

Konst läker själen

En ömsesidig och tillåtande atmosfär. Projektet Norma hjälper unga kvinnor och transpersoner att hitta en kreativ kraft hos sig själva. Och att komma tillbaka efter lång sjukskrivning.

Text: Helena Östlund | Bild: Shady Blue | [Prenumerera](#) | Artikel i SocialPolitik nr 1 2018

Linnea var först tveksam till förslaget via arbetsförmedlingen att börja i Norma.

– Jag tänkte ”ska jag vara tillsammans med människor som kan konst? Jag som bara har det som ett intresse.”

Men så kom hen hit på intervju – och ville börja direkt. Nu har det gått ett år.

– Jag har fått sålt en tavla, det är helt sjukt, säger Linnea.

– Du har blomstrat här, konstaterar Bitte Havstad som är processledare.

Norma är en konstnärlig verksamhet för unga kvinnor och transpersoner med psykisk ohälsa. De skriver, målar, tecknar, fotograferar och filmar och har haft ett antal utställningar. De har också haft gästbesök av konstnärer och testat olika tekniker som marmorering och träådringsmålning. I vår ska de arbeta med ett gemensamt scenografiprojekt kring Shakespeares En midsommarnattsdröm.

– Alla får upptäcka vad de själva vill göra. Vi arbetar kreativt, inte i terapeutiskt syfte utan som en konstnärlig aktivitet, poängterar Bitte Havstad.

Att komma igen efter lång sjukskrivning är ingen snabbfix. Här får du stanna kvar under lång tid om du vill. Bitte konstaterar att tid är ett framgångsrecept. Några månader är för kort, folk hinner inte ens slappna av.

Hon har exempel på sjukskrivna som inte vågar berätta för försäkringskassan att de mår lite bättre, av rädsla för att tvingas tillbaka i arbete för tidigt.

– Du blir sjuk av att vara sjukskriven och främtagen ansvaret över dig själv. Här på Norma ger vi tillbaka ansvaret,

poängterar Bitte Havstad.

Gruppen har två regler: att inte prata om folk som inte är närvarande och att inte prata med varandra om sin ohälsa. Däremot kan man alltid prata med en handledare om det är jobbigt.

– Vi vill bryta att man bara är sin ohälsa. Och deltagarna ska inte behöva bära varandras problem.

Naimelle har haft en tuff dag idag, det har precis kommit ett negativt besked från försäkringskassan om sjukskrivningen. Naimelle är en av dem som varit med i Norma längst, i två år. Det efter att, med egna ord, ha varit "fast i systemet" sedan trettonårsåldern.

– Jag hade inte hittat min egen röst om jag inte kommit hit. Om du varit fast så länge så tror du att det är dig det är fel på. Det blir en sanning till slut. Men det är situationen som fel. Här har jag för första gången inte behövt springa ikapp, utan får lov att halta in de dagar jag orkar.

Naimelle beskriver Norma som en verktygslåda som är öppen för alla. Foto är ett av de viktiga verktygen, det illustrerar omslagsbilden till det här numret – som är just Naimelles.

Alla deltagare kommer inte varje dag, det beror på dagsformen och det är okej. Handledarna skickar ett uppmuntrande sms till alla varje morgon. För det finns en regel till: du måste själv vilja vara här, inte tvingas hit.

Norma började som ett projekt genom Allmänna arvsfonden men är nu en permanent verksamhet med stöd av Göteborgs stad.

Det var den andra Linnéa i gruppen, med Thoor i efternamn, som kom med idén för fyra–fem år sedan.

Hon hade varit sjukskriven för psykisk ohälsa sedan hon var 19 år, gått hemma i sex år och inte fått någon vettig hjälp. Men så började hon arbetsträna inom det sociala företaget Mammass retro som drivs av organisationen Forum SKILL.

Där kände hon sig hemma, arbetade några timmar i taget till en början och kom så småningom igång med livet igen. Hon började fundera på vad man skulle kunna göra för unga kvinnor som var i samma situation som hon själv. Eftersom hon alltid gillat

att hålla på med kreativa projekt föreslog hon en verksamhet som bygger på det, och fick stöd inom Forum SKILL. Nu är hon 32 år och själv handledare inom Norma.

– Jag ville göra något för alla som hamnar i glappet mellan skola, arbetsförmedling, försäkringskassa och vård. Så många unga är långtidssjukskrivna. De är hemmasittare med lite pengar och tvingas bli överlevnadskonstnärer för att klara sig. Det gör en kreativ, säger Linnéa Thoor.

Läs mer:

projektnorma.se

En helt normal bok (om Normaprojektet), finns att köpa via www.forumskill.se/material