

Hej och välkommen hit! Vad fint att ha dig här. Vad vill du prata om ikväll?

mycket ångest i kroppen idag

Hej, okej. Fy vad jobbigt. Vill du berätta mer?

dels kommer jag få veta om jag får ett jobb jag sökt imorgon, dels har jag högskoleprov på lördag

så är nervös

okej okej, så mycket nerver då ja. Vad är det som känns mest, eventuella jobbet eller provet?

båda

jobb har jag sökt så länge nu att jag typ inte tror att jag får det

provet kanske jag får svinont i huvudet medan jag gör det och då kommer det inte gå så bra

fick det förra gången, ska ta med mig ännu mer värktabletter den här gången

Okej, så det har sökt massor av jobb. Känner du att det är ett jobb som du vill ha, att det betyder mycket det du sökt nu?

Ont i huvudet, menar du av nerverna då? Eller är det något annat som gör att du får ont i huvudet?

Jag vill ha det, det är inget drömjobb men om jag får det kommer det bli lättare att få jobb senare

har ingen erfarenhet så folk ditchar mig för någon som har det hela tiden

känns det som iaf

jag har migrän för att jag spänner mig ofta

Okej, så det finns ett bra syfte med jobbet du söker. Spännande. Förstår att det finns mycket nerver. Okej, så du har migrän. Är det något du fått hjälp av tex vården med?

jo men det har inte funkade fullt ut

Är nervös att jag ska få migrän eller att det bara inte ska gå bra

att jag blir "luddig" i huvudet och inte kan tänka

För jag har övat i flera månader

Ah, okej. Så det blir lite dubbelpress i att du både ska göra provet och samtidigt är rädd att få migrän under tiden.

Jag hör dig, du har lagt ner mycket tid och kraft och vill såklart att det ska gå bra. Finns det något du brukar göra för att slappna av eller få tankarna på annat?

jag har spelat i princip hela kvällen

okej, vad spelar du?

spelat dont starve

man kan inte zoona ut för mycket i det spelet, då dör man

Ah, okej 😊 är inte så insatt i spelvärlden. Men du känner att det hjälper dig att skifta fokus då?

jo, men nu är ångesten lite för stor

vill samtidigt inte gå och lägga mig, men vill inte gå ut heller

Okej, så det är mycket ångest och nerver nu ikväll. På vilket sätt får du veta om jobbet, ringer dom dig eller?

De mailar mig imorgon

ska "casually" gå in till en butik också jag ringde igår och prata med dem så de får ett ansikte på mig

också en tjänst jag sökt

Ah okej,
Shit vad modigt

jag vill typ aldrig lära mig hur man söker jobb så jag har i princip bara börjat göra det man *ska* göra

för mina cv/personliga brev räcker aldrig

Okej, att lära sig söka jobb. Menar du via liksom arbetsförmedling och så då eller bara processen av att skicka in cv, brev och gå på intervjuer och så?

Varför räcker dom inte känner du?

nej alltså jag förstår ju hur man skickar cv/personligt brev till en annons

och hur man pratar på intervju

men de ringer aldrig tillbaka, de vill inte ha mig

så det räcker ju inte

Ah okej, tack för att du berättar.

har bara fått respons när jag ringt dem, men ännu har det bara resulterat i en intervju

det är den jag får svar om imorgon

haft riktig telefonskräck, fortfarande rätt jobbigt men måste verkligen för ingen ingen svarar på mail/ansökan

Okej

Okej, ja det kan kännas jobbigt/läskigt att prata i telefon om sånt

Vad är jobbigast med det känner du?

har haft riktigt många som varit superotrevliga

Ah okej

så måste tänka "jag mår såhär nu, om jag ringer och de är otrevliga, så kommer jag må sämre, kommer jag klara dagen då?"

måste räkna antal "ork" jag har om någon är oförkämt otrevlig mot mig

Jag förstår, så om någon är otrevlig så påverkar det dig mycket

Det verkar lite random när folk är otrevliga, alla är inte det och irl brukar inte folk vara otrevliga om de inte redan har ett agg mot "såna som mig" (typ att de är homofober etc)

ja det triggar igång min ångest

Okej, är det så att du tänker att det är på grund av dig som dom är otrevliga?

vet inte

inte alltid men ibland tror jag de bara inte gillar mig

Okej, varför tror du att det skulle vara så?

jag vet inte

jag har försökt förstå det i många år

Okej

men om jag kunnat garantera att den jag pratar med beter sig hövligt är det ju lättare att ringa

också rätt rädd för att bli utskälld, men det är samma grej

folk som ser något ont i mig utan anledning och sen tar ut det på mig

Okej, så du känner en rädsla över att det skall tas ut aggressioner på dig i samtalen?

Ja

vet inte hur jag ska grunda mig efteråt ifall det händer

då menar jag dem som betar sig taskigt eller kallt

kan trycka ner mig rätt mycket

Okej, så det blir svårt att landa efter ett sånt samtal och du blir nedstämd?

ja

Fattar. Vad känner du att du skulle behöva för att kunna landa på ett bättre sätt efter ett sånt samtal?

jag vet inte

ofta prata med någon

men jag har ingen att ringa och snacka med

Okej, så det finns ingen i din närhet som du kan bolla med

Nä

ingen som inte direkt är en problemlösare

och bara vill fokusera på att lösa problemet eller säga "de hade nog en dålig dag" eller nått annat som får mig att känna mig dum istället

Okej, så du känner att du behöver någon som kommer med lösningar liksom

nej helst nån som inte gör det

Eller förlåt, jag förstod fel. Du vill bara ha någon som lyssnar?

Ja, precis. My bad.

för jag vet att "lösningen" är att gå vidare, men det hjälper ju inte

mm

Okej, så du känner att du vet att lösningen är att gå vidare och bara släppa det. Men det hjälper inte dig. Så då kanske det inte är lösningen för dig?

alltså vad skulle det annars vara?

Jag vet inte riktigt faktiskt, jag vet bara att det ibland inte är så lätt att bara släppa saker.

Ja

Ofta känns det bättre när jag fått berätta det för någon och de flrstår mig

mm, det är himla skönt att känna sig lyssnad på.

Känner du att du skulle kunna förklara för någon i din närhet att det är det du behöver istället för problemlösning?

Vi människor hamnar ju ofta i att försöka fixa istället för att bara lyssna.

Det är ett problem att jag inte har det

min farsa fattar inte sånt

har ingen i skolan jag vill prata med på djupet

har en jag kan prata med men hon är sjukskriven och svarar inte alltid

dessutom vill jag inte slänga på henne mitt skit även om vi pratar om sånt ibland

det finns ingen på "stand by" att ringa till så att säga

Okej, jag hör dig

Så farsan vill "fixa" hela tiden bara?

ja :I

Och det känns jobbigt ibland med henne för det känns som att du skulle belasta henneÅ

Han är INTE bra på det där med emotionellt snack

ja lite så

allra helst de dagar jag vet att hon inte orkar svara

Fattar, väldigt vanligt att just pappor har svårt med det.

mm, okej jag förstår. Så du har omsorg för henne där. Det är ju väldigt fint av dig.

ja hon är supersnäll och lyssnar när hon orkar

och jag på henne

Fint 😊

önskar att jag hade fler vänner egentligen men samtidigt vet jag inte vart jag ska hitta folk

okej, n

nä det är svårt det där

har du något fritidsintresse eller aktivitet som du utövar?

nä ingenting ute

gymmar ibland, spelar, skriver

försöker lära mig åka longboard men det är inget jag vill göra i närheten av folk jag vill imponera på så att säga

gick ner i spagat häromdagen och det var inte planerat

okej, skriver låter spännande! Vad skriver du?

Ah, longboard. Wow, jag åker lite men är värsta amatören 😊

jag är också amatör men det är roligt när man väl får den att rulla

Ja det är skitkul!

jag skriver berättelser när jag inte har för mycket prestationsångest

vilket är så fånigt när jag inte ens visar texten för någon

så rationellt förstår jag att det inte är produktivt direkt men känner ändå så

har världens mindervärdeskomplex som jag är rätt bra på att dölja

Okej, Spännande 😊 Vad brukar berättelserna handla om?

jag hör dig. Kan relatera till din prestationsångest där. Har massa halvfärdiga projekt som ligger för att jag inte tyckte dom blev tillräckligt bra.

nä precis och så läser jag en bok av nån författare och tänker "men gud, detta hade jag kunnat skriva 100% bättre"

Fiktion mest, tom läst böcker om att skriva böcker

men så sätter sig prestationen i vägen

Okej, shit va coolt!

Ja jag fattar, har du skrivit länge?

jag återupptäckte mitt skrivande för 10 år sedan, har skrivit av och till

min längsta berättelse är 200 sidor

Okej, kul! Wooow, 200 sidor! Vilken prestation! 😊

Hur känns det förutom prestationsångest när du skriver? Finns det positiva känslor?

Ja jag får ju ut mycket känslor i det jag skriver

vilket gör det roligt

Plus att göra research, det tycker jag också är roligt

Najs!

Blir alltid stött när en författare inte gjort research (när det är något enkelt och boken skrevs efter 90-talet)

(man bara.... googla för fan)

haha, rätt!

vad skriver du själv om jag får fråga?

Självklart får du fråga 😊

Jag skriver mycket för egen skull först och främst. Skriver ner tankar och känslor kopplade till mitt liv. Känner att det hjälper mig att sortera i hjärnan liksom. Sen har jag gjort några försök till barnbok (jag har två barn) och ett försök till film. Men som sagt, inte kommit längre än att dom ligger där i lådan och där har dom legat ett tag.

Film hade varit roligt att skriva till. Eller serie

Ja, kanske något du vill prova göra? Lite annorlunda sätt att skriva jämfört med bok tänker jag.

Ja jag gillar mycket dialog och tycker filmteknik är intressant

Du ser! 😊

Skulle kanske vara något att testa på då?

Är det något du skulle vilja se som mer än ett intresse, skrivandet alltså?

ja verkligen

men får som sagt prestationsångest när jag försöker (ibland då 😊)

*)

Ibland går det bra

Yes, fattar 😊 Tänker också att vi alla är nybörjare när vi börjar med nya saker men håller helt med dig i det. Känner igen mig.

jaa

börjar bli trött nu, lugnat ner mig lite

ska nog lägga mig itidigt

Okej, vad skönt 😊

Hoppas du får en skön natts sömn och jag håller tummarna för beskedet om jobbet och önskar dig stort stort lycka till med provet på lördag!

tack så mycket

