



## Vad har tiden på SMF på Södertörns Folkhögskola betytt för dig?

**Tanja, Oscar och Linus intygar att veckorna på SMF, studiemotiverande folkhögskolekurs, har fått dem att tro på framtiden.**

– Det har varit en underbar tid. Nu ska jag plugga vidare på folkhögskola. Jag vill bli psykolog, säger Tanja, 23 år.

Tanja är ensamstående mamma och har arbetat i sju år som servitris. Trots sin ålder blev hon utbränd och sjukskriven, isolerad och ensam med sitt barn.

– Jag fick nästan social fobi. Träffade ingen.

Tanja fick kontakt med "Ungteamet" på Arbetsförmedlingen. Där föreslog man henne att söka sig till SMF på Södertörns folkhögskola.

– Va? Jag? tänkte jag. Oj, vad jag var misstänksam. Någon studievana hade jag ju inte.

Men hon förstod att utan utbildning skulle hon inte komma vidare. Alternativet, att sitta hemma, var inte att tänka på. Det var värt ett försök. Nu har hon kommit in på Stadsmissionens folkhögskola och tänker så småningom utbilda sig till psykolog.

– Här på kursen har jag aldrig känt mig dum eller misslyckad. Och jag är verkligen inte ensam om att ha det motigt i livet. Och Marie och Carina har verkligen fått mig att känna att jag kan och att jag inte är rädd längre.

Oscar, 21 år, lyssnar på henne. Han har gått på gymnasiet med drabbades av prestationsångest när skolan tog slut.

– Alla mina kompisar gick vidare till högre studier. Jag satt bara hemma och kunde inte ta mig för något, berättar han.

Med möda tog han sig till Arbetsförmedlingen.

– Handläggaren tyckte, trots att jag hade gymnasiekompetens, att jag skulle försöka bygga upp mitt självförtroende och rekommenderade just SMF. Så det var en slump att jag kom hit.

Den första dagen försökte han göra sig osynlig och smög sig in i klassrummet.

– Jag var så skraj och ville bara gå hem.

Men Oscar stannade och är nu full av energi och förväntan.

– Jag ska ta mig vidare! Till hösten börjar jag på Birkagårdens folkhögskola. Sedan vill jag plugga juridik eller ekonomi.

Bredvid Tanja och Oscar sitter Linus, 25 år. Han hoppade av gymnasiet. Han berättar att han tappade livsgnistan.

– Jag orkade helt enkelt inte med skolan. Jag började jobba lite som vaktmästare och butiksbiträde men det inte var min grej. Jag mådde bara dåligt.

SMF hjälpte honom att komma vidare.

– I höst börjar jag också på folkhögskola. Det ska bli hur kul som helst. Jag funderar på att bli socionom. I alla fall något socialt men först väntar sommarlov.

– Det känns vemodigt att lämna vännerna i gruppen men vi kommer att hålla kontakten, säger Linus, och tittar på de andra två. Båda nickar instämmande.

*Skrivet av: Awiwa Keller, före detta journalist på DN*

## Har du några frågor?

Hör gärna av dig via mejl, SMS eller telefon till:

**Carina Pe Wallentin, 070 732 56 16, [carina.wallentin@sodertorn.fhsk.se](mailto:carina.wallentin@sodertorn.fhsk.se)**

**Marie Sjömark, 070 476 51 26, [marie.sjomark@sodertorn.fhsk.se](mailto:marie.sjomark@sodertorn.fhsk.se)**

