

# Över Gränserna

Metodhandbok

**STEGET UT I EUROPA  
ÄR VÄGEN IN I ARBETSLIVET.**

**KRUT Över Gränserna**  
– En konkret metodhandbok  
för dig som vill jobba transnationellt



EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska socialfonder



Tack vare beviljade medel från ESF, Europeiska socialfonden, kunde Sjuhäradssamordningsförbund, från januari 2012 till juni 2014, framgångsrikt bedriva projekt KRUT parallellt med ordinarie verksamhet. Fortsatt stöd från ESF möjliggör fördjupad implementering av projektet, samt detta material.

Projektledare telefon: 033-430 10 21 • kansli@sjuharadssamordningsforbund.se



EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska socialfonden

# Innehåll

<b>1. INLEDNING</b> .....	<b>5</b>	<b>4. PRAKTIKPERIODEN</b>	
Tack för förtroendet .....	7	<b>UTOMLANDS</b> .....	<b>77</b>
En överblick av Över Gränserna .....	9	Coachstöd under praktiken .....	81
		Husmöten .....	82
<b>2. ATT KOMMA IGÅNG</b> .....	<b>13</b>	Samarbetsövningar .....	83
Personal .....	17	Enskilda samtal .....	84
Upprätta kontakter utomlands .....	18	Stadsrundtur .....	85
Förbereda presumtiva praktikplatser .....	19	Kulturella aktiviteter.....	86
Förbereda boende .....	21	Vid sjukdom .....	87
Transporter .....	22	Enskilda avslutningsmöten och handledarträff.....	88
Förbereda ankomst .....	23	Presentation Sverige .....	89
Rekrytera deltagare .....	24	Inköp av matvaror .....	90
<b>3. FÖRBEREDANDE PROGRAMMET</b> ....	<b>31</b>	<b>5. UPPFÖLJANDE PROGRAMMET</b> .....	<b>101</b>
Stämma av deltagande i relation till ersättning ...	35	Besök Arbetsförmedlingen .....	105
Deltagarnas budget .....	36	Utvärdering .....	106
CV/Europass och personligt brev .....	37	Europass och personligt brev .....	107
Avtal om resan.....	38	Arbetsförmedlingen utland .....	108
Avtal sekretess .....	39	EVS, Europeisk Volontärtjänstgöring .....	109
Avtal bilder.....	40	Nya mål .....	110
Överenskommelse		Presentation .....	111
mellan arbetsgivare och projekt .....	41	Avslut och intyg .....	112
Arbetsplatsens utvärdering av		Överlämningsmöte .....	113
praktikgenomförande .....	42		
Pass eller internationellt ID-kort .....	43		
Belastningsregistret .....	44	<b>6. NÅGRA ORD PÅ VÄGEN</b> .....	<b>123</b>
Hälsoundersökning och vaccination .....	45	Mottagande i Sverige .....	125
Läkemedel .....	46	Reflektioner .....	127
Hälsa .....	47	Framtid och utveckling .....	129
Alkohol och narkotika .....	48		
Transportförberedelser .....	49		
Sjukförsäkringskort .....	51		
Kommunal ansvarsförsäkring .....	52		
Hemförsäkring/reseförsäkring .....	53		
Anhöriglista .....	54		
Gåvor .....	55		
Risikanalys .....	56		
Gruppteori och övningar.....	57		
Dokumentation .....	59		
Praktisk planering.....	60		
Kost .....	61		
Förberedande praktik i Sverige .....	62		
Förbereda presentation om Sverige .....	63		
Språk och kulturstudier .....	64		
Information från volontärer .....	65		
Övning som kräver övernattnig .....	66		
Förberedelser inför hemkomst .....	67		



*"Jag hade inga framtidsplaner alls,  
trodde aldrig jag skulle klara av någonting  
eftersom jag var sjukskriven ett år och  
jag såg inte ljus på framtiden.  
Men nu har jag tagit steget och flyttat  
och fått ett arbete jag stortrivs med!  
Är så tacksam över att jag fått göra  
denna resa, nu vet jag att jag också kan!"*

*Deltagare Island*



## Tack för förtroendet!

Projekt Krut och den transnationella delen Över Gränserna har varit en fantastisk resa som nu i denna form kommer till ända. Vi som arbetat med att utföra projektets ambitioner och sedan dokumentera erfarenheterna i denna metodbok är tacksamma över att ha fått vara en del av det stora hela. Genom alla aktiviteter har stor kunskap och erfarenhet skapats som nu kan föras vidare.

*"Ingen människa är en ö,  
sig själv tillräcklig;  
varje människa är en del av världen,  
en del av det stora hela."  
John Donne (1572-1631)*

De första som ska ha ett stort tack är alla våra deltagare som gett oss förtroende att få vara med vid stora vändningar i livet. Vi har alla fått möta era öden som gjort att vi förts samman till en gemensam bit historia som skänkt så mycket kunskap och ödmjukhet inför livet. Utan er hade projektet saknat mening och vi hoppas kunna förvalta ert förtroende så att det kan komma andra till del och fortsätta väcka hopp om framtid.

Hela projektet har bemannats med personal som har stort engagemang. Det har krävts kreativ, modig och handlingskraftig personal som inte räds utmaningen och ser möjligheter hos både deltagare och kollegor. Vi har utbytt erfarenheter prestigelöst och sakta men säkert kunnat bygga denna verksamhet. Särskilt viktig för att utveckla Över Gränserna har vår drivna internationella koordinator varit och det är hon som tillsammans med internationell coach gjort det stora arbetet i denna metodhandbok.

I KRUT har vi skrivit ett nytt kapitel i Sveriges transnationella arbete. Dörrarna har öppnats för en ny målgrupp som fått möjlighet att växa genom erfarenhet av arbete i annat land. Vi har funnit inspiration från Arvidsjaur till Chemnitz och format projektets metod. Ett stort tack till de värdar som medverkat i utbyten och med stor värme bjudit våra deltagare till sina länder och arbetsplatser.

En förutsättning för framsteg och engagemang är ledare och beslutsfattare som låter människor i organisationen växa och utvecklas. Ett stort tack till alla våra ledare och chefer som stöttat medarbetare att hitta nya vägar genom den invanda strukturen och som vågat göra våra verksamheter bättre, när förändring har påkallats. Vår projektledare har med en ogrumlad optimism spridit ljus när vägen stundom upplevts diffus och tillsammans med oss övriga i teamet har hon på ett fantastiskt sätt kryssat genom projektets grynnor och fått alla organisationer med sig.

Vi är ytterst tacksamma för att styrelsen vågade sikta högt och gav förbundschefen förtroendet att samordna alla parternas önskemål till det slagkraftiga projekt som vi alla känner att vi fått lov att medverka i. Ensam hade ingen part klarat allt men tillsammans har vi utfört det som metodhandboken förmedlar. Nu hoppas vi att andra personer och organisationer vill ta vid.

Till sist ett stort tack till ESF som trodde på förbundets gemensamma projektidé och stöttade utvecklingen – även när vi ville skicka deltagare dit där inga lampor finns...

Linda Harju, Internationell koordinator  
Pernilla Knutsson, Projektledare  
Magnus Ernfridsson, Internationell coach  
Helena Thelin, Projektkononom  
Malin Ekunger, Projektadministratör  
Anna Fagefors, Förbundschef





## En överblick av Över Gränserna

Över Gränserna är en transnationell aktivitet som möjliggör praktik i utlandet för ett mindre antal deltagare, främst unga med funktionsnedsättning eller svårigheter som ställt dem utanför arbetsmarknaden. Aktiviteten har varit en del i EU-projektet KRUT som drevs i två och ett halvt år av Sjuhärads Samordningsförbund. Av projektets 863 deltagare har 68 personer deltagit i Över Gränserna.

Under projekttiden har olika organisations- och metodupplägg prövats. I denna sammanställning redovisas våra erfarenheter och vårt sätt att arbeta som en ingång i transnationellt arbete. Det är ett omfattande och varierat arbete att

bygga upp transnationell verksamhet. Allt från att söka och välja destination till relationer, även då deltagare till exempel drabbats av panikångest efter en praktikdag.

Under projektperioden har vi rest med sju grupper till olika destinationer. Vårt val av resmål har i första hand utgått från de kontakter vi funnit i vår organisation, kollegor som har haft kontakter med andra länder som är intresserade av ett samarbete. Oavsett destination syns en väldigt positiv utveckling hos deltagarna och de tar väsentligt större kliv mot arbetsmarknaden jämfört med de deltagare som inte fått möjligheten att åka, 53% i jobb eller studier jämfört med 33% i hela projektet.



Samarbete har bedrivits med Alüksne i Lettland, Reykjavik på Island, Wernigerode och Chemnitz i Tyskland, Eger i Ungern och Novi Sad i Serbien.

## MÅNGA FAKTORER BIDRAR TILL DE POSITIVA RESULTAT VI NÅTT

Vi valde en kort praktiktid till förmån för hög personalnärvaro då syftet är att coacha deltagarna till de bästa resultaten utifrån sina förutsättningar, vilket ofta överträffar deras egna förväntningar. Närheten till personal gör att de lättare övervinner hindrande vanor som annars försvårar ett inträde på arbetsmarknaden. Personalen kan även befästa framgång och visa på positiv utveckling.

Ett deltagande i Över Gränserna innebär en hög aktivitetsnivå, stort eget ansvar och utmaningar. Helheten i konceptet påverkar deltagarna i mycket högre utsträckning än vi lyckats med i andra aktiviteter. Deltagarnas upplevelse är att samhället investerar i dem och det gör att deras vilja att själva bidra till samhället ökar.

Efter hemkomst upplever deltagarna ett annat bemötande från sin omgivning då de har något att berätta som är intressant för omgivningen att lyssna på, vilket ofta inte är fallet när de beskriver sin situation som arbetslös eller sjukskriven. Under resan byter deltagarna vardagsmönster och nätverk vilket gör att de lättare kan se de faktorer som motverkar deras strävan. Det skapar en kreativitet där de hittar nya vägar ur gamla problem. Genom resan till ett annat land blir deltagarna, oavsett bakgrund, intressanta och uppmärksammade i det mottagande landet. Uppmärksamheten ger självkänslan en stegring som de sällan upplever i hemmamiljö eller på praktikplatser i Sverige.

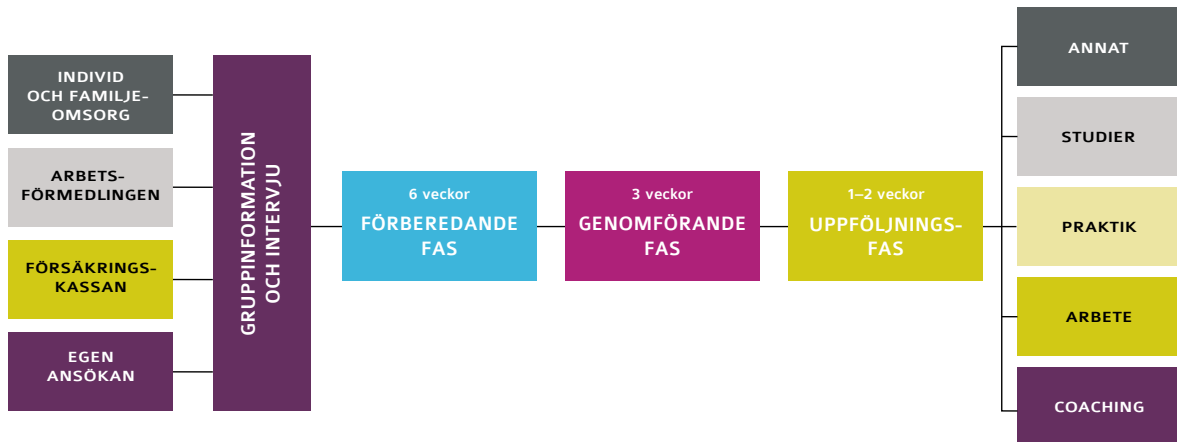
## AKTIVITETEN ÖVER GRÄNSERNA ÄR UPPDELAD I TRE FASER

Vistelsen då deltagaren utför en praktikperiod i ett annat land pågår under tre veckor, det vi kallar genomförandefas och föregås av sex veckors förberedelser samt följs av två veckors uppföljning. Gruppträffar varvas med enskilda samtal under alla faser.

Först behöver individen förberedas inför den provning som en utlandspraktik innebär. Den förberedande fasen pågår under sex veckor före avresa. I början läggs stort fokus på teambuilding för ökad gruppdynamik. Därefter följer praktisk förberedelse där deltagarna får generell kunskap om att resa inom EU och specifik kännedom om landet där deltagaren ska praktisera. Språk och kultur är genomgående inslag före och under resan.

Deltagarna studerar språket för det land man ska åka till alternativt engelska i grupp vid ett antal tillfällen inför sin utlandspraktik. I vissa fall har deltagare genomfört en praktikperiod hemma inom samma område som praktiken utomlands för att göra en jämförande studie under utlandspraktiken. Utöver detta får deltagarna upprätta ett CV/Europass på engelska samt skriva ett personligt brev på både svenska och engelska till sina praktikplatser hemma samt utomlands. Presentationsteknik samt dokumentation ingår under hela den förberedande fasen.

I genomförandefasen åker tio deltagare tillsammans med två handledare till ett annat land inom Europa för praktik under tre veckor.



Under utlandsvistelsen bor och lever deltagarna på vandrarhem eller liknande boendeform tillsammans med, eller i anslutning till, personal. Där får de tillsammans skapa struktur över vardagens alla delar som städning, tvätt, inköp av livsmedel och matlagning. Detta lägger grunden för en fortsatt livslång lärandeprocess och skapar självständighet samtidigt som den sociala interaktionen är hög. För flera är det första gången de inte bor hemma hos någon förälder. Den demokratiska processen att leva tätt tillsammans med andra och upprätta gemensamma "regler" för samvaron bygger upp självförtroende och en aktiv social inkludering.

Uppföljningsfasen pågår i två veckor. Den handlar framförallt om att fortsätta arbeta utefter det mål man uppnått under sin tid i aktiviteten Över Gränserna, att våga och planera för nästa utmaning. I uppföljningsfasen får deltagarna stöttning i att uppdatera sitt CV/Europass på svenska och engelska. Deltagarna får även ta del av information om fortsatta möjligheter till praktik/arbete/studier utomlands. Utöver detta finns möjlighet att presentera sina erfarenheter kring utlandspraktiken för andra deltagare, och att fortsatt öva vidare på muntliga framställningar inför grupper på hemmaplan.

Deltagarna har oftast ingått i någon av projekt Kruts andra aktiviteter. Projektet har haft aktiviteter i samtliga åtta kommuner. Som bilden visar kan ansökan till aktiviteten Över Gränserna komma direkt från deltagaren, alternativt från handläggare inom myndigheter som initierar till ett deltagande. De genomgår sedan en gruppinformation och därefter enskilda intervjuer innan de tre programfaserna påbörjas. Efter deltagandet i aktiviteten går deltagarna ut i studier, praktik, arbete eller annan fortsatt planering.

Detta är en kort sammanfattning av de erfarenheter som byggts och formats genom Sjuhärads Samordningsförbund och projekt Krut genom den transnationella aktiviteten Över Gränserna.

Vi tycker oss ha kommit en god bit på vägen och ser mycket positiva resultat. Samtidigt är vi medvetna om att det krävs en ständig utveckling och att det finns ännu fler förbättringar att göra.

Vi hoppas att nya kreativa team med stöd av denna metodhandbok tar sig an att utveckla metoden vidare och därigenom ger fler personer med särskilda stödbehov chansen att komma in på arbetsmarknaden.



Att komma igång 2

3

4

*"Har alltid varit för feg för  
att åka iväg eller så men  
nu känner jag mig modigare  
och bara det öppnar ju hur  
många dörrar som helst."*

*Deltagare Island 2013*

5

6



## Att komma igång

Det är nu er spännande resa börjar som kommer bidra till kompetensutveckling både på individ och organisationsnivå. Innan deltagarna är på plats krävs mycket förarbete, allt från att genomföra ett förberedande besök i det mottagande landet till att rekrytera deltagare.

Att erbjuda praktik i utlandet handlar om mycket mer än bara själva utlandsvistelsen. Att anordna praktikplatser utomlands är tidskrävande och bör göras i god tid före planerad avresa med deltagare, men redan innan det arbetet kan inledas skall många delar på plats.

Ett förberedande besök i landet är nödvändigt för att få en bild av landet och dess kultur. Hierarkier och seder kan se lite annorlunda ut vilket kan vara bra att ha en liten inblick i. Till exempel så hade vi aldrig fått någon praktikplats i Serbien om inte vår kontaktperson hjälpt oss med den formella vägen och de rätta dokumenten. Se över om det behövs särskilda tillstånd för att vistas i landet och praktisera på en arbetsplats. Under besöket upprättas viktiga relationer med kontaktpersoner på praktikplatser och man undersöker boende och transportmöjligheter.

Relationerna är inte statiska vilket gör att rollfördelningen får övervägas vid varje resa. Följande frågeställningar är bra att ha med sig under ett organiserande kring praktik:

- Vad ska kontaktpersonen ha för roll under praktikperioden med deltagarna?
- Vad kan vi ställa för krav på handledarna på praktikplatserna?
- Vilket ansvar har vi gentemot arbetsgivaren vad gäller våra deltagare?

Till sist gäller det att finna deltagare och sätta samman en grupp som finner aktiviteten utmanande, på gränsen till möjlig. Vår upplevelse är att gruppen blir bäst när den är blandad i kön, ålder och problematik.



Linda Harju har arbetat som internationell koordinatör och är den som byggt upp det transnationella arbetet i projekt KRUT.





## Personal

**För att lyckas i rekryteringen av lämplig personal är det viktigt att ha en förståelse av vilka utmaningar personalen kommer att mötas av och se till att de har bästa förutsättningar för att planera och genomföra sitt uppdrag.**

Personal ska rekryteras till uppdraget och uppdraget ska förberedas inför att kunna ta emot deltagare. Över Gränserna har efter olika försök landats i behov av att två personal arbetar heltid under hela programperioden. Under projekttidens gång har personalen utökats från en till två för att vara hållbar ur ett hälso- och kvalitets- perspektiv. Alla delar som behövs för att arrangera och genomföra utlandspraktik är mer omfattande och personalkrävande än vad vi inledningsvis kunde ana. Uppgiften är oerhört komplex och utifrån detta har vi funnit ett värde av personal som kompletterar varandra med olika kompetens vilket ger trygghet och kvalitet för gruppen. Relationer är en del av framgångarna i Över Gränsernas koncept, men det kan även medföra svårigheter. Till synes småsaker då ord står mot ord kan underlätta av att två personal finns på plats. De har någon att lyfta eventuella svårigheter med och löper mindre risk att anklagas för oegentligheter vid eventuella tvister eller konflikter på personnivå.

Även att komma igång inför det faktiska programmet tar personalresurser i anspråk trots att det inte genast genererar deltagaraktivitet. Genomförandet av förberedanderesan behöver genomarbetas med personalen. Personalen behöver bli ett team och ha lite workshop med varandra. Till exempel kan de behöva prata med varandra om hur de ser på /skulle bearbeta olika scenarion och hur var och en reagerar i olika situationer. Hur hanterar personalen till exempel om en deltagare tycks försöka sig eller

när andra svårigheter uppstår? Erfaren, prestigelös och trygg personal är önskvärt.

Tänk på att det under genomföranderesan kommer att bli många långa dagar i följd för personalen. I princip finns personalen alltid tillgängliga dygnet runt under resan och att det är viktigt att ha förberett medresande personal på detta. Att personalen bor i samma hus som deltagarna ökar tillgängligheten och tryggheten för gruppen, men enkelrum i delad lägenhet är positivt för personalen. Var och en kan då få enskildhet samtidigt som en deltagare kan besöka personal enskilt eller tillsammans. Det är också en förutsättning för att kunna ha personal av olika kön. Se till att personalen har verktyg för egen avslappning!

Personalen kan behöva ha bra övningar eller temablock att plocka av för att planera ett bra förberedandeprogram. Att genomföra en kortare förberedanderesa även med deltagarna kan vara en bra start. Allt från att åka på ett kulturellt studiebesök i en närliggande ort till en natt på vandrarhem som förbereder tankeprocesser för både personal och deltagare.

Även efterarbetet sträcker sig bortom de avslutande veckorna på hemmaplan. Många gånger finns behov av enskilda träffar för deltagare att möta sin handläggare tillsammans med någon av den personal som varit med på resan. Som vanligt kan det löna sig att tänka efter redan före!

## Att upprätta kontakter utomlands

**Pålitliga och goda kontakter som stöttar med att organisera praktikplatser, boende m.m. i det mottagande landet är nödvändigt för ett lyckat genomförande.**

När gruppen åker är det viktigt att som personal känna sig trygg med att allt är organiserat. Brister i förarbetet genererar ofta mycket jobb för personalen på plats och det riskerar att ge deltagarna en sämre upplevelse. I Över Gränserna har vi genom att prova olika konstellationer kommit fram till att två personal på plats är ett minimum under deltagarnas praktikperiod utomlands. Detta har gjort att den utländska kontaktpersonen i första hand har haft en rådgivande roll under vistelsen, samt i vissa fall stöttat vid kulturella och språkliga svårigheter på praktikplatserna.

Befintliga relationer är ett av flera tillvägagångssätt för att skapa kontakter utomlands:

- Finns det några tidigare samarbetsprojekt som går att bygga vidare på?
- Vad finns det för andra utlandskontakter inom er egen organisation?
- Finns det vänorter att ta en kontakt med, vanligast i offentlig verksamhet?
- Finns det personal som har personliga eller professionella kontakter utomlands?

I vårt projekt har vi i första hand använt oss av kontakter i denna kategori och genom nätverk via andra organisationer i Sverige. Vår erfarenhet av denna metod är att det kan ta lång tid att upprätta ett samarbete, ibland upp till ett år från första kontakt till ett förberedande besök. Fördelarna är att vi fått ett väldigt engagerat bemötande av de som valt att av egen kraft bistå oss med allt från tips och idéer till sådant som vi behövt konkret stöd med.

Nya externa kontakter kan ske genom till exempel: Etablerade projektnätverk i Europa, vars syfte är stöd till att finna partners utomlands. Organisationer i närheten kan ha nätverk inom EU, fackförbund, studieförbund, universitet, folkhögskolor, m fl.

I denna kategori finns troligen förutsättningar för kortare startsträcka. I de etablerade projektnätverk som finns inom EU förekommer många gånger liknande verksamhet. Ofta finns en ambition om transnationellt arbete där man både sänder och tar emot deltagare. (Alternativt att man enbart tar emot eller sänder deltagare men då får betalt, eller som sändare betalar, för organiserandet av praktikplatser och mottagandet).

När vi samarbetat med andra projekt har de redan förberett frågor som rör boende, transporter och praktikplatser. När vi istället jobbar med kontaktpersoner så måste vi själva tänka på alla delar och eventuellt knyta till oss ytterligare kontakter för att få alla delar till stånd.

Kontaktpersonen utomlands tar en första kontakt med lämpliga praktikplatser, de bestämmer tid och plats för ett första möte där både kontaktpersonen och ansvariga från den egna organisationen deltar vid. Det förberedande besöket genomförs i god tid före avresan med deltagarna och under den resan är det viktigt att skapa relation med kontaktpersonen och de ansvariga på praktikplatserna. Goda relationer underlättar arbetet då många frågor kan behöva behandlas innan deltagarna anländer.

## Förbereda presumtiva praktikplatser

**Hitta och besöka praktikplatser, skapa en relation med ansvariga på praktikplatsen, informera om oss och få oss tillgodo den information vi behöver.**

Rätt praktikplatser är en förutsättning för att deltagarna ska få en så bra vistelse och erfarenhet som möjligt. Ha gärna en stor variation på praktikplatser inom diverse branschområden så att deltagarna kan välja mellan praktikplatserna. Exempel på praktikplatser vi använt är; djurpark, hotell och restaurang, katthem, hunddagis, djursjukhus, grundskola, förskola, simhall, fritidsgård, vaktmästeri, bibliotek, konserthus, filmstudio, radio och tv-station, bussgarage, soppkök, second hand butik, statlig produktion av containers mm, snickeri, motsvarighet till arbetsförmedlingen, kabelfabrik etc.



Om deltagarna har ett specialintresse kan man alltid fråga om kontaktpersonerna har möjlighet att finna en plats inom det området. På Island fick en deltagare praktisera som fotograf på en veckotidning vilket är väldigt svårt i Sverige och ger deltagaren en extra kick.

Även om vår målgrupp generellt sett stått ganska långt från arbetsmarknaden så har vi använt oss nästan uteslutande av vanliga arbetsplatser, företag eller offentliga organisationer. Våra deltagare har haft kapaciteten att klara vanliga arbeten, med stöd från personal som varit med på resan och i vissa fall med förkortad arbetstid. Vi har i väldigt liten omfattning haft deltagare som varit i behov av anpassad fysisk arbetsplats på grund av fysiska eller mentala funktionshinder. Våra förväntningar har varit att det finns en engelsktalande handledare, arbetsuppgifter att utföra med ringa förkunskap och att deltidsarbete är möjligt.

Vid praktikplatsbesöken utomlands är det en fördel att få till ett möte med den ansvariga för arbetsplatsen tillsammans med eventuell handledare/arbetsledare om möjligt. Vid besöket är det viktigt att delge information om projektet, målgruppen och syftet med praktiken för deltagarna. Skapa rätt förutsättningar för den målgrupp man arbetar med under det förberedande praktikplatsbesöket. Prata om förväntningar från arbetsgivaren och förväntningar som man har som sändande organisation på arbetsplatsen. Vi gjorde en kartläggning av arbetsplatsen och gick igenom följande punkter:

- Arbetsuppgifter – vilka arbetsuppgifter finns på arbetsplatsen och vilka uppgifter kan bli aktuella för deltagaren?
- Arbetstider – är arbetstiderna förlagda på vardagar, helger, dagtid, kväll?
- Arbetskläder – finns behov av arbetskläder? Finns det till deltagare som praktiserar eller ska man ta med egna arbetskläder?
- Handledning – vem vänder deltagaren sig till?
- Försäkringar – säkerställ att arbetsgivaren får information om att den sändande organisationen är ansvarig för att gällande försäkringar finns och att avtal skrivs på före praktikstart.
- Överenskommelse – kom överens om vem som ansvarar för vad och uppge att ni upprättar en skriftlig överenskommelse som skrivs på före praktikstart.
- Utvärdering – meddela arbetsgivaren att det finns önskemål om en skriftlig utvärdering efter genomförd praktikperiod och säkerställ om tid finns att genomföra denna uppgift.
- Hälsokontroll – undersök om behov finns för att deltagaren ska genomföra en hälsokontroll före praktikstart.
- Sjukdom – vad gäller vid eventuell sjukdom. Krävs läkarintyg från första frånvarodagen?

Dokumentera allting skriftligen och ta bilder för att kunna presentera praktikplatsen för deltagarna vid en rekrytering av deltagare till praktikresan. Under besöken är det viktigt att vara lyhörd för praktikplatsernas förväntningar och om de inte överensstämmer med våra så får man vara tydlig med att platsen kanske inte blir besatt.

*"Jag har lärt mig hur man på ett bättre sätt kan samarbeta och komma överrens... det kommer jag ha mycket användning för i framtiden"*

*Deltagares kommentar vid utvärdering*

Det vi förväntar oss av arbetsgivarna är att de organiserar arbetet på arbetsplatsen för deltagarna. Vår roll gentemot arbetsgivarna är att följa upp och ta ansvaret om problem uppstår som de inte själva reder ut. En arbetsgivare måste känna att vi är närvarande och en ansvarsfull partner. Vid ett förberedande besök är det viktigt att beskriva att personalen finns med på praktikplatserna som stöd till deltagaren och som stöd till arbetsgivaren vid behov.

Se till att informationen verkligen når rätt person på företaget. Risken är annars att chefen är överinformerad och handledaren inte fått reda på tillräckligt. Det är först när vi förvissat oss om att handledaren är insatt i målgruppens/ deltagarens behov som vi vet att vi har förberett så bra som möjligt för deltagaren.

## Förbereda boende

**Boendet är en viktig plats under praktikperioden och det måste vara ett välfungerande boendeanternativ som är säkert och trivsamt för deltagarna.**

Boendet är en viktig del av vistelsen utomlands och måste ge möjlighet till både enskildhet och gemenskap. Det är viktigt med ett trivsamt boende med bra läge i ett säkert område så att det är en plats för återhämtning. Ett vandrarhem eller lägenhetshotell med utrymme för gemenskap och möjlighet att laga mat var det vi sökte. Det bör finnas goda kommunikationsmöjligheter för att ta sig till praktikplatserna.

Under det förberedande besöket är det bra att undersöka alternativ till boende då det är svårt att bedöma det hemifrån. När man besöker alternativa boenden är det bra att ta hänsyn till följande:

- Läget – närhet till kollektivtrafiken och matbutik. Säkerställ att det är ett säkert område att vistas i.
- Rum för två till max tre personer, med möjlighet till enkelrum.
- Tillgång till ett gemensamt sällskapsrum.
- Tillgång till tvättstuga.
- Tillgång till kylskåp och kök.
- Att eventuella dubbelsängar kan delas till enkelsängar
- Wifi

*”Jag har lärt mig att leva med tio andra människor och lärt mig att respektera varandra”*

*Deltagares ord vid utvärdering*

## Transporter

**Undersök hur man tar sig till praktiken och andra inrättningar.  
Avståndet är inte alltid det avgörande.**

Kollektivtrafiken fungerar sällan på samma sätt som hemma. Det kan ta tid att organisera biljettköp, så se över tidtabeller, kartor och praktiska detaljer som en förberedelse för ett nytt system.

I Eger, Ungern upplevde vi det krångligaste systemet för kollektivtrafik. Det var i princip inte möjligt att köpa månadskort för utomstående men med viss övertalning lyckades vi få köpa tvåveckors kort, de gällde för en busslinje och gick bara att köpa en dag i månaden.



Önskade man röra sig i andra delar av staden fick man köpa fler kort. Vi valde i första hand att gå eller använda oss av enkelbiljetter.

En något udda detalj var också att stoppknappen satt vid dörren och det var endast den dörr där man tryckt som öppnades. Ett system som var självklart för övriga resenärer men svårt att lista ut för oss.

Se över transportalternativ till praktikplatserna. Finns det möjlighet att promenera alternativt cykla eller behöver man åka kollektivt för att ta sig till sin praktik? Under våra resor har vi föredragit månadskort då det ger frihet att undersöka omgivningarna men det har inte alltid varit möjligt. På vissa resor har vi varit hänvisade till cykel eller promenader vilket gett goda resultat ur ett hälsoperspektiv men även om man åker buss blir det mycket promenerande.

Under det förberedande besöket är det en fördel att så långt som möjligt klargöra vilket som är det bästa transportalternativet och hur det organiseras. Information såsom tidtabeller, kartor och kort på bussar och hållplatser brukar vara uppskattat av deltagarna i det förberedande programmet.



## Förbereda ankomsten

Det är bra om det finns en genomarbetad struktur för deltagarna under de första dagarna av vistelsen i utlandet.



Väl på plats med deltagarna blir ofta de första dagarna väldigt hektiska och för att deltagarna ska få en struktur från början krävs planering både från den egna organisationen men även engagemang om möjligt från de som tar emot deltagarna. Påbörja en planering på plats men se till att under det förberedande programmet även få deltagarna delaktiga i planeringen.

Det är en trygghet i att känna till staden något före ankomst med deltagare. Samlar man på sig

informationsmaterial och kartor är det också enklare för deltagare att förbereda sig rent praktiskt inför sin utlandspraktik under det förberedande programmet.

Besök exempelvis turistinformationen för att ta del av kartor, busstidtabeller, information om kulturella aktiviteter, sevärdheter, närmsta mataffär, vårdcentral/sjukhus, apotek och annat som kan vara av intresse som en förberedelse inför avfärd.

## Rekrytera deltagare

**Genom informationsträffar och kartläggningssamtal hittas lämpliga deltagare för utlandspraktiken.**

Informationstillfället är till för att väcka nyfikenhet hos deltagarna. Resmålet och syftet med resan, fakta om landet, praktikplatserna, boendet och annan relevant information är väsentligt på dessa träffar. Presentation ger även en bild av medresande personal och det är viktigt att de framstår som trygga personer att resa med. Då Över Gränserna var en del i KRUT projektet var det handläggarna på varje enskild myndighet såsom Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, kommunen och till en viss del vården som anmälde deltagare till informationstillfällena.

Att resa är ofta ett stort beslut så det bör finnas utrymme för diskussioner och även för enskilda samtal i samband med informationsmötet. Efter mötet valde vi att samla in intresseanmälningar som inte är bindande så att även de som är vagt intresserade vågar anmäla sitt intresse och att vi kan kontakta dem i efterhand. Det är ofta de som tvekar mest som får mest ut av upplevelsen.

De deltagare som anmält intresse att delta bjuder vi in på ett ömsesidigt informationsamtal där vi kan avgöra om personen är i målgruppen och de får ytterligare information om upplägget.

Att genomföra enskilda samtal med varje deltagare är i första skedet för att bedöma lämplighet för en utlandspraktik. Underlaget är sedan ett stöd inför uppstart och planering av deltagandet i aktiviteten Över Gränserna. Följande uppgifter är att rekommendera att ta del utav i ett inledningskedje av en kartläggning med deltagaren:

- Grunduppgifter – namn, personnummer, adress, telefon, e-post
- Myndighetskontakt, namn på handläggare
- Försörjning
- Sysselsättning idag
- Utbildning
- Arbetslivserfarenhet
- Fritidsintressen
- Familjesituation
- Eget boende
- Hälsa
- Droger, alkoholvanor etc
- Medicinering
- Allergier
- Pass
- Hemförsäkring
- Europeiskt sjukförsäkringskort
- Erfarenhet av utlandsvistelse
- Varför intresse för utlandspraktik
- Intresseområden för praktik utomlands
- Förväntningar av resan



Att ta reda på myndighetskontakter är nödvändigt för en eventuell samplanering kring deltagaren. Vilken försörjning deltagaren uppstår behöver man veta för att säkerställa att deltagaren får behålla sin ersättning under utlandsvistelsen. Information om bakgrunden vad gäller utbildning och arbetslivserfarenhet är nödvändigt för att matcha deltagaren mot rätt praktikplats men även för att följa och coacha deltagaren framåt med hänsyn till tidigare erfarenhet. Att ta reda på familjesituation, hälsa och eventuell medicinering är nödvändigt för att säkerställa och bedöma lämplighet för en utlandsvistelse. Praktiska uppgifter såsom pass och försäkringsfrågan är bra att få information om från början då vissa delar tar tid att organisera. Att veta vad deltagaren har för tidigare erfarenheter av utlandsvistelser och varför man vill åka kan ibland vara avgörande vid en eventuell urvalsprocess av deltagare.

Vi har valt att göra ett visst överintag om det finns intresse då vi vet att någon kan hoppa av de första veckorna. Att vi öppnat för att man kan vara med en vecka på det förberedande gör att de som är oroliga får möjlighet att lära känna de övriga innan de bestämmer sig. Genom detta har vi fått med deltagare som annars hade valt att avstå.

För deltagaren är det viktigt att vara medveten om och på vilket sätt ersättning från myndighet kan påverkas under utlandsvistelsen. Exempelvis så får inte aktivitetsstöd uppbäras under utlandsvistelsen enligt Arbetsförmedlingens nuvarande tolkning av regelverket.

Det är viktigt att från början reflektera kring hur urvalsprocessen av deltagare till resorna ska gå till. Var förberedd på att det kan komma in många anmälningar och bygg upp en struktur kring vilka prioriteringar som ligger till grund för ett urval av deltagare. Lika viktigt är det att bygga upp en struktur om anmälningarna blir få. I Över Gränserna har vi snarare fått leta aktivt efter deltagare än att behöva använda oss utav en urvalsprocess på grund av för många intresseanmälningar. Informationen har nått ut till många men den målgrupp vi vänt oss till har inte varit motiverad och modig nog till att självmant åka på en utlandspraktik. Ofta har det handlat om en osäkerhet hos deltagaren för att utsätta sig själv för en så stor utmaning som det många gånger är att åka till ett annat land och praktisera. Motivationsarbete är en stor del av utmaningen inför att finna deltagare. Här är det viktigt att få med handläggare inom de olika myndigheterna i arbetet att motivera deltagare till att våga ta steget och utmana sig själva.

Blandning berikar och bäst gruppdynamik uppstår när vi åkt med grupper som är köns- och åldersblandade samt att de står lite olika nära arbetsmarknaden.

**EGNA ANTECKNINGAR**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









*"Jag har vågat vara ny på ett ställe  
utan att kunna deras språk. Har "lärt"  
mig att våga lita på att jag kan!"*

*Deltagare Island 2013*

Förberedande programmet 3

4

5

6





## Förberedande programmet

**Det förberedande programmet är en förberedelse, mentalt och praktiskt, inför praktik i utlandet. Vårt projektnamn Över Gränserna syftar inte bara på landsgränser utan även till att övervinna barriärer och utforska nya arenor både mentalt och fysiskt.**

Vissa delar i det vi redovisar här är av en mer obligatorisk art medan andra kan användas om man finner det bra. Det viktiga är att de som leder programmet tror på och förstår aktivitetens syfte, annars är det lätt att de ger ett vagt intryck. Om man inte ger ett tryggt intryck så är det lätt att aktiviteterna ifrågasätts och ett informellt ledarskap tar vid.

Det är mycket formalia som måste avhandlas i förberedelserna men den första tiden lägger vi tid på att få alla att känna att de vill tillhöra gruppen och genomföra aktiviteten. Genom den praktiska planeringen skapar vi en naturlig öppning för en diskussion som rör vid kunskap som är viktig i livet. Då vi har möjligheten att följa deltagare under en så utvecklande period i livet då de får många nya erfarenheter kan ett bra upplägg befästa kunskap och goda vanor. Det vi diskuterar innan vi åker får vi ofta anledning att återkomma till när vi är på plats, när exemplen blir verkliga.

I förberedelsen ingår även att ställa om sitt liv från ett ibland ganska passivt liv till den relativt intensiva vardag de upplever under resan. Det är en stor omställning där coacher får vara tydliga med förväntan men också lyhörda för utmaningen så att den stegras i lagom takt.

Under projektperioden så har vi sett att män och kvinnor agerar på olika sätt. I en utsatt situation då man inte mår bra eller känner sig låst är det

till god hjälp att prata med andra och söka stöd men de egenskaperna ingår inte i maskuliniteten där handlingskraft och styrka är normen. Killar har en tendens att visa att allt är bra och att de har kontroll men gör inga framsteg:

En grupp fick i uppdrag att försöka ordna en kort jämförandepraktik inför utlandspraktiken. Guppen var jämt fördelad mellan könen och under tiden som de letade så sa de flesta att de hade något på gång men när de skulle börja så hade alla tjejerna praktik men ingen av killarna. Tjejerna som inte kom vidare i sitt letande tog hjälp av oss och andra tills det löst sig medan killarna bidade sin tid i tysthet.

Redan vid informationsträffen, inför det förberedande programmet, får deltagarna reda på en del om landet och arbetsplatserna där utlandspraktiken ska ske. Deltagarna har ofta ett stort behov av att få reda på så mycket information som möjligt om resmålet, boendet och framför allt praktikplatserna så under det förberedande programmet bör ytterligare moment om detta återkomma. Presentera både muntligt och med stöd av bilder resmålet och praktikplatserna och låt gärna deltagarna diskutera fritt kring detta som ett genomgående tema under det förberedande programmet.





## Stämman av deltagande i relation till ersättning

**Deltagarna får sin ersättning från olika myndigheter med olika regler och det är viktigt att alla inblandade är informerade och medvetna om aktivitetens innebörd.**

Berörda myndigheter bör veta syftet med resan och vilken målgrupp den vänder sig till för att undvika felaktiga bedömningar efter en utlandspraktik. Vi vill undvika att deltagare blir utskrivna från sina eventuella aktiviteter inom andra myndigheter under en utlandspraktik, exempelvis ungdomsgarantin på Arbetsförmedlingen, och på så sätt blir av med sin ersättning under eller efter utlandsvistelsen.

Ekonomi är viktig för våra deltagare och de måste känna sig trygga i att de har all information så att de kan fatta sitt beslut om deltagande på korrekta grunder.

Deltagarna känner sig ofta maktlösa i sin relation till myndigheterna. För att återskapa känslan av att ha makten över sitt liv har vi diskuterat ersättningsarnas uppbyggnad och grund för att göra beslut begripliga och möjliga att förutse och påverka genom det egna handlandet.

Ta reda på vilka myndighetskontakter deltagarna har samt vilken ersättningsform de uppstår. Innan beslut om deltagande är det viktigt att aktuell myndighet är väl informerad om syfte och mål med insatsen för att kunna ta ett beslut om ersättningen. Det är inte självklart att man får bibehålla sin ersättning under en utlandsvistelse.

När deltagaren uppstår försörjningsstöd är det upp till kommunen att fatta beslut om i vilken omfattning ersättning ska utgå. Under projekttiden har deltagande kommuner beslutat lite olika för olika deltagare. Allt från att täcka upp för förlorat aktivitetsstöd till att de dragit av matpengar under utlandsvistelsen.

Under projekttiden har vissa deltagare uppburit aktivitetsersättning, rehabiliteringsersättning från Försäkringskassan. Ersättningen från Försäkringskassan står inte i konflikt med aktiviteter utförda i utlandet. Under utlandsvistelsen har deltagarna som uppburit ersättning från Försäkringskassan genomfört arbetsträning eller arbetsprövning. De insatserna ligger inom ramarna för de ersättningsformer som utgår från Försäkringskassan.

Deltagare som uppstår aktivitetsstöd från Arbetsförmedlingen har under vår projektid ej kunnat praktisera utanför Sveriges gränser med bibehållen ersättning. Orsaken till detta är att Arbetsförmedlingens ansvarsförsäkring endast gäller i Sverige. De deltagare som valt att delta trots förlorat ersättning under utlandsvistelsen har tagit paus i aktiviteten. Vid hemkomsten har de kontaktat sin handläggare för att åter bli aktiva. Det är viktigt att detta blir tydligt för alla inblandade så att deltagaren ej behöver påbörja en ny period om nittio dagar innan de kan återgå i de aktiviteter som ger aktivitetsstöd.

## Deltagarnas budget

**Resan är betald i alla delar utom för fritidsutgifter och det är bra att diskutera den privata budgetens omfattning i förhållande till prisläge och förväntningar.**

Deltagarna kan åka med på praktikresan utan egen ekonomi då projektet bekostar transport, boende och mat. Det är dock offentliga medel som ska användas med eftertanke och försiktighet. De flesta deltagarna vill även ha med sig egna fickpengar om möjligt. Detta ger bra diskussioner om den offentliga och den egna ekonomin och hur den påverkas av våra val.

Deltagarna tar under det förberedande programmet själva reda på kostnaderna i det land de ska åka till samt vilka eventuella utgifter de kommer att ha på resan, därefter kommer de fram till en gemensam rekommendation gällande fickpengar.

Deltagarna ansvarar för att kontakta sin bank och säkerställa att det är möjligt med uttag utomlands. De ansvarar även för att se över vad deras bank tar för avgifter vid uttag utomlands. Väljer man att ta med kontanter behöver detta beställas i god tid så att valutan finns inne på växlingskontoret.

Tänk även på att det kostar att ringa och surfa när man är utanför Sveriges gränser!

När man är utomlands är det skönt att kunna ha kontakt med släkt och vänner hemma. Det är viktigt att prata om telefonkostnader utomlands före avresa. En fördel är att ha en genomgång kring vad kostnaderna kan bli vid användning av telefon utomlands. Det är individens ansvar att se över kostnader före avresa. Det är även viktigt att lära sig hur man stänger av mobildatanätet för att undvika höga kostnader utomlands. Det är även en fördel att ta reda på vad det finns för alternativ till att ringa hem billigt eller kanske gratis vid en utlandsvistelse.

*"Jag har fått ta större ansvar och känner att jag växt som person"*

*Deltagare Ungern 2013*

## CV/Europass och personligt brev

**Utforma ett CV från grunden där verklig handling avspeglas i dokumentet så att det hjälper deltagaren att förmedla en bra bild av sig själv.**

För att praktikplatserna ska få en bild av deltagarna så har vi valt att skriva ett Europass och personligt brev på engelska. Arbetet kräver ofta mycket stöttning men ger också värdefulla diskussioner. Alla former av dokument som syftar till att nå önskat arbete innebär marknadsföring av deltagaren. Där gäller det att lyfta fram sina bästa erfarenheter och egenskaper. De flesta av våra deltagare upplever att de varken har egenskaper eller erfarenheter värda att lyfta fram. Om man har lång erfarenhet av att myndigheter och institutioner dikterar villkoren och definierar verkligheten kan det vara svårt att känna egenmakt.

I programmet får deltagarna förmånen att vara en del i skapandet av erfarenhet och möjligheten att kunna bekräfta goda egenskaper. Då öppnas möjligheten för ett samtal om egen påverkan och makten att styra andras bild av mig själv.

- Vad vill du att det ska stå i ett intyg från praktikplatsen och vad vill du att vi ska säga om dig om vi är referenter? Vad ska du göra för att det ska hända?
- Vem är du och hur vill du att vi ska uppfatta dig, hur visar man det?

Det är av vikt att komma bort från upplevelsen av offer för omständigheterna och att man är utanför påverkan av det egna livet. Att känna att man har makt över sitt eget liv och att man kan påverka själv är en viktig del av självkänslan.

Alla deltagare lägger in en bild i sitt CV, och i arbetet med detta uppstår oftast livliga diskussioner om vilket intryck bilden man väljer ger. Insikten om egna egenskaper och hur det kan få andra att reagera kan vara en bra grund inför framtida ansökningar om arbete och diskussionsvanan kan bli till nytta i kommande jobbintervjuer.

Den mall vi valt att använda finns på nedanstående länk:  
<https://europass.cedefop.europa.eu/sv/documents/curriculum-vitae/templates-instructions>

## Avtal om resan

**Skapa en förståelse för att resan i alla sina delar är bindande och skapa en tydlighet i det egna beslutet och ansvaret.**

Varje resa har ett antal platser och om deltagare gör sena avhopp så är det väldigt svårt att ersätta den platsen och då blir kostnaden för insatsen för hög och därför är det viktigt att deltagarna förstår att resan är bindande.

Avtalet är även en hjälp för deltagarna att hänga kvar om oron stiger och det känns jobbigt. När vi ger deltagaren makten till ett aktivt val, som blir tydligt med den egna signaturen på avtalet, väcker åtagandet engagemang och ansvar. Detta hjälper deltagarna när det upplevs motigt att gå upp på morgonen eller oron ökar.

I samband med avtalstecknande så gick vi även igenom uppförandekoder inför praktiken utomlands. Det visade sig vara ett bra diskussionsunderlag kring hur vi förväntar oss att man uppför sig på en arbetsplats och i ett gemensamt boende. Vi är våra kollegors arbetsmiljö. Hur vill vi ha våra relationer på vår arbetsplats och vad kan jag påverka?

Vi valde att upprätta ett avtal där deltagaren skriftligen band sig vid att åka med på resan. Innan påskrift gick vi igenom avtal och regler i grupp för diskussion och tydliggörande. I vårt avtal ingick återbetalningsskyldighet vid avhopp. Vi förtydligade att det inte finns avbeställningsskydd annat än vid sjukdom och då krävs det intyg från läkare. Den enda giltiga orsaken till att avbryta aktiviteten är vid erbjudande om arbete och då krävs ett intyg från arbetsgivaren.

Deltagarna skriver sedan under avtalen enskilt, ”Uppförandekod vid praktik utomlands”, samt ”Avtal om praktik utomlands”.

### **Exempel på uppförandekoder vid deltagande i aktiviteten:**

- Jag deltar i det uppgjorda programmet och alla aktiviteter.
- Jag följer mina handledares anvisningar och beslut.
- Jag håller överenskomna tider.
- Jag håller ordning på mitt pass, mina pengar och tillhörigheter.
- Jag är varsam och utsätter inte mig själv eller min omgivning för onödiga risker.
- Jag löser konflikter utan att använda våld.
- Jag söker nya bekanskap och tränar mig i att umgås med nya människor.
- Jag respekterar andras behov att sova ostört.
- Jag är medveten om att det krävs läkarintyg från första dagen om jag blir sjuk under praktiken utomlands.
- Jag använder inte droger. Jag använder inte heller alkohol under arbetstid. Ansvarig handledare har rätt att testa mig om det finns misstankar.

## Avtal sekretess

**Vi behöver kunna prata om deltagarna med arbetsgivare på praktikplatsen och med handläggaren hemma för att på ett personligt anpassat sätt kunna utforma stödfunktioner.**

För att matcha rätt deltagare till rätt praktikplats och se till att förutsättningarna är de bästa kan det i vissa fall vara viktigt att överföra information om eventuell psykisk ohälsa och medicinering till den utländska kontaktpersonen eller direkt till praktikplatsen.

Många av våra deltagare vill inte berätta om egenskaper de upplever som hinder utan försöker agera som om det inte finns svårigheter vilket i vissa fall skapar mer problem. Att vara så tydlig man kan med sina behov skapar förståelse som underlättar i samvaron med andra.



## Avtal bilder

Upprätta ett avtal om tillåtelse att använda bilder och annan dokumentation vid informationstillfällen i olika sammanhang både före, under och efter resan.

Det är viktigt att skapa medvetenhet kring vad det innebär med publicering av bilder och annan dokumentation. Detta gäller både inom aktiviteten Över Gränserna och i andra sammanhang. Idag är det vanligt att arbetsgivare eller andra samarbetspartner söker på internet för att ta reda på mer om personen. Bilden som förmedlas offentligt kan vara avgörande om man

får jobbet eller inte. Den här bilden kan påverkas genom att medvetet presentera digital information som visar det man önskar.

Vi upprättade ett avtal för publicering av bilder och annan dokumentation där deltagarna själva får välja om de godkänner att vara med på bild eller annan dokumentation under aktiviteten.

### JAG GODKÄNNER ATT BILDER OCH ANNAN DOKUMENTATION FÅR PUBLICERAS:

- I informationsmaterial om KRUT (utställningsmaterial, trycksaker, bildspel, annonser, presentationer mm.)
- På kommunernas webbplatser.
- På Sjuhärad's Samordningsförbunds, Arbetsförmedlingens, Västra Götalandsregionens, Försäkringskassans webbplatser ([www.samverkanvg.se](http://www.samverkanvg.se), [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se), [www.vgregion.se](http://www.vgregion.se), [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se))
- På projektdeltagarnas blogg.
- På andra sociala media, till exempel Facebook.

### ALTERNATIVT:

- Nej, bilder och videoinspelningar på mig får inte publiceras.



## Överenskommelse mellan arbetsgivare och projekt

Tydliggör ansvarsfördelningen mellan arbetsgivare och projektet för deltagaren under praktiken.

Vi vill undvika oklarheter vad gäller ansvarsfördelningen mellan parterna. En överenskommelse skapar även en form av trygghet för deltagaren då det blir tydligt vem som ansvarar för vilka delar. Överenskommelsen kan utvecklas och även inkludera ansvarsområden för deltagaren.

Vi skapade en praktisk överenskommelse som tecknas mellan ansvarig utförare av utlandspraktiken i Sverige samt arbetsplatsen utom-

lands. Ansvarig chef i Sverige samt ansvarig chef på arbetsplatsen utomlands skriver under avtalet. I överenskommelsen bör ingå uppgifter om ansvarigt projekt, arbetsgivaren och deltagaren.

Överenskommelsen, Agreement, beskriver vem som är ansvarig för vilka delar under deltagarens praktikperiod utomlands. Beroende på land och arbetsplats kan exempel på innehåll i avtalet vara:

### THE PARTIES' COMMITMENT

#### *The Employer is responsible for:*

- Reception of the trainees, and to offer a suitable placement.
- To provide the trainee with information concerning the laws and regulations of the workplace concerning incidents (accident, injury, fire etc).
- To report the presence of the trainee, and to report invalid absence.

#### *The Project is responsible for:*

- Adopt measures in consultation with the contact person in the training place if needed (for example in case of invalid absence, unsuitability in the training place)
- The trainee gets a certificate of a health check up which will be given to the contact person in the training place.
- The lunch for the trainee.



# Arbetsplatsens utvärdering om praktikgenomförande

Deltagarna får ett skriftligt omdöme från sin handledare på praktikplatsen utomlands.

Redan i det förberedande programmet förs en diskussion kring att en skriftlig utvärdering görs under praktiktiden utomlands. Deltagarna får då diskutera och reflektera kring vad man önskar få för omdöme. En diskussion förs även kring vikten av en skriftlig utvärdering för att söka arbete, studier eller annat.

Upprätta ett skriftligt underlag med frågeställningar som tas med till praktikplatsen utomlands. Handledaren på praktikplatsen ansvarar sedan för att fylla i utvärderingen under deltagarens praktikperiod. Detta dokument får deltagaren del utav i slutet av praktiken. Utvärderingen har deltagaren stor nytta av i sitt framtida arbetssökande.

## EXEMPEL PÅ FRÅGESTÄLLNINGAR KAN VARA:

### 1. *Occupation:*

#### 2. *Performance from the trainee:*

- Capacity to work independently
- Reliable in worksituation
- Capability to do job-rotation
- Persistence and power
- Concentration
- Nicety/precision
- Order at work place
- Work speed
- Interest in the work
- Punctuality
- Initiative

#### 3. *Social competence:*

- Contact with colleges
- Contact with management
- Ability to take instructions
- Ability to ask questions when uncertain

#### 4. *Possible critical situations:*

- Under what circumstances?
- How does the trainee handle stressful situations?

#### 5. *Most important:*

- What qualities does the trainee have?

## Pass eller internationellt id-kort

**Se till att alla handlingar är i ordning så att det inte uppstår problem på resan. Att förbereda och ta till sig den information som är nödvändig för att undvika överraskningar och onödig oro.**

Säkerställ att alla har ett giltigt pass eller internationellt ID-kort. Till länder inom Schengenområdet kan man resa med internationellt ID-kort. Dubbelkolla alltid vad som gäller till det land ni ska åka till på polisens hemsida [www.polisen.se](http://www.polisen.se). Kolla upp detta i god tid då det kan ta upp till två veckor att få ett pass. Är man utländsk medborgare kan det ta ännu längre tid. Ta alltid en kopia på alla deltagares pass eller ID-kort.

Att ta en kopia på passet som personalen förfogar över och tar med sig på resan underlättar om person, pass eller biljetter försvinner på resan. Vi utgår alltid från att alla ansvarar för sina egna handlingar, det är dock en poäng att förmedla att det är viktigt att ha en backup även när man reser privat.

Vid resor finns en tydlig gräns som vi inte kommer förbi om inte alla resehandlingar är i ordning. Denna tydlighet kan innebära en viss oro som går att minska med förberedelser. I många sammanhang i livet uppstår oro inför olika uppgifter man ska göra och då är rutiner kring förberedelser bra för att hantera den oron och prestera väl.



## Belastningsregistret

För en del jobb krävs ett utdrag ur belastningsregistret.

Om deltagarna arbetar med barn eller ungdomar gäller oftast samma regler som i Sverige. Det krävs ett utdrag från belastningsregistret inför praktik inom skola eller barnomsorg även utomlands. Det kan finnas en anledning att

begära utdrag från belastningsregistret på alla deltagare för att öka möjligheterna till eventuella byten av praktikplats utomlands vid behov. Detta görs via polisens hemsida [www.polisen.se](http://www.polisen.se), belastningsregistret.



## Hälsoundersökning och vaccination

**Hälsointyg och vaccination krävs för vissa jobb.**

I Ungern krävde samtliga praktikplatser en genomförd hälsoundersökning på alla deltagare före praktikstart. I Serbien krävde de praktikplatser där man hade hand om barn eller hanterade mat att deltagarna genomförde en hälsoundersökning.

I samband med hälsoundersökningen är det ett bra tillfälle att diskutera svenska arbetsgivares förhållningssätt till hälsa, vad lagen säger, vad man kan göra och hur man presenterar sig för att passa en arbetsgivares önskelista.

Vi vill inte att våra deltagare tar med sig mer problem hem än de hade när de åkte. Så vi valde att följa de rekommendationer som fanns kring smittsamma sjukdomar på resmålet. Vid resa till Serbien var den allmänna rekommendationen att vaccinera sig mot hepatit A. Att prata vaccination inför resan ökar kunskapen om smittsamma sjukdomar och förhållningssättet till detta. Alla smittor går ju inte att vaccinera sig mot.

Arbetsgivaren kan ställa som krav att deltagarna genomgår en hälsoundersökning före praktikstart för att säkerställa att man inte bär på några smittsamma sjukdomar. Säkerställ med praktikplatsen om de rekommenderar eller kräver vaccination för det arbete de erbjuder deltagarna. Ta kontakt med vaccinationsmottagning för rådgivning samt bokning av tid för vaccination i god tid före avresa. Se till att få med ett intyg på engelska till praktikplatsen utomlands. Gör alla tester hemma även om praktikplatsen skulle kunna ställa upp med det. Praktiktiden är för kort för lägga tid på undersökningar och provsvar.

## Läkemedel

**Om deltagare medicinerar är det viktigt att veta så att rätt mängd är med på resan, inte för mycket eller för lite.**

Det är bra att veta vilka mediciner deltagarna har med sig och vilka ordinationer som gäller. För att hindra onödig oro eller risk ska medicin tas med i den omfattning som ordinationen kräver.

Vissa läkemedel är narkotikaklassade och får inte föras in i andra länder utan intyg. Införsel av läkemedel skiljer sig åt mellan olika länder och det är viktigt att ta reda på vilka regler som gäller i det land man ska åka till. Man kan exempelvis vända sig till landets ambassad i Sverige för att få svar, men även apotek och ansvarig läkare brukar kunna svara på frågan om eventuella intyg eller lämna ut kopior på recept.

Även på denna punkt gäller att planering i god tid kan förhindra onödiga kostnader. De intyg våra deltagare tagit med sig har varit kostnadsfria.

Det kan vara bra att tänka på risken att deltagandet innebär mer ångest än vanligt och att den medhavda medicinen skulle kunna överanvändas vilket är att betrakta som ett missbruk.



## Hälsa

**Förmedla kunskap kring kostens, motionens och sömnens betydelse för framgång i livet och arbetslivet.**

De livsstilsval var och en gör påverkar det liv man får och vi anser att alla ska vara medvetna om att olika val ger olika konsekvenser. Under en utlandspraktik bor deltagarna tillsammans och lagar maten själva i grupp eller enskilt. Projektet betalade maten och vår intention var att deltagarna skulle laga bra mat som inte är dyr, så att de senare kan fortsätta med denna vana hemma trots begränsad budget.

Det är lätt att personalen får rollen som föräldrar i matdiskussionerna. Då är det bra att kunna hänvisa till en utomstående auktoritet i form



av en föreläsning som alla tagit del av, och att personalen coachar deltagarna att använda kunskapen. Önskan om förändring måste komma inifrån.

Vi valde att ta in en extern föreläsare som skapar diskussioner med deltagarna kring att hitta sin väg till bättre hälsa. Föreläsningarna riktade vi in på kostens, fysisk aktivitets och sömnens betydelse för hur vi mår och presterar i livet. Deltagarna får med sig konkreta och enkla tips som de själva kan använda sig av. Våra val i vardagen består ofta av omedvetna vanor och det är viktigt att förstå dem för att kunna ändra sig. Resan innebär en omfattande förändring av vardagen och hjälper till att göra vanorna tydliga och är en möjlighet till förändring.

Fysisk aktivitet förekommer oundvikligen i större utsträckning än vad många är vana vid på alla resor. Det är oftast en bit att gå eller cykla till praktikplatsen, busshållplatsen och mataffären vilket innebär regelbunden motion. Tre veckor är för kort för att etablera nya vanor men det kan ge en känsla för hur livet kan vara med andra rutiner i vardagen.

*"Vi är helt slut efter allt cyklande och promenerande plus alla nya intryck, men vi kommer nog att komma hem vältränade."*

*Deltagare Lettland*

## Alkohol och narkotika

**Öka deltagarnas medvetenhet om konsekvenserna vid bruk av alkohol så att de kan göra ett medvetet val som är grundat på kunskap. Kunskap behövs även om nolltolerans av narkotika.**

Över Gränserna var ett projekt i syfte att komma närmare arbetsmarknaden vilket måste vara tydligt så att deltagarna förväntar sig arbete och utmaning, inte en resa med fest och fylla. Vi har varit tydliga med att narkotika är helt förbjudet och att boendet ska vara alkoholfritt samt att alkoholintaget inte får påverka hälsa eller arbetsprestation. Utlandspraktiken måste kunna erbjudas deltagare som har erfarenhet från eget eller närståendes missbruksproblematik utan att bidra till ökad psykisk ohälsa eller återfall och detta utan att samtidigt helt avtala bort vuxna deltagares möjlighet till personliga gränsdragningar. Efter att vi satt ramarna så har vi diskussioner i grupp för att komma överens om ytterligare regler eller hänsyn som ska råda i gruppen. Vi ville även på det sättet undvika att personalen blir övervakare och istället uppmuntra alla att ta eget ansvar under resan.

*”Det har fått mig att fundera  
på att flytta utomlands.  
Det var bra att testa att leva  
i ett annat land.”*

*Deltagarkommentar vid utvärdering*

Under helgerna vet vi att deltagarna vill besöka ortens nöjesliv med varandra eller med arbetskamrater. Detta är inget vi haft några synpunkter på så länge det inte menligt påverkar grupp eller arbete. På riskanalysen är berusning en punkt då det kan föranleda ett riskfyllt beteende. Vad som är viktigt att belysa är att försäkringar kan sluta gälla om man är onykter vid olyckstillfället.

För de flesta är inte alkoholen något problem men för några är det, eller kan bli, en risk. På de sista resorna i projektet köpte vi en särskild utbildning för att ge ökad kunskap om beroende och hur missbruk kan uppstå, hur framförallt alkohol påverkar hälsa mentalt, kognitivt och fysiskt. Det ger redskap för var och en att själv kunna bedöma riskerna i sitt eget beteende. Under våra resor har vi inte haft några problem med alkohol eller droger.



## Transportförberedelser

Det är en stor hjälp att vara väl förberedd med det som går att förbereda, det ger då utrymmer för det oförutsedda, vilket ofta händer även om man är väl förberedd, allt från att glömma biljetter till att inte komma hem för en bokstav är fel i efternamnet.

Att transportera en grupp med relativt oerfarna resenärer tar tid.

Flyg: Våra resor har vid alla tillfällen utom vid en resa inneburit flyg. Vi var till en början bundna av upphandlingsavtal som gjorde valet enkelt men något dyrare. Fördelen var att när vi kunde boka gruppresor tidigt och relativt nära inpå resan kunde vi presentera deltagarnas namn utan kostnad för namnändring.

Till Serbien valde vi att boka lågprisflyg vilket innebär att vi inte kunde beställa innan vi hade gruppen samlad då namnbyte ofta innebär krångel. På dessa resor serveras inte någon mat vilket innebär att man bör förbereda deltagarna på att de får ta med sig något att äta.

Flyg kan väcka oro hos deltagarna och det föregås av många regler, rutiner och procedurer. För att reducera oro och få en smidig incheckning har vi valt att lägga tid på en relativt detaljerad genomgång av frågor som rör flyget. Vi vill så långt det är möjligt undvika att någon hoppar av på grund av oro för transport.

*"Jag vågade knappt ens åka buss själv även om det bara var in till grannsamhället."*

*Deltagare Lettland 2012*

När flygbiljetter bokas är det viktigt att alla uppgifter blir rätt, att det namn som står på passet/ID också står på flygbiljetten.

För både personal och deltagare är det viktigt att alla får mat så att tålamod och uppmärksamhet kan upprätthållas för att undvika onödiga konflikter.

Ätande på resan är ofta tidspressat vilket är bra att förbereda deltagarna på. Ha en idé om vilken typ av mat som är möjlig med tanke på



allergier eller annan kosthållning så att beslutet kan gå relativt fort. På många resor har det blivit någon form av snabbmat vid byten mellan flyg eller andra transportmedel.

Transfer från flygplats till boende har vi försökt ordna med förbokad transport då både deltagare och personal brukar vara ganska trötta efter resan. Det innebär även en viss fördröjning att röra sig i grupp vilket kan vara ett hinder om man behöver passa flygbussar eller liknande.

*"Denna resa har gjort att jag är mer sugen på att resa mer och jobba och bo utomlands."*

*Deltagare*

Vid ankomst tillbaka till Sverige har vi åkt gemensam taxi till centralorten. För vidare transport valde vi att införskaffa busskort så att alla som inte bor i centralorten för aktiviteten kan ta sig hem på egen hand. Många blir hämtade på flygplatsen vilket innebär att taxi kan behöva beställas under tiden man är utomlands för att få rätt dimensionerad transport.

Efter resorna brukar deltagarnas reslust vara väckt och de vill ge sig ut igen. Under våra transporter har vi i möjligaste mån involverat deltagarna så att de observerar så att erfarenheten underlättar för framtida resande.

## Sjukförsäkringskort

**Undvik större kostnader vid besök inom vården utomlands genom att alla har med sjukförsäkringskort.**

Om man blir sjuk utomlands så kan det bli dyrt. Det är viktigt att alla förstår det egna ansvaret vid en utlandsvistelse och vilka kostnader en sjukhusvistelse kan medföra om man inte har med sig det Europeiska Sjukförsäkringskortet.

Alla ska ansöka om det Europeiska Sjukförsäkringskortet, som ger en tillgång till nödvändig medicinskt sjukvård under en tillfällig vistelse inom EU/EES, enligt samma villkor och till samma kostnad som de som är försäkrade i det landet. Detta är gratis att beställa och ansöks via [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se), Utomlands, Beställ EU-kort inför en utlandsresa. Skriv även ut faktabladet på Försäkringskassans hemsida så att alla får del av informationen.



## Kommunal ansvarsförsäkring

**Det är projektets skyldighet att säkerställa att erforderliga försäkringar alltid finns och gäller för varje medresenär.**

Kommunen är formell utförare av Sjuhäradets verksamhet Över Gränserna och har därigenom ansvaret för försäkringar för deltagare om de skulle ådra sig själva eller någon annan kostnader vid sjukdom, skada eller materiell åverkan hos praktikplatsen.

Praktik som genomförs i Sverige går oftast genom Arbetsförmedlingen som alltid har denna typ av försäkring. Arbetsförmedlingens försäkring täcker dock inte för praktik utanför Sveriges gränser. Varje kommun har som regel försäkringsavtal och rutiner vid placering i Sverige, men det finns sällan någon upparbetad rutin i kommunerna för att försäkra praktikanter vid en utlandspraktik.

För deltagarna är detta en viktig fråga då man sällan tänker på att alla arbetsgivare försäkrar sina anställda mot skador av olika slag. Genom diskussionen så är det viktigt att förstå vilka risker man utsätter sig för om man väljer att arbeta svart eller provjobbar gratis utan formell anställning.

Det är viktigt att säkerställa att kommunen har en gällande ansvarsförsäkring vid praktik utomlands. Vår erfarenhet är att det kan vara svårt att få fram information från kommunerna då det är ovanligt att genomföra praktik utomlands.

En ansvarsförsäkring innebär att det finns en försäkring som gäller vid eventuella skador som orsakas av deltagaren under själva praktiktiden. För att ansvarsförsäkringen ska vara gällande behöver blanketten Avtal avseende praktikplats - Agreement regarding practical training skrivas under både av ansvarig chef inom ansvarig kommun i Sverige samt ansvarig chef på praktikplatsen utomlands.

Utöver ansvarsförsäkringen se även över om deltagaren ingår i kommunens tjänstereseförsäkring som innebär att kommunen även ansvarar för skador som orsakas av deltagaren på fritiden. Skriv upp uppgifter kring försäkringsbolag, försäkringsnummer samt larmnummer vid vistelse utomlands. Dessa uppgifter finns på ett så kallat servicekort/försäkringskort.

## Hemförsäkring / reseförsäkring

**Att vara rätt försäkrad är viktigt och aktiviteten motiverar en hemförsäkring då det ingår en reseförsäkring.**

Oavsett om det finns en tjänstereseförsäkring inom kommunen eller ej bör alla deltagare själva ansvara för att de säkert är försäkrade under sin fritid. Vi har ställt som krav att alla deltagare som åker med på resan har en gällande hemförsäkring.

Många av våra deltagare har nyligen flyttat till eget boende eller är på väg till sin första egna lägenhet. De har oftast ganska låga inkomster vilket gör att de ofta bortprioriterar hemförsäkring. Resan ger ett motiv till att teckna en hemförsäkring och det ger öppning för en diskussion kring konsekvenser det kan få att vara oförsäkrad.

Säkerställ att alla deltagare har en gällande hemförsäkring med ett gällande reseförsäkringsskydd. Generellt finns via en hemförsäkring ett reseförsäkringsskydd som gäller under 45 dagar utomlands. Deltagarna ansvarar sedan för att ha med sig ett så kallat servicekort/försäkringskort från sitt försäkringsbolag. Där finns uppgifter om försäkringsbolaget, försäkringsnummer samt larmnummer vid en utlandsvistelse.

## Anhöriglista

**Det måste alltid finnas en lista med namn och nummer till både deltagarnas och personalens anhöriga.**

Om någon skulle drabbas av en olycka eller liknande så måste man kunna nå anhöriga. Sammanställ alltid en lista med uppgifter till anhöriga både för personal och deltagare. Alla måste veta varför listan upprättas så att de kan välja den anhörig som de tror är bäst lämpad att ta emot information som kan vara av allvarlig karaktär. Uppgifterna ska självklart finnas med under resan men även lämnas till personal i Sverige.

## Gåvor

**Det är viktigt att vårda sina relationer i värdländerna och små gåvor är symboler av uppskattning.**

För att vi och andra som vill ska kunna komma åter till landet och praktikplatserna är det viktigt att avsluta på ett bra sätt så att de nästa gång är öppna för ett nytt mottagande. Det är mycket jobb med att ta emot praktikanter och då det inte utgår någon ersättning så är det viktigt att på något annat sätt tacka för arbetet. När vi är ute på resor vill vi att deltagarna känner sig som representanter för Sverige och att vi tar ansvar för att vårda vårt ofta goda rykte.

Den kommun som är ansvarig för deltagaren som åker iväg ansvarar för att skicka med en gåva från kommunen. Deltagarna har en ansträngd ekonomi så det går inte att lägga det ekonomiska ansvaret på dem. Det kan exempelvis vara en reklamprodukt för kommunen, en bok, eller något annat som symboliserar kommunens tack.

Om det finns möjlighet att inom projektet köpa med gåvor kan man köpa med något man anser är svenskt, exempelvis osthyvel, choklad eller något annat. Deltagarna kan även diskutera om det finns något typiskt svenskt för en ringa penning som de själva vill ta med sig. Salt lakrits brukar kunna vara bra att bjuda sina kollegor på som en isbrytare i gruppgemenskapen.

Vem som ska ha gåvan är lite olika i respektive land men handledare, närmaste chef och kontaktperson i landet har vi haft som grund. I vissa länder har vi vid förberedande besöket känt att hierarkierna är sådana att det är viktigt att ha gåvor även till fler personer som bidragit till en lyckad praktikperiod. Det är symbolen och tacket snarare än värdet som är viktigt.



## Risikanalyt

**När vi förbereder oss så blir vi säkrare och kan bättre hantera de situationer som uppstår. På en resa finns det många moment som avviker från det som vi är vana vid vilket kan innebära risker. Genom riskanalys upptäcks risker och strategier kan skapas för att undvika eller hantera dem.**

När man är inne på okänd mark vilket utveckling ofta innebär så ger det trygghet att förbereda sig på att det kan uppkomma risker och hur man kan hantera eller undvika dem. Genom diskussioner kan man finna handlingsplaner för att undvika och hantera uppkomna risker. Det är även viktigt att veta hur man ska agera om en risksituation uppstår eller att något händer. Förberedelserna skänker trygghet inför resan, minskar risken för olyckor och handfallenhet om något skulle hända.

I samband med att man har en genomgång av försäkringsfrågan är det en fördel att genomföra en riskanalys med deltagarna. Deltagarna får tillsammans i små grupper diskutera kring följande frågeställningar:

- Vad kan inträffa på en resa?
- Hur kommer det sig att det händer?
- Hur undviker man att det händer igen?

Diskussionen förs sedan vidare i storgruppen så att alla får en möjlighet att reflektera kring de eventuella risker som kan uppstå.



## Gruppteori och övningar

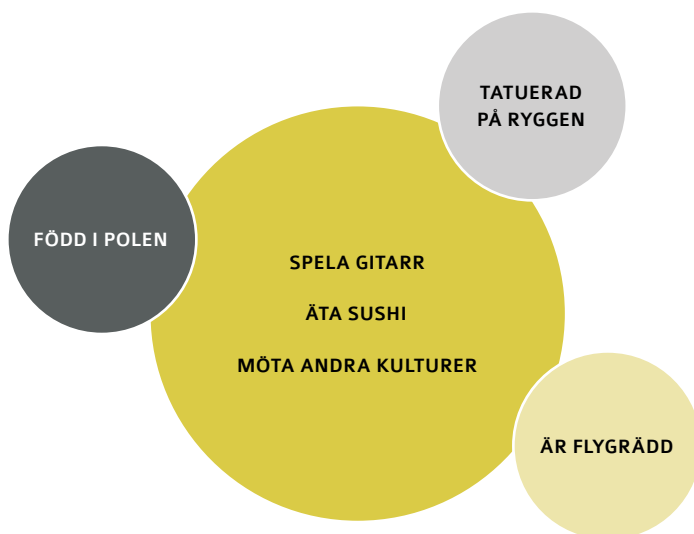
Genom föreläsningar, diskussioner och övningar skapar man en stark gruppkänsla och får deltagaren att känna trygghet i gruppen.

Övningar i grupp är bra för att stärka grupp-känslan och skapa djupare förståelse för varandra. Våra deltagare har sällan reflekterat över sin egen påverkan på gruppen. När vi är utomlands så bor vi tätt tillsammans och konflikter uppstår alltid i olika grad. Genom förberedelser undviks några konflikter men det stora värdet är att man under resan kan koppla teori till praktik genom det som händer i gruppen. Om man får bort rädslan för konflikter så blir dessa mindre destruktiva och energin kan lättare vändas till något konstruktivt.

Då konflikter är oundvikliga under en längre utlandsvistelse så lär vi genom teori och diskussion om hur konflikter uppstår och hur man bäst löser dem. Medvetenhet ökar chansen till ett bra arbetsliv och minskar risken för oro och återgång i sjukskrivning under eller efter programmet.

Vi utgick från Susan Wheelans teorier om effektiva team. Alla har erfarenhet av grupper och det är därför lätt att få ingång till diskussioner om andras och den egna rollen i en grupp, om man brukar skifta roll eller inte och vad som blir konsekvenserna av det. Vi har även pratat om organisationers uppbyggnad och struktur och hur den kan skilja sig mellan olika länder i frågor som makt, ansvar, hierarki, mm.

Samarbetsövningar: Exempel på en första övning för att lära känna varandra kan vara att deltagarna tre och tre diskuterar gemensamma intresseområden samt hittar något unikt för var och en i gruppen. Detta redovisas i form av en blomma där mittenpartiet symboliserar gemensamma intresseområden och tre blad symboliserar enskilda intressen. Diskussion i grupp efteråt skapar en bra start i gruppen.



Värderingsövningar: Värderingar ligger till grund för handlingar och känslor. En övning som vi använt är att deltagarna placerar sig på en linje (skala) som markerar hur man ställer sig till ett påstående. Det ger rörelse och diskussioner samt visar på mångfalden i förhållningssätt och ger en djupare förståelse för varandra.

Farhågor/förväntningar: Inför en resa uppstår ofta en oro i någon grad och vi har funnit det bra att de får dela det med varandra, det ger även oss en möjlighet att möta det frågor som de bär på. Deltagarna skriver enskilt eller i par upp förväntningar och farhågor inför praktisk resan. Därefter har man en genomgång i storgrupp som öppnar för diskussion.

Fakta och fördomar: Resmålet i sig är en bra ingång till samarbete. Vi har bland annat använt oss av en Brainstorm där de tillsammans skriver upp vad de vet respektive tror om landet de ska åka till. Övningen skapar bra diskussioner kring fördomar vi eventuellt har om landet och människorna i det land vi ska åka till. Det ger även en diskussion kring vad vi tror att man har för uppfattning om Sverige och svenskar utomlands.

Utdrag från brainstorm-övning om Tyskland:



## Dokumentation

**När man går från ett läge till ett annat är det lätt att glömma vilka steg man tog och inte se utvecklingen. Att dokumentera är därför ett bra redskap för motivationen där utvecklingen blir synlig.**

Våra deltagare dokumenterar sin erfarenhet både på det förberedande programmet, praktiken utomlands och under det uppföljande programmet i Sverige. Dokumentation kan göras i form av dagbok, loggbok alternativt blogg. Exempel på frågeställningar till dokumentationen kan vara följande:

Min praktik - Presentation av min praktikplats.

Mitt egna arbete - Hur ser en dag ut på min praktikplats? Vad får jag göra?

Nya erfarenheter - Vilka erfarenheter har jag fått under min praktiktid? Vad har varit bra och vad har eventuellt varit mindre bra?

Deltagarna i våra grupper har valt att starta upp en gemensam blogg där man enskilt dokumenterat sina erfarenheter.

Exempel på bloggar:

- Alüksne i Lettland, oktober/november 2012:  
[www.projectabroadsjuharad.blogg.se](http://www.projectabroadsjuharad.blogg.se)
- Reykjavik på Island, februari/mars 2013:  
[www.ourtriptoiceland.tumblr.com](http://www.ourtriptoiceland.tumblr.com)
- Wernigerode i Tyskland, maj 2013:  
[www.tysklandskrut.blogg.se](http://www.tysklandskrut.blogg.se)
- Chemnitz i Tyskland, september/oktober 2013: [www.praktikresa.blogg.se](http://www.praktikresa.blogg.se)
- Reykjavik på Island, november 2013:  
[www.projectreykjavik.blo.gg](http://www.projectreykjavik.blo.gg)
- Eger i Ungern, mars 2014:  
[www.thehungariantrip.blogg.se](http://www.thehungariantrip.blogg.se)
- Novi Sad i Serbien, maj/juni 2014:  
[www.xborders.blogg.se](http://www.xborders.blogg.se)

## Praktisk planering

**Delaktighet skapar förståelse och trygghet. Om deltagarna är aktiva i planeringen ger det kontroll och kunskap vilket hjälper dem att hantera den oro som kan uppstå.**

Packningslista brukar oroa många inför en resa och går man då tillsammans igenom och upprättar en packningslista skapar det trygghet hos många.

I Över Gränserna gjorde vi en kulturell aktivitet på resan som finansierades av projektet. Det är en möjlighet att få en större förståelse för landet eller regionen vi besöker. Innehåll och upplägg av denna aktivitet var till stor del upp till deltagarna och det kunde vara en heldag eller en helg. Den var obligatorisk för alla vilket ökar vikten av gemensamt planerande. Under våra resor blev det besök i huvudstäder, utom på Island då vi upplevde den spektakulära naturen.

För att undvika att personalen blir fritidsledare så är det viktigt att lägga över fritidsplanering på gruppen och detta är ett exempel på när

kunskap om resmålet i fråga behövs. Under förberedande programmet fick deltagarna ta reda på vad resmålet har att erbjuda. I dessa diskussioner blir det även tydligt vilka deltagare som har liknande intressen så att de kan göra sällskap på plats. På praktikveckorna är det mycket att göra och många är trötta, då är det värdefullt att vara förberedd så att energin inte rinner ut i planeringen.

Vi jobbade mycket med smågrupper för att alla skulle komma till tals och gav dem i uppdrag att ta reda på information och planera inför sin resa. Förslag på teman att förbereda inför resan kan vara:

- Packningslista
- Kulturella aktiviteter
- Aktiviteter på fritiden

Ladda ner appen

# UD RESKLAR

för användbara tips inför resan.

## Kost

**Helheten i att arbeta och leva tillsammans i utlandet innebär en möjlighet att skapa nya goda vanor i vardagslivet och kost är då en av många viktiga rutiner.**

God kosthållning kommer att behövas under hela vistelsen, inte minst för att deltagarna ska klara utmaningarna på praktikplatsen. En väldigt stor del av resan handlar om att planera och oftast laga sin mat tillsammans i grupper av två eller fler. Intresse och kunskap har varierat stort mellan deltagarna. Det är viktigt att alla tar sitt ansvar för kosthållningen så att inte en gruppmedlem ofrivilligt får hela ansvaret för maten under resan. Om kunskapen är låg kan det vara bra att gemensamt förbereda några recept innan man åker så att det finns en grundmeny att utgå ifrån.

Vi genomförde en heldags matlagningsaktivitet tillsammans i det förberedande programmet. I övningen ingår att man planerar, handlar, lagar och äter maten tillsammans. Vi har valt att temat för maten ska vara hämtat från det land vi ska besöka.



## Förberedande praktik i Sverige

**Med stöd av handledare i respektive kommun söker deltagaren efter en praktikplats i Sverige som motsvarar praktiken i utlandet för att kunna göra en jämförelse.**

När man har lite erfarenhet av arbete eller från det område som utlandspraktiken är inom så är det värdefullt med en jämförande kort praktik hemma innan man åker. Det ger även en enklare och naturlig ingång till den svenska arbetsmarknaden.

Uppdraget att göra en jämförandestudie gör att de ser på arbetsplatsen med nya ögon som ger god kunskap om den svenska arbetsmarknaden. Det skapar förutsättningar för att man har mer att samtala och berätta om på sin praktik utomlands. Vi har flera goda exempel på det varav ett är om en tjej som praktiserade på bibliotek i Lettland. Kunskapen hon hade fått under sin förberedande praktik i Sverige bidrog till att hon kunde visa ett större engagemang på praktikplatsen i Lettland och känna stolthet i att komma med förslag på arbetsuppgifter.

Många av våra deltagare var svårmotiverade till att praktisera i Sverige men med detta fokus blev det lättare och intressantare. Några deltagare kunde efter programmet arbeta på den praktik de varit på innan de åkte.

Deltagarna skriver ett personligt brev på svenska för att presentera sig för praktikplatsen i Sverige. Där framgår tydligt syftet med praktiken, att det är en praktik inför utlandspraktiken med syfte att genomföra en jämförande studie av praktikplatsen i Sverige och den utomlands. Deltagarna genomför en praktikperiod i Sverige före avresa och den sker under ungefär två veckors tid.

*"Jag har fått mer lust och energi till att faktiskt komma ut i arbetslivet, att utbilda mig till det jag vill och att ta för mig mer och ta tillvara på de chanser och möjligheter som finns för mig."*

*Deltagare Ungern 2014*

## Förbereda presentation om Sverige

**Deltagarna får rollen som ambassadörer för projektet, kommunen och Sverige i samband med utlandspraktiken och de behöver då vara förberedda på att kunna presentera sig själva och Sverige.**

När vi varit på våra resor händer det ofta att deltagare blivit tillfrågade om de kan presentera Sverige och sig själva. Det är allt från presentationer för skolklasser till radio och tv.

Hur ser det samhälle vi lever i idag ut och hur kan man beskriva det? Det är lätt att deltagare fokuserar på de problem i samhället man upplever berör sig själv, men det är då viktigt att de lyfter blicken och får en förståelse för helheten. När man får möjlighet att uppleva en annan kultur är det lättare att se sin egen och deltagarna behöver kunna förmedla en bred bild av Sverige och kultur, arbetsliv eller annat relevant.

Att kunna presentera sig själv och det sammanhang man representerar på ett intressant sätt är

en viktig del i relationen till andra även på framtida arbetsplatser eller skolor. Det är även bra att förstå att det vi säger påverkar den relation vi får till andra.

I helgrupp diskuterar vi vilken bild vi vill förmedla om oss själva, projektet, sin hemkommun och Sverige. I mindre grupper och enskilt arbetade sedan deltagarna vidare med information som bekräftar den bilden. I vissa fall kan det vara en fördel att förbereda en skriftlig presentation med bilder om Sverige för att vid rätt tillfälle kunna använda detta vid en eventuell muntlig presentation. Det finns ofta ett stort intresse och nyfikenhet utomlands på praktikplatserna kring deltagarna, framförallt vid praktik med barn.



## Språk och kulturstudier

**Om man behärskar några hälsningsfraser och ord på det inhemska språket är det en värdefull ingång till gemenskapen. En liten förförståelse om språket och kulturen ger ledtrådar som underlättar vidare språkkunskaper och förståelse när man är på plats.**

På lektionerna uppstår ofta bra diskussioner om olikheter mellan kulturen och var de kan ha sitt ursprung. Kunskapen ger en bättre förståelse för landet och en mental förberedelse för kommande upplevelser. Det ger även en förståelse för den egna kulturens påverkan av våra liv och resan ger en möjlighet till jämförelse.

På plats utomlands är det en ingång i gemenskapen på arbetsplatsen att kunna uttrycka sig med några få fraser på landets språk. Det är även något lättare att komma in i språket på

plats om man kan några ord och det har visat sig att vissa deltagare väsentligt ökar sina språkkunskaper under utlandsvistelsen.

Vi har valt att använda oss av extern utbildningsanordnare som anordnar en kortare språkkurs på cirka 20 timmar i det språk som talas i det land man ska åka till. Exempel på innehåll kan vara kultur på arbetsplatser och de rutiner som brukar gälla inom myndigheter och organisationer.





## Information från volontärer

**EVS (Europeisk Volontärtjänstgöring) ger unga möjlighet att resa och uppleva en annan kultur utan att det behövs en stor resebudget. De volontärer som möter deltagarna inför sin egen resa kan ge värdefulla tips på vägen.**

I mötet med volontärerna kommer deltagarna igång med att prata engelska. Man ökar förståelsen för hur det är att komma till Sverige och ett annat land. Hur upplever man Sverige som ny i landet och vad finns det för uppfattning om Sverige och svenskarna utomlands? Många bra diskussioner uppstår och framförallt blir deltagarna ännu mer förberedda på vad som är viktigt att förbereda inför en praktikperiod utomlands. När vi återvänt från praktikresan är det många som är intresserade av att resa igen och då är EVS ett alternativ.

*"Att i framtiden vilja göra mer volontärjobb och plugga upp mina betyg."*

Deltagare

*"Jag har börjat tänka på framtiden och hittat nya saker inför mina framtidsplaner, såsom European Voluntary Service"*

Deltagare

I Borås finns ett uppbyggt mottagande av EVS-volontärer som vi bjöd in inför varje resa. EVS finns över hela landet och volontärerna har spridning som en del i sin arbetsbeskrivning. Volontärerna som ofta stannar ett år i Sverige kan ge deltagarna sitt perspektiv på utlandsjobb. Att åka på praktik resa i tre veckor känns inte lika skrämmande och detta minskar oron hos många av våra deltagare. Man får även tillfälle att samtala kring praktiska frågor inför en utlandspraktik och förbereds inför sin resa.

## Övning som kräver övernattnig

Det är ofta många som är ovana vid att sova borta, och i ett boende med människor som de inte riktigt känner. Detta kan skapa oro inför resan vilket kan lindras med en övernattnig för gruppen i närområdet. När alla övernattar tillsammans någonstans hemifrån stärker det även banden mellan deltagarna.

Gemensamma upplevelser stärker gruppen och en övernattnig gör att man kommer närmare varandra vilket vi ser som en bra förberedelse för perioden utomlands. Upplevelsen väcker också tankar och frågor om hur det kan bli när vi kommer fram, vilket då kan bearbetas innan vi åker.

Med vår sista grupp gjorde vi en övernattnig på vandrarhem i Göteborg. Göteborg har en stor arbetsmarknad som kan kännas lite avlägsen, men redan genom ett förberedande besök kommer man mentalt något närmare att kunna resa/flytta dit i framtiden.

Tidigare grupper hade sagt att det var ett inslag de saknade. Deltagarna fick under en övernattnig prova hur det är att bo med andra och att komma överens i grupp. Under resan till våra destinationer äter vi på olika former av restauranger vilket kräver samordning och förmåga att välja under viss tidspress vilket kan vara svårt. Vi passade på att ge deltagarna en känsla av hur dessa besök går till så att de är förberedda när vi reser.

Under vår tid i Göteborg så genomförde vi olika aktiviteter som riktade sig mot kultur och EU. För många av våra deltagare är det gränsöverskridande att åka till Göteborg, att gå på restaurang eller att besöka kultur- eller konstinrättningar.

## Förberedelser inför hemkomst

**Vid hemkomst är det vanligt att deltagarna upplever tomhet. Inför resan är det bra att diskutera dessa känslor för att motverka konsekvenser.**

Många av våra deltagare har erfarenhet av depression eller annan psykisk ohälsa och det är lätt att de kopplar samman känslan vid hemkomst med försämrad psykisk hälsa. Det är lätt att deltagarna väljer att inte komma på det efterföljande programmet om de mår dåligt och det är därför viktigt att tidigt poängtera att man mår bättre av att komma till oss.

Informera och diskutera om de känslor som kan uppstå när man kommer hem. En intensiv och upplevelserik längre vistelse utomlands kan skapa tomhet vid hemkomsten, att allt stått still och verkligheten faller över dem. Det är viktigt att förmedla att det är övergående och att det efterföljande programmet är till för att komma ur känslan och vidare.









**EGNA ANTECKNINGAR**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---













*"Denna resa har varit otrolig,  
har gjort något jag aldrig trodde  
jag skulle göra.  
Har testat mig själv."*

*Deltagarkommentar från utvärdering*

**Praktikperioden utomlands**

**4**

**5**

**6**



## Praktikperioden utomlands

**När det förberedande programmet är över är förväntningarna på resan lika hög som resfebern. Av våra 68 deltagare har alla varit på plats när flyget lyfter även om de i början av programmet var tveksamma.**

Det är nu det händer, fönstret öppnas och erfarenheter kan strömma in. Praktiken ger en unik upplevelse av stort värde för deltagarna. De får då möjlighet att prova nya uppgifter, bygga relationer, få en struktur och lära känna sig själva och sin egen förmåga. Utgångspunkten är heltidspraktik men individuella lösningar organiseras efter deltagarnas behov. Arbetstiderna styrs av arbetsgivaren men vi har försökt att förlägga praktiken till dagtid. De som praktiserat kvällar och helger har upplevt att fritiden blir knapp då övriga i gruppen organiserar aktiviteter på kvällar och helger med varandra och tillsammans med nya bekantskaper på plats.

För att kunna göra förändringar är det viktigt att se de mönster som hindrar och håller tillbaka. Många gånger upplever sig deltagare fria utomlands. När de är ute på praktikresan så har de höga förväntningar och personal som tror på dem vilket gör att de kan visa för sig själv att de kan.

Coachen är till hjälp i att bolla de frågor som kräver svar för att ta nästa steg. Deras jobb är att få deltagarna att ta sig an utmaningar på bästa sätt och kunna se tillbaka med stolthet på sin upplevelse och prestation.

Personalen måste stå för grundtrygghet och tilltro i att allt löser sig även om det inte går som planerat. Osäkerhet kan innebära otrygghet men livet är inte möjligt att planera i detalj och det mesta går att lösa. Många gånger har deltagarna en oro för att man inte har det som krävs

för att arbeta och att vi som har ett jobb har extraordinära förmågor och kan allt från början. När man under utlandsvistelsen lever så nära deltagarna visar man även upp sidor bakom tjänstemannafasaden vilket ger nya perspektiv.

Vi har många goda exempel på där deltagare fått möjlighet att prova på ett helt nytt område och fått nya erfarenheter av ett visst yrke under sin utlandspraktik. Platser som kräver någon form av erfarenhet och där deltagare inte fått chansen att prova på yrket hemmavid har plötsligt öppnats upp för våra deltagare utomlands. Till exempel ett djursjukhus där en av deltagarna fick pröva arbetet som veterinär trots ringa erfarenhet av djur och ingen erfarenhet alls av yrket. Det räckte med ett genuint intresse och han genomförde praktiken väl och var omtyckt av personalen. Vi har deltagare som upplevt det samma inom bibliotek, kulturhus, film, foto och även inom andra yrkesområden. Många av våra deltagare har varit unga och haft begränsad eller ingen erfarenhet av yrkeslivet, andra har haft kortare utbildning eller gjort avbrott från skolan. Det har stärkt deltagarna att få möjligheten att prova på ett yrkesområde utomlands som kanske upplevts svårare att få en möjlighet till hemma.

All vår erfarenhet säger oss att genom erfarenheterna utomlands kommer deltagarnas förväntningar på framtiden att stärkas och deras tilltro på sitt liv och sin förmåga kommer att öka!



Magyar szokincstár

RADNŐTIRÓL

Középis történelm



## Coachstöd under praktiken

**Coacherna som är på plats utomlands ska finnas som socialt stöd för deltagarna under hela praktikperioden. I bästa fall bara som ett coachande stöd till deltagarna efter jobbet men ibland även för arbetsgivaren för att gå igenom hur deltagaren klarar sina arbetsuppgifter.**

Vi är måna om våra deltagare och våra praktikplatser vilket innebär att ingen ska känna sig övergiven om något problem eller frågetecken uppstår. Det kan finnas kulturella olikheter och språkmässiga hinder på arbetsplatsen som deltagaren behöver stöd i för att känna sig trygg och stabil under praktiken utomlands. Förutsätt inte att det finns en handledare som ger socialt stöd på varje praktikplats för våra deltagare. Vi har det ansvaret för våra deltagare under praktiken utomlands.

Det är inte ovanligt att våra praktikanter upplever att de inte har tillräckligt med arbetsuppgifter på sin praktikplats. I vissa länder kan det handla om att man inte är van vid att ta emot praktikanter men språk och kulturskillnader

spelar också in. Många gånger handlar det även om bristande initiativförmåga på grund av osäkerhet hos deltagaren. Vår uppgift är att kunna finnas med på arbetsplatsen och vara ett stöd i samtalet med arbetsgivaren. Det är dock viktigt att inte ta över utan låta deltagaren sköta så mycket denne själv förmår. Diskutera detta med handledaren på plats vid behov för att skapa rätt förutsättningar för deltagaren att klara sin praktik utomlands, så att det inte blir en känsla av misslyckande.

Många gånger nedvärderar deltagarna sin förmåga och då är det bra att ha sett dem i arbete för att kunna lyfta deras insats. Kunskapen ligger till grund för framtidsplanering med deltagaren tillsammans med ordinarie handledare.

*"Sista torsdagen hade vi handledarkväll. Alla handledare var inbjudna. Det var trevligt. Jag blev lite generad när det kom tre personer från skolan som sa massor av fina saker om mig. De gav mig massor av minnen. Kommer aldrig att glömma den här resan eller personerna jag träffat."*

*Deltagare Lettland 2012*

## Husmöten

### Praktisk information rörande boendet och avstämning med gruppen.

Att leva och bo tillsammans i grupp är påfrestande och är man trött efter utmaningar och nya intryck finns det risk för konflikter. För att undvika explosioner gäller det att hålla liv i samtalet så att sådant som stör kan ventileras i tid. Små konflikter är viktiga källor till självinsikt.

Det finns ett behov av att samla alla deltagare några kvällar i veckan för att följa upp samtliga deltagares erfarenheter gruppvis. När deltagarna får ta del utav varandras erfarenheter och dela med sig av bra och eventuellt mindre bra erfarenheter upplever de flesta både en glädje i att få dela med sig men även ett stöd ifrån varandra vid behov.

Under första veckan finns ett stort behov av gemensamma möten för genomgång, planering och andra orsaker. Praktiska frågor dyker upp

och det finns ofta ett behov av att både informera och att diskutera boendet, matinköp, transporter, arbetstider, kulturella aktiviteter, fritidsaktiviteter etc.

Utöver praktisk information och avstämning är det viktigt att i grupp samtala om hur det går på praktikplatserna. Det skapar en trygghet i gruppen då man får ta del av varandras erfarenheter. Vid en utlandsvistelse är gruppen många gånger viktig och det är en trygghet för deltagarna att känna samhörighet till varandra. Ansvarig personal ansvarar inte för att rent praktiskt anordna gemensamma aktiviteter utöver det som i förväg är inplanerat med stadsrundtur och kulturell aktivitet. Däremot är personalen ansvarig för att underlätta för deltagarna att själva samordna aktiviteter och inkludera varandra i dessa aktiviteter.



## Samarbetsövningar

**Svåra utmaningar kan bli positiva och viktiga lärdomar, men då krävs oftast utrymme för diskussioner som kan ge insikt till nya möjligheter om hur att kunna påverka sitt beteende i olika situationer.**

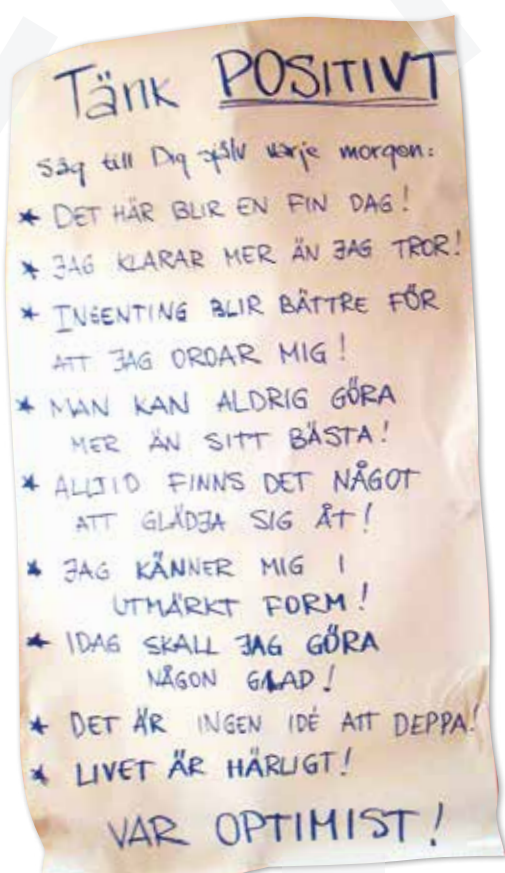
Som vi sagt tidigare är det många gånger ansträngande att bo tillsammans i grupp och konflikter uppstår lätt. Deltagarna är vuxna och ansvarar självfallet i första hand själva för att organisera aktiviteter och annat som skapar en gemenskap i gruppen. Som coach är det ett ypperligt tillfälle att möta deltagarna när det händer något som rubbar vardagens cirklar och reaktion kan ersättas med medveten aktion. Att göra övningar i grupp förebygger onödiga konflikter och ger kunskap om bra vägar till samförstånd samt ger möjlighet att samtala om frågor utan att känslan tar överhand. Att anordna någon form av samarbetsövning under exempelvis ett husmöte är ofta uppskattat. Deltagarna får samtidigt ännu mer kunskaper om sig själva och sina egenskaper som är till nytta när deltagaren skriver sitt CV och personliga brev.

Exempel på en uppskattad övning är att var och en tejpar en tom hjärtformad lapp på sin rygg. Man skriver sedan positiva egenskaper om varandra på varje persons lapp. Var och en får sedan läsa sin lapp tyst för sig själv. Övningen stärker deltagarnas självkänsla och positiva tänk. För att underlätta och finna bra ord ägna gärna en stund åt att tillsammans skriva upp exempel på positiva egenskaper före övningen.



## Enskilda samtal

Det är viktigt att samtala med deltagarna enskilt för att fånga upp både positiva och mindre positiva erfarenheter. Under sista veckan av utlandspraktiken genomförs strukturerade individuella samtal med alla deltagare inför att de ska planera för sin framtid vad gäller studier eller arbete vid hemkomst.



Då aktiviteten Över Gränserna syftar till att deltagarna ska närma sig arbetsmarknaden är coachernas roll både under förberedande programmet men framförallt under utlandspraktiken av stor betydelse. Det handlar om att coacha deltagarna till att våga vidare ut på arbetsmarknaden på hemmaplan antingen att fortsätta med praktik eller söka arbete alternativt söka sig till studier.

Under resan har vi genomfört enskilda samtal med deltagarna. Att anordna strukturerade samtal är viktigt för att fånga upp även de deltagare som inte anger behov utav samtal. När deltagarna är utomlands kan de lättare vara kreativa i sina tankar om framtiden vilket ofta ger inspirerande samtal och motivation till att ta nästa steg i riktning mot arbetslivet.

Coachens roll är även att korta processen mot arbetslivet eller studier efter utlandspraktiken. Om deltagare redan har en uppfattning av vad de vill göra när de kommer hem är det viktigt att fånga detta och om möjligt även under utlandspraktiken vara i kontakt med ordinarie handledare så att denne kan förbereda nästa steg.

## Stadsrundtur

Ett effektivt och bra sätt att få information om orten för att känna en trygghet i närområdet där man bor men även för att hitta till affärer, lokaltrafiken, närmsta sjukhus, turistinformationen, apoteket etc.

Stadsrundtur är ett viktigt inslag under de första dagarna. Denna aktivitet planeras helst redan före ankomst och om möjligt är det värt att ha en inhemsk guide som anordnar rundturen. Stadsrundturen bör självklart anpassas efter

deltagarnas förmåga. Vid fysiska besvär kan man kanske anordna en guidad busstur annars kan promenad vara ett alternativ. Om möjligt är det bra om den guidade turen innehåller både kulturella och praktiska inslag.





## Kulturella aktiviteter

**När man upplever ett annat lands kultur får man en förståelse för landet ifråga och ofta en nyfikenhet av att veta mer. Den kulturella aktiviteten bidrar även till deltagarnas allmänkunskap och deras sociala kontaktmöjligheter.**

Om vi bott på en mindre ort har vi valt att åka till landets huvudstad. Detta både för att öka kunskapen om landet, göra något tillsammans men även för att få miljöombyte över en helg. Det är en uppskattad aktivitet och ett välkommet avbrott efter en hård praktikperiod.

Under en helg, en heldag eller två heldagar anordnas en gemensam kulturell aktivitet. Denna är planerad i förväg och är ett obligatoriskt inslag både för personal och deltagare. Deltagarna får då en större inblick i kulturen och landet man praktiserar i. Exempel på kulturella aktiviteter kan vara att besöka huvudstaden och ta del av en stadsrundtur och besök på museum.



## Vid sjukdom

**Stötta deltagare vid sjukdom och hjälpa till med sjukintyg och besök på sjukhus/vårdcentral.**

Det är väldigt vanligt att arbetsplatsen kräver att alla anställda även praktikanterna ska ha ett läkarintyg från första dagen man blir sjuk. Det innebär att blir man sjuk så är det ett krav att man besöker en läkare som bedömer när man kan återgå till arbetet. Även om inte arbetsgivaren kräver det så har vi använt oss av den standarden för att deltagarna ska lära känna sin kropp och veta när de är sjuka eller bara känner sig sjuka. Coachen har som uppgift att stötta deltagaren vid ett eventuellt läkarbesök om behovet till stöd finns. Det är alltid viktigt att ha med sig det europeiska sjukförsäkringskortet vid ett läkarbesök för att undvika onödiga kostnader.

I Tyskland där vi samarbetade med ett projekt tog den mottagande organisationens kontaktpersoner på sig ansvaret att följa deltagarna till vårdcentralen vid eventuella sjukhusbesök. Det sparade tid för personalen på plats och underlättade språkmässigt kommunikationen med vårdpersonalen. I Lettland var vi med om att en deltagare blev inlagd på sjukhus på grund av en infektion. Språket var då ett hinder och vi lärde oss att det alltid är en fördel att ha kontaktpersoner på plats som kan stötta även under kvällar och helger om egen personal inte har språkkunskaperna.



## Enskilda avslutningsmöten och handledarträff

Vid ett avslutande möte får vi visa vår tacksamhet och både vi som arrangörer och deltagarna får konstruktiv feedback på arbetsformerna. Om de utländska företagen träffar deltagarna på ett gemensamt möte bidrar vi både till att deltagarna stärks och att företagen utökar sina lokala nätverk.

Praktikplatserna har med sitt engagemang gett deltagarna möjlighet att få växa. Oavsett form är avslutningssamtal viktiga även när tidsperioden varit kort. Mötena blir ofta väldigt bra med feedback både till deltagaren och den medresande personalen. Det blir ofta ett känslomässigt avslut som visar på att deltagarnas närvaro påverkar och berör.

En organiserad handledarträff har varit väldigt uppskattad och vid andra tillfällen har det inte fått samma genomslagskraft. Är man på en mindre ort är det mycket enklare att organisera ett avslut. Det är viktigt att organisera detta i god tid och bjuda in både handledare och chefer från de arbetsplatser som tagit emot deltagare på praktik. På mindre orter har både chefer och handledare deltagit på avslutningen. Det finns arbetsgivare som efteråt nämnt att samverkan blivit bättre företagare/organisationer emellan efter att vi anordnat en handledarträff som ett avslut inom vårt program. Deltagarna har vid dessa tillfällen organiserat program med mat och information.

Det är viktigt att uppmärksamma förändring och befästa det positiva. Planera denna avslutning redan första veckan så att så många som möjligt kan delta. Om det finns möjlighet att låna en lokal är det ett bra alternativ eller bjud in handledarna till boendet. Programmet kan exempelvis handla om att ge en kortare presentation om Sverige och visa på svenska traditioner med mat, sång och lek.



Redan under första veckan bör man boka in alla enskilda avslutningsmöten som sedan sker under sista praktikveckan. Var generös med tiden så att det inte blir stressigt. Det kan vara bra att nämna att man gärna vill ha med närmaste handledaren vilket inte alltid är självklart. Mötet är ett fint tillfälle att tacka arbetsplatsen för att de tagit emot deltagare på praktik och ge arbetsplatsen ett intyg och gåvor som en gest för deras insats.

Under enskilda avslutningsmöten kan det vara lämpligt att deltagaren får ta del av den skriftliga utvärderingen.



## Presentation Sverige

**Att stå inför en grupp och tala är för många en skrämmande upplevelse. Under utlandspraktiken känner sig ofta deltagarna värdefulla och ser att de har något att bidra med. Denna känsla gör det lättare att stå inför en församling och har man övervunnit det värsta är man starkare än någonsin.**

Att presentera och representera Sverige har varit en stor del under utlandspraktiken för många, detta mycket beroende på vilket land man åker till. Det är inte alltid en presentation efterfrågas men skapa gärna tillfällen för presentationer. Det är inte alltid deltagarna har arbetsuppgifter under alla timmar på deras praktikplats. Att anordna en presentation blir då en bra arbetsuppgift att fylla tiden med. Att genomföra presentationer muntligen kan upplevas obehagligt. Desto viktigare är det då att stötta och låta deltagare öva sig i presentationsteknik. Att praktisera detta utomlands i ett sammanhang med okända personer har visat sig ge goda resultat. Det är uppskattat i de allra flesta sammanhang och flera deltagare har skaffat sig erfarenhet av föreläsningar vid till exempel skolor eller andra platser där det finns både personal, elever, besökare eller andra sammanhang.

Om möjligt har deltagarna redan förberett en presentation under det förberedande programmet. Det kan innehålla information om svensk kultur vad gäller mat, historia, sevärdheter och annat av intresse. Innehållet i presentationen anpassas förstås beroende på publik, om presentationen ska göras inför en skolklass eller ungdomar på en fritidsgård eller en arbetsplats. Det är inte alltid en presentation efterfrågas på praktikplatserna men stötta gärna deltagarna med att anordna tillfällen där de får möjlighet att presentera både sig själva, sin kommun och Sverige.

*"Nästa vecka har jag två presentationer till att göra på två olika skolor, så det ser jag framemot ganska mycket, skulle ALDRIG gjort detta i Sverige så jag är glad att jag har övervunnit min rädsla lite i alla fall!"*

*Deltagare Lettland*

## Inköp av matvaror

**Vad vi äter är betydande för hur vi mår och under utlandsvistelsen kan var och en lägga grunden till sunda vanor. Under pågående påfrestning som vistelsen innebär är det dessutom viktigt att kompensera med goda matvanor så blir utmaningar lättare att ta sig an.**

Under resan betalade projektet för mat och utgångspunkten var att man lagar maten i större eller mindre grupper. Deltagarna genomför hela ledet från planering till disk och fördelar arbetet mellan sig. Det är lätt att någon tar på sig rollen som köksansvarig vilket ger positiv feedback till en början men oftast blir påfrestande och frustrerande i längden. Många gånger kan detta ge en bra jämställdhetsdiskussion om vilka roller som tillfaller vilket kön och hur det valet går till.

Grunden i planering av måltider är att det ska vara rimligt i pris och innehåll vilket föranleder många diskussioner samt ger en medvetenhet om valet av kost. Det är praktiskt om boendet ligger nära en större affär så att det blir lätt att promenera dit. För att undvika allt för täta besök i affären så valde vi att ha inköpsdagar

då alla fick följa med. Vi vill att våra deltagare ska få med sig kunskap och möjlighet att välja goda vanor.

Personalen ansvarar för budget vad gäller matkostnader, transport och övriga utlägg. Utifrån den metod vi använde oss av hade båda coacherna betalkort till de utlägg som uppstod under programperioden. När man är utomlands blir det oerhört många kvitton som måste redovisas och det kan vara bra att ha ett genomtänkt system för hur det ska hanteras. I många länder använder man i första hand kontanter vilket ger ett ytterligare moment som måste planeras för. Exempelvis kan nämnas Tyskland där vi trodde att våra kort skulle fungera men det visade sig att vi till stor del var tvungna att använda kontanter medan det gick bra att betala allt med kort på Island.

















**EGNA ANTECKNINGAR**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







*"Nu när det är över så tycker jag att det är en väldigt bra erfarenhet och att det gjort mig starkare och självsäkrare som person, plus att de har gjort mig mer utåtriktad."*

*Deltagare Tyskland 2013*

**Uppföljande programmet**

**5**

**6**



## Uppföljande programmet

**Syftet med det uppföljande programmet är att landa i sin erfarenhet och etablera starten för det fortsatta arbetet med att bli självförsörjande. Grunden för det efterföljande programmet är redan lagd under utlandsperioden genom enskilda samtal om önskad utveckling och nästa steg ut i arbetslivet.**

Vi har upplevt att resan är målet för våra deltagare och när den är avklarad så tappar de ofta motivationen att fortsätta programmet. Det är därför viktigt att lyfta in programpunkter som är attraktiva och som de själva önskar vilka kan variera från grupp till grupp. Om vi lyckats forma en grupp som trivs tillsammans har det den största attraktionskraften då de vill träffa varandra igen.

Vår erfarenhet är att alla, både personal och deltagare, är väldigt trötta vid hemkomsten vilket gjort att vi träffats tre eller fyra dagar efter hemkomst, vilket kanske är en något lång paus. När man varit borta en längre period med mycket upplevelser är det inte ovanligt att tiden upplevs ha stått stilla hemma och vardagen faller över en. Förbered gruppen på att det blir bättre när de träffas igen på det efterföljande programmet.

Att ha en eller max två dagars vila och därefter involvera lite nya krafter i det efterföljande programmet skulle kanske kunna ge ännu bättre resultat och snabbare omsätta den energi som deltagarna får av sin utlandspraktik mot att nå nya attraktiva mål, och att de snabbare kommer ut i egen försörjning. Eventuellt skulle även ett längre efterföljande program vara bra. Vi har inte helt lyckats hitta en struktur där goda vanor får tid att etablera sig.

I vår statistik syns ingen skillnad på resultat av antalet män och kvinnor som blev självförsörjande utan det fördelar sig helt lika. Detta kan vara ett resultat av att de hinder våra manliga deltagare tidigare dolt kom till daga när personal var närvarande hela tiden. När problematiken blir tydlig blir den även möjlig att bearbeta av den medresande personalen.

Av de deltagare som blivit självförsörjande så har männen i något högre utsträckning kommit i arbete medan kvinnorna fördelade sig jämt mellan arbete och studier. Detta ligger helt i linje med den struktur vi ser i samhället där kvinnor i allt högre grad vidareutbildar sig medan män ännu har något enklare att finna arbete med låga utbildningskrav. Tendensen är dock att allt högre utbildning krävs för att komma i på arbetsmarknaden.





## Besöka arbetsförmedlingen

För många är det viktigt att åter bli aktualiserad på Arbetsförmedlingen redan första dagen efter hemkomst då det kan vara avgörande för deras ekonomi.

Då vi inte har någon gemensam aktivitet första vardagen efter hemkomst är det viktigt att deltagarna vet att de själva måste aktualisera sig igen när de kommer hem.

Även för deltagare med aktivitetsersättning kan det vara bra att kontakta sin handläggare så att de vet om hemkomsten och kan förbereda nästa steg, men där har inte ersättningen varit utsatt.

*"För mig var det nyttigt att komma bort från den vanliga vardagen och se, uppleva och göra annat. Även om man var trött under resans gång pga. miljöbyte, praktik, boendet mm, så kändes det som man fick en energikick när man kom hem. Jag fick större och mer lust att göra saker som till exempel att söka jobb!"*

*Deltagarcitat*

## Utvärdering

Utlandspraktiken är formad för deltagarna och deras upplevelse är viktig för att ständigt vidareutveckla och anpassa sig för att skapa så mycket värde av investeringen som möjligt. Utvärderingen bidrar även till att deltagarna får möjlighet att strukturerat tänka på vad de varit med om.

Vi använde oss av en skriftlig utvärdering med utvalda frågor. Alla deltagare fyller i utvärderingen enskilt. Efter sammanställningen hade vi en diskussion i gruppen kring det som varit bra och det som eventuellt varit mindre bra.

Det blir bra diskussioner och den skriftliga utvärderingen kompletteras även muntligen. Det är viktigt för deltagarna att få respons på det som de eventuellt upplevt som mindre bra under resan.

### **Här följer några exempel på frågeställningar till utvärderingen.**

Frågorna bör kompletteras med en bedömningsskala från 1-5 där svaret kan graderas.

- Har deltagandet i Över Gränserna bidragit till mer kunskap om vad du vill göra i framtiden?
- Hur stor nytta har du haft av de förberedande träffarna inför resan?
- Hur stor nytta har du haft av språklektionerna inför resan?
- Saknade du något i det förberedande programmet?
- Fick du tillräckligt med information inför resan?
- Var det förberedande programmet för: KORT LAGOM LÅNGT
- Hur upplever du att din egen insats varit angående ansträngning, initiativ, kreativitet & agerande under det förberedande programmet?
- Hur nöjd är du med din praktik utomlands?
- Har du lärt dig något nytt under praktiken?
- Hur tycker du att stöttningen har varit från handledarna på praktikplatsen?
- Hur upplever du att din egen insats varit angående ansträngning, initiativ, kreativitet & agerande under resan och praktiken?
- Hur har boendet fungerat generellt?
- Hur har matlagningen fungerat?
- Hur upplever du att engagemanget/stöttningen från ledarna varit generellt?
- Hur upplever du att stöttningen har varit från ledarna under själva praktiken?
- Kunde ledarna gjort något annorlunda?
- Vad har varit det bästa med resan?
- Vad har eventuellt varit mindre bra med resan?
- Vad har du lärt dig under resan?

## Europass och personligt brev

**Ansökningshandlingar är levande dokument där nya kunskaper och erfarenheter ska dokumenteras. Under resan har deltagarna utvecklats mycket och det är värdefullt att varje deltagare uppdaterar sina ansökningshandlingar.**

Vi har valt att arbeta med ansökningshandlingarna i grupp så att man kan diskutera och få tips från varandra då det inte alltid är så lätt att beskriva sig själv. När vi skriver ansökningar till arbete så jämför vi det med reklamblad som måste utformas så att arbetsgivaren blir intresserad. Under resan upplever deltagarna mycket och lär sig mycket om sig själv och den erfarenheten måste omsättas i en intressant berättelse.

Vi väljer även att uppdatera europass på engelska då det kan bli aktuellt att söka sig utomlands genom EVS eller andra vägar.

*"Jag har både haft nytta och fått erfarenheter av att åka utomlands som jag annars inte hade fått här hemma. Bara att man får ett intyg som lyfter cv:et är ett stort plus."*

*Deltagare*

## Arbetsförmedling utland

**De som en gång provat att arbeta utanför Sverige vill ofta göra det igen. Även om man inte är redo för stunden är det bra att veta vart man vänder sig och hur man gör när lusten faller på.**

Det är vanligt att fler blir intresserade av att åka utomlands igen efter en praktik period utomlands och det är då viktigt att fånga upp intresset och se till att de får del av informationen om möjligheterna till jobb ute i världen. Ofta saknas kunskap om hur man går tillväga för att söka arbete utomlands. Alla deltagare vill inte utomlands igen men vi har valt att ha detta informationstillfälle som ett obligatoriskt inslag i det uppföljande programmet. Det har även visat sig att deltagare som från början inte tänkt åka har tagit steget till att ge sig iväg igen. Vid ett informationstillfälle om arbete utomlands upptäcker många av våra deltagare att förberedelsen för att söka arbete utomlands inte är svår då de fått med sig mycket kunskap från det förberedande programmet. Steget att åka igen blir då inte lika stort.

På Arbetsförmedlingen kan man boka in ett tillfälle med deras utlandsavdelning (EURES) för att få information om hur man går tillväga för att söka arbete utomlands. De har ofta stor kunskap om olika alternativ, med mer eller mindre stöd på vägen.

Finns ett fortsatt intresse att söka arbete utomlands efter gruppinformation brukar Arbetsförmedlingen även kunna erbjuda individuella samtal för fortsatt planering av att söka arbete utomlands. Vi har deltagare som både sökt studier och arbete utomlands efter en information på Arbetsförmedlingen.

## EVS, Europeisk volontärtjänstgöring

**EVS (Europeisk Volontärtjänstgöring) är en relativt enkel väg ut i Europa. Om man fått smak på upplevelser från andra kulturer så kan EVS vara vägen.**

För många kan det finnas allt för många hinder i vägen för att komma utomlands. Genom EVS behövs inte egna pengar och oftast inte heller någon särskild utbildning eller erfarenhet. För de som upplever att de står och stampar och inte riktigt vet vilken väg de ska gå så kan ett år utomlands ge utrymme för att nå insikt, värdefull erfarenhet och kunskap.

*"Jag har börjat tänka på framtiden och hittat nya saker inför mina framtidsplaner, såsom European Voluntary Service"*

*Deltagare*

*"Att i framtiden vilja göra mer volontärjobb och plugga upp mina betyg."*

*Deltagare*

Sändande och mottagande organisationer inom EVS finns i hela Sverige. I volontärernas uppdrag finns spridning som en del vilket gör att de gärna kommer ut till grupper. Kontakta berörda organisationer, titta på information på nätet och be en volontär komma till gruppen för att berätta om sig själv och sin resa. De ger ofta en intressant berättelse om EVS, hur det är att komma till Sverige och hur det är hemma i deras land.

## Nya mål

**Efter avslutad resa upplever många att målet är nått. För att komma vidare är det viktigt att visa på de steg som tog dem till detta mål och inspirera till att forma nya målsättningar.**

Många av våra deltagare hade tappat tron på att en bättre framtid var möjlig för dem. De var rädda för besvikelse och vågade inte sätta upp mål som var attraktiva för dem av rädsla för risken att ej nå dem och därmed bli besvikna. De går då miste om kraften och motivationen som finns i strävan att nå måluppfyllelse och då är det lätt att livet blir meningslöst vilket är en grogrund för psykisk ohälsa.

Efter utlandsvistelsen är deltagarna uppfyllda av sin upplevelse och de känner sig starkare. En föreläsning om mål avser att befästa framgångskänslan och belysa att deltagarnas agerande gjorde det möjligt så att de känner att de har styrkan inom sig.

Genomför till exempel en föreläsning med efterföljande diskussion om att våga sätta upp attraktiva mål för att finna motivation och kraft att gå vidare i livet. Möjligheten att göra utlandspraktik för den grupp vi vänder oss till i Över Gränserna är i det närmaste försumbar i Sverige idag. Att våra grupper ändå fått göra det är ett bevis på att det man önskar kan gå i uppfyllelse, även om det verkar som en omöjlighet. Då programmet har ett tydligt målfokus är det lätt att koppla teori till praktik vilket ger en djupare förståelse. Tron på att något är möjligt är en grundförutsättning för att finna kraften att gå vidare och det är det föreläsningen vill ingjuta i deltagarna.

## Presentation

**Som ett avslut är det bra att sammanfatta sina upplevelser. Genom att presentera sin upplevelse och utveckling för andra grundar man för den framtida utvecklingen.**

Att deltagarna har fått vara med om en stark upplevelse som höjt självkänslan gör att de vågar utmana sig själva ytterligare och berätta för andra om sin resa. Deltagarna får öva sig på att presentera sig själva och sin erfarenhet av utlandspraktiken genom en presentation för de som möjliggjort resan. Vi har sett att många växer väldigt mycket av att våga presentera och dela med sig av sin erfarenhet och det är bra för inblandade parter att få återkoppling om hur utförandet skett, eller bör ske.

Tillgodose deltagarna med god tid att tillsammans planera upplägg för en presentation, med bilder om de så önskar. Ta samtidigt hänsyn till de deltagare som inte vågar prata inför en grupp. Flera har planerat alternativa sätt till att presentera sin resa, men har sedan i stunden vågat mer än de trott och ändå valt att säga något trots att kanske rumskamraten var omedd att göra det.

Bjud in de handläggare och coacher som ansvarar för deltagarna som varit med på praktiken utomlands. Det kan vara personal inom kommunen, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, vården eller andra för deltagaren viktiga kontaktpersoner. Det är även ett bra sätt för deltagarna att sprida information om möjligheten för utlandspraktik till fler aktörer.

Dessa tillställningar har varit uppskattade av de som kommit. Det är en väldigt stark känsla att höra om de hinder de övervunnit och de styrkor de fått. Publikens reaktion blir även en bekräftelse på att det de åstadkommit är av verklig betydelse.

## Avslut och intyg

**Ett bra avslut lyfter individerna ytterligare och påverkar deras planering i en positiv riktning. Att få med sig ett skriftligt intyg hjälper deltagaren framåt i sin planering vad gäller studier, arbete eller annat.**

Redan i det förberedande programmet meddelar vi deltagarna att de får ett intyg när de avslutar aktiviteten. Deltagarna ser det som ett väldigt viktigt dokument och diskussioner förs kontinuerligt kring vad man önskar ge för bild av sig själv, hur man vill bli presenterad och vilka egenskaper man anser är viktiga att få med i sitt intyg. Vetskapen om att få ett dokument som har betydelse i ens framtida arbetsökande motiverar många till att prestera väl efter egen förmåga. Många deltagare saknar skriftliga intyg från arbetslivet sedan tidigare och detta dokument blir då extra viktigt för dem.

Vi sammanställde intyg där deltagarens förmågor beskrivs och vad deltagaren presterat under hela aktiviteten i Över Gränserna, både i det förberedande programmet, utlandspraktiken och i det uppföljande programmet. Vi lade stor vikt vid praktiken utomlands och tog stöd av den skriftliga utvärderingen som handledaren på praktikplatsen utomlands fyllt i om deltagaren. Vid avslutningstillfället får deltagarna del av det skriftliga intyget som är skrivet på svenska och undertecknat av personalen.



## Överlämningsmöte

**Utlandspraktiken är ett energigivande, utmanande och krävande startskott, men det stora arbetet kvarstår när man kommer hem. Handläggare på myndigheter och i verksamheter står för kontinuitet och framtida planering. Överföring av kunskap och erfarenheter är central.**

Många gånger kommer ansvarig coach från praktikresan väldigt nära deltagaren. Man har bott nära varandra och coachen har följt deltagaren under praktiken och i vardagen. Det är vanligt att deltagaren öppnar upp och berättar sådant som i vanliga fall inte alltid kommer fram i myndighetskontakter. Ofta är det viktig information som är relevant för deltagarens fortsatta planering. Som coach får man ibland fylla i de positiva egenskaper som deltagaren visat då det ofta är svårt att beskriva sig själv ur ett positivt perspektiv. Mötet gör det också tydligt för alla parter att när denna programdel slutar ska nästa del ta vid. Från deltagaren och från ansvarig coach får handläggaren som ska arbeta vidare med individen återkoppling efter resan och kring lämplig planering framåt.



Vårt att notera är att vid de tillfällen vi inte har haft ett överlämningsmöte eller lyckats återkoppla tillräckligt bra till ansvarig handläggare har vi sett en tendens till att planeringen fortsätter från där individen befann sig före praktikresan. Den nya erfarenheten värdesätts inte och planeringen blir inte riktigt lika tydlig och positiv för deltagaren.

För att alla parter ska kunna delta i ett möte är det bra att tidigt i programmet boka mötet. Detta ger även mottagande person en möjlighet att förbereda sig och om möjligt ge ett förslag på en planering vilken dock måste vara så flexibel att deltagaren får möjlighet att forma den.

























## Mottagande i Sverige

**Transnationellt arbete innebär inte enbart att sända utan även att ta emot deltagare från andra länder. Inom projektet har vi från början välkomnat mottagande av deltagare från projekt och andra arrangörer inom Europa som önskat arrangera praktikperiod fördeltagare i Sverige.**

Det har resulterat i att vi under projektiden organiserat mottagande för två olika grupper samt en plats till en enskild student. Dessa praktikanter har kommit till oss från våra samarbetspartners i Tyskland. En grupp plus den ensamkommande praktikanten reste inom Leonardo-programmet och en annan grupp var praktikanter från ett ESF program, IdA-projekt. IdA-projektets målgrupp liknade den målgrupp som vårt eget projekt verkat för, med en stor skillnad i att de utländska grupper vi tagit emot har stannat längre tid i Sverige än vad våra grupper har stannat i utlandet. Deltagarna stannade i Borås under två till tre månader, medan våra utlandsresenärer är iväg tre veckor.

Det har varit en viktig och lärorik process för oss att även ta emot deltagare. Första gruppen som kom till oss bestod av nio studenter i ett Leonardoprojekt och vi var flera personer som organiserade praktikplatser under en period av två månader. De efterfrågade platser specifikt inom bibliotek. I vår region är just bibliotekspraktik svårt då vi konkurrerar med bibliotekshögskolan i Borås. Det är viktigt att föra en tydlig kommunikation med sändaren om praktikplatserna. Först i efterhand framkom det att de bad om bibliotekspraktik för att underlätta för oss då detta är enkelt att ordna för dem hemma i Tyskland. Det som är lätt för en kan vara svårt för någon annan.

Utöver anskaffning av praktikplatser åtog vi oss som mottagande organisation att söka lämpligt boende till deltagarna. Det praktiska arbetet kring mottagandet har sett liknande ut inför

de olika gruppernas ankomst, men behoven av socialt stöd på plats varierat stort. De nio studenterna var självgående och behövde inte mycket stöd under praktiktiden eller socialt i Sverige. Dock ordnades ett mottagande med informationsträffar och organiserande kring start av praktikplatserna för dem. Under praktikperioden bistod vi också med en svensk kontaktperson som var tillgänglig lokalt för studenterna och behjälplig vid eventuella praktiska problem som uppstod.

Den andra gruppen deltagare vi tog emot var från IdA-projektet i Chemnitz i Tyskland och bestod av fem deltagare som skulle praktisera under tre månader. Behovet av socialt stöd var stort hos denna grupp när deras egen personal från Tyskland lämnade gruppen efter en knapp vecka. Mycket tid gick åt för att stötta deltagarna i deras vardag och på praktikplatserna. Våra tyska vänner köpte merparten av denna tjänst av ett socialt företag i Borås då deras behov vida översteg vad vi inom projektet hade möjlighet att erbjuda.

Utöver grupperna hade vi en praktikant som kom ensam och som framför allt gjorde praktik i vår projektadministration och tillsammans med vår internationella koordinator. Att under en period främst prata engelska på arbetsplatsen var lärorikt och inte alltid lätt. Några av våra ordinarie utvecklingsmöten hölls helt på engelska och det upplevdes av några som en stor utmaning att prata engelska med och inför sina kollegor och gav en liten inblick i hur det kan vara för våra mottagande praktikplatser i andra länder.

Då de tyska grupperna endast hade egen personal med under en kort introduktionstid föll hela ansvaret vid problem på praktikplatserna på oss som mottagande organisation.

En av de utländska gästerna misskötte sin praktik och trots flera uppföljningssamtal utan bättring skrevs personen ut från det tyska projektet. Den tyska organisationen mötte upp mycket bra i krisen och kom med bil för att transportera deltagaren hem. Personen ifråga avböjde dock hemresa och som den myndiga Europamedborgare han var hade han rätt att stanna i Sverige. Denna situation blev besvärlig, men tack vare förstående praktikanordnare i Sverige blev den inte förödande. Det blev däremot en ytterligare ögonöppnare för oss kring vad som skulle kunna hända våra egna deltagare utomlands och kring hur vi skall organisera framtida mottagande av utlandspraktikanter.

En stor fördel med transnationellt arbete där vi haft möjlighet att både sända och ta emot deltagare är möten som skapats mellan deltagarna som varit på väg och de som vi tagit emot. Våra deltagare har fått möjlighet att med stolthet visa upp den svenska kulturen och organisera utflykter för våra utländska gäster. Det har varit otroligt utvecklande för våra deltagare att inför sin praktikresa vara med och engagera sig i våra gästers program. De har fått en större förståelse av hur det är att praktisera i ett annat land och därmed samtidigt förberett sig själva.

Att ta emot deltagare har generellt ökat vår förståelse, ödmjukhet och tacksamhet till de kontaktpersoner i andra länder som hjälpt oss att organisera praktikplatser för våra deltagare utomlands.



## Reflektioner

**Inom Över Gränserna i projekt KRUT har vi i Sjuhärad arbetat transnationellt. I första hand har vi kunnat ge våra deltagare chansen att praktisera utomlands men vi har också utvecklat metoden parallellt. Vi har provat olika arbetssätt och med olika personaltäthet, åkt till olika länder och under hela projektiden utvecklat vår egen metod, den du nu håller i din hand och kanske har läst.**

Projekt är möjligheten att göra nytt, att pröva och utveckla, men det innebär också svårigheter och risker att det blir fel... Kommuner har varit utförare av alla aktiviteter inom projekt KRUT och de har även bemannat Över Gränserna. Vår första kris kom redan när vi skulle rekrytera en internationell koordinator. Komplexiteten i arbetet var initialt svår att förstå och därför tog det tid att hitta någon med rätt kompetens. Att upprätta nya kontakter på hemmaplan och utomlands, kvalitets säkra praktikplatser, organisera förberedande program och samtidigt kunna möta deltagare med ofta sammansatt problematik är några av de arbetsuppgifter som denna person har. Arbetsbeskrivning och kompetenskrav var initialt alltför vagt beskrivna varför personer på LAS-listor begärde företräde men sedan inte hade förmåga att genomföra arbetsuppgifterna. Detta innebar att vi tappade flera månader av viktig förberedelse tid men tack vare den person vi till sist lyckades rekrytera har vi ändå lyckats genomföra samtliga planerade resor.

Att arbeta ensam är inte optimalt och därför har ytterligare personal funnits med utomlands efter första resan. Flera olika personer, med olika bakgrund och kompetens, har arbetat tillsammans med internationell koordinator. Parallellt med skrivandet av denna metodbok har första utlandsresan utan ESF-finansiering gjorts och då med personal som inte tidigare arbetat i Över Gränserna. Detta gör att vi har

ackumulerat flera personers kunskaper och tankar om att bedriva transnationellt arbete. Varje resa är unik, dels för att deltagarna och gruppen aldrig är densamma men även för att personalen varierat. Personal som kompletterar varandra vad gäller egenskaper och kompetens och som är beredda att arbeta 24/7 är framgångsfaktorer som vi ser i vårt arbete.

Som i all verksamhet där vi arbetar med och tillsammans med människor skapas en speciell dynamik i varje grupp och personalen är det allra viktigaste redskapet i arbetet med att rusta deltagarna för ett kommande arbetsliv. Personalen sätter sin prägel på utförandet och därför blir varje resa unik. Det är viktigt att personalgruppen får tid att arbeta ihop sig och att de även gör en riskanalys i planeringen av arbetet. Vilka krissituationer kan uppstå och hur kan man lösa dem? Att bo och jobba tillsammans utomlands i flera veckors tid är en prövning även för personalen och att ha en gemensam värdegrund och samsyn kring upplägg och spelregler underlättar.

I vårt projektarbete har personal hos ESF-rådet region Väst funnits med som stöd och stöttning ända från början. Inte enbart med finansiering utan även som bollplank och kontroll av att vi genomfört projektet enligt plan, stöttat förändringar under vägen och underlättat för oss att bli ett så bra projekt som möjligt. När vi inte förstätt direktiv de gett eller inte känt oss trygga

med att vi menat samma sak har de alltid tagit sig tid till personliga möten där vi gemensamt hittat lösningar och förståelse. De har genom sina kontroller och i gemensam dialog hjälpt oss att vara så trygga i våra administrativa rutiner att vi idag med glädje ser fram emot att driva nya projekt med stöd från ESF. Vi vill råda framtida projektägare att hålla dialogen med ESF levande från dag ett, använd den kunskap och kompetens som finns hos dem och betänk att de också vill att ni skall driva ett så framgångsrikt projekt som möjligt. Att jobba tillsammans är kanske inte alltid okomplicerat men mycket roligare och ger bättre resultat!





## Framtid och utveckling

Styrelsen för Sjuhärads Samordningsförbund beslutade att ansöka om och driva projekt KRUT så att vi i projektet kunnat arbeta transnationellt på det sätt som vi beskrivit i denna metodhandbok. De har på ett aktivt sätt följt arbetet och deltagare som tagit del av aktiviteten. Förbundet har haft ambitionen att så långt som möjligt implementera de goda metoder som upparbetats i KRUT, främst i egna organisationer men även i förbundsaktiviteter.

Som en del i förbundets verksamhetsplan för 2015–2017 finns Över Gränserna med som en Sjuhäradsövergripande aktivitet och medel är avsatt för att finansiera två deltagargrupper utlandspraktik under 2015. Styrelsens ambition är att fortsätta utveckla metoden ytterligare och då gärna i framtida projekt.

Trots kontinuerligt uppföljningsarbete under projekttiden ser vi i dokumentationen utvecklingsområden av metoden och ytterligare potential för det kommande transnationella arbetet i Sjuhärad.

Det som varit bra för oss i vårt arbete är kanske inte det som visar sig bli det allra bästa för er. Vår förhoppning är att ni skall bli inspirerade och våga vilja arbeta transnationellt och se möjligheterna i det. Med utgångspunkt i vår metod hoppas vi att andra organisationer skall kunna förbättra och förädla egna arbetssätt så att ännu fler skall få möjlighet till den utvecklande process som våra deltagare och vi fått.

Lycka till i ert transnationella arbete!

Sjuhärads Samordningsförbund finansierar ett brett utbud av behovsstyrda insatser som syftar till att den enskilde ska få, återfå, behålla eller förbättra sin förmåga att förvärvsarbeta.

Nedanstående parter bildar Sjuhärads Samordningsförbund enligt lagen om finansiell samordning av rehabiliteringsinsatser (2003:1210):



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN



Arbetsförmedlingen



Försäkringskassan



BOLLEBYGDS  
KOMMUN



BORÅS STAD



HERRLJUNGA KOMMUN



Mark



SVENLJUNGA  
KOMMUN



TRANEMO  
KOMMUN



ULRICEHAMNS  
KOMMUN



Vårgårda kommun

För nationell information om samordningsförbund och finansiell samordning [www.finsam.se](http://www.finsam.se)