



Gemenskap ger kamratstöd

Metod och resultat

Ett samarbetsprojekt om psykisk hälsa och kamratstöd





Gemenskap ger kamratstöd – metod och resultat



Produktion: Projekt Gemenskap ger Kamratstöd 2020
www.facebook.com/GemenskapGerKamratstod
Projektledare: Darko Culibrk
Redaktörer: Anna Fredriksson, Darko Culibrk och Carin Thurffjell
Text: Anna Fredriksson, ordomening.blogspot.com
RSMH - Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, www.rsmh.se
SEF - Sveriges Ensamkommandes Förening riksförbund, www.facebook.com/SEFRiks
ABF - Arbetarnas Bildningsförbund. www.abf.se
Grafisk form: AAS Form & Illustration/ann.se
Illustrationer: Ann Ahlbom Sundqvist/Ann.se
Tryck: Åtta45.se
ISBN nr: 978-91-983770-6-4



Innehåll

Förord	6
Tack	8
Inledning	9
Presentation	10
RSMH - Riksförbundet för Social och Mental Hälsa	10
SEF - Sveriges Ensamkommandes Förening riksförbund	11
RSMH och SEF	13
Önskemål och förväntningar	13
Sverige en del av världen	17
SEF ♥ (hjärta) RSMH = SANT	19
Vad är kamratstöd?	21
Några exempel på kamratstöd	22
Resultat och vad vi har lärt oss	24
Stockholm, Skåne och Västra Götaland	39
Hur kan tjejerna komma med?	41
Aktiviteter	47
Föreläsningar, seminarier och studiecirkel	49
Sociala aktiviteter	55
Friskvård	57
Kulturaktiviteter	59
Större event	59
Samarbetspartners	62
Teamledarnas roll	63
Integration	66
Psykisk hälsa	72
Utbildning av ambassadörer i psykisk hälsa	75
Vad har varit svårt?	79
Tiden	79
Planering	82
Att inte kunna hjälpa fullt ut	83
Olika sätt att tänka i olika geografiska områden	86
Byråkrati och språk	87
Reflektioner från en teamledare	88
Våra lärdomar till andra som möter nyanlända	93
Hur går vi vidare?	95
Sammanfattning	98

Förord

Samarbetet mellan våra föreningar har varit unikt och lyckat. Det har fört med sig mycket positivt både inom organisationerna och i samverkan med andra. För ensamkommande ungdomar kan man uttrycka det så drastiskt som att *Gemenskap ger kamratstöd* har räddat liv. När projektet startade var det en mycket svår situation, många ensamkommande såg ingen utväg och flera hade tagit sina liv. Att få kunskap om vad psykisk ohälsa är, att man inte är ensam och att det finns hjälp att få har varit ovärderligt. Under projektets aktiviteter har en dörr öppnats ut från den mörka värld som många levde i. Att få uppleva glädje och gemenskap med andra som vill en väl ger hopp.

Att samarbeta med Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, som har stor kunskap om psykisk ohälsa och en lång tradition av kamratstöd har betytt mycket för Sveriges Ensamkommandes Förening riksförbund, SEF. Det är första gången som medlemmarna i SEF upplevt att de själva kunnat vara aktiva i ett samarbete med en annan organisation och att de fått vara med på lika villkor. Att RSMH trodde på ungdomarna gav också hopp. Vår metod att utbilda personer från målgruppen som sedan själva är de som sprider informationen vidare till ännu fler inom målgruppen har fungerat mycket bra. SEF som organisation har också mognat och ledarskapet och det demokratiska arbetssättet har utvecklats.

Att projektet särskilt sett till flickors och kvinnors situation gläder naturligtvis särskilt RSMH:s första kvinnliga ordförande någonsin. För RSMH har det varit en behövlig vitamininjektion att få in ungdomar i verksamheten. Medlemmar från RSMH har fått en chans att lära känna den del av Sveriges framtid som ensamkommande och nyanlända representerar. De har fått lära sig om andra kulturer och andra livssituationer. De har insett att det finns mycket annat än den bild som förmedlas via media och som ofta är förenklad.

Under projektets gång har situationen ändrats för många i gruppen ensamkommande. Nya prövningar väntar också för dem som nu fått möjlighet att stanna. Det vi lärt oss och det vi gjort är vi stolta över, det vill vi också förmedla till alla både i och utanför våra organisationer, inte minst genom den här boken. Nu vill vi fortsätta utvecklas och samarbeta tillsammans.

Stockholm och Höganäs i november 2019

Barbro Hejdenberg Ronsten, förbundsordförande RSMH

Mohammad Zia, förbundsordförande SEF riksförbund



Tack

Du kommer att ta del av många röster i den här boken. Det är många som har deltagit i projektet på olika nivåer och det är det som gjort det så roligt och givande att arbeta med Gemenskap ger kamratstöd.

Vi vill tacka alla som har gjort arbetet möjligt och delat med sig av sina kunskaper och sitt engagemang.

Tack till

- RSMH:s riksförbund och medlemmar som tagit emot SEF och gjort SEF:s medlemmar delaktiga på lika villkor.
- SEF:s riksförbund och medlemmar som har varit öppna för allt det nya i ett nytt land, velat lära sig så mycket som möjligt och gett insyn i mångfaldsfrågor till RSMH:s medlemmar.
- RSMH:s och SEF:s medlemmar som inte varit rädda för att dela med sig till varandra, även av svåra erfarenheter.
- RSMH:s Stockholmsdistrikt och lokalföreningarna: Söder-Lindängen i Malmö, Höganäs, Kungsholmen, Borås, Trelleborg, Ystad, Österlen, Rosen i Stockholm, Södertälje och Järva i Stockholm
- SEF:s lokalföreningar: Stockholms län, Stockholms stad, Mölndal, Uddevalla, Borås, Malmö, Höganäs, Örkelljunga

Våra finansiärer

- Allmänna arvsfonden
- ABF
- Folkhälsomyndigheten
- Socialförvaltningen i Stockholms stad

Inledning

För att du ska ha så stor nytta av den här boken som möjligt är det bra att veta hur den är disponerad. Vi vill att upplägget ska vara så lättillgängligt som möjligt. Boken beskriver resultatet och arbetssättet i Gemenskap ger kamratstödsprojektet. Det finns även en tillhörande arbetsbok för de som vill genomföra egna utbildningar. Arbetsboken innehåller utbildningar och diskussionsfrågor som projektet har tagit fram tillsammans med målgruppen. Båda böckerna kan laddas ner på RSMH.se.

Boken inleds med en kort presentation av vilka som har arbetat i projektet Gemenskap ger kamratstöd, organisationerna som har drivit projektet, samarbetsparter och finansiärer. Projektets syfte har varit att utveckla RSMH:s kamratstödsmetod samt kunskap om psykisk hälsa och integration.

De olika avsnitten beskriver önskemål och förväntningar som funnits, planering, genomförande och de metoder som har lett fram till projektets resultat. De metoder vi har använt oss av är föreläsningar på olika teman, gemensamma seminarier där ensamkommande och nyanlända träffat personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och sociala aktiviteter som bland annat olika kulturevent, sportaktiviteter och museibesök.

Projektet har varit nationellt och vi har främst haft verksamhet i de tre länen Stockholm, Skåne och Västra Götaland.

I boken delar vi med oss av våra lärdomar till andra som möter nyanlända och ensamkommande. Vi beskriver inte bara det som gått enkelt utan också det som varit svårt i projektet. Inom gruppen nyanlända och ensamkommande är det svårare att nå tjejer. De har funnits med i projektet som helhet men vi har även haft en specifik tjejgrupp i Stockholm som fått extra stöttning.

Vi avslutar boken med att beskriva hur projektet kommer att leva vidare.

Presentation

Här är en kort presentation av personerna som har jobbat i projektet och vilken roll de har haft. De är citerade på flera ställen i boken och då står bara deras namn.

- **Darko Culibrk**, projektledare
- **Marie Sjögren**, teamledare RSMH Skåne
- **Asif Yassir**, teamledare SEF Stockholm, ordförande SEF Stockholms län och styrelseledamot SEF riksförbund
- **Mohammad Zia**, teamledare SEF norra Skåne (Höganäs, Helsingborg, Örkelljunga) och ordförande SEF riksförbund
- **Shaban Alizadeh**, teamledare SEF Västra Götaland (Göteborg, Mölndal, Uddevalla, Borås) kassör och ledamot SEF riksförbund, tidigare ordförande SEF Mölndal
- **Alisina Sultani**, teamledare SEF södra Skåne (Malmö, Eslöv, Landskrona, Svalöv, Ystad, Tomelilla, Trelleborg), ordförande SEF Malmö och styrelseledamot SEF riksförbund
- **Diana Chafik**, utbildningsansvarig
- **Isabella Canow**, föreläsare och ansvarig för tjejgruppen i Stockholm

RSMH - Riksförbundet för Social och Mental Hälsa

RSMH är en medlemsorganisation där människor med psykisk ohälsa och deras anhöriga arbetar tillsammans för att värna sina rättigheter i samhället. 6 500 personer är medlemmar i 104 lokalföreningar över hela landet. Målet är att människor med psykisk ohälsa ska kunna leva sina liv på samma villkor som alla andra.

RSMH bildades 1967. Föreningen är religiöst och partipolitiskt obunden. RSMH arbetar med kamratstöd och med att påverka samhället.

SEF - Sveriges Ensamkommandes Förening riksförbund

Den 12 januari 2012 bildades den första föreningen någonsin av och för ensamkommande ungdomar i Sverige. Nästa steg togs den 14 december 2013 då ett riksförbund bildades. Idag har SEF 14 lokalföreningar över hela landet. Mottot är att integrera och bygga broar.

Riksförbundet är religiöst och partipolitiskt obundet och öppet för alla ensamkommande.

Även om SEF:s medlemmar och målgrupp kan ses som en grupp har alla individer olika erfarenheter, förutsättningar och behov. Den som väntar på besked om uppehållstillstånd behöver en sorts stöttning medan den som är mer etablerad i Sverige och har uppehållstillstånd och kanske studerar eller jobbar behöver en annan slags stöd. Det som är gemensamt är att ungdomarna saknar en nära vuxen i Sverige.

Projektet gemenskap ger kamratstöd

Den 1 februari 2017 startade ett samarbete mellan RSMH och SEF. Målet har varit att sprida kunskap och förståelse om psykisk hälsa till en grupp ungdomar som är nya i Sverige: ensamkommande, nyanlända och deras vänner och familj. Metoden har varit kamratstöd. Modellen för kamratstöd har utvecklats så att den passar ensamkommande ungdomar och nyanlända.

Ett mål har också varit att RSMH:s medlemmar ska få möta ungdomar som de inte annars lär känna och personer med annan kulturell bakgrund. Kunskap har överförts mellan de båda organisationerna.

Projektet har varit treårigt och finansierats av Allmänna arvsfonden. Från början deltog Stockholm och Skåne. Efter ett och ett halvt år kom Västra Götaland med i arvsfondsprojektet. Det har funnits anställda från både SEF och RSMH.

Några månader in i projektet sökte RSMH, och fick, pengar också

från Folkhälsomyndigheten. De skulle användas till att stötta arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention för barn i migration, det vill säga att förebygga och förhindra att någon tar sitt liv. Även Västra Götaland var med i det arbetet från början.

"Nyckeln till framgång har varit att hitta en bra balans mellan att vi som jobbar i projektet är tjänstemän som jobbar med människor i en ideell förening på deras fritid. Vi har behövt balansera mellan det professionella och det kamratliga. Genom att bli en del av gruppen har vi kunnat fånga upp deras behov och utifrån det anpassa innehållet och upplägget. Jag tycker att vi har lyckats med det på ett bra sätt. Det är endast tack vare att vi har haft anställda från målgruppen som har fungerat som mellanchefer mellan mig och målgruppen som vi har lyckats göra allt som vi har gjort. Jag är väldigt stolt över vad vi har åstadkommit med projektet.

DARKO CULIBRK

Eftersom projekten jobbade med samma målgrupp kunde samma personal arbeta med båda projekten. Det var även möjligt att anställa några fler teamledare med de nya pengarna. Projektets organisation har bestått av en projektledare och en utbildningsansvarig med bas i Stockholm. SEF har en teamledare i Stockholm, två i Skåne och en i Västra Götaland. RSMH har en teamledare i Skåne. I Stockholm fanns också en ansvarig för den lokala tjejgruppen.

Arbetarnas Bildningsförbund, ABF har varit en viktig samarbetspart under hela projektet. RSMH har sedan tidigare ett nära samarbete med ABF om studiecirklar.

2019 fick RSMH:s Stockholmsdistrikt medel från Socialförvaltningen i Stockholm för att jobba med ensamkommande. Det arbetet bedrevs utanför projektet men vi hade ett nära samarbete och kunde bland annat gå på museer, äta mat, spela och titta på fotboll tillsammans.

*Det är jätte-
viktigt att ha roligt
tillsammans. Att driva ett
projekt är som en förening.
Har man inte roligt då
fungerar det inte.*

ISABELLA CANOW



RSMH och SEF

Att det blev just RSMH, Riksförbundet för Social och Mental Hälsa och SEF, Sveriges Ensamkommandes Förening riksförbund som startade Gemenskap ger kamratstöd ihop har en lång historia. Vägen fram var krokig. Tankar om att vidga perspektiven och nå yngre med en annan kulturell bakgrund hade funnits länge hos RSMH. Men organisationen hade inga kontakter med målgruppen från början. SEF var väldigt intresserade av att på olika sätt stötta sina medlemmar i att bli en del av det svenska samhället. När kontakter till slut knöts mellan organisationerna blev det många diskussioner. Det blev också många möten med Allmänna Arvsfonden innan allt gick i lås.

Önskemål och förväntningar

Målgruppen har själva varit med och tagit fram projektet. När projektet blev beviljat och påbörjades var inte så många personer kvar som hade varit med om att ta fram projektidén. Därför valde vi i början av projektet att fråga de personer som var kvar och de nya som kom till, vad just de behövde lära sig mer om. Det var utgångspunkten när vi började.

Olika deltagare i projektet har velat få in många olika saker i projektet. Målgruppen i SEF har också förändrats under projekttiden, personer har fått avslag på ansökningar om uppehållstillstånd och försvunnit från projektet. Andra har integrerats i sitt nya land. Både deltagarna och projektet har utvecklats.

Mycket har fått plats men inte allt. Det projektet har handlat om är:

- kamratstöd
- psykisk hälsa
- integration

Kamratstöd, som är RSMH:s metod i att stötta sina medlemmar, har varit grunden för allt som vi har gjort i projektet. På våra aktiviteter har samma personer träffats vid många tillfällen. Genom att människor

med olika bakgrund, förutsättningar och förväntningar möts skapar vi ett vänskapligt förtroende och vi lär av varandra. För många av våra deltagare har aktiviteterna inneburit att ungdomarna har mött personer som de annars antagligen inte hade träffat. Det har gett ny kunskap och nya perspektiv. Den kunskapen kommer individerna till nytta och förhoppningsvis även organisationerna RSMH och SEF som på ett bättre sätt kan skapa nya kontakter med människor som inte är som man själv är.

Psykisk hälsa har varit ett huvudtema i projektet. Det är RSMH:s kärnämne och många ensamkommande och nyanlända har behövt mer information om psykisk hälsa. Även här har vi påverkat på individ- och föreningsnivå. SEF kommer att kunna använda kunskapen från projektet och den här boken för att sprida kunskap om psykisk hälsa till sina medlemmar, till ensamkommande, nyanlända och organisationer som kommer i kontakt med målgruppen.

Det mesta som vi har gjort i projektet är kopplat till integration. Genom kamratstöd som metod kan man lära sig mer om olika områden som psykisk hälsa, demokrati, att söka jobb och bostad och allt det leder till ökad integration. RSMH kan använda kunskapen från projektet och den här boken för att på ett bättre sätt kunna möta och integrera människor med annan kulturell bakgrund.

Allt eftersom projektet har fortsatt har deltagarnas egna önskemål kommit fram och fått ta plats. Många har velat få kunskap om olika myndigheter som Migrationsverket, socialtjänsten och om boenden. Att få lära sig om det vardagliga livet i hemmen, i skolan och på jobbet har varit andra önskemål. Ytterligare önskemål har varit hur man kan ta aktiv del i samhällslivet och lära sig mer om svensk kultur. Många har även velat lyssna på musik, ha kulturevent och gå på bio tillsammans samt spela fotboll eller göra andra sportaktiviteter. Fler önskingar har varit att få veta hur man kan söka pengar för SEF:s egen verksamhet, hur man leder och organiserar en organisation och hur en förening och styrelse fungerar.

Vi har ett ansvar att vara tydliga när vi informerar om vilken hjälp vi



SEF i Malmö har genom projektet medverkat två år i en futsalturnering (inomhusfotboll) tillsammans med Allmänna arvsfondsprojektet Ensamkommande barn i balans. Föreläsning av projektets ambassadör hölls i samband med detta. Efter turneringen blev SEF bjudna på sommarläger, taekwondo och fler aktiviteter. Samarbetet började tack vare projektet. Nu har föreningarna samtalat om ett nytt projekt och hoppas på framtida samarbete.

kan ge när vi går ut och erbjuder hjälp och stöd. Många gånger har det visat sig att de vi mött ville ha hjälp med sådant som varken projektet eller SEF kunde erbjuda. Till exempel är många hjälpsökande när de väntar på besked från Migrationsverket. Många gånger förväntar de sig att vi ska kunna påverka på ett sätt som vi inte kan. Här måste vi vara tydliga med vad vår roll är och vad vi menar med hjälp och stöttning. Vi kan finnas där som medmänniskor, med kamratstöd, med information, förklara och hänvisa vidare.

Många av deltagarna har varit i kris. De har hoppats på ett liv i Sverige men har varit rädda för att få avslag på sina asylansökningar och många har också fått avslag. De har velat ha hjälp och stöd med frågor som handlat om uppehållstillstånd. Det har funnits förväntningar om att kunna få hjälp av advokater till exempel med att göra en överklagan under asylprocessen. Det har inte varit möjligt inom projektet. Däremot har projektet haft samarbete med Asylrättsstudenterna som är juridikstudenter. Föreningen "Vi står inte ut" har också hjälpt till med att formulera verkställighetshinder. Andra frivilliga har hjälpt till med bostad. Här har projektet varit en förmedlande länk.

Att få föreläsa för olika yrkesverksamma och dela med sig av egna berättelser har inte heller ingått, men några har önskat att det hade varit möjligt.

” Med ambassadörer som pratar om psykisk hälsa i början på en konsert når vi 80-100 personer med kärnämnet. Med mer kända artister har det kommit mer folk. Det har fördjupat de andra aktiviteterna, det har infogats väldigt bra. Vi har också haft ännu större event - att kunna stå och prata inför 800 personer, det är inte illa!

DARKO CULIBRK

” I början kom deltagarna till enstaka aktiviteter för att ha roligt en stund. De var där några timmar och sen gick de hem till vardagen igen. Mot slutet har det blivit något mer. Gruppen har kommit väldigt nära varandra, projektet behöver knappt vara inblandat för att de ska ses, de har blivit nära vänner.

SHABAN ALIZADEH

Sverige en del av världen

Vi tar här upp olika begrepp som påverkar livet för en nyanländ person i Sverige. Begreppen kan vara förvirrande men är viktiga att känna till.

ENSAMKOMMANDE BARN

Enligt FN:s definition är det barn och ungdomar under 18 år som söker eller har fått asyl i ett land utan att ha föräldrar eller andra vårdnadshavare tillgängliga i mottagarlandet.

NYANLÄND

Enligt Migrationsverket är en person som är mottagen i en kommun och har beviljats uppehållstillstånd nyanländ under tiden som denne omfattas av lagen om etableringsinsatser, det vill säga två till tre år.

FLYKTING

Enligt FN:s flyktingkonvention är flyktingar människor som har flytt från sina länder med anledning av välgrundad fruktan för förföljelse på grund av ras, religion, nationalitet, politisk uppfattning eller tillhörighet till viss samhällsgrupp, och som inte kan eller vill återvända.

BARN har rätt att återförenas med sin familj

Barns rättigheter under asylprocessen skiljer sig från vuxnas. I Sverige räknas alla som är under 18 år som barn. Sverige har skrivit under FN:s konvention om barnets rättigheter -barnkonventionen. Från 1 januari 2020 är barnkonventionen svensk lag. Rättigheterna gäller för alla barn som bor i Sverige, oavsett om de är svenska medborgare, om de bor här tillfälligt eller om de är asylsökande.

Så här skriver Migrationsverket:

Barn har enligt barnkonventionen rätt att vara med sin familj. Därför försöker svenska myndigheter hitta ensamkommande barns föräldrar eller någon annan vårdnadshavare. Sökandet efter anhöriga pågår samtidigt som Migrationsverket utreder barnets asylansökan. Målet är att familjen i första hand ska kunna återförenas i hemlandet. Om barnets anhöriga befinner sig i trygghet i något annat land kan återföreningen också ske där. Om det inte är möjligt att återförenas någon annanstans kan barnets familj få uppehållstillstånd i Sverige om barnet har fått uppehållstillstånd i Sverige som flykting.”

Under 2015 kom det betydligt fler asylsökande än tidigare. Allmänna Arvsfonden gjorde en specialsatsning. Många mådde dåligt inte minst av de långa handläggningstiderna och under 2017 tog flera ensamkommande sitt liv. Det gjorde också att Folkhälsomyndigheten fick extra pengar för området psykisk hälsa och suicidprevention för barn i migration.

Under tiden detta projekt genomförts har många av dess deltagare nekats uppehållstillstånd och blivit utvisade. Det gjorde att många av de som fanns runtomkring dem blev oroliga för sina vänner och även för sin egen framtid. Detta påverkade projektet och det medförde att omsättningen bland deltagare i projektet blev stor.

Vi borde redan innan ha tänkt på hur vi skulle hantera den typen av situationer. Det här märktes efter tre-fyra månader, framförallt i Stockholm där många bara försvann. Det ska man ha i åtanke när man tittar på projektet.

PROJEKTMEDARBETARE,
STOCKHOLM

Vi skulle ha föreläsningen "Att söka medborgarskap". Den hade gruppen frågat efter men ingen kom. Många hade just fyllt 20. Då dras alla stöd in från ena dagen till den andra. Det är akut med bostad och försörjning, man hade inte tid att göra någonting annat. Vi har i slutet av projektet inlett samarbete med Stadsmissionen. De har uppdrag att hjälpa folk i akut bostadsbrist.

DIANA CHAFIK

De som var papperslösa har genom gymnasielagen fått uppehållstillstånd, det syns tydligt att de mår bättre nu. De har mål, de jobbar stenhårt med skolarbetet, det gör skillnad att veta att man får stanna. Men det är inte ett långsiktigt hållbart lagförslag, de kan planera för ett år framåt, men därefter vet de inte.

SHABAN ALIZADEH

Fortfarande har många problem. Själva gymnasielagen har hjälpt, men det var en chans bara att stanna. Bostad måste du hitta själv. När ungdomarna flyttar till egen lägenhet är de också ensamma. En av killarna började dricka alkohol, han sov hela tiden, gick inte till skolan, han gjorde sig ett eget fängelse. Han hade ingen som han pratade med. Alla är inte sociala eller aktiva och kommer ut och träffar nya människor. Många behöver hjälp med det också.

MOHAMMAD ZIA

SEF ♥ (hjärta) RSMH = SANT

Två ideella organisationer har valt att samarbeta på ett nytt sätt. Trots att det funnits tröghet inom RSMH och kanske väldigt höga förväntningar på vad man ville göra inom SEF har båda organisationerna lärt sig saker på vägen. Många individer har gått från att vara utan sammanhang till att få ett tryggt sammanhang.

Både SEF och RSMH inser på nationell nivå nyttan av att samarbeta med varandra. De som varit aktiva i projektet i de lokala föreningarna är glada över samarbetet. Men det finns många medlemmar i RSMH som inte riktigt ser allt som har varit bra.

SEF:arna längtar efter mer jämnåriga svenska kompisar som är etablerade i Sverige. Det har RSMH lite svårt att matcha. Medlemmarna i RSMH är ofta äldre. Det är SEF som kommer med ungdomarna. Här finns en obalans mellan föreningarna. Samtidigt har RSMH kunnat erbjuda kontakt med vuxna och SEF:arna behöver stöd av vuxna i många situationer. Ett exempel är på den föreläsning som handlar om att söka jobb. Här har RSMH:arna lätt att låtsas vara arbetsgivare och låta SEF:arna träna på intervjusituationer.

”Det är spännande att se två grupper som RSMH och SEF jobba tillsammans. Man borde göra det mer. Det är svårt med den här typen av frågor, jag hade velat se större gensvar hos RSMH, jag kanske trodde att det skulle vara det. Å andra sidan är det början på ett arbete. Då är det mer eldsjälar än den stora massan som driver på.” DIANA CHAFIK.

”På förbunds nivå, i både SEF och RSMH förstår man nyttan med projektet och hur mycket bra verksamhet vi har kunnat göra för medlemmarna. Men det har inte alltid varit lätt att få lokalföreningarnas medlemmar att se helhetsbilden.” DARKO CULIBRK.

”Det här är en av de bättre saker RSMH har gjort. Jag har varit ordförande för mångfaldsutskottet och vi har länge försökt få samarbete med personer som kommer från andra länder.” BARBRO RONSTEN, FÖRBUNDSORDFÖRANDE FÖR RSMH.

”

Först trodde jag inte att jag skulle klara av jobbet men efter hand har det bara blivit roligare. Jag trodde att det skulle bli svårt för mig som kvinna, att det skulle kunna bli en kulturkrock, men ju mer jag är aktiv i SEF desto närmare har jag kommit dem. Efter två föreläsningar med killarna från SEF vann jag deras hjärta och de vann mitt.”

MARIE SJÖGREN

”Det är SEF som kommer med nya ungdomar. RSMH har inte själva kunnat nå dem men har öppnat porten. RSMH når nya personer, även andra som jobbar med målgruppen får höra om RSMH.”

ISABELLA CANOW

”Det har inte varit enkelt i alla lägen mellan RSMH och SEF. Det borde funnits fler deltagare från RSMH. Men det har varit jättesvårt att matcha RSMH med ensamkommande. Du måste ha förståelse åt båda håll. Alla medlemmar ser inte meningen med att ta in nya grupper”.

MARIE SJÖGREN

I Skåne har en del upplevt att projektet är till mer för SEF:arna än för RSMH. Ansvariga i de båda föreningarna har varit noga med att fråga alla deltagare i båda föreningarna vad de vill göra och sedan försökt göra så att båda grupperna blir nöjda. Överlag har det gått bra men i vissa enstaka fall har någon känt att någon annan har fått mer från projektet.

SEF har ingen egen lokal i Stockholm. Föreningen har haft möjlighet att låna lokal både av RSMH: s förbundskansli och RSMH Kungsholmen bland annat för sina årsmöten och styrelsemöten.

I Malmö sitter föreningarna i samma lokaler. I Borås har en nybildad SEF-förening fått administrativt stöd från RSMH för att komma igång.

Tack vare projektet började SEF:s medlemmar träffa RSMH:s medlemmar och det är något som projektet har skapat, att vi ens har träffats. Det är svårt att hitta ett socialt sammanhang och nya människor att prata med. Var ska man gå för att prata? Du kan inte bara gå till vem som helst och börja prata, till exempel på tunnelbanan. Att bara träffas har hjälpt mycket och sedan har man byggt vidare och pratat om alla de olika ämnen som vi har gått igenom på föreläsningarna. Istället för att vara ensam på sitt boende, vänta på besked ensam utan att kunna språket. Även RSMH:arna har varit glada att få träffa nya ungdomar.

MOHAMMAD ZIA

Vad är kamratstöd?

Kamratstöd har funnits inom RSMH sedan organisationen startade. Här beskriver vi vad det har varit, hur det utvecklades i projektet, vad det är nu och tankar om vad kan det bli.

**En medlem hjälper en annan
utan att någon står över den andre.**

Det är grunden i RSMH:s kamratstödsarbete och har varit det sedan föreningen bildades för över 50 år sedan.

Kamratstöd bygger på respekt och förtroende. Att man delar erfarenheter och känner sig behövd. Kamratstöd hjälper oss att utvecklas och få bättre självinsikt. Målet är återhämtning, att tro på sin egen förmåga och att kunna ha makt över sin vardag. Det är inte vård eller behandling, men det kan leda till att en person blir delaktig i sin vård och i samhället.

Kamratstöd löser inte problemet men stöttar så att någon kan hitta de egna resurserna. Alla aktiviteter ger föreningen liv såsom fikastunder, utflykter, arbetsgrupper, seminarier och fester. Allt vi gör ger kamratstöd.

En viktig del i RSMH:s kamratstöd har varit att hjälpa varandra om någon råkat illa ut exempelvis i vården. Det kan handla om att tillvarata de egna rättigheterna eller föra fram erfarenheter och åsikter till tjänstemän och politiker. Ökad kunskap om samhället ger ökad egenmakt. Kamratstöd är även att besöka dem som ligger på sjukhus och att söka upp dem som inte vågar eller orkar komma själva på aktiviteter.

Den som kommer från ett krigshärjat land kan behöva dela den erfarenheten med människor som haft traumatiska upplevelser på

annat sätt. Man behöver även tänka på att inte vara för påstridig och pressa någon att berätta om sin situation. Här gäller det att ha fingertoppskänsla och känna av situationen och låta personen själv välja vad den vill berätta och på sina villkor.

Metoden kamratstöd har förnyats med den nya målgruppen ensamkommande och nyanlända ungdomar tycker RSMH:s ordförande Barbro Ronsten. Hon säger så här: "Det har hittills avsett svenska medborgare med svår psykologisk ohälsa. På Gotland har vi tre kamratstödsgrupper och det är samma personer som varit med där i över 20 år. För de som kommer nyanlända nu är det en helt annan sak. Nästan alla får någon form av posttraumatiska symptom men de har en kortare återhämtningsperiod."

Några exempel på kamratstöd

- Stöd i att känna igen sig, att vi båda har varit i samma situation
- Att en medlem ringer och frågar hur man mår, när man inte har synts på länge
- Delta på studiecirklar och lära sig nya saker, men även vara med i en gemenskap
- Fira högtider i gemenskap
- Hjälp med ny teknik
- En skogspromenad tillsammans
- Att någon följer med till doktorn
- Att gå till föreningen och öppna ett brev som man känner obehag att öppna, tillsammans med någon.
- Lära sig något som gör att man ökar sin egen makt över vardagen

Så här beskriver olika personer i projektet vad de tycker kamratstöd är:



Vi har lärt oss om arbetsmiljö i Sverige, hur man jobbar i ett projekt, om psykisk ohälsa, om andra som har problem. Om vi behöver veta något då går vi till RSMH, på riks eller lokalnivå. Vi visste inte vad vi skulle göra till exempel när vi såg att någon hade skurit sig. Vi visste att någon hade problem, men vi visste inte hur vi skulle öppna diskussionen. Tre år har gjort en stor skillnad. Man kan öppna sig nu. Vi är inte psykologer, men vi kan ge förslag på vad man kan göra.

MOHAMMAD ZIA

Det handlar om att två individer ska kunna hjälpa varandra under påfrestande situationer. Det handlar inte om att lösa problemet, utan att stötta personen psykiskt, så att den personen ska komma tillbaka till vardagen. Inte hjälpa någon ut ur situationen, utan stötta så att den personen löser situationen med egna resurser

SHABAN ALIZADEH

Man träffas, det behöver inte vara i en lokal, det kan vara en promenad med människor som har förståelse eller kunskap om området. Någon berättar om sina erfarenheter, andra känner igen sig. De börjar intressera sig för diagnoser. Stödjer varandra, ger tips. Kanske kan någon följa med på ett viktigt möte, som stöd. Det är viktigt för många i SEF som är över 18 år, då blir man ensam, då försvinner alla tjänstemän och vuxna insatser som gode män och kontaktpersoner.

ISABELLA CANOW

Resultat och vad vi har lärt oss

Deltagarna har fått både faktakunskaper och lärt sig om sig själva och andra. De som deltagit i projektet har utvecklats. De svårigheter som har funnits har lett till utveckling.

Resultaten kan ses på flera nivåer:

- för enskilda individer
- för grupper
- för organisationerna RSMH och SEF
- för samhället genom ökad integration

På individnivå har projektet stärkt personer som vi har mött ur grupperna ensamkommande, nyanlända, SEF:s och RSMH:s medlemmar. Organisationerna SEF och RSMH har blivit starkare av samarbetet. Internkunskapen har ökat och man kan även fortsätta jobba vidare med lärdomarna från projektet. I alla sina kontakter med samhället runtomkring har projektet påverkat både genom att ge ökad kunskap om grupperna och om de nya kunskaper vi har fått.

Informationen kommer att fortsätta spridas till fler aktörer, bland annat genom den här boken. Internt inom organisationerna kommer vi att jobba vidare med boken som stöd för befintliga och nya medlemmar. Till exempel har RSMH Timrå i Västernorrlands län visat intresse att jobba med ensamkommande och nyanlända.

De som har varit med och utvecklat projektet har fått erfarenheter som är unika. Det är en förmån man kan få när man startar en verksamhet som projektet gjort. I nästa fas ska det som vuxit fram förvaltas, men ändå fortsätta utvecklas utifrån de speciella förutsättningar som kommer att finnas i framtiden.



Att vi fick träffa andra som hade andra förutsättningar, vi fick se på möjligheter och risker från ett annat perspektiv. Under projektets gång har jag lärt mig hur det funkar i en grupp, jag har lärt mig att prata i en grupp, jag har lärt mig att det är inte så farligt att prata inför andra. I början hade jag inte modet att säga mina åsikter och förslag. Nu är det annorlunda. Jag vågar stå och säga det jag tycker."

KHALIL, VÄSTRA GÖTALAND

En viktig lärdom är att extra mycket tid behöver läggas ner för att nå och skapa förtroende, särskilt från tjejer. De behöver andra typer av aktiviteter och det behöver uppmärksammas.

Projektet har betytt olika saker i de olika länen. Exempelvis har flera RSMH:are både i Stockholm och Skåne ändrat inställning till ensamkommande och blivit mer positiva. För deltagarna från SEF har synen på jämställdhet förändrats.

"Några killar hade fått utvisningsbeslut och de mådde inte alls bra. En av dem kunde vi inte släppa att åka ensam till Stockholm, vi var rädda att han skulle ta livet av sig. Då fick RSMH:s teamledare åka med till ambassaden."
ALISINA SULTANI

Denna resa gjordes utanför projektet men det är projektet som skapat möjligheten att knyta de kontakter som ledde till kamratstöd.

Projektet har bidragit till att:

- fler har fått mer kunskap om psykisk hälsa
- integration
- kamratstöd
- fler har fått mer teoretisk kunskap om flera ämnen
- fler har skapat nya egna nätverk
- fler har fått bättre kännedom om samhället
- vara en länk till nya sammanhang och fritidsaktiviteter
- stötta, uppmuntra och se tjejer och deras behov genom att skapa trygga rum för diskussion och föreläsningar

**Efter
en föreläsning
om homosexualitet och
synen på kvinnor var det en
person som vågade komma ut
med sin sexuella läggning.**

ALISINA SULTANI

**Tack vare
projektet fick vi träffa
RSMH:s medlemmar och lära
oss mer om psykisk hälsa. Ibland
tänkte jag att det är synd om RSMH:s
medlemmar men när jag tänker på
hur psykiskt sjuka personer behandlas
i andra länder, och funderar över de
resurser de har tillgång till, lyfter jag
huvudet och är tacksam.**

KHALIL, VÄSTRA

GÖTALAND

RSMH:s
 medlemmar fick veta om
 hur ensamkommande har haft
 det i sina hemländer, om kulturen där
 och hur de ser på olika saker i Sverige.
 Våra medlemmar har lärt sig mycket av
 varandra. Många har skaffat sig kompisar
 och träffar varandra på fritiden. Många av våra
 medlemmar känner sig inte ensamma längre.
 En av våra medlemmar bruka säga att vårt
 projekt är en stor chans att integrera sig i
 det svenska samhället och utveckla sig i
 Sverige.

DELTAGARE

Ett resultat är
 att flera ungdomar
 har blivit medlemmar i
 RSMH Rosen. De kommer på
 våra gemensamma seminarier
 och vi utövar kamratstöd. Vi
 har också låtsats söka jobb
 och gjort cv. Det är klockrent
 kamratstöd.

ISABELLA CANOW

Ett intressant
 resultat är att vi
 har lyckats genomföra
 studiecirklar med ungdomarna.
 I början av projektet hade vi
 svårt att få samma ungdomar att
 återkomma regelbundet för samma
 tema. Men allteftersom deltagarna
 förstod nyttan med utbildningarna
 lyckades vi genomföra flera
 studiecirklar under
 projektets sista år.

DARKO CULIBRK

” Det här projektet hjälper på riktigt. Många pratar i debatten om självmord och depression hos ensamkommande. Psykisk ohälsa är viktigt och ett bra ämne att jobba med. I första hand hjälper man ensamkommande men också alla i vårt samhälle. En grupp har kontakt med andra, det sprider sig i skolan och på arbetsplatser till alla.

Att vara utan hopp, inte ha uppehållstillstånd, att då kunna utbilda sig som vi gjort inom projektet, det ger ett hopp när alla dörrar är stängda. Att få en möjlighet bli ambassadör, när man har svårt att förstå vad det handlar om. Det är en möjlighet att komma ur sin situation. Att börja därifrån och berätta om sin egen känsla. Jag har sett många få hjälp, nu hjälper de andra. Tidigare hade vi inte chansen att åka ut och träffa killarna och fråga hur de mår. När man jobbar i projektet är det en bra känsla att göra nåt bra för andra. Utan att man tänker på att det är ett jobb.

MOHAMMAD ZIA



Varje projekt har positiva och negativa sidor, Gemenskap ger kamratstöd har många positiva delar, bland annat att ungdomar fick planera olika aktiviteter och var delaktiga under projektens gång från planering till utförandet. Många ungdomar hittade nya vänner och skapade ett nytt nätverk runt sig. De kunde utbyta information och erfarenhet av varandra och fatta kloka beslut inför framtiden. Vi har lärt oss hur en organisation drivs och vi lärt oss även mycket om vår hälsa.

RSMH har samma mål och linje, RSMH står på samma sida och vi kan kämpa tillsammans för de utsatta grupperna. RSMH har funnits länge och har många års erfarenhet i ryggen. Vi kan lära oss av dem och bli lika starka som RSMH eller kanske till och med ännu starkare och större.

DIANA MIRIV, SEF:S AMBASSADÖR VÄSTRA GÖTALAND



SEF:s medlemmar har lärt sig jättemycket om psykisk hälsa av RSMH:arna, som har egen erfarenhet. När SEF-medlemmarna kom till Sverige utan släkt eller familj att umgås med fick de depression och ångest. Under projektet har RSMH:s medlemmar berättat hur man hjälper varandra genom Gemenskap och kamratstöd. I andra länder ser man annorlunda på psykisk hälsa, till exempel i mitt hemland Afghanistan, där finns det ingenstans man kan vända sig för att få hjälp. De tänker bara "han är galen". RSMH har berättat om orsaker till psykisk ohälsa, att man kan få hjälp och att man kan bli bra. Det var väldigt bra att vi hade seminarier tillsammans.

ASIF YASSIR



"SEF visste innan projektet att det fanns problem men visste inte hur de skulle lösa dem. Hur kan vi hjälpa de här unga personerna som inte mår bra? Det var bra att det var RSMH som har erfarenhet av psykisk ohälsa som var med i projektet. Projektet har räddat liv.

Under aktiviteterna har vi öppnat en dörr ut från den mörka värld som många levde i. När man har upplevt glädje genom aktiviteterna tänker man en gång till innan man tänker på att ta livet av sig. Men vi har fortfarande inte nått alla. Depression, ensamhet och stress finns fortfarande hos ungdomarna. Situationen har ändrats för många i gruppen under projektets gång och nu måste man leva och följa de regler och normer som finns. Det skapar också en press och det är inte lätt. Här finns det system och regler för allt vilket ungdomarna inte är vana vid och följer man inte reglerna så är man inte som alla andra.

MOHAMMAD ZIA

**Man
får inte ha en färdig
produkt och komma med, man
måste vara beredd att ändra hela tiden
så man inte kommer på fel spår, vilket är
anledningen till att vi lyckats så bra.**

PROJEKTMEDARBETARE



” Att vi har lyft kunskapen hos målgruppen om psykisk ohälsa, när man pratade i början kände vissa inte till att det fanns psykisk ohälsa. I vissa länder säger man inte att personen har psykisk ohälsa, utan att personen är galen. Det är en syn som befolkningen i Sverige hade under 1800-talet. Nu vet de nyanlända mycket bättre vad psykisk ohälsa är. Vi lyckades med att få individer att komma nära varandra, vi lyckades tillämpa kamratstödsmodellen.

SHABAN ALIZADEH



” Alla de som jag har mött har varit väldigt engagerade, nyfikna. Även om de inte tycker det är jättekul med Naturhistoriska museet så var vi 26 personer som gav det en chans. Det gör mig glad. Man har tillsammans byggt upp ett förtroende för samhället, för organisationer. Något som borde vara självklart men inte är det. Det är en stor nytta för alla. RSMH får en helt annan bild än den stereotypa bilden i media.

Vi har lärt oss om egenmakt, demokrati, deltagarna har fått redskap att driva sina frågor framåt. Att man tar deras ohälsa på allvar. Det finns hög risk för suicid, det finns knappt statistik över hur det ser ut, men benägenheten att ta sitt liv är hög. Jag hoppas att vi ska få till ett riksdagsseminarium. Att vi kan få igenom det och att avsändare är RSMH och SEF och diskussionen hur man ska jobba vidare med den här frågan. Det är mitt mål.

DIANA CHAFIK

I Skåne har vi räddat över tio ungdomar från att skada sig själva genom kamrattstöd. Vi har fått dem att våga prata om sitt mående i grupp och de har öppnat sig när vi diskuterar.

MARIE SJÖGREN



Jag och andra har lärt oss att prata inför folk. Att ambassadörerna fick ett arvode för sitt arbete var viktigt. Det hjälpte dem på ett bra sätt, deras ekonomiska möjligheter är annars små.

MOHAMMAD ZIA

RSMH är en organisation som hjälper folk i nöd, det är jätteviktigt att organisationer som RSMH får utrymme att agera, vi fick inte träffa så många RSMH:s medlemmar tyvärr, men vi fick lära oss lite om den psykiska hälsan.

**ALI DELTAGARE,
VÄSTRA GÖTALAND**



Projektet har varit bra, jag har lärt mig att folk har mycket allvarliga sjukdomar som de lever livet ut med. Vi klagar ibland på små grejer och är besvikna över dem, medan folk lever ett liv med allvarliga besvär utan att klaga en enda dag. Jag har lärt mig att vi ska vara starkare.

**ALI, DELTAGARE,
VÄSTRA GÖTALAND**

Olika medier, tidningar, tv och radio har varit intresserade av projektet, vilket har lett till att fler har fått information om oss. Företrädare för projektet har blivit intervjuade både i tidningar och radio. SEF publicerade en egen debattartikel i Dagens samhälle.

I projektet har vi märkt att många ensamkommande är i en extremt svår och utsatt situation där de väntar på besked från Migrationsverket om de får stanna eller inte. Under den tiden är de flesta som vi har mött djupt engagerade i att integrera sig och kommer gärna på projektets aktiviteter. Vi märker att det är sköra individer som är hjälpsökande. De vill utvecklas och ha hjälp att hitta en väg fram i det nya samhället. Här har civilsamhället en uppenbar roll att fylla, när någon hamnar mellan myndigheter och bara har tillgång till det egna privata nätverket där alla har snarlika erfarenheter. Det finns ett stort behov och en stor önskan hos individerna att lära sig hur man tar sig vidare.

Vi som har jobbat i projektet ser vilka svårigheter ungdomarna möter, men även den styrka de uppvisar när de kämpar sig genom svårigheter.

En annan utmaning som vi pratar mindre om är att det är en påfrestning även för oss som jobbar med målgruppen. Vi ser det här och det kan leda till skuldkänslor och maktlöshet, både för de som är aktiva i RSMH och i SEF. Antagligen är det även svårt för andra aktörer som möter denna grupp.

Det är påfrestande att se hur många som har blivit utvisade. Vi vet att vissa har gömt sig men vi har tappat kontakten med dem. Speciellt uppenbart blir det när man saknar deltagare och så får man höra av en SEF teamledare att den personen har blivit utvisad eller fått ett första negativt beslut från Migrationsverket.

Det är inte konstigt om man får skuldkänslor. Till vår hjälp har vi kamratstöd. Men eftersom vi har haft hög arbetsbelastning i projektet har vi kanske inte kunnat ta hand om det ordentligt hos oss själva. Det gäller att hitta en ödmjukhet när vi möter ensamkommande och nyanlända. Det finns många svenskar som inte umgås med personer med annan kulturell bakgrund alls och som inte kommer i kontakt med

den här verkligheten. Vi har tagit fram en utbildning i bemötande som är tänkt att ge kunskap om hur man på ett bra sätt kan möta invandrare och personer med andra erfarenheter än vad man själv har.

Ungdomar som kommit till Sverige vet inte vad de ska förvänta sig av olika myndigheter, föreningar eller personal. En del av projektet har varit att lära sig vem som kan hjälpa och med vad. Många ungdomar har ställt frågor kring gymnasielagen. En person hade fått tre olika svar från Migrationsverket. Han vågade inte välja fel utbildning, han ville ha en garanti för att han gjorde rätt val. Ingen kunde ge ett enkelt svar, inte heller någon i projektet. För den som levt i Sverige och vet hur svensk byråkrati fungerar kan det ändå ibland vara lättare att förstå det som händer. Uppgiften i projektet blev att stötta personen i att ta ett beslut med den information som han kunde få. Det är det som är kamratstöd.

Det är tre beslut som en asylsökande kan gå och vänta på och oroa sig över. *Kommer jag att få stanna?* är frågan som hänger i luften hela tiden. Ett första nej kan omprövas och sedan eventuellt överklagas. Det är en lång process som tar flera år. Det är lätt att förstå att det skapar en enorm stress och påfrestning att vara i en så oviss situation.

”

När man väntar länge på ett beslut börjar man må dåligt. Man försöker leva vanligt men då kommer alla problem med uppehållstillstånd, språk, diskriminering, problem på boenden och grannar som har åsikter om de boende vilket skapar stress och depression hos de ensamkommande. Först är man upptagen med att förstå reglerna och göra ansökan men sedan börjar man må dåligt när man väntar. Det var rätt i tiden att ha det här projektet nu. Många fick självmordstankar när det började komma dåliga beslut från Migrationsverket. Du har rest över hela världen och Sverige kändes som det sista hoppet. När man får ett nej känner man att livet är slut och man kan inte göra något annat än att ta livet av sig. Om man inte ens kan få hjälp här i Sverige där det finns rättigheter och hjälp att få. Man har flytt från krig för att få det bättre men så blir det ett nej.

MOHAMMAD ZIA

”

Eftersom beslutstiden är lång hinner många bli deprimerade under tiden och få panikångestattacker och de känner sig misslyckade. De behöver få hjälp på olika sätt att förstå systemen. De drömmer om sina berättelser och faller när de får brev från Migrationsverket om att de behöver skicka in fler papper. De som får uppehållstillstånd kan gå vidare. Jag vet två killar som kom samtidigt, den som fortfarande väntar kan inte gå vidare utan mår jättedåligt.

MARIE SJÖGREN

När ensamkommande ungdomar blir integrerade, ofta genom ett jobb, har de inte tid att stanna kvar i SEF som förening och i projektet. Det kan också vara utmattande för de personer som är kvar.

För att göra det meningsfullt att stanna kvar i föreningslivet och SEF, även när man blivit integrerad och fått ett arbete, är det viktigt att hitta former och aktiviteter som är givande. Att någon blir mer upptagen och inte har lika mycket tid är svårt att påverka, men vi kan påverka vilka aktiviteter vi erbjuder, så att alla känner att de vill vara med i föreningslivet.

”

Man har fått en ökad förståelse för varandra. Och har lärt sig saker. Många SEF:are har förstått mer av de osynliga koder som finns. Vi har haft en föreläsning om skatt till exempel, med metaforer om hur träden blomstrade på grund av skatten som gör jorden rik. Skatt finns inte på samma sätt i Afghanistan.

När deltagarna fick prata om psykisk ohälsa ledde det till att de inte behövde känna skam. De fick kunskap om att fler kände likadant. De fick kunskap om hur man gör med kamratstöd när man upplever att en kompis mår dåligt. Att man inte ska stöta bort den personen. Psykisk ohälsa är ett knepigt begrepp, i andra länder är det mer tabubelagt än i Sverige. Tabu försvann lite grann när de insåg att alla mår dåligt då och då.

PROJEKTMEDARBETARE

Projektets genomförande, att vi fick planera själva, just planeringsdelen har varit väldigt viktig.

SHABAN ALIZADEH

Att vi fått chansen att själva vara aktiva, det ger oss hopp, att komma ut och hjälpa våra kompisar. Inte bara sitta och lära och se hur andra gör saker för dig. Du vet allt men har inte energi och möjlighet att ta aktiv del. Det är bra för mig, min grupp och för hela samhället att själva ta aktiv del.

MOHAMMAD ZIA

Vi har också jobbat med att ta kontroll över sin egen vardag, att deltagarna ska känna sig självsäkra, kunna planera sitt eget liv. Det är unga personer, jag var äldst, de har planerat ett event där 800 personer kom. De känner att de har växt, kommit en bit längre i sin utveckling, de har modet att arrangera stora evenemang.

SHABAN ALIZADEH



Egenmakt och demokrati! En mer etablerad organisation har tagit sig an en fråga som man inte har så mycket kunskap om, men gjort det i samarbete med en annan grupp. Bara att ens göra det är ett viktigt resultat. Båda organisationerna jobbar på riktigt. Ibland gör man annars något bara för att bocka av i sin plan. Jag upplever att båda organisationerna har gått in med riktigt engagemang.

DIANA CHAFIK

Vi har förändrat folks liv i ett litet sammanhang och de har fått gemenskap, kunskap och stöd runt psykisk hälsa. Vi har nått ut till jättemånga nyanlända, ensamkommande och deras vänner. Vissa har vi påverkat direkt genom kamratstöd. Den dagen det krisar kan de komma ihåg och leta upp relevant information. Samarbetet mellan SEF och RSMH har varit jätteviktigt. Vi har inspirerat dem som inte ville vara med från början att delta i gemenskapen. Utvecklandet av kamratstöd har gjort konkret nytta. Jag hoppas att RSMH och SEF ska känna stolthet över resultatet i projektet!

DARKO CULIBRK

Bäst är att ensamkommande fått information om hur de ska göra när de får psykisk ohälsa. Många ungdomar som kom 2014 och 2015 fick depression och ångest medan de väntade på beslut från Migrationsverket. De hade mycket oro. Att ambassadörerna fått utbildning och har föreläst på boenden och skolor det var det bästa.

ASIF YASSIR

I praktiken innebar kamratstödet att de kom på mötena, att de såg till att alla mädde bra. När det var några som fått utvisningsbesked, försökte de andra bryta deras isolering. RSMH tog till sig ungdomar, de kunde hjälpa dem få kontakt med Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan. De gjorde också utflykter tillsammans, gick på bio, hittade olika sätt att mötas.

PROJEKTMEDARBETARE

” Kamratstöttning inom RSMH handlar mycket om när du är dålig och ligger på sjukhus. SEF:arna pratar inte gärna om att de mår dåligt, men i och med att vi knutit samman organisationerna har det blivit en stor härlig familjegrupp och de öppnar upp sig på ett annat sätt nu. Det är inte pinsamt att prata om hur man mår. Hade de inte känt tryggheten i gruppen hade det inte fungerat. På det sättet kan man jobba med kamratstöttning, inte på det traditionella viset. Man måste vinna trygghet först, sträckan är mycket längre. Man ska lyssna men inte ätas upp av hur någon mår.

I RSMH är det många som är riktigt sjuka. Två killar bland de ensamkommande har blivit väldigt rädda. När en RSMH:are var väldigt manisk och skrek kunde vi prata om den psykiska ohälsan. De kunde fråga: Varför är personen så? Jag kunde säga att då ska man egentligen ligga på sjukhus, om man är en fara för sig själv. Jag använde rädslan som utbildningstillfälle, man måste använda varje fråga och varje oro att jobba med. Psykisk ohälsa är inte djävulen, det är ett sjukdomstillstånd.

De har själva bränt sig, en smärta som du kan kontrollera. När du gör det ropar du på hjälp. De SEF:are som läser till undersköterskor är mycket intresserade av psykisk ohälsa. De har kunnat använda kunskap från RSMH i skolarbeten. Det har läraren uppskattat. Det är kamratstöd, att få stöttning i sin utbildning.

MARIE SJÖGREN

Det är roligt att få vara med och planera olika föreläsningar, att lära sig hur man ska vara framför publik. Sedan jag kom med i föreningen har jag lärt mig mycket svenska. Min teamledare hjälper mig med språket och stärker mitt självförtroende.

DELTAGARE



Vi visste inte att en av killarna skadade sig själv och när projektet öppnade diskussionen om det och han kände sig trygg berättade han det för andra och det har hjälpt honom. När vi pratar med varandra lär man sig mer om andra och om sig själv. Utan projektet och RSMH hade detta inte hänt. Vi har fått hjälp som man får från en förälder. Vi har skapat förutsättningar för att ungdomarna ska känna att det finns äldre personer som vill hjälpa till när de mår dåligt.

ALISINA SULTANI

En person mårde väldigt dåligt och isolerade sig hemma. Han gick inte ut. Jag sa till honom att han skulle komma på våra aktiviteter, att det skulle hjälpa honom att må bättre. När han gjorde det insåg han att det stämde. Jag sa att han skulle gå till läkaren, han hade inga pengar så jag betalade hans avgift. Nu mår han mycket bättre.

ASIF YASSIR

När jag föreläser i skolorna, då börjar jag alltid med hur viktigt det är att vara kamrat. Se personen för hur den är, att se varandra som en helhet, ha en dialog. Där är alltid en eller två i varje förening som har ett gott hjärta, tar personen för den det är. Det är de som kan integrera och säga "Det är bra för dig att komma på träningen". Bjuder hem på middag. Det är viktigt för de som bor på boenden, att de får känna att det är någon som bryr sig. Att mötas på ett likvärdigt sätt, där ingen står över den andre. Stötta i stort och smått. Ge kunskap som den andre saknar. Bryta ensamhet, skapa gemenskap, skapa nya kontakter med varandra och utanför. Få kännedom om psykisk hälsa och hur man kan må bra. Tillsammans vara någon som tror på en.

PROJEKTFÖRELÄSARE

Stockholm, Skåne och Västra Götaland

Verksamhet i tre län har lett till olika arbetssätt i de olika regionerna. Förutsättningarna har varit olika. Det kan handla om hur de har lagt upp föreläsningarna, var de ska träffas, vilka dagar och tider, hur aktiviteterna ska planeras och hur lätt eller svårt det har varit att komma ut i skolor och på boenden. Hur många SEF:are respektive RSMH:are som varit engagerade och hur lätt eller svårt det varit att komma in i lokalsamhället för att nämna några exempel.

Sammanfattningsvis har alla de här skillnaderna gjort att möjligheterna att utveckla arbetssättet och projektet blivit mycket större än om projektet bara bedrivits i ett enda län. Dessutom har antalet personer som fått ta del av projektets verksamhet blivit mycket större och vi har nått ut till många fler, både i små och stora kommuner.

Vi hoppas att var och en som läser detta kan bli inspirerad, anpassa och vidareutveckla kamratstöd utifrån sitt eget sammanhang.

Hur kan Ni utveckla och använda kamratstöd i Er organisation?



Jag har lärt känna nya människor som jag kan fortsätta ha kontakt med. Jag fick lära mig många saker som jag inte visste något om. Det är fantastiskt att vi får hjälp att möta våra rädslor och lära oss om kulturen i Sverige. En av tjejerna var jätterädd för katter men hon mötte sin rädsla och klappade vår gruppledares katt och det var helt fantastiskt att se henne.

MARZIEH, DELTAGARE

Hur kan tjejerna komma med?

Projektet har mött tjejer i den ordinarie verksamheten och det har även funnits en specifik tjejgrupp i Stockholm under projektets sista år. Vi vill beskriva vad som kommit fram i de olika sammanhangen.

Redan från början var tre av tio ambassadörer i Västra Götaland tjejer. Sista året har vi haft en tjej som värvade flera andra att komma till aktiviteter. Vi vill ha med tjejer och då ska vi välja aktiviteter som passar alla. Om vi gör en fotbollsturnering hur många tjejer kommer att delta i den? Det är svårt att vara några tjejer i en stor killgrupp. Vi måste visa att de är lika viktiga och skapa förutsättningar för det i gruppen. Se till att de får lite extra uppmärksamhet, när de kommer och när de deltar vid olika aktiviteter.

SHABAN ALIZADEH

Enligt Migrationsverkets statistik har det varit, och är betydligt färre tjejer och kvinnor som kommit till Sverige. Om vi har det i åtanke när vi ser hur många tjejer som har deltagit i projektets olika aktiviteter inser vi att tjejernas deltagande har varit omfattande. Om det på en aktivitet i Västra Götaland till exempel kommer 15 personer och tre av dem är tjejer motsvarar det 20 procent, vilket är en hög siffra.


Många av de tjejer som kommit ensamma eller med familj behöver mer uppmuntran och trygghet för att kunna delta på lika villkor. Det krävs engagemang och struktur för att vinna ett förtroende som håller.

De är inte vana att ta plats i en öppen grupp och känner sig lätt obekväma med det. Erfarenheterna från flykten kan göra det svårt att lita på nya människor. De vill ha kontroll över vilka som kommer på olika aktiviteter till exempel. Vissa kan bara känna sig avslappnade i en grupp med andra kvinnor.

En del tjejer är oroliga för vad andra ska tycka och tänka om hur de gör i olika sammanhang. Många upplever att vissa killar och män inom den egna gruppen dömer eller skapar osäkerhet.

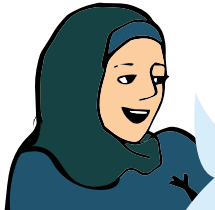
I skolan eller på jobbet måste de vara i blandade grupper för att delta i samhället. Det fungerar bra. På fritiden kan det bli problem eftersom de själva aktivt väljer vad de ska göra.

Blandade grupper i projektet har varit bra också för diskussionerna bland killarna. Alla har fått veta hur synen är på jämlikhet och allas lika rättigheter i Sverige. De kan ha med sig olika slags förväntningar på könen från hemlandet och det kan kännas pressande och skapa stress och påverka den psykiska hälsan. Tjejerna kan vara rädda att bryta mot klädkoder och tro att det gör det svårare för dem att hitta någon att gifta sig med. Killarna kan känna det pressande att leva upp till en tuff mansroll, i många länder är det inte okej för en man att berätta att han inte mår bra psykiskt.



Jag är nöjd med de ämnen som vi har diskuterat i tjejgruppen och också med alla teman som vi har haft med killarna. Det har varit bra att lära känna nya tjejkompisar.

DELTAGARE



Många tjejer kommer när vi har fest men det är inte lika många som kommer när vi har utbildningar. Det är lite svårt för dem, det tar lite tid. De frågar om de kan vara med i föreningen. Det här sättet att tänka har funnits hos dem i många år. Vi försöker ändra det.

ALISINA SULTANI

Det är bra att umgås med andra, att lära sig och få information om saker som är viktiga. Det har funnits respekt mellan personer och grupper och jag har känt mig mindre ledsen.

DELTAGARE

” Jag är på väg att bli en föreningsmänniska mer och mer och jag börjar förstå vad det innebär i praktiken. Mitt första möte med en förening utanför skolan var som vuxen. Jag startade en promenadgrupp i november 2014 och jag har prövat påverka sedan dess, utan att veta hur en gör. Idag vet jag. Jag har funnit min förebild i ledaren för vår tjejgrupp.

Det kan vara som natt och dag om en vill starta ideella projekt och det beror förstås på människorna.

Kemi. Kommunikation. Lyhördhet. Respekt. Att vilja förändra! Jag var med när tjejgruppen träffades när temat handlade om studier på komvux, vilket jag har färsk erfarenhet av. Jag hade inga förväntningar, tänkte att jag ska ha roligt bara.

Jag möts av en kvinna i en vacker klänning. Vi hälsar. Hon håller upp solrosfrön med skal i en skål och förbereder för fika. Det finns frukt, dadlar och kex. Vi tar kaffe och sätter oss. Jag känner mig välkommen och jag ser att de som är nya känner sig välkomna. Det är en fin stämning. Prat och skratt fyller rummet.

Här ställs frågor som får riktiga svar. Jag är gäst och jag spårar ur lite och jag säger också att jag spårar ur lite, att det är nog min personlighet och kanske min erfarenhet av att leva med en bipolär sjukdom. Jag använder humor som ett redskap. Jag vet vad utanförskap är. Jag vet hur det känns, in i märgen. Jag vet vad som händer när depressionen tagit en ut ur ett socialt nätverk.

Jag berättar hur svårt sjuk jag varit i korthet, utan att ta för mycket plats. Det är inte mig det handlar om. Det handlar om att dessa tjejer, unga kvinnor ska få verktyg att integreras i vårt samhälle. Jag frågar "vilken är din dröm – vad ska du bli?"

Vi enas om att vi ska äta från det turkiska köket. Där slår vi oss ner i ett avgränsat rum och jag hör plötsligt hur tjejerna pratar oavbrutet. De lär känna varandra och de blir kompisar. Jag ser och jag förstår deras utbyte med varandra och jag blir röd.

En ledare får andra att blomma och det är precis det som gör att tjejgruppens träff berörde mig så starkt, att observera det mötet som uppstod.

JESSICA, MEDLEM I RSMH ROSEN

*Tack
 vare projektet har
 många förstått att mycket är
 svårare för tjejerna. Nu pratar vi om att en
 kvinna kan göra allt som hon vill. I projektet har
 deltagarna fått information om att mannen inte kan
 bestämma allt i familjen som det är i hemlandet och det här
 kommer att synas när de själva får egna familjer. Det kommer
 förhoppningsvis att förändras. Vi behöver jobba framåt mer med
 tjejgrupper. Eftersom tjejerna inte är vana att få bestämma från
 det egna hemlandet behöver de mer stöd i att göra sin röst hörd.
 Tjejerna har börjat känna sig mer trygga på våra aktiviteter. Det
 man har lärt sig från föreläsningarna har man börjat använda
 i praktiken till exempel på fester och tjejerna kan dansa
 med killarna. Även en artist vi hade kunde se det och
 berömma det från scenen.*

MOHAMMAD ZIA

Många tjejer berättar om sin livssituation i hemlandet. En del kunde prata med sin mamma om hur det är att vara kvinna. Men det gav ofta en ofullständig bild. Information och kunskap om hälsa och kropp var begränsad. Föreläsningar i projektet om hälsa och kropp har visat för tjejerna att det finns mycket mer kunskap och olika perspektiv.

Många berättar om sin egen psykiska ohälsa. Det kan vara nedstämdhet, självska debeteende och stress och det ökar ibland när det är prov i skolan eller när de ska hitta jobb och lägenhet.

Projektet har lärt tjejerna mer om varför de mår som de gör. Många beskriver att de har mycket mer förståelse och kunskap nu om att man kan må dåligt och att det inte behöver betyda att man kommer att göra det för alltid.

De förstår bättre vad en depression är och hur den kan visa sig. Vissa unga nyanlända kan ha sett vänner som bara grät och sov under första vinterhalvåret i Sverige. Nu kan de förstå vad det kan bero på.

”*Det krävdes mycket engagemang för att få tjejerna att komma. Att vi har träffat över 33 tjejer i Stockholm är en mycket stor grej, det betyder att vi har nått väldigt många. Många har valt att pröva att bli medlemmar i RSMH:s lokalförening Rosen i Stockholm.*

För att lyckas få ihop en tjejgrupp måste man vara tillgänglig. De som ville fick bli vän med mig på Facebook. Jag berättar om mitt privatliv, de fick träffa min katt, många är rädda för katter. Man måste anpassa sig till gruppen. Jag ringer, frågar, vi har roligt. De kan inte ses på vardagskvällar då går de i skolan, men de har inget att göra på helgen.

Vi började prata om kroppen, mens och preventivmedel, de har missat allt sådant. Det var planerat att det skulle vara en gång men det blev en studiecirkel, de ville ha det. Vi har också pratat om våldtäkt även inom äktenskapet. De får inte cykla, inte ramla, för då tror de att mödomshinnan kan spricka. Vi har pratat om att det inte finns någon mödomshinna. Det handlar inte bara om att föreläsa, utan också om att skapa kontakt. När vi kan diskutera utifrån förtroende kan de också berätta om sina tankar om hur de upplever oss och hur vi tänker. Då kan vi bättre förstå varandra.

ISABELLA CANOW

Det har funnits några tillfällen, i helt olika sammanhang där tjejerna upplevt att de varit utsatta och uttittade. Då har projektdeltagarna diskuterat runt det som hänt och lärt sig av det. Sådana situationer kommer alltid kunna uppstå. Till viss del handlar det om ungdomsföreteelser, där det finns likheter mellan ungdomar i tonåren över hela världen. Det viktiga i projektet har varit att det som hänt kommit upp till ytan och att man inte bara släppt det utan tagit det på allvar och försökt förbättra tryggheten för alla.

Ett tillfälle var vid en stor fest. Tjejerna ville inte dansa eftersom många på festen hade mobiltelefoner och de var oroliga att bli filmade. Filmerna läggs sedan ut på sociala medier utan att de har kontroll över vilka som kan se. Många människor kan kommentera deras beteende och ha åsikter om det, kanske på ett nedsättande sätt.

Det är viktigt hur festen planeras och läggs upp så att alla känner sig trygga med att det finns personer som kan ingripa direkt om något händer. Ha tydlighet med att alla ska visa hänsyn och inte filma någon som inte vill bli filmad eller att det absolut inte är okej att uttala sig nedsättande om någon annans beteende. Händer något måste ansvariga omgående ingripa.

Vid ett annat tillfälle hände det i samband med en föreläsning att tjejerna kände att killarna skämtade på ett sätt som de upplevde som inte okej i samband med att alla skulle ta godis. Att skämta kan vara just ett skämt, men kan också upplevas som ett maktmedel, med underliggande allvar. Sådant kan uppfattas helt olika beroende på vilka de inblandade personerna är. Det här blev ett tillfälle att diskutera sociala koder och hur man visar hänsyn och välkomnar alla i en grupp.

Vi har haft flera diskussioner med killgruppen. Vi skulle behöva ha fler normdiskussioner. Målet är att tjejerna ska känna sig bekväma i blandad grupp. Det är bra om killarna kan påminna varandra om de sociala koderna, som att andra kan reagera negativt till exempel på vissa skämt i olika situationer där man inte känner varandra.

DARKO CULIBRK

Vi gör så att det i första hand är tjejerna som delar ut blommor till artisterna, så att de ska komma fram på scenen. Det är viktigt också hur vi presenterar projektet. Hur vi visar att tjejerna kan ta aktiv del och vad de kan göra i projektet.

MOHAMMAD ZIA

Aktiviteter

Många olika aktiviteter har ordnats inom projektet, allt från seminarier till biobesök och stora konserter. Alla aktiviteter har byggt på integration, psykisk hälsa och kamratstöd. Projektet har haft ett demokratiskt arbetssätt där deltagarna kunnat påverka så mycket som möjligt och målet har varit att alla ska känna sig delaktiga.

Hur gör man för att deltagarna ska vilja komma på aktiviteter? Ledarna i projektet har varit uppsökande. De har hört av sig och påmint deltagarna inför aktiviteterna. Alla har hjälpt till att skapa en bra stämning. Att samlas kring mat i samband med en aktivitet har varit viktigt. Inte bara för att deltagarna är hungriga utan för att de ska känna sig välkomna och tänka: *Jag är uppskattad*. Mat, fika och musik är ett sätt att umgås över hela världen.

” **Newroz** är nyår för många kulturer i Asien som infaller vid vårdagjämning och som firas över hela världen. Då hade jag precis börjat i projektet och kände inte så många och det skulle vara aktivitet på kvällen och natten. Jag sa flera gånger att jag tyvärr inte kunde för jag skulle bli slutkörd, jag har ju barn hemma. Men när jag hade fått frågan av tio personer ändrade jag mig. Det var min öppning in till SEF:arna för sen den dagen har jag varit accepterad av både killarna och tjejerna.

MARIE SJÖGREN



På det
allra första seminariet i
Stockholm sa en av SEF:arna: 'Jag tyckte att
det var bra, men RSMH:arna berättade för lite om sig
själva'. En RSMH:are som var i samma grupp sa: 'Det här var
jättebra men jag tyckte det var tråkigt att SEF:arna inte berättade
mer.' Båda upplevde att de själva pratade för mycket! 'Vad kul att du
tycker så, det blir fler tillfällen att träffas', svarade jag.

Väldigt snabbt blev båda grupperna avslappnade. De pratar om
högt och lågt innan vi börjar. Det blir ett möte i det vardagliga
samtalet. De skojar med varandra, det är respektfullt och
sen går vi in på dagens tema.

DARKO CULIBRK

Föreläsningar, seminarier och studiecirklar

Alla utbildningar som hållits under projektet hittar du i arbetsboken på rsmh.se. Där finns utbildningsmaterial med diskussionsfrågor som projektet har tagit fram tillsammans med ensamkommande och nyanlända.

Att träffas och lära sig utifrån ett tema är en återkommande aktivitet. I början följde man det traditionella sättet med de formella krav som gäller för en studiecirkel, det vill säga att samma tre personer ska komma vid tre tillfällen som varje gång är minst tre studietimmar. Den som vill kan utbilda sig till cirkelledare hos ABF.

Tidigt upptäckte ledarna att det var svårt att få till de formella kraven för studiecirklar. Formen fick anpassas och utvecklas så att den fungerade efter målgruppens förutsättningar. Upplägget liknar en studiecirkel och det gick bra att rapportera aktiviteterna som annan folkbildning till ABF. Man har testat olika sätt i de olika länen.

*Jag har lärt mig
mycket genom olika föreläsningar
och utbildningar. Det var mycket som
jag inte visste om Sverige och det svenska
samhället och samtidigt lär man sig
många nya ord av varandra.*

DELTAGARE

I Skåne har man avsatt en heldag under en helg med gemensamma måltider. Teamledarna bestämmer dag och skickar förfrågan till deltagarna via Facebook. Oftast vill deltagarna bara ha utbildningen och har inte alltid tid för någon rolig aktivitet. Därför har vi haft en rolig aktivitet efter att vi har haft några föreläsningar och då kommer det oftast flest personer men alla har varit med på någon av föreläsningarna. Deltagarna kommer från sju olika kommuner: Tomelilla, Ystad, Malmö, Lund, Svalöv, Landskrona och Eslöv. Det har oftast varit SEF:arna som väljer aktivitet och nästa utbildning planerades på plats av deltagarna.

”

Göteborg är en stor stad men vi har försökt rikta oss mot målgruppen och vi har hittat den. Jag har planerat med föreningsmedlemmar, och med andra utanför föreningen. Det har varit ett demokratiskt arbetssätt, vi lyssnade på alla, sedan planerade vi.

På föreläsningen om jämställdhet kom många killar och några tjejer. Presentationen tog 20 minuter men diskussionen tog en hel timme.

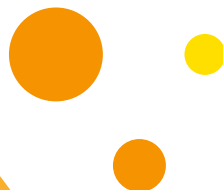
SHABAN ALIZADEH

”

Frågan om kamratstöd är alltid med. Hur stöttar man en person som inte orkar söka hjälp? Eller söka jobb. Den frågan är alltid med.

Jag har varit med på några föreläsningar i projektet bland annat en om kulturella skillnader i synen på psykisk ohälsa och brott. Efteråt gick vi på restaurang och det var väldigt trevligt och bra. Vi behöver få in fler unga i RSMH och det här är precis dem vi behöver nå, som har nytta av vår kamratstödsmodell.

**FREDRIK GOTHNIER,
MEDLEM I RSMH ROSEN**



I Höganäs frågar teamledaren RSMH om lokal. Ordförandena pratar med varandra och planerar. Sedan informeras de andra i gruppen. RSMH skickar ut inbjudan via mejl och SEF ringer eller meddelar via messenger.

RSMH kan skicka en fin inbjudan om att plocka blommor i någons privata trädgård inför midsommarfirande, man dricker kaffe och te och pratar om blommorna. RSMH bjuder in SEF till alla de egna aktiviteterna, även utanför projektet.

I Stockholm har upplägget varit att först ha en föreläsning för ensamkommande och sedan fortsättning med mera diskussion vid ett annat tillfälle på samma tema tillsammans med RSMH. Det har varit bra för att deltagarna ska kunna orka och hinna med att delta på aktiviteterna på vardagskvällar. Många är trötta efter en lång dag med skola, arbete eller annat och deltagarna ska även orka med nästa dag.

Det har varit svårt att hitta tider som passar alla. RSMH:arna vill träffas på kontorstid på vardagar, SEF:arna på kvällar och helger. Klockan fem eller halv sex brukar bli en kompromiss. Ibland kommer SEF:arna sent. De säger inte nej till vuxna personer, när de föreslår en tid för träff. Även om de vet att de inte kan komma innan skolan slutar.

” På våra föreläsningar om psykisk ohälsa är det 20–30 personer som kommer varje gång. Jag hade önskat att flera skulle komma, men det blir svårt att planera för kostnaden och det är svårare att styra en större grupp. Man ska hinna lyssna på alla.

SHABAN ALIZADEH

Efter vår föreläsning om att söka arbete har nästan alla medlemmar fått sommarjobb. Det var bra information!

ASIF YASSIR

Jag har lärt mig vilka rättigheter du har när du jobbar i Sverige. Att man ska ha ett kontrakt, att man då har försäkring på jobbet, semester, semestertillägg. Alla har fått lära sig att vara uppmärksamma på fejk-annonser om bostäder och att man ska ha ett andrahandskontrakt.

ASIF YASSIR



Det blev roligt när vi sa: "ni kommer få behöva försörja oss när vi går i pension", på en av föreläsningarna. Många visste inte att det fungerar på det sättet.

MARIE SJÖGREN

Helt klart är att det krävs ett stort driv och engagemang från teamledarna på alla orter för att ringa och stöta på både inför planering och inför genomförandet av en aktivitet.

Om ämnet är intressant då kommer många. Hur man söker bostad utan att bli lurad, vad man ska tänka på när man söker arbete och hur man gör för att ta körkort är seminarier som lockar många.

Det psykiska måendet kommer alltid in som en del i alla seminarier. Den som inte sovit ordentligt på grund av oro kan till exempel berätta det. Att våga vara ärlig ökar förståelsen.

I Skåne hade vi två utbildningar i samarbete med andra organisationer:

- Hjärt- och lungräddning i krigsområden tillsammans med Röda korset.
- Barnkonventionen och traumautbildning i samarbete med Rädda Barnen.

”

Det är inte alltid lätt att hitta rätt nivå med innehållet och med språket. Det finns en studiemotiverad grupp, som vill diskutera, och en grupp som mer vill umgås och ha det sociala utbytet. Oftast går vi ut och äter mat tillsammans efteråt och ibland går några och spelar biljard.

DIANA CHAFIK



"Alla vi som är här idag - vi är turister. Så sa min man Danne när vi åkte till Liseberg. I slutet av dagen frågade en av killarna: Varför kallar Danne oss för terrorister? Det har blivit ett internt skämt sedan dess. Vi måste få igång skrattet, skämt behövs för att få lite harmoni och så det inte ska bli så stelt."

MARIE SJÖGREN

Sociala aktiviteter

Förutom föreläsningar och seminarier har de sociala aktiviteterna varit viktiga för att få gemenskap, integration och för att överföra kunskap mellan de olika föreningarnas medlemmar och målgruppen för projektet.

Friare sociala aktiviteter gör det lättare för deltagarna att fortsätta prata med varandra om det som projektet handlar om som psykisk hälsa, hur det svenska samhället fungerar och om hur det är i andra länder.

Det är härligt och avslappnande att göra någonting enkelt och roligt tillsammans, kanske bara åka med en fotboll till en fin strand, vara tillsammans och grilla. Eller att göra det som många tonåringar oavsett bakgrund älskar – gå på Liseberg eller Gröna Lund i tryggt sällskap. Det är något som hade varit ekonomiskt svårt för vissa av deltagarna utan projektet. Många som hört kompisar prata om besök på nöjesfält, har själva fått en chans att känna sig inkluderade och har uppskattat att ha fått göra något som många andra kanske tar som helt naturligt. Allt det här har varit en viktig del för gemenskap och integration.

Att göra någonting tillsammans som ingen av grupperna har någon vetskap om sedan tidigare, till exempel som att besöka ett museum eller lära sig dreja, det är en annan sorts upplevelse. Då hamnar deltagarna på samma nivå och skaffar ny kunskap tillsammans.

*Vad roligt
att jag fick åkband.
Äntligen kan jag åka allt.
Jag har förut bara kommit in
på Gröna Lund för att se vad
det är, men det var
dyrt att åka.*

DELTAGARE

*Vi hade
en aktivitet med
deltagare från olika städer som inte
kände varandra. Under dagen lärde de
känna varandra så när någon missade sista
tåget, kunde han ringa någon han lärt
känna under dagen och sova över. Då
hade alla utökat sitt nätverk.*

ALISINA SULTANI

Här är några exempel på våra aktiviteter:

- Grillning
- Strandhäng med erfarenhetsutbyten
- Filmkväll med diskussion
- Bowlingkväll
- Utflykt och seminarium på Liseberg och Gröna lund
- Besök på Skansen
- Biljard
- Fotboll
- Kulturfest
- Museibesök
- Cykelutflykt
- Dreja keramik
- Knytkalas med Välkommen till Kullabygden

Åh, vad glad jag är för att vara på Gröna Lund! Jag har bara hört om det i skolan av kompisar men det har varit för dyrt för mig.

DELTAGARE

Vid flera av våra sociala aktiviteter som har inträde har flera deltagare uttryckt tacksamhet för att de har fått vara med. Många av våra deltagare har ansträngd ekonomi och kan inte prioritera roliga aktiviteter. De har även fått uppleva en ny gemenskap under roligare former.

” Vi hade jättemånga roliga aktiviteter första året, alltid tillsammans med RSMH. När vi spelade minigolf var vi hos RSMH Akalla.

ASIF YASSIR

” Hur förklarar man vad ett knytkalas är? Det var jättesvårt för mig att berätta för de afghanska deltagarna så att de förstod. En del svenskar tänkte sig inte för och tog med fläsk. Vi fick lägga mycket tid på planering, men det gick jättebra, vi hade en artist också.

MOHAMMAD ZIA

Vi har tagit vuxet ansvar och kört hem deltagarna om det varit sent på kvällen. Det har blivit starka relationer, där man verkligen bryr sig och ger och tar.

MARIE SJÖGREN

Friskvård

SEF har deltagit i flera fotbollsturneringar och också själva arrangerat några turneringar. I Stockholm tränade man en gång i veckan, något som projektet påbörjade men som SEF själva tagit över.

Vid en inomhusturnering i Stockholm, deltog 23 personer från SEF och ungefär 200 personer totalt.

I Höganäs har SEF ordnat en fotbollsturnering där också många nationaliteter deltog. Senare har man blivit inbjuden till en ny turnering tack vare de kontakter man knöt.

SEF i Malmö har genom projektet medverkat två år i en futsaltturnering (inomhusfotboll) tillsammans med Allmänna arvsfondsprojektet Ensamkommande barn i balans. Föreläsning av projektets ambassadör hölls i samband med detta. Efter turneringen blev SEF bjudna på sommarläger, taekwondo och fler aktiviteter. Samarbetet började tack vare projektet. Nu har föreningarna samtalat om ett nytt projekt och hoppas på framtida samarbete.

” *Det hade varit bättre med flera ungdomar i RSMH, då hade vi kunnat spela fotboll. RSMH vill inte spela fotboll med oss. Vi har lyckats hitta en aktivitet som lockar alla, vi har varit på ett keramikcenter. Det är konst, vi skapar, man visar sina känslor. De som inte kan berätta med ord, kan visa med konst eller form.*

MOHAMMAD ZIA



Afghansk kulturkväll

Kulturaktiviteter

Projektet har också ordnat:

- Eid-fest för ungefär 150 personer
- Afghansk kulturkväll med 400 personer
- Newroz-kulturevent
- Föreläsning om mänskliga rättigheter, afghansk mat och musik, över 100 personer
- Vi fick stor rabatt på priset på lokalen på grund av att vi skulle göra en studentskiva i kombination med Eid för ensamkommande som inte hade anhöriga i Sverige
- 800 personer Göteborg Newroz-event
- Mer än 300 personer i publiken i Helsingborg när artisten Ali Saqi stod på scen och pratade om psykisk ohälsa
- Över 300 personer på ett kulturevent i Stockholm där vi hade ambassadörer som föreläste om psykisk hälsa

De som varit aktiva i projektet har lärt sig ordna stora aktiviteter och blivit bra på det. Tanken är att nå flera, inte bara medlemmar utan även andra som är intresserade av de aktuella kulturaktiviteterna.

Större event

Många av SEF:s deltagare har tyckt att fotboll och konserter med en artist från det egna hemlandet har varit stort och viktigt och något som de annars inte haft så mycket tillgång till. Trots att syftet med projektet inte är att ordna konserter och fotbollsturneringar, vilket deltagarna är medvetna om, har vi upptäckt att vi lyckats locka till oss flest ensamkommande och nyanlända när vi gjort just det. Det har varit projekts bästa marknadsföring inom gruppen ensamkommande och nyanlända. Det har gjort att den verksamheten utvecklats mer och vi har även kunnat ha föreläsningar om olika teman som psykisk hälsa för många från målgruppen vid ett och samma tillfälle, i samband med en turnering eller en konsert.

” Vi har haft ett stort event med musik och aktiviteter i Helsingborg, i samarbete med ABF. Artisten heter Ali Saqi och är en kille med mycket egen erfarenhet av att vara på flykt och som försöker ha ett bra normalt liv. Han lyckades på universitetet här, han återvände och blev utsedd till bästa sångare i Afghanistan. Det är bra förebild. Ali berättade från scen hur han har lyckats komma bort från ensamhet och depression och hur han blev artist. Han har två sånger om tjejers rättigheter. Han visar våra killar på rätt spår. Vi hade bara plats för 300, familjer och barn. Tidigare kom inte tjejer eller kvinnor och dansade tillsammans, med under eventet har vi skapat den möjligheten. Är det bara för killar? frågade de. Nej, vi jobbar med jämställdhet, svarade vi. Det var inget bråk, ingen alkohol, tjejerna kände sig trygga. Vi har skapat en ny kultur för dem som har kommit. Många arabiska tjejer kom också.

MOHAMMAD ZIA

Att ordna en aktivitet med till exempel fotboll kan leda till att en person som annars inte hade gått ut ur sin lägenhet faktiskt gör det och dessutom är fysiskt aktiv. Att röra på sig påverkar hur vi mår fysiskt och psykiskt.

I Skåne där projektet haft störst nätverk med kommuner och andra aktörer har vi anordnat två egna konferenser i Malmö och Höganäs. De riktade sig till ensamkommande och nyanlända men också till personer som arbetar med gruppen. Det kom inte så många till föreläsningarna. De hölls under kontorstid, vilket inte var så bra eftersom de flesta ensamkommande var i skolan eller jobbade. Det här ledde till att projektet istället ordnade föreläsningar med inslag av kulturaktiviteter på kvällar och helger.

” **Många har utvecklats som personer när de varit med och arrangerat event för flera hundra personer. Det är inte lätt. Man ska kunna bemöta folk. En kille berättade hur han kände att det han gjorde var viktigt och bra när han tog emot vid dörren och kontrollerade folks biljetter.**

MOHAMMAD ZIA

RSMH anordnade ett seminarium tillsammans med SEF, Migrationsverket, Barnombudsmannen och projektet under rubriken "På liv och död" i Almedalen 2017. Det handlade om ensamkommandes svåra situation. Bland annat tog vi upp de många självmord som media hade rapporterat om.

”

Att ha utbildning i hjärt- och lungräddning var ett eget initiativ från gruppen. Jag tog kontakt med Röda korset som specialanpassade utbildningen. En person som själv varit i Afghanistan berättade hur man ska tänka när man ska rädda någon annan i ett krigshärjat område. Ska jag rädda mig själv, eller min kompis? Man vill försöka göra båda men man kan inte, det var skönt för några att höra detta. "Jag tänker på att jag sett min familj bli dödad, men ser det på annat sätt nu".

Det vi fick höra tog bort skuld känslan. Två av killarna är på flykt igen, de använder hjärt- och lungräddning i sitt nya land. De har tagit kontakt med Röda Korset där och utbildar själva. Det är verkligen kamratstöd.

MARIE SJÖGREN

**Vi
tjänstemän i
civilsamhället vet varför
sådana aktiviteter är viktiga
och vi vet att det blir bra när
deltagarna väl kommer men
det kan vara svårt att
förmedla nyttan innan
första besöken.**

DARKO CULIBRK

Samarbetspartners

En hel del aktiviteter har gjorts tillsammans med andra aktörer. Det har blivit många som kommit i kontakt med projektet och deltagarna har fått kännedom om andra organisationer.

Exempel på samarbeten:

- **Arbetarnas Bildningsförbund**, ABF, både nationellt och lokalt, Malmö, Helsingborg, Stockholm, Mölndal, Umeå
- **Songlines**, musikprojekt
Arvsfondsprojekt
- **Ebib**, Ensamkommande barn i Balans, Arvsfondsprojektet
- **Returens mötesplats/Malmö stad** står för projektets lokal
- **Asylrättsstudenterna**
- **Läraryrket**, kunskapsutbyte
- **Föreläsning för gode män och integrationssamordnare i sydöstra Skånes kommuner**
- **Socialstyrelsen**, samråd kring: Utredning om kompetens hos personal i institutionsvård, Kunskapsstöd och utbildning om gränssättande åtgärder på HVB, Utredning av integrerad vårdform och utveckling av specialiserad och differentierad institutionsvård.
- **Psykiatriveckan i Skåne**
- **Rädda barnen**
- **Röda korset**
- **BrisFriends**
- **BO, Barnombudsmannen**
- **BUP** Barn och Ungdoms-psykiatriska mottagningen i Malmö
- **Stockholms, Lunds och Malmös universitet**
- **Stadsmissionen**
- **Ungdomshem**
- **IVO i Skåne**
- **Kulturförvaltningen i Malmö**
- **Malmö folkhögskola**
- **Region Skåne psykiatri**
- **Funktionsrätt Sverige**
- **NSPH**, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa
- **Shedo Skåne**
- **Hassela Skåne**
- **Snälltåget**
- **Migrationsverket**
- **Kommuner och landsting/regioner**
- **NBV**, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet
- Den ideella föreningen **Lyssnare utan gränser**
- **Fryshuset**
- **Svenska kyrkan**

Teamledarnas roll

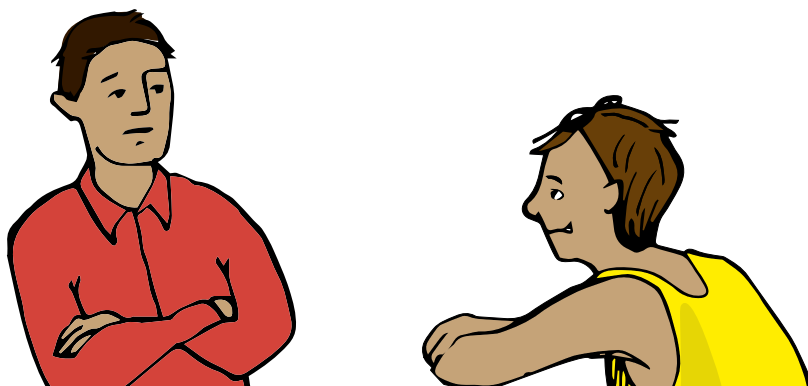
För att lyckas med ett projekt som Gemenskap ger kamratstöd måste man ha anställda från målgruppen. Annars når du inte fram. Det var tankarna hos RSMH innan projektet startade. Under projektets gång visade det sig vara rätt tänkt av RSMH, det har varit en av de viktiga framgångsfaktorerna. Olikheter i bakgrund, erfarenhet och kunskap är några av delarna i ett lyckosamt projekt.

Jag är en del av gruppen, de är mina kompisar, jag kommer inte bara från en förening. Vi går i samma skola och bor på samma boende. Det är svårt att balansera alla relationer mellan kompisar, jobb, skola förening och projekt. Allt det var en lärdomsprocess för mig.

MOHAMMAD ZIA

Teamledarna, som är rekryterade ur gruppen, har närmare till ungdomarna och de kan vara brobyggare. De skapar förtroendet som gör att ungdomarna överhuvudtaget kommer till aktiviteterna. Det har varit en styrka för projektet. De har också fungerat som mellanchefer mellan projektledaren och deltagarna.

En uppgift var att teamledarna skulle översätta vid behov, särskilt i områden där integrationen fungerar sämre. På de platser där ungdomarna har lärt sig mindre svenska var det en viktig roll för teamledarna.



”Som teamledare har jag lärt mig hur en ideell förening driver ett projekt, hur man redovisar, var man får stöd för sina idéer, att det finns gamla traditioner i Sverige kring det här. Jag har lärt mig om arbetsmiljö, anställdas rättigheter, vilket ansvar man har och hur man jobbar och vilka regler som finns. Det var svårt att förmedla värdet av det jag har lärt mig till de andra när de frågar mig varför de ska komma till aktiviteterna. Allt som jag lär mig från projektet behöver jag översätta till deltagarnas språknivå. Teamledarna har en betydelsefull roll i att göra den översättningen. De måste också förklara nerifrån och upp i organisationen vad gruppen själv behöver. Att leda och styra en ungdomsgrupp är inte så lätt. Olika saker är viktiga för projektledaren och för deltagarna. Först har vi lärt oss och sedan har vi tagit ansvar och tagit det mer seriöst och lärt oss vad en organisation vill ha av oss.

MOHAMMAD ZIA

Teamledarens roll är krävande. Han eller hon tillhör själv målgruppen och har kanske inte haft så många anställningar tidigare. Det här har blivit ett tillfälle att lära sig att skilja på en anställning och ideellt arbete. Att vara en i gänget och samtidigt följa arbetsgivarens krav är en svår balansgång. Ledningen i projektet har ställt höga krav och haft höga förväntningar. Det är inte lätt att vara mellanchef det vet de flesta som provat. Men det har varit en del i teamledarnas personliga utveckling och de har lyckats bra.

” Det är inte lätt att jobba med ungdomar, det var särskilt svårt i början att nå fram till deltagarna. Svårast var det när de väntade på beslut, ingen var lugn. De flesta ville inte komma ut och de isolerade sig, det gjorde jag själv också. När jag berättade för mina kompisar om de aktiviteter som jag deltog i blev de intresserade. De ville få hjälp med asylprocessen men de kunde inte få hjälp med allt där. De fick viss hjälp med översättningar och fler lockades från olika städer. De ville först inte prata med någon och öppna sig. De mådde dåligt. När vi föreläste på gymnasiet och nådde ut till många personer kom fler på våra aktiviteter. Man sprider genom att berätta och visa vad vi gör. När de kommer på våra aktiviteter ser de att det är bra och att vi är seriösa.

ALISINA SULTANI

”

Innan vi hade föreläsningar om ledarskap styrde vi på vårt eget sätt. Nu har vi lärt oss mer hur vi ska leda en ungdomsgrupp för att lyckas med våra mål. Det var svårt i början men går bättre nu och nu förstår de själva mer och det blev lättare att jobba med gruppen. Speciellt svårt är det att förstå varför de ska lära sig om psykisk ohälsa. Handlar det om fotboll förstår alla varför vi gör det. Jag har lärt mig mycket om allt det här. Innan visste jag inte att om man i Sverige vill göra ett event så måste man planera. Tidigare bestämde vi bara 'ok imorgon gör vi det'. Jag har lärt mig planera och komma i tid.

MOHAMMAD ZIA

Integration

Integration är ett ord som kan betyda flera olika saker. Oftast menar vi något som underlättar för personer som är nya i Sverige att bli en del av samhället i sitt nya land. Men det betyder också att det svenska samhället ska anpassa sig till förändringar som invandring för med sig.

I projektet har det varit olika förutsättningar i de olika städerna. En mindre ort har sina fördelar, det är närmare mellan medborgare och beslutsfattare. Samtidigt kan det på en större ort vara lättare att smälta in och det finns fler möjligheter till sammanhang och aktiviteter.

Målgruppen har lärt sig mycket om hur det svenska samhället fungerar och sådant som de inte lärt sig i skolan eller på andra ställen, vilket många av våra deltagare ofta säger. Medlemmar i RSMH som varit med i aktiviteterna har fått större förståelse för ensamkommande och nyanlända och deras situation. De kan också se betydelsen för Sverige med att ensamkommande kommit hit. Efter hand blir det naturligt att alla deltagare pratar mer med varandra inför olika aktiviteter.

I Skåne blev RSMH:s teamledare en koppling mellan SEF och andra olika lokala organisationer som ville veta hur man skulle kunna göra aktiviteter tillsammans med ensamkommande ungdomar men inte visste hur de skulle nå gruppen.

Ensamkommande ungdomar förstår inte när de läser i tidningarna om att politikerna säger: 'Nu har vi tagit emot så här många invandrare och vi vet inte vad vi ska göra med dem'. Vi måste ha förståelse för hur de uppfattar det och ha en dialog om det.

MARIE SJÖGREN



Studiebesök på Vasamuseet i Stockholm.

Det är inget tvivel om att projektet lett till ökad integration. Många längtar efter ett socialt sammanhang, och genom projektet har de kommit in i en gemenskap som de aldrig har varit i tidigare. De har upplevt sådant som människor med sämre ekonomi annars har svårt att göra. De har fått kunskap om att man kan starta en lokal förening om man vill påverka.

DIANA CHAFIK



Vi har försökt att integrera oss, med projekt, utan projekt, med RSMH, med alla som vi samarbetar med. Det är svårt att integrera ungdom med ungdom, i Höganäs är de flesta RSMH:are äldre. Jag tror på att båda sidor måste vara aktiva. Det är bra att kunna jobba med integration, inte bara med ensamkommande. Vi är här, vi är inte stora som Rädda barnen, men vi har en position i samhället. Med lite hjälp av andra kan vi gå vidare och göra flera grejer.

MOHAMMAD ZIA

Vi har lärt oss att lita på varandra. Jag menar att i början så sa vi inte mycket till varandra, nu får vi till och med kramar från grabbarna ibland.

MALIN, MEDLEM I RSMH
TRELLEBORG

De personliga mötena har alltid varit positiva. Ibland har det varit mindre missförstånd, men det har alltid haft att göra med just personliga missuppfattningar.

Att nyanlända ungdomar har fått möta RSMH som ett exempel på svenskt föreningsliv med både fördelar och brister är positivt. Genom kunskapsseminarierna har ungdomarna fått information och också diskuterat tillsammans med medlemmar i RSMH, det leder till integration.

HASSE, ANSTÄLLD HOS RSMH
STOCKHOLM GOTLAND

Dagen på Liseberg var tänkt att bara vara rolig. Men när gruppen träffades för att stämma av att alla hade det bra visade det sig att det hänt några tråkiga saker. Det blev ett tillfälle att direkt fundera ut en strategi för att lösa liknande situationer här och nu. Samtidigt kunde de diskutera väldigt allvarliga saker som många nyanlända kan möta i sin vardag. Här blev det ett tillfälle att ge kamratstöd.

Vi åker till Liseberg och pratar om det som händer under besöket. Varför folk betar sig så konstigt och knuffas när de står i kö. "Nu stod jag i kön då puttades dom, och sa fula ord. Hur betar jag mig då?" Ja, hur gör man? Man sväljer det. Du börjar inte bråka, men du kan säga att du blir ledsen.

MARIE SJÖGREN

Jag har lärt mig mycket om hur verkligheten ser ut för dessa ungdomar. Hur de lever och hur de anpassar sig, och hur de kan komma in i vårt samhälle genom studier och annat.

BERT-INGE NILSSON, MEDLEM
I RSMH SÖDERTÄLJE
FÖRGÄTMIGEJ

Projektet har hjälpt nyanlända att komma in i samhället på olika sätt. Vi har berättat hur viktigt det är när man kommer till ett nytt land att anpassa sig efter samhället. Det är okej att ha kvar sin kultur, religion och tradition men det är ännu viktigare att respektera andras kultur, religion och tradition. Vi har berättat hur viktigt det är att lära sig språket, försöka komma in i arbetslivet och bidra i det svenska samhället. För att visa en bra bild av ensamkommande för de som tror att man bara kommer hit och inte gör något.

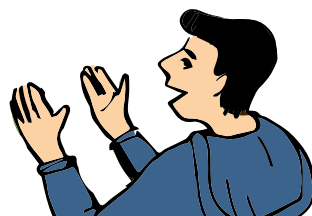
ALISINA SULTANI

” Både RSMH:arna och SEF:arna har sina egna svårigheter, grupperna har lärt sig av varandra. SEF:arna har accepterat att många RSMH:are är ganska direkta, och språksvårigheterna har överbyggats.

ISABELLA CANOW

I Västra Götaland har RSMH och SEF inte varit aktiva i samma städer men vi har ändå varit en blandad grupp. Det har inte bara varit medlemmar i SEF, det har varit personer från Iran, Irak och andra länder. Vissa har bott här två-tre år, andra längre, vissa har gått i skolan i sina ursprungsländer, andra inte. Ekonomiskt har de också haft olika förutsättningar, vissa har fått svenskt medborgarskap, andra är papperslösa.

SHABAN ALIZADEH



” Jag hade tänkt att det skulle vara ett mobiliseringsarbete inom RSMH. Jag funderade på om det kan vara ett sätt att utveckla RSMH, att få in yngre med annan bakgrund. Motståndet har varit mindre än jag trodde. Det var en del i Stockholm som var negativa men som sen ändrade uppfattning. Mest negativa är de som inte varit med i arbetet. Vi borde fått till en bättre förankring. Det blev en förändring när RSMH:arna mötte gruppen, bilden de hade stämde inte. SEF var tidigt väldigt engagerade och ivriga att komma igång.

PROJEKTMEDARBETARE



” Det är inte självklart för alla att man ska engagera sig i att hjälpa nyanlända. Även jag har tänkt så tidigare. Jag ändrade mig när jag var aktiv i Rädda Barnen och Röda Korset. I början ville jag bara jobba med barn som har funktionsnedsättning. När jag träffade SEF:arna fick jag en helt annan syn. Min 11-åring tränar brottning och SEF:arna gillar det. Jag är gammal brottare själv, det är något vi har gemensamt. På min fritid har jag integrerat min brottarklubb, SSK, Skurups brottningsklubb. Jag har också blivit inkallad till fotbollsklubbarna för att prata om hur vi ska göra så att de med annan etnisk och kulturell bakgrund känner sig välkomna i klubbarna.

MARIE SJÖGREN

Psykisk hälsa

Psykisk ohälsa är vanligt i Sverige. Det är till och med den vanligaste ohälsan och var fjärde person drabbas någon gång under sin livstid. Att få kunskap om den siffran är viktigt och avdramatiserar begreppet för många av de ensamkommande och nyanlända.

”*Själva flykten har en stor effekt på alla människor, det hade den på mig också. När man bor i camp och väntar på beslut från Migrationsverket. Innan var jag gladare. Att vara på ett boende med en massa andra, utan din familj, det påverkar dig. Första gången någon begick självmord gick jag live på Facebook, i en grupp. Jag hade jätteont i hjärtat, jag berättade allt som jag tänkte, jag kände på riktigt hans känslor, hur den situationen var.*

MOHAMMAD ZIA

RSMH har arbetat i över 50 år för att minska tabun runt psykisk ohälsa. Jämfört med många andra länder har vi kommit långt, även om det finns mycket kvar att göra. I många andra länder är kunskapen om orsakerna till psykisk ohälsa mycket lägre. Även kunskapen om vilken hjälp som finns är mycket lägre.

Migration, flykt, ny miljö, allt det gör att man lätt får ångest, PTSD (posttraumatiskt stressyndrom) och blir deprimerad. Att inte veta själv vad man drabbats av och vad man kan göra åt det skapar onödigt lidande. Att ge bättre kunskap om psykisk ohälsa till en grupp som inte har den kunskapen var ett av de viktigaste syften i projektet.

Kunskapen om psykisk ohälsa är väldigt begränsad bland många av de ensamkommande. Det pratas inte om psykisk ohälsa utan istället om värk i huvud och mage. Det finns en rädsla att andra ska tycka att man är galen och att det kan leda till utanförskap. I hemlandet vänder man sig till en religiös företrädare.

Att bränna sig själv kan vara ett desperat försök att bli av med ångesten.

” Första året ville deltagarna inte prata om psykisk ohälsa, de ville inte säga att de är deprimerade. Som kille ville man inte prata om sina känslor med sina kompisar och om att man mådde dåligt. Men nu kan de göra det på ett lättare sätt. Nu i slutet av projektet vill alla prata om det öppet och alla gör det. De har öppnat sig för varandra.

ALISINA SULTANI

Många har använt ord som att de är ledsna för att beskriva hur de känner sig. Med mer kunskap har de förstått vad det egentligen handlar om. Vilka olika symptom som finns och hur det påverkar vardagen. Vem som helst kan må dåligt psykiskt under olika perioder. Det betyder inte att man är galen. Vi har informerat om att de kan vända sig till vårdcentralen. Det är viktigt att söka hjälp innan det går för långt. Genom kamratstöd kan deltagarna stötta varandra. En medlem kan upptäcka att en annan medlem mår dåligt innan personen själv är medveten om det. Då kan personen bli motiverad att gå till en läkare och att delta i projektets aktiviteter och inte isolera sig.

Tack vare projektet har många slutat att skada sig själva. De har istället sökt hjälp och projektet har kunnat hänvisa vidare till vårdcentralen som har både läkare och psykolog. Här har projektet lyckats att med ökad kunskap påverka på individnivå.

Projektet har nått många fler personer än vad vi själva hade hoppats på med information om psykisk hälsa. Anledningarna till det är många. Bland annat är det genom ambassadörernas arbete och genom de stora fotbollsturneringarna samt de stora kultureventen som vi har lyckats samla många deltagare.

” Om du säger att du behöver träffa en psykolog i Afghanistan då skrattar alla och tycker du är dum. Alla tror att det bara är medicin och läkare som kan hjälpa dig. Nu vet de som varit med i projektet mycket mer. Men fortfarande behöver vi ge mer kunskap på flera olika sätt. Det räcker inte.

MOHAMMAD ZIA

” Vi har lärt oss hur vi kan kommunicera, istället för att fråga hur någon mår kan vi säga: ” Har du något på hjärtat, jag ser att du inte verkar glad idag”. Det kan skapa tillit och göra det lättare att öppna sig. Läkare frågar hur man mår, vi ska fråga på annat sätt. När alla fokuserar på att integrera gruppen har vi fokuserat på hälsan, om man inte mår bra kan man inte integrera sig. Och det har lett till integration. Ensamkommande har lärt sig om hur man tänker på en person som har psykisk ohälsa i Sverige. Nästa gång när man ser en sådan person i något sammanhang förstår man bättre och kan hantera situationen bättre. Det är inte lätt att veta hur det fungerar i ett nytt samhälle och hur man ser på psykisk hälsa i Sverige. Vi vill nå ut till ännu fler än vad vi har gjort för att det är så viktigt.

MOHAMMAD ZIA

” Jag vet exakt hur det känns att bli sedd, när en behöver det. Likaså att inte bli sedd. Vad det innebär för ens hälsa. Projektet Gemenskap ger kamratstöd handlar inte bara om att eventuellt träffa vänner för livet. Det handlar om att bli sedd.

JESSICA, MEDLEM I RSMH ROSEN

Deltagarna från SEF har alltid varit relativt många när vi haft träffar tillsammans. De har alltid varit öppna och positiva, vågat ställa frågor och reflekterat över sin egen psykiska hälsa.

LOES, MEDLEM I RSMH TRELLEBORG

” Många blev överraskade över det stora antalet som drabbas av psykisk ohälsa i Sverige. Folk från andra länder tror att här är himmelriket på jorden, men när de hör siffrorna, att så många mår dåligt psykiskt, att de inte njuter av livet, då blir de lite fundersamma och undrar vad som är orsaken till det. Vi har diskuterat många gånger i gruppen varför man ändå mår dåligt. Det är lätt att tänka att har man bra jobb, bra betalt, bil och hus, då lever man som en kung, då har man det mycket bättre än andra, då är man i särklass. Men då har vi pratat om Maslows behovstrappa* och om att nya behov uppkommer så fort underliggande behov uppfylls.

SHABAN ALIZADEH

* Maslows behovstrappa beskriver att först kommer våra behov av mat och tak över huvudet, sedan våra behov av trygghet, behov av kärlek, behov av att hävda oss själva och av att förverkliga oss.

Utbildning av ambassadörer i psykisk hälsa

I början av projektet, när vi bara var aktiva i Stockholm och Skåne, var tanken att utbilda 10 ambassadörer per län. De skulle hjälpa teamledarna att gå ut till boenden och skolor och informera om projektet. Det visade sig tidigt att målgruppens ohälsa var sämre än vad myndigheterna insett. Media uppmärksammade flera självmord. Folkhälsomyndigheten fick mera pengar att fördela. Projektet sökte och fick medel för att utveckla kunskap kring psykisk hälsa och suicidprevention. Då kunde vi utbilda fler ambassadörer och ge dem fördjupad kunskap. På detta sätt kunde även Västra Götaland komma med i projektet. Ambassadörerna skulle också lära sig att föreläsa för andra ensamkommande och nyanlända om psykisk hälsa och suicidprevention på boenden och skolor. När ensamkommande informerar ensamkommande ökar förutsättningarna att nå fram med kunskap.

I en första omgång med de utökade medlen utbildades 30 ambassadörer. Den första utbildningen genomfördes som en konferens i Alvesta och pågick mellan fredag och söndag. Deltagarna kom från Stockholm, Skåne och Västra Götaland, 10 personer från varje län.

Under projekttiden har ambassadörer flyttat, vissa tyckte det var svårt att stå på scen, några fick jobb och hade inte längre tid att föreläsa. Vissa har tyckt att arvudet inte motsvarade den insats de gjorde. De behövde kontakta skolor och boenden vilket ofta innebar flera kontakter, boka föreläsningen, förbereda sig och genomföra föreläsningen. I samband med föreläsningen fick de bemöta och besvara svåra frågor. De mötte personer som mådde dåligt och fick hänvisa personerna vidare där de kunde söka hjälp. Sedan skulle de också avrapportera till teamledaren. Allt detta krävde både tid, kraft och engagemang. Både för att utöka och för att ersätta de som slutade har nya ambassadörer utbildats i de olika länen. Totalt är det över 70 ambassadörer som har fått den här kunskapen.



"Innan jag skulle föreläsa var jag lite nervös, även om jag hade erfarenhet av att prata inför andra. Ju mer jag pratade desto mer kraft och energi fick jag. Föreläsningen gick som jag och min vän planerat och vi båda var nöjda. Några få personer tyckte att det var onödig information och sådant som alla redan visste, men många tyckte att var bra och samlad information som kan rädda liv. De tyckte också att det vore bra att ha liknade presentationer om Sveriges regler, normer och värderingar. Några deltagare visste inte något om SEF och blev väldigt nyfikna på hur en förening funkar och hur det är med föreningslivet i Sverige."

AMBASSADÖR

Efter utbildningen ska ambassadörerna kunna informera om projektet, psykisk hälsa och om suicidprevention. Det är ensamkommande som föreläser för ensamkommande på grundläggande nivå. De ska bryta tabu runt psykisk ohälsa och ge kort information om några diagnoser som ångest, depression och PTSD.

De ambassadörer som utbildats i projektet har efter sin utbildning gått ut två och två tillsammans och föreläst för andra ensamkommande i skolor och på boenden om psykisk ohälsa. Att göra saker två och två tillsammans är ett bra exempel på kamratstöd.

När en ambassadör visar ärr från självska debeteende får det stor effekt på publiken. Det blir knäpptyst och alla lyssnar.

Efterfrågan på föreläsningar var först väldigt stor. Det fanns budget för att alla ambassadörer skulle hålla två föreläsningar var. För vissa innebar det en föreläsning på det egna boende och en på den egna gymnasieskolan. Ambassadörerna ville göra mer men inte utan att få betalt. Det tog tid innan mer pengar kom till projektet. Under tiden ändrades läget i omvärlden. Det kom inte lika många nyanlända, boenden stängdes och många gymnasier hade inte längre specialklasser för nyanlända så efterfrågan sjönk. Ambassadörerna tappade också intresset. Några på grund av att ersättningsbeloppet sänktes något, andra som blev etablerade hade inte längre tid att göra uppdraget.

Teamledarna har hjälpt till att leta skolor och boenden som vill ta emot ambassadörer för föreläsningar. Vissa ambassadörer har själva letat och bokat föreläsningar och när de inte hittat någon annan ambassadör som kunnat följa med har de genomfört föreläsningen själva.

Många ambassadörer berättar fritt när de är ute och föreläser, men allt som ska vara med finns i kortfattad text för den som behöver, som en powerpointpresentation. Den kan hjälpa alla att ta sig igenom föreläsningen.

En av deltagarna sa när vi åkte hem från helgkonferensen att han aldrig varit med om något liknande i sitt liv. Han tyckte det var fantastiskt. Det var så bra stämning där. En del av ambassadörerna var färdiga att gå ut och föreläsa direkt, andra behövde åka hem och öva. Fem tjejer var med och de var alla en del i gänget. Vi har aldrig alkohol på våra sammankomster och det var inget problem för någon att acceptera. Vi vill att miljön ska vara trygg för alla och att dricka alkohol på våra aktiviteter strider mot RSMH:s riktlinjer.

DARKO CULIBRK

Det kan vara svårt att få boenden att ta emot oss för föreläsningar. Det kan hända att de inte förstår vår verksamhet och vad vi gör eller att de inte vill visa sin verksamhet.

MOHAMMAD ZIA

”

För killarna i Malmö har vi haft mycket förberedelser om hur man står och pratar framför publik och hur man gör för att återhämta sig. En del tycker det är skönt att föreläsa, de bearbetar sitt eget trauma och de tränar språket.

MARIE SJÖGREN

Vad har varit svårt?

Det mesta som har varit svårt har gått att förbättra under projekt-tiden. Det kan handla om administration och att få ihop olika förväntningar. Även att lära sig förstå varandra från två olika organisationer är något som kommer med tiden.

När en stor del i projektet handlar om psykisk ohälsa för det också med sig en del svårigheter. Det är det som gör att projektet behövs. Att arbeta med människor med egen psykisk ohälsa och med unga nyanlända personer som inte har kännedom om Sverige kan vara utmanande. Det kan inträffa både förväntade och överraskande saker som måste lösas. Här kommer några exempel på utmaningar och svårigheter som vi har stött på.

*I Sverige blir man
sårad när någon inte
kommer i tid - nu vet vi!*

DELTAGARE

Tiden

Ett problem under projektet har varit tiden. Att vi ser olika på den. För många svenskar är det viktigt att komma exakt den tid man kommit överens om.

Många i SEF är unga och bestämmer ibland i sista minuten vad de ska göra. RSMH:arna vill planera långt i förväg, gärna tre veckor. Teamledarna för SEF har samma inställning som teamledarna i RSMH om att det är viktigt att respektera tiden.

Det har också varit svårt att hitta de tider som passar båda grupperna bra. RSMH:s medlemmar vill helst träffas dagtid på vardagar, men då går SEF:arna i skolan. De ses hellre på helgen och gärna lite senare på vardagar. I Stockholm har vi kommit fram till att runt 17-tiden på vardagar är en tid som fungerar.

I projektet har vi försökt hitta en kompromiss där vi planerar två veckor framåt. Det har varit svårt att anpassa oss till det eftersom det har

fungerat vissa gånger och andra gånger har det ändå blivit planering med kort framförhållning. Det har ibland orsakat irritation mellan medlemmarna i de två olika föreningarna. Det har varit gemensamma diskussioner och där har man försökt förklara att det inte handlar om respektlöshet. Delvis är det kulturellt men också en generationsfråga. Projektet har varit ett sätt att lära sig att ta mer ansvar för planering och genomförande.

” Första året hade jag ingen erfarenhet av att samla folk till samma tid och det var väldigt svårt. De kom inte i tid. Jag har lärt mig att det inte fungerar för ungdomar att bara bestämma en tid utan jag måste skicka påminnelser om de ska komma. Det blir bättre och bättre. Dagen innan skickar jag sms till alla medlemmar: Glöm inte att vi har seminarium imorgon! Första året gjorde jag inte så och då glömde de.

ASIF YASSIR

Det har funnits synpunkter på att fokus i projektet legat på ensamkommande, men det var också tanken från början. RSMH är en förening med över 50 års erfarenhet och SEF hade funnits i fem år när projektet startade. Även om båda föreningarna ska lära av varandra så var tanken att RSMH skulle lära ut mer till SEF än tvärtom.

Tack vare den varma stämningen i projektet och förmågan hos deltagarna att möta svårigheter hos varandra och sig själva med humor har irritationsmoment kunnat undvikas. Exempelvis kan det här med afghansk tid, det vill säga att man kommer lite senare än vad man har kommit överens om, för någon utomstående uppfattas som negativt, men det är sagt på ett skämtsamt sätt. Ingen i projektet tar illa upp när det kommer upp.

Vi pratar mycket om hur viktig tiden är för en svensk. Säger man 13.00 så säger vi 13.00 svensk tid. Inte afghansk tid. Det har blivit ett skämt. Man får förklara att vi blir väldigt ledsna över när någon inte håller tiden. Och varför. Att min familj, min son blir ledsen om jag är borta länge, vilket de har lärt sig respektera.

MARIE SJÖGREN



När man gör roliga aktiviteter tillsammans stärks kamratkänslan och sammanhållningen.

Planering

När olika personer ska mötas i ett gemensamt utvecklingsprojekt kan det vara svårt att göra gemensamma planeringar. Att arbeta med unga personer, eller personer med psykisk ohälsa som ska göra saker på sin fritid är inte alltid enkelt. Om det samtidigt finns vissa som vill veta långt i förväg vad som ska hända blir det ännu svårare.

” Det är svårt, man planerar och vill att de ska göra grejer. De kommer inte i tid, det kommer 20 istället för 10. Det är speciellt när vi jobbar med RSMH, båda har en egen struktur. Jag är mittemellan. Jag pratar med killarna och då säger de en sak och sen när RSMH är med säger de något annat. För första gången har vi fått chans att jobba i ett projekt. Innan dess ville andra organisationer bara att vi skulle komma och berätta på deras villkor. Då tog vi inte aktiv del. Att själva få organisera, det är viktigt. RSMH har lärt sig hur vi tänker.

MOHAMMAD ZIA

” Jag hade uppskattat att deltagarna kunde gett oss besked om de kommer eller inte lite tidigare, så vi hade kunnat planera optimalt. Om 20 personer kommer så planerar vi för det, inte för 30. Om vi ska åka någonstans, till exempel spela biljard, då blir det svårt med transporten, svårt med kostnaden om det kommer fler än vi planerat för. Målgruppen får information i god tid, men det handlar om deras privata liv, vissa dagar hinner de inte komma, vissa dagar kan de prioritera att komma.

SHABAN ALIZADEH

Jag hade velat ha mer fysisk aktivitet, inte bara sitta och lyssna. Det finns redan men det räcker inte. En av våra medlemmar har tränat tai chi, jag vill ha mer sådan rolig fysisk aktivitet.

MOHAMMAD ZIA

Att inte kunna hjälpa fullt ut

Vissa ambassadörer hade höga förväntningar på vad de skulle kunna göra efter utbildningen. De möttes också av höga förväntningar på att de skulle kunna hjälpa när de kom ut på boenden eller föreläste på skolor. Ambassadörerna hade fått information om att deras uppgift var bara att informera och hänvisa till var man kan söka hjälp. Trots det var det svårt när de ändå var på plats och mötte individer i kris. Det var en slitsam situation för ambassadörerna.

” De tänkte att vi var psykologer när vi kom. Men vi kunde inte lösa deras problem. Det kändes inte okej att bara hänvisa dem vidare, det är jättesvårt när någon berättar om alla sina problem och du inte kan hjälpa dem. Men det var ändå bra att öppna diskussionen. En gång efter en föreläsning kom en mamma tillbaka och tackade för att vi tagit upp sådant som de inte diskuterat så öppet hemma annars.

MOHAMMAD ZIA

När man får höra andras svåra berättelser kan det vara svårt att lyssna och inte själv må dåligt av det man får höra. Hur man hanterar det behöver man fundera extra över i ett sådant här projekt. Vilken roll har just jag i projektet?

” Man får vara medveten och välja ett förhållningssätt som passar. Om du bränner ut dig är det ingen nytta. Just migration och psykisk hälsa är tunga ämnen. Du får höra flyktberättelser som är så fruktansvärda, jag fick mardrömmar. Det blir sekundär traumatisering. Det har gjort mig tydligare. Vad är egentligen min uppgift?

DIANA CHAFIK

Att bygga förtroende tar tid. Att öppna sig och berätta om egna erfarenheter kan också ta tid. I vissa fall har RSMH:arna velat veta mer och ha djupare samtal med ungdomarna. Till exempel om hur deras liv var innan flykten.

” Flykten är ett trauma, alla tänker inte på det. Precis som många inom RSMH har egna trauman. Du har ju flytt hit, nu kan du väl

berätta! Men man kan inte sitta och berätta på fikaten eller "Nu har vi en berättarkväll". Det gör man inte. Man behöver känna sig trygg i den man är. De som berättar har bearbetat. Vi har gjort en bemötandebildning. Hur möter man nya medlemmar som kanske har den här erfarenheten. Vad kan det innebära att komma från krig och fattigdom.

DIANA CHAFIK

” *Man är ungdom och ska frigöra sig, samtidigt är man ena dagen liten och orkar inte gå upp. Ensamkommande har ingen bra anknytning med någon de litar på i Sverige. Någon som en familjemedlem, någon du kan tycka är tjugig och som du är trött på. Men innerst inne vet du att den personen tjuvar av kärlek och för att den vill ditt bästa. När du har någon som bryr sig om dig och som du älskar nära kan det göra att man avhåller sig från att göra dumma saker. De saknar det, alla runt dem är tjänstemän som gör sin plikt åtta till fem. Vem finns för mig mellan klockan fem och åtta på morgonen? Där kommer den ideella sektorn in. Jag försöker skapa en brygga som medlem i RSMH Rosen. Där är jag ideell och frivillig och kan stödja när som helst. Jag gör det här för att jag bryr mig.*

ISABELLA CANOW

” *Det behövs fler inom den ideella sektorn som har förståelse för den här gruppen. När man jobbar så nära som vi gjort inom projektet ser man brister på många håll. Det behövs bättre riktlinjer för hvb-hemmen och att de som jobbar där har rätt utbildning och förståelse. De borde vara ute med de boende och inte bara sitta och dricka kaffe. Många av killarna vittnar om att det är ett problem. Det blir ingen integration på det sättet. Man måste ha acceptans för målgruppen och inse att det kan vara stökigt på boenden, att man kanske inte har sovit bra och kan vara lite extra trött och inte orkar hänga med på allt. Kanske orkar man inte heller vara i skolan en hel dag. Någon vuxen behöver förklara att i Sverige går man i skolan hela dagen. I många andra länder arbetar man en del av dagen. Det finns bristande förståelse på många håll: i skolan och på socialförvaltningen. Även bland gode männen som ofta är gamla och har för många brukare. Det är svårt även med kontakter med den egna ambassaden, personalen där talar ibland bara persiska eller dari. De som har flytt har ofta utsatts för diskriminering i hemlandet och möts av att samma grupp som de har flytt från ska försöka hjälpa dem nu. Här hjälper kamratstötning så att man har kommit ut från ambassaden med de papper som man har behövt och vi har kunnat sitta ner tillsammans efteråt och prata igenom och gå vidare.*

MARIE SJÖGREN



Vi har haft olika aktiviteter utomhus som till exempel grilla och äta ihop. Det underlättar integration och kunskap om olika kulturer.

Olika sätt att tänka i olika geografiska områden

Vissa svårigheter finns inom projektet, det är helt naturligt. Andra svårigheter blir tydliga i kontakt med samhället runt omkring. Olika orter är olika bra på att skapa förutsättningar för deltagarna i projektet att samarbeta. De ensamkommande och nyanlända har haft olika bra språkkunskaper beroende på i vilken kommun de är bosatta. I Höganäs som är ett litet samhälle har det varit lätt att få kontakt med olika organisationer som vi har kunnat samarbeta med i lokalsamhället.

I Stockholm är det lätt att bli anonym och det har varit svårt att hitta intresse för att komma ut och föreläsa på skolor. Men även i mindre orter har det ibland varit svårt att väcka intresse.

Projektet har funnits i stora delar av Skåne. Det är nära mellan orterna, men det är ändå ett stort geografiskt område att hålla ihop för teamledarna.

” *Min tanke var att man skulle kunna ha en mötesplats, men i och med att deltagarna bor på olika håll är det svårt. SEF är så utspridda: Malmö, Eslöv, Lund, Svedala, Landskrona, Ystad, Trelleborg, Tomelilla. Många får inte busskort över hela Skåne. Det är svårt att ha öppna mötesplatser.*

MARIE SJÖGREN

I Västra Götaland har SEF- och RSMH-föreningarna vi jobbat med inom projektet inte funnits i samma städer. Teamledaren för Västra Götaland har tagit ett stort ansvar för att deltagarna i projektet lokalt ändå ska ha lika bra nytta av projektets verksamhet. SEF:s medlemmar har fått samma föreläsningar. Det här arbetssättet har gett SEF-deltagarna stort ansvar och stora erfarenheter av att planera och genomföra aktiviteter själva. SEF-föreningarna här har fungerat mycket bra.

SEF som organisation har i och med projektet utvecklats på en rad olika sätt, inte minst föreningsmässigt.

Byråkrati och språk

Ett projekt som får pengar från Arvsfonden kräver pappersarbete och byråkrati. Det måste finnas kvitton på alla utgifter. Det har inte alltid varit lätt för alla att komma ihåg. Även språket har varit lite svårt i vissa fall.

” Svårast har varit språket. Psykisk ohälsa är ett svårt ord och sedan också vad det betyder. Men de är duktiga på att säga ifrån när de inte förstår: Kroppsspråk är ett måste att använda. Jag testar på min son när jag förbereder en föreläsning. Att alla inte kan språket fullt ut gör att jag blir lite frustrerad, och så är det olika viljor runt vad vi ska satsa på.

MARIE SJÖGREN

” I Sverige bråkar man inte när man har olika åsikter utan man lyssnar och diskuterar. När man inte kan bråka för att få utlopp för känslorna utan måste prata igenom fast man inte kan uttrycka sig så som man önskar – det är svårt ibland för en del.

MOHAMMAD ZIA

” Först hade vi problem, vi förstod inte varandra. Det handlade både om språk och kultur, det har inte varit lätt. Språk är kulturbärare. Men det har blivit mycket bättre. Innan projektet drev vi vår förening på ett helt annat sätt, demokratiskt och allt, men jag har lärt mig mycket av RSMH, vi har fått en massa kunskaper helt gratis också på riksförbunds nivå.

MOHAMMAD ZIA

” När vi har bokat
artister har det varit svårt att
förklara skillnaden mellan moms,
skatt, bruttolön och nettolön.

ALISINA SULTANI

Reflektioner från en teamledare

I boken har du kunnat läsa många citat. Vi vill också dela med oss av en sammanhängande berättelse som ger helheten. Alisina Sultani var först deltagare i projektet och sedan blev han en av teamledarna, han är också ordförande för SEF i Malmö. Så här berättar han:

” Tack vare utbildningen skadar vi inte oss själva mer

När jag kom med i Gemenskap ger kamratstöd var jag vice ordförande för SEF på riksnivå. Genom projektet fick vi ambassadörsutbildning i Alvesta i tre dagar, både om projektet och om psykisk ohälsa.

Utbildningen var bra eftersom jag själv har varit med om att ha psykisk ohälsa. Jag visste inte det tidigare, men under utbildningen fick jag klart för mig vad det handlade om. Efter det började jag själv påverka min egen hälsa, då hade jag inte uppehållstillstånd heller. Sedan lärde jag mig att hantera stress. Det var så jobbigt det här med att vänta ett och ett halvt år på besked efter att jag hade gjort intervjun på Migrationsverket. Det är många som får avslag. Då var jag jätteorolig. Vi var 20 på boendet och nästan alla fick avslag. Jag var deprimerad och hade ångest över vad som skulle hända. Det handlade om vilka handläggare man fick, vilken tolk man fick. Vissa pratade persiska och vissa dari. De tolkar fel. Det har blivit lite bättre efter gymnasielagen, men det är inte helt hundra. När jag var på intervjun kunde tolken inte översätta. Då började jag prata själv på svenska. De fattade att jag inte är som alla andra. Det var tur.

De flesta nyanlända ser på psykisk ohälsa på annat sätt än vad vi gör i Sverige. Det begreppet finns inte där de kommer ifrån, man tänker inte ens på det. De tror att en person är galen. Man mår dåligt, men upptäcker inte själva problemet. De ska tänka att det är okej att prata om psykisk ohälsa. Inte skämmas. Det är vår uppgift i projektet att sprida den kunskapen.

Vi ordnar aktiviteter för dem som känner sig ensamma. Hela gruppen kommer på våra föreläsningar, det är väldigt kul att se att det är så många som kommer. De flesta har sagt att det här är jättebra, de kände samma sak som jag, att de lärde sig hantera hur de mår själva. Jag gick en period hos psykolog, när jag fick utbildningen i Alvesta slutade jag, det räckte med de sakerna jag lärde mig där. När man använder medicin, då blir man trött dagen efter. Jag ville sluta med det. Många andra delar mina erfarenheter av att ha skadat mig själv. Tack vare projektet kan vi dela det med varandra.

De flesta som vi har utbildat om psykisk ohälsa tycker det är tillräckligt, det de lärt sig nu. Jag skulle velat ha fördjupad kunskap. Det är svåra begrepp, det gör det svårare att förstå. Man skulle kunna använda lätt svenska.

Vi har varit ute och pratat ganska mycket. På Ystad gymnasium kom 300 elever, det var projektets första år. Då var det vår förra ordförande som pratade. De som lyssnade vågade inte fråga inför alla, men de kom fram en efter en efteråt. Det brukar ta en halvtimme, men här tog det tre och en halv timme.

När vi var i Skurup var det hela familjer, så vi når inte bara unga. Speciellt riktar vi oss till ensamkommande, men till alla nyanlända också.

Sammanlagt har vi nått över tusen personer i Skåne när vi varit runt och pratat på olika skolor. Man ringer skolorna och erbjuder sig att komma och frågar om de är intresserade. De tycker alltid det är intressant och frågar om det kostar något. Vi är alltid två ambassadörer och man får arvode från projektet. Vi har också varit på ett tiotal boenden.

Bland tjejer har vi inte lyckats nå så många, de är ganska nya i det här. Det finns en kulturkrock. Tjejerna vågar inte komma ut, för att det inte var så i våra länder. Det har påverkat deras tankar. Vi har haft föreläsningar om att alla kön är lika värda. Vi har försökt ändra det här hos våra medlemmar och jag tycker vi har lyckats.

Vi har samarbetat mest med RSMH i Trelleborg. Vi bjuder in dem och

har ett bra samarbete. Vi sitter i grupp och pratar. Vi har lite diskussion efter föreläsningen ibland. De får också språkträning. De lär sig av svensk kultur.

Jag har varit i Trelleborg med två ambassadörer och pratat om papperslösas situation för RSMH. Om hur det är att komma till ett nytt land. RSMH:arna frågade hela tiden om allting. De behöver veta mer om hur det är att komma till ett nytt land, att resa den här farliga vägen. Att man riskerar sitt liv i att komma till ett tryggare land. De vet inte så mycket om det. De var jättetacksamma och ville att vi ska prata mer om det. De hade frågor om hur man klarar dagen, hur man försörjer sig.

De flesta svenskar kanske vill, men vågar inte ta steget till kontakt. De flesta backar lite, de kan vara rädda, de har inte hört så mycket. En kille, det enda han hade hört var om talibanerna. Så skulle han börja jobba på hvb-hem. "Oj, nu kommer jag få jobba med talibanerna", tänkte han. Det var 2015. På kvällen ville han inte gå hem för det var så roligt att vara där.

Jag har tagit kontakt många gånger men fått nej. Lite sorgligt är det när jag blir extra kollad till exempel av polisen på stan. Svenskarna är inte så öppna som vi är. Vi är mer öppna. Vi hälsar på alla afghaner.

I min roll som teamledare, där jag jobbar med människor, är det svårt för man vet aldrig helt vad deltagarna riktigt vill. Om de kommer eller inte kommer. Vi kallar många, hälften kommer. Jag är ändå nöjd, det är svårt att kommunicera med människor. Svårt att jobba med folk, men jag tycker om det. Hos ensamkommande finns ingen vana vid föreningsliv. Här i Sverige är det jätteviktigt, allt går via föreningar. Det är någonting som tar tid att lära sig. Och få det att bli en vana.

Jag är nöjd med mycket i projektet. Att jag fått träffa många människor och har hittat nya kontakter. Jag har fått lära mig mer om det svenska samhället. Det har blivit viktigt med kunskapen jag fick om psykisk ohälsa och jag kände att jag måste få ut den här informationen till andra. Det har ju fungerat för mig, då är det bra om jag kan påverka någon annan. När jag gick till psykolog var det bara medicin jag fick, då kunde jag inte koncentrera mig dagen efter.

Jag har nytta av allting som jag har lärt mig i projektet, och föreningen. Det gör livet lättare för mig. Jag har lärt mig hur det är att vara teamledare och ordförande för en organisation. Jag har lärt mig det viktigaste någonsin. Om psykisk ohälsa och om att samarbeta med en svensk förening.

Att arbeta med ensamkommande är svårt, de har inte förståelsen att man lägger ner tid för att de ska komma. Jag jobbar ideellt inom föreningen. Vi anordnar någonting och fixar en aktivitet, det är många som tackar ja, men sen kommer de inte. De är ganska unga, de glömmet bort. De är upptagna med något annat. RSMH gör inte så. Jag känner mig som en förälder. Kan du köpa det här och det här? säger de. De är barn som vill ha något.

Alla som är med i föreningen, de gör allting ideellt. En sak som gläder mig är hur ungdomar engagerar sig. Vissa frågar: Hur kommer jag dit där du är? Ganska många vill komma till den position där jag är. Jag ser hur de verkligen kämpar för det. Engagerar sig, skaffar information.

Några vill starta en egen förening för att de har sett hur bra det är. I Ystad är de på gång. Jag är glad för det.

I Malmö kommer vi att ha kvar ambassadörsverksamheten, den kommer leva vidare hos oss. Vi ska ha öppet hus varje termin. Vi kommer att prata om psykisk ohälsa när vi har årsmöte. Ideellt fortsätter vi att jobba med att informera så många vi kan. Vi har många papperslösa som lever svart. Vi hjälper dem med pengar, söker asylgrupper och familjehem.

Många svenskar, familjer, personal på boendet, de är stolta över det här jag gör. Det gör att jag engagerar mig. På fritiden tränar jag ibland men annars är det detta som upptar all min tid.

Våra ungdomar är väldigt nöjda med föreläsningar som vi anordnar. De vill ha mer och mer hela tiden. De försöker lära sig mer och mer varje dag. Om allting. Okej, vi kan ta det nästa gång, säger vi när de kommer med egna förslag. De får inte den här informationen i skolan heller. Vi gör det här mycket bättre än skolorna.

Vi kan skapa föreläsningsverksamhet, till exempel för SFI. Ystad vill köpa den här ambassadörsverksamheten. Jag har kommit i kontakt med SFI, inte bara om psykisk ohälsa, utan om svenska värderingar. Och sådant som att de flesta inte vet hur man ska betala räkningar. Ystad har sagt att de ville köpa föreläsningar.

Vi har samarbete med kommunen, jag ska prata med Tomelilla kommun, kanske vi kan hitta ett samarbete. Integrationsrådet i Tomelilla vill gärna att jag ska föreläsa om ensamkommande, vad vi ska göra för att förbättra. Det har varit konflikt mellan nyanlända och kommunen, 2015. De kontaktade mig, kanske kan vi starta någon typ av aktivitet, kanske språkkafé. Sitter man hela tiden hemma påverkar det ens hälsa. Vi ska prata om det, kanske fixa en samlingsplats. Hur det är när man inte har familj med sig. De flesta känner inte till det. Tack vare projektet har de tagit kontakt. De tyckte det var jätteintressant att höra om hur många som har slutat ta medicin eller skada sig själva.

Självskadebeteende är så vanligt att man inte ens tänker på det, det har blivit en vana. Men nu har det minskat. De har slutat att skära sig. Jag har också skadat mig själv. Tack vare utbildningen gör jag det aldrig mer.

ALISINA SULTANI

Våra lärdomar till andra som möter nyanlända

Det här skriver vi till dig som jobbar med nyanlända och som kanske också möter dem vid tillfällena när de är i kris.

Våra lärdomar från projektet hittar du på olika ställen i boken, det här är en kort punktlista över vad som är bra att tänka på om du vill driva ett projekt eller göra något annat tillsammans med den målgruppen.



Tänk på att:

Om möjligt anställa någon från målgruppen. Förtroende är A och O. Med en anställd från målgruppen får verksamheten ett förtroendemandat och du kan nå gruppen.



Kombinera lust och lärande

Bjud in till friare roligare aktivitet innan du ordnar sådant som föreläsningar.



När du möter någon i kris

Inom RSMH:s är vi vana att arbeta med människor med psykisk ohälsa och som kan vara i kris. Vår metod är kamratstöd, genom den stöttar och hjälper vi varandra. I projektet har vi anpassat och utvecklat metoden till en ny målgrupp. Det är extra viktigt att:

- Vara respektfull
- Inte pusha någon att berätta
- Inte ta på sig att vara terapeut
- Visa att du finns som stöd
- Uppmuntra egenmakt
- Se upp med sekundär traumatisering



Se tjejerna

Vi har ett helt kapitel i boken om att se flickorna och deras behov. De är färre men för att de ska kunna ta del av det som erbjuds krävs extra eftertanke. Som nyanlända och/eller ensamkommande är de ofta än mer utsatta. Också mansrollen måste förändras, många killar varken kan eller vill leva upp till det klassiska idealet från sina hemländer.



Demokratiskt arbetssätt

Vi tänker inte alltid på det som är typiskt svenskt runt föreningsuppbyggnad och olika möjligheter att påverka i en organisation. Glöm inte diskutera både krav och förväntningar, rättigheter och skyldigheter. Den som inte är van att möta någon som inte kan det jag själv kan, måste lära sig ta hänsyn till det och försöka ge så bra förutsättningar som möjligt för allas delaktighet.

Hur går vi vidare?

Tanken med projekt som får medel från Allmänna arvsfonden är alltid att de ska leva vidare på något sätt.

Frågor om psykisk hälsa kommer att återkomma i SEF:s verksamhet. Det blir en naturlig del på årsmöten och vid andra träffar också. Ambassadörsskapet ska leva kvar. RSMH har äntligen fått till en bra kontakt med en grupp som har bakgrund i andra kulturer, något som man länge velat och arbetat för.

Samarbetet mellan SEF och RSMH kommer också att fortsätta, på lite olika sätt i de olika länen. I Malmö delar man lokaler, men även RSMH Österlen kommer att samarbeta med SEF Malmö. Genom RSMH Rosen i Stockholm har banden till SEF blivit starka. Jimmie Trevett, tidigare ordförande för RSMH som sitter i förbundsstyrelsen hoppas att fler föreningar ska kunna samarbeta med SEF på samma sätt som RSMH Rosen. I Höganäs är samarbetet också bra, det är ett litet samhälle och lätt med kontakten. I Borås är det nystartat och kan växa. Projektet har gett kraft för SEF att växa och bilda nya lokalföreningar och fler är på gång. Man vill ha kvar sina ambassadörer och kontaktpersoner som kan hjälpa till när man ser att någon mår dåligt. Information ska finnas lättillgänglig även efter projektets slut.

Föreningslivet i Sverige har inte kunnat fånga upp den här gruppen hittills. Projektet har blivit en inkörsport till att nå människor från andra kulturer. Det är bra att vi vänjer oss vid det i RSMH.

JIMMIE TREVETT, LEDAMOT
I RSMH:s FÖRBUNDSSTYRELSE,
TIDIGARE FÖRBUNDS-
ORDFÖRANDE
FÖR RSMH

”

Jag hoppas att den här boken kan hjälpa RSMH i framtiden, att de kan lära sig om hur ungdomar tänker och om hur man kan jobba med dem. Kanske träffar man en ny grupp om många år.

Man ska inte börja med föreläsningar utan först bjuda in till en rolig aktivitet och sedan försöka hjälpa dem med kunskap. Vi har kvar kontakten med RSMH, vi har lärt oss om psykisk ohälsa, kunskap som vi kan fortsätta sprida. Våra ambassadörer kan hjälpa sig själva, sin familj, sina kompisar och alla nätverk som de har.

Erfarenheten som vi fått är kvar i båda organisationerna. Innan hade RSMH en annan bild av oss, vi hade en presentation om oss, med mat, musik, hur vi tänker, om våra kläder. Nu vet de mer om oss. I Höganäs kommer RSMH och SEF fortsätta samarbeta och ha olika aktiviteter tillsammans.

MOHAMMAD ZIA

”

Vi ska försöka jobba och söka nya projekt tillsammans. Vi har haft föreläsning om psykisk hälsa varje årsmöte, det ska vi fortsätta med och när vi får nya medlemmar ska vi ha en föreläsning särskilt för dem om psykisk ohälsa.

ASIF YASSIR



Vi har nu som rutin att vi ska ha en föreläsning om psykisk ohälsa när vi har årsmöte, det ska leva vidare. Vi ska kontinuerligt prata om psykisk ohälsa och vad det är och arbeta med kamratstöd

SHABAN ALIZADEH

RSMH och SEF i Skåne har fått medel från sydöstra Skåne och planerar gemensamma aktiviteter som brännboll, vandring, grillning, cykling, paddla kanot och ha kulturaktiviteter. Vi kommer att fortsätta samarbetet i gemenskap och ge varandra kamratstöd.

MARIE SJÖGREN

” *Det finns risk att det rinner ut i sanden om inte någon håller i det. Det beror på om det finns föreningar som är engagerade och kan fortsätta arbeta vidare med det vi uppnått. Projektet har upplyst en stor grupp om synen på psykisk ohälsa: att det finns hjälp, att det är tillfälligt, att man ska våga söka hjälp på vårdcentralen. De vet nu att det finns namn på många symptom. Har vi hjälpt några individer då är det värt det. När jag märker att någon förstår, då vet jag att vi har lyckats med vårt uppdrag.*

DARKO CULIBRK

Sammanfattning

Efter tre år har vi uppnått de mål som projektet hade. Vi har utvecklat kamratstöd för en ny målgrupp: nyanlända och ensamkommande.

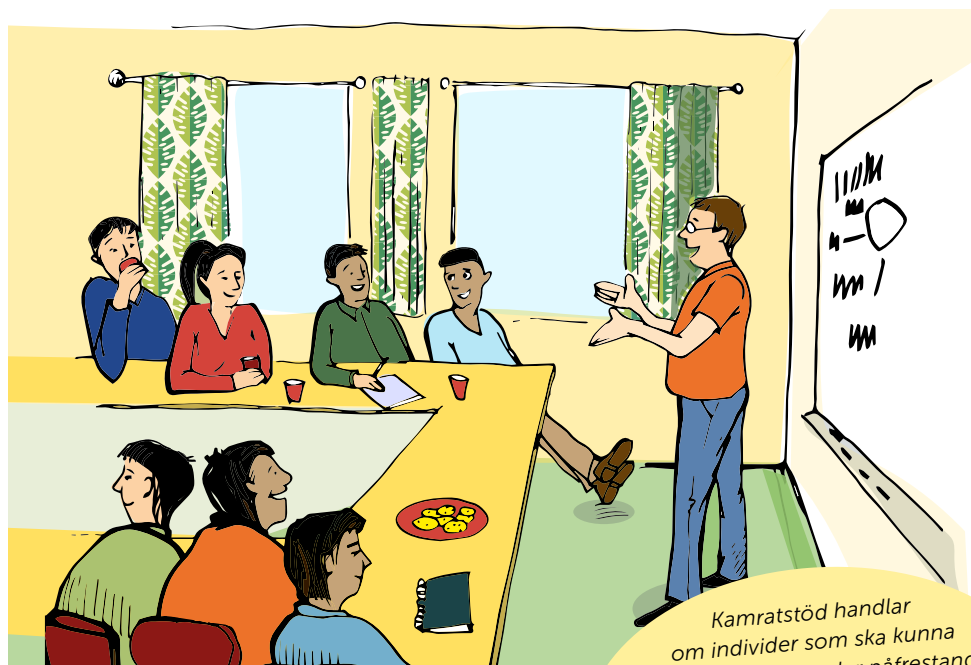
Integrationen har skett på flera olika sätt: inte minst genom utbildningarna och genom mötet mellan de två föreningarnas medlemmar. Förståelsen för vad mångfald kan innebära när någon kommer från en annan kultur har ökat.

Integration har också skett genom gemenskap i de olika friare och roligare sociala aktiviteterna som vi har haft. Allt det som vi har gjort har bidragit till en bättre och ökad förståelse för psykisk hälsa.

Vi har försökt påverka på organisations- och individnivå. Kunskapen som RSMH och SEF har fått kommer att integreras i det ordinarie arbetet och projektets resultat kommer att leva vidare. När det kommer till enskilda personer har projektet gett stöd i rätt riktning, gett ökad insikt, egenmakt och skapat förutsättningar för deltagarna att själva kunna påverka sina liv i större utsträckning.







Boken kan ses som en inspiration för kamratstöd och för att förbättra psykisk hälsa.

Kamratstöd handlar om individer som ska kunna hjälpa varandra under påfrestande situationer. Det handlar inte om att lösa problemet, utan att stötta personen psykiskt, så att den personen ska komma tillbaka till vardagen.

DELTAGARE

I boken hörs många röster från dem som på olika sätt medverkat i projektet *Gemenskap ger kamratstöd*.

Samarbetet mellan riksförbunden RSMH och SEF har varit unikt och lyckat. Det har fört med sig mycket positivt både inom organisationerna och i samverkan med andra. För ensamkommande ungdomar kan uttrycka det så drastiskt som att projektet *Gemenskap ger kamratstöd* har räddat liv.

När projektet startade var det en mycket svår situation, många ensamkommande såg ingen utväg och flera hade tagit sina liv. Att få kunskap om vad psykisk ohälsa är, att man inte är ensam och att det finns hjälp att få har varit ovärderligt. Under projektets aktiviteter har en dörr öppnats ut från den mörka värld som många levde i. Att få uppleva glädje och gemenskap ger en hopp.