

Gör din röst hörd

Upplevelser och synpunkter
från deltagarna i CaMp projektet

CaMp



Historik

Regeringen gav arbetsförmedlingen och Försäkringskassan ett gemensamt uppdrag att under åren 2014–2017 initiera en vetenskaplig utvärdering för att pröva effekter av arbetslivsinriktade rehabiliteringsinsatser. Man valde gruppen som hade fått beviljad aktivitetsersättning för nedsatt arbetsförmåga. En av insatserna som utvärderades var Case Management (C M) som har sitt ursprung i metoden Supported Employment. Vuxenutbildningen i Malmö, Lärvox valdes som kommunens aktör i uppdraget eftersom det här fanns kompetens och erfarenhet att möta människor med funktionsnedsättningar. I regeringsuppdragets slutrapport konstateras att Case Management är en verksam stödmetod för att personer med funktionsnedsättning ska få möjlighet att komma ut på arbetsmarknaden. (*"Effektutvärdering av insatser för unga med aktivitetsersättning."* forsäkringskassan.se)

Utifrån detta startades CaMp (Case Managementprojektet) som ett 2-årigt projekt tillsammans med Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan, finansierat av Finsam. Målsättningen har varit att människor med funktionsnedsättning skulle närma sig arbetsmarknaden. Inom CaMp har vi tagit emot totalt 40 personer med olika funktionsnedsättningar. Vår målgrupp har stått långt från arbetsmarknaden och de flesta har varit sjuk-skrivna i många år innan de började i CaMp.

Inom CaMp har vi tillsammans med deltagarna jobbat med hela deras livssituation, med att stärka resurser och hantera hinder.

Vår berättelse

Våra deltagare har genom projektet hittat vägar att få rutiner, tider och struktur att fungera bättre, få ordning på sina sömnproblem, fått hjälp med sjukvårdsinsatser, samtalskontakter och ekonomi, fått insikt kring sig själva, sina hinder och resurser, fått tilltro till sig själva och sin kapacitet, fått prova sig fram på arbetsmarknaden genom studiebesök och praktikplatser, fått behövliga utredningar och stödinsatser.

Nyckeln till framgång

- Utgå från deltagarens takt och mål
- Noggrann kartläggning
- Förtroende
- Tätt kontakt
- Strategier kring stress, tider och rutiner
- Se hela människan

Det har varit en förmån att få jobba med case management där man ser hela människan och kan jobba med alla delar av deltagarnas livssituation för att bana vägen mot arbete eller studier. Att få ha tid till varje deltagare och få jobba på deras premisser, utifrån vad de behöver och vill. Detta är grunden för allt förändrings- och motivationsarbete.

Det är en glädje att få se människor växa, få tilltro till sig själva och utveckla sina förmågor samt hitta vägar och strategier att komma vidare i livet.

Vi skulle önska att förutsättningar fanns för modellen att leva vidare då vi ser att den ger resultat såväl psykosocialt som samhällsekonomiskt.

Om ni vill veta mer om CaMp hänvisar vi till Finsam, www.finsam.se

Implementering

CaMp:s verksamhet har legat under Lärvox som när CaMp startade ingick i arbetsmarknads- gymnasie- och vuxenutbildningsförvaltningen. Tanken med CaMp-projektet var då att vi skulle utveckla modellen och att den skulle implementeras inom ramen för Lärvox. Under 2018 skedde en kommunal omorganisation vilken innebar att arbetsmarknadsdelen plockades bort och slogs istället ihop med socialförvaltningen. Kvar blev således gymnasie- och vuxenutbildningsförvaltningen, med målsättningen att jobba mot Malmöbons egenförsörjning genom utbildning. Man har byggt upp en helt ny stödorganisation inom vuxenutbildningen med fokus att ge stöd för ökad måluppfyllelse inom vuxenutbildningen. Därmed försvann förutsättningen och möjligheten till implementering inom Lärvox.

Samtal har förts med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen, funktionsstödsförvaltningen och arbetsmarknads- och socialförvaltningen om möjlighet till implementering inom deras förvaltningar. Den modell som vi har utarbetat har riktats mot en bred målgrupp och omfattat ett brett uppdrag. Den är därför svårplacerad i andra verksamheter med snävare målgrupp och begränsningar i sina uppdrag. Detta kan vara en anledning till att det inte funnits möjligt att integrera CaMp i andra verksamheter. Det har även redan funnits liknande insatser men med annan målgrupp och annat syfte. Case Management uppfattas också som en resurskrävande modell där man når ett begränsat antal personer.

Gör din röst hörd

Det har visat sig att många av våra deltagare har känt sig svikna av samhället och inte upplevt sig få den förståelse och det stöd de hade behövt. Vår målgrupp är människor som i vanliga fall inte hörs och syns i samhället och som inte säger ifrån. I ett försök att göra deras röster hörda beslutade vi i CaMp att låta deras historia och synpunkter komma fram i form av en utställning på Malmö stadshus 24 januari – 7 februari 2019, samt i denna skrift med just namnet *Gör din röst hörd*.

Deltagarna i CaMp har här fått möjlighet att uttrycka sina upplevelser och synpunkter fritt. De har fått frågeställningar som hjälp men det som skrivits återger vi oredigerat och ocensurerat.

Case managers

Anne Nilsson

Helene Persson

Aino Lindell

Anne Ahlqvist

Elliot Holmqvist-socionomkandidat

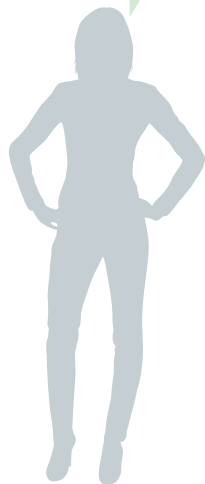
Deltagare 22 år

När jag började i CaMp hade jag som mål att få ett stabilt boende, jobb och en stabil ekonomi. Jag har via CaMp fått hjälp i kontakten med socialtjänstens boendesektion och nu fått ett stödboende som jag trivs mycket bra med. Det gör att jag känner mig lugnare och kan fokusera på min framtid.

Jag har fått koll på vilka skulder jag har och fått hjälp att söka en god man. Jag har också fått hjälp att söka kontaktperson och med att komma fram till vilka typer av arbete som kan passa mig i framtiden och jag är nu inskriven på arbetsförmedlingen. Jag har kommit underfund med mina starka sidor men också vad jag behöver träna på hos mig själv för att kunna klara ett jobb och ett eget boende framöver.

Jag har fått den hjälp jag önskade i CaMp och fått vara med och bestämma vad jag ville göra. Mina chanser att få jobb har blivit bättre liksom min vilja att arbeta. Samtalen har också hjälpt mig att må bättre och min case manager har haft tid för mig.

Anonym



De största svårigheterna har för mig alltid varit den sociala biten, att samhället idealiserar det extroverta och utåtriktade i alla sammanhang och som introvert gör det livet onödigt tufft, inte minst när det kommer till skola och jobb! Jag rekommenderar alla att läsa "Tyst : de introvertas betydelse i ett samhälle där alla hörs och syns» av Susan Cain. En tredjedel av befolkningen är introvert så hela samhället förlorar på att underskatta och glömma av/ignorera de introverta.

För att underlätta för mig och vi som är introverta hade det behövts fler jobb med lönebidrag och fler jobb som inte kräver social interaktion eller social kompetens.

I CaMp projektet har jag tillsammans med min Case manager bl.a urbenat olika tänkbara yrken jag skulle kunna klara av och tänka mig, jag har fått lästips för att stärka självkänslan och även andra tips om kurser och liknande.

Jag har varit med och bestämt från början, det har verkligen varit mina behov och önskemål som allt styrdes kring vilket kändes jättebra.

Trots att min Case manager verkligen har gjort allt hon kunnat för att hjälpa mig så är det i vissa fall, som i mitt, ibland svårt att göra skillnad.

T.ex. så upplever jag ingen större skillnad av projektet i sannolikheten av att få jobb men jag har fått en tydligare bild av vad jag skulle klara av vilket är positivt samt min vilja att jobba har ökat. Tyvärr har jag inte upplevt att individ samtalen jag har haft har hjälpt mig må speciellt mycket bättre.

Trots att allt inte har varit vad jag förväntat mig eller velat har projektet varit ett bra initiativ!



Anton 24 Camp

Det fungerade bra för mig i grundsärskolan. Det blev dags att söka till gymnasiet. Läraren rekommenderade mig att söka till gymnasiesärskolans mediaprogram. Jag skulle få mer tid att teckna. Jag gillade att teckna. Jag fick ej mer tid till det. Jag fick praktisera på ett hunddagis eftersom jag gillade hundar men det fungerade inte. Jag fick en allergisk reaktion. Sen började jag praktisera på Skivesset. Jag fick sortera skivor, men jag kände inte att detta var kul så jag fick sluta. Sen placerade de mig på ÖB Jag frågade vad jag skulle göra och de sa åt mig att använda min fantasi. Men hur skulle jag göra?

Till slut sa min bildlärare att jag kunde praktisera hos honom och det gillade jag. Fick hjälpa elever och hämta material till lektionerna. Jättebra!

Mot slutet av gymnasiesärskolan fick jag kontakt med arbetsförmedlingen. De sa till mig att min sista praktik inte var giltig. Jag skulle lägga mitt teckningsintresse åt sidan. Det kändes som att jag försvann. När skolan slutade fick jag tid hos en arbetsförmedlare som sa att jag skulle till Boozt. Jag gick dit. Det gick inte bra. Det var för stressigt. Jag skulle göra saker jag inte ville och inte kände att jag klarade. Jag skulle vara där och lägga mina bilder åt sidan. Jag slutade. Gick in i en depression. Ville inget. Orkade inget. Till slut fick jag hjälp att söka mig till LärVux, där det fanns ämnet bild som jag ville söka till. Hade gått samma kurs i gymnasiet men jag gillade att komma dit då jag fick teckna. Sen började jag läsa engelska för att ha nåt att göra men jag tycker att det är alldeles för lätt. Arbetsförmedlaren tog kontakt med mig igen och ville att jag skulle till SIA, gick det men kände inte för att vilja vara där. Kändes meningslöst. Arbetsförmedlingen sa att jag kunde fortsätta på LärVux men mitt aktivitetsstöd upphörde så jag fick inga pengar och allt kändes hopplöst.

Mina föräldrar hjälpte mig att söka aktivitetsersättning från försäkringskassan och jag började orienteringskurs på LärVux för att komma underfund med vad jag ville. Började förstå att jag har rätt att själv bestämma vad jag vill. Jag vill kunna arbeta med det jag känner att jag är bäst på – att teckna. Började må lite bättre. Sökte mig till CaMp. Jag har skickat in en ansökan med arbetsprover till serietecknarutbildning på Kvarnby folkhögskola. Känner att det finns de som lyssnar och förstår mig. Nu väntar jag på resul-

tatet medan jag praktiserar på Serietecknarfrämjandet. Här trivs jag och jag känner mig inte längre deppig. Jag har bestämt vad jag vill och jag har fått en kärleksvän.

CaMp är det bästa som hänt mig och jag håller min stora dröm vid liv att få teckna egna serier. Har skickat in en serie till ett förlag men har ännu inte fått svar.



Samtalen som jag har haft med min Case manager har hjälpt mig att ta mig framåt och våga prata mer på ställen där det är mycket folk. Till exempel på en kurs. Ämnena som togs upp på orienteringskursen var intressanta. Jag kan använda mig av kunskapen som jag fick där och använda den när jag möter människor. Jag hade inte problem med att komma i tid till kursen och lektionerna var lagom långa. Jag tyckte att yrkeskortleken var det roligaste och den gav mig mest svar på mina frågor. Men jag vet fortfarande inte vad jag vill jobba med och har fått en tydligare bild av vad jag absolut inte vill jobba med. Den visade också intresseområden som jag tidigare inte visste att jag hade. Jag tror att den kan hjälpa när jag söker arbete eller arbetsträningsplats.

Sammanlagt så mår jag bättre efter att jag gått på orienteringskursen och haft samtalen. Men jag mår fortfarande inte bra. Men jag tror att det är bra att sitta och prata om saker och att det kan ge en nya idéer. Möjligheterna till att göra studiebesök var också bra. Det har lett till att jag har fått min nuvarande arbetsträningsplats. Jag vet fortfarande inte hur man kan förbättra det. Eller om det kommer att bli ett jobb inom yrkeskategorin. Jag skulle vilja orka jobba fler timmar. Jag önskar att det fanns fler jobb av det som jag är intresserad av.

Med vänliga hälsningar Kristin



Kvinna 22 år

Min Case manager inom CaMp projektet har hjälpt mig otroligt mycket under den tid jag har varit med. Hon har haft tålamod med min problematik och mina svårigheter. Hon har aldrig visat irritation mot mig på grund av mina svårigheter med t.ex. att komma i tid till möten på grund av mitt tvång. Jag har alltid känt mig välkommen, även när jag inte kom på förra mötet eller att det känns som att jag har gjort fel. Annars brukar det vara så att om jag missar ett möte någon annan stans så brukar det vara för jobbigt att komma tillbaka dit eftersom jag har känt mig misslyckad och rädd för att de är arga på mig. Men så har det aldrig varit med min Case Manager. Hon har öppnat dörrar för mig som jag aldrig ens visste fanns. Jag har nog aldrig varit så duktig och motiverad till att gå till en insats som jag har varit denna.

De samtal vi har haft har gjort att jag har blivit mer utåtriktad och öppen med människor. Något som jag fortfarande har problem med men i mindre grad nu. Jag har fått hjälp med alla kontakter runtom mig. Jag tycker att jag har fått vara med och bestämma och leda arbetets gång. Jobba med det som jag känner är jobbigast till exempel. Precis som jag alltid har känt mig välkommen har jag alltid mått bra efter ett samtal eller möte med CaMp. Jag känner mig mer delaktig och stark med min Case manager med mig och jag hänger med det som händer och sägs bättre och får saker förklarade för mig när jag tappar bort mig, på ett sätt som jag kan förstå.



Kvinna 26 år

1. Upplevelser i livet.

Svar: Jag har levt med diagnosen ADHD sedan ca 2010, men problemen manifesterades redan i grundskolan i form av koncentrationssvårigheter och bristande impuls kontroll. Jag själv förstod inte vad det var som pågick, jag visste inte ens vad ADHD var på den tiden. Men istället för att undra vad som var fel och försöka förstå vad det var som hände blev jag av mina lärare och min omgivning stämplad som "problembarn". Idag förstår jag att det förmodligen grundade sig i okunskap, men för någon som måste leva med konsekvenserna är det föga till tröst. Den depression, ångest och turbulens som kom därefter är förmodligen inte ett resultat av mina erfarenheter i skolan, förmodligen finns det ingen direkt upphovspunkt, men jag vågar nog påstå att bli stämplad som "fel" och "jobbig" redan i så tidig ålder var den första spiken i kistan.

Detta är inte ett unikt fenomen för grundskolan och gymnasiet. Jag har fått samma bemötande inom sjukvården, psykiatri, i min sociala omgivning och på arbetsplatsen. Allt har inte varit uteslutande negativt, men kunskapen och de hjälpmedel som krävs för att kunna tillgodose särskilda behov är, i bästa fall, undermålig.

2. Vad kan förbättras och hur?

Svar: Det är min personliga åsikt att information och utbildning för vårdpersonal, lärare och arbetsgivare är det första och viktigaste steget. Skolsystemet i synnerhet behöver ha tillgång till ny, uppdaterad information kring funktionsnedsättningar/funktionsstörningar, för både elevernas och deras egen skull. Möjlighet till stödpersonal är ett måste för alla skolor oavsett årskurs. För elever med koncentrationssvårigheter, ångestproblematik eller intryckskänslighet behöver skolan tillgodose ett alternativ till ett stökigt eller högljutt klassrum t.ex speciella grupperum öronmärkta för ändamålet. Framförallt så måste regeringar och myndigheter aktivt arbeta för ett skolsystem som inte är utformat efter en normativ mall, alla är inte stöpta i samma form. Vikten av att investera i skolan och nästkommande generationer bör vara självklar för alla.

3. Framtidsplaner

Svar: I skrivande stund sitter jag i mitt klassrum på European Second Chance School(E2C) och arbetar på mina avslutande uppgifter för den här terminen. När min gymnasiekompetens är avklarad, förhoppningsvis i slutet av 2019, har jag planer på att studera vidare på högskola/universitet och att därefter hitta en arbetsplats där jag trivs, gör nytta och bidrar till ett bättre samhälle.

4. CaMp programmet

Svar: Via CaMp fick jag den hjälp och det stöd som fattats under många år. Jag fick hjälp att ta kontakt med skolrådgivningen, något som orsakat mig mycket ångest och oro en stor del av mitt vuxna liv. Jag fick stöd och hjälp i att sakta men säkert börja organisera min annars kaotiska vardag. Det var via CaMp jag fick höra talas om E2C och deras unika upplägg, min case manager hjälpte mig ta kontakt med skolan och arrangerade mitt introduktionsmöte med lärarna. Jag har fått ett otroligt stöd av min handledare både gällande min skolgång och min vardag och jag hade förmodligen inte suttit här med den motivationen jag har idag utan CaMp.

Jag upplever att mina chanser att få jobb ökat genom CaMp, likaså min vilja att jobba och makten över mitt eget liv.

Lyssna på våra ungdomar ! Investera i en grönare, bättre och inkluderande framtid !

Anonym



Tankar kring CaMp – Kvinna 29 år

Jag tycker att det jobbigaste i mitt liv är och har varit att leva med psykisk ohälsa under så pass lång tid. Att samtidigt leva med en funktionsnedsättning gör det ännu svårare. Speciellt i möten och kontakt med myndigheter som nästan aldrig visar förståelse och överseende för min problematik. Jag känner mig pressad och ibland tvingad av arbetsförmedlingen samt försäkringskassan och skulle behöva mindre krav på mig för att må bättre. Denna press orsakar stor stress och kan även orsaka ångest. Jag skulle även vilja ha mer stöd från sjukvården. T.ex. i att ta kontakt med en psykolog.

Jag har inga särskilda framtidsplaner och även om jag hade haft det så skulle jag inte känna mig helt säker på att jag skulle kunna genomföra dem.

Min Case Manager har stöttat mig med bland annat personliga samtal, ordnat studiebesök samt hjälpt till med myndighetskontakter och planering kring insatser jag har behövt. CaMp har även hjälpt mig med två praktikplatser.

Det som varit speciellt stöttande har varit hjälpen med kontakter och planering kring insatser jag har behövt. Speciellt när det handlar om kontakter med myndigheter. Jag tycker att jag har fått den hjälp jag önskat mig av min Case manager samt att jag har fått vara med och bestämma i hög grad om vilken väg jag vill gå för att komma framåt. Det har alltid funnits gott om tid åt mig under projektets gång.

Det känns inte som någon större skillnad har skett i hur min situation ser ut när det kommer till arbete eller att få ett jobb. Jag kan till och med känna att min vilja att arbeta har sjunkit en del på grund av att jag känner av mina begränsningar och känner kraven från arbetsförmedlingen och försäkringskassan. Trots detta känner jag att min egen makt över mitt liv har blivit bättre samt att samtalen jag har haft med min Case manager har hjälpt mig att må bättre psykiskt.

Anonym CaMp-deltagare

Christian, 46 år.

Jag tycker att CaMp projektet har hjälpt mig mycket. Det har hjälpt mig att komma igång och gett mig hopp om att en dag kunna jobba 100% igen. Jag har fått vara med och bestämma om alla aspekter av min insats. Saker som vilka tider vi ska ses, hur många möten i veckan det är, vad jag ville att min case manager skulle följa med på eller inte samt vilka praktikplatser jag vill sikta på att komma till.

Innan jag gick med i projektet hände det inte så mycket och jag fick inte den hjälp jag behövde. Jag upplevde det som att personal och myndigheter inte lyssnade på mig på samma sätt som de gör nu när min case manager är med. Jag har blivit mer självgående och tar hand om mycket av min planering tack vare det stöd som projektet har gett mig och fortsätter att ge. Detta har varit en del av varför det känns som att saker äntligen går framåt igen.

Min Case manager har varit mycket förstående, professionell och tydlig vilket jag har uppskattat. Jag är orolig inför projektets avslut då jag är rädd att stanna upp igen och hamna i mina gamla mönster. Det hade varit till väldigt stor hjälp att ha något som liknar en Case manager även efter att projektet avslutas.

Jag är orolig att utan vidare hjälp av samma kvalitet så kommer jag få det väldigt mycket svårare att nå min dröm om 100% arbete.

Kvinna 34 år

Det mest problematiska med min resa ut ur min depression till den plats jag är på idag har varit sjukvården. Samarbetet mellan arbetsförmedlingen och försäkringskassan har varit utan problem för mig. Samarbetet med skolan har också varit bra då vi hade mål att jobba mot.

Men i min åsikt är sjukvårdens mål inte att man ska må bättre. Det är inte en service för samhället utan en business, ett sätt att tjäna pengar på. Jag har fått den åsikten av mina personliga erfarenheter samt efter samtal med personer som har jobbat, eller fortfarande jobbar, inom sjukvården. Många av dem slutade efter att de såg vad läkemedelsföretag tillsammans med läkare gjorde med klienterna. Att trycka på folk mediciner för att tjäna pengar.

Många personer har hjälpt mig, men det har även funnits många som gjort mig mer sjuk. Ingen borde få göra en mer sjuk, speciellt inte läkare och personer som jobbar inom myndigheter som använder sin professionella auktoritet mot dig för att få som de vill.

Vissa personer vet vilka deras mål är och kan hjälpa en vilket är väldigt bra. Men jag har haft många exempel från de senaste fem åren av den motsatta gruppen människor som ofta gör mer skada än nytta (medvetet eller omedvetet). Jag är inte intresserad av att möta affärsmänniskor som trycker på mig droger bara för att sälja mer. Jag får mer hjälp ifrån den privata sjukvårdssektorn i så fall, men även den privata sektorn är inte felfri.

Under en lång period när jag tog mer än ett dussin tabletter varje dag så fungerade jag inte som en vanlig person. Sällan hjälpte tabletterna mot min depression, och det blev hela tiden fler och fler jag skulle ta och till slut var jag uppe i över 20 tabletter om dagen. Jag kunde då inte göra någonting förutom att ligga i sängen, gå på toa och äta. Jag orkade bara med ett möte i veckan och det var att träffa läkaren och gå till ett apotek för att få mer tabletter utskrivna. Under denna period berättade även läkaren för mig att försäkringskassan ville att jag skulle vara ute och arbeta. Jag visste att det var omöjligt med tanke på min dåvarande situation och att alla tabletter jag tog och deras bieffekter gjorde mig totalt utmattad.

Men jag ville ju inte vara sjuk. Jag ville vara frisk och hälsosam och gå till ett vanligt jobb varje dag som jag hade gjort innan min sjukdomsolycka. När jag kom till detta land jobbade jag hårt och gjorde så gott jag kunde för att lära mig språket och samhället. Jag ville inte vara en börda för Sverige.

Det var först när en läkare på akutmottagningen berättade för mig att jag tog alldeles för mycket tabletter varje dag som jag vaknade till. Läkaren sa att han skulle skriva till min klinik angående den alldeles för stora mängden tabletter jag tog. Samtidigt började jag fråga min vanliga klinik om hjälp med att sluta ta tabletterna. Men ingen ville hjälpa mig med detta. Min klinik svarade att jag behövde ta medicinerna resten av mitt liv då min (tillfälliga) depression inte skulle försvinna.

Det var under denna period som jag slutade tro på min doktor. Läkaren på akutmottagningen signalerade att den alldeles för stora dosen av tabletter var anledningen till att jag mådde så dåligt i kroppen att det var därför jag var så utmattad. När jag kom till psykiatrien första gången och började ta tabletterna vägde jag 55 kg. När jag fyra och ett halvt år senare träffade akut läkaren vägde jag 103.6 kg. Men under hela förloppet förnekade läkarna att det var tabletterna som orsakade min viktuppgång och skyllde istället på mig.

Den andra november 2017 är ett datum jag alltid kommer minnas. Det var dagen då jag bestämde mig för att börja med detox helt själv. Ingen ville hjälpa mig och jag var trött på att vara konstant drogad. Jag visste att det var riskabelt att göra det själv men att fortsätta ta alla tabletter kändes farligare. När jag tog alla tabletter hade jag många självmordstankar och impulsvårigheter. Det var en stor risk men jag tog den och denna period var väldigt svår och mörk för mig. När det värsta var över kände jag mig tillräckligt pigg för att ta mig ut ur huset. Jag kände för första gången på länge att jag orkade göra något. Jag ville göra något som skulle hjälpa mig att komma tillbaka till mitt tidigare, normala, liv och ett arbete.

Jag frågade min terapeut vad jag kunde göra och hon remitterade mig till Projekt CaMp och jag fick mitt första möte där. Vi gick dit tillsammans och jag började strax därefter i projektet.

Jag är väldigt glad över min tid med CaMp. Min Case manager hjälpte mig att hitta en praktikplats på ett ställe som verkligen intresserade mig och som hjälpte mig att förändra mitt liv. Intervjuaren på praktikplatsen gav mig en chans för att de tyckte det var mer viktigt vad jag hade gjort tidigare i mitt liv och hur jag var som människa än vilka hälso- och språksvårigheter jag hade. Jag försökte prata svenska under hela mötet som varade i en och en halv timme och det kändes helt fantastiskt!

Under depressionen och min sjukvårdskontakt så hade jag slutat tro på att jag kunde ha ett bra liv men CaMp projektet och praktikplatsen gjorde att jag började tro på mig själv igen.

Nu efter ett år i CaMp projektet är jag på min andra praktik och det kommer vara vårt sista samarbete tillsammans. Här fortsätter jag träna min svenska utan att vara rädd för att jag inte alltid kan prata perfekt. Jag känner mig positivt inställd till livet igen. Jag klarade till exempel SFI väldigt snabbt eftersom jag fått så mycket träning på att prata och förstå svenska på min praktikplats. Det har varit det absolut bästa och lättaste sättet att lära mig svenska för min del. Jag har även börjat öka arbetstimmar för att en dag nå upp till 100% arbetstid.

Under projektets gång har jag lärt mig att inte sätta så mycket press på mig själv och hur arbetslivet, det sociala livet och vikten av att äta lunch under en arbetsdag påverkar mig.

Jag känner mig lyckligt lottad att ha varit med i projektet.

Jag lämnade depressionen bakom mig under denna tid.

Jag började ta bättre hand om mig själv, inte bara mentalt utan även fysiskt och praktiskt som min Case manager hade visat för mig att man borde för att må bra. Jag träffade många inspirerande personer som jobbar med olika delar av livet. En av dessa personer jobbade med Aktiv Kraft vilket jag började med efter att min case manager föreslagit det för mig. Aktiv Kraft var ett viktigt steg mot att fortsätta att ta hand om mig själv fysiskt och praktiskt. De visade mig där att det fanns andra vägar än bara samtal och mediciner som ledde till ett förbättrat mående.

Hoppet och självkänslan jag fick av alla de positiva och stöttande människor och aktiviteter runt om mig väckte något inom mig som gav

mig ny energi. Trots att jag rent fysiskt och psykiskt fortfarande mådde väldigt dåligt men var på bättringsvägen växte denna nya energi mer och mer.

Nu i skrivande stund är det den 17 oktober 2018. Nästan ett helt år efter att jag beslutade mig för att sluta ta alla mediciner som förlamade mitt liv. Jag har gått ner hela 27 kilo utan att använda en diet eller att tänka speciellt mycket på vad eller när jag äter något.

Saker är på bättringsvägen och det värsta är bakom mig. Smärtan i min kropp kommer nog aldrig att försvinna helt men det finns mycket att göra för att anpassa en framtida arbetsplats enligt min arbetsterapeut. Många sa till mig att jag aldrig skulle bli frisk eller fri från min depression och där känner jag att jag har motbevisat dem. Det har gett mig styrkan att fortsätta kämpa och att ingen kan säga till mig vad jag får och inte får göra med mitt mående och mitt liv.

Som jag sagt tidigare är min dröm att ha ett jobb. Men för att komma till den punkten att jag kan det måste jag fokusera på att må bra och att jag är glad och lycklig över vart mitt liv är på väg. Eftersom CaMp projektet har hjälpt mig med många delar av det som nu gör mig lycklig och glad kan jag med säkerhet säga att de hjälper mig att nå den drömmen.

Min åsikt är att den svenska sjukvården inte fungerar speciellt bra. Jag kan tyvärr inte hjälpa till att fixa alla problem och det har jag ingen lust att göra heller.

Jag är dock väldigt glad att jag har fått träffa människor inom yrket som har en genuin passion för att hjälpa folk och det ger mig hopp om att jag kan nå min dröm. När jag mådde som sämst ville jag knappt leva, men tack vare alla runt om som stöttar mig samt att jag har jobbat hårt med att må bättre vill jag nu det. Jag har förändrats som människa och jag kommer fortsätta att kämpa varje dag.

Jag har genom stödet, fantastiska personer och mitt slit vunnit tillbaka mitt liv, och jag vet vem som var och fortfarande är med mig under min långa resa.



Man 24 år

Under högstadiet och gymnasiet hade jag behövt mer stöd i att uppmärksamma och utreda mina svårigheter och orsaker till dem. Kanske hade läget sett annorlunda ut då. Jag har dålig erfarenhet av BUP, kände inte att de hjälpte mig. Dessutom var det dåligt att föräldrarna skulle vara med då det gjorde att man inte kunde säga som det var. Övergången från barn till vuxen fungerade inte då jag inte blev överflyttad till vuxenpsykiatri direkt utan hänvisad till vårdcentralen, vilket gjorde att det tog tid innan jag fick rätt hjälp och så småningom kom till vuxenpsykiatri.

Jag har aldrig haft några problem att få ersättning från försäkringskassan. Men jag tycker det hade behövts hårdare krav från Försäkringskassan på att göra något under tiden man har aktivitetsersättning. Försäkringskassan hade behövt ha tätare kontakt, mer kontroll och pushning för att man inte ska hamna i passivitet.

I CaMp har det varit bra att vi haft regelbundna möten där vi jobbat med mina specifika problem, med rutiner och vardagsstruktur. Jag har också fått hjälp med myndighetskontakter. Jag har fått bestämma vad vi skulle arbeta med och upplever att mina chanser att få jobb blivit bättre, likaså min vilja att jobba och makten över mitt eget liv. Jag tycker att CaMp varit ett bra program som borde få fortsätta.

Nu studerar jag och vill fortsätta vidareutbilda mig eller jobba inom grafisk design eller illustration.

Anonym



Min Dröm



Kunna Få lön för mitt arbete



Kunna bestämma själv
Kunna klara mig själv



Min första lägenhet

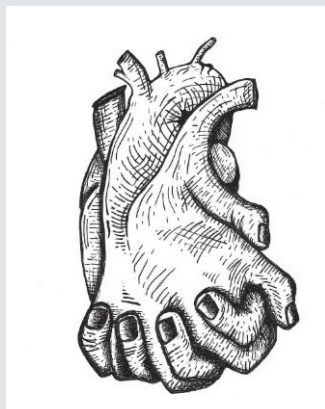
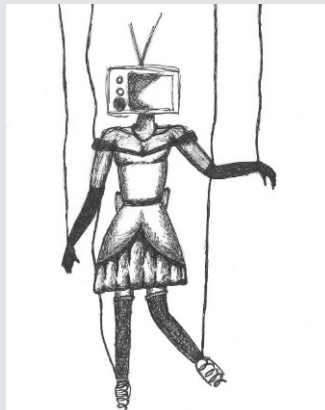


Bli känd inom datorvärden



-Skaffa Nya vänner
-Få flera vänner





Jag vill trycka på att det positiva individuella stöd som jag fick via min CM har gett mig bättre förutsättningar att ta fram den oslipade diamanten i mig.

Jag är väldigt missnöjd med att CaMp-projektet tar slut. Jag visste när jag gick med i projektet att det var under en viss tid, men jag känner mig ändå väldigt missnöjd med det och min förklaring till det är väldigt lång. Detta är den "korta versionen":

Jag heter Sofia och är 31 år, bor i Malmö tillsammans med min fru.

Att jag skulle finnas här idag är inget som är självklart. Mitt liv har alltid varit som en berg-och-dalbana med många branta och långa uppförsbackar och inte lika många nedförsbackar. Det finns inga bälten så det gäller att vara stark och hålla i sig och att alltid vara beredd på att det kan komma en skarp kurva eller en brant backe.

Jag har levt med psykisk ohälsa i stort sett hela mitt liv. Jag kom i kontakt med psykiatrivården (BUP) för första gången som ca 13-åring.

Det var vid denna ålder jag skulle börja lära mig att jag nog inte kan lita på någon, att de jag trodde skulle hjälpa mig blundar och håller hellre för öronen än ser, hör och hjälper en. Jag skulle få känna hur ont och obehagligt det är att "falla mellan stolarna". Jag började bli proffs på att spela glad utåt samtidigt som jag skar mig själv dagligen i min ensamhet.

När anmälan mot den som sexuellt utnyttjat mig i minst 8 år lades ner i "brist på bevis", då brast jag. Men fanns det någon där som fångade mig? Såg någon mig eller blundade de bekvämt?

Jag fick betyg och kom in på gymnasiet, och gick Barn och Fritidsprogrammet.

Jag tog studenten med fullständiga betyg, vilket är lite av ett mirakel känner jag, med tanke på hur jag mårde de åren, och det är ett bevis på hur envis jag är.

Jag har i vuxen ålder gjort utredning och jag har både dyslexi och ADHD, så jag ska väl vara nöjd med allt det jag lyckades prestera med tanke på alla svårigheter jag hade och förutsättningarna som inte fanns.

Jag flyttade hemifrån sommaren efter studenten. Jag hade fått ett jobb via kontakter från tidigare sommarjobb och jag hade även fixat en lägenhet.

Jag jobbade där mindre än ett år innan jag blev sjukskriven och inlagd på psykiatri för första gången.

Fram till dess såg jag nog mitt liv, utåt sett, rätt okej ut. Många visste att jag mårde "lite dåligt" ibland. Men trots alla svek, övergrepp, destruktivitet och psykisk misshandel så såg jag ut att ha "lyckats" med livet i andras ögon, fram tills dess.

Vad var det som alla inte såg eller inte ville se som fick mig att må så dåligt?

Jag hade en väldigt dysfunktionell uppväxt. Min pappa försvann ur bilden när jag var kring 4 års ålder och då försvann även all kontakt med släkten på den sidan. Jag blev sexuellt utnyttjad av en i min släkt, jag vet inte när det började, men det har pågått sedan mina första minnen och slutade när jag var ca 13 år. När jag var 13 år bodde jag med min mamma, storebror och lillebror (vi har olika pappor).

När jag hade skrivit väldigt lite om övergreppen och lämnat det till en lärare så polisanmäldes det. Jag ville av olika anledningar inte att mamma skulle veta det, så efter många diskussioner med läraren och kuratorn som polisanmält det, så bestämde vi att de ringer hem till mamma dagen innan mötet. Det var nog ca 3-4 veckor till mötet skulle bli av. Det var en hemsk och oviss tid för mig, jag hade ingen att prata med. Läraren som jag gav brevet till angående övergreppen hade frågat mig under de veckorna om det var sant eller om det var något som jag hittat på för att få uppmärksamhet?

Den absolut första jag äntligen vågade berätta det för ifrågasätter mig och min trovärdighet, varför skulle jag ljuga? Den natten grät jag för att han (förövaren) hade sagt till mig att ingen kommer ändå tro på mig. Hade han rätt?

Efter mötet då mamma skulle få veta allt hade kuratorn lovat att hon skulle köra mig till polisförhöret och följa med mig in, för vi skulle dit direkt efter mötet. Men så blev det inte. Hon körde själv och jag åkte med mamma. Hon lämnade mig vid dörren vid ingången till polishuset. Jag var livrädd och lämnad av den som hade lovat att vara mitt stöd.

Sista åren i högstadiet så lämnade jag ofta lektioner utspringandes för att låsa in mig på någon toalett, sätta mig på golvet för att gråta, minnas, tänka, lyssna på musik och ibland skada mig.

Efter några enstaka möten på BUP tillsammans med mamma och storebror; vi hade även några enskilda samtal där jag inte sa så mycket för att jag var så rädd, så kom BUP fram till att storebror skulle få någon att prata med och att mamma skulle få någon att prata med och så tyckte de att jag kunde ju prata med min mamma, vi hade ju en bra relation.

Jag blev alltså lämnad IGEN, denna gången av vården. De om någon borde förstå att jag inte mår bra, är det inte det de utbildar sig till att lära sig? Offrets anhöriga får stöd och hjälp av vården med inte offret själv. Humm? Hade min förövare rätt, tänkte jag, trodde inte de heller på mig? Varför skulle de annars tycka att jag inte behövde någon att prata med om det som hänt?

Inte många dagar efteråt hittar jag ett papper som kuratorn skickat hem efter att ha sammanfattat ett möte med mamma och lillebrors pappa (det var ca 10 år sen dem skilde sig). Där läser jag att de sagt till kuratorn att de inte riktigt tror på vad jag har sagt, att den jag anklagat för att ha förgripit sig på mig inte skulle ha gjort det, att det som hänt inte var sant, och då hade jag ju knappt sagt en bråkdel av allt. Jag blev så otroligt ledsen, skulle förövaren ha rätt? "Ingen kommer tro på dig" började bli en ekande tanke. Kommer ingen att tro på mig?

Rektorn hämtade mig en dag från en lektion och längs vägen vi gick så sa han att "socialen är här och vill prata med dig". Jag blev direkt livrädd. När jag skulle gå in i rummet så satt där två helt främmande personer och jag stannade på dörrtröskeln och frågade: "Kommer mamma att få reda på vad jag säger till er?" "Ja" svarade en av dem. Då sa jag: "Då har jag inget att säga till er!" och sprang därifrån i tårar. In på en toalett och låste om mig och grät. Jag försökte förbereda mig på att soc inte skulle lämna mig så lätt. För uppenbarligen måste de förstå att jag inte ville prata på grund av att det inte står rätt till. Jag kom då att tänka på den gången jag tog överdos på Alvedon på skolan (jag trodde att jag skulle dö av det). Efter det satte mamma aldrig sin fot på skolan igen efter att hon hämtat mig den dagen. Hon svarade inte i telefon, inte på några brev, kom inte på

utvecklingssamtal, inget. En kompis mamma hade några år tidigare anmält mamma för att hon lämnade oss själva hemma när hon jobbade. Hon jobbade natt så vi var hemma själva mellan 20.00-07.00. Jag vet att mamma lyckades prata sig ur detta med socialen.

Sen hade jag en kväll då mamma jobbade tagit överdos på olika mediciner jag hittade hemma, jag tog det med varningstriangel på förpackningarna. Det var bara jag och lillebror hemma den natten. Jag vaknade ej på morgonen av alarmet, lillebror 7 år yngre än jag hade blivit ledsen och trodde att jag var död. När mamma kom hem på morgonen hade jag inte vaknat då heller. Lillebror hade bara gråtit. Men hon drog upp mig och sen släppte eller tappade hon mig i hallen på klinkers-golvet. Det sa duns när huvudet landade och jag hade gnytt något. Då sa mamma till lillebror att jag var inte död och att vi skulle låta mig vara. Han frågade om jag inte skulle till sjukhus, "nej" sa mamma. Jag fick detta återberättat av lillebror när jag hade vaknat. Jag sov i 2 dagar. Mamma förklarade att hon inte ville skämma ut sig genom att köra mig till sjukhuset, akuten, för det är hennes arbetsplats. Hon jobbar som sjuksköterska där och ville ej att kollegorna skulle se/veta. Detta hade jag berättat för en lärare, så jag tänkte att soc visste nog det. Jag började se ett hopp och möjlighet till hjälp av soc när jag satt där gråtandes på toa, jag började tänka på hur och vad jag skulle säga nästa gång de ville ha ett möte med mig.

Men vet ni vad, de bad aldrig om något nytt möte, de letade inte upp mig. Vi fick hemskickat papper som skulle föreställa något slags sammanfattat protokoll av mötet eller något sådant några dagar senare. Där stod det bara att efter mötet med Sofia så fick de intrycket att jag mår bra och hade det bra hemma osv.

Hoppet om hjälp från soc som jag byggde upp på toan några dagar tidigare försvann snabbt.

Nu började jag lära mig att folk inte vill se eller höra, för det är så mycket lättare att blunda och gå vidare. Jag blir ju inte deras problem.

Jag slöt mig mer och mer, för ingen trodde på mig - min förövare hade ju rätt. Ingen ville lyssna på mig eller agera, kände jag. Sen skulle jag även hänga med i skolan som jag redan hade svårt i. Dessutom så har jag sedan

ca 12 års ålder haft sömnproblem. Jag sov lite för att jag hade mardrömmar om övergreppen, de som ingen trodde på. Ovanpå detta så var mamma elak mot mig, jag skulle vilja kalla det psykisk misshandel, speciellt när ingen annan hörde. Hon tryckte ner mig om hur ful, tjock och dålig jag var och ja, allt möjligt kunde det vara. Om hon var full fick jag ofta höra att hon önskade att jag dog, att jag hade förstört hennes liv genom att jag sagt att jag blivit sexuellt utnyttjad. Jag fick skulden för allt.

Att den första (läraren) som jag berättade för att jag blivit sexuellt utnyttjad ifrågasatte mig, om det var för att få uppmärksamhet.

Kuratorn körde mig inte som bestämt efter mötet och hon som skulle följa med mig in lämnade mig utanför ingången till polishuset.

Att BUP tyckte att jag inte behövde någon att prata med för att jag hade mamma att prata med och de tyckte att jag och mamma hade god och fin kontakt.

Att socialen skrev brev/rapport att jag mår bra och att jag hade det bra hemma, efter att jag inte ens hade gått in i rummet utan stannat på tröskeln och sprungit därifrån i tårar när han sa att mamma skulle få veta vad jag sa där inne.

Att jag hittade brevet där det stod att mamma och lillebrors pappa inte trodde mig.

Ja allt det och mycket mer knäckte mig totalt inombords. Familjen svek mig, vården/soc/ skolan, ja med andra ord samhället, svek mig, det som ska vara ens skydds nät. Det nätet hade lite väl stora hål. Här var jag 14-15 år, jag var ett barn, men vem fanns där för mig?

Hur tror ni att detta formar ens inre? Hur det kan komma att påverka en i längden?

Sviken av familjen, de som ska älska en villkorslöst. Sedan sviken, ifrågasatt, lämnad, övergiven av samhället. Allt detta hände när jag var ett barn, vilse i livet, försökte passa in i samhället, bli omtyckt och ha vänner.

Inte för att eländet tar slut här, men hur tror ni det påverkar ett barn att bli bemött sådär? Hur tror ni att det påverkar ens tillit till samhället?

Gymnasiet blev en tuff tid på många sätt. Jag hade så svårt med fokus och koncentration, att läsa tog evigheter och jag läste ofta fel, stavade som en kratta. Jag hade ju inte fått mina ADHD och dyslexi-diagnoser då. Men de praktiska ämnena gick ändå bra, matte också för att det är logiskt och jag gillade matte. Sedan var det en hel del lektioner om människan, psykologi osv, de gick också okej för att det var intressant och något jag förstod mig på. Resten var jädrigt svårt. Vi tog t ex bort Engelska B och jag läste Engelska A i 3 år och fick med nöd och näppe godkänt. Jag hade fått en del bra lärare, men nu hade jag lärt mig att inte lita på någon så att jag skulle bli besviken igen. För det mesta kom jag till skolan vid 07-tiden då skolan öppnade, och jag stannade till 17 då de stängde, eftersom jag inte ville vara hemma.

Jag levde ett destruktivt liv, självskadade mig mycket, drack en hel del för mycket när vi festade.

Innan gymnasiet tror jag att jag hade gjort 4 självmordsförsök och försöken fortsatte även under gymnasietiden, men ingen utåt såg dem och vem skulle jag lita på och berätta det för?

Mamma fortsatte vara elak mot mig. Det var många sömnlösa nätter, nätter med lite sömn och mardrömmar. Jag pratade fortfarande inte med någon men min vän fick mig att gå till kuratorn på skolan, jag var så negativ och förväntade mig inget.

Men hon är en av de som gjorde att jag klarade att stå ut. Hon lyssnade, dömde mig inte och visade att hon ville mig väl, men det var svårt att släppa in någon för jag väntade bara på att hon skulle svika mig.

Hon fanns med mig resten av min gymnasietid, ofta satt jag flera gånger i veckan där i hennes rum. Hon ville mig väl, men inte köra över mig.

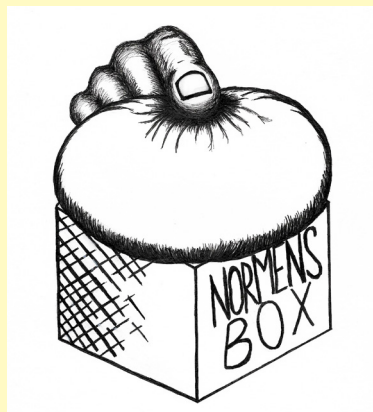
Jag klarade gymnasiet trots att jag mår väldigt dåligt och inte hade likvärdiga förutsättningar som de andra. Jag fick till och med ett stipendium sista året, för att jag var en fin vän och medmänniska. Jag blev så glad och

nästan stolt över mig själv! När jag kom hem och berättade det för mamma sa hon "jaha, okej, kan du handla mjölk, vi behöver mer mjölk". Glädjen och stoltheten försvann direkt i och med mammas respons.

Men idag kan jag känna mig lite stolt över det, för jag vet att det stämde.

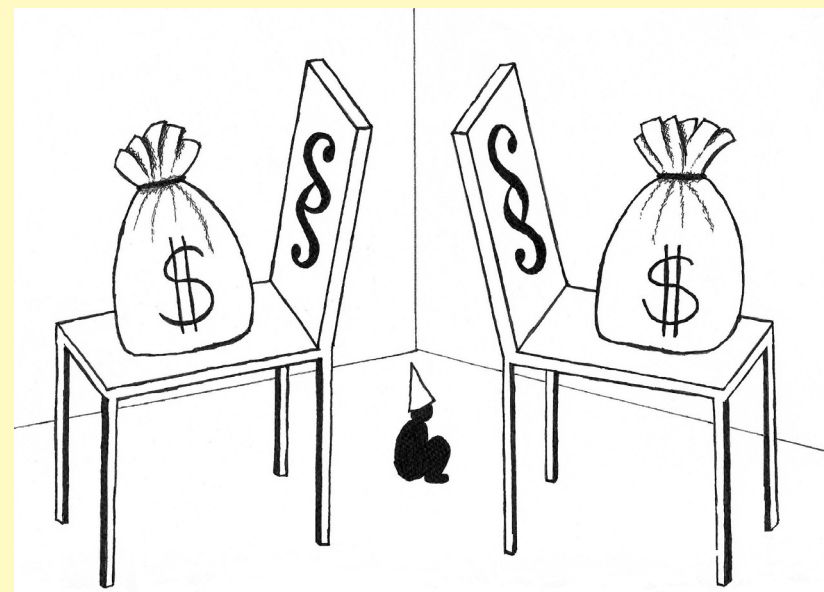
Att ta studenten, flytta hemifrån och börja jobba skulle bli så skönt, att slippa mamma. Men jag hade sådan ångest över att lämna min lillebror där. Han bodde ju hos båda sina föräldrar.

Jag har alltid känt mig annorlunda, konstig, som ingen annan, speciell, som att något är fel på mig, vilket jag även ofta fick höra att jag var. Idag har jag ord för det, jag hade ett normbrytande beteende. Jag är så långt ifrån "normen" på många sätt, vilket gör att jag inte passar in någonstans. Även om jag försöker anpassa mig, eller när någon försöker pressa mig ner i den fyrkantiga norm-boxen, så går det inte, för jag passar inte in. Normbrytande beteende är något som folk inte vet hur de ska hantera, känns det som. Allt byggs upp och utgår från någon norm, så om man är kantstött av livet så passar man inte alltid in. Även när olika myndighetspersoner fint försöker säga och förklara för mig hur anpassat just det de ska förklara är, så är det inte anpassat efter de förutsättningar som JAG behöver ha för att fungera. Men det är det som de har att erbjuda. Där sitter jag och känner att jag ska ha tacksamhetsskuld för att jag inte nöjer mig med något anpassat förslag, som inte ens är anpassat för specifikt mig, utan efter deras fyrkantiga system.



Vi är alla olika personer, även om man har en diagnos så är det inte så att alla med samma diagnos behöver samma stöd, vi har alla olika förutsättningar ändå. Så samhället i stort måste börja bli mer flexibelt i hur de ger stöd, hjälp osv. Sluta att alltid kategorisera en i fack, det gör att jag ofta blir dömd på förhand.

Något jag fått höra många gånger när jag trillat mellan stolarna är att det handlar om att det är olika kassar som pengarna ska tas ifrån, båda sidor lyckas ta bort ansvaret med hjälp av lagar, paragrafer osv och de båda får behålla pengarna i sin kassa. Så där faller jag obekvämt mellan stolarna och skäms, och får inte hjälp eller stöd. Men hallå, individen som blev utan hjälp, spelar den ingen roll för er?



Efter det att jag blev sjukskriven för första gången vid 20 års ålder och blev inlagd på psykiatrisk slutenvård, inte långt efter studenten, så brast jag totalt.

Då skulle jag fixa kontakter med försäkringskassan osv, prata med massa nya människor hela tiden. Läkare, personal.

Jag fick inte ihop något i mitt röriga huvud längre, jag litade inte på någon för jag visste ju att alla sviker och lämnar en.

För alla de sveken från barndomen sitter i, lita inte på någon, det blir aldrig som man bestämt, ingen tror på mig. Sen att inte ha en mamma eller pappa som älskar en som jag kan ringa till. Mamma har ju prantat in hur kass och värdelös jag är, så självförtroendet var ju obefintligt. Jag var en värdelös liten lort som var i vägen, någon som ska ursäkta sin existens.

Jag är fortfarande sjukskriven sedan dess och det har gått lite mer än 10 år. Hade jag varit det om någon sett och hjälpt barnet Sofia från början?

Jag har under de ca 10 åren mått väldigt dåligt. Jag har träffat ofantligt många olika läkare, ofta jourläkare eller dylikt, som tror att de efter ett samtal i 20-45 min har lösningen på alla mina problem. Jag får utskrivet någon/några mediciner som mirakulöst ska hjälpa alla mina problem, men det har aldrig blivit så. För att några månader senare träffa ännu en ny läkare som säger samma sak, fast nu med nya mediciner, och hen är lika övertygad om att detta är miraklet själv, detta är lösningen. Jag känner att jag gått igenom FASS fram och tillbaka i olika kombinationer. Som mest hade jag 12st olika mediciner om dagen och vissa åt jag flera gånger om dagen; jag blev en zombie. Psykiatrvården är enligt mig ett skämt - inget roligt sådant!!! Både slutet och öppenvården.

Jag har under dessa år legat inlagd inom slutenvården ofantligt många gånger, oftast under LPT, jag har aldrig självmant sökt mig dit. Många gånger har det varit efter självmordsförsök. Jag har fått så mycket elaka kommentarer genom åren av framför allt läkare, men även andra anställda, att det är inte klokt.

Enligt mig är det hela systemet som det är fel på, för jag vill inte säga att all personal är skit, det finns guldkorn här och där. Men det måste satsas mycket mer pengar på psykisk ohälsa. Bara det att det alltid är platsbrist på slutenvården, ändå så stängs avdelningar på sommaren och nu har det även blivit färre vårdplatser. Folk får sova på en brits i korridorer, eller i matsalen. Jag själv har fått ligga i korridoren och vakna mitt i natten av att en patient stod med sitt ansikte 10 cm ovanför mitt ansikte och kalla mig vid något namn. Jag skrek rakt ut så att personal kom och tog bort honom till sitt rum. Sedan sa de att jag kunde somna om, jo, ja det kunde jag ju verkligen göra då.

Under dessa 10 år som jag varit sjukskriven har det varit otaliga möten med biståndshandläggare, AF, FK, kommunen, osv.

Alla svek sedan tidigare sitter insvetsade i själen på mig så jag litar aldrig på någon, jag försöker anpassa mig, göra och säga rätt, ofta är det nya människor jag möter. Ingen som känner mig utan som har läst lite i en tjock fil/journal/rapport eller liknande. Ingen som vet så mycket om mitt liv i övrigt, om mina svårigheter, om jag får hjälp av andra instanser osv.

Jag har massa olika kontakter (vård, kommun, myndigheter osv) jag ser det som olika trådar som hänger löst och att jag ska få ihop vilka trådar jag ska dra i när det är något. Jag vet inte vad jag har för rättigheter och vad som ens finns för mig att be om. Jag klarar inte det, det är för rörigt och jag känner att ingen förstår och känner MIG! Det finns ingen som hjälper mig att fläta ihop trådarna, att kanske få ihop ett samarbete. Ingen som ser den "stora översiktliga bilden" av mig, mina förutsättningar, svårigheter, styrkor, och får ut det bästa för mig och mina förutsättningar. En som kan hjälpa mig att förklara i olika sammanhang hur jag funkar, vad jag behöver och som ger mig den trygghet jag aldrig har haft. En som litar och tror på mig och som jag kan lita på tillbaka.

Jag har alltid haft svårt att ta plats på möten som handlar om mig, att be om den hjälp som jag tror att jag behöver, vilka förutsättningar som krävs för att jag ska tro på att saker ska gå. Det är för att jag tycker att jag lätt blir överkörd, förminskad, ifrågasatt. Då blir jag så liten och tyst, allt låser sig för mig. Då får jag höra vad andra tror och tycker blir bäst för mig, jag känner mig som en pjäs i ett schack-spel som blir styrd som en marionett-docka, jag följer deras drag och hoppas det leder mig framåt och inte till schackmatt.

När jag fick träffa min CM Anne så sa det klick direkt på första mötet, jag kände direkt att hon förstod sig på mig. Jag hade inte bara turen att träffa en CM som passade mig som person och min personlighet, utan som jag även genuint har känt sedan dag ett att hon vill mig bara väl. Hon vill och gör allt för att hjälpa mig att nå mina mål, hjälper mig med att hitta delmål och hur vi ska nå dem.

▶ Jag har ju extremt svårt att lita på någon, men jag märkte tydligt att hon jobbar med och för mig, så tilliten växte snabbt.

Jag fick träffa en CM som började hjälpa mig med att fläta ihop några av trådarna som hängde löst. Min CM har vetat en del om vilka olika rättigheter jag har på olika områden. Om hon inte har vetat så har hon läst på om vad jag har för rättigheter inför möten, och vi har pratat om det. Sådant jag aldrig har klarat av att själv hitta, och som ingen annan berättar för mig.

För mig var det väldigt viktigt att hon känner mig, min historia, svårigheter, styrkor, hur jag fungerar och hur jag ser på saker, för att veta hur hon på bästa sätt kan vara stöd till mig. Hon har med tiden fått mig att vara tryggare på olika möten och det har lett till att jag lättare kunna säga det jag vill ha sagt. När jag blir uppgiven och känner mig missuppfattad, förminskad eller något så har min CM kunnat hjälpa mig att förklara med andra ord vad det är jag vill ha sagt. Vi har innan mötet kunnat bolla om vad jag vill få fram, jag har kunnat få tryggheten av henne att det jag tänker inte är orimliga tankar. Efter mötena har vi kunnat bolla vad som har sagts, bestämts och om jag har velat det så har hon skrivit en sammanfattning till mig, eftersom det lätt blir rörigt för mig och jag har svårt att komma ihåg.

De flesta av de få gånger jag försökt be om hjälp med något av kommunen, vården, myndigheter eller liknande så har jag oftast fått "kalla handen" och blivit ombedd att gå, eller höra av mig till någon annan, just det som är en av mina stora svårigheter.

Jämfört med när jag bett om minsta lilla hjälp av min CM så har hon sträckt ut sin hand och hjälpt mig till 100% var gång.

På större möten känns det ofta som att det är alla andra runt bordet mot mig. Jag ska säga vad jag vill ha hjälp med osv, när jag inte ens vet vad det finns för hjälp att få. Ingen vet riktigt vem jag är och vad jag har för styrkor och svagheter, vilka förutsättningar jag har utifrån mina diagnoser och min psykiska ohälsa, ingen vet vad jag har för intressen eller något sådant.

Jag är livrädd för att bli förminskad, förlöjligad, att få höra "det finns inget vi kan hjälpa dig med", bli ifrågasatt osv. Mötena slutar ofta med att an-

tingen blir inget bestämt eller att jag blir schackpjäsen som blir styrd av de andra, som en marionett-docka.

Men nu när jag har haft Anne, min CM med mig, så har det blivit helt annorlunda för mig. Jag har fått förbereda mig tillsammans med min CM inför möten, jag har en som är på "min sida" vilket gör mig tryggare, och hon kan hjälpa mig att förklara. Det känns även som att jag blir bättre bemött och lyssnad på när jag har en CM med mig, samt att det oftare blir uppföljningsmöten inbokade och att vi kommer fram till något som jag känner kanske kan leda till något bra.

Tillsammans med min CM Anne känns det som att jag lättare "orkat med livets alla måsten".

Hon har hjälpt mig att se att jag har vissa styrkor i mig som jag själv inte har sett. Att det även i mig finns en oslipad diamant, att jag har mina styrkor och "talanger" och att jag under rätt förutsättningar också kan fungera i detta samhälle. Även om det inte går att trycka in mig i "normens box".

Vissa som har någon form av skada behöver t ex en rullstol för att ta sig fram. Jag känner att jag behöver en "mental rullstol" för att ta mig fram och det är för mig en CM.

En som hjälper mig att fläta ihop trådarna, känna mig tryggare på mötena och säga vad jag tycker, den som sträcker ut handen när jag behöver en, den stöttepelare som får mig att stå på benen och ta mig vidare, den som får mig att se möjligheter och tro på dem, den som hjälper mig att sätta mål/delmål och hjälper mig att nå dem.

Att få ha en och samma person, min CM, på min sida, en som känner mig, som gör mig trygg, som jag litar på, som hjälper mig framåt i livet, har varit guld värt, nästan som för bra för att vara sant.

För ända sedan jag var barn har jag blivit sviken, lämnad, misstrodd osv av familjemedlemmar, vården, socialen, myndigheter eller ja, samhället i stort. Det har funnits vissa guldkorn här och där som hjälpt eller funnits där i perioder, men i stort så har min plats varit mellan olika stolar.

Att folk än idag hellre blundar och håller för öronen eller gömmer sig bakom en lag eller något liknande för att slippa ha mig som deras problem och kostnad är skamligt. Att nästan ingen vill lyssna på när jag förklarar mina förutsättningar, de vill bara berätta om sina erbjudande, vilket stöd jag kan få, och att jag får ta något av det eller söka mig någon annanstans för det finns inget utrymme för att individanpassa saker.

Under denna tid som jag har haft en CM har jag fått känna på hur det känns att ha bättre förutsättningar i livet, att få ha mer likvärdiga förutsättningar som "normen" har. Jag har fått känna på hur mitt redan jobbiga och komplicerade liv har kunnat underlättas en hel del genom att få ha Anne som min CM. Även om jag visste att det bara skulle vara under en viss tid så står jag här igen, utan den hjälp och stöd jag hade behövt iaf ett tag till. Jag känner mig liten och rädd igen.

Det känns som jag är en liten fågel som nyss försökt lära mig flyga och var på god väg att klara det, men nu så klipps mina vingar av. Med det menar jag att man tar bort min CM som varit min förutsättning för att lära mig flyga.

Därför är jag missnöjd med att projektet är slut, jag vet att jag hade kunnat ha bättre förutsättningar om jag hade haft kvar min CM Anne.

Jag är trött på att känna tacksamhetsskuld för att jag har fått lite hjälp här och där, men ingen som löper hela linan ut till det att det faktiskt fungerar. Jag känner mig bara sviken och lämnad ännu en gång, nu av någon som varit så bra för mig.

Har ni tänkt på hur det känns för oss deltagare att få känna på under en period hur det är att ha bättre förutsättningar och sen *puff* så försvinner det och man står där igen och ska försöka få ihop allt själv? Men jag ska väl bara vara tacksam för att jag fick delta?

Jag är väldigt glad för allt som min CM Anne visat och gett mig, allt stöd, personlig coaching och välvilja. Vetskapen om att hon tror på mig och en framtid för mig.

Nu är det tid för mig att ta på de gamla slitna boxningshandskarna igen, för nu ska jag ta alla fighter själv igen.

-Nu är projektet slut (dags att kastas ut).

-Lycka till!

-Tack! (eller något!?)

/Försökskaninen Sofia



Berättelse från Mr X 27 år, Camp-projektet

Före CaMp

Jag har gått i särskolan hela mitt liv. Varför vet jag inte. De sa att det skulle bli bättre för mig för att det var lugnare, men jag kände mig aldrig hemma där. Jag har aldrig haft ett arbete. I skolan praktiserade jag på två ställen, men jag fick aldrig välja själv. När jag slutade gymnasiesärskolan kom jag till arbetsförmedlingen som skulle hjälpa mig att få ett jobb. De sa till mig att jag skulle söka Daglig verksamhet men det ville inte jag. Jag blev aldrig inskriven utan jag fick hjälp att söka aktivitetsersättning hos försäkringskassan. Nu började jag må dåligt och ville inte ha kontakt med kompisar. Stannade hemma.

Under Camp

Började i Camp-projektet då jag fick information från försäkringskassan om att jag skulle kunna få hjälp där. Jag fick en Casemanager och började i en orienteringskurs som skulle hjälpa mig att komma fram till vad jag egentligen ville.

Nu har jag förstått att jag har rätt att bestämma över mig själv och min framtid. Innan kände jag mig misslyckad och nu börjar jag tro på mig själv. Jag får mycket stöd och hjälp och kan prata om allt. Jag har fått hjälp att göra kunskapstester i svenska ma och engelska.

Nu har jag bestämt att jag skall börja på folkhögskola för att läs in grundskolan. När jag bestämt vad jag vill göra så hoppas jag att jag kommer in på en lärlingsutbildning. Just nu funderar jag på att jobba som fastighets-skötare.

Jag har också börjat på en körskola och drömmer om att kunna flytta hemifrån och kara mig själv.

Jag går ff kvar i projektet.....



Kvinna 29 år, ADHD

Jag hade ingen kontroll på mitt liv innan jag började i CaMp. Allt kändes hopplöst. Jag kan känna så fortfarande, men nu går det över.

Samhället har krav på att man ska vara självständig, vilket jag inte lärt mig. Jag har känt mig utkastad i vuxenlivet utan att jag lärt mig hur jag ska hantera det. I skolan och i arbetslivet har man inte tagit hänsyn till mig som person. Jag har aldrig passat in i den normala samhällsmallen.

CaMp har inte lett till att jag fått ett arbete men CaMp har gjort mina problem konkreta och fått mig att må bättre. Jag har fått aha-upplevelser om mig själv och mina svagheter som jag kan jobba vida på att förändra. Jag har provat på praktik på en plats jag själv valde. Jag har inte känt mig styrd eller dömd utan blivit lyssnad på. Vi har planerat mycket och pratat om att fullfölja saker. Jag har blivit pushad till få saker gjorda och fått stöd i hur jag ska göra. Det har gett mig hopp, strategier och lite mer kontroll över mitt liv. Därmed har det ökat mina chanser att få jobb och min ork att kämpa.

CaMp har hjälpt mig jättemycket och jag hade velat fortsätta ha en case manager genom hela livet för att få hjälp att göra alla problem konkreta och hanterbara, så att det inte känns för stort utan möjligt att lösa ett problem i taget. Var ska man ni få det stödet ifrån ?

Jag önskar att samhället tar hänsyn till att vi alla är olika och att grund- och gymnasieskolorna var mer utformade som folkhögskolorna är, där man blir sedd, där lärarna är engagerade och lyfter ens självförtroende, vilket grundskolan och gymnasiet aldrig gjorde.

Jag önskar att det fanns andra sätt att kunna sköta ett jobb, att det inte var så fyrkantigt utan att acceptans fanns för olika personers sätt att lära sig saker och att sköta uppgifterna.

Jag hoppas i framtiden kunna leva på mitt konstnärsskap och kämpar för det. Jag vill också kunna resa och drömmer om att ha en egen trädgård.



CaMp-projektet finansieras av Finsam och drivs av gymnasie- och vuxenutbildningsförvaltningen, Lärvux i samverkan med, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.

Projektid 2017-03-01–2019-02-28

Om ni vill veta mer om CaMp hänvisar vi till Finsam, www.finsam.se

