

Detta handlar om en brukare som har jobbat med VoSS metoden i drygt 1 ½ år.

Hon kunde tidigare bli jättearg på boendestöd och personal inom sjukvården. Det kändes som det inte fanns någon hjälp att få. När hon blev arg på personalen kändes det jobbigt efteråt. Hade även ångest som hindrade henne att röra sig.

Boendestöd och samordnare från psykiatrin berättade om VoSS och frågade om hon ville vara med, vilket hon tackade ja till. Detta var i november 2016. Det var svårt för henne i starten att tro att VoSS kunde vara till någon hjälp, men det gav ändå lite hopp. Alla formulär i VoSS som fylls i är brukarens egna dokument. Hon ville från starten inte ha några sådana papper liggandes i hemmet eller skriva ner något själv. Efter några veckor grep hon ändå pennan och beslutade sig för att behålla sina formulär och hålla koll på dem.

Kartläggningsfasen gjordes, där skrev hon ner alla förändringsönskningsområden hon kunde komma på. Det var lättare att göra så, än att formulera något mål. Mål innehöll skrämmande krav som gav oro. Måste jag göra allt själv? Klarar det inte! Vågade ändå ta sig an ett aktuellt delmål som hon valde utifrån sina förändringsönskningsområden.

SIP förbereddes och sen bjöd hon in till ett SIP-möte. Så var det till att planera rimliga steg i delmålet, så det gick att göra framsteg i vardagen mot delmålet. Att bli mer självständig var huvudmålet.

Har i dagsläget genomfört flera delmål och ett av dem var att få bättre kontakt med sin bror och dotter. Men också bättre kontakt med andra människor. Övade in metoder från VoSS materialets arbetsfas. Kommunikationsträning. Kunde redan en hel del innan, men blev intresserad av att träna på några saker som var nya för henne och som kunde vara till nytta. Vi övade tillsammans enkla rollspel. Provade på att se hur det känns att säga saker på olika sätt och sen våga prova detta på egenhand som en hemuppgift. Det kunde till exempel handla om att någon talade för snabbt så det blev svårt att koncentrera sig och svårt att följa vad som sagts som ledde till ilska. Provade också på hur det kunde kännas för andra när hon själv blev arg. Sådant går att prova på och utforska i enkla rollspel. Hur det känns för andra att få aggressiva kommentarer kan glömmas bort när man blir uppfylld av egna känslor. Många intressanta upptäckter gjordes här. Dessa blev hemuppgifter som hon tyckte var lämpliga

att öva på själv, i kontakt med egna valda personer. Som stöd fanns det pedagogiskt material som med enkla tydliga steg beskriver hur man går tillväga. Stor glädje efter att ha lyckat utföra saker på när hemuppgiften följdes upp. Att ta sådana steg var nervöst. En utmaning, men det kändes bra att våga. Detta genomfördes för ungefär ett halvt år sedan, men hon fortsätter att träna ibland.

I dagsläget blir hon mer sällan arg. Har lättare för att uttrycka när något blir fel utan att det blir för mycket känslor som tar över.

Har fått bättre kontakt med sin bror och dotter och tror att den kontakten kommer bli ännu bättre med tiden. Att hon kan påverka detta själv. Till skillnad från tidigare då hon hoppades att kontakten skulle bli bättre, men inte riktigt visste hur det skulle gå till.

Hon tycker att VoSS metoden hjälper och ger hopp om framtiden. Den ger hopp om det blir jobbigt med ångest ibland. Målen finns ju kvar och hon har redan lyckats uppnå flera delmål. Detta är fakta som hon kan luta sig mot. Tidigare kämpade hon för det mesta med ångest och orostankar. Nu kämpar hon framåt tillsammans med boendestöd, det är meningsfullt att kämpa på det sättet tycker hon.

Hon vill gärna ge hopp till andra. Därför har vi samarbetat med att skiva ner denna berättelsen.