



Samordningsförbundet
Roslagen



Projektet MIA Vidare Roslagen hade under perioden 2020-2022 ca 300 deltagare varav strax över hälften påbörjade en motiverande och arbetslivsinriktad kurs. Det är den här kursen som denna sammanställning summerar och i slutordet reflekterar kring.

Sammanställning Motiverande och Arbetslivsinriktade Deltagarkurser i Projektet MIA vidare Roslagen

Samordningsförbundet Roslagen

Upprättad av Carina Hugsén och Malin Ehnroth 2022-11-04



Medlemmar :



ARBETSFÖRMEDLINGEN
SWEDISH PUBLIC EMPLOYMENT SERVICE



Region Stockholm



Försäkringskassan



DANDERYDS
KOMMUN



NORRTÄLJE
KOMMUN



TÄBY



Vallentuna
kommun



VAXHOLMS
STAD



Österåker

Innehåll

Bakgrund	3
Kursens målgrupp och deltagare.....	4
Kursens syfte och mål.....	4
Kursinnehåll och arbetsmetoder	5
Kursens genomförande	6
Reflektioner och slutord.....	7
Bilagor	
Bilaga 1. Exempel på inbjudan till kurs.....	8
Bilaga 2. Exempel på kursplanering.....	9
Bilaga 3. Deltagarnas utvärdering av kurserna 2022.....	11

Bakgrund

Denna sammanställning behandlar den motiverande och arbetslivsinriktade deltagarkursen som under perioden 2020-2022 bedrevs inom Socialfondsprojektet MIA vidare Roslagen. Projektet medfinansierades av Samordningsförbundet Roslagen och Europeiska socialfonden.

Samordningsförbundet

Lagen om finansiell samordning av rehabiliteringsinsatser (FINSAM 2003:1210) trädde i kraft januari 2004. Lagen ger Arbetsförmedling, Försäkringskassa, Kommun och Region en unik möjlighet att gemensamt utveckla välfärdsarbetet till stöd för personer som har behov av en fördjupad samordnad rehabilitering. Samordningsförbundet är ett komplement till ordinarie verksamhet och ska bidra till att skapa en struktur så att samverkan mellan myndigheter fungerar över tid

Samordningsförbundet Roslagen startade 2014. I förbundet ingår Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Region Stockholm och kommunerna Österåker, Täby, Danderyd, Norrtälje, Vallentuna och Vaxholm. Under 2022-2022 medfinansierades Samordningsförbundet Socialfondsprojektet MIA vidare.



Bild 1 – Geografiskt område

Projektet MIA vidare

Projektet bedrevs av Samordningsförbunden och dess medlemsparter Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, tjugo kommuner och Region Stockholm.



Projektets övergripande mål var att erbjuda samordnat stöd för att fler personer som står långt från arbetsmarknaden ska kunna öka sina möjligheter till arbete och egen försörjning. Projektet startade maj 2020 och pågick fram till 31 oktober 2022 och hade runt 1700 deltagare.

MIA Vidare Roslagen var ett av delprojekt i det länsövergripande projektet och bedrevs i kommunerna Danderyd, Vaxholm, Täby, Österåker, Vallentuna och Norrtälje. Delprojektet erbjöd cirka 300 personer i Roslagen insatser genom projektet. Målgrupp var personer mellan 16 och 64 år som ofta hade en komplex situation och stod långt ifrån arbetsmarknaden.

Projektet erbjöd :

- Myndighetsgemensamt Samverkansteam
- Supported Employment coach (SE – coach).
- Motiverande arbetslivsinriktad kurs.
- Arbetsträning på Arbetsintegrerade sociala företag, (ASF).
- Arbetsträning hos arbetsgivare.

Syftet var att rusta deltagare att närma sig arbetsmarknad och studier antingen genom att arbetsträna på ett socialt företag eller en extern arbetsgivare. Avslutningsanledning var antingen arbete/studier, att rustas att ta del av ordinarie arbetslivsinriktade insatser hos ordinarie parter. Alternativt fortsatt medicinsk/social rehabilitering hos parterna.

Kursens målgrupp och deltagare

Målgruppen riktar sig till invånare som är boende i Roslagens kommuner och som står långt från arbetsmarknaden och som idag inte är aktuell för den reguljära arbetsmarknaden.

Individer med psykiska funktionshinder, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och eller utbrändhet/utmattningssyndrom, missbruksbakgrund bland annat. Deltagarna har haft sjukpenning, aktivitetsersättning, sjukersättning, försörjningsstöd eller ingen ersättning alls.

165 deltagare gick kursen varav hälften var boende i Norrtälje kommun. Merparten var kvinnor samt deltagare med ersättning från Försäkringskassan, varav 1 med sjukersättning, 11 Aktivitetsersättning och 76 med sjukpenning. Ett par stycken (15st) gick kursen flera än en gång.

Kursens syfte och mål

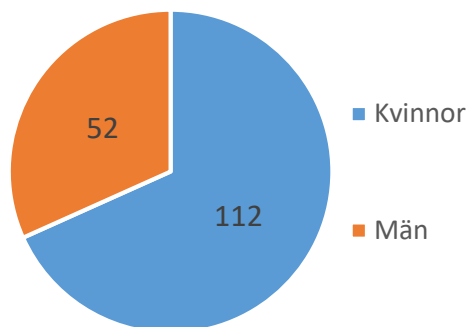
Under projektet har kursen erbjudits till de deltagare som varit i behov av stöd att närma sig eller komma tillbaka till arbetslivet. Kursen innehöll olika teman, övningar i grupp samt individuella samtal med kursledare, vilket innebar att kursen kunde anpassas efter deltagarnas behov.

Syftet med kursen var att deltagarna ska inventera sina intressen, förmågor, behov, kompetenser och värderingar. Öka sin självkännedom. Öka kunskap kring arbetsmarknad och studier. Detta för att rusta deltagarna att ta små stegförflyttningar i sin utveckling mot arbete.

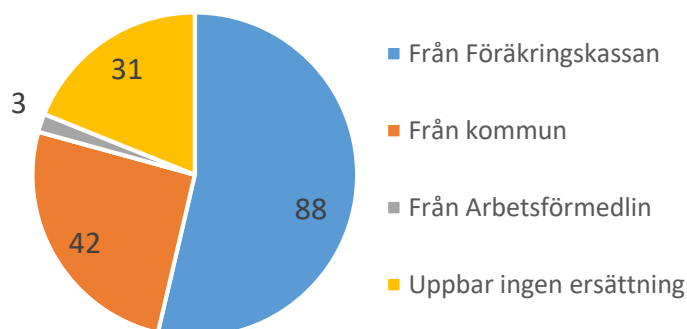
Målet var att vid kursens slut ska deltagaren kunna formulera ett individuellt och realistiskt delmål. Anpassat efter deltagarens behov och förmåga. Till exempel arbetsträning, anpassat arbete eller studier.

Planering efter kursens slut har alltid genomförts tillsammans med arbetscoach, deltagaren samt ordinarie handläggare från till exempel Försäkringskassan eller socialkontoret i respektive kommun.

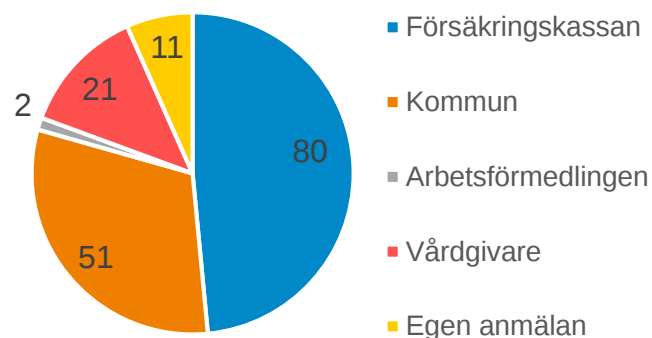
Antal deltagare utifrån könsfördelning



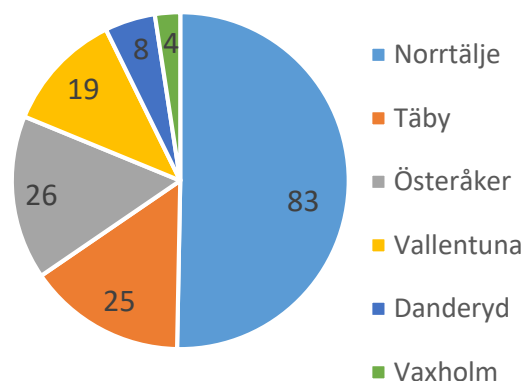
Antal med ersättning från respektive aktör



Vem remitterade in deltagarna?



Antal deltagare per boendekomun



Kursinnehåll och arbetsmetoder

Kursen har innehållit föreläsningar, samtal samt övningar i grupp. Vid sidan av gruppmomenten har deltagarna i början och i slutet av kursen erhållit individuella samtal med kursledaren. Detta för att kursledaren skulle ha möjlighet att utforma stödet till deltagarna på ett optimalt sätt. Kursledaren har utifrån den individuella kartläggningen kunnat anpassa kursen utifrån de fysiska och psykosociala begränsningar som funnits hos gruppdeltagarna.

Kursledaren har tagit i beaktande att några av gruppdeltagarna har haft en ångest och/eller stressproblematik som kunnat väckas vid utmaningar eller höga krav. Viktigt i sammanhanget har varit att verka för att kursrummet (både bildligt och bokstavligen) upplevs som en trygg plats. Vid kursstart kom gruppen och kursledare överens om regler i gruppen, bland annat sekretess mot varandra.

Med gruppen som verktyg har deltagarna utöver att inhämta kunskap även utsatt sig för en ny social utmaning, fått sammanhang och rutiner. Samtliga faktorer har skapat förutsättningar för närmande mot i första hand arbetsträning, och i förlängningen mot den ordinarie arbetsmarknaden eller studier.

Inbjudna Föreläsare och externa aktiviteter

Externa föreläsare har bjudits in till kursen för att informera om hälsa, budget och skuldrådgivare och studievägledare. Vuxenutbildningen i Norrtälje har vi haft god kontakt med. Dessvärre har det varit svårt att få kontakt med Kunskapscentrum Nordost (KCNO). Endast grupperna i Norrtälje har haft en utomstående föreläsare gällande hälsa. Studiebesök har genomförts på Arbetsintegrerade sociala företag (ASF) har genomförts, förutom de två senaste grupperna eftersom projektet avslutas och därmed har ASF ej varit aktuellt.

Utformning av kurs

Carina Hugsén och Margareta Lilja har utformat kursens innehåll och material. Under kursernas gång har material uppdaterats och förändrats. (se bilaga 1-3). Tillkommit under 2022 är ett digitalt vägledningsverktyg; Framtidskortet.se, kommunikationskort; "Mina och dina styrkor" samt material kring energiinventering.

Avslut av kurs

Vid slutsamtalet, där deltagare, kursledare, annan personal från Mia Vidare Roslagen samt handläggare från annan myndighet deltagit, har kurstiden utvärderats och framtida planer formulerats.

Deltagarna har efter kursen fått göra en utvärdering, se bilaga 4.

Kursledare

Carina Hugsén: Studie och yrkesvägledare, erfarenhet av vägledning inom utbildningsväsendet och Arbetsförmedlingen. Arbetsförmedlare med erfarenhet av arbetslivsinriktad rehabilitering.

Malin Ehnroth: Beteendevetare, pedagog och sociolog, erfarenhet av individer inom autismspektrum, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, psykiskohälsa, arbetscoach och kursledare. Privat (Misa) och kommunal verksamhet Österåkers kommun.

Margareta Lilja: Sjuksköterska, erfarenheter av arbetslivsinriktad rehabilitering inom Arbetsförmedlingen samt konsult via privata aktörer.

Eva Creutz: Statsvetare, Arbetsförmedlare.

Kursens genomförande

11 grupper genomfördes i Norrtälje och 9 grupper genomfördes i Täby under perioden från januari 2020 till och med oktober 2022.

Gruppen träffades två gånger i veckan tre timmar åt gången under varierat sex till tio veckors tid. Den allra första kursen var på tio veckor därefter mellan sex till åtta veckor, beroende på antal deltagare samt reglerat efter semesteruppehåll. Grupperna har träffats i lokal på Arbetsförmedlingen i Norrtälje eller i Mia Vidare Roslagens lokal i Tibblekyrka, Täby. I Norrtälje är det endast invånare i Norrtälje som har deltagit. I Täby har deltagarna kommit från övriga kommuner i Roslagen. Mia Vidare har bjudit deltagarna på fika på café Rekommenderas i Norrtälje samt i kyrkans lokaler i Tibblekyrka.

Digital grupp genomfördes vid ett tillfälle både i Norrtälje och i Täby november och december 2020 på grund av ökad smittspridning av Covid-19. Gruppen hade börjat med fysiska möten som övergick till digitala möten. Fördelen var att gruppen kunde fortsätta att träffas två gånger per vecka. Utmaningen med att hålla digitala möten är att kursledaren behöver vara insatt i hur tekniken fungerar och det blir ett mycket mer envägs kommunikation än samtal i grupp.

Två kursledare arbetade parallellt i Norrtälje under hösten 2022 då behovet varit stort i den kommunen. Två kurser genomfördes då parallellt. I Täby har det inte varit någon kurs sedan juni 2022 pga. lågt intresse från deltagare. Fördelen att vara två kursledare är att dela på ansvaret gällande planering och ansvar för deltagarna.

Hur gick det sen för deltagarna i kursen?

Av de som deltog i kursen hade merparten en Supported Employment (SE) handläggare, 80 deltagare arbetstränade på arbetsintegrerade sociala företag och 28 arbetstränade hos extern arbetsgivare.

När de avslutade projekten gick 14 till arbete, 10 till studier, 10 till arbetslivsinriktad rehabilitering inom kommun. 28 till arbetslivsinriktad rehabilitering inom Arbetsförmedlingen, 53 till fortsatt social/medicinsk rehabilitering, 16 sjukdom och 7 hade avbrutit projektet i förtid.

Reflektioner och slutord

Det fysiska och psykiska måendet hos deltagarna har skiljt sig mellan grupperna i Täby och Norrtälje. Deltagare i Täby har generellt mått sämre både fysiskt och psykiskt, som har genererat hög frånvaro och avslutats innan kursen var slut. Den senaste gruppen i Täby våren 2022 hade ett behov av att fortsätta att träffas efter kursens avslut. Teman var då; hälsa, matplanering, stresshantering, rörelse och fysisk aktivitet. En gång i veckan i tre veckors tid.

Arbetsmiljö, platsen för genomförande av kursens arbetsmiljö är en aspekt som behövs ta i beaktning vid genomförande av kurserna. Lokalerna i Tibblekyrka anses inte vara tillräckligt anpassade för att genomföra kurser då lokalen är i en källarvåning där det inte alltid finns kollegor i närheten samt luftkvaliteten inte alltid varit optimal. Lokalen har stundvis varit kall. Lokalen på AF i Norrtälje har varit väldigt lämplig och bra att genomföra grupper i. Närhet till kollegor samt nära till toalett, café. Viktigt att kursledare har kollegor/personal i närheten för att höja säkerhet i arbete.

Kursens innehåll har påverkats utifrån den aktuella gruppens konstellation och därför har kurserna delvis förändrats från gång till gång utifrån deltagarnas erfarenheter, ålder och mående. Kursens aktivitetsskapande form och individuellt utformade stöd upplevs ha varit framgångsrik.

Tidig kontakt och kännedom om deltagare innan kursstart. Betydelsen av att kursledare inför kursen har haft individuella möten för att se om deltagaren är mottaglig och redo för grupp. Detta för att skapa bästa förutsättningarna för deltagaren och gruppen. En av kursledarna har varit med redan i det myndighetsgemensamma temat och har på så sätt kunnat påbörja en relation inför kursen och haft möjlighet att på ett ännu bättre sätt möta deltagarna på rätt sätt och lära känna dem innan kursstart. Detta anses vara ett framgångsrikt arbetssätt.

Kursledare är deltagarnas coacher innan, under och efter. (inspiration BIP-metodiken). Det har inneburit en del av den fördjupad kartläggning, kontakt med ordinära handläggare, kontakt med vård och andra myndigheter till nästa steg. Som till exempel; arbetsträning, ASF, extern arbetsgivare, Gemensam Kartläggning med FK och AF, medicinsk rehabilitering, studier, åter till ordinarie intermitterent, sysselsättning via SOL/ LSS, sjukskrivning. Kursledare har noterat att kunna följa deltagaren innan, under och efter kursen har varit gynnsamt för deltagaren och arbetet med att minimera byta av kontaktperson har resulterat att tillit och förtroendekapital har skapats under deltagarens projekttid.

Deltagarens nätverk har varierat. De har även olika ersättningar: ingen ersättning, sjukpenning, aktivitetsersättning, sjukersättning, försörjningsstöd. Som kursledare är det av stor vikt att man har en översiktlig kunskap om socialförsäkringssystemet och villkor för försörjningsstöd samt kontakt med vårdkedjan i respektive kommun. Detta för att kunna bistå i deltagarens nätverk.

Kursen har varit för kort. Samtliga grupper har uttryckt att kursen har varit för kort. Ett förbättringsförslag är att gruppträffar kan fortsätta parallellt med att de arbetstränar, till exempel var fjortonde dag. I syfte att stärka varandra och dela erfarenheter.

Framgången med Motiverande och arbetslivsinriktadkurs är att deltagarna blir mer rustade att ta nästa steg efter kursens avslut. Samtliga deltagare har även betonat värdet av att ha fått träffa människor i liknande situation. Det har stärkt gruppdeltagarna och därmed gett dem verktyg att uttrycka sina behov och vad nästa steg är i sin rehabilitering.

Bilaga 1. Exempel på inbjudan till kurs

Motiverande och arbetslivsinriktad kurs inom MIA projektet,

2 träffar/vecka i 7 veckor.

Norrtälje start 6/9, tisdag o torsdag kl. 13-16, lokal: Arbetsförmedlingen, Posthusgatan 9

Kursen vänder sig till den som behöver stöd i att närma sig eller komma tillbaka till arbetslivet. Kursen innehåller olika teman, samtal samt övningar i grupp. Vid sidan av gruppmomenten har deltagarna individuella samtal med kursledaren. Därmed kan kursen anpassas efter behov hos kursdeltagarna.

Med gruppen som verktyg får deltagarna ökad självkännedom och blir medvetna om hur de kan använda sina resurser för att ta nästa steg mot arbete.

Exempel på kursinnehåll:

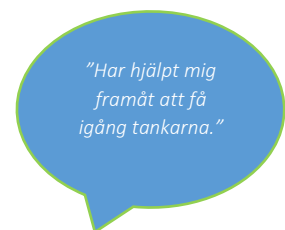
- Självreflekterande övningar kring intressen, förmågor, behov, kompetenser och värderingar.
- Motiverande samtal.
- Vidga perspektiv och ökad kunskap kring yrken, arbetsmarknad och studier
- Studiebesök hos i första hand Arbetsintegrerade sociala företag.

Mål med kursen:

Att vid kursens slut, tillsammans med MIA, kunna formulera realistiskt mål/delmål inför vidare planering som kan vara arbetsträning, anpassat arbete eller studier.

För mer information kontakta;

ARBETSCOACHENS UPPGIFTER



Bilaga 2. Exempel på kursplanering

Exempel 1

Kursplanering

Motiverande och arbetslivsinriktad kurs MIA projektet februari 2022.

Tisdag och torsdag kl. 13-16. Lokal: Arbetsförmedlingen, Posthusgatan 9

3/2	Introduktion och presentation
8/2	Självkänedom, Min egen och andras bild av mig? Drivkrafter, vad kan jag, vad vill jag? Intervjuuppgift. More than one story
10/2	Värderingar, Drömmar och mål, vad är viktigt för mig.
15/2	Intressen, vidga perspektiv. Dolda talanger, Min bästa arbetsdag.
17/2	Mina och Dina styrkor – Styrkekorten, Digitala Jag.
22/2	Framtidskortet, Yrken, kompetenser och värderingar.
24/2	Framtidskortet, resultat.
1/3	Hälsotema: Vad jag uppskattar hos andra.
3/3	Besök ASF Väddö Hälsoträdgård.
8/3	Inspiration om studier, besök av Studie och yrkesvägledare.
10/3	Besök ASF Roslagskrafterna.
15/3	Besök Budget och skuldrådgivare, om budget, skulder, pension, fonder, bostadstillägg.
17/3	Utvärdering och avslut av gruppen.

Exempel 2

Kursplanering (den sista kursen i MIA projektets regi)

Motiverande och arbetslivsinriktad grupp MIA projektet september/ oktober 2022.

När: Tisdag och torsdag, 10 veckor.

Start: 6 september till 27 oktober.

Förmiddagsgrupp 10: kl.09.30-12.30

Eftermiddagsgrupp 11: kl.13.00-16.00

Var: Lokal; Arbetsförmedlingen, Posthusgatan 9, Norrtälje.

Tis- 6/9	Introduktion och presentation
Tors - 8/9	Självkännedom, Min egen och andras bild av mig? Drivkrafter, vad kan jag, vad vill jag? Intervjuuppgift. More than one story.
Tis - 13/9	Drömmar och mål, vad är viktigt för mig.
Tors - 15/9	Intressen, vidga perspektiv. Dolda talanger. Min bästa arbetsdag
Tis -20/9	Mina och Dina styrkor – Styrkekorten.
Tors - 22/9	Mina och Dina styrkor – Styrkekorten.
Tis - 27/9	Framtidskortet, Yrken, kompetenser och värderingar. Värderingar 4 hörn.
Tis - 4/10	Framtidskortet, resultat
Tors -6/10	Hälsotema –hela gruppen. Eftermiddag kl.13-16.
Tis - 11/10	Inspiration om studier, besök av Studie och yrkesvägledare – helgrupp. Eftermiddag Kl.13-16.
Tors - 13/10	Energiinventering
Tis - 18/10	Besök Budget och skuldrådgivare, om budget, skulder, pension, fonder, bostadstillägg - helgrupp. Förmiddag kl. 09.30-11.30.
Tors - 20/10	Arbetsmarknad, bristyrken, prognos & diverse.
Tis - 25/10	Vad tar ni med er, utmaningar, styrkor och målformulering.
Tors - 27/10	Utvärdering och avslut av gruppen, feedback.

Bilaga 3. Deltagarnas utvärdering av kurserna 2022

Sammanställning av utvärderingen baseras på totalt sex grupper som pågick under våren och hösten 2022.

Det bästa med kursen var.....

Allt var väldigt bra, bra sammanhållning, att våga prata, att få och ge feedback, bra föreläsare, att få träffa och vara med människor i liknande situationer som man känner förståelse för, informativt, träffat nya människor, social samvaro, samtal, nya infallsvinklar, blandningen av teori och go' fika, att jag fick möjlighet att delta trots att min läkare sa att jag var för gammal, fikastunderna, uppgifterna som fick mig att reflektera kring vad jag behöver, vill och kan, stärkt mitt självförtroende o självkänsla, olika verktyg att hitta studier, bra med studiebesök, jag har hittat min utbildning som jag varit intresserad av, träffa likasinnade, Hälso temat, inte fullproppad utan allt har kommit i lagom tempo, mjukstart i bra grupp, skönt att träffa människor som accepterar o förstår, mycket fokus på vad man är bra på vilket stärkt mig, bra med yrkeskort. Övriga deltagare o ledarna, innehållet har varit spännande och lärorikt, att jag har haft något positivt att se fram emot, har blivit mer avslappnad, blivit mer stärkt i mig själv, fått mkt bra feedback, träffat fantastiska människor, träffat nya vänner, allt, självinsikt att gå vidare, alternativ o mkt information för framtida eskapader. Att vi fått fokusera på våra positiva egenskaper, Hjälp till att vidga min syn om mina förmågor, träffa nya folk, insåg flera styrkor, Att få lära sig och träffa andra som är i samma situation, jag har fått lära mig mer om mig själv, Ledare och öppenhet i gruppen. Acceptans, Bra kursledare och grupp, med en del självutveckling.

Det mindre bra/vad jag saknat med kursen.....

Det mindre bra var att jag inte var med på alla tillfällen, hade kanske varit bättre om kursen var längre och ett annat tillfälle i mitt liv, jag hade velat att det var fler tillfällen, önskat att kursen varit längre, har tyvärr missat kurstillfällen pga. sjukdom, har inte saknat något, ljuset i lokalen har inte passat mig, har känts lite kort, ev. starta tidigare på dagen, för kort, Att jag inte fått vara med i MIA fullt ut dvs forts arbetsträning, för kort, synd att MIA är slut, arbetsträningen kommer för fort på, hälso temat kunde varit mer, Att den tar slut, stressiga tider pga. min livssituation, hälsa och psykiska, den gången om hälso tema tycker jag inte var så bra då hon pratade mer om vart hon befann sig i dagsläget och inte hennes resa dit. Sakande en röd tråd och upplevde henne som väldigt spretig, Att den tog slut utan att arbetstränat, Dålig närvaro – även från mig.

Jag har fått nya kunskaper om.....

Jag har fått jobba mycket med mitt sociala liv vilket har gett mig väldigt mkt, mig själv och andra, glad att ha fått möjlighet att komma hit, innehållet, förgyllt min tillvaro, mig själv och kommande arbetsliv, nu vet jag vad jag inte ska jobba med, mig själv och fler vägar framåt, olika hemsidor med utbildningar o tester, ASF och budget o skuldrådgivare, att jag inte är ensam, vad jag är bra på, hur jag kan söka mig fram på nätet när det gäller utbildningar, mig själv o att det kan vara okej att man inte alltid mår bra, Hur redo är du nu inför arbetsträning/nästa steg i MIA..... mig själv, bekräftelse av mig själv, mina egenskaper, pensioner, allt om människor, vidgat mina vyer, större driv framåt, Mina förmågor, yrken, allt

möjligt, mig själv, mig själv, någon ny styrka, Mig själv och även lärt mig av gruppens kunskaper.

Hur redo är du nu inför arbetsträning/nästa steg

(De rödmarkerade siffrorna från 2 till 10 beskriver hur redo deltagaren har skattat sig själv inför nästa steg)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Några ord till kursansvarig

Tack för att du är förstående o har tagit hand om oss så bra under den här tiden, jag är väldigt glad över att jag fick va med på det här, jag tycker att både du och Malin är helt fantastiska, Tack, fortsatt så här, kursen är perfekt, allt har varit bra och känts meningsfullt, du har varit ett otroligt bra stöd, tålmodig, du tar det lugnt och förstår oss, saklig och bra, du lyssnar och förstår. Tack så mkt för stöttning o inspiration, fantastiska, lugna, lyssnande, tack för fina veckor, keep it up! Tack snälla Malin för all din hjälp och pepp, din förmåga att lyfta och pusha oss är så hjälpsamt och inspirerande, tack för din förståelse och allt, duktig coach, du har varit superbra och har känt mig otroligt trygg och sedd, Malin, en varm inkluderande tjej och bejakar mig och den största delen till att jag har uppskattat denna kurs, Det har känts bra att komma och få egna insikter, kunde varit ännu längre period, Till Malin säger jag tack! Du är väldigt trygg och pga. dig gör att jag har velat gå hit. Du vill verkligen hjälpa oss.

Nu känner jag mig.....

Taggad för att kunna arbetsträna, känns tråkigt att det är slut, har tyckt om att komma hit, känner en liten oro hur det ska gå med arbetsträningen, börjar känna mig "hel", har mycket kvar men är glad att fått chansen till ett liva och fått tillbaka en del av mitt människovärde, trött, försiktigt hoppfull, stolt över att jag klarade det., redo att komma ut i arbete, nervös inför nästa steg, känns jobbigt att gruppen är slut, glad o nöjd, trött men glad att jag tog mig hit, förvirrad och rädd att jag ska misslyckas igen, känner mig tryggare inför framtiden. Lite orolig, lite vemodig att kursen är slut, redo att gå vidare, motiverad o tacksam, tacksam för kursen o dess innehåll samt deltagarna o kursledarna. Lite mer på banan, förvirrad men ändå fått med mig något, ganska nöjd men väldigt trött, 2ggr i veckan är tufft att delta i en grupp sitta still och lyssna, jobba med sig själv. Stressad, Trött men lite hoppfullare än innan MIA gruppen.