



Linköpings
kommun



Interreg
Central Baltic



European Union
European Regional
Development Fund



FoU
CENTRUM FÖR VÅRD, OMSORG
OCH SOCIALT ARBETE

Hej!

Är du mellan 18-30 år, går på försörjningsstöd, aktivitetsersättning eller har kontakt med kommunen utifrån att du t ex hoppat av skolan och/ eller lider av psykiska problem/ besvär såsom t ex ångest, depression, social fobi, sömnsvårigheter eller har en neuropsykiatrisk diagnos såsom autism eller asperger eller bara inte kommer framåt i tillvaron utan att veta varför? Då kanske vi kan hjälpa dig i projektet Rethink?

Vi är ett nystartat innovationsprojekt som heter Rethink (tänk om ☺) och vår målsättning är att göra din vardag ännu bättre genom att bland annat erbjuda dig sådant som du behöver för att må bra eller göra mer av det som du redan gör och som du trivs med att göra.

Case-manager

I projektet kommer du att få en case-manager som kommer att fråga dig om dina drömmar och intressen och som sen kommer att följa dig under hela 2020 och försöka att hjälpa dig med t ex följande:

- att sortera och prioritera i din vardag
- hjälpa dig med papper
- hämta dig och/ eller följa med dig till möten för att hjälpa till att tolka informationen på mötet och för att göra din röst hörd eller
- annat som du önskar... om det är möjligt att tillhandahålla
- ringa och kolla läget eller komma hem till dig och
- kalla dig till gruppträffar, matcha dig med en mentor.

Mentor

Du kommer också att få en mentor/ någon som kan stötta dig till att få ut mer av tillvaron genom att hitta på roliga/ givande saker som gör att du mår bättre. I relationen finns inga krav på prestation utan endast någon som bryr sig om dig. De roliga/ givande sakerna kan vara allt från träning, att få vara på en arbetsplats, vara i en förening till kulturaktiviteter och till att komma ut i naturen.

Projektet utgår ifrån vad du och övriga deltagare är intresserade av och syftar till att undanröja hinder i er vardag. Då projektet ska testa nya saker så försöker vi att utgå både från din röst genom att lyssna och utifrån forskning som talar om vad vi människor mår bra av. 😊



Du har kanske hört talas om **KASAM**¹? Det står för att vi människor behöver en känsla av sammanhang. Men behöver uppleva sin situation som begriplig, hanterbar och meningsfull för att må bra. I projektet Rethink jobbar vi efter KASAM.

Du och din case-manager kommer att följas åt under hela år 2020 och mentorn kommer vi att rekrytera så fort vi vet mer om vad du gillar och drömmer om, så att vi kan få till en bra matchning. Mentorn kan vara en privatperson; en person på en arbetsplats som du tycker verkar spännande

¹Begriplighet – Förståelse och förmåga att bedöma och förklara olika händelser.

Hanterbarhet – Förmåga att möta och hantera dessa olika händelser utan att bli offer för omständigheter.

Meningsfullhet – Delaktighet och en känsla av att kunna påverka situationen, att se en mening med det hela.

eller en person engagerad i en förening, vars verksamhet intresserar dig.

Enskilda och gruppaktiviteter

I projektet kommer vi att blanda enskilda aktiviteter med gruppaktiviteter. Gruppaktiviteterna är frivilliga och de enskilda kommer främst ske med mentorn eller case-managern. Vi hoppas dock få möta dig på någon eller flera gruppträffar, då vi tror att "the more the merrier" ☺. På gruppträffarna får du komma själv eller med din mentor.

Drop-in

I projektet kommer troligen att ha drop-in på Herrgårdsgatan 5 i Berga varje torsdag från och med april kl. 13-15. Vi bjuder på brunch, så kom och ät lite mackor och/ eller våfflor/ pannkakor med oss till frukost/ lunch eller mitt emellan det vill säga brunch. ☺ Dörren är öppen så det är bara att komma. **OBS! Mellan 30 april – 21 maj stängt p g a corona. Åter öppet fr o m 28 maj- VÄLKOMNA!**

Deltagare i Rethink

Vi söker 20 deltagare under vintern 2019/2020 för att tillsammans försöka komma närmare dina drömmar. Har du inga drömmar, så är du välkommen ändå – då får vi hjälpas åt att drömma ihop!

Låter detta som något för dig? Kontakta din socialsekreterare, din kontaktperson i KAA, din kontaktperson på ditt boende eller ditt boendestöd och be dem förmedla att du vill vara med i Rethink alternativt hör av dig till: Johanna Palmstierna, 013-29 46 60 eller mejla till: johanna.palmstierna@linkoping.se

