

Vad händer efter HELA DIG?

Vad händer efter att en deltagare har varit hos HELA DIG? Vi brukar säga att HELA DIG är en arbetsträningsförberedande verksamhet där det primära syftet är att deltagarna efter 12 veckor ska uppleva sig vara redo för att gå ut i arbetsträning. Vi har pratat med tre av våra tidigare deltagare om hur de har upplevt tiden efter HELA DIG. Deras vägar till arbetsträning har sett olika ut, men de är alla överens om vikten av kontinuitet och att inte få avbrott i rehabiliteringsprocessen för att lyckas.

DELTAGARE 1.

Kände du dig redo för arbetsträning efter HELA DIG?

– Jag kände mig redo för arbetsträning efter HELA DIG. Detta eftersom jag hade börjat komma tillbaka till rutiner via HELA DIG och kommit igång socialt igen, vilket var viktigt för mig.

Hur har du upplevt tiden efter HELA DIG?

– Det viktiga för mig var att komma igång och få rutiner och utmana mig socialt, då jag har isolerat mig. Både fysiskt och psykiskt så kom jag igång mer under tiden som jag var på HELA DIG, vilket kändes väldigt bra. Sedan tappade jag tyvärr lite i perioden efter projektet, innan det blev dags för arbetsträning. Det berodde på att det blev lång handläggningstid för mig att komma in i arbetsträningen.

Vad har du tagit med dig från HELA DIG?

– Jag tar med mig ett bättre självförtroende. Jag känner att jag har fått stöd och att jag även efter projektet har fått stöd. Jag tyckte att det var kul att testa på olika saker som jag inte hade gjort annars, även om vissa så klart inte var min grej. Det har även varit hjälpsamt att höra andra personer som hamnat i liknande situationer.

Har du stött på några ”hinder” på vägen?

– För mig blev det för lång handläggningstid till att komma ut på arbetsträning. Det var sjuksst att jag fortsatt kunde ha kontakt med HELA DIG och komma dit om jag ville. För mig har det varit viktigt att känna

att stödet fanns kvar. Det blev dock inte samma sak som när man faktiskt ingick i projektet och jag hade ju därför hoppats på en snabbare handläggningstid.

Hur skulle du önska att det fungerar?

– Att det helt enkelt går snabbare. I mitt fall så handlade det om handläggningstid från Försäkringskassan och den har ju inte med projektet att göra.

Mående före respektive efter HELA DIG?

– Jag mår mycket bättre efter att jag har varit med i HELA DIG. Det var ett bra sätt för mig att komma igång och släppa min isolering. Omgivningen har märkt att jag är gladare numera och har mer energi.

Har du behövt/fått något stöd från HELA DIG efter att du slutade?

– Jag har fått ett bra stöd av HELA DIG även efter att jag slutade. Dels genom att jag var välkommen till lokalen, dels genom att hålla kontakten med den arbetsplats som jag nu har min arbetspraktik på.

Hur känns det att ha kommit igång med att arbetsträna?

– Det känns bra att ha kommit igång med arbetsträningen och jag tycker att jag har haft en bra start. Det känns även bra att ha kommit in i rutiner igen, vilket jag tappat lite från det att jag var med i HELA DIG.

DELTAGARE 2.

Kände du dig redo för arbetsträning efter HELA DIG?

– HELA DIG har varit ett bra steg mot arbetsträning för mig. Jag har provat på saker som jag inte unnade mig eller kom igång med annars. Jag har fått uppleva en gemenskap och social samvaro. Det har gjort att jag har kommit en bit på vägen, för ett jobb är ju också ett socialt sammanhang. Det har varit så bra att ha fått prova på det utan krav.

– Jag har uppskattat att de som håller i verksamheten har olika kompetenser och erfarenheter. Tidigare har jag ofta känt mig ensam, det har varit både skönt och givande med samtal där någon förstår mig.

Hur har du upplevt tiden efter HELA DIG?

– Det har känts bra, och extra bra har det varit att jag har fått lov att fortsätta att komma på egna villkor medan jag väntar på att det ska bli klart med arbetsträningen. Det är svårt med väntan, så lätt att falla tillbaka till isolering. Nu har jag lyckats komma igång med saker som jag inte har gjort tidigare.

– Om jag inte hade fått fortsätta att komma till HELA DIG så tror jag att jag hade mått sämre. Det hade blivit ett så abrupt avslut eftersom det blir ett glapp mellan insatserna. Nu har det mer "fasats ut". Jag har kunnat förfoga över min egen tid och kunnat ta ansvar för den då jag har haft ett syfte att ta mig från en aktivitet till en annan. Det hade jag inte haft annars. Det har varit en bra start som har kickat igång mig. Jag har fått motivation att ta mig iväg någonstans varje dag. Trots att det har varit utan krav har jag fått drivet att vilja ta mig iväg. Jag har lärt mig vad jag behöver och att vara tydlig med det.

– Det är jobbigt att det blir glapp mellan insatser. Jag har en depressiv problematik och den tror jag gör att glappen blir ännu jobbigare. Det är en stor grej att börja på något helt nytt och då vill man inte ha en lång period av sysslolöshet innan då man kan falla tillbaka i gamla mönster och ha tid att gå och oroa sig.

Hur skulle du önska att det fungerar?

– Jag hade velat se en kontinuitet. Att det i god tid innan en insats avslutas finns bokade möten och en plan för hur man går vidare. Så att man inte tappar farten och tron på sig själv som man har fått upp.

Mående före respektive efter HELA DIG?

– Jag hade precis återhämtat mig från en depression när jag kom till HELA DIG. Efter tiden där kände jag att jag var ett steg närmare mitt mål att komma ut i arbetsträning.

Har du behövt/fått något stöd från HELA DIG efter att du slutade?

– Jag har fått lov att fortsätta komma på mina egna villkor. Det har hjälpt mig att komma igång med lite olika projekt som jag har tagit med mig dit. Det har varit ett sätt att fortsätta hålla mig sysselsatt och i ett socialt sammanhang medan jag har gått och väntat på att det ska bli klart med nästa steg som nu, efter ett halvår, är klart och kommer att bli en arbetsprövning under 5 månader.

DELTAGARE 3.

Kände du dig redo för arbetsträning HELA DIG?

– Absolut, jag var flygfärdig. Jag har fått tillbaka självkänslan, lusten och viljan och insett att jag har något att ge. Jag har också förstått att jag har ett behov av ett socialt sammanhang och att dagliga rutiner och strukturer är bra för mig, de bär mig. Strukturen gör att jag kan stå emot ett motstånd på morgonen och bara göra, gå upp och gå iväg till arbetsträningen. Det mår jag bra av.

Hur har du upplevt tiden efter HELA DIG?

– Jag har mått bra och hade turen att få börja på arbetsträningen direkt efter HELA DIG. Det är jätteviktigt att få den möjligheten direkt och att hålla igång hjulen när de har börjat rulla. Jag tror det hade funnits en risk att jag hade tagit några steg tillbaka om det hade blivit luckor i rehabiliteringskedjan. För att lyckas tror jag det är viktigt att man fullföljer rehabiliteringskedjan och att det inte blir några oönskade avbrott.

Vad har du tagit med dig från HELA DIG?

– Det är mycket jag tar med mig. Framför allt har jag upptäckt att jag inte hade en realistisk självbild. Hos HELA DIG fick jag testa och komma fram till hur mycket jag just nu klarar av att arbeta. Och jag inser att det inte blir bra om jag kör över mina gränser och behov. Det är svårt att erkänna för sig själv att man inte orkar, men nu försöker jag prioritera att må bra för det är viktigare än att hinna med allt jag vill göra men inte klarar av för att det tar för mycket energi. Jag har också förstått att jag faktiskt kan leva ett bra liv trots detta.

Har du stött på några ”hinder” på vägen?

– Starten på min arbetsträning blev inte riktigt bra, men det gick att lösa. Arbetsplatsen hjälpte mig genom samtal kring vad jag skulle kunna göra där istället. Jag kände mig både sedd, tagen på allvar och välkommen.

Hur skulle du önska att det fungerar?

– Precis så som det har fungerat för mig utan några avbrott i rehabiliteringskedjan. Att inte behöva bryta det rehabiliteringsarbete man har påbörjat.

Mående före respektive efter HELA DIG?

– Jag är mycket gladare nu! Jag känner att jag ingår i ett sammanhang och har ett åtagande. Min familj märker det och jag klarar även av mitt föräldraskap och privatliv bättre nu.

Har du behövt/fått något stöd från HELA DIG efter att du slutade?

– Vi håller kontakten med jämna mellanrum och jag har varit och hälsat på.

Hur känns det att ha kommit igång med att arbetsträna?

– Det känns jättebra, men det är en stor omställning efter flera års sjukskrivning och jag har behövt anpassa mitt liv för att ha orken. Jag är tacksam att jag är på en tillåtande arbetsträningsplats där jag i viss mån kan anpassa mina uppgifter utifrån dagsformen.