INNANFÖRSKAP

”Prata med oss som att vi är människor”

- deltagare Lumena

LUMENA CONECTO

Medfinansieras av Europeiska unionen

Innehåll

Förord 1

Deltagarinkludering i praktiken – Lumena Conecto 3

Intervjuer deltagare 7

Martina Kopra, kommunikatör, processtöd och egenerfaren 8
Stefan, 48 12
Towe, 20 18
Desirée, 34 21
Abir, 49 26
Daria, 20 30
Mohammad, 30 35
Loke, 30 39
Evelyn, 57 47
Alexandra, 38 53
Tobias, 31 61
Erica, 21 71
Sara, 32 77
Richard , 25 85
Madde, 35 91
Nathalie 105

Medarbetare 108

Venus, mentor 109
Terése, handledare Supported Employment och Supported Education 114
Karin Benzler, utredare 121
Johanna Thagermark och Ingrid Sörman, processledare Lumena 130

Förord



Med Lumena och Conecto har vi ambitionen att bli bättre på att leva som vi lär - att på riktigt bidra till inkludering och delaktighet. Inte bara i ord utan också i det praktiska och vardagliga arbetet. Vi vill att människor som Samordningsförbundens medlemmar möter i insatser ska få möjlighet att delta i mötesrum där vi pratar om hur insatser ska formas och genomföras.

För mig handlar deltagarinkludering om människovärde och mänskliga rättigheter. Det handlar om att se att varje människa är bärare av viktiga erfarenheter, resurser och rättigheter. Allas resurser behöver tas tillvara för att skapa smartare system och insatser som gör skillnad - långsiktigt och hållbart. Deltagarinkludering borde vara en självklar vägledande och etisk kompass i de Finsam-finansierade insatserna och projekten.

Vår lagstiftning är tydlig – välfärdens olika verksamheter ska bygga på respekt för människors självbestämmande och integritet. Ingen människa ska uteslutas från möjligheten att påverka på grund av funktionsnedsättning, hudfärg, etnicitet, språk, kön, ålder eller livssituation. Verklig delaktighet kräver att vi aktivt motverkar de diskriminerande strukturer som begränsar och utesluter människor från samhälle och arbetsliv. Det handlar både om att skapa tillgängliga processer, men också om att våga se våra egna fördomar och maktpositioner. Inkludering är inte att bjuda in till ett redan färdigt bord – det är att tillsammans forma bordet där besluten tas.

Delaktighet och deltagarinkludering måste ske på flera nivåer: att bli lyssnad till, att få stöd att uttrycka sina synpunkter, att bli

tagen på allvar, att få inflytande i beslut – och slutligen att få dela makt och ansvar. Med Lumena har vi kommit en bit på vägen – projektets deltagare har varit med i strategiska möten, träffat referensgrupper och styrgrupper. Medverkat i riksdagsseminarier och träffat olika riksdagsledamöter. Fått ge sin röst hörd. Den starkaste upplevelsen var nog på projektets slutkonferens där många projektdeltagare var med och gjorde sin röst hörd bland beslutsfattare och medarbetare.

Trots många lyckade aktiviteter har vi fortfarande en lång väg kvar att gå tills de människor som samordningsförbunden finns till för delar makten jämlikt och är med i alla besluts- och planeringsprocesser. Jag möter ofta ett motstånd bland kollegor och olika samarbetspartners när jag vill att deltagare ska bjudas in till olika forum, det handlar ofta om en ”omsorg” där man tror att deltagaren själv inte har kapacitet att avgöra om det är bra eller dåligt att delta och berätta sin historia. Jag tror att vi behöver börja lita på att människor oavsett eventuella arbetshinder i stort sett alltid är kapabla att själva göra det valet. När Lumena-projektet avslutas tar samordningsförbunden i Stockholms län arbetet vidare och fortsätter att utveckla det som vi nu har påbörjat.

Med den här boken vill vi inspirera, utmana och ge verktyg till alla som vill arbeta mer deltagarinkluderande – oavsett om det handlar om uppdrag inom socialtjänst, hälso- och sjukvård, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, eller inom civilsamhälle. Vår erfarenhet och vår övertygelse är att verklig delaktighet och deltagarinkludering inte uppstår av sig själv. Den kräver mycket mod och uthållighet och en envis förmåga att stå emot motstånd.

När vi tar människors erfarenheter på allvar, när vi skapar utrymme för gemensamt beslutsfattande, när vi låter ansvar och inflytande gå hand i hand och när vi står upp för allas rätt att delta och påverka – då bidrar vi till en starkare välfärd och en större tillit till offentliga verksamheter och sist men inte minst till demokratin.

/Anna Lexelius, förbundschef

Deltagarinkludering i praktiken – Lumena Conecto

Maria Reed, projektledare Lumena



Lumena Conecto växte fram ur en enkel men avgörande insikt: om vi på allvar vill bidra till en mer inkluderande arbetsmarknad och välfärd, måste vi börja med att förändra hur stöd formas, beslutas och genomförs. För oss har deltagarinkludering aldrig varit ett tillägg eller en metod bland andra – det är själva grunden för vårt arbete.

Lumena och Conecto är två regionala samverkansprojekt som drivs av samordningsförbund i Stockholms län och finansieras av Europeiska socialfonden. Projekten omfattar både individuellt stöd till deltagare (Lumena) och kompetensutveckling för professionella (Conecto). Deltagarna i Lumena vill arbeta eller studera, men står ofta långt ifrån arbetsmarknaden. Det beror inte sällan på psykisk ohälsa, funktionsnedsättning, långvarig arbetslöshet eller diskriminerande strukturer. Många har tidigare erfarenheter av att inte bli lyssnade på, att beslut fattats över deras huvuden och att stödet inte utgått från deras egen vilja eller livssituation.

Mot den bakgrunden blev deltagarinkludering inte bara en fråga om rättigheter, utan också en fråga om kvalitet och träffsäkerhet. Vi såg tidigt att stöd som inte bygger på delaktighet riskerar att bli kortsiktigt, ineffektivt och i värsta fall skadligt. Att stödja någon mot arbete eller studier utan att personen är delaktig i processen är i praktiken ogörligt. Utan delaktighet kan vi inte förstå individens mål, drivkrafter eller upplevda hinder.

Risken är då stor att vi som professionella tror oss vara experter på andras liv, med resultat som varken håller över tid eller leder till verklig förändring.

Metoder som kräver delaktighet

Vårt fokus på deltagarinkludering har haft ett starkt stöd i de metoder vi valt att arbeta med: Supported Employment, Supported Education och Case Management. Gemensamt för metoderna är att de utgår från individens egna mål, resurser och sammanhang. Metoderna förutsätter ett partnerskap mellan deltagare och professionella, där individens vilja och motivation är styrande – inte organisationens logik eller systemens begränsningar.

I praktiken innebär det att deltagaren inte ses som mottagare av insatser, utan som medskapare av sitt eget förändringsarbete. Case Management betonar samordning utifrån individens perspektiv, medan Supported Employment och Supported Education bygger på principen om att börja där personen är och anpassa stödet längs vägen. Deltagarinkludering är alltså inget som kan läggas till i efterhand, den är tvärtom avgörande för att metoderna ska fungera.

Mod, lärande och att våga pröva

Att arbeta deltagarinriktat har samtidigt krävt mod att våga. Det har inneburit att vi inte alltid haft färdiga svar utan att vi behövt testa nya sätt att arbeta och ibland misslyckas för att sedan justera och pröva igen.

Deltagarinkludering i Lumena har varit en lärande process för deltagare, medarbetare och samverkansparter. Vi har behövt utmana invanda föreställningar om expertroll, kontroll och effektivitet. I stället har vi fått bygga strukturer där delaktighet är inbyggd: tydliga mandat, begriplig information, möjlighet att säga ja eller nej och möjligheten att påverka beslut som rör det egna stödet.

Effekter för individ och system

Att deltagarinkludering fungerar i Lumena syns både i våra resultat och i deltagarnas egna berättelser. Nästan 50 procent av våra deltagare går vidare till arbete eller studier, men minst lika viktigt är de förändringar som sker på individnivå: ökad tillit till myndigheter, stärkt självkänsla och en upplevelse av att vara aktör i sitt eget liv snarare än mottagare av insatser.

Som en av våra deltagare uttrycker det:

> *Jag känner mig säkrare än jag gjorde innan. Jag höll på att tappa hoppet, men i och med Lumena lever hoppet vidare.”*

Den här typen av förskjutning –från uppgivenhet till hopp och handlingskraft – är svår att fånga i siffror men avgörande för långsiktig förändring. När personen vi möter upplever sig sedd, lyssnad på och delaktig skapas förutsättningar för hållbara steg mot arbete eller studier.

Deltagarinkludering – en fråga om hållbarhet

För oss är deltagarinkludering också en fråga om långsiktig hållbarhet. Stöd som inte upplevs som meningsfullt riskerar att leda till passivitet, avhopp och återvändsgränder. När människor däremot ges förutsättningar att vara delaktiga i beslut som rör

deras liv, ökar möjligheten till hållbara övergångar till arbete eller studier och även ett stärkt medborgarskap.

Lumena Conecto är inte färdiga. Deltagarinkludering är ingen slutpunkt, utan en pågående process som kräver ständig reflektion, mod och vilja att ompröva makt och roller. Men våra erfarenheter visar tydligt att när delaktighet tas på allvar så som rättighet, metod och förhållningssätt, skapas bättre stöd, bättre resultat och i förlängningen en mer inkluderande välfärd.

Intervjuer deltagare

Martina Kopra

Kommunikatör, processtöd och egenerfaren



Som en del i arbetet med deltagarinkludering har jag haft förmånen att intervjua deltagare, även kallade ambassadörer, om deras tid innan, under och efter projekttiden. Jag har också intervjuat två medarbetare och Ulla-Karin Schön, professor i socialt arbete. Utgångspunkten är, precis som i allt arbete med deltagarinkludering, att deltagarna besitter expertkunskap, de om några vet vad som fungerar och vad som behöver förbättras för att ha möjlighet att komma ut i arbete eller studier.

De berättar också om utanförskap, dess konsekvenser och vad som händer med dom själva när de får möjlighet till medbestämmande, egenmakt och vara delaktiga i sin egen process mot arbete och studier.

Intervjuerna med deltagarna, och i flera fall de medmänskliga samtalen, är ett självklart viktigt komplement till forskning, deltagarenkäter och det deltagarinkluderingsarbete som gjorts i Lumena.

Tillvägagångssätt

För att få tag på deltagare som kan tänka sig medverka i intervjuer har jag bland annat blivit inbjuden till olika gruppträffar och har haft dialoger med medarbetare som tagit på sig ansvaret att

tillfråga deltagare de möter i sitt dagliga arbete.

Intervjuerna har genomförts där deltagaren känner sig mest bekväm och de har själva fått välja tid och plats. Vissa har föredragit att mötas på fik/café medan andra hellre velat sitta i delprojektens lokaler eller medverka digitalt.

Deltagaren har också fått välja om hen vill medverka med bild och har fått godkänna texten innan den publiceras på webb, i sociala medier och i den här boken.

Det har även funnits möjlighet att själv dela med sig av sin egen berättelse och skicka in för publicering.

> *Utgångspunkten är, precis som i allt arbete med deltagarinkludering, att deltagarna besitter expertkunskap, de om några vet vad som fungerar och vad som behöver förbättras för att ha möjlighet att komma ut i arbete eller studier*

Intervjufrågor

Det har funnits färdiga intervjufrågor som berör mänskliga rättigheter, medbestämmande, bemötande, egenmakt och rätten att förstå och tillgodogöra sig information. Fokus har också varit på vilket stöd de fått av Lumena, vad som fungerat och vad som skulle kunna förbättras. I de fall deltagarna har velat berättat fritt har det mer blivit ett samtal utifrån vad de själva vill dela med sig

av vad de tycker är viktigt att få fram.

Detsamma gäller intervjuerna med medarbetare och Ulla-Karin Schön. Det har funnits färdiga frågor som berör liknande ämnen deltagarna fått svara på men utifrån deras expertis. Även här har intervjuerna bitvis blivit dialoger och publiceras först efter att texterna godkänts.

Egna reflektioner

De deltagare jag mött vill inget annat än att vara självförsörjande och vara en del av samhället. De som kommit ut i arbete och studier berättar själva hur mycket de vuxit som individer, hur viktigt partnerskapet till medarbetare varit och hur allmänhälsan påverkats positivt.

> *De deltagare jag mött vill inget annat än att vara självförsörjande och vara en del av samhället.*

Det som är värt att understryka är att flera aldrig fått möjlighet till medbestämmande och inte heller fått vara en del av de insatser som erbjudits. Flera upplever också att regelverk krockar och att myndigheter och hälso-och sjukvård inte samarbetar.

Ett antal har också haft tankar på suicid eller gjort suicidförsök, den yttersta konsekvensen av utanförskap, något som rent krasst kostar samhället mycket mer än vad det kostar att erbjuda rätt stöd utifrån evidensbaserade metoder.

Avslutningsvis vill jag hylla de modiga deltagare som vågat vara så pass öppna när de delat med sig av sin berättelse i ett samhälle där arbetslöshet och utanförskap ofta är kantat av stigma, skam och okunskap.

> *Ett antal har också haft tankar på suicid eller gjort suicidförsök, den yttersta konsekvensen av utanförskap, något som rent krasst kostar samhället mycket mer än vad det kostar att erbjuda rätt stöd utifrån evidensbaserade metoder.*

Stefan, 48

Praktik mot arbete



Under många år präglades Stefans tillvaro av spelmissbruk, psykisk ohälsa och en ansträngd ekonomi. Genom Lumena har han fått stöd i kontakten med bland annat myndigheter och även fått en praktikplats som med stor sannolikhet leder till anställning. I dag är Stefan fri från sitt spelmissbruk och har också fått behandling för sin utmattning.

Vad fick du för stöd innan Lumena och hur kom du med i projektet?

Innan jag kom med i Lumena hade jag ett par möten med Samordningsförbundet Samsund. Det var Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och socialtjänsten som samverkade. De tipsade om att det skulle startas upp ett projekt som hette Lumena. De frågade om jag ville ansöka. Det skulle bli ett ännu större spektrum, där alla instanser verkligen skulle samarbeta.

Hur mådde du och hur såg din livssituation ut innan Lumena?

Ekonomin var ju tvärkörd. Jag hade gått runt i två och ett halvt år utan inkomst över huvud taget och mådde skräp på grund av det.

Jag hade jätteproblem. Jag var supersocial förut, men det försvann ut ur köksfönstret. Jag kunde bestämma träff med en kompis och fem minuter innan så kände jag att det inte gick, jag pallade inte. Som tur är har jag väldigt bra vänner som förstod att okej, allt vi bokar är preliminärt.

Hade du kontakt med psykiatrin innan?
Dels hade jag kontakt med vuxenenheten här i Järfälla på grund av spelmissbruk. Jag fick behandling för det. Jag gick en till två gånger i veckan innan det ansågs att jag var klar.

Innan du gick med i projektet, vilka möjligheter ansåg du att du hade att påverka ditt liv?
Det som saknades innan jag gick med i projektet, det var ju orken. Jag visste mycket väl vad som behövde göras men jag hade inte orkan att tag i det. Sen fick jag min SE-handledare från Lumena och hon beskrev sig själv som ”Jag är den som du skickar fram för att bråka med folk”.

Du hade alltså ingen som kunde bråka åt dig innan?
Nej, då var jag tvungen att bråka själv och det hade jag inte ork till, jag var inte där mentalt. Jag visste vad som måste göras men i det läget är det stor skillnad på vad som behöver göras och att göra det. Man känner liksom att ”Det är bara jobbigt”.

Det kan vara svårt att vet vilken ända man ska börja i?
Ja, man vet ju att det finns tusen saker att fixa med. Men om du har ett stort garnnystan - vilken ände börjar du att dra i? Det blir oöverskådligt. Innan jag fick hjälp av Lumena, när jag mådde som sämst, var jag tvungen att förbereda mig i två dagar för att gå och duscha. Då var det liksom ”Ja, jag måste duscha, men det är långt till duschen”. Jag fick mentalt förbereda mig på

> *Jag var tvungen att bråka själv och det hade jag inte ork till, jag var inte där mentalt.*

”Imorgon då gör vi det här, skärp dig nu”. Hade jag en bra dag gick det utmärkt att göra så, hade jag en dålig dag tänkte jag ”Ja fast det går ju imorgon också”.

Visste du vilka rättigheter du hade innan du gick med i projektet?

Jag hade noll koll och jag hamnade verkligen mellan två stolar. Jag hade inte rätt till någonting vad det gällde ersättning och inkomst. När jag var som mest aktiv i mitt spelmissbruk slutade jag betala in pengar till a-kassan, annars hade det varit en baggis. Men helt plötsligt var det ”Så här kan du få ersättning” och så var det en massa grejer jag inte uppfyllde. Då hamnade jag verkligen mellan stolarna. Det fanns inget utrymme för någon som jag.

Hur blev du bemött av myndigheter, arbetsgivare, arbetsförmedling och såna saker?

Jag träffade en handläggare på budget- och skuldrådgivningen. Hon var toppen, hon sa ”Det är klart vi hjälper dig att fylla i en ansökan här, det vi behöver av dig är det här” och så ville hon ha underlag på alla skulder som man sitter på.

Hur fick du till det? Det tar väl ganska mycket tid?

Budget och skuldrådgivaren sa att man inte behövde någon exakt summa, bara man vet på en höft vad man har att jobba med. Och att sitta framför datorn då och gå igenom inkassogrejer - hade jag inte bestämt mig för att leva vidare hade jag försökt begå självmord igen då för man mår så dåligt när man gör det.

Hade jag inte varit så pass psykiskt stark som jag var då, då hade jag hamnat nere på botten igen när jag satt och gjorde det där. Men nu var det liksom att ”Ja, du har ställt till det här själv” men det är ju inte roligt, det är ett stålbad. Och sen blir man uppringd av en handläggare och så får man lite följdfrågor. Dom vill ju veta ”Varför har du fått dom här skulderna?”. Det är inte enkelt att säga ”Ja, men jag är en spelmissbrukare”.

> *Hade jag inte bestämt mig för att leva vidare hade jag försökt begå självmord igen*

Men jag har inte spelat bort alla dom pengarna, utan dom snabblånen jag tagit, de har tillkommit för att man har försökt reda upp situationen för att man har spelat bort för mycket pengar. Sen när inkassokraven hopar sig på golvmattan vid dörren kommer man till en gräns och sen orkar man inte längre.

Fick du någon kunskap om vilket stöd du kunde få av Lumena?
De berättade att de är Lumena men det är Samordningsförbundet Samsund med plusmeny, Du får betydligt större hjälp för det når ut till flera myndigheter och instanser.

Innan sa du att du hade känt en hopplöshet -Hur kändes det när du väl fick stöd av Lumena?
Det har mycket att göra med vem jag fick som handledare, hon var verkligen tydlig. Hon sa: ”Det finns bara ett syfte med det här, det är att hjälpa dig, och vad du än behöver hjälp med, så är det jag som hjälper dig med det”. Och då kändes det som att jag kunde slappna av lite. Det är fortfarande jag som måste göra en del av jobbet, men dom dagarna jag inte orkat göra jobbet har min handledare sagt ”Kan jag få kontaktuppgifterna, så ringer jag och kollar läget”.

När du kom med i projektet, fick du möjlighet att påverka och berätta vad det var du behövde. Du berättade innan vi började intervjun att du får arbetsträna. Kan du berätta hur det gick till?

Det gick till så att min SE-handledare och jag skrev ett CV, jag hade jobbat på samma ställe i 20 år så CV:t var ganska kort. Min handledare sa ”Jag vet ju att du är en social kille innerst inne” och då sa jag ”Jag kan inte jobba på ett ställe det kommer in stress”. När det blir mycket folk på löningsdagar till exempel. Systembolaget har jag jobbat på förut, Hemköp samma sak. Hon förstod och sa att det var okej.

Jag har spelat gitarr i trettio år och har varit med i band men sagt att jag behövde en paus eftersom jag inte mådde bra. Jag var så utmattad. Min handledare kontaktade mig och sa ”Det finns ett LSS-boende, daglig verksamhet i Järfälla. De söker folk och dom har musikstund varje onsdag, där man spelar gitarr och sjunger. Du är ju social, vad säger du, ska jag ringa och kolla?”. ”Absolut” sa jag. Jag gick dit och blev mottagen som en kär gammal vän redan första gången och jag sa direkt, ”Jag är med”. Och nu trivs jag som fisken i vattnet.

Hur ser upplägget ut för arbetsträningen?

Jag är sjukskriven 50 procent och jobbar måndagar, onsdag och fredagar. Jag kommer ju inte vara sjukskriven 50 procent i all evighet, sjukskrivningen kommer minska. Arbetsträningen går ut i september men dom har sagt ”Bara så du vet så behåller vi dig här”. Nu efter semestern är tanken att jag ska lägga på en dag, jag jobbar fyra dagar men lite mindre.

Så det blir någon anställning framöver. Just nu är det arbetsträning men dom har sagt ”Vill du förlänga vill vi också det”. Varje månad avrapporterar jag till Försäkringskassan, det är dom som tar beslut om förlängd praktik.

Tycker du administrationen är jobbig?
Ja, jag brukar säga så här: ”Folk skulle bara veta hur frisk man måste vara för att orka med det här”.

Hur ser ditt liv ut idag? Vi pratade tidigare om ekonomin, boendesituation, vård och kontakt med myndigheter jämfört med innan projektet.
Jag tjänar femton hundra spänn mer i månaden än vad jag gjorde då. Har du inte tjänat någonting på tre år är femtonhundra spänn rätt mycket. Boendet är vad det är, vi bor kvar, vi har råd med det. Jag lever inte i lyx men vi har mat för dagen. Och sen är det ju så, har man en gång varit nere på botten uppskattar man det lilla.

Känner du att du fått ökad kunskap om ditt mående och hälsa?
Jag är fri från spelmissbruket. Det har lättat ångesten för jag har inget att ha ångest för.

Ris och ros i projektet, finns det något i projektet vi behöver ta med oss?
Hela bemötandet har varit bra och jag skulle gärna vilja ge ris men jag har inget. Jag var först i projektet och har inget ris att ge, jag har inget att jämföra med.

> *”Jag är fri från spelmissbruket. Det har lättat ångesten för jag har inget att ha ångest för.”*

Towe, 20

Praktik som lett till anställning



Towe hade svårt att få arbete på egen hand efter gymnasiet och fick hjälp att få praktik genom Hoppet som är en del av Lumena. Tack vare projektet har hon fått samordnat stöd, anpassad praktik som lett till anställning. Innan hon gick med i projektet visste hon inte att hon kunde få anpassningar i och med sin autismdiagnos men vet numera om vilka möjlighetersom finns och vilka rättigheter hon har.

Hur såg din livssituation ut innan du gick med i Lumena?
Jag hade gått ut gymnasiet och bestämt mig för att inte plugga vidare utan ta ett sabbatsår och jobba. Jag trodde det skulle vara lätt men det var väldigt svårt att få jobb. Jag sökte själv under en längre period men kom ingen vart. I samband med det var jag relativt nyligen diagnostiserad med autism. Genom habiliteringen i Sollentuna gick jag en kurs hos dom om hur man navigerar vuxenlivet med autism.

Jag hade ett avslutningsmöte på habiliteringen och jag sa att jag inte vet visste vad jag skulle göra framåt. De berättade om ett ställe som hette Hoppet som är del av Lumena och att dom hjälper unga som söker jobb. Jag gick dit på ett drop in och sen dess har jag varit här.

Visste du vilka rättigheter du hade i och med att du har fått diagnosen autism?

Nej, jag visste inte hur min diagnos påverkade processen. Jag sökte bara jobb utan att ha det i åtanke. Det är här på Hoppet dom berättat vilka rättigheter jag har. Det kändes bra att ha någon på sin sida. I Lumena finns det folk som är kunniga och som har kontakter, det känns väldigt tryggt.

Jag fick också reda på att jag kunde få en SIUS-konsulent via Arbetsförmedlingen, det visse jag inte heller. Jag visste inte att jag kunde få anpassningar.

Vad hände när du fick stöd här på Hoppet och hur har det påverkat dig?

Det har varit bra att ha en plats att vara på för att få in lite rutiner. Jag har också en kontakt här på Hoppet som har koll på mitt ärende och vet vad jag behöver för stöd och vad jag kan tänka mig att jobba med. Jag har också fått gå en kurs där jag fick lära mig hur man jobbar i kassa och hur det är att jobba i second hand-butik.

Jag har även fått hjälp med hur man söker aktivitetsstöd och hur man ska aktivitetsrapporterna. All administration har jag fått hjälp med, för det har jag tyckt varit svårt. En ytterligare sak jag har fått hjälp med är att skriva CV och att skriva personligt brev.

Jag har även fått hjälp med hur man söker aktivitetsstöd och hur man ska aktivitetsrapporterna. All administration har jag fått hjälp med, för det har jag tyckt varit svårt.

I projektet ska man få samordnade insatser – har du fått något sådant stöd?
Ja, min kontakt på Arbetsförmedlingen har samarbetat med Hoppet.

Är det någon särskild händelse i projektet som betytt något extra?
I början när jag kom hit så visade min kontakt att det finns ett skafferi här och att det bara var att ta. Det berörde mig mycket för alla myndigheter och alla som skulle hjälpa mig hittills – jag har fått kämpa för varje smula, ingenting var för givet och att allt är en kamp.

Hur fick du den praktik som leder till anställning nu?
Jag fick praktiken via SIUS. Anpassningarna är att jag jobbar 75 procent. Egentligen skulle jag jobba 100 procent vilket jag inte orkade. Min SIUS och arbetsgivare diskuterade det och arbetsgivaren var beredd att låta mig jobba 75 procent.

Nu är det inne i ett annat skede i projektet. Finns det någon tydlig plan framåt för dig?
Jag kommer avslutas i projektet och känner inte att jag behöver deras stöd längre.

Min nya SIUS-konsulent kommer jag att hålla kontakten med eftersom det är dom som beviljar lönebidrag. Jag kan också kontakta min SIUS om det som lovades inte sker.

Finns det något som varit extra bra eller något som projektet kan förbättra?
Det känns bra att ha någon som backar en, det är skönt att ha någon på min sida. De har inga andra motiv än att hjälpa mig och de kommer inte ta någonting ifrån mig.

Något förbättringsområde kommer jag inte på just nu. Jag tycker allt har fungerat bra. Man har gjort vad som har sagts och de har varit jättefina mot mig.

Desirée, 34

På väg ut mot arbetsträning/praktik



Desirée gick aldrig ut gymnasiet och levde länge på aktivitetsersättning. Hon fick sedan avslag på sjukersättning och ekonomin blev extremt tuff. Hon har också valsat runt bland olika myndigheter och inte känt att hon har haft möjlighet att påverka sitt eget liv. Tack vare sin coach i Lumena-projektet har hon fått stöd i kontakt med myndigheter, är mer positivt inställd till livet och får nu hjälp att hitta en praktikplats på distans.

Hur såg din livssituation innan du gick med i projektet?
Det senaste året har jag jobbat på ganska mycket, jag har börjat med sjukgymnastik och för två år sen gick jag behandling för att bli av med morfin. Jag fick morfin för min smärta i och med remautismen.

Hur såg ekonomi och boendesituation ut innan du gick med i projektet?
Jag flyttade för nästan tio år sen. Då hade jag aktivitetsersättning, så det gick ganska bra för det är en helt okej ersättning. Då hade jag råd att ta hand om mig själv och mina katter, men när jag blev 30 fick jag avslag på sjukersättning. Då blev min ekonomi sämre och när coronan kom och alla priser höjdes blev det kaos i min ekonomi.

Vad har det lett till för konsekvenser för dig?
Jag har inte längre råd att ta hand om mina katter, det gör mina föräldrar åt mig. Jag har heller inte råd att äta mat mer än en gång om dagen. När jag äter måste jag se till att det är billiga proteiner. På grund av min leversjukdom kan jag inte äta bönor och sånt som är billigt så det är köttfärs eller kyckling jag köper mest. Jag har inte råd att köpa en köttbit till exempel. Det har jag inte gjort på fyra år för det är alldeles för dyrt.

Innan projekttiden, visste du vad du hade för rättigheter till olika saker som till exempel möjlighet till samordnat stöd, eller andra insatser? Hade du någon kunskap kring det?
Inte speciellt mycket. Jag har ju soc, boendestöd och hemtjänst. Hemtjänst är också ett problem, om jag börjar jobba och tjänar mer än 12 700 kronor kommer jag vara tvungen att betala för hemtjänsten, det är två och ett halvt tusen i månaden.

Hur har du fått lära dig att det fungerar så?
Mest Google. Lite grann har jag fått lära mig via aktivitetscentret Trappan, och mitt boendestöd har hjälpt mig lite. Min mamma har också hjälpt mig mycket med att få fram information.

Hur fungerade det med studier innan du gick med i projektet? Du nämnde innan intervjun började att du aldrig gick ut gymnasiet?
Nej jag gick aldrig ut gymnasiet och jag fick inte läsa in det på Komvux. Jag gick ett år på yrkesutbildning men fick ett extremt skov andra året, så jag var jag tvungen att hoppa av. Det var sista gången den utbildningen fanns så jag kunde inte göra om det året efter tyvärr. Det var en UX-utbildning som lärde ut hur man jobbar med hemsidor och hur de är designade och jag ville framför allt gå mer åt att handikappanpassning för då kunde jag använda mina handikapp till något positivt.

Vilka möjligheter upplevde du att du hade att påverka ditt eget liv innan projektet?
Inga alls, det var mest ”Nu har jag hamnat i den här sitsen och har inget att göra”. Jag har varit jättedeprimerad och har flera självmordsförsök i bagaget.

På grund av det du nyss nämnde?
Ja dels det, dels de trauman jag varit med om. Men det kändes som den enda utvägen att komma ur situationen.

> *”Jag har varit jättedeprimerad och har flera självmordsförsök i bagaget.”*

Så du upplevde att flera instanser talade om för dig ”Så här ligger det till” snarare än att berätta vilka möjligheter som fanns om jag förstått det rätt?
Det har ofta varit nonchalant, ”Jaja, du är bara en i mängden”. Jag har också upplevt att det varit mer viktigt vad läkarna säger än vad jag säger som händer i mitt liv, det är inget djupgående om hur jag mår eller vad jag vill göra. Och när jag kommit med förslag kring vad jag skulle kunna prova är det ”Men det låter inte trovärdigt, det är inte möjligt, det kommer inte hända så du kan ge upp det”.

Den här frågan knyter an lite till det du redan berättat, men har du känt dig lyssnad på?
På soc känner jag mig lyssnad på, där har jag en jättebra handläggare. Det var efter sista gången jag blev inlagd på psyk, då satte dom in en massa instanser. Det var någon som kom till

mottagningen och då fick jag en handläggare på soc i Sollentuna kommun. Då fick jag reda på det här med aktivitetscentret Trappan och att jag kunde börja gå där så jag fick någonting att göra på dagarna. Och min handläggare har stöttat och sagt att om jag vill göra något mer så får jag hjälp med det.

Hur kom du med i projektet?
Det var via Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan, soc var också med. Det var via ett SIP-möte (Samordnad individuell plan). Det var då det här med arbetsträning kom upp. De sa att det kunde vara lämpligt utifrån de svårigheter jag har.

Har du upplevt att du fått samordnat stöd?
Nu har jag bara kontakt med min coach i Lumena så det känns skönt att jag inte behöver tjafsa med Försäkringskassan.

Vad har det gjort med din hälsa?
Det är mycket bättre nu, min kreativitet har kommit tillbaka, jag har börjat måla igen. Jag har varit så rädd över det där med budgeten och hur jag ska klara mig.

Är det någon särskild händelse som gjort dig extra sedd och hörd. Jag tänker på det här med medmänskligt bemötande?
Ja, när jag är på aktivitetscentret Trappan är jag omgiven av väldigt uppmuntrande personal. Är man för trött är det ingen press, man gör det man orkar. De är bara glada att man dyker upp och det tycker jag känns väldigt bra.

En sak jag tyckte var tråkigt var att innan jag fick aktivitetsersättning och frågade jag ”Finns det någonstans jag kan gå när jag orkar?”. Jag ville träffa andra människor istället för att sitta hemma och fick svaret från Försäkringskassan att ”Nej det finns inget sånt för någon i din situation, sitt i din lägenhet och gör ingenting”.

Har du fått en plan framåt nu som du känner dig trygg med?
Ja, jag ska ha telefonsamtal med min coach imorgon som ska berätta lite om vilka platser som hon sökt praktik på lite mer ingående. Hon har sökt på lite kommunala kontaktcenter och liknande. Då kanske jag kan sitta lite hemifrån och jobba om jag har en dålig dag kan jag ändå jobba.

Hur känns framtiden framöver om vi pratar om den?
Jag börjar se ljuset i tunneln nu. Det känns som det faktiskt kanske händer någonting och det är riktigt skönt. Jag är fortfarande orolig över ekonomin men som tur är flyttar jag ihop med min pojkvän nästa år. Han säger ”Lyckas du inte jobba då tar jag hand om det” för han tjänar så pass bra.

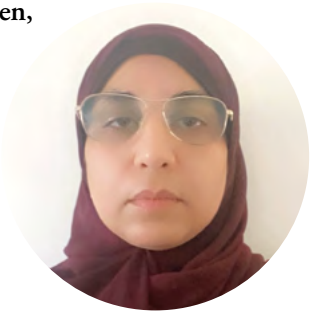
> *”Jag börjar se ljuset i tunneln nu. Det känns som det faktiskt kanske händer någonting och det är riktigt skönt.”*

Du känner en viss framtidstro?
Ja, det känns så, jag har kämpat länge.

Ris och ros till projektet – är det någonting som du tycker att man kan förbättra?
Det största moroten var om man kunde fixa ersättningen för det är ju omöjligt att få ihop den ersättningen man har från Försäkringskassan.

Abir, 49

Praktik mot arbete



Abir är utbildad barnmorska från Syrien, men har inte haft möjlighet att arbeta inom sitt yrke i Sverige. Efter en lång sjukskrivning på grund av diskbråck har hon, med stöd från Lumena-projektet, fått en anpassad praktikplats som kundvärd. Innan projektet var Abir hemmasittande med smärtor men upplever att hon numera fått tillbaka livsglädjen.

Hur såg livet ut innan du gick med i projektet?
Jag är utbildad till barnmorska i Syrien. Jag har läst flera kurser för att komplettera utbildningen för att kunna bli barnmorska i Sverige. Tyvärr har jag blivit förhindrad av en skada från mitt föregående yrke och har varit sjukskriven under en längre period på grund av diskbråck. Jag har sedan varit i kontakt med kommunen för att få en passande praktikplats utifrån min personliga situation. Jag fick praktik som kundvärd vilket jag tycker passar mig bra.

Var det någon som informerade dig angående om att projektet fanns? Hade du en kontakt på Etableringscenter sedan tidigare?
Informationen fick jag genom kontakt med kommunen. Jag fick kännedom om Etableringscenter och därefter frågade jag min handläggare om det fanns möjligheter för mig att få arbeta med dem. Därefter gjorde jag en intervju och fick sedan gå med i

projektet, vilket ledde mig till en praktikplats. Min praktik har pågått i ungefär fem månader och jag trivs väldigt bra. Under min praktik har jag upplevt att mina kollegor uppskattar mig och min arbetsförmåga.

Vilka möjligheter upplevde du att du hade att påverka ditt liv, innan du kom med i projektet?

Jag har tidigare arbetat som personlig assistent och barnskötare. De yrkena involverar tungt fysiskt arbete och mycket rörlighet. Jag informerade om min skada och klargjorde vilka personliga behov jag har och hur jag därför behövde byta inriktning. Jag upplever att jag blivit trevligt bemött och har samtidigt känt mig hörd och uppmärksammad då mina personliga önskemål blev tillgodosedda. Några av mina tilldelade arbetsuppgifter är bland annat att skicka in rapporter, vägleda hjälpsökande och olika typer av datorarbete. Jag känner att jag klarar mina arbetsuppgifter väl och språket är inget hinder.

> *"Jag upplever att jag har blivit trevligt bemött och jag har samtidigt känt mig hörd och uppmärksammad, då mina personliga önskemål blev tillgodosedda."*

Vilka rättigheter visste du att du hade innan du kom med i projektet?

Jag hade bland annat kunskap om min rättighet till ett yrke som ger mig möjlighet att röra på mig, men även att jag ska kunna få tillgång till en bekväm stol. Jag har också upplevt ett bra bemötande inom vården.

Angående livet under projekttiden, upplever du att ditt liv har förbättrats sedan du kom med i projektet?
Jag är väldigt nöjd med min nya praktik. Sedan tidigare har jag varit hemmasittande samtidigt som jag lidit av både kramp och smärtor. Numera upplever jag mig i stället som pigg och jag är motiverad att gå till jobbet. Jag har dessutom inte lika ont kroppen längre, utöver arbetstiden så är jag även mer aktiv hemma. Naturligtvis kan jag känna mig lite trött efter arbetet, men jag upplever inte samma smärtor som tidigare. Tack vare alla insatser så känner jag mig både mer pigg mer aktiv. Jag upplever även att denna positivitet genomsyrar mitt privatliv och jag har numera inte lika många negativa tankar om sjukdomar. För i övrigt så känner jag mig yngre eftersom jag kommer ut mer från hemmet på grund utav min praktik. Jag känner att projektet har både förändrat och förbättrat mitt liv.

> *"Sedan tidigare har jag varit hemmasittande samtidigt som jag lidit av både kramp och smärtor. Numera upplever jag mig i stället som pigg och jag är motiverad att ta mig till min praktikplats."*

Är det något i projektet som har varit avgörande för dig?
Jag har en bra handläggare som stödjer mig. Hon är en bra lyssnare och hon klargör diverse otydligheter när jag ställer frågor. Utöver handläggaren så är de andra i omgivningen också hjälpsamma. Jag upplever också att det jag sägs tas på allvar samtidigt som jag känner mig sedd och hörd.

Eftersom du inte har avslutats i projektet ännu, hur ser din framtidsplan ut?
Jag känner att jag vill fortsätta med min praktik. Samtidigt vill jag även läsa ett par kurser på Komvux för att komplettera mina kunskaper inom administration.

> *Jag känner att projektet har både förändrat och förbättrat mitt liv*

Finns det något inom projektet som du tycker att vi skulle kunna förbättra?
Jag har en positiv uppfattning om projektet. Jag har därigenom fått ett väldigt bra stöd och jag vet inte riktigt om det finns något som fattas. Jag känner att jag har fått tillgång till rätt information, samtidigt som personalen har varit tillmötesgående.

Har du några personliga reflektioner eller något du vill lägga till i intervjun, utöver det jag redan har frågat?
Min nuvarande praktik är mer av ett introduktionsjobb och det är för närvarande endast tillfälligt. Jag önskar att kunna få möjligheten att genom min praktik bli tillsvidareanställd. Det är oklart hur det ser ut framöver, vare sig min tjänst fortfarande kommer att finnas tillgänglig eller inte.

Jag känner också att projektet har både förändrat och förbättrat mitt liv.

Daria, 20

Stöd mot arbete och studier



Daria stod utan jobb efter gymnasiet. Med stöd från Lumena tog hon steget ut i arbetslivet och arbetar i dag som vårdbiträde inom äldreomsorgen. Samtidigt blickar hon framåt – hon har sökt till Försvarshögskolan med en vilja att fortsätta hjälpa andra.

Kan du berätta lite om dig själv och om din bakgrund?
Jag heter Daria, är 20 år och har bott i Sverige i ungefär åtta år. Jag kommer studera i höst. Just nu jobbar jag som vårdbiträde inom äldreomsorgen och trivs bra med att hjälpa människor.

Hur såg livet ut innan du började i Lumena?
Då var jag student och försökte hitta jobb men lyckades inte. Jag kände att jag behövde stöd. Jag behövde veta om jag gjorde något fel och ville få perspektiv.

Hur fick du reda på att du kunde söka till Lumena?
Jag googlade och försökte se vad kommunen kunde hjälpa till med. Det var så jag fick reda på att projektet fanns, sedan blev jag intresserad och tänkte att det skulle bli bra och därefter bokade jag en tid.

Hade du något stöd av kommun eller myndigheter innan du kom med i Lumena?
Nej det hade jag inte, för mig var problemet att jag var på gränsen att fylla 19 år så hjälpen att få stöd var begränsad.

Jag kände mig ganska förlamad på grund av bristen på stöd. Det finns mycket stöd för yngre och äldre men inte just för mig som behövde ta mig ut i arbetslivet.

Vad fick du för bemötande när du skrevs in i Lumena, kan du berätta lite om det?
Först fick jag ha ett möte med alla handläggare och jag berättade lite om min situation och hur vi skulle kunna samarbeta. Bemötandet jag fick var härligt, alla ville hjälpa och det kändes väldigt bra.

> *Bemötandet jag fick var härligt, alla ville hjälpa och det kändes väldigt bra*

Har du fått vara med och bestämma vilket stöd du ville ha och vilka insatser du skulle få?
Ja, ganska mycket, jag kände under andra och tredje mötet att jag kunde styra över vad jag behövde. Det började med att jag behövde hjälp att söka jobb, jag hade heller inte fått yrkesvägledning när det gällde studier. Jag har fått den hjälpen nu och det känns mycket lättare även vad det gäller min psykiska hälsa.

Så du känner att det förbättrat ditt psykiska välmående också om jag förstår det rätt?
Ja, man känner sig mer trygg, man har en person som man kan prata med. Idag är det bra, jag har en jättebra familj och jag har jättebra vänner men ibland finns det saker som kan vara svårt att berätta. I Lumena kan jag berätta, jag känner mig trygg och får mycket stöttning.

Du berättade i början att du utbildat dig till undersköterska, hur gick det till?
Jag var inte utbildad undersköterska men gick en friskvårdskurs. Sedan jag slutade gymnasiet försökte jag också komma in på gymnasiet men lyckades inte komma in på det program jag ville gå, för det var så många sökande. Det var då jag gick friskvårdskursen, den gav mig en grund att stå på och visste mer vad jag ville göra i framtiden, att studera kriminologi. Min handledare hjälpte mig också väldigt mycket. Just nu jobbar jag som vårdbiträde, jag har gått utbildning på min arbetsplats.

Trivs du bra?
Ja, jag hjälper människor med vardagslivet och de är tacksamma vilket känns bra, jag hoppas att jag är en tillgång och jag är positiv och glad.

Ska du söka en utbildning framöver?
Ja. Jag har sökt till Försvarshögskolan, det är ett väldigt intressant område. Det är bra om du vill jobba inom försvaret och i olika krissituationer

Vad var det som fick dig intresserad av det?
Projektet gjorde mig intresserad, jag vill hjälpa människor. Jag har själv fått hjälp och vill göra detsamma för andra.

Är det något i projektet som kan förbättra och vad har varit extra bra?
Allt är bra, jag får den hjälp behöver och får stöd utifrån mina behov och har även en bra handledare jag kan kontakta. För egen del finns det inget som behöver förbättras.

Det har också varit bra att träffa andra människor som har varit med i projektet, träffas i grupp och kunna prata med varandra. Det har varit viktigt att se mig själv i andra människor, att jag inte är ensam och har även fått vänner. Det finns en gemenskap som är bra.

Vad har ni diskuterat i gruppträffarna?
Hur unga kan påverka och vad det finns för behov för unga människor i min ålder, vad vi vill göra i framtiden och vilka resurser som kan behövas.

Vilka resurser kan behövas enligt dig?
Det behövs pengar och det behövs också personer som arbetar inom kommunen som själva kan förstå vad som behövs för unga. Vuxna förstår inte vilka behov som finns.

> *Det behövs pengar och det behövs också personer som arbetar inom kommunen som själva kan förstå vad som behövs för unga. Vuxna förstår inte vilka behov som finns.*

Hur är det att vara ung i Sverige i dag?
Det finns utmaningar att träffa vänner efter gymnasiet och bibehålla kontakten med de vänner jag fått i skolan.

Har du något budskap till beslutsfattare och övriga instanser som kan vara med och bestämma, påverka och ta vettiga beslut?
Det är viktigt att få information från instanser som kan hjälpa dig om du hamnar mellan stolarna. Det vore bra om det gick att hitta information till exempel sociala medier.

En sak som slog mig – tror du det skulle vara av värde att det finns kurser på gymnasiet där man får vägledning och vilket stöd man kan få?
Det skulle bli jättebra med en föreläsning för ibland vet man heller inte vilken information man behöver när man slutar gymnasiet.

Yrkesvägledare i skolan kan vara svårt att få stöd från. Man måste boka tid och yrkesvägledaren var inte alltid där, så jag fick inte det behovet uppfyllt.

Vad har du för förhoppningar om framtiden?
Jag har stora framtidsförhoppningar, jag vill köra på med att studera vidare, leva livet och umgås med nära och kära.

> *Det är viktigt att få information från instanser som kan hjälpa dig om du hamnar mellan stolarna.*

Mohammad, 30

Praktik mot anställning

Mohammad kom till Sverige från Jordanien för två och ett halvt år sedan och lever med sjukdomen MS. Genom Lumena-projektet har han fått anpassad praktik och samordnat stöd. Hans dröm är att få anställning som kock, något han arbetade som under många år i Jordanien.



Hur såg ditt liv ut innan du gick med i projektet?
Jag kom till Sverige från Jordanien för cirka två och ett halvt år sedan. Jag har sjukdomen MS. Jag fick mediciner och behandling och nu mår jag bättre.

Du fick alltså hjälp av sjukvården i Sverige?
Ja, de har hjälpt mig mycket med detta och det har varit väldigt bra.

Hur såg din ekonomiska situation innan du gick med i projektet?
Jag har fått pengar från Arbetsförmedlingen. Det är klart att det är en liten inkomst men det är för att jag ska få erfarenhet och jobb.

Hur kom du med i projektet?
Jag fick information via Arbetsförmedlingen och etableringen, man får gå på olika aktiviteter under etableringstiden.

Vad har du upplevt att du har fått för stöd?
Det samordnade stödet jag fått där Arbetsförmedlingen har varit en del. Jag började arbetsträna lite och har ökat på tiden vartefter.

Vad hände med ditt liv när du fick stöd, har du någon reflektion kring det?
Det har hjälpt mycket, det har varit givande, jag har kunnat lära mig mycket och jag har fått lära mig att förstå mer svenska och jag hoppas det ska leda till jobb.

> *... det som också varit bra är att dom lär en hur man kan få stöd och söka arbete. Jag har fått hjälp att söka anpassat arbete eftersom jag har MS.*

Vad har du fått för bemötande?
Både bemötandet och informationen har varit bra. Jag har fått stöd från Arbetsförmedlingen och etablering som har visat vägen. Jag har fått lära mig hur man gör vid en arbetsintervju med arbetsgivaren och hur man skriver och presenterar sig. Vi fick lära oss mycket om bemötande, alltså till arbetsgivaren. Något som också har varit bra är att de lär en hur man kan få stöd och söka arbete. Jag har fått hjälp att söka anpassat arbete eftersom jag har MS. De har hittat praktik som är anpassat efter min förmåga nu när jag arbetstränar. Det är ett gott stöd och det innebär att man kommer in på arbetsmarknaden.

Hur mycket arbetsträner du idag?
Mellan sju och åtta timmar per dag. Jag föredrar att jobba heltid för att kunna lära mig mer och mer. Jag började på SFI i ett och ett halvt år och nu och har jag en grund som gör att jag kan förstå flera meningar och flera ord.

Har du haft möjlighet att påverka vilket stöd och vilka insatser du vill ha?
Nej men man får förslag och så kan man acceptera eller neka. Först lyssnade jag på vilka insatser de har att erbjuda sen har jag tänkt på det och efter det accepterade jag stöd och insatser.

Vad har du för förhoppningar på framtiden?
Mitt hopp är att jag ska få ett fast jobb och få utbildning så jag kan arbeta som kock. Jag har jobbat som kock i både Jordanien och Egypten under många år. Jag vill utbilda mig eftersom jag inte har något intyg på detta. I arabländerna har vi inte sådana intyg.

Finns det något i projektet vi skulle kunna förbättra?
Det jag mest vill är att få kockutbildning och ett fast jobb. Jag vet att man kan få det framöver men man måste vara bättre på det svenska språket.

Känns det som om du har fått mer kunskap om dina rättigheter än du hade innan du började i projektet?
Jag vet inte men man kan ställa frågor. De ställer upp och man får mycket råd och stöd.

Är det någonting mer du vill berätta, något som projektet kan förbättra?
Det som jag hoppas på att Arbetsförmedlingen ska tänka på är att praktik ska leda till jobb, inte enbart praktik. Om man praktiserar i tre månader ska det leda till jobb, det ska inte vara något

man bara provar på utan att det leder till något. Tre månaders praktik är inte lite och har man varit på praktik i tre månader ska det leda till jobb så att det inte är bortkastad tid för att man sedan måste leta efter något annat.

Det har lite att göra med din framtid, tycker du den är oviss?
Det finns en ovisshet kring praktik som inte leder till jobb, att man oroar sig hela tiden vare sig man ska få ett jobb eller inte.

> *"Jag vill vara självständig, få lön och kunna leva självständigt, inte sitta och få bidrag."*

Vet du när du kommer får förlängd praktik eller om du kommer få besked om fast anställning?
Jag vet att Arbetsförmedlingen gör sitt bästa för att jag ska få ett jobb. Problemet ligger inte hos Arbetsförmedlingen utan hos arbetsgivaren som bryter eller gör så att man inte kan fortsätta. Efter sex månader säger de att de inte har något behov.

Jag vill vara självständig, få lön och kunna leva självständigt, inte sitta och få bidrag.

En sista fråga, har jag glömt att fråga något som du vill dela med dig av?
Jag vill tacka Sverige och svenskarna. Jag är glad att jag kom till det här landet, att det finns en arbetsförmedling och att jag har tillfrisknat från sjukdomen jag har. Sverige har givit mig hälsa, liv och en framtid. Jag vill också tacka för alla insatser.

Jag är väldigt glad och stolt och jag hoppas att kunna vara svensk.

Loke, 30

Arbetsträning med fokus på arbete



Loke har under många år varvat studier och arbete med sjukskrivningar på grund av utbrändhet. När hen kom in i Lumena-projektet fick hen stöd i form av en arbetscoach, hjälp att hitta en plats för arbetsträning och möjlighet att delta i en motiverande kurs som innefattat både gemenskap och att utforska sig själv. Idag arbetstränar hen på ett återbruk, något hen trivs med. Det hen tycker är bäst med projektet är att det känns mindre hopplöst och har förhoppningar att i framtiden kunna arbeta med traumaläkning.

Kan du berätta lite om dig själv, vem du är och tiden innan Lumena-projektet?

Det har varit en slingrig väg och den har tagit tid.

Jag är sjukskriven nu och har varit sjukskriven en gång tidigare. Det var utbrändhet och jag tror det började redan i högstadiet.

I slutet på gymnasiet började jag bli utbränd på riktigt men körde på och gjorde allt som man borde göra som till exempel att plugga och flytta, jag körde rätt in i väggen flera gånger.

Hur tedde sig utbrändheten?

Det började med ångest och depression, jag fick diagnosen social fobi. Jag kände inte riktigt att jag passade in och var som alla andra. Jag kände att folk tyckte jag var konstig, jag är känslig och snappade upp alla sådana signaler. Det gjorde att jag blev en sluten ”duktig flicka” och pratade inte så mycket.

Fick du någon hjälp och stöd då?
Ja, jag kommer ihåg att jag gick till kuratorn på gymnasiet en gång. Hennes tips var att jag skulle göra en lista på vad jag kunde säga eftersom jag inte riktigt vet hur sådant fungerar.

> *... jag gick ut gymnasiet med okej betyg enligt mig själv. Jag skulle ha högsta betyg i allt och hade höga krav på mig själv.*

Orkade du gå ut gymnasiet?
Ja, jag gick ut gymnasiet med okej betyg enligt mig själv. Jag skulle ha högsta betyg i allt och hade höga krav på mig själv. Jag var också ganska tidig i utvecklingen och det var uppmuntrat. När jag gick på lågstadiet låg jag två år före alla andra men på högstadiet komma alla i kapp och jag tänkte ”Shit, jag är inte så supersmart som jag var när jag liten”.

Vad hände efter gymnasiet?
Jag var ganska skoltrött efter att ha tagit studenten och pluggade kreativt skrivande på halvtid vid universitetet i Växjö. Det var en jättebra grej, skriva har alltid varit något jag tyckt om att göra. Studierna gav mer energi men det var ändå jobbigt med en ny stad. Jag hamnade inte riktigt i något sammanhang för studierna var på distans och vi träffades bara någon gång per termin. Hela det året tror jag att jag var mest hemma med familjen och var väldigt isolerad. Mina kompisar var kvar på orten i Norrland där jag kommer ifrån och de kompisar jag lyckats skaffa där.

Kursen i kreativt skrivande funkade bara i en termin, efter det flyttade jag till Umeå eftersom jag hade kompisar där och tänkte att jag att jag skulle hoppa på ett program. Det blev idéhistoria under en termin och sedan klarade jag inte av det något mer.

Du hade hållit ihop ganska länge om jag tolkar det rätt?
Ja precis, jag kom ihåg att jag hade mycket ångest och inte kunde fokusera på studierna. Jag kraschade, eftersom jag hade krav på mig själv att få högsta betyg.

> *Jag försökte hanka mig fram och jobbade ungefär 75 %. Efter jobbet orkade jag bara ligga och stirra på tv, det var allt jag orkade.*

Tog du kontakt med vården då?
Ja, jag tror det var då jag fick prata med en psykolog på ungdomsmottagningen i Umeå. Det var en bra kontakt, jag tror att det var hjälpsamt.

Efter att ha hoppat av studierna bestämde jag mig för att börja jobba. Jag fick jobb på en restaurang och det var superstressigt, det var heller ingen bra arbetsplats.

Jag försökte hanka mig fram och jobbade ungefär 75 %. Efter jobbet orkade jag bara ligga och stirra på tv, det var allt jag orkade.

Det kom till en punkt då jag inte orkade mer och tänkte att jag skulle plugga på folkhögskola. Jag sökte till en musiklinje på folkhögskola. Jag tänkte det skulle funka, det finns inga betyg och man spelar bara musik i ett år och det var det jag behövde.

Trivdes du på folkhögskolan?

Ja, det var vändpunkten, även om jag var jätterädd.

Då pratade jag också med psykolog på vårdcentralen och hon var den första som tog mig på allvar. Jag fick antidepressiv medicin utskriven, SSRI, för ångesten och depressionen. Medicinen gjorde bland annat att jag fick lite paus från negativa tankar.

Jag tyckte att jag återhämtade mig ganska bra och tränade på att sänka kraven. Jag landade i att jag inte behövde prestera.

Jag kom också underfund med att jag är ickebinär, vilket var intressant, jag utforskade min egen identitet.

Vad hände efter det?

Sen gick jag in i väggen två gånger till efter det eftersom jag testade att plugga genusvetenskap på heltid.

Tyvärr orkade jag inte med kursen, jag fixade bara två terminer. Jag sökte i stället design och interaktiva medier. Det gick dåligt eftersom jag inte kan så mycket om datorer. Jag fixade en termin sen blev jag sjukskriven för första gången för utbrändhet.

Jag pratade först med campushälsan det var dom som sa att jag nog borde sjukskriva mig.

Det kändes ganska skönt när det väl blev så eftersom jag knappt åt och inte ens kunde ta mig från sängen till köket.

> *Det jag minns mest är att det var ekonomiskt jättejobbigt och det fick jag hjälp med av mina föräldrar. Jag fick inte så mycket återhämtning för det var så mycket ekonomisk ångest.*

Fick du något stöd från omgivningen från till exempel partner och familj?

Det jag minns mest är att det var ekonomiskt jättejobbigt och det fick jag hjälp med av mina föräldrar.

Jag fick inte så mycket återhämtning för det var så mycket ekonomisk ångest. Det blev något byråkratiskt fel så jag gick en hel sommar helt utan ersättning. Min partner jobbade på bryggeri och fick heller knappt några pengar.

Var det Försäkringskassan som var problemet?

Ja, det hade något att göra med att jag var sjukskriven från studier och då var jag inte sjukskriven på grund av arbete och då kunde dom inte ge mig ersättning.

Jag undrade om dom inte kunde fixa papperna så det stämde men de sa nej. Jag hade inget personligt ombud och försökte bråka själv vilket jag egentligen inte orkade.

Hur länge var du sjukskriven?

Det var nog bara ett år och sen kände jag att jag inte kunde vara sjukskriven längre eftersom jag inte fick någon ersättning. Jag började plugga datorer på yrkeshögskolan.

Det skulle vara två år med mycket praktik vilket verkade bra. Det blev ju då lock down på grund av pandemin och hela kursen blev på distans, det var jättejobbigt och min sociala fobi blossade upp.

Jag satt hemma i mammas lägenhet och pluggade. Vi hade lektioner via Teams. Jag kommer bara ihåg känslan när jag behövde säga någonting, hela kroppen skakade. Det var ren skräck.

Det rullade ändå på och jag tyckte det var kul att koda men tempot var för högt för mig. Det var då jag blev sjukskriven igen, det är jag än idag, fyra år senare.

Hur kom du med i Lumena?
Det var via mitt personliga ombud. Jag tyckte det med arbetscoach lät bra som kan hjälpa mig att arbetsträna och inte ha några krav.

> *"Min arbetscoach och jag har pratat och jag känner att hon såg mig och vad jag vill."*

Hur har det funkat?
Min arbetscoach och jag har pratat och jag känner att hon såg mig och vad jag vill. Jag brinner väldigt mycket för konst och fick gå en kurs i intuitivt måleri.

Vad har ni diskuterat kring hur framtiden ska se ut?
Vi pratade om var vi ska hitta ett ställe att arbetsträna på för det var det jag ville. Jag mådde dåligt av att vara hemma. Det kändes viktigt att ha ett ställe att åka till.

Vi pratade om att arbetsträna på en tatueringsstudie men det blev inte av. Länsmansgården i Österåkers konsthall var också ett alternativ. Det finns en massa kultur där och en trädgårdgrupp som träffas en gång i veckan. Det finns även en konsthall där och jag började arbetsträna där förra sommaren.

Hur mycket arbetsträna de du?
Jag började med två timmar i veckan och ökade till två dagar i veckan. Jag fick möjligheten att måla i akvarell med en grupp pensionärer som var jättehärliga.

Efter det fick jag gå den motiverande kursen i Lumena som varade tre månader två gånger i veckan.

Vad fick du lära dig på Lumenas motiverande kurs?
Det finaste var att träffa andra som var med där, att utbyta tankar och idéer. Det kändes som att jag fick tillfälle att landa i nuet och vilken riktning jag skulle vilja röra mig åt. Jag fick tänka nytt och fritt om vad man kan hitta på i livet. Vi fick göra uppgifter, jag fick möjligheten att inventera vad jag behöver på en arbetsplats, vad som stressar och vad jag behöver.

Efter kursen fick jag komma till Reinnovation där jag arbetstränar idag. Man återbrukar saker som man renoverar och säljer. Just nu håller jag på att virka korgar av gamla lakan till exempel. Jag trivs bra, jag är där sex timmar i veckan. Det svåraste har varit att ta sig i väg men det har blivit bättre.

Vad har du för förhoppningar framöver?
Det är svårt och det är det första negativa med Lumena. Jag har varit där ett år men ska nu vidare till Arbetsförmedlingens arbetsträning. Då är det tio timmar i veckan som gäller och det känns jobbigt. Jag får inte heller fortsätta arbetsträna där jag är nu. Det känns jobbigt för jag har precis landat och lyckats komma i gång. Jag hade önskat att man kunde få mera tid i Lumena. Nu tror jag att jag kommer vara redo för tio timmar i veckan men det känns fortfarande lite osäkert.

Finns det fler förbättringsområden?
Det hade varit bra om projektet var längre, att man fick vara kvar lite längre när man är så nära att komma upp i tio timmar. Jag har sett det som att samhällsstrukturen är lite som den är, där det finns en massa glapp. Lumena är en pusselbit som behövs.

Är det något som varit särskilt bra med projektet?
Jag har sett mig sedd, att jag är en individ som kan bidra till samhället. Oavsett hur sjuk jag är har det känts som att de ser ens kvalitéter snarare än ett problem.

Vad har du för förhoppningar inför framtiden om du får drömma helt fritt?

Jag har haft en massa olika tankar. Jag är väldigt intresserad av traumaläkning eftersom jag jobbat mycket med mitt bagage och de trauman jag har gått igenom. Jag har tänkt att jag vill jobba som terapeut av något slag, att hjälpa andra människor.

Jag tycker också om konst, det finns många sätt att försöka läka världen, det kan man göra via konst. Tatuerare kan jag tänka mig att bli också. Jag har funderat på tågförare.

> *... det tycker jag att projektet varit bra med, att det inte är hopplöst. Jag har landat i att jag aldrig kommer kunna jobba heltid men jag kan utforska världen mer framöver och att det blir mer överkomligt.*

Känns det som att dom drömmar är mer nåbara nu än tidigare?

Definitivt mer nu än tidigare, att tänka att saker är mer möjliga, det tycker jag att projektet varit bra med, att det inte är hopplöst. Jag har landat i att jag aldrig kommer kunna jobba heltid men jag kan utforska världen mer framöver och att det blir mer överkomligt.

Evelyn, 57

Arbetsträning med fokus på anställning



Efter en septisk chock och stroke har Evelyn, som tidigare arbetat som rektor i många år, kämpat sig tillbaka från intensivvård och flera års rehabilitering. Tack vare Lumena-projektet har hon återfått arbetsglädje, fått möjlighet att arbetsträna och använder nu sin erfarenhet och kompetens på nytt i den takt hon behöver.

Kan du berätta lite om dig själv och hur livet såg ut innan projektet?

Jag har varit rektor i många år och trivts med det även om det varit tufft. En dag blev jag helt plötsligt sjuk och hamnade på Danderyds sjukhus med septisk chock och organsvikt. Det slog mot njurar, hjärtat och lite mot hjärnan men respirator och sepsis var det som verkligen gjorde att jag tappade bort mig själv. Jag visste inte var jag var till en början, jag visste heller inte hur länge jag varit på sjukhus. Jag förstod inte riktigt var jag var det första sex veckorna. Jag fick börja om med allting som att lära mig hålla i en mugg med vatten, sitta, gå och stå. Jag förstod inte alls hur sjuk jag hade varit förrän jag hade varit hemma ett bra tag.
Så för mig som varit en högpresterande person i hela mitt liv var jag nu en person som knappt visste vad jag varit med om.
Jag fick gå runt i mörker, jag klarade inte av att läsa – ingenting.
Jag klarade inte ens av att titta på TV till en början.

När skedde det här?

Det är fem år sen.

Vad berodde den septiska chocken på?

Jag fick dubbelsidig lunginflammation och var på vårdcentralen en torsdag, på lördagen åkte jag in med ambulans. Jag fick bara med mig citodon hem eftersom jag hade ramlat några dagar innan och hade ont under revbenen, men det var inte det som var orsaken, det var en lunginflammation som läkaren missade.

Du var akademiker, du hade pluggat innan?

Ja, jag pluggade rektorsprogrammet och är van att läsa på engelska och forskningsrapporter. Det kognitiva blev ett problem, fram till nu faktiskt.

Vad fick du för vård och rehabilitering?

Från början var jag på sjukhuset ett ganska bra tag, sen kom jag hem och trodde att ”Nu skulle jag kunna jobba lite” och det var ju vansinnigt. Det handlade ju om min självbild ”Så här har jag funkat” men helt plötsligt hamnade jag på en helt annan planet.

> *”Så för mig som varit en högpresterande person i hela mitt liv var jag nu en person som knappt visste vad jag varit med om.”*

När du kom hem hade du svårt med olika saker. Vad hände däremellan till där du är idag, hur har din väg tillbaka sett ut?

Jag blev sjuk igen i dubbelsidig lunginflammation och då tappade jag hoppet helt och tänkte att nu är jag en människa som kommer vara sjuk resten av mitt liv, så blev det inte tack och lov.

Du nämnde tidigare innan vi började intervjun att det inte handlade om att du inte ville leva, du orkade bara inte.

Precis, när jag sattes i respirator handlade det om liv och död och där fick jag PTSD. Jag såg konstiga saker, att jag slogs mot djävlar, men det här är ju för att man är medicinskt nedsövd så det är inget ovanligt sa intensivvårdsläkarna efteråt.

Jag fick gå en PTSD-behandling och det var en del av behandlingen att få träffa intensivvårdsläkaren och få svar på många saker så att jag började förstå varför jag var så pass konstig. Han sa till exempel, när jag sa att jag inte funkade i huvudet att ”Vi vet det, det kommer vara så här mellan två och fem år till att det är kroniskt”. Så nu är jag tacksam att det börjar närma sig fem år och jag känner att det här inte är kroniskt, jag är jättelycklig för det idag.

Hur har tiden sett ut sedan det här hände, kan du berätta lite kortfattad om hur tiden tillbaka har sett ut?

De första två och ett halvt åren fick jag ta en dag i taget. Jag kunde inte sitta i ett ljust rum, jag kunde inte ha Tv:n på, när jag började titta på Tv:n fick jag ha lågt ljud på och textning. Sinnena var i alarm. Men sen när jag började på ett rehabiliteringsställe i Vaxholm som Försäkringskassan beviljade blev det mycket bättre. Vi var till exempel ute i skogen och det var skönt att kroppen började känna sig lycklig igen.

Hur gick du från att gå att i rehabilitering tills att du fick reda på projektet Lumena?

Jag tror att det var via Aleris, min arbetsterapeut där, som flaggade för projektet.

Kan du berätta lite vad som hänt när du skrevs in i projektet?

Jag har fått tillbaka en hel del energi. Jag har också fått arbetsträning på ett bed and breakfast, där jag fick göra en del administration.

Utgick man från vad du hade för önskemål när du fick den platsen?

Ja det tycker jag. För jag ville värma upp hjärnan igen. Jag var tillbaka fysisk, behandlade PTSD:n och kände jag att jag behövde träna min hjärna igen. Efter att stället gick i konkurs fick jag hjälp av min handledare att få plats på arbetsmarknadsenheten där jag skriver handlingsplaner.

Hur mycket orkar du arbetsträna idag?

Nu är jag uppe i åtta timmar. Jag trodde att jag skulle vara tillbaka till snabbare men har fått acceptera att det kommer ta längre tid. Jag får smyga i gång lite i taget och utvärdera efter det.

Jag fick börja sakta, då fick jag syssla med bokföring och registrera kvitton in i systemet och det var en möda först men sen gick det bättre och bättre och nu får jag använde min kompetens och arbetslivserfarenhet. För mig är det inte jobbigt att exempelvis ta fram handlingsplaner.

Jag är också lycklig av att inse att det här inte är kronisk eftersom jag var orolig för det. Andra har fått amputera händer och fötter, jag har haft tur.

Upplever du att din handledare haft kunskap om dina diagnoser?

Jag vet inte om vi har pratat om det men jag känner mig inte missförstådd. Jag känner mig sedd utifrån var jag är nu och är väldigt tacksam över att jag får vara med i projektet.
Jag skapar arbetsuppgifter där jag är nu, för jag måste ha något att göra och min handledare förstår att jag kan hantera det.

Vad är målet framåt och vad har du för tankar och funderingar kring vad det ska leda till framöver?

Som jag förstår det får jag vara med i det här projektet ett år, så jag får nog tänka att jag klamrar mig fast i det här och får ta det lugnt tills min projekttid är över. Annars kan det bli bakslag när jag ska ut på arbetsmarknaden.

Är det något särskilt i bemötande som har varit värdefullt? Finns det några händelser som varit extra viktiga för dig?

Jag har känt att min handledare har sparkat in lite dörrar för att hitta rätt arbetsträningsplatser åt mig. Jag känner att hon är engagerad i att jag får det bra.

Jag tycker att jag blivit väl bemött och har fått växa i min roll igen, så jag har inget att klaga på. Jag känner att jag får vara mig själv och det är jätteviktigt att jag får komma tillbaka till den här engagerade personligheten som jag har.

> *Jag känner mig sedd utifrån var jag är nu och är väldigt tacksam över att jag får vara med i projektet.*

Vad har du för drömmar och mål framöver?

Jag har landat i att jag ska använda min akademiska kunskap. När jag suttit och skrivit de här olika handlingsplanerna, känner jag att jag har en jättekunskap men jag vill inte tillbaka till rektorsrollen. Det känner jag att jag har gjort. Drömmen är att få använda den kunskap jag har någonstans.

Har du någon förhoppning kring exakt var, är det något särskilt område du är intresserad av?

Jag har skrivit en handlingsplan och förslag på att jobba med den entrepernöriella lärandet från förskola till gymnasium och jag skulle kunna driva det projektet utan problem, det vet jag. Det är ett sätt att tänka kring vad jag skulle kunna göra. Men sen får jag väl leta och försöka hitta där det behövs någon som jag, det är utmaningen.

Finns det något ris och ros som du tänker på i projektet som du tycker har varit extra bra eller något som kan förbättras?

Jag har inget ris, för mig var det lyckosamt att få en så bra handledare för hon bryr sig om mig. Jag känner att hon förstår att jag har en kapacitet. Jag är väldigt tacksam för att få vara med i projektet för jag har tänkt ”Hur ska det bli för mig om jag ska arbetsträna, det hade aldrig fungerat”. Då kanske jag landat i att jag inte kunde arbeta alls, utan att det var på livstid.

Är det någonting som du tycker jag har glömt att fråga och som du vill lägga till?

Jag kommer inte på något nu.

Alexandra, 38

Arbetsträning i butik med fokus på anställning



Efter många år av utanförskap, sjukskrivning och erfarenheter av våld i nära relation har Alexandra fått en ny start. Genom Lumena-projektet har hon fått stöd att bearbeta det hon varit med om och arbetsträna även i butik. Hon anser själv att hon fått tillbaka både livsglädje och självförtroende och ser ljust på framtiden.

Kan du berätta lite om din livssituation innan du gick med i Lumena?
Jag har varit sjukskriven och fått sjukpenning från 2018 till 2019. 2019 sökte jag stöd från socialen och akuta psykiatrin. Efter covid arbetsträna de jag på ett tvätteri, där blev jag kvar ett år.

Hur fick du den arbetsträningsplatsen?
Jag fick den via socialpsykiatrin. Det är så många enheter inom socialen som jag har kontakt med. Tyvärr funkade inte arbetsträningsplatsen helt och hållet.

Vad var det som inte funkade?
Det blev kläm mellan två andra kollegor och jag fick inte tillräckligt bra stöd på plats av min handledare. Jag ville göra rätt ifrån mig och det gick inte riktigt. Jag fick också vara i köket på slutet och det gav lite men inte tillräckligt. Jag strävade efter lite mer utmaning också tror jag.

Vad hände efter att du avslutade arbetsträningen?
Efter arbetsträningen tog jag hand om familjens hund och det skapade ett större intresse för hundar. Jag har alltid haft ett intresse för djur. Jag började gå kurs med henne och vi började tävla. Vi tävlade förra året och gjorde en debut i nybörjare. Det gav mig också någonting, tyvärr blev jag tvungen att sluta. Efter det blev det först ett hålrum men sedan kontaktade Samordningsförbundet Samsund mig i och med att jag skrev in mig på Arbetsförmedlingen och jag fick ha samtal med dom.

Okej, så du fick stöd via ett samordningsförbund?
Ja. Arbetsförmedlingen pratade med mig och då fick jag berätta om min situation. Därefter tog Arbetsförmedlingen kontakt med Samordningsförbundet Samsund under 2023 som sedan kontaktade mig och det var då jag skrevs in i Lumena.

> *"Jag har fått jättebra information genom projektet och min coach har varit fantastisk sen vårt första möte. Jag kan lätt ringa henne efter en arbetsdag och berätta hur dagen har varit."*

Har du fått bra information och samordnat stöd i och med projektet?
Jag har fått jättebra information genom projektet och min coach har varit fantastisk sen vårt första möte. Jag kan lätt ringa henne efter en arbetsdag och berätta hur dagen har varit. Vi brukar skriva ned det på ett papper, det är i alla fall så vi gör nu när jag praktiserar, eftersom jag precis har börjat.

Vad är det för arbetsträning du har?
Jag arbetstränar på Skyddsvärnet, det är en second hand-butik och dom jobbar mycket med kriminalvården. Det är många som slussats ut ur fängelse som jobbar där.

Hur trivs du där?
Jag trivs jättebra.

Jag tänkte innan du skrevs in i projektet – visste du vilka rättigheter och möjligheter till stöd du hade?
Nej det tror jag inte, det är i alla fall inget som jag minns. Det är så mycket som har hänt i mitt liv.

Man kan till exempel ha rätt till sammansatt stöd och man har rätt att förstå och tillgodogöra sig information.
Jag blir lite ställd nu, jag tror det var en hel del som jag inte visste innan jag kom med i projektet.

Men du har boendestöd om jag förstod dig rätt. Du berättade om det innan vi påbörjade intervjun. Fick du det innan du gick med i projektet?
Jag hade boendestöd innan men det visste jag inte om att man kunde få förrän socialen informerade mig om det. De sa att det kunde vara bra att få avlastning för att jag alltid har tytt mig till mamma som varit ett stort stöd. Men nu är det boendestödet som har gjort massor för mig. Jag får hjälp med olika papper och viktiga samtal samt hjälp att fixa till hemma. Boendestödet har också hjälpt när det har varit extra tunga dagar. Hela syftet med boendestödet är kunna bli så självständig som möjligt igen.

Nu funkar det galant. Jag är en helt annan person från tre år tillbaka.

Vad var det som gjorde dig till en helt annan person?
Sen jag slutade förra arbetsträningen fick jag ett lyft och tänkte

att ”Det här får inte dränera mig igen utan det här är en öppning till något nytt”. Jag var också mer deprimerad innan. Mer ledsen. Allt man varit med om har tryckt till en. Jag har också fått hjälp med våld i nära relation i och med Samordningsförbundet Samsund. Genom Samsund har jag fått möjligheten att prata om det. Det har gjort mycket för mig på bara ett år.

Jag har också fått hjälp med våld i nära relation i och med Samordningsförbundet Samsund.

Orkar och vill du berätta mer om det du varit med om?
Jag hade nog inte orkat eller vågat berätta om det för ett år sen men idag känner jag mig stark och jag känner också att det behövs prata om det.

Jag pratade inte om våldtäkterna som ägde rum 2005 och 2010. Jag pratade inte med mamma eller pappa förrän flera år senare. Jag hade tagit åt mig skammen och att ”Det är självklart att det är mitt fel”. Det var den senaste våldtäkten som fick mig att gå in i väggen 2011.

Jag började gå i samtal förra året efter att Samordningsförbundet Samsund ställde frågor om våld i nära relation, det var så jag kom i kontakt med våldsteamet och där jag har gått nu i ett år och går fortfarande och pratar.

Idag bär jag inte skammen längre, men jag bär rädslan. Jag fick bearbeta mycket på egen hand, när jag var med om den första våldtäkten så visste jag inte exakt var jag skulle gå. Det var så nytt alltihop, allt var konstigt. Jag hade så många skuldkänslor. Sen blev det enklare med MeToo att på något sätt förstå att det inte är bara jag, att det är fler människor i världen som varit med om det som jag varit med. Det visste jag egentligen men det var skönt att någon gjorde en stor grej av det och att jag tänkte ”Okej det här är något jag kan gå och prata om med någon”.

Ju starkare jag blivit och ju mer jag har läkt skulle kan jag säga att de senaste tre åren jag bearbetat mycket med mig själv, särskilt

den sista våldtäkten som var så brutal. Den är jobbigast att komma över fortfarande. Vissa grejer handlar om vissa årstider på året som är jobbigast, det är någon form av PTSD-reaktion som kommer då.

Jag har också frågat om jag kan få hjälp att bearbeta det genom psykiatrin, men det har inte haft stöd att erbjuda. De har aldrig gett mig den möjligheten trots att jag har haft ett så stort behov av att prata om det.

Det har också känts som om man alltid behöver ha en person till i rummet hos psykiatrin för att bli hörd om man har en diagnos.

Du tar alltså med dig någon på läkarmötena?
Mamma har varit med många gånger, hon har varit ett stort stöd sedan uppväxten. Hon har varit ensamstående med två döttrar. Jag växte upp med skilda föräldrar och det är mamma som varit det största stödet.

Pappa har funnits till men han har inte kunnat ha mig när jag var liten. Han hade såna där helger. Han valde att inte ha mig vissa helger för att han prioriterade annat, men jag har fina minnen ifrån barndomen.

I vuxen ålder har jag valt att ha med honom på vissa möten när han kanske behövs mer för att han har en bättre röst än vad mamma har där. Han är väldigt duktig på att tala, det ska han ha eloge för.

Men det mest din mamma som hjälpt dig att copa livet?
Ja, exakt så. Hon har också kunnat berätta på ett mer objektivt sätt i och med min ADHD-diagnos, eftersom man kan förvärras. Man kanske blåser upp situationen till något större än vad den är för att man är så känslosam. Då har hon varit med och korrigerat så att till exempel en myndighet förstår.

Mina kontaktfamiljer har också varit ett stort stöd, dom har jag kontakt med även idag.

Jag kan fortfarande ringa och gråta och vara förtvivlad och de får mig att må bättre direkt.

Vad hände när du kom med i projektet? Kan du se någon skillnad före och efter?

Jag är gladare och det är fantastiskt. Jag känner ett starkt hopp kring möjligheten för ett bättre liv. Att kunna få den här hjälpen gentemot att inte definieras utefter sin ADHD-diagnos. Det är så skönt att inte behöva bli generaliserad och i stället kunna vara en tillgång.

> *"Jag är gladare och det är fantastiskt. Jag känner ett starkt hopp kring möjligheten för ett bättre liv. Att kunna få den här hjälpen gentemot att definieras utefter sin ADHD-diagnos."*

Du menar att ses som en tillgång snarare än en belastning?

Ja. För när jag var yngre blev jag placerad på Unga Handikappsförmedlingen för att jag har hade ADHD. Det tyckte jag var fel, eftersom jag blev placerad i en grupp med Samhall. Jag är inte en Samhall-person. Samhall är säkert givande för sin målgrupp men det lämpar sig inte för folk med ADHD. För mig känns Samhall anpassat för människor med andra typer av handikapp. Jag är en person som kan tala för mig själv och jag känner att jag kan så mycket mer. Något så begränsande som att bli placerad på Samhall kändes hemskt. De ville inledningsvis ge mig praktik på

ett lager och jag sa ”Nej, ni måste sätta mig i butik”.
De tillgodosedde det och jag fick således en praktikplats på Cubus i tre månader.

Om jag tolkat det rätt – du anser att man tagit vara på dina egenskaper och det du vill göra i projektet?
Ja.

Hur länge har du arbetsträning nu?
Tre månader och jag är där tre dagar i veckan.

Hur funkar det att arbetsträna tre dagar i veckan?
Det går bra men jag brukar känna mig trött på fredagen när jag är ledig. Vi ska försöka öka tiden, då har det gått en månad sen jag började.

För fem år sen, från det att jag sjukskrev mig från min förra arbetsplats, så trodde jag inte att jag skulle kunna jobba i butik igen. Men nu har jag frontat det och det är en seger.

> *”Jag kunde ligga och stirra i taket en hel dag, gråta och ringa flera gånger till mamma. Det var bara ett stort svart hål.”*

Hur såg rutinerna ut när du var sjukskriven jämfört med idag?
Jag kunde ligga och stirra i taket en hel dag, gråta och ringa flera gånger till mamma. Det var bara ett stort svart hål. Det är mycket som hänt under åren som gått, så jag har stängt in mig.

Min sjukskrivning var det stora svarta hålet. Familj och vänner var min räddning. Även om jag skulle säga att det stora svarta

hålet fortfarande existerar så är det inte långt kvar till slutet. Jag är på väg ut men det ska också gå hela vägen. Från den dagen jag säger hej då till Lumena då har jag kommit ut. Det positiva nu är att jag är närmare det ljusa än det mörka.

Hur tänker du att livet ska se ut efter Lumena?
Jag har jobb på en butik. Det finns en chans att jag får jobb där jag arbetstränar nu men vi får se, det finns många som volontärarbetar där. Jag hoppas att jag kan jobba inom skyddsvärnet men jag vet också att de inte har några tjänster ute.

Jag har också en dröm om att få en egen second hand butik eller jobba med människor.

Hur känner du inför den planering som finns framåt?
Planeringen är otäck. Det är otäckt att veta att jag ska bli släppt. Det är otäckt att tänka på dagen mina boendestödjare inte finns kvar, den dagen jag inte är sjukskriven eller den dagen jag inte har någon kontakt med psykiatrin.

Om man är skriven hos socialen så finns det krav att du ska söka tjugo jobb varje månad. Ett sådant högt krav kan vara mycket för en människa. Säg att du har dålig självkänsla, en diagnos eller vad det nu kan vara, då är det ett ännu större krav att söka tjugo jobb. Har du väldigt dålig självkänsla är det också svårt att få fram ett CV. Men jag hoppas att jag via projektet får hjälp med att hitta en anställning inom ett år.

Om du fick ge feedback till projektet, vad skulle det vara?
För mig har projektet varit fantastiskt.

En sak jag har reflekterat över är vare sig man skulle kunna ta in deltagare inom frivården. Det finns människor som vill ut och de behöver stöd för att göra det.

Tobias, 31

Har fått anställning

Intervjun gjordes tillsammans med SE-handledare



Tobias hade gått på bidrag sedan han avslutade gymnasiet där han enligt sig själv inte passade in alls. Han fick kontakt med SamMa-projektet och provade på ett par arbeten men blev tvungen att avbryta på grund av social ångest. Efter att ha fått KBT-behandling var han redo att skrivas in i Lumena-projektet vilket ledde till arbete utomlands. Idag har han tillsvidareanställning och arbetar som platschef.

Hur såg ditt liv ut innan du kom med i Lumena-projektet?
Min mamma har hjälpt mig med allt, bland annat genom att hjälpa mig med myndighetskontakter och med att hitta tider till utredningar. Jag har gått på bidrag sen jag gick ut gymnasiet när jag var nitton år gammal, sedan dess har min inkomst bestått av bidrag och jag hade inte ens försökt hitta jobb.

Vad har varit anledningen till att du har fått bidrag? Var det någonting som inte fungerade?
Det hade att göra med gymnasiet jag gick i. Jag gick på en specialinriktning för folk med lindrig intellektuell funktionsnedsättning. Jag tror att det var gymnasielinjen som förstörde mig, jag passade inte in alls. Redan efter grundskolan slussades jag dit, men i stället för att reda ut vad problemet var så skickades jag bara vidare.

> *Jag tror att det var gymnasielinjen som förstörde mig, jag passade inte in alls.*

Fanns det någon plan för hur det skulle se ut efter du gick ut gymnasiet?
Det lovades ett garanterat jobb efteråt, man skulle få hjälp med en lägenhet och så vidare. Men så blev det aldrig. Jag fick ingen hjälp. Jag tog studenten och sedan blev det tyst på radarn.

Vet du vem som skulle ansvara för att du skulle få den här hjälpen eller fick din mamma ta reda på det?
Ingen aning. Varken jag eller min mamma fick någon information om det.

Men du fick i alla fall hjälp med bidrag i efterhand?
Ja, men det fick jag söka själv. Det hjälpte mamma mig med. Jag fick avslag de första gångerna men till sist gick det igenom i och med att jag började en ADHD-utredning.

Fick du göra ADHD-utredningen först efter gymnasiet?
Ja.

Då tror jag förstår vad du menar med att skolan inte identifierade problemet och hur du kände att du inte passade in. Du fick aktivitetsersättning men vad fanns det för framtidsplan för dig efter det?
Det blev aldrig riktigt någon aktivitet. Folk har väl försökt att hjälpa mig, men jag har alltid tackat nej då förslagen aldrig har varit individuellt anpassade för mig som person. Exempelvis har jag erbjudits att börja på Samhall eller att gå på någon form av

daglig verksamhet, men eftersom det inte känns kompatibelt med mig så har jag alltid tackat nej.

> *Exempelvis har jag erbjudits att börja på Samhall eller att gå på någon form av daglig verksamhet, men eftersom det inte känns kompatibelt med mig så har jag alltid tackat nej.*

Hur var det med boende?
Jag bodde hos min mormor då hon bodde närmre mitt gymnasium. Det hela kändes okej till en början men jag blev rastlös och uttråkad efter ett tag. Jag ville hitta på saker och ting men det kändes omöjligt. Det blev påtagligt att ens gå ut då jag hade social ångest.

Vad hände sen? Hur blev saker och ting efter tomrummet som du upplevde efter att du var hemma och uttråkad under dagarna?
Jag blev erbjuden att gå med i SamMA-projektet. Inledningsvis skickade min dåvarande handläggare på Försäkringskassan in en anvisning utan att ens ha frågat mig innan. Då tackade jag nej men ett halvår senare skickade jag och min mamma in en ansökan men då var det väldigt lång kötid.

Vilka möjligheter upplever du att du hade att påverka ditt liv innan du skrevs in i SamMa-projektet? Som jag tolkar det sorterades du mest in i ett fack tidigare?
Ungefär så var det.

Vet du vad du fick för insatser när du skrevs in i SamMA-projektet?
Det försökte hitta ett jobb som passade mig, utefter mina svårigheter.

Fick du jobb därifrån? Vad fick du för typ av jobb?
Till slut, ja. Montör skulle man väl kunna säga.

Trivdes du med det?
Ja, det gjorde jag.

Fick du en tillsvidareanställning där?
Ja precis, det var anställning ett år i taget, med lönebidrag.

Så då var Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan inblandade?
Handledare: Tänker du på anställningsproceduren?

Jo dels det, jag vet Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan samarbetar, men generellt sett. Vilka andra aktörer var med i SamMA-projektet?

Handledare: Det var din Case Manager du träffade först eftersom hon hade kortast kö. Hon hittade en arbetsträningsplats i Västerhaninge på Kyrkogårdsförvaltningen. Sen blev du sjuk och hade en frånvaroperiod.

Sjuk och sjuk. Social ångest skulle jag kalla det.

Handledare: Då var du redo på att ta emot och stöd för din ångestproblematik.

Var din sociala ångest uttalad innan du kom med i SamMA-projektet?
Den har funnits hela tiden, ända sen jag var liten egentligen. Det blev värre efter gymnasiet.

Fanns det anpassningar utefter dina behov?
Nej, men jag har ju gått på mediciner. Antidepressiva och ADHD-medicin.

Gjorde det saker bättre?
Nej, jag skulle nästan säga att det gjorde saken värre eftersom jag fastnade i tankar om att jag skulle behöva ta mediciner livet ut.

Går du på mediciner nu?
Jag har slutat med allt nu.

Hade du någon kontakt med psykiatrin under SamMA-projektet?
Nej, men innan. Det har varit många möten och handläggare under mitt liv.

Hade du olika handläggare och läkare?
Jag tror att jag hade fyra handläggare under ett år på Försäkringskassan.

> *"Det var mest mamma som pratade då jag inte kunde prata. Jag sa bara det de ville höra varje gång."*

Det gör ju saker med en människa, hur kändes det för dig?
O, ja. Det kändes väldigt jobbigt. Det var mest mamma som pratade då jag inte kunde prata. Jag sa bara det de ville höra varje gång.

Så din mamma fick bli din röst?
Ungefär så. I andra fall så hade jag bara sagt ja till det mesta trots att jag inte ändå inte tänkte göra det.

Var det för att du inte kunde ta till dig modet att säga vad du egentligen kände? Eller för att du bara vill få slut på det hela?
Jag ville bara få slut på det.

Om vi återgår till SamMA-projektet, hade du någon sjukfrånvaro under den tiden?
Efter någon dag orkade jag inte gå till jobbet kyrkogården i Västerhaninge. Jag skrev till min Case Manager att det inte skulle fungera. Efter det började jag KBT-behandling.

Upplever du att du blev bättre under din tid med KBT-behandling?
Jag gick inte i KBT så länge faktiskt, men under tiden jag var där fick jag olika övningar jag skulle göra vilket jag gjorde till viss del. Under tiden på KBT fick jag besök från en kompis från Tyskland som jag inte hade träffat på väldigt länge. Då var det i stället jag som skulle leda, jag skulle visa vart vi skulle och så vidare. Jag var tvungen att ta mig runt självmant, vilket jag inte hade kunnat göra innan. Det väckte något i mig. Jag kan ju det här, tänkte jag.

KBT involverar väl något som kallas exponeringsövningar, men utöver det tolkar jag det som att du hamnade i ett annat sammanhang när du fick besöket från Tyskland och att allting fungerade?
Precis. I sammanhanget tillämpade jag det jag hade lärt mig under terapin. Att man skulle gå emot det man kände.

Sen fick jag erbjudande att gå på arbetsintervju på Urban Miners. Jag gick på intervjun men tyckte att det gick väldigt dåligt. Jag var väldigt nervös och sa inte så mycket. Men mot min förväntan så ringde de efter en vecka och berättade att jag fick jobbet och i dag är jag platschef.

Handledare: Vi har pratat en del om SamMA-projektet. Du höll på att avslutas i SamMA-projektet samtidigt som du var mitt i terapin och vi såg att någonting hände med dig. Vi var säkra på att det skulle gå bra så då fick du följa med in i Lumena-projektet.

Hur förändrades ditt liv efter du gick med i Lumena-projektet? Har du märkt någon skillnad?
Om jag ska vara ärlig visste jag inte ens att jag gick med i Lumena-projektet. Jag hade nog ingen koll.

> *"Ja, jag har sagt exakt det jag behöver och det har man tagit vara på."*

Känner du att du har haft möjligheten att påverka insatserna och stödet du har fått sedan du skrevs in i Lumena-projektet?
Ja, jag har sagt exakt det jag behöver och det har man tagit vara på.

Vad var det som tog dig till nästa nivå och motiverade dig att våga prata om dina behov?
Jag vet faktiskt inte. Jag kände mig trygg och jag kände att jag kunde lita på dem. Det är nog mest det.

Hur ser planen ut framöver?
Handledare: Du är avslutad i Lumena sedan ungefär ett halvår tillbaka. Vi hade ett avslutningsmöte. Du har ju även din närmaste chef på jobbet och sen så har ni en samverkan med en handläggare på Arbetsförmedlingen gällande subventionerad tjänst.

Du har en fästmö idag, det knyter an lite kring det arbete du har nu. Kan du berätta lite om hur du och din fästmö träffades?
Det var en eller två månader innan jag började med praktik. Då hade chefen kommit med ett erbjudande om att åka till olika länder, främst Tyskland och jobba. Jag ville gärna lämna Sverige för att bli mer självständig men jag hörde ingenting mer om det just då. Men jag och min fästmö träffades i samband med att hon hade rest till Sverige från Tyskland för att träffa min kusin. Första gången vi stötte på varandra var hemma hos min mormor. Det var intressant, kan man väl säga. Jag berättade om den eventuella arbetsresan för henne och nämnde att jag kanske skulle flytta till Tyskland för att jobba. Då tänkte vi att vi kunde börja dejta.

Så ni åkte till Tyskland tillsammans?
Nej, hon var bara här i två dagar. Sedan behövde jag vänta i en månad för att jag skulle få åka. I början var det inte ens garanterat att det skulle bli av så jag fick pressa min chef flera gånger om det skulle bli någonting med Tyskland eller inte, men till slut fick jag ett datum då jag skulle få åka.

Har jag tolkat det rätt att du fick lite livsgnista och vågade ta beslutet att åka till Tyskland? Vad var det som fick dig att ta det beslutet?
Det var mest för att jag behövde känna mig mer självständig. Det hade alltid varit någon annan som talat och tagit beslut åt mig. Jag behövde en förändring.

> *"Det hade alltid varit någon annan som talat och tagit beslut åt mig. Jag behövde en förändring."*

Hur var det att göra den resan till Tyskland?
Tufft. Innan kunde jag inte sätta mig på en buss utan att få panikångest och nu skulle jag sitta på ett flyg. På Arlanda fick jag gå igenom säkerhetskontrollen själv men det gick bra.

Hur var det att flytta och bo i ett annat land?
Det var intressant. Jag märkte hur ingen pratar engelska alls, vart jag än åker.

Vad hände efter Tysklandsvistelsen?
Jag reste fortfarande till min fästmö, oberoende på vilket land och vilken stad jag befann mig i. När jag var i Paris där jag också jobbade, tog jag bussen till Tyskland varje helg för att träffa min fästmö. Varannan vecka hade vi möjlighet att flyga hem, jag flög i stället till min fästmö.

Hur ser planen ut för dig och din fästmö ut framöver?
Hon flyttade till Sverige i somras och vi bor i en tvåa i Nynäshamn. Nu väntar vi barn och ska förhoppningsvis gifta oss nästa sommar.

Vad var nyckeln till var du befinner dig idag?
Det hade inte gått utan mina handledare.

Hur ser du på framtiden nu, jämfört med personen du var när du gick ut gymnasiet?
Jag vill växa och framtiden ser bra ut. Under tiden efter gymnasiet trodde jag aldrig att jag skulle bli något, jag trodde varken att jag skulle bli pappa eller att jag skulle ha något jobb. Jag är stolt över mig själv.

Nu har du berättat ganska mycket, är det något du skulle vilja förmedla till olika beslutsfattare, myndigheter, skolväsende med mera utifrån dina erfarenheter?
Om man märker att något är fel – ta reda på vad felet är i stället för att skicka vidare personen så man slipper bollas på samma sätt som jag.

> *Om man märker att något är fel – ta reda på vad felet är i stället för att skicka vidare personen så man slipper bollas på samma sätt som jag.*

Erica, 21

Kurs i livskunskap på folkhögskola för att sedan närma sig arbete eller studier

Erica hoppade av första året på gymnasiet och har länge haft social ångest. Efter flera försök att återgå till studier fick hon kontakt med Alis-Lumena när hon hade fyllt nitton år. Genom Lumena har hon tillsammans med sina mentorer kommit fram till att en kurs i livskunskap har varit en bra match i det läge hon befinner sig nu. Hon hoppas att det ska ge henne en chans att komma ut i livet och hitta viljan att börja studera eller arbeta. Hon hoppas också att bli bättre på sociala situationer och skaffa vänner.

Berätta lite om dig själv och hur ditt liv såg ut innan du kom med i projektet?
Jag gick det första året i gymnasiet innan jag hoppade av och försökte med lite annat, bland annat pluggade jag matte på KAA, kommunala aktivitetsansvaret, och jag försökte även plugga på Komvux men hoppade av. Några år senare, när jag var 19 fick jag kontakt med Alis.

Hur kom du i kontakt med Alis?
Jag fick en broschyr från en sjuksköterska hos psykiatrin. Jag fick också ett hemskickat brev från KAA då jag inte hade gått ut gymnasiet.

Vad var det som gjorde att du hoppade av gymnasiet?
Det blev lite mycket, jag hade svårt att åka tåg och ta mig dit själv. När jag skulle börja det nya året var det många nya lärare

och elever, det blev för mycket för mig helt enkelt. I och med att jag gick i gymnasiet under COVID-tiden blev jag bekväm med att plugga hemifrån och det var väl en ytterligare faktor som bidrog till att jag blev så överväldigad när jag väl skulle åka dit.

Hade du någon kontakt med vården eller kommunen innan du skrevs in i projektet?
Ja, jag hade kontakt med vården redan i högstadiet.

Så du blev alltså informerad av Alis och Lumena genom vården?
Ja, precis. När jag blev vuxen behövde jag byta mottagning. På den mottagningen fick jag information om en gruppverksamhet för att få hjälp med social ångest, så dit gick jag innan jag kom till Alis.

Kan du berätta lite om den gruppen du gick i? Tycker du att det fungerade?
Det handlade om social ångest och andra liknande diagnoser. Vi var en liten grupp med två lärare. Exempelvis brukade de gå igenom en PowerPoint där de redovisade varför vissa situationer skapar ångest och hur man kan hantera det. Det gick helt okej, jag hade med mig min mamma då man kunde ha med sig en anhörig. Hon tog anteckningar som jag har kvar idag.

Tycker du att det har hjälpt dig?
Inte jättemycket, det är mest andningsövningarna som jag tycker kan hjälpa ibland.

Vad har du fått för information om vad Lumena var för ett projekt?
Att jag kunde få hjälp med att börja studera igen eller skaffa jobb.

Fick du ett första möte där man gick igenom vad du behövde för hjälp?
Jag fick ett första möte med min mentor Venus och Lena som är arbetskonsulent i Alis om jag skulle skrivas in eller inte. Kontakten har varit bra.

Vad har ni haft för diskussioner och kom ni fram till vad du ville och behövde?
Det jag sa i början var att jag inte ville studera, jag ville ha ett jobb. Då fick jag möjligheten att berätta om vad som intresserar mig och vilka typer av arbeten jag kan tänka mig. Sedan gick vi på studiebesök men varje tillfälle där jag hade möjligheten att söka praktik eller arbete så backade jag undan, det blev för jobbigt. Så var det i några månader tills Alis informerade om en kurs som heter livskunskap och även fast jag inte har velat studera tidigare så gick jag ändå på öppet hus och började där till slut.

Kan du berätta lite om den kursen?
Kursen är på en folkhögskola i Södertälje som heter Hagaberg. Från hur jag har tolkat det så har alla som går den kursen någon typ av psykisk ohälsa och det handlar om att komma ut i livet och hitta viljan att studera vidare eller att jobba.

Tycker du att kursen har hjälpt dig?
Jag har ju klarat av att vara där en hel termin och det är väl det viktigaste, alltså att jag har lyckats ta mig dit och varit där.

Känner du dig mer bekväm med att ta nästa steg ut till studier eller arbete?
Jag har sökt en till termin till kursen livskunskap så jag är nog inte redo för det just nu.

Du får jättegärna berätta om dina mål du jobbar mot.
Mina mål är att bli bättre på sociala situationer och att försöka skaffa vänner. Jag försöker också kunna klara av att åka hem från skolan själv.
Jag fick hjälp av Venus att skaffa färdtjänst då jag inte har kunnat ta mig hemifrån själv, jag har tidigare fått skjuts av min mamma. Jag fick färdtjänst beviljat och nu tar jag taxi till skolan. Jag har också tränat på att åka tåg.

> *"Innan Alis-Lumena visste jag inte att jag kunde få färdtjänst eller aktivitetsersättning. Så det är sådant som jag har fått veta nu och fått hjälp med att söka."*

Finns det något i projektet som har varit extra bra eller som du tycker har fungerat som du vill berätta om?
Det är väl att jag har fått veta mer om saker som jag har rätt till. Innan Alis-Lumena visste jag inte att jag kunde få färdtjänst eller aktivitetsersättning. Så det är sådant som jag har fått veta nu och fått hjälp med att söka.

Så det var ingen tidigare som informerade dig om vilka rättigheter du har och vilken du hjälp du kunde få?
Nej, precis.

I projektet ingår en rättighet att vara medbestämmande om vad som händer i ens liv och vilka förutsättningar man har. Är det någonting du känner att du har fått i projektet, att du har blivit sedd?

Ja, det har jag. Jag har ju inte själv kunnat komma på saker utan det är mer förslag som jag har fått från Venus och Lena. Men sen så kan jag säga ja och nej.

Vad är det som gjort att du har fått förtroende för Venus?
Det är inte någonting som jag direkt har tänkt på. Det har blivit enklare med tiden, när vi haft flera möten.

Är det någonting du tycker skulle kunna förbättras i projektet?
Nej, jag tycker att det har varit så bra jag skulle kunna tänka mig att det kan vara.

Är det någonting du skulle vilja berätta för politiker och beslutsfattare?
Om jag inte fått kontakt med Alis- Lumena skulle jag fortsatt med att isolera mig själv hemma och inte kunnat komma ut och göra någonting. När jag satt hemma så kände jag inte att jag kunde bidra med något till familjen, varken ekonomiskt eller annat. Jag tänkte nog att jag måste ha ett jobb för det var så alla andra hade så det var förväntningarna jag hade på mig själv också. Tyvärr var det långt ifrån vad jag klarade, det blev ett för stort steg som väckte mycket ångest. Innan jag kom med i Alis-Lumena så visste jag inte om att man kunde ta det stegvis, det var via samtal med mina kontakter i Lumena, Lena och Venus, som jag fick hjälp att se det. Jag har behövt ta det lite mer i min takt och bli lite mer bekväm med saker som är jobbiga för mig. Jag vill ju på sikt bli mer självständig. Det har varit viktigt för mig att prova mig fram, vilket jag har fått göra.

Finns det någonting mer som du tycker vi har glömt att fråga dig, som du vill dela med dig av?
Jo, jag tänker på det här med att jag kanske inte fått rätt diagnos när jag var yngre. Jag fick en ADHD-diagnos och några andra

som jag tänker säkert är rätt och som jag känner igen mig i. Men frågan är om man också missade något. När jag var på en vanlig årskontroll för min ADHD så ställde min läkare några frågor kring vad jag höll på med och varför jag hoppade av gymnasiet. När jag förklarade för min läkare varför så tyckte han att det var solklart att jag hade autism. Då sökte vi tid för en autismutredning, och den står jag fortfarande i kö för. Jag sattes upp på kölista för det ungefär i samband med att jag skrev in i Alis-projektet. Vi har ringt regelbundet till mottagningen för att höra hur det går och nu har dom sagt att jag eventuellt blir kallad om några månader. Då kommer jag i så fall ha stått i kö i mer än ett och ett halvt år. Innan jag träffade den läkaren som tyckte att det var solklart att jag hade autism så var det inget som jag tänkte själv. Jag trodde att de svårigheterna som jag hade haft i skolan och att jag isolerade mig hemma bara handlade om min sociala ångest. Men om det stämmer att jag har autism kanske det kan ge lite andra svar. Har jag en annan diagnos också som inte upptäcktes i tid har jag ju också gått miste om annat stöd som jag skulle kunnat få och som kanske hade gjort skillnad för mig under skoltiden eller nu när jag vill komma ut i arbete.

"När jag var på en vanlig årskontroll för min ADHD så ställde min läkare några frågor kring vad jag höll på med och varför jag hoppade av gymnasiet. När jag förklarade för min läkare varför så tyckte han att det var solklart att jag hade autism."

Sara, 32

Arbetsträning med fokus på anställning



Sara arbetade som lågstadielärare men fick avsluta tjänsten på grund av att hon drabbas av Menieres sjukdom. Hon blev sedan arbetslös och har kämpat med att förklara för myndigheter vilka behov hon har och vilka anpassningar hon behöver. Sedan hon skrevs in i Lumena anser hon att hon blivit sedd och hörd och att stödet är individanpassat. Hon har även börjat arbetsträna på en volontärbyrå på distans. Hennes dröm är att få arbeta deltid på distans med administrativa arbetsuppgifter.

Kan du berätta lite om dig själv och hur livet såg ut innan du gick med i Lumena?

Jag är utbildad lärare, men jobbade inte jättemånga år som det. Jag blev klar 2016 och blev sedan gravid 2017. Så jag var både ny lärare och ny mamma och fick inte ihop det. Under pandemin blev jag sjuk i Menieres sjukdom vilket gör att man hör sämre och har dålig balans. Man blir känslig för ljud vilket såklart är jättejobbigt när man är lärare. Jag blev då deltidssjukskriven för att försöka dels anpassa mig, dels förhålla mig till nya känsligheter. Det blev väldigt svårt, jag började få panikångest och sen brakade jag ihop 2020–2021 vilket ledde till svår utmattning.

Sen har det bara varit så, jag försökte komma tillbaka till jobbet. Det gick inte, så sedan 2022 har jag varit sjukskriven och arbetslös.

Viken kontakt hade du med vården då?
Det var vårdcentralen men jag fick en remiss till stressmottagningen och den var jättebra. Man fick lära sig hur man ska förhålla sig och lära sig att anpassa livet efter sig själv och inte tvärtom. Jag har hållit fast väldigt mycket av det men jag inser att det är väldigt svårt att få till det.

Beroende på omgivningens förväntningar och i kontakt med myndigheter?
Precis, jag har kämpat väldigt länge nu med att förklara vad jag behöver och det krockar med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. Det går inte riktigt ihop så jag har fallit mellan stolarna om man säger så.

> *"Jag har kämpat väldigt länge nu med att förklara vad jag behöver och den krockar med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen."*

Har du fått sammansatt stöd?
Jag har fått sammansatt stöd, men har bollats runt. Jag gick något som hette introduktion till arbete efter att jag blev arbetslös. Det gick ut på att de ville se vilken arbetsförmåga jag har. Jag mötte på först hindret precis när jag började, det var avståndet. Jag är bosatt i Sollentuna kommun och jag skulle börja arbetsträna i Upplands Väsby. Det blev en och en halv timmes resväg för mig, vilket jag sa till Arbetsförmedlingen att det är för lång resväg, att jag inte klarar det, men blev tillsagd att ”Det är det som finns, du får åka på det ändå”.

> *Jag har fått sammansatt stöd, men har bollats runt.*

Jag tolkar det som att du inte fick rätt förutsättningar?
Nej precis, men jag fick inte något gehör på det, utan ”Det är det här som finns” så jag fick bita ihop och bara köra. Jag hade en handledare som sa att jag bara behövde komma in två dagar i veckan och då skulle man gå på föreläsning och sen skulle jag komma ut i någon praktik eller liknande. Det höll i sig i några månader, sen fick jag en ny handläggare och hon sa ”Nej du måste komma in hit fem dagar i veckan för att vi se att du har tio timmars arbetsförmåga i dig”. Då sa jag att det inte går men vi körde på, Jag började i maj och i oktober avbröt vi eftersom det inte gick, jag kraschade bara hela tiden så fort jag försökte öka.

Fanns det någon dialog mellan dig och din handläggare hur man skulle kunna lägga upp arbetet?
Ja, för handläggaren sa till mig att hon förstod, att det var väldigt långt, och tyckte att det var väldigt tråkigt att det blev som det blev men att hon har ett regelverk att gå efter. Hon sa i slutet att hon inte såg att jag hade tio timmar i mig för att jag blev sjuk så ofta. Då sa hon att hon avslutar ärendet och att det är bättre att Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan kunde hjälpa mig på annat sätt i stället med tanke på att det inte funkade.

Därför avbröt vi i oktober 2023. I samma veva, på grund av hur det hade gått, mådde jag väldigt dåligt. Mycket panikångest, generell ångest och jag kände att jag inte kunde leva upp till de förväntningar som krävdes av mig för att jag skulle bli bättre. Jag blev ju bara sämre i stället för att bli bättre.

Fick du söka vård?
Ja, jag hamnade då hos psykiatrin på grund av att jag hade väldigt hög ångest.

Jag blev remitterad dit, men med tanke på att hur lång väntetid det är fick jag vänta ganska länge. Jag fick börja gå i en KBT-grupp för ångest och den gav mig väldigt mycket också. Mycket av det jag lärt mig på stressmottagningen kunde jag redan men KBT-gruppen var väldigt fokuserad på ångest, hur jag skulle förhålla mig och hur jag kan fungera bäst. Efter det mådde jag fantastiskt bra när jag slutade där. Eftersom jag visste att det skulle ta lång tid med Arbetsförmedlingen bröt jag min sjukskrivning så att jag skulle börja få hjälp. Det tog tid.

Du bröt alltså sjukskrivningen för att få någon typ av insats?
Ja, jag friskskrev mig 25 procent i januari 2024 och blev kontaktad i augusti och sedan inskriven i projektet under oktober.

Innan du blev inskriven i Lumena, upplevde du att du var medbestämmande kring insatser som rörde ditt liv?
Nej, jag har tyckt i början att jag blev överkörd, det var regelverk som skulle hållas och jag fick anpassa mig efter det. Och till slut kände jag att ”Det här går inte” så jag började tjafsa emot, alltså verkligen säga att det är jag som ska tillbaka i arbete, då måste vi göra på ett nytt sätt så att jag fungerar. Och det var väl inte förrän sista mötet när jag hade ett gemensamt möte med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen som det kändes som jag blev lyssnad på.

Vad var framgångsfaktorn i att bli lyssnad på?
Jag hade en väldigt förstående handläggare på Försäkringskassan som stöttade mig. Hon sa ”Men vet du det är du som ska komma tillbaka till arbetsmarknaden, vi backar och tar det lugnt”. Det var hon var hon som skickade remiss till Lumena.

Vad hände med ditt liv när du gick med i Lumena?
Lumena skickade ut ett sms till alla som var intresserade. Jag fick komma dit på informationsmöte där de berättade ungefär vad de kan erbjuda. De var ganska tydliga med att det var långa väntetider och att de inte kunde ta in flera deltagare för att det ska bli bra, så det dröjde.

Jag var jättetveksam i början, eftersom jag varit med i Introduktion till arbete som inte fungerat så jag tänkte ”Hur ska det här gå?” Men när jag fick träffa min handledare i Lumena var hon väldigt öppen och sa att ”Vi gör det här för dig, vi anpassar oss efter dig och vad du behöver”.

Jag lade alla kort på bordet och tänkte att det kanske inte skulle funka men vi kör.

Jag sa att jag behövde ett jobb på distans där jag slipper lång resväg, att jag jobbar bra på distans och kan arbeta självständigt. Hon sa att vi skulle leta efter praktikplatser men sa också att det var svårt att hitta distansarbete. Så just nu försöker vi hitta en praktikplats där jag kan komma ut två dagar veckan två tre timmar åt gången.

”Jag var jättetveksam i början, eftersom jag varit med i Introduktion till arbete som inte fungerat så jag var tänkte ”Hur ska det här gå?” Men när jag fick träffa min handledare i Lumena var hon väldigt öppen och sa att ”Vi gör det här för dig, vi anpassar oss efter dig och vad du behöver.”

Mest för att se om jag klarar av att fixa ett arbete där jag måste komma in till kontoret och arr jag får jobba resten hemifrån. Men det är också viktigt att hitta alternativa vägar så jag kan bli frisk.

Vad var det för alternativa vägar att hitta?
Dom sa att jag eventuellt kunde plugga på distans. Jag sa absolut men att jag inte visste hur många procent jag klarar.

Så det jag har gjort är att jag har börjat volontärarbeta på distans. Det är också för att jag har en stor lucka i mitt CV. Jag kände att jag inte fick någon hjälp och tänkte ”Jag måste göra det här själv”.

Bara så jag förstår, känner du att du måste göra så även nu är du är med i projektet?
Ja, det var faktiskt så här att när jag skrevs in i Lumena, träffade jag min handledare och hon frågade vad jag gör om dagarna. Jag sa då att jag hade börjat volontärarbeta men bara två timmar i veckan. Och då frågade hon om jag skulle kunna fråga om jag fick ta fler timmar i veckan bara för att se vad jag orkar.
Då gjorde jag det och i dag volontärarbetar jag sex timmar i veckan, där jag har administrativa uppgifter på distans. Så jag har tagit egna initiativ. Ibland är det mycket att göra och jag känner inte att jag riktigt orkar det så jag är osäker på om det verkligen är sex timmar jag volontärarbetar.

Känner du att du har backup från din handledare nu? Har du till exempel fått samordnat stöd i kontakt med myndigheter?
Nej, men hon har frågat hur det funkar i kontakt med Försäkringskassan och vården. Så hon har frågat om jag behöver stöd men jag har sagt nej för jag känner att jag fått det stöd jag behöver, jag har koll. Däremot har det blivit problem med Arbetsförmedlingen och just nu håller jag på att ordna så vi kanske kan ha

ett samtal med Försäkringskassan för någonting har hänt. Det är så att jag blivit utskriven från Arbetsförmedlingen och jag nämnde det i förbifarten för hon som är projektledare för Lumena i Sollentuna och hon sa att jag skulle vara inskriven ifall vi hittar en praktik, då måste Arbetsförmedlingen vara involverad.

När remissen till projektet skrevs sa dom mest ”Nu har du fått hjälp, vi skriver ut dig”. Jag har pratat med Försäkringskassan om det verkligen ska vara så och handläggaren sa att det stämde. Jag känner att det är misskommunikation, det finns inte koll på vem som ska göra vad.

Jag kan tycka att det inte är jag som ska ha koll på det, det ska fungera smärtfritt ändå och det gör det inte.

Det här hände precis och något jag fick veta av en slump. Jag pratade med min handläggare i veckan och vi ska ses och bolla hur vi ska göra för just nu är det ett stort frågetecken.

Vad gör det här med hälsan?

Det tär. Innan var jag ganska lugn, ganska ångestfri, men när allting börjar gunga mår man ju sämre. Det blir som att dra undan mattan under fötterna.

Hur hanterar du ovissheten nu?

Jag har alltid frågat och trycker på, vilket gör att jag just nu försöker lämna det tills vidare, tills jag ska träffa min handläggare i projektet. Jag jobbar mycket med medveten närvaro och försöker verkligen koppa bort det.

Vad har du för drömmar och mål för framtiden?

Jag önskar att kunna få jobba på distans med något administrativt, för det är enda sättet jag funkar på. Jag vet inte om jag kommer ha hundra procent i mig nu, jag har varit sjuk så länge så jag har ingen aning.

Jag vill jobba med barn som har det svårt, jag ville bli specialpedagog. Så det finns någon idé om att jobba i ideella organisationer

för barn som sitter hemma.

Jobben finns, det är bara att jag måste komma att bli frisk så att jag kan ta såna jobb.

Letar din handledare såna jobb åt dig?

Vi har tittat först och främst på ställen som varit nära mig om jag behöver ta mig dit men det är jättesvårt. Folk svarar inte, de hör inte av sig tillbaka. Hon sa också att praktik inom kommunen kan vara ett alternativ men där möttes vi också av en vägg. Kommunen har som praxis att inte ta emot praktikanter som står utanför arbetsmarknaden. Därför ska vi leta i privat sektor vilket känns så där eftersom jag är lärare.

> *"Jag tycker att man blir sedd och att det är anpassat efter individen och att det är väldigt mycket individen som styr."*

Har du ytterligare feedback innan vi avslutar, vad har varit bra och vad har varit mindre bra?

Jag tycker att man blir sedd och att det är anpassat efter individen och att det är väldigt mycket individen som styr. Jag blir inte överkörd men det vi har sagt det behöver bli bättre strukturerat. Det jag har märkt är att handledaren är väldigt stressad och det är väldigt mycket springa fram och tillbaka som de hinner inte med. Jag har till exempel blivit bortglömd ett par gånger när vi skulle ha samtal. Det är svårt att få till kontinuerlig kontakt. Det har vi diskuterat och vi har kommit fram till att det ska bli mer att man vet att det är tex varannan vecka och inte sporadiskt.

Richard, 25

Stöd mot arbete

Richard blev arbetslös efter att ha jobbat en längre tid och hade svårt att få jobb. Hinder som körkort och belastningsregister gjorde det svårt att hitta tillbaka till arbetslivet. I Lumena har han bland annat fått hjälp med sitt CV, varit med på arbetslöshetsträffar och fritidsaktiviteter i hopp om att det ska leda till anställning.

Du får gärna börja med att berätta lite om dig själv och hur ditt liv såg ut innan du skevs in i Lumena-projektet.
Jag började arbeta redan under gymnasiet, min farbror hjälpte mig att hitta ett jobb inom sjuktransporten i Stockholm. Därefter bytte jag företag och jobbade en längre period mellan 2018 och 2024.

Så du jobbade parallellt med dina gymnasiestudier?
Jag var ledig lite då och då men jag har aldrig riktigt haft någon längre period där jag har varit utan jobb. Det blev ganska stor omställning när jag blev arbetslös.

Hur blev du arbetslös?
Region Stockholm gjorde en upphandling och företaget jag jobbade för vann tyvärr inte upphandlingen. De anställde några från företaget jag jobbade för men eftersom jag inte hade körkort och anmärkningar i belastningsregistret blev det svårt för mig att fortsätta som anställd.

> *... men eftersom jag inte hade körkort och anmärkningar i belastningsregistret blev det svårt för mig att fortsätta som anställd.*

Vad hände efter att du hade blivit arbetslös?
Inledningsvis tog jag det som en bra grej. Jag hade mer fritid och mer tid för vänner. Jag tog det lugnt och gjorde det jag ville helt enkelt, men efter ett halvår började jag känna att det var dags att börja arbeta igen.

Hade du A-kassa då?
Nej, jag levde på besparingar.

Skrev du in dig på Arbetsförmedlingen när du blev arbetslös?
Ja, det gjorde jag. Inledningsvis uppfyllde jag inte kraven som ställdes för att vara inskriven hos Arbetsförmedlingen.

Syftar du på att du inte hade sökt tillräckligt många jobb per vecka?
Exakt. Jag betalade inte heller in till A-kassan de sista två åren som jag arbetade och då hänvisades jag till ALFA-kassan som ville ha arbetsgivarintyg vilket jag inte hade fått av min arbetsgivare. Därefter slutade jag bry mig om A-kassan, jag saknade ett dokument som var svårt att få tag på.

Bad du om hjälp från någon?
Jag ringde ALFA-kassan några gånger, men det ledde inte till något. Jag förväntade mig inte särskilt mycket från dem heller.

Hur kom du i kontakt med Lumena?
Via Din Tur som är en del av Lumena för personer mellan 16 och 29 år som vill få ett arbeta eller börja studera.

Jag gick redan på Din Tur innan det blev en del av ESF-projektet och där kom jag i kontakt med Lumena via ett möte. Det var Arbetsförmedlingen som hänvisade mig till Din Tur.

Vad för sorts aktiviteter ägnar ni er åt hos Din Tur, Lumena?
Bland annat att få hjälp med att skriva CV, ha arbetssökarträffar och även fritidsaktiviteter.

Tycker du att det har fungerat bra?
Jo, det tycker jag. Det har fungerat bra. Jag föredrar att gå på arbetssökarträffarna.

Hur ser planen ut för dig framöver?
Att söka och få ett arbete, att kunna börja jobba igen. Jag har ju varit med om en del svårigheter men om jag får ett jobb så småningom ska nog allt ordna sig.

> *"Jag har ju varit med om en del svårigheter men om jag får ett jobb så småningom ska nog allt ordna sig."*

Vad söker du för typ av arbete?
Jag har en yrkesutbildning som järnvägsingenjör så det är vad jag söker primärt.

Finns det många jobb inom det området?
Det var vad jag blev intalad i början men eftersom jag inte har ett körkort så verkar det bli lite svårare. Det har också varit svårt att söka praktikplats

Känner du att du har haft några möjligheter att påverka insatser och stöd via projektet?
Jo, det tycker jag.

Känner du att du har blivit lyssnad, sedd och hörd under tiden i projektet?
Absolut.

Känner du att det finns en tydlig plan framåt nu i och med projektet?
Ja, alltså jag vet vad som förväntas av mig och vad jag kan förvänta mig av dem.

Känner du dig hoppfull om möjligheten att få arbete, eller känns det tufft för dig?
Än så länge har det varit lite frustrerande att söka jobb, därmed är jag ganska obekant med konceptet kring arbetssökande.

Vad skulle du helst av allt vilja arbeta med om du fick välja själv?
Antagligen inom något kopplat till min utbildning. Om jag skulle få hjälp av Lumena så hade det väl varit en praktikplats inom det området.

Har du haft ett behov av några anpassningar på praktik och jobb?
Jag har varit inlagd på sjukhus tidigare och därmed har jag väl missat några möten. Jag har varit inlagd tidigare på den affektiva avdelningen och blev diagnostiserad med bipolär sjukdom. Men nej, jag känner inte att jag har haft något behov av anpassningar.

> *"Jag har varit inlagd tidigare på den affektiva avdelningen och blev diagnostiserad med bipolär sjukdom."*

Hade du haft kontakt med psykiatrin tidigare eller var det någonting som kom plötsligt?
Det kom plötsligt, men det har fungerat bra. Jag får hjälp av dem nu med körkortsfrågan.

Är det för att man behöver ett speciellt intyg för att få ta körkort med bipolär sjukdom?
Jag behöver lämna urinprov för att kunna få mitt körkort igen.

Okej, då har du tidigare haft någon sorts av beroendeproblematik om jag tolkar det rätt?
Ja, i stort sett.

Känner du att du har fått kunskaper om hur du kan förbättra ditt eget mående?
Jo, det har väl skett lite snack om det.

Har du några reflektioner om att praktik ska leda till anställning?
Jo, det känns ju lite dumt att praktikplatser saknar möjligheten att kunna erbjuda anställning.

Har du något att säga gällande belastningsregistret och hur det påverkar din möjlighet att söka jobb?
Det är inte alltid aktuellt för arbetsgivare att förhålla sig till belastningsregistret för alla typer av arbete. Jag förstår att det är nödvändigt inom vissa yrken, exempelvis vård och skola men annars tycker jag att det känns orättvist och onödigt.

> *"Det är inte alltid aktuellt för arbetsgivare att förhålla sig till belastningsregistret för alla typer av arbete."*

Finns det något som är extra bra i projektet eller någonting du tycker kan förbättras?
Innan hade jag ingen vetskap om att Lumena existerade så synligheten kanske kan förbättras.

Madde, 35

Stöd mot arbetsträning/praktik med fokus på anställning



Efter flera år av avbrutna studier, tappade vårdkontakter och upprepade avslag på ersättning från olika myndigheter hamnade Madde i ett läge där framtiden kändes både osäker och hopplös. Genom Lumena-projektet har hon fått stöd och möjlighet till anpassad arbetsträning på ett socialt företag, och hoppas på att på sikt kunna arbeta deltid med rätt anpassningar. Samtidigt beskriver Madde hur vägen mot en långsiktigt hållbar försörjning fortfarande är svår, i ett system där ansvaret ofta hamnar mellan olika myndigheter.

Kan du berätta lite om dig själv och din resa innan du kom med i Lumena?

Innan jag var med i ett samverkansprojekt var jag lämnad till mitt eget öde. Jag bodde på annan ort och hade i princip förlorat alla mina vårdkontakter på hemorten. Hösten 2020 hade jag precis flyttat till Karlskrona och fick nya vårdkontakter men uteblev från flera möten och kontakten sas upp. Jag blev starkt övertygad av mina närstående att börja studera, studierna var på heltid. Inför flytten blev det väldigt mycket att göra, bland annat så uppfylldes en av mina största drömmar vilket var att få göra ett skivomslag. Detta krockade mycket med flytten, studierna och min familjs förväntningar. Uppdraget tog flera veckor och slutresultatet blev bra men konsekvenserna av det var att jag inte

hade tid att förbereda mig inför flytten.

När det väl blev dags att flytta kändes det hemskt, jag upplevde bland mycket krångel med min nya lägenhet. Konsekvenserna av överbelastningen resulterade i att jag hamnade på efterkälken i studierna. Jag insåg ganska snabbt att det hela var för mycket för mig.

> *"Innan jag var med i ett samverkansprojekt var jag lämnad till mitt eget öde."*

Vad var det du hade tänkt plugga?
Technical artist. Det innehöll en del 3D-modellering vilket intresserar mig men även många tekniska aspekter såsom programmering vilket inte tilltalade mig. Redan under hösten hoppade jag av och tänkte att jag så småningom tänkte flytta hem.

Hade du någon ersättning under tiden?
I december 2020 fick jag min sista utbetalning bestående av aktivitetsersättning och boendebidrag. När det löpte ut ansökte jag på nytt men fick avslag på min ansökan. Jag ringde då till min läkare som jag fortfarande hade någorlunda kontakt med för att kunna få ett förnyat läkarutlåtande som skickades in till Försäkringskassan men fick avslag.

På grund av avslaget försökte jag i stället ansöka om sjukpenning som kallas sjukpenning i särskilda fall men min handläggare hävdade att det endast var tillgängligt för personer över 30 som

tidigare haft aktivitetsersättning Eftersom jag tydligen inte uppfyllde målen för sjukpenning särskilda fall fick jag ännu ett avslag. Därefter bokades jag in på ett möte med Arbetsförmedlingen.

Vad var syftet med mötet?
Jag tror det var i syfte att introducera mig till arbetsmarknaden. Det verkade dock inte leda till något då jag varken fick konkreta svar eller någon riktning. Jag informerades om att jag genom Arbetsförmedlingen skulle kunna ansöka om försörjningsstöd. Jag skrevs dock ut relativt snabbt från Arbetsförmedlingen då de antydde att man behövde söka ett visst antal jobb varje månad.

Du verkar ha bra kännedom om diverse hjälpinsatser. Är det något du har lärt dig på egen väg eller är det någonting du har blivit informerad om?
Mycket av det jag har lärt mig har jag fått reda på av min förra kurator. Digital post har hjälpt mig att hålla reda på datum med mera. I alla fall när det kommer till summeringar av olika möten och beslut. Den här världen är ganska krånglig men som tur är har min kurator från psykiatrin varit hjälpsam. Inledningsvis hade jag en kurator som hjälpte mig med att söka aktivitetsersättning. Det var i samband med att jag blev sysselsatt genom en daglig verksamhet och under en kortare period då jag även gick på arbetsträning.

Det var dock lite oklart hur det fungerade med aktivitetsersättning. Jag trodde att en sysselsättning var obligatorisk. Det bidrog till att jag tog ett förhastat beslut angående flytten och studierna som jag nämnde tidigare. Jag brukar tänka att detta var ett av mitt livs största misstag. Om jag hade fått korrekt information från början kanske det hade kunnat undvikas.

Eftersom jag bodde själv i samband med att jag flyttade så blev det ännu svårare att ta del av de hjälpinsatser som finns tillgängliga då jag inte kände mig bekväm med att lösa allting

själv. Tätt där inpå så drabbades jag av magbesvär samt symptom av psykisk ohälsa såsom depression och panikångest. I maj 2021 valde jag att flytta tillbaka till Upplands Väsby endast för att informeras om att jag hade skrivits ut från min mottagning och att jag nu behövde stå på väntelista för att kunna få hjälp igen. Det tog några månader innan jag lyckades få en ny tid med min kurator, samtidigt som hon informerade mig om att hon skulle sluta. Hon hann i alla fall hjälpa mig litegrann. Under våren och sommaren hade vi telefonkontakt och hon försökte bland annat hjälpa mig att skrivas in i samordningsförbundets projekt MIA Vidare. Jag trodde att jag genom Mia Vidare skulle kunna få en praktikplats inom kommunen och få en relativ snabb inskjuts till en anställning. Riktigt så blev det inte.

> *Jag trodde att jag genom Mia Vidare skulle kunna få en praktikplats inom kommunen och få en relativ snabb inskjuts till en anställning. Riktigt så blev det inte.*

I september 2021 så blev jag inskriven i MIA Vidare-projektet. I november gick jag på intervju för eventuell arbetsträning på ett café i Sundbyberg och blev erbjuden arbetsträning men tackade nej. Det var minst sagt en hemsk upplevelse. Ägaren var onödigt konfrontativ samtidigt som han insisterade att jag inte borde klaga då jag hade så pass enkla uppgifter.

Det kändes verkligen inte som om arbetsträningen var anpassad efter mig och mina behov utan att jag snarare blev erbjuden

det första tillgängliga alternativet. Exempelvis så kunde vi ta oss till olika platser för potentiell arbetsträning men när vi väl kom dit så förekom det okunskap om min autism-diagnos och kunskap om att jag skulle ha en diagnos överhuvudtaget. I sådana fall blev det svårt för dem att kunna erbjuda lämpliga arbetsuppgifter, precis som på caféet.

Jag hade pratat med min handledare angående olika möjligheter och hon hade föreslagit Samhall. Det dröjde fram till nyår 2021 men efter årsskiftet fick jag ett samtal från Samhall. Ett av mina villkor var att jag endast kunde tänka mig deltidspraktik. Men när det väl kom till kritan hade Samhall endast heltidspraktik att erbjuda. På grund av detta tackade jag nej.

I mars 2022 gick jag på intervju för diskarjobb på en restaurang. Det kändes lite bättre och personen som skötte intervjun kändes mer förstående. Jag upplevde att personen som intervjuade mig var lite skeptisk men ändå sympatisk. Bland annat nämndes det att arbetet var fysiskt tungt. Jag poängterade att jag faktiskt är starkare än jag ser ut och jag upplevde inte att detta skulle innebära några svårigheter. I slutändan fick jag inte jobbet.

> *... men när vi väl kom dit så förekom det okunskap om min autism-diagnos och kunskap om att jag skulle ha en diagnos överhuvudtaget.*

I april 2022 fick jag en ytterligare intervju på ett vegancafé i innerstan. Där kändes det som om jag hade bättre möjligheter för att faktiskt få arbetsträning. Nu var det vår och det kändes som om det hade dragits ut på tiden. Jag behövde verkligen tjäna

pengar. Jag har ett säsongsjobb som jag brukar söka till när jag kan. Dit behöver man dock söka tidigt på våren för att kunna få en chans innan alla sommarjobbare söker sig dit. Lyckligtvis hade jag förtur dit eftersom min mamma tidigare har arbetat där. Jag skickade i väg ett mejl till dem och de svarade med potentiella arbetsveckor. Jag tackade ja eftersom de kunde erbjuda mig ett betalt arbete direkt. Problemet var att min handledare på MIA Vidare hade hittat ett annat spår med cafét. Jag tog mig dit på intervju, men det verkade vara väldigt osäkert. De skulle höra av sig men det drog ut på tiden. Jag kände mig tvungen att ta sommarjobbet om de inte hörde av sig från cafét och det slutade med att jag tog sommarjobbet. Jag informerade min handledare på MIA Vidare om att jag hade tagit tackat ja till sommarjobbet och hon svarade med att jag borde tänka långsiktigt. Givetvis förstod jag det men jag behövde i stunden även tänka kortsiktigt. Sedan blev jag utskriven ur MIA-vidare.

Varför blev du utskriven?
För att jag hade accepterat sommarjobbet. Jag minns inte exakt hur det motiverandes men det var något i stil med att jag inte var i behov av arbetsrehabiliterande insatser, inte för stunden i alla fall.

Skedde detta i samråd med dig eller skrevs du ut ovetandes?
Min handledare informerade mig om det. Hon sa att jag skulle skrivas ut om jag tog sommarjobbet. Men i slutändan hade jag i alla fall det här sommarjobbet som jag personligen hade lyckats förhandlat mig till. Det var en halvtidsanställning. Jag började jobbade i slutet av april och skulle arbeta till och med augusti. Jag hade aldrig jobbat så pass mycket innan så jag kände mig stolt över mig själv när jag faktiskt klarade av detta.

Så det blev lite av en seger på ett sätt?
Jo, precis. Sen så tjänade jag mycket välbehövliga pengar. Tyvärr avslutades anställningen i augusti då det inte fanns några möjligheter till att förlänga min anställning.

Vad hände efter att anställningen avslutats?
Jag fick kontakt med en ny kurator genom psykiatrin i Upplands Väsby, hon är även min nuvarande kurator. Hon hjälpte mig mycket med att hitta andra alternativ för ersättning. Hon föreslog sjukersättning på heltid då hon menade att det var enklare att ansöka om sjukersättning på heltid i stället för på deltid. Då blev jag väldigt optimistisk, naiv som jag var.

I oktober 2022 meddelade Försäkringskassan att de hade tagit emot min ansökan men att det skulle ta cirka fyra månader innan jag tilldelades en handläggare. Min kurator avrådde mig från att söka jobb då det kunde påverka Försäkringskassans beslut. Under tiden försökte jag tjäna pengar genom att köpa och sälja saker men i slutändan gick jag ändå back. I början fick jag tusen kronor i månaden från mina föräldrar för att kunna ha något att försörja mig på de höjde sedan detta till två tusen kronor i månaden men jag hade bland annat avbetalningar som jag behövde betala av så det var svårt att få ekonomin att hålla. Samtidigt kunde jag inte söka jobb eftersom det kunde påverka Försäkringskassans beslut.

Min kurator hade även ordnat så att jag blev sjukskriven från arbetssökande genom Arbetsförmedlingen så att jag inte behövde söka jobb. Då skulle tydligen förutsättningarna att få försörjningsstöd vara högre. Jag var så trött på detta då jag redan hade sökt om försörjningsstöd flera gånger tidigare. Bemötandet kändes alltid så förnedrande. Men då tyckte min kurator att jag skulle försöka en gång till då förutsättningarna var högre nu när jag var sjukskriven och hade alla intyg. Så då behövde jag på nytt krångla med alla intyg, kontoutdrag och så vidare och sedan skulle jag få ett möte. Det var en process på några månader, sedan

blev jag till slut beviljad men det varade bara någon månad eller två. Jag fick avslag på grund av de små intäkterna jag hade fått när jag höll på med att göra handgjorda parfymprovningar jag sålde på Tradera. Då fick jag försörja mig själv så gott jag kunde. Under februari 2023 kom min ansökan om sjukersättning fram till en handläggare hos Försäkringskassan. Jag fick ett preliminärt beslut i slutet på mars om att jag inte skulle beviljas sjukersättning, men jag fick en chans att skicka in kompletterande handlingar. Jag fick då hjälp av min kurator och vården att skicka in några extra handlingar men Försäkringskassan valde att göra samma bedömning som tidigare.

Kom Försäkringskassan med en motivering till denna bedömning?
Motiveringen var att jag inte skulle ha uttömt alla möjligheter. De hävdade att jag inte hade arbetsträning i tillräckligt stor omfattning och när jag hade arbetat under sommaren så var inte Arbetsförmedlingen inblandade. De menade att det inte fanns tillräckliga bevis för att jag hade nedsatt arbetsförmåga. Det kändes heller inte värt att överklaga deras beslut för det också skulle dra ut på tiden, jag hade ju redan väntat på beslut i åtta månader och det var för sent att ansöka om sommarjobbet igen.

Var det därefter du blev inskriven i Lumena?
Ja, under sommaren 2023, det var min kurator inom psykiatrin som hjälpte mig. Jag blev inbjuden till ett möte på Hoppet, en del av Lumena, och fick en Case Manager. Jag fick reda på att de hade kontakt med M29 för eventuell arbetsträning.

Kan du berätta om vad M29 är?
M29 är ett socialt företagscenter. Det är främst anpassad arbetsträning för folk i min situation. Det är även inriktat på kreativt skapande. De tar åt sig uppdrag från exempelvis av kommuner. Många av de som får arbetsträning där får det med

hjälp av Lumena.

Min arbetsledare på M29 är en rolig, kreativ person. Hon frågade mig om jag var bra på att namnge olika saker. De letade efter ett nytt samlingsnamn för sina verksamheter. Jag kom på ett namn: ”Kreateam”, som hon tyckte var en bra idé och det blev det slutgiltiga namnet. Jag har även anordnats något som jag kallar mitt examensprojekt, nämligen att göra en kokbok för barn med lite läskiga illustrationer. Jag har även fått hjälpa till med deras sociala medier vilket de tyckte att jag var bra på.

Hur såg din arbetsträning ut på M29?

Målet var att arbetsträna två till tre dagar i veckan och komma upp tio timmar för att kunna göra en arbetsförmågeutredning. Då skulle jag kunna beviljas aktivitetsstöd. Jag tyckte det lät bra och arbetsträningen kändes ganska villkorslös, jag kunde liksom vara mig själv. Men det kändes dock som om dagarna blev lite långa ibland och att jag fick slut på kreativitet ibland. I början av december 2023 var jag på ett möte med min Case Manager och Arbetsförmedlingen via telefon. Då berättade Arbetsförmedlingen att de inte längre kunde erbjuda tjänsten att göra en arbetsförmågebedömning. Motiveringen var att de precis behövt skära ner på sina resurser och tyvärr var denna bedömning en av de resurserna som hade påverkats. Då hänvisades myndigheterna till varandra, från Arbetsförmedlingen till Försäkringskassan. I slutändan verkade det inte finnas någon kunde hjälpa mig med detta.

Vad hände med din livssituation då?

Jag var förbannad. Handläggaren på Arbetsförmedlingen hänvisade till åtgärder som jag redan hade gjort. Återigen nämnde man att alla möjligheter inte har uttömts. Sen sa dom att jag kanske skulle börja arbetsträna vilket jag redan gjorde. Min Case Manager frågade hur långa perioderna skulle vara för att man

skulle kunna få detta utrett. Det kunde tydligen ta från ett halvår upp till flera år.

Eftersom jag bara hade arbetsträning ett par månader på M29 verkade det inte finnas mycket vi kunde göra. Min Case Manager var också frustrerad och frågade till sist om det inte fanns något de kunde göra för mig. Jag fick aldrig ett rakt svar och hänvisades bara till andra åtgärder och myndigheter. Mycket av det jag rekommenderades att göra var saker jag redan hade gjort exempelvis i MIA Vidare och Lumena. Det vinklades på ett sätt som fick det att framstå som om jag inte hade gjort tillräckligt.

Så de bollade tillbaka allt ansvaret på dig? Trots att det är du som ska få stöd och förslag på hur man ska gå vidare?
Precis, det är så det känns. Man behöver ju få hjälp med att få klarhet i vad man ska göra. Efter sådana möten så blir jag bara ännu mer förvirrad. Som om jag skulle ha gjort något fel.

> *Min Case Manager var också frustrerad och frågade till sist om det inte fanns något de kunde göra för mig.*

Hur påverkar sådant här dig som person?
När jag fick avslag på min sjukersättning kände jag mig helt nedslagen, jag blev väldigt ledsen. Om jag ska sammanfatta det som jag blev intalad var det som om de menade att de först ville se att jag skulle få ordning på mitt liv först, sedan kan vi göra en bedömning och endast då kan du få rätt till stödåtgärder. Problemet var ju att jag först behövde få hjälp för att få ordning på mitt liv.

Det låter som om du inte har erbjudits samordnat stöd utan att du snarare har behövt hantera de här instanserna själv, bortsett från stödet av din kurator?

Jag har massor med kontakter. Ibland känns det som om jag har för många kontakter, det känns lite som om det är något systematiskt fel. Eller något fel hos myndigheterna. Det känns inte som de har koll. De hänvisar alltid till någon annan. Saker sopas liksom under mattan. Det känns inte som någonting händer. Huvudproblemet är att jag inte fått någon hjälp med att få en hållbar försörjning. Jag bor fortfarande hemma och jag förföljs skam av och skuldkänslor. Jag måste exempelvis be om hjälp med SL-kort och kostnader för vårdbesök. Det känns så uselt, jag längtar tills den dagen då jag kan hantera mina personliga kostnader. Med en så pass utsatt ekonomisk situation känner man sig maktlös.

Jag vet ju att vården och min Case Manager försöker göra sitt bästa, men som helhet har ingenting fungerat hittills. Jag har funderat på att bara låtsas vara en vanlig människa och söka inhumant många jobb varje månad och bara ta det första möjliga jobbet på heltid. Det kommer förstöra både kropp och sinne, men det skulle vara för att visa att det inte fungerar. Det känns som att det är enda utvägen, men jag vet att det inte riktigt fungerar så heller.

> *Jag har funderat på att bara låtsas vara en vanlig människa och söka inhumant många jobb varje månad och bara ta det första möjliga jobbet på heltid.*

Det låter lite som en desperation i det hela. Jag tolkar det som om du menar något i stil med ”Nu kör jag rakt in i väggen, så får ni se”?
Det är precis så jag känt många gånger. Vad jag ska behöva bevisa? Vad ska behöva hända för att alla ska inse att jag inte kan leva upp till alla kraven som ställs på mig, ska jag vara nära döden?

Efter att du inte fick någon utredning kring arbetsförmåga, vad hände med ditt liv då?
Från och med 2024 började jag bli mer frånvarande från M29. Bland annat kände jag mig mindre motiverad att ta mig dit då jag visste att jag ändå inte skulle få aktivitetsstöd. Jag kände mig även sjukligt trött om dagarna på grund av ett evigt stressande över min ekonomiska situation. Jag, min kurator och Case Manager hade ju förväntat oss att få aktivitetsstödet beviljat som den självklara vägen framåt och att det äntligen skulle lösa sig, men det blev inte så. Efter att ha fått avslag gång på gång så kände jag mig besegrad. Det tar på både kropp och sinne. Man blir trött helt enkelt.

Har du önskemål kring din framtidsplan framöver efter att du har varit med i Lumena?
Utefter det jag och min kurator har kommit fram till så är nog det bästa för mig med sjukersättning på halvtid i kombination med en halvtidsanställning, åtminstone till en början. Alltefter som jag vänjer mig kanske jag lyckas trappa upp arbetstiden så till den grad jag kanske inte behöver någon ersättning. Det skulle verkligen vara nyckeln till självständighet.

Är det någonting du tror att projektet kan hjälpa dig med?
Det är lite av det vi har försökt lösa. Det blir med största sannolikhet arbetsträning, i alla fall inledningsvis. Då behöver det vara på deltid och att det förhoppningsvis leder till anställning. Det är väl egentligen det kortet jag har just nu. Det allra bästa hade

varit om min Case Manager skulle kunna ha ett möte där jag får hjälp att söka jobb. Nu har min Case Manager bett mig om förslag men jag vet faktiskt inte vad som skulle passa mig. Jag hade uppskattat om det gick att bolla idéer med någon. Det blir ju överväldigande att ta in hela arbetsmarknaden själv. Det kan vara svårt att bara hitta något som passar och processen med ansökan är minst lika svår.

Med tanke på hur lång hela den här processen är så känns det hela så omständligt. Särskilt när man inte kan påverka vare sig man får jobbet eller ej. Det känns mer som ett lotteri och därför känns allt så hopplöst. Därför hade jag varit mer motiverad om man kunde få hjälpa med hela den processen.

> *Det allra bästa hade varit om min Case Manager skulle kunna ha ett möte där jag får hjälp att söka jobb.*

Det där kan vi knyta ihop med den sista frågan. Hur du känner kring projektet. Finns det något du skulle ändra på eller någonting du tycker kan förbättras?

Något som kan bli bättre är väl egentligen det jag nämnde innan. Jag ser också att det kanske skulle behövas fler Case Managers så att de kan avlasta varandra. Jag tror ju på att min Case Manager gör allt hon kan men det kan ju bli ganska glest med kontakten och man har inte heller någon fast planering. Hon brukar nämna att vi kan höras via SMS men det missar man ibland. Spontaniteten är väl bra i sig men det bidrar till mycket osäkerhet. Exempelvis hade det känts bra om möjligheten fanns att boka in en dag för att söka jobb. Jag har haft två Case Managers vid

olika tidpunkter och det har väl egentligen fungerat bra. Om jag jämför det med MIA Vidare så känns det betydligt bättre. Hos MIA Vidare upplevde jag det som om min autismdiagons inte togs till hänsyn utan att jag snarare tillägnades den första möjliga arbetsträningen utan någon som helst åtanke till vare sig det passade mig eller inte. Det verkade inte heller finnas något sorts samspel med vården. Exempelvis så var inte min dåvarande handledare närvarande under samtalen med min kurator.

> *Numera känns det mer fritt. Jag kan nämna att jag ska träffa min kurator och jag kan då föreslå att min Case Manager följer med.*

Numera känns det mer fritt. Jag kan nämna att jag ska träffa min kurator och jag kan då föreslå att min Case Manager följer med. Det blir lite smidigare på det sättet eftersom man slipper agera som mellanhänder då de kan ta till sig informationen direkt i stället för via mig. Då kan de även bolla idéer angående vad som anses passande för min situation. Hos MIA Vidare upplevdes det hela som en steril myndighetskontakt men min kontakt med Lumena har känts mer personlig och mer som en samverkan mellan min Case manager och vården.

Nathalie

Ute i anställning

Jag har försökt komma tillbaka till arbete förut, men jag kunde inte ens komma upp i fyra timmar i veckan. Jag var totalt slut när jag kom hem, och dagen efter. Jag kunde inte ens göra saker jag tycker om och som brukar ge mig energi, jag bara låg i soffan och gjorde ingenting.

Nu har det gått några år sedan jag försökte sist och egentligen har ingenting ändrats, precis som resten av tiden under min sjukskrivning. Trodde jag i alla fall. Jag tänkte att jag kan försöka igen.

Jag kom på studiebesök hos Samordningsförbundet efter att ha haft några problem att hitta en arbetsträningsplats som skulle passa mig. Chefen på plats nämnde arbetsuppgifter som Excel och att korrekturläsa saker att arbetsträna med. Jag bestämde mig för att det här lät perfekt för mig eftersom jag verkligen älskar Excel (och har en historik av att kanske vara lite väl petig med det svenska språket).

> *Första dagen var lite läskig. Jag hade misslyckats så många gånger förut.*

Första dagen var lite läskig

Första dagen var lite läskig. Jag hade misslyckats så många gånger förut. Men jag kom in i arbetsuppgiften ganska snabbt. Jag började arbetsträna med att registrera närvarorapporter i ett Exceldokument för statistik. Då upptäckte jag att det här med statistik

är också något jag tycker är intressant. Med tiden har jag fått fler uppgifter, till början var det fler saker att fylla i, i fler dokument, sedan utökades det till att sitta med på möten, gå på webinarier, korrekturläsa texter och skriva artiklar.

Vi gick ganska snabbt upp till 2 dagar á två timmar och det var här det i mina tidigare erfarenheter brukade börja gå sämre för mig när jag arbetsträna de. Men här kände jag att jag ville öka tiden mer, för jag ville få mer gjort när jag var där. Efter ett tag blev det mer och mer naturligt att faktiskt gå till arbetsträningen och gå upp tidigare på morgonen.

> *"På sistone har jag öppnat upp mig själv mer och mer och var bland annat på ett möte nyligen där jag berättade hur saker och ting såg ut från mitt håll, och jag blir överraskad över hur intresserade de jag pratar med är."*

Här känner jag mig värdefull

Efter att ha varit sjukskriven i typ tio år, (man slutar räkna efter ett tag) är det väldigt intressant att se hur "den andra sidan" jobbar. Det är så lätt att man ger upp om alla myndigheter och instanser och alla vad-det-nu-heter-just-nu. Men jag har träffat otroligt många fina människor som faktiskt bryr sig och som vill hjälpa folk som jag, och det är ändå ganska skönt att höra.
På sistone har jag öppnat upp mig själv mer och mer och var bland annat på ett möte nyligen där jag berättade hur saker och ting såg ut från mitt håll, och jag blir överraskad över hur intresserade de jag pratar med är. Vanligtvis brukar man få ett "jaa…"

eller ett “mm…” och man känner sig inte hörd över huvud taget. Här känner jag mig värdefull. Antagligen för första gången, kanske någonsin, på en arbetsplats. Jag kan inte riktigt beskriva det för att tydliggöra hur stor skillnad det gör.

Jag kom upp till 25 procent utan att vara helt slut när jag kom hem, arbetsträna vidare på 25 procent genom Arbetsförmedlingen och nu har jag precis blivit anställd! Det var värt att prova igen fast jag inte trodde något hade förändrats.

Medarbetare

Venus

Mentor



I Lumena är deltagarnas röster en central utgångspunkt – något som Venus, mentor i Alis-Lumena, ser som avgörande. Genom samtal, samordning och stöd i kontakten med myndigheter skapar hon trygghet och ger deltagarna möjlighet att påverka sin väg mot arbete eller studier. Med fokus på deltagarinkludering och egenmakt vill Venus bidra till att fler unga vuxna kan forma sin framtid utifrån sina egna förutsättningar.

Kan du berätta lite om dig själv och din bakgrund?

Jag har väldigt mycket erfarenheter och det är en stor del i varför jag engagerar mig i det jag gör. Det är en stor del i mitt engagemang.

Jag har tio års erfarenhet av psykisk ohälsa där jag inte har haft möjlighet att jobba eller studera. Jag började studera ganska sent och min väg tillbaka ur ett återhämtningsperspektiv var via utbildning på en tvåårig YH-utbildning. Efter det började jag arbeta med personer med beroendeproblematik på ett boende. Under den perioden var jag ganska säker på att jag ville vidareutbilda mig och har haft en tanke att plugga till socionom. Efter ett par år när jag hade kommit tillbaka tillräckligt mycket och fått lite distans började jag studera till socionom. Det var efter det jag började arbeta på barn-och ungdom som socialsekreterare. Efter det sökte jag mig vidare till Alis-projektet.

Alis-projektet var ett befintligt projekt innan Lumena startade. Det startade 2018 men då i en mycket mindre skala. Vi vände oss

till unga vuxna mellan 18–29 år. Under åren har det vuxit och vidareutvecklats. Alis var då delvis finansierat av samordningsförbundet i Södertälje.

När Lumena startade ville vi utvecklas till att omfatta även personer över 29 år vilket vi såg ett stort behov av och i och med det regionala Lumena-projektet så blev Alis en del av det. Nu har vi i Södertälje två ”grenar” inom Lumena: Alis-för dem mellan 18–29 år och Lumena 30+ för den äldre målgruppen. Men båda projekten arbetar med samma metoder och samma upplägg med en arbetskonsulent och en mentor.

Vilken roll har du i Lumena projektet nu?

Jag tror att vi är det enda projektet där vi har uppdelade roller. Vi arbetar som ett team med en arbetskonsulent som ger stöd enligt IPS och en mentor som arbetar som CM/samordnare med varje deltagare. Det betyder att arbetskonsulenten fokuserar på arbete och studier och mentorn samordnar stödet som behövs runt omkring.

> *”Rollen innebär mycket samtal, samordning och bollplank där jag hjälper till i kontakten med olika myndigheter.”*

Jag har jobbat som mentor sedan start och har haft den rollen i fyra år. Det är min roll att arbeta med att stötta och undanröja hinner för arbete och studier. Rollen innebär mycket samtal, samordning och bollplank där jag hjälper till i kontakten med olika myndigheter. Jag ger också stöd i egenmakt, att vara ett

slags bollplank i att medverka som medmänniska och att vara en följeslagare. Jag hjälper också till med att ge information, vara en brygga mellan olika myndigheter och främja maktutjämnande.

> *Egenmakt handlar för mig om den enskildes behov av självbestämmande och i grunden att kunna påverka sin egen tillvaro.*

Hur skulle du beskriva egenmakt?
Egenmakt handlar för mig om den enskildes behov av självbestämmande och i grunden att kunna påverka sin egen tillvaro. Att vara expert i sitt eget liv och att få göra sin röst hörd på de sätt som personen själv kan och vill. Att själv få formulera tankar, känslor, önskningar och behov och att inte bli objektifierad av andra. Alltså att komma bort från att andra gör bedömningar av en själv. Att själv få äga sin berättelse och utifrån den sedan forma stöd kring det som är viktigt och önskvärt. Jag tänker också att det är en process, inte något fast. Att hitta tillit till sin egen förmåga (i samspel och tillsammans med någon annan) eftersom det ofta är en grund för att kunna vara mer aktiv och göra egna val. Utan att ha tillgång till sin egen röst är det svårt att göra den hörd i andra sammanhang med och till andra.

Upplever du att det är många som inte haft den möjligheten tidigare?
Många uttrycker att det inte funnits något intresse eller nyfikenhet att lyssna. Många vi träffar har skolan eller föräldrar som referensram. Mycket av ramarna har redan varit lagda och att deltagarna försöker förhålla sig till det som redan har bestämts.

I projektet har vi en möjlighet att skapa ett utrymme där vi inte har några förväntningar. Vägen till arbete och studier är mycket mer öppet för att skapa rätt förutsättningar. I projektet utforskar vi vägen dit tillsammans.

Vad anser du är en fördel att arbeta i projektform?
Det finns en helt annan frihet som vi märkt behövs, vi kan anpassa mer individuellt. Vi har heller ingen speciell målgrupp förutom att vi har ett åldersspann. Vi jobbar heller inte på uppdrag av någon annan myndighet.

Vad anser du är de vanligaste anledningarna till att man hamnar mellan stolarna?
Har man en komplex situation upplever jag att det inte finns någon som vill ha ett helhetsperspektiv och att det skapar brist i samverkan.

Helhetsperspektivet och svårighet i samverkan hänger ihop. Det är kanske inte samverkan i sig som är svår utan just avsaknaden av helhetsperspektiv och individanpassning. En person ska in i en mall, det finns en hierarki, särskilt i diagnossystemet.

Vad tycker du är viktigast med deltagarinkludering?
Det är hela inramningen med att det är deltagarens egen berättelse, att de får göra sin röst hörd och att de får berätta om vad som är viktigt för dom. Jag har sett en kraft i den processen, att få ihop en berättelse att ha möjlighet att påverka samhället och beslutsfattare med sin egen historia. Det finns en kraft i det.

Hur har du kunnat motivera deltagare att berätta om sin resa?
Att det finns någon som tycker det är viktigt och uppmuntrar att dela med sig. Det ger en signal att deras erfarenheter och är viktiga och betyder något. Det är inte alltid det ser ut så, vissa deltagare har suttit hemma i fem sex år, i vissa fall åtta och har

varit isolerade. Vissa brinner för att berätta det och dela det med någon som ingen efterfrågat tidigare. Många känner också en stark ilska och frustration hur samhället och vuxenvärlden svikit dom.

> *Jag skulle såklart allra helst önska mig mer av deltagarinkludering efter projektets slut och fokus på egenmakt i all befintlig verksamhet.*

Hur skulle du vilja att deltagarinkludering skulle se ut när projektet är slut?

Jag skulle såklart allra helst önska mig mer av deltagarinkludering efter projektets slut och fokus på egenmakt i all befintlig verksamhet. På samma sätt som jag önskar mig att våra metoder och förhållningssätt skulle få större utrymme och förutsättningar inom olika organisationer. Att det inte ska vara beroende av att ett projekt som Lumena driver det som en enskild fråga, aktivitet eller målsättning. Både forskning och projektets resultat har visat på att det har betydelse för den enskilda och effekt för att nå arbete och studier. För de deltagare som har engagerat sig inom projektet så hoppas jag att det lett till att de önskar fortsätta engagera sig antingen i någon organiserad form eller bara för sig själva, i sitt eget liv och vardag.

Terése

Handledare Supported Employment och Supported Education



Terése har mångårig erfarenhet av arbetsmarknadsfrågor och har arbetat i flera ESF-projekt. I Lumena-projektet stöttar hon personer som står långt ifrån arbete och studier genom ett personcentrerat arbetssätt, noggrann kartläggning och evidensbaserade metoder. Målet är att deltagarna ska få förutsättningar att påverka sin egen framtid och fatta informerade beslut i ett system som ofta är svårt att navigera.

Vad har du jobbat med tidigare och hur har din väg sett ut innan du började arbeta för Lumena-projektet?

Jag har arbetat med arbetsmarknadsfrågor i över tio år. Jag började som arbetsförmedlare och det trodde jag inte att jag skulle jobba som. Jag såg att de hade en del spännande projekt och fick ganska tidigt arbeta med Ung i Nynäs som då var ett projekt av Samordningsförbundet Östra Södertörn. Att ha den erfarenheten av att arbeta med en statlig myndighet är en fördel i mitt arbete i Lumena.

Jag har varit med i tre ESF-projekt tidigare, Ung i Nynäs, MIA som sedan blev MIA-vidare och nu Lumena projektet. Att arbeta i projekt tycker jag är jätteroligt. Det är lite speciellt att jobba med projekt och det är roligt att få erfarenhetsutbyten med andra kommuner. I Lumena är min roll att arbeta med metoden

Supported Employment, och Supported Education. Jag har både yngre och äldre personer som är skrivna i Nynäshamns kommun. Mitt uppdrag är att stötta personer till arbete eller studier. Det är mycket förarbete, ingående kartläggning och att skapa allians och tillit. "Vi gör det här tillsammans" brukar jag alltid säga till de personer jag möter. Jag tycker det är bra att ha båda de rollerna på grund av hur arbetsmarknaden ser ut. Det är väldigt tufft på arbetsmarknaden idag och det är ännu tuffare för vår målgrupp.

Vad tycker du fördelarna är med att jobba i ett ESF-projekt som Lumena?

Inom Lumena arbetar vi olika inom de olika delprojekten och varje kommun. Det är det som är roligt och spännande, att få höra hur andra arbetar för att fånga upp det och applicera det på sitt eget arbete. Vi jobbar också med det som kallas horisontella principer, det ligger mig varmt om hjärtat, just vad som gäller mänskliga rättigheter och deltagarmedverkan. Det är en mänsklig rättighet att personerna får vara med i processen och kunna forma sin väg till arbete och studier.

I Lumena jobbar vi också med jämlikhetsdata, tidigare i andra projekt har vi tagit fram arbetssätt om våld i nära relationer. Jag tycker att samordningsförbunden och Europeiska Socialfonden, ESF, ligger lite i framkant mot ordinarie verksamhet, de ligger ofta ett steg före.

Vilka motgångar upplever du att deltagare har haft tidigare, innan de har skrivits in i projekt?

I ordinarie verksamheter har deltagare upplevt att de bollats runt mellan olika myndigheter och inte blivit hörda, och om de väl blir lyssnade på så upplever de att de blir missförstådda. De kan även ha svårt att våga berätta för en myndighet, det finns mycket rädsla för offentlig myndighet. Jag har haft deltagare som inte har vågat berätta om sitt mående på grund av rädsla för att bli inlåsta, eller bli av med sina barn

> *I ordinarie verksamheter har deltagare upplevt att de bollats runt mellan olika myndigheter och inte blivit hörda, och om de väl blir lyssnade på så upplever de att de blir missförstådda.*

Det är jättehemskt och det är där jag och mina kollegor fyller en stor roll. Vi försöker få dem att känna sig trygga, skapa tillit så det blir en allians. Den möjligheten finns inte på samma sätt i rollen som arbetsförmedlare, de har helt enkelt inte samma förutsättningar för att jobba på det sättet. De kan såklart ha möjligheten om de arbetar med ett projekt eller har ett särskilt uppdrag, men vanligtvis har mina kollegor på Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan inte samma möjligheter att jobba på det personcentrerade sättet. Det är viktigt att man låter det ta tid, annars vågar inte personerna berätta och om jag inte vet förutsättningarna så kan man missa att det finnas jättestora svårigheter för att nå arbete eller studier.

Det finns också de personer som har varit ute i en anställning och blivit av med sitt jobb eftersom de inte klarar av arbetsuppgifterna på grund av olika anledningar. Det kan bero på en diagnos, eller fysiska hinder. Personer har berättat att de upplever att de inte vet hur man ”kommer tillbaka” för att få ett jobb. ”Hur ska jag få kontakt med en arbetsgivare, hur ska jag kunna bli lyssnad på för att få rätt förutsättningar på en arbetsplats?” Vi träffar många personer som inte riktigt vet vad de ska ta sig till, hur de ska gå till väga i systemen. Det kan också gälla personer som har varit borta länge från arbetsmarknaden, där självförtroendet

nått botten. De upplever att de inte kan någonting, att de inte vet hur de tar sig fram eller navigerar i de systemen som vi har i dag. Det gäller ofta att använda rätt begrepp och att säga rätt ord i kontakten med myndigheter. Deltagare hamnar ofta i följdsituationer där de hamnar ännu mer i utanförskap, just för att de inte vet hur de ska navigera i system och inte har någon de kan lita på. Det kan gälla en ensamstående förälder med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF, som också har barn med NPF-diagnoser. De hamnar i situationer där de måste strida för sina barn i skolan för att få rätt stöd, samtidigt som de ska strida för sig själva. Det är även många personer som är extremt utsatta ekonomiskt.

> *Vi träffar många personer som inte riktigt vet vad de ska ta sig till, hur de ska gå till väga i systemen.*

Stämmer det att utanförskapet leder till att deltagarna inte känner att de kan påverka vilka beslut som tas för deras framtid?

Precis, det kanske också är ett annat mindset. Vi har offentliga myndigheter som vill rätt sak, de kan vara jätteduktiga, högutbildade och empatiska men resurserna och tiden verkar inte finnas. Det finns alltså inte möjligheten att få tillit och allians för att kunna jobba vidare, personcentrerat. När jag jobbade som arbetsförmedlare hade jag ansvar för flera hundra personer. Det var ett väldigt tufft jobb att få ut så många i arbete eller ens att lära känna dem. Så det är ett svårmanövrerat system. Deltagarna kan behöva mer tid, steg ett är ju att kunna våga berätta.

Vad får du för feedback från deltagare som upplever att de får helt andra förutsättningar i och med projektet?
Det är olika från person till person men många blir väldigt rörda, de kan till och med börja gråta då de aldrig har fått möjligheten att berätta sin historia eller känt sig trygga nog att berätta den.

Jag hade nyligen en deltagare som är utrikesfödd, över 60 år gammal och som aldrig har gått i skolan. Personen i fråga har jobbat tidigare men det har varit svårt att hitta jobb som fungerar, men kom till slut ut i anställning. Det ger ju en kick att få vara med personen i den processen. I mitt uppdrag ingår att vara med personen på arbetet och för att se och förstå hur hen jobbar. Det är jätteroligt. Det är inte bara en vinst för personen utan även en vinst för oroliga anhöriga, vänner och familj. Även för arbetsgivaren som kan göra en insats, alltså när det gäller det etiska värdet. Att kunna få en mångfald på sin arbetsplats. Det är inte bara den ekonomiska vinningen utan även mervärdet för personer i omgivningen.

Under projekttiden har du varit insatt i deltagarinkludering som är en stor del av Lumena. Vad motiverar dig att arbeta lite extra för just det?
Det är jätteviktigt för mig med gräsrotsperspektiv, att personerna själva får framföra sina röster. Jag ser det som att jag är med för att skapa och hitta forum där deltagarna får komma till tals.

Jag frågar först eftersom en del personer inte mår så bra av att sitta i ett sammanhang och berätta vad dom har varit med om medan andra mår bra av den möjligheten. De växer och blir också mer motiverade av att vara med och påverka. Det är inget tvång att vara med och påverka utan jag försöker försiktigt utforska om de vill vara mer delaktiga. Men det är många som vill delta, det blir ett mervärde för de personerna att berätta om sin egen situation och om vilka hinder de har stött på vägen mot studier eller arbete. Det är mycket förarbete, det är inte bara så att vi åker in till ett riksdagsseminarium, utan jag och personen

pratar mycket om ”Vad är viktigt för dig och vad är viktigt för dig att få fram?”. För mig är det viktigt att deltagarna själva får berätta. Absolut, jag kunde stått där och läst upp en historia och berättat, men för mig är inte det samma sak. Det finns ett mervärde i att personen själv får vara i det sammanhanget, det är för mig mer demokrati. Det är ju liksom mötet, som själva mötet med människor är superviktigt för att förstå.

Hur skulle du vilja att deltagarinkludering såg ut i ordinarie verksamhet?

Östra Södertörns Samordningsförbunds implementering av deltagarinkludering i ordinarie verksamhet tycker jag är jätteintressant.

För att arbeta fram deltagarinkludering ”på riktigt” behöver vi komma på hur det ska göras tillsammans med deltagarna. Det skulle bli tokigt om jag skulle säga hur det arbetet ska göras. Alla behöver komma med på det tåget även chefer med flera.

Tycker du jag har glömt ta upp något viktigt i den här intervjun?

Någonting jag tänker på väldigt mycket är arbetsgivararbetet. På över de tio åren jag jobbat med arbetsmarknadsfrågor ser jag en stor förändring på hur det är med att få en relation med arbetsgivarna. Det har förändrats jättemycket på flera olika sätt, det pratar vi mycket om på vår enhet och inom projektet.

Det har blivit svårare för de som har det svårt. Det har blivit som en mur med att ta sig in till en arbetsgivare, där det blivit svårt att få komma in och prata med chefen. Många jobb som tidigare var lättare att få är svårare att få idag på grund av en extrem konkurrens. Vi har ju lågkonjunktur och högutbildade konkurrerar om de ”lättare” jobben som på butik och lager. Det kan också vara svårare för folk som är högutbildade. De kanske har jobbat i flera år men kan ändå ha svårt att få jobb på grund av att de slitit ut sin kropp. I Sverige har vi en väldig ålderism

där det är svårt att få ett jobb om man är över 50 även om man har en jättehög kompetens. Vi har även lönebidraget som inte har ökat. Det har legat på samma nivå under en väldigt lång tid och om en arbetsgivare inte får rätt stöd kanske den inte vågar anställa på grund av sin egen ekonomi.

> *För att arbeta fram deltagarinkludering ”på riktigt” behöver vi komma på hur det ska göras tillsammans med deltagarna.*

Upplever du att det finns en del stigma där arbetsgivarna inte riktigt förstår sig på psykisk ohälsa och utanförskap?
Ja, där får ju jag och kollegor jobba mycket med att beskriva att vi är kvar som ett stöd under en anställning och stödet med anställningen och arbetsförmedlingen. Där kan vi också vara behjälpliga om arbetsgivaren inte känner till saker som kognitiva utmaningar. Jag tycker ändå att arbetsgivare vill stötta personer som har det tufft, men oftast väljer jag ändå att kontakta arbetsgivare som faktiskt vill ta emot folk som har utmaningar. Men det finns mycket att jobba med när det gäller arbetsgivararbetet. Det är många deltagare som tycker att det är jättesvårt för att de har utmaningar som autism eller adhd.

Därför är det viktigt att vi fortsätter öka arbetsgivares förståelse och visar att stöd finns – även efter att en anställning har börjat. När arbetsgivare känner sig trygga, ökar också viljan att ta emot personer med olika utmaningar.

Karin Benzler

Utredare



Deltagarinkludering är en grundpelare i uppföljningen av Lumena-projektet. Genom anonyma enkätundersökningar har alla deltagare fått möjlighet att göra sin röst hörd och dela sina erfarenheter av stödet – både under pågående insats och vid avslut. Det är avgörande, eftersom det är deltagarnas egna upplevelser som visar vad som faktiskt fungerar, vad som gör skillnad och vad som behöver utvecklas för att stödet ska hålla hög kvalitet och möta verkliga behov.

Som utredare i Lumena och Conecto-projekten har jag arbetat för att fånga olika perspektiv. Det handlar om medarbetarna som ger stöd och deltagarnas tankar om vad som fungerar bra och vad som skulle kunna bli bättre. Det handlar om ledningsnivåns perspektiv, med chefer och politiker, och att följa upp hur de ser på sina möjligheter att ge medarbetarna förutsättningar att ge ett kvalitativt stöd till deltagarna. Det handlar naturligtvis också om att fånga målgruppens perspektiv. Uppföljningen som är riktad till deltagare syftar till att få en god bild av vilka Lumena-projektets deltagare är och vad de har för förutsättningar och behov. Men också om att fånga deras upplevelser av stödet från projektet. Genom anonyma enkätundersökningar har jag lärt mig massor om vilka delar i stödet som är bra och meningsfulla för deltagarna samt vad som skulle kunna bli bättre.

Enkäter fångar både stöd och upplevelser av diskriminering

Under projekttiden erbjuds deltagarna att besvara två enkäter, en under pågående insats och en vid avslut. I den pågående enkäten finns, förutom frågor om upplevelsen av stödet från Lumena, också frågor om diskriminering. Frågorna handlar om huruvida deltagarna upplevt diskriminering i kontakt med myndigheter, i kontakt med vården, när de sökt arbete eller i skolan. Det finns frågor om alla sju diskrimineringsgrunder: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, ålder, sexuell läggning, etnicitet och hudfärg, funktionsnedsättning samt religion eller trosuppfattning. Vi vill med enkäten skapa oss en bild av i hur stor utsträckning deltagarna har upplevt diskriminering samt undersöka om det finns någon skillnad i hur olika grupper av deltagare upplevt stödet. Lumena har projektmål som handlar om att personer med funktionsnedsättning samt personer med annan etnicitet ska uppleva att de får stöd från projektet på lika villkor som andra deltagare.

Enkäten som erbjuds vid avslut handlar om hur deltagarna upplevt stödet från Lumena. En mycket stor majoritet av både kvinnor och män upplever att stödet har varit till stor nytta för dem samt att de har fått vara med och bestämma vilket stöd de har fått. De upplever också att personalen tar tillvara deras kunskaper och synpunkter. Det ligger väl i linje med projektets ambitioner om deltagarinkludering.

Deltagarnas egna ord visar vad som gör skillnad

Enkäterna innehåller flera möjligheter för deltagarna att svara med egna ord. På frågan om vad i stödet som har gjort skillnad för dem lyfter många att det har varit skönt att ha en handledare att alltid kunna vända sig till, samt att de har fått stöd med hela sin livssituation. Flera har tidigare upplevt det jobbigt att behöva byta handledare ofta, som ibland är fallet hos myndigheter. Det är även tydligt att många har uppskattat att ha fått stöd kopplat till jobb, parallellt med stöd i kontakter med myndigheter. Stöd

med rutiner och struktur lyfter många som värdefullt, liksom att de har blivit mer medvetna om sina egna behov.

> *Jag har bara behövt ha kontakt med en person för samtliga behov i stället för flera, vilket har underlättat enormt mycket.*

På frågan om vad som är viktigt för att kunna arbeta eller studera nämner många att det måste få ta tid. Medarbetarna lyfter att det är en process som börjar med ett relationsbyggande. Att deltagaren får förtroende samt känner sig sedd och lyssnad på är avgörande för att resultatet ska bli bra.

Flera deltagare beskriver vikten av att arbetsgivare har förståelse och kunskap om deras funktionsnedsättning, och att anpassningar kan göras på arbetsplatsen. För många är det också viktigt att de vet vad som förväntas av dem: tydlighet, och att det finns någon på arbetsplatsen att fråga vid behov.

> *Att det finns tydlighet och struktur i arbetsuppgifterna och vad som förväntas av mig för att jag ska kunna hantera min ångest, samt att det finns förståelse för att vissa dagar är mer kämpiga än andra.*

I enkäten finns även en fråga om vad som kunde ha varit annorlunda. Flera svarande ger uttryck för en otrygghet kring vad som ska hända efter att projektet har tagit slut. En tydlig planering framåt är viktig, och många önskar få ha kvar sin handledare.

> *Saknar att jag inte får ha kvar min kontaktperson, hon har räddat mig och mina barn.*

Ibland stöter jag på argument som handlar om enkättrötthet – att deltagare skulle tycka att det är jobbigt att besvara enkäter samt att det blir en administrativ börda för medarbetarna. Men jag tycker att det är ett viktigt bemötande gentemot våra deltagare att visa att vi är intresserade av deras åsikter och upplevelser. Deras kunskap är otroligt värdefull för att stödet ska utvecklas och bli så bra som möjligt. Frågar man målgruppen själv uttrycker de ofta att de vill svara på frågor, och att de ibland får frågor som de inte tidigare har fått.

Ulla-Karin Schön

Professor socialt arbete

Ulla-Karin Schön är professor i socialt arbete och ägnar sig mycket åt forskning kring psykisk ohälsa och funktionsnedsättning där delaktighet är en central del. Hon anser att det är ogörligt att stödja någon ute i arbete eller studier om personen inte är delaktig i processen. Hon ser på delaktighet som en mänsklig rättighet utifrån vad som står i lagstiftning och konventionen för mänskliga rättigheter.



Foto: Ingmarie Andersson
Stockholms universitet

Kan du berätta lite om dig själv och varför du valt att arbeta med deltagarinkludering och brukarinflytande?
Jag är professor i socialt arbete och ägnar mig mycket med forskning kring psykisk ohälsa och funktionsnedsättning. Delaktighet har blivit en central del, både att undersöka delaktighet och hur den kan öka men också skapa metoder i forskningen som kan göra personer delaktiga i själva forskningen. Jag är med i ett stort program som heter User Involve som handlar väldigt mycket om hur man kan stärka delaktigheten i forskning.

Vad var det som gjorde att du valde den här banan?
Jag tänker att jag kan se utifrån mitt sätt, att se på livsvillkor och vad som står i lagstiftning och konventionen för mänskliga rättigheter. Det är individens rätt till delaktighet i samhället och inom olika organisationer helt centralt. Jag kan också se att vi har en del att göra i att stötta människor att vara delaktiga.

Vad kan delaktighet leda till?
Att vara delaktig i de processer som handlar om att stödja någon ut i arbete eller studier är ogörligt att hitta träffsäkra lösningar om inte personen är delaktig. Jag tänker att vi aldrig kan förstå människors mål och drivkrafter och upplevda hinder om inte personen själv får stöd att uttrycka dom. Om vi blir experter på andras liv är vi farligt ute, eller helt fel ute och det blir svårt då att nå en långsiktig förändring.

> *"Jag tänker att vi aldrig kan förstå människors mål och drivkrafter och upplevda hinder om inte personen själv får stöd att uttrycka dom."*

Du har nämnt att det finns rättigheter utifrån lagstiftningen och där har du bland annat nämnt socialtjänst, vård och LSS. Kan du utveckla vad lagstiftningarna går ut på?
Både socialtjänstlagen och hälso-och sjukvårdslagen är tydliga med att insatser och planering ska utgå så långt som möjligt från individers autonomi och önskemål.

Det ska också innebära att man så långt som möjligt ska involvera individer. Det samma gäller LSS, om man då inte ingår LLS-gruppen att det så långt som möjligt att individer ska kunna vara med och påverka.

Du har också nämnt att delaktighet är en mänsklig rättighet, kan du utveckla lite kring det?
Jag tänker att det är vad konventionen för mänskliga rättigheter tar upp är en grundläggande rättighet för alla medborgare i samhället dom aspekterna. I till exempel Lumena-projektet behöver

man fundera hur våra processer ser ut så att vi här kan garantera att målen realiseras i praktiken.

Jag tänker att utmaningar för implementering, för deltagarna i Lumena har tidigare stött på hinder och inte känt sig delaktiga i några beslut och aldrig blivit hörda. Och då har du nämnt att det finns hinder för implementering?
Absolut, jag tänker mig att om att ta exemplet då att man har ambassadörer i Lumena som ska jobba utifrån delaktighet, måste dom förstå vad delaktighet är för någonting, vad man menar med det och att de får man vara med och formulera vad delaktighet är eller om det är en målbild personalen har uttryckt.

Man måste också mötas på en nivå där det blir betydelsefullt för båda. Är det så att vi jobbar med delaktighet för att visa goda resultat för de vi får pengar från eller för att vi tycker att det är givet gott för individen och incitamentet för delaktighet. Om det skulle ligga naturligt i arbetet skulle det finnas strukturer som tydligt förklarar vad man har för rättigheter på sätt att man förstår det trots att jag har kognitiva svårigheter. Det är viktigt att veta hur man kan vara delaktig i vilka beslut i, hur man går till väga, hur man kan föra sin egen talan. Det är också viktigt att man för ett resonemang av det och också att det prioriteras, att det får betydelse när man fattar beslut, inte att man som personal i slutet av ett möte säger ”hur låter det här för dig?”, och tycker det låter fint och att personen varit delaktig.

Att vara delaktig, hur man till exempel ska närma sig arbete måste vara att man förstår vad det finns för alternativ, att man förstår vad man har för rätt att säga ja eller nej, hur länge processen är, att man förstår förutsättningarna.

Det ska handla om ett partnerskap och det tror jag fortfarande att vi kämpar lite med.

> *Att vara delaktig, hur man till exempel ska närma sig arbete måste vara att man förstår vad det finns för alternativ, att man förstår vad man har för rätt att säga ja eller nej, hur länge processen är, att man förstår förutsättningarna.*

Hur kan man förbättra det arbetet i till exempel ordinarie verksamhet?

Dels behöver man titta på en vårdplanering eller en arbetsplanering behöver man till exempel veta vilket möte man är kallat på, vad som ska diskuteras, vilka som kommer vara med på mötet och vad man kan påverka själv. Det är gäller också att veta vilka alternativ som finns att tacka ja eller nej till. Det är grundläggande saker att veta vad som händer om jag säger nej. Kommer jag då få gå och vänta på ett annat projekt är ett viktigt exempel att det då blir väldigt villkorad delaktighet.

Om man tittar på hur man försöker implementera delaktighet och delaktighetsmodeller är det tre faktorer som sticker ut. Det handlar om att det finns låg tilltro till personens förmåga. Det kan finnas en uppfattning om att dom är sköra och trötta, att det hjälper lite om vi berättar om olika alternativ. Det andra faktorn är att man också tror att personer inte vill vara delaktiga men de allra flesta vill det, det visar forskningen också.

Den tredje kan vara att personal saknar verktyg att jobba med delaktighet, det kan saknas rutiner för att man naturligt blir del delaktig och då blir det rätt mycket ett gissande, det blir en väldigt falsk delaktighet.

Då kan det kanske bli att man pratar delaktighet i teorin men att man tror att man vet vad deltagare vill diskutera men sen inte veta vad det handlar om i praktiken?
Verkligen så, och om jag fyller i en enkät, hur kommer mina resultat tas till vara på? Om jag är med som Lumenas ambassadör i olika situationer vad får det för implikationer på verksamheten? Precis som du och jag nu är med i så vill vi ju veta vad är vårt mandat.

Är det svårt att utmäta exakt vad eller värdera det?
Så är det verkligen men jag tror att man måste ta tag i sån aktivitet. Det är viktigt att tänka på output, vad får vi med i våra verksamheter och vad som är ett positivt utfall.

> *Man måste fundera på varför man vill ha brukardelaktighet och vad det ska leda till. Sen är nästa steg hur vi i så fall ska fundera på att vi har kvalitetsindikatorer och hur vi skapar vi förutsättningar för våra deltagare att vara delaktiga.*

Har du något tips på hur man kan mäta kvalitet?
Man måste fundera på varför man vill ha brukardelaktighet och vad det ska leda till. Sen är nästa steg hur vi i så fall vi ska fundera på att vi har kvalitetsindikatorer och hur vi skapar vi förutsättningar för våra deltagare att vara delaktiga.

Johanna Thagermark och Ingrid Sörman

Processledare Lumena



Inom arbetsmarknadsenheter och socialtjänst möter vi många personer som av olika skäl står utanför arbete och studier. Flera av de samhällsutmaningar som präglar dagens debatt – psykisk ohälsa, utanförskap, kriminalitet och minskad tillit till samhällsinstitutioner – har tydliga kopplingar till misslyckanden i skolan och svårigheter att etablera sig på arbetsmarknaden. Trots det är det ofta de som själva berörs sällan får komma till tals när lösningar och stöd diskuteras och formas. I Lumena Conecto har vi velat bidra till att bryta den trenden.

Genom ett medvetet, strukturerat och långsiktigt arbete med deltagarinkludering har vi skapat forum där personer med egen erfarenhet av att stå utanför arbete och studier ges möjlighet att påverka – inte bara genom att berätta om sina upplevelser, utan genom att aktivt delta i analys, idéutveckling och dialog med beslutsfattare.

> *Om vi ska lyckas skapa ett mer inkluderande samhälle så behövs alla röster.*

Bakgrund och utgångspunkter

Redan i projektens ansökan slogs fast att ett tydligt inkluderingsperspektiv skulle genomsyra hela verksamheten. Arbetet skulle vila på mänskliga rättigheter och ett inkluderande förhållningssätt, vara integrerat i styrning och ledning och synas i planering, genomförande och uppföljning. Det övergripande syftet med deltagarinkluderingen formulerades som att bidra till ett mer inkluderande samhälle där fler får plats i både arbetsliv och samhällsliv, samt att arbeta strategiskt för att förändra strukturer som bidrar till utanförskap.

Visionen för arbetet har varit att tillsammans med deltagare stärka inkludering, egenmakt och inflytande på alla nivåer – inom projekten och i samhället i stort. Ett parallellt mål har varit att öka inkluderingskompetensen hos personal, chefer och samverkansparter, samt att utveckla och testa en modell för delaktighet som kan användas även utanför projektens ramar.

Lokal projektorganisation (delprojekt):

- Testa förebyggande, främjande och uppsökande metoder
- Arbeta aktivt med delaktighet och inkludering av nya/breddade målgrupper

Lokal styrgrupp:

- Stödja och realisera modell för delaktighet och inkludering i samordningsförbunden och dess finansierade insatser.

Regional styrgrupp:

- Verka för att modell för delaktighet och inkludering i samordningsförbundens och dess finansierade verksamhet(er) blir implementerad

Samarbete med Youth 2030 Movement

En viktig samverkanspart i arbetet med deltagarinkludering har varit Youth 2030 Movement, en ideell organisation med lång erfarenhet av att stärka inflytande och delaktighet för grupper som står långt från makten. Organisationen arbetar med ett tydligt fokus på makt, normer och inkludering och har bidragit med värdefull kompetens i utvecklingen av projektens arbetssätt.

Även om Youth 2030 främst arbetar med unga har deras metoder och teoretiska utgångspunkter varit väl anpassningsbara till en bredare målgrupp. I Lumena Conecto har arbetssätten använts och vidareutvecklats för deltagare i olika åldrar med egen erfarenhet av utanförskap från arbete och studier.

Syftet med samarbetet har varit att utforska och testa strategier för verkligt deltagarinflytande och att bygga långsiktiga strukturer som kan leva vidare efter projektets slut. Youth 2030 har bidragit med processtöd, metodutveckling och kompetenshöjande insatser riktade till både personal och styrande nivåer, med särskilt fokus på maktutjämning och inkluderande möten.

Deltagare, beslutsfattare och arvodering

I vårt arbete använder vi begreppet deltagare för personer som haft egen erfarenhet av att stå utanför arbete eller studier och som varit inskrivna i projekten. En viktig utgångspunkt har varit att deltagare inte är en homogen grupp. Gemensamt är erfarenheter av att inte få rätt stöd, inte bli lyssnade på och att utestängas från sammanhang där beslut fattas.

I de samskapande mötena har vi även bjudit in beslutsfattare – politiker, chefer, tjänstepersoner och andra nyckelpersoner – med möjlighet att påverka verksamheter och strukturer på lokal och regional nivå.

För att tydliggöra att deltagarnas medverkan är ett arbete och en form av expertinsats har deltagare arvoderats på motsvarande

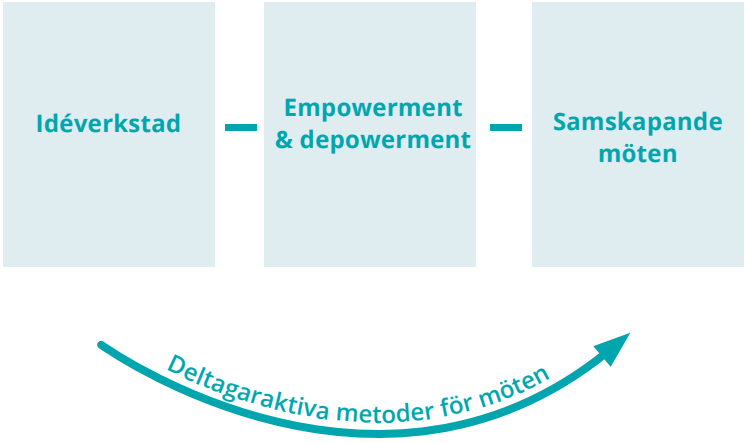
nivå som styrelseledamöter i samordningsförbund. Det har varit en viktig signal om att deras tid, kunskap och erfarenhet värderas.

En modell för delaktighet och inkludering

Arbetet har utgått från en modell för deltagarinkludering som bygger på två huvudsakliga mötesformer: idéverkstäder och samskapande möten. I båda används deltagaraktiva metoder som syftar till att skapa trygga, inkluderande och jämlika samtal.

För att möjliggöra möten i ögonhöjd har vi arbetat med maktutjämning genom empowerment för deltagare och depowerment för beslutsfattare. Det handlar inte om att ta ifrån någon makt, utan om att synliggöra både formella och informella maktstrukturer och skapa gemensam förståelse för roller och ansvar.

Modell för delaktighet och inkludering



Idéverkstäder – deltagarna sätter agendan

Idéverkstäderna har varit utgångspunkten för hela processen. Här har deltagarna själva fått definiera vilka frågor som är viktigast för dem, vilka hinder de möter och vilka förändringar de ser behov av. Verkstäderna har anpassats utifrån vilka som deltagit och har innehållit tillgängliga och kreativa övningar som stimulerar reflektion och samtal.

Processledarens roll har varit att hålla struktur, ställa öppna frågor och skapa utrymme för fördjupning. Deltagarnas perspektiv har legat till grund för det fortsatta arbetet och tagits vidare till projektledning och styrgrupper.

Samskapande möten – från erfarenhet till lösning

I de samskapande mötena har deltagare och beslutsfattare mötts under längre workshops för att tillsammans arbeta vidare med de teman och förslag som identifierats i idéverkstäderna. Målet har varit både att ta fram konkreta, realistiska lösningar och att bygga relationer och ömsesidig förståelse.

Återkommande teman har varit skola och utbildning, psykisk ohälsa, arbete och arbetsmarknad, bemötande, diskriminering och utanförskap. En tydlig lärdom är att många förändringar är möjliga redan i dag, särskilt sådant som rör bemötande, samverkan och hur vi möter människor i det enskilda mötet.

Jag tyckte det var kul att träffa nya människor, att man fick se att det är andra som fått gå igenom samma saker inom arbetslivet/skola. Det får en att må bättre, att man inte är själv i det.

Vi vill vara med och svara på frågor genom erfarenheter, från bra till dåliga och hur man kan förändra situationen.

Jag ser fram emot mötena varje gång. Att få gå in i en expertroll, att få träffa andra deltagare att umgås med och att träffa projektpersonalen

- Deltagarcitat från idéversktäder och samskapande möten

> *Man kan sitta i jättemånga möten och säga bra saker men som inte kommer fram till de personer som bestämmer. Då är tiden bortkastad.*

> *Vi skulle kunna ”liva” varandra. Byta plats mellan deltagare – professionella – politiker. Sätta sig in i varandras situation.*
>
> *- Deltagarcitat om politik och samhälle*

Kompletterande former för inflytande

Utöver mötesformerna har vi arbetat med flera sätt att ta tillvara deltagarnas kunskap: deltagare som ambassadörer i olika sammanhang, intervjuer och deltagarberättelser samt utvecklings- och referensgrupper där deltagare bidragit till verksamhetsutveckling.

De arbetssätten har kompletterat exempelvis enkäter och forskning och gett fördjupad förståelse för hur system och stödinsatser upplevs i praktiken.

Jag har också upplevt att det varit mer viktigt vad läkarna säger än vad jag säger om vad som händer i mitt liv, det är inget djupgående om hur jag mår eller vad jag vill göra.

Ge utrymme för dessa röster och sätta press på politiker och ansvariga att ta ansvar.

- Deltagarcitat om psykisk ohälsa

Erfarenheter och lärdomar

Centrala lärdomar från arbetet är vikten av att låta deltagare själva definiera vad som är viktigt, att utgå från att alla som deltar bär på relevant kunskap och att våga genomföra inkluderande möten även när behoven kan upplevas som komplexa. Arbetet med deltagarinkludering har gett energi och engagemang, både hos deltagare och personal, och bidragit till ökad kvalitet i utvecklingsarbetet.

Samtidigt ser vi behov av långsiktiga organisatoriska förutsättningar: tydliga mandat, tid och resurser, systematik och uppföljning samt fortsatt fokus på kunskap och samverkan.

Vill ni arbeta på liknande sätt?

Vår erfarenhet är att deltagarinkludering inte är ett tillägg, utan ett förhållningssätt som stärker både individens egenmakt och verksamheternas träffsäkerhet. Arbetssättet går att anpassa till ordinarie verksamhet inom arbetsmarknads- och socialt arbete och kan bidra till mer hållbara lösningar.
Vi delar gärna med oss av våra erfarenheter, metoder och lärdomar. Om ni är nyfikna på att arbeta mer inkluderande – eller vill veta mer om hur modellen kan användas i er verksamhet – är ni varmt välkomna att höra av er till oss.

Om bemötande och medmänsklighet sammanfattat med ett citat:

> *Prata med oss som att vi är människor.*
>
> *- Deltagarcitat*

Ofta är de som står långt ifrån arbetsmarknaden sällan de som är med och tar aktiva beslut som rör deras eget liv, trots tydliga lagstiftningar.

Utanförskapet kan få stora konsekvenser för den enskilde, de anhöriga och på sikt, samhället.

”Prata med oss som att vi är människor” handlar om vad personer som lever eller har levt i utanförskap har för tankar och lösningsförslag, men också om den resa som gjorts som lett till arbete eller studier och vad som har behövts för att nå dit.

Tack till Stefan, Abir, Désirée, Evelyn, Loke, Mohammad, Nathalie, Erica, Tobias, Alexandra, Sara, Daria, Tobias, Michael, Towe och Madde för att ni delat med er av era livsberättelser.

Tack även till de deltagare som medverkat i Lumenas olika aktiviteter för att ni bidragit med er expertis i mötesforum tillsammans med beslutsfattare och nyckelpersoner som sitter på makten. Utan er hade den här boken aldrig blivit till.

LUMENA CONECTO

Medfinansieras av Europeiska unionen