



På väg mot arbetslivet

På Ågesta folkhögskola möts skogen, sjön och människor som vill växa i sin egen takt. Deltagarna på linjen Arbetsliv, som riktar sig till personer med autismspektrumtillstånd, får stöd i att upptäcka sina styrkor och hitta strategier för att ta steg mot arbetslivet.

TEXT: PERNILLA SJÖHOLM

FOTO: CHRISTINA TEUCHLER

På en liten udde mellan sjön Magelungen och Ågesta friluftsområde, omgiven av skog och motionsstigar, ligger Ågesta folkhögskolas vita byggnader. Hit går bussar flera gånger om dagen – ändå känns det som en annan värld, lugn och tillåtande.

På den stora vita tavlan, i klassrummet längst ner i korridoren, står dagens schema uppskrivet. Några deltagare sitter redan på sina platser, andra droppar in. Olika klädkoder, personligheter och nyfikna blickar blandas i ett lågmält sorl.

– I dag har vi besök av Tidningen Autism, men vi ska också fortsätta med våra individuella skrivuppgifter. Redovisningen gör ni digitalt eller på papper, och blir ni klara i förväg – ta en paus på ert eget sätt, uppmanar läraren Linda Leinestrand.

Hon är lärare i ämnet arbetsliv och individ, som syftar till att stärka både självkänsla och arbetslivskompetens och riktar sig till personer med autismspektrumtillstånd. Linda har ett brett yrkesliv bakom sig, som etnolog med kunskapsöverföring som inriktning, pedagog, ungdomscoach, tecknare och föreläsare.

Linjen Arbetsliv

Innehållet ger kunskap och självförtroende att ta steget ut i arbetslivet. Deltagarna lär sig om arbetslivet, autism och sig själv, med fokus på kommunikation, hälsa och stresshantering. Här varvas teori med övningar och praktik – anpassat efter behov och mål.

Gemensamt utvecklingsmål:

- Lära sig mer om arbetslivet, i teori och praktik
- Öka sin självkänedom
- Förbättra sin kommunikativa förmåga
- Utveckla strategier för att leva med autism

STUDIELÄNGD: 1 år

OMFATTNING: Motsvarande heltidsstudier, med anpassad nivå

NÄSTA KURSSTART: Augusti 2026

MER INFO: agesta.nu



– För mig är lyssnandet viktigt i mötet med deltagarna. När man känner sig lyssnad på vågar man också se sin egen kraft. Det jag vill förmedla är att varje person har rätten att vara sig själv, säger hon.

Ljuset silar in genom fönstren, men takbelysningen i rummet är dämpad. Ljudnivån likaså. Flera öron är täckta av ljudfiltrerande lurar och på stolsfötterna sitter tennisbollar – för att hindra oönskade ljud att tränga genom fokuset. Här är miljön anpassad, trygg och respektfull.

– Det är en lugnande miljö där man vågar prova sig fram och som belyser färdigheter och förmågor, säger deltagaren Lex Utterström, 24 år.

DELTAGARNA NÄRMAR SIG slutet av den första av linjens två terminer och Linda uppmuntrar till att hitta sina egna strategier, både här och ute i arbetslivet.

»När man känner sig lyssnad på vågar man se sin egen kraft.«

LINDA LEINESTRAND

– Alla är olika. Vad som fungerar för någon annan kanske inte gör det för dig. Det handlar om att spara energi och må bra. Maskering tar enormt mycket på krafterna och jag uppmuntrar deltagarna att våga kommunicera på sitt eget sätt. Det kräver mod – men går att öva, säger hon.

In i klassrummet kliver Sofie Ekholm, lärarkollega och linjeledare. Hon undervisar i hälsa, stresshantering och kommunikation.

– Arbetslivet brister ofta i kunskap om diagnoser och fastnar i tränga normer. Vi vill skapa trygga och kreativa rum där deltagarna får utforska sin nyfikenhet och hitta hållbara sätt att möta både utmaningar och möjligheter, säger hon.

Hon ler när hon minns en elev som en gång svarade på frågan »När känner du dig trygg?« med orden: »När jag kommer till skolan. För första gången känner jag mig trygg.«

Flera deltagare berättar om vägen hit.

– Jag försökte läsa på universitetet, men tempot var för snabbt. Här får jag möjlighet att hitta ett sätt att fungera hållbart. Jag vill bli ekonomiskt självständig och kunna leva på egen hand, säger Lex.

En målbild hon delar med många andra. Kursen är eftertraktad och lärarnas engagemang, trygghet och kunskap smittar av sig på deltagarna.

– Det är så roligt med klassen. Det är stor skillnad att umgås med andra NPF:are och en skön förändring att det är vi som är normen. Det finns en förståelse i gruppen och det är mer accepterat att vara sig själv. Jag känner ingen rädsla att bli dömd om jag inte orkar titta andra i ögonen eller har fel ton eller melodi i rösten. Mina klasskamrater lyssnar till mina ord, inte mitt kroppsspråk, fortsätter Lex.

ISAK NIR, 25 ÅR, är från Småland och bor på internatet.

– Jag var långtidsarbetslös, ville hitta ett vettigt sammanhang och tydligare perspektiv på arbetslivsutsikterna. Här får jag vardagsrutiner och känner att jag gör något meningsfullt.

Han funderar på framtiden – kanske inom civilt försvar, kanske något helt annat.

– Jag får nya idéer hela tiden, säger han och växlar lekfullt mellan småländska och norrländska dialekter.

En annan deltagare, Lovisa Lindblom, 20 år, berättar:

– Jag gick in i väggen i grundskolan och var på väg igen i gymnasiet. Min mamma pushade mig att söka hit och nu lär jag mig strategier som hjälper mig att må bättre.

»Bella« (fingerat namn med hänsyn till deltagarens integritet), 30 år, fyller i:

– Jag har provat många utbildningar på universitetet som inte fungerat. Fick min autismsdiagnos som vuxen, när jag var 26. Först kändes det förvirrande, jag försökte navigera själv och behövde tid att acceptera ett annat sätt att vara. Här har jag hittat en trygghet och kan prata öppet med lärarna. Efter kursen vill jag försöka plugga på universitetet igen.

STRAX FÖRE LUNCH är det dags för nästa punkt på dagordningen. Linda plockar fram en kortlek med stärkande påståenden.

– Tänk inte krav, det ska vara kul!, uppmuntrar hon.

»Jag är mer än nog,« »Jag har drömmar,« »Jag vet vad jag ska göra för att må bättre.«

– Jag tänker på när jag klappar min katt,

säger en deltagare. Hon är som jag – vill vara med, men på sitt eget sätt.

På Ågesta folkhögskola får deltagarna växa i sin egen takt. Det är en plats där man får vara sig själv, där olikheter är normen och framtiden känns lite närmare. Många som gått här har gått vidare till studier, arbete eller andra meningsfulla sysselsättningar.

– Det är så fint när tidigare deltagare kommer tillbaka och berättar för den nya klassen om hur de har det nu. Det ger både inspiration och hopp, säger Linda.

5 strategier för ett tillgängligt arbetsliv!

1. Fråga arbetstagaren vad som förenklar för just hen.
2. Ge instruktioner, gärna skriftligen, som svarar på frågorna vad, varför, var, när, hur, vem, plan B och vad händer sedan.
3. Filma eller fotografera arbetsuppgiftens olika steg och färdiga resultat, som bildstöd.
4. Informera om vem arbetstagaren ska fråga om hen undrar något.
5. Berätta vad som går bra och på ett schysst sätt vad som kan förbättras och hur.

ANNONS



NU KAN DU ANMÄLA DIG TILL VÅRA LÄGER 2026!

Vi har massor med roliga läger och korttidsvistelser både på vardagar och helger. Vi gör saker både i stan och på landet; bowlar, spelar spel, går på bio och mycket annat. Vi har helgplatser kvar. Anmäl dig nu!

aktivera!
aktiverakorttidshem.se