

## Läs vad tidigare deltagare har sagt om Lyra

"Det viktigaste med Lyra har varit den trygghetskänsla man får när man är här. Att de som jobbar här har olika erfarenhet/specialiteter/roller – det ger en helhet – jag får olika bilder av mig själv – förut var det svart och grått, nu ser jag att jag är mer än så – jag ser alla mina aspekter ... Jag använder tankarna på ett annat sätt, stannar upp och tänker om, om olika aspekter."

*Tjej, 22 år, tidigare deltagare i Lyras program*

"Jag har varit sjukskriven sedan tio år tillbaka, fibromyalgi ... har haft psykolog, sjukgymnast, privatterapi, akupunktur, massa terapi med kroppen ... hade låga förväntningar och de kom på skam. Det har blivit mycket bättre än jag tänkte. På Lyra har jag blivit sedd som människa, kommit närmare acceptans att inte kunna göra allt som jag vill ... fått uppmuntran ... det är lättare att andas nu. Jag vågar söka till universitetet."

*Tjej, 29 år, tidigare deltagare i Lyras program som nu studerar på universitet.*

"Genom att jobba med IMG har jag fått en balans när det gäller att lita på en människa – innan litade jag på någon 100 procent eller 0 procent. Nu finns det en balans. Jag trivs här och nu... Jag har blivit mer självständig, ansvarar för mitt eget liv, innan så la jag mig själv i andras händer."

*Fanny, 24 år, efter 8 månader i Lyras program*

"Lyra har hela tiden stöttat mig genom kriser. Jag har fått mer trygghet i mig själv ... använder en kalender – jag skriver mina tider, får struktur. En annan viktig övning för mig var att göra en relationskarta – man skriver närstående människor – det visar vem man kan ta hjälp av, vilka som är viktiga i mitt liv."

*Tjej, 26 år, tidigare deltagare i Lyras program*

"Tidigare insatser var med flummigt, lekte lekar och sådär. Det verkade inte så seriöst. På Lyra får man mer hjälp. Man kommer om man har någonting att göra. Mer fokuserat, mer individualiserat ... man får energi när man kommer hit, för att göra vad man behöver göra. Det är lättare att veta vad som måste förändras, man blir medveten om det, det var jag inte förut."

*Jessica, efter 3 månader i Lyras program. Jessica är ensamstående mamma studerar idag på en KY-utbildning.*

"Med stöd av min coach valde jag att öppna mig och bryta min sociala fobi... idag är jag mer självsäker och koncentrerad."

*Javier, 23 år, tidigare deltagare*

"Man märker att det finns ett bra samarbete, alla strävar för att den som går här ska nå sitt mål. Man har ett mål och en plan att ta sig dit. Lyra anpassar sig efter deltagaren. Alla medarbetare kommer överens tillsammans."

"Innan vi började jobba med IMG-coaching sov jag dåligt, hade dålig ekonomi som gjorde mig stressad, var mycket påverkad av min partners beteende, hon ville hitta på många saker när jag var ledig (behövde sova eftersom jag jobbar natt) och spendera tid med mig även när jag jobbade. Nu sover jag bättre, ekonomin är bättre, jag är mer avslappnad. Jag har lärt mig hur jag säger till min partner när jag behöver sova och göra det på ett bra sätt, har märkt att min partner är mer självständig."  
*Anhörig till tidigare deltagare.*

"Innan jag började min tid på Lyra, så började jag min dag mellan 17 och 18 ungefär med att min mamma knackade på dörren och sa att det var middag. Och efter middagen så satte jag mig direkt vid datorn eller tvn där vart jag sittades mer eller mindre tills jag gick och la mig, i genomsnitt runt 8 - 9 på morgonen. Dagarna såg ut så mer eller mindre 360 dagar om året - Det var en vanlig dag. Idag kliver jag upp när klockan ringer 05 00, gör mig i ordning för att åka till jobbet. Jobbar mellan 07.30 till, vanligen 15 00, sedan åker jag hem, och tar det lugnt och förbereder mig för morgondagens jobb. Innan så uppfattade nära och kära mig som en zombie som bara drev runt hela dagarna, men nu förtiden uppfattas jag som glad och positiv och betydligt mer social."  
*Niklas, 22 år, tidigare deltagare på Lyra.*