

Deltagare om att delta i HELA DIG

HELA DIG är en plats för personer mellan sjukskrivning och arbete som inte har funnits i denna form tidigare. Tanken med verksamheten är att ge stöd, återhämtning och ”påfyllnad” för att få ny energi och möjlighet att kunna ta sig tillbaka till arbetslivet. Vi har intervjuat en av deltagarna, som har varit hos HELA DIG i hela inskrivningsperioden på 12 veckor och som nu är ute i arbetsträning, för att ta reda på hur hen har upplevt tiden här.

Hur kände du inför att börja hos HELA DIG? Förhoppningar? Farhågor?

– Jag tyckte att det kändes skönt att få komma igång och att få dagliga rutiner. Jag kunde inte riktigt föreställa mig hur det skulle vara, men jag tyckte det kändes bra att det skulle finnas inplanerade aktiviteter så att jag skulle kunna komma igång med nya saker.

Vilka aktiviteter har du upplevt som bäst och varför?

– Jag har tyckt om aktiviteterna kring Livskvalitet och framför allt att få vara kreativ. Kreativiteten är en del av mig, men jag har svårt att komma igång med det själv hemma så det har varit skönt att få lite hjälp på vägen utan att det har varit ett tvång.

Samtalen har gett mig jättemycket. Jag har fått nya insikter och känt mig trygg och vågat prata om det som har känts viktigt för mig.

Vilka upplevelser har du upplevt som mindre bra och varför?

– I början var det lite som inte var så roligt, men hellre det än ingenting.

Finns det något i projektet som helhet som kunde ha varit bättre? I så fall vad?

– Nej, det har jag svårt att se. Jag har fått påverka en del själv och tala om vad jag orkar. Utmaningen för mig har varit att våga lyssna inåt och sedan kommunicera det. Så det har varit bra att ni har frågat och lyssnat.

Vad är skillnaden på dig idag och i januari när du började hos HELA DIG?

Jag känner att jag är stabilare och starkare. Jag har förstått att jag får kommunicera mina känslor och behov. Jag har kommit igång med pro-

”

Jag känner att jag är stabilare och starkare. Jag har förstått att jag får kommunicera mina känslor och behov. Jag har kommit igång med promenader, träning och kost som jag länge har velat.

menader, träning och kost som jag länge har velat. Men jag måste fortfarande tänka mig för så att det inte blir för mycket för mig.

Skulle du rekommendera andra att vara med i HELA DIG? Varför?

– Absolut, jag tycker det är ett unikt koncept där man får in så många delar av livet. Det ger bra förutsättningar som förhoppningsvis leder det till att man kommer igång utanför och efter projektet.

Om du får nämna en sak som du tar med dig från projektet ut i ”livet”, vad skulle det vara?

– Att våga kommunicera mina tankar och känslor. Att jag har rätt till det.

Hur känner du nu inför arbetsträningen?

– Det känns hoppfullt! Jag vet inte hur jag kommer att klara av min trötthet, men jag hoppas att jag kan ta med mig det jag har lärt mig hos HELA DIG ut till arbetsträningen. Att våga kommunicera, försöka känna efter och inte bara köra på som förr.

”

Jag tycker det är ett unikt koncept där man får in så många delar av livet. Det ger bra förutsättningar som förhoppningsvis leder det till att man kommer igång utanför och efter projektet.