



Sista träffen med Nike Nu går man vidare på egna ben

Kvinnor från Hela Sverige samlades när Nike hade avslutning på sitt tre år långa projekt

Förbundsordförande Anne Carlsson inledde sista träffen och underströk hur viktigt Nike-projektet varit för Reumatikerförbundet.

Hon menade att Nike är början till något bättre, till en mer utvecklad organisation där alla är välkomna, där ensamhet blir till delaktighet och utanförskap till gemenskap. Människor med rötter i andra kulturer än vår egen kan ge förbundet och organisationen viktiga nya perspektiv och bidra till att vi möter nya medlemmar på ett bättre sätt. Vi behöver verkligen varandra. De viktiga resultaten från projektet ska nu verka igenom organisationen och fortsätta spridas.

Eva Fägerlind tog vid och associerade till ålarnas vandring från Sargassohavet till Östersjön. En otrolig vandring och ett otroligt djur som kan bli 88 år gammalt. Det är så mycket vi vet litet om...

På samma sätt har Nike varit ett trevande projekt där utgången varit oviss från början. Men nu har tre år gått och projektet har tagits väl emot ute i organisationen och framför allt av deltagarna, Nike-kvinnorna. Nike är inte slut utan början på ett långsiktigt arbete för att nå ut till alla människor i Sverige med reumatisk sjukdom. En annan viktig aspekt är givetvis integrationsarbetet; en idé om att människor/kvinnor, oavsett etnisk bakgrund, möts genom sin gemensamma erfarenhet av att vara reumatiker.

Många resultat

Resultaten av projektet Nike är många. Idag sitter några Nikekvinnor i föreningsstyrelser och fler är på väg in. Några Nikekvinnor utbildas till diagnosombud och är på olika sätt involverade i den lokala verksamheten i föreningen. Nike kvinnorna har tagit ett stort ansvar i att sprida information och kunskap till olika invandrarföreningar, som också svarat och på olika sätt fått mer kunskap och information om vad det innebär att vara reumatiker och vilka möjligheter till hjälp man har i Sverige. Dessutom pågår många olika cirklar som Nike kvinnorna initierat runt om i Nikestäderna.

Nikemedicinen

Efter det här inlägget visades Nikefilmen som har till syfte

att förmedla den glädje och den öppning Nike har inneburit för de kvinnor som deltagit i projektet. Flera av kvinnorna talar om "Nike-medicinen", hur delaktigheten i nätverket Nike och mötet med andra kvinnor i samma situation som en själv, inneburit att man faktiskt mår lite bättre och orkar med sitt liv och mer därtill!

Batja Håkansson kommer från Transkulturellt Centrum kopplat till St Görans Sjukhus och arbetar med att öka kulturkompetens hos vårdpersonal när det gäller patienter som kommer från andra länder än Sverige.

Bra för alla

Batja påpekade att många saker som ordnas för en speciell grupp (oavsett om det är barn, gamla, funktionshindrade osv) visar sig vara bra för alla. Det som är gott, olika åtgärder som ska förbättra situationen för t ex flyktingar, är ofta saker som helt enkelt gör samhället mer mänskligt.

Idén med kvinna-till-kvinna är utmärkt enligt Batja men det får inte stanna där! Det krävs en rejäl aktion från alla patientorganisationer, inte bara Reumatikerförbundet.

Det är viktigt att förstå att det är subjektiva värderingar som skapar de bilder vi har av hur vi ser på sjukdom. Batja gav exempel på uttalanden om fibromyalgi som en "svensk kultursjukdom", vilket är fullständigt galet.

Men det är inte status att bara må dåligt, du måste ha en diagnos för att bli tagen på allvar. Därför är det så viktigt att få diagnos, bli medveten om sin sjukdom och få kunskap om vad man ska göra, annars är man i någon mening förlorad.

Att ge diagnos innebär både att spara pengar och lidande.

Enligt Batja finns även mer att vinna på att satsa på kvinnors vård. Kvinnor ger nämligen dubbelt tillbaka i projekt för det är de som tar hand om alla runt omkring; barnen, släkt, vänner och familj i övrigt.

Fyra Nike-kvinnor berättar

Tidora. Kom efter mycket tvekan hem till Jamile på en träff och fick kontakt med kvinnor i samma situation som henne själv. Hon insåg att hon inte var ensam i sjukdomen och fick någon att bolla allt det jobbiga med. I nätverket har hon haft



Reumatikerförbundets ordförande Anne Carlsson underströk hur viktigt det är med nya perspektiv i en organisation.



2 cirklar och nu är hon med och badar bassäng. Nya kvinnor kommer hela tiden med! Kvinna till Kvinna har varit ett fantastiskt möte för Tidora. Hennes väninna är nu en vän för livet och har betytt mycket.

Oya. Har haft RA i 12 år. Såg en artikel i Reumatikertidningen och kände att det här är äntligen något som passar mig. Kände sig inspirerad att hjälpa andra. Det som gett Oya mycket är ny kunskap och mod att kommunicera med sin läkare. Språket är så viktigt. När man kan mer om sin sjukdom kan man också berätta och kräva mer. Förklara vad man menar. Det är lätt att trötthet tar över och då har Oya också sett hos andra hur man isolerar sig. Då underlättar det att ha nätverket och kunna träffa andra i samma situation. Alla i gruppen har blivit starkare tycker Oya. Det har varit nyttigt och viktigt att se att vi har samma rättigheter som svenskar, det är ju ingen skillnad! Nike har varit en hjälp till självhjälp. Men projektet behövs under längre tid. Vi måste integrera oss bättre, tycker Oya och då krävs mer tid. Sjukdomen kräver tid man är som en halv människa i kraft, skrattar Oya.

Shanaz. Håller med om att Nike gett en ökad självkänsla. Möjlighet att äntligen säga ifrån till doktorn om man inte förstår eller inte håller med. Nike har gett Shanaz styrka. Idag vågar hon göra saker själv. Hon har t ex fått fatt i en grupp kvinnor från Pakistan (där hon själv kommer ifrån) och de träffas nu och stöttar varandra, gör saker och tar reda på det de vill veta.

Kati. Har haft fibro i 15 år utan att veta vad det varit. 2004 fick hon diagnos. Det var en otroligt deppig tid och det var tufft att då både behöva vara mamma och pappa, som hon beskrev det. Nike har varit ett viktigt stöd. Sholeh som är projektledare i Göteborg, har varit en inspiration och bra ledare. Kati refererar till filmen och säger att det är precis som i filmen, Nike gör så mycket för oss. Vi är en stark grupp som stödjer varandra. Kati har också dragit med en grupp med latinamerikanskor som är nyfikna och vill veta mer.

Eva Fägerlind inledde andra dagen med vikten av att inte jämföra sig, utan nu ta inspiration från varandra för att gå vidare där man själv befinner sig.

Alla presenterades och berättade kort om sig själv. Bland annat uppdagades att vissa var i Stockholm för första gången! Bara det är stärkande och roligt i utveckling av människor. Att resa och krympa världen en aning. Så blev det dags att presentera de olika Nikeorterna.



Många arbetsgrupper har samlats under åren, och nu ser man resultatet. Avslutningsdagarna var sista chansen att samlas i de gamla grupperna.

Luleå

Luleå är en slusstad. Det innebär att invandrare flyttar vidare efter att de kommit dit som flyktingar. Därför har det varit svårt för Luleå att få ihop en hel grupp med Nike kvinnor. Lösningen blev att direkt blanda gruppen med svenska kvinnor. Och det har blivit succé. Man har jobbat med en kurs som heter "Liv i balans".

Steg 1 innebär att hantera sin sjukdomssituation och prioritera.

Steg 2 handlar bland annat om att lära sig leva mer i nuet. Förutom denna utbildning har man lagt till aktiviteter och kurser i diagnoskunskap, matlagning, stavgång mm.



De internationella flaggorna blir ett färgglatt och samlande rep.

Umeå

Umeå har på oerhört kort tid fått ihop en grupp och kommit långt. Det är dock uppenbart att man behöver mer tid om det ska överleva och kunna bli ett nätverk som lever självt.

Umeå har utgått från Göteborgsmodellen och bland annat införlivat föreningen var tredje kurstillfälle. Föreläsningar från föreningens medlemmar har varvats med Nike-kvinnornas berättelser. Man har satsat på aktiviteter ihop och det fungerar mycket bra.

En Nike-kväll anordnades och svenska kvinnor bjöds in, vilket var mycket lyckat och gav mersmak från alla deltagare! Den 28 februari hade Umeå en internationell och anhörigkväll med workshop, underhållning, föreläsning mm.

Många kvinnor har även anmält sig som språkresurs, vil-

ket är en viktig roll. Man har även tagit in metoden Kvinna till kvinna och ABF ger cirkelledarutbildning vilket några nappat på. I Umeå föreningsstyrelse sitter två Nike kvinnor som suppleanter.

Haninge/Stockholm

I Stockholm har man två grupper, det är stort. Även Södertälje hakar på och blir som en egen enhet, med aktiviteter... Men alla har vi lyckats nå kvinnorna säger Julie Hansen, ansvarig i Haninge.

Tillvägagångssätt:

- 1) Jamiles nätverk och nya kvinnor som kommit in efteråt.
- 2) Tidora som startat egna cirklar och håller igång ute i Tensta.
- 3) Västerortsgruppen. Väster om Stockholm i Vällingby har man grupper som är knutna till föreningen och ABF och man gör mycket aktiviteter ihop.
- 4) Haninge. Här hade man en kickoff 2005 och körde en kurs med två träffar i veckan. Aktiviteter var artrosskola, paraffinbad, fysisk aktivitet, studiebesök och mycket mer. I Tenstagrupperna har man besökt försäkringskassan och bjudit in till kurs. Det blev 10 ggr med inriktning hälsa där Försäkringskassan deltog och svarade på kvinnornas frågor bl a.

Örebro

Mashid tog över efter Ghita som gjort ett bra grundjobb. Föreningen är med och Mashid upplever ett stöd därifrån. Det är en lång väg och svårt ibland eftersom Mashid inte själv är reumatiker. Men det rullar på och man är en grupp som stödjer varandra och har en del aktiviteter.

Göteborg

Sholeh påpekar hur väl filmen visar arbetet i Göteborg och vad Nike betytt för kvinnorna som deltar. Hon berättade om svårigheterna som alla gått igenom när det gällt rekrytering av målgruppen. Även om man nått fram har det inte varit gratis. Man underhåller de kontakter man har, allt ifrån radio, affischer, möten i tvättstugan, vårdcentralen, flygblad på stan, inv föreningar osv.

Göteborg har haft två grupper. Mycket av grunden är lagd genom Kvinnofolkhögskolan som varit en viktig del och part i projektet.