

En berättelse från en deltagare i Förrhabilitering på Kävesta folkhögskola.

Jag skulle egentligen kunna sammanfatta min tid på Kävesta i en enda mening; jag fick mitt människovärde tillbaka. För första gången på väldigt länge blev jag accepterad och respekterad för den jag är, istället för att bli definierad utifrån vad jag kan (eller snarare *inte* kan) göra. Det är en tillåtande, varm atmosfär och inte ens jag kunde vara avvisande och tvär hur länge som helst, även om jag bara för sakens skull var tvungen att uppvisa en rejäl dos tjurskallighet. Jag hade väntat mig att man skulle tappa tålamodet med mig, men istället blev jag bemött med vänlighet och lugn.

Bildligt var det som att jag började med att tala om att jag var värdelös, och fick till svar; ”nej, det är du inte”. Efter ett tag blev mitt konstaterande en fråga; ”är jag värdelös?”, och svaret blev fortfarande ett lugnt ”nej, det är du inte.” Efter ytterligare ett tag, (ungefär här brukar de flesta tappa tålamodet och säga något föga hjälpsamt typ ”ryck upp dig!”), blev frågan mer positivt formulerad; ”jag är inte värdelös?”. Svaret blev fortfarande ”nej, det är du inte.” Och till slut, för första gången sedan jag började skolan för tjugo år sedan, blev frågan: ”har jag ett värde?”

Och svaret blev ”Ja, det har du.”

Eftersom detta var konsekvent vågade jag till och med *tro* på det.

Jag ber om ursäkt om det låter tjatigt, men det var så jag tänkte och kände. När man har mått dåligt i många år, krävs det väldigt lång tid och mycket tålamod och medmänsklighet från omgivningen för att man alls ska våga försöka ändra på sitt tankemönster. Oftast finns det inte tid att visa någon så mycket tålamod och medkänsla. Särskilt inte med oss som redan är ”utstötta” från samhällets stressfyllda vardag, vi som inte ens hinner in i ekorrhjulet innan vi trillar omkull. Jag kommer förmodligen aldrig att hinna och orka med den takt samhället har bestämt att vi måste hålla för att inte vara i vägen, men för första gången på väldigt lång tid har jag insett att jag trots detta har ett värde. Det är förrhabiliteringen på Kävesta folkhögskola som har gett mig den insikten. Jag har gott hopp om att en dag kunna återgå till arbete, vilket jag inte trodde innan min tid på Kävesta. Det kommer kanske att ta längre tid än man skulle önska, och tro mig, ingen önskar intensivare än jag att jag skulle klara av att ”skärpa mig och ge mig ut i arbetslivet igen”, som en myndighetsperson faktiskt uttryckte saken. Men att mötas av hårda ord och höga krav gör bara svårigheterna än värre att ta sig igenom. Det är omtanke, tålamod och tid – att bli sedd som människa – som skapar den avgörande skillnaden. Om vi verkligen menar allvar med att vi vill motverka det så kallade utanförskapet, så är det på projekt som detta som vi vinner. När jag kom till Kävesta var jag nästan helt bortom all räddning, med självmordstankarna snurrande i bakhuvudet, men när jag gick därifrån hade jag livsvilja och en stabil grund att bygga på. En grund som ingen riktigt haft tid att ge mig, och som jag blivit övertygad om att jag inte var värd. Jag tror att om jag hade fått stanna längre, så hade jag slutligen varit så stark i mig själv att det inte varit tal om att behöva förlängd sjukskrivning. Någonsin.

Jag gillar att analysera, men hur mycket jag än har försökt så har jag inte kommit på var hemligheten ligger. En ömsesidig respekt kanske. Ingen är bättre än någon annan, alla är precis lika bra och jobbar mot samma mål. Om en person halkar efter är det hela gruppens utmaning att hjälpa denne tillbaka, om en person gör framsteg är det hela gruppens framsteg. Det finns en uppriktig flexibilitet som inte finns på många andra håll i samhället. Behöver man extra hjälp, så kan den ordnas. Behöver man lite tuffare bedömning, så kan man få det.

Man uppmuntras på ett ärligt och positivt sätt att prova nya saker, utveckla sig själv, och, här kommer floskeln som jag lovade mig själv att jag inte skulle använda, men jag har inga bättre ord själv:

”Här växer människan.”

Det är sant. Jag tvivlade det längsta jag kunde och fick se mig överbevisad. Vad decennier i terapi inte kunde åstadkomma med mig gjorde två terminer på Kävesta. Jag har inget mer att tillägga än detta; för mig var Kävesta-tiden som att födas på nytt till en bättre värld.