna över ansvaret till personen.
- Använd jobbiga situationer i dåtid som tillgångar, se det som värdefull erfarenhet istället för elände och negativt.
- Leta efter och hitta personens inre drivkraft och motivation.
- Våga vara tuff.
- Att se till att målbilderna är tydliga och mätbara i närtid och drömmål i framtid.
- Att se till att personen använder Mental Träning (självhypnos) för att integrera målbilderna så kropp och sinne förstår vart personen vill nå.

Elene Uneståhl är en av Sveriges mest meriterade kvinnor inom Mental Träning och personlig utveckling. Hon har en egen praktik där hon har nått goda och snabba resultat med alla slags besvär genom att kombinera Coaching med Mental Träning, NLP och Hypnos. Hennes uppdragsgivare genom åren är tex VM Data, Rikspolisstyrelsen och Södertälje Kommun. Elene arbetar också som lärare på certifieringskurser i NLP både på Practitioner och Masternivå samt är tränare för Internationella certifieringskurser i coaching på olika nivåer. *Elene skriver mer i kommande nummer av Aktuell friskvård. Bland annat om Mental Träning, Coaching, NLP och Hypnos - som alla är effektiva redskap för att må och fungera bättre.*