

Om at løfte foden fra speederen – og at lære at køre igen

Line smiler og nipper til sin kaffe. Hun er bare på besøg. Vi har lavet aftale om at mødes igen, så jeg kan høre hvordan hun har oplevet sin praktik på Godsbanen – efter hun egentlig er stoppet og kommet videre. Line har nået det mål, hun så gerne ville frem til, nemlig at blive raskmeldt. Hun er nu jobsøgende, og hun har aldrig været så glad for *bare* at være ledig, siger hun.

At komme i gang

Lines praktik ved Virksomhedscenter Godsbanen startede i september 2016. Hun var dengang sygemeldt med depression, men kunne mærke at hun havde brug for at komme i gang med noget – hun ville klare sig selv igen. Hun beskriver sig selv som værende stædig, men hun var samtidig også meget nervøs over at skulle starte op:

”Dengang jeg startede hernede... da var jeg... jeg var meget nervøs... også fordi jeg sådan ikke rigtig havde en bevidsthed om hvor slemt det egentlig stod til. Sådan fagligt, arbejdsmæssigt, med mig. I forhold til... ja, når man bare var derhjemme og sådan nogen ting, så kunne ting godt fungere. Men indtil jeg kunne udfordre mig selv, så vidste jeg ikke hvor langt nede jeg var... Jeg ville også bare helt vildt gerne i gang. Jeg ville helt vildt gerne videre. Også selvom man ikke kan skynde på det”.

Lines virksomhedskonsulent tog kontakt til Virksomhedscenter Godsbanen, da der var en ledig praktikplads med administrative opgaver ved Teater Katapult, og efter et møde mellem Line, konsulenten, teaterchefen og en vejleder fra virksomhedscentret, blev der lavet aftale om at Line kunne starte op. Hendes arbejdsopgaver blev f.eks. fondssøgning, gennemlæsning af forskellige dokumenter og projektstyring bredt forstået, samt diverse praktiske ting forbundet hermed, og hun startede med 12 arbejdstimer/uge.

Praktikken

Line fortæller at hun havde en god opstart på Teater Katapult, hvor hun kunne få lov til at starte i sit eget tempo med opgaver, hun kunne overskue. Fokuspunkter for hende var at træne overblik og hukommelse, og at sige fra når tingene blev for belastende – og det på en arbejdsplads, hvor der typisk er meget at se til,

og hvor tingene ofte ændrer sig fra dag til dag. Det var en stor opgave, men en opgave der ifølge Line blev lettet en del ved at have en vejleder at sparre med:

”Det var i hvert fald en virkelig stor hjælp for mig at du sagde: slap nu af, og ro på. Fordi jeg tror at hvis jeg selv havde fået lov at bestemme, så havde jeg nok ramt muren flere gange... Du fik mig til at forstå at det er o.k. at sige: hertil, og så behøver jeg ikke at lave længere, jeg behøver ikke at strække mig ekstra hver eneste gang. Og det var en kæmpe stor hjælp. Og på dén måde kunne jeg jo også... så følte jeg at når du ligesom havde styr på at hjælpe mig med at sige: stop nu her, ikke, tag det i små bidder ad gangen, så kunne jeg også koncentrere mig om at have fokus på koncentrationen for eksempel”.

Line trappede langsomt op i ugentligt timetal, og blev mere og mere selvstændig ift. sine arbejdsopgaver. De ansatte på Katapult var meget glade for hende, og hun trivedes. Sideløbende med timerne på Teater Katapult, deltog Line i et mestringsforløb ved Sociallægeinstitutionen, og det var med til at ruste hende til at klare de perioder, hvor hun følte sig presset psykisk. Hun blev, gennem praktikken, klar over at processen mod raskmelding ville være længere end hun først troede, og hun måtte løbende arbejde en del med ikke at arbejde over evne. Før sygemeldingen kom hun fra et job, hvor hun havde et stort ansvar og ingen nære kollegaer, og hun havde i lang tid en idé om at hun ville være arbejdsdygtig igen indenfor ret kort tid. Samlet set føler hun at hun fik den nødvendige tid til at komme ovenpå igen - til at føle sig klar til at skulle være jobsøgende og dermed selvforsørgende:

”Men jeg kan godt se hvor lang processen også har været – om den er gået hurtigt nok eller gået langsomt nok – der synes jeg helt klart at det for mig har været næsten perfekt. Jeg har fået lov at... altså jeg føler næsten at jeg er kommet helt igennem det. I en stille og rolig proces, hvor jeg både er blevet skubbet til, men også ligesom stoppet lidt, i det tidsrum hvor jeg ligesom måske har villet give mere end jeg havde at give af. Jeg tror at jeg har haft mulighed for at komme helt igennem det, og rent faktisk føle at jeg kan stå på egne ben, når jeg kommer ud af det. Og det har været en kæmpe gave, at jeg ikke sådan har følt at jeg måske ikke var helt klar til det”.

Et frirum for hovedet

Alle praktikanter ved Virksomhedscenter Godsbanen får tilbud om at deltage i et mindfulnessforløb – en gang ugentligt mødes alle, og der laves fysiske øvelser, meditation og holder oplæg om forskellige emner. Line har været meget glad for at deltage. Både fordi det gav hende en slags frirum, men også fordi hun lærte andre praktikanter at kende – og oplevede at kunne mødes med dem om at være netop praktikanter, og ikke om at være f.eks. sygedagpengemodtagere eller ledige.

"I starten, der tror jeg bare at det gav mig et åndehul, hvor jeg ligesom... jeg lavede noget, i gåseøjne, men samtidig så kunne jeg få lov at ligesom, slappe af dér hvor jeg var... Jeg behøvede ikke at præstere noget, jeg behøvede ikke at skulle stå til regnskab for noget som helst. Jeg behøvede bare at lave noget og at være der... det synes jeg var rigtig rart, også at være sammen med andre som ligesom vidste hvilke forudsætninger jeg havde, men jeg behøvede ikke at forholde mig til det. Og jeg behøvede ikke at forholde mig til dem ... det synes jeg var rigtig rart i starten, at jeg vidste at hver tirsdag, så vidste jeg at så var der sådan et åndehul. Og så efterhånden så tror jeg bare at jeg blev rigtig glad for især meditationerne."

En af de oplevelser, der for alvor flyttede noget for Line, var da hun mærkede at hun blev bedre til at skelne imellem dage, der ville føles som dårlige for alle – og de dage, der for hende følte dårlige pga. hendes sygdomsforløb. At begynde at føle sig klar til for alvor at komme videre – at komme væk fra oplevelsen af at være syg – havde stor betydning for hende, og den følelse blev styrket i takt med at hun mærkede at hun kunne overskue mere og mere arbejdsmæssigt.

Overgangen til raskmelding

I slutningen af praktikken arbejdede Line 35 timer/uge. Hun havde stort set opgaver som en ordinært ansat ville kunne have det, og hun følte sig som del af teatret – hun følte at hun lavede noget, der gav mening, og at hun bidrog med noget i dagligdagen. Nogen tid før sin raskmelding, tog Line kontakt til PowerjobMidt (et frivilligt netværk af og for aktive jobsøgende i Midtjylland), og det har hun efterfølgende været rigtig glad for. Deltagelsen hér var, sammen med den detaljerede plan for den afsluttende stigning i hendes ugentlige timetal, med til at lave en blød overgang fra praktikken til raskmelding:

"Jeg havde en fin overgang, synes jeg egentlig. Fordi jeg ligesom også nok er selvstændig - jeg var indstillet på at der her det skulle bare fungere fuldstændig normalt. Som det plejer. Jeg skulle bare videre. Men så blev jeg jo anbefalet at tage ned på det dér PowerjobMidt, og det har været virkelig godt... det var nok det, der var en god overgang, fordi jeg begyndte allerede før jeg sluttede hernede, jo. Og der kunne jeg ligesom fra starten af være med så meget jeg havde lyst, og nu hvor jeg har mere tid så kan jeg godt få lov til at involvere mig mere, det... det tror jeg har været faktisk ret sjovt. Også fordi jeg gør det fordi jeg selv har lyst jo. Så det, det synes jeg helt klart var en god investering".

Efter praktikken afslutning blev Line raskmeldt, og kunne derefter søge fuldtidsbeskæftigelse. Da vi afholder vores interview, er der gået omkring 1 måned siden praktikken afslutning, og Line føler at hun har fundet sig til rette med reglerne ift. a-kasse, jobcenter osv. Hun er glad for at stå på egne ben igen, og siger at hun føler at hun har lært meget om sig selv i den proces, hendes sygdomsforløb igangsatte. Den har for

hende bl.a. skabt en øget opmærksomhed på *hvornår nok er nok* – og ikke mindst på hvad hun ønsker og ikke ønsker at beskæftige sig med i fremtiden, og på hvilke vilkår.

Da vi har rundet interviewet af, fortsætter Line over på teatret. Hun har fået nogle gode venner derovre, hun lige skal hilse på.

Opfølgende...

Kort efter interviewet fandt sted, fandt Line fagrelevant fuldtidsbeskæftigelse.