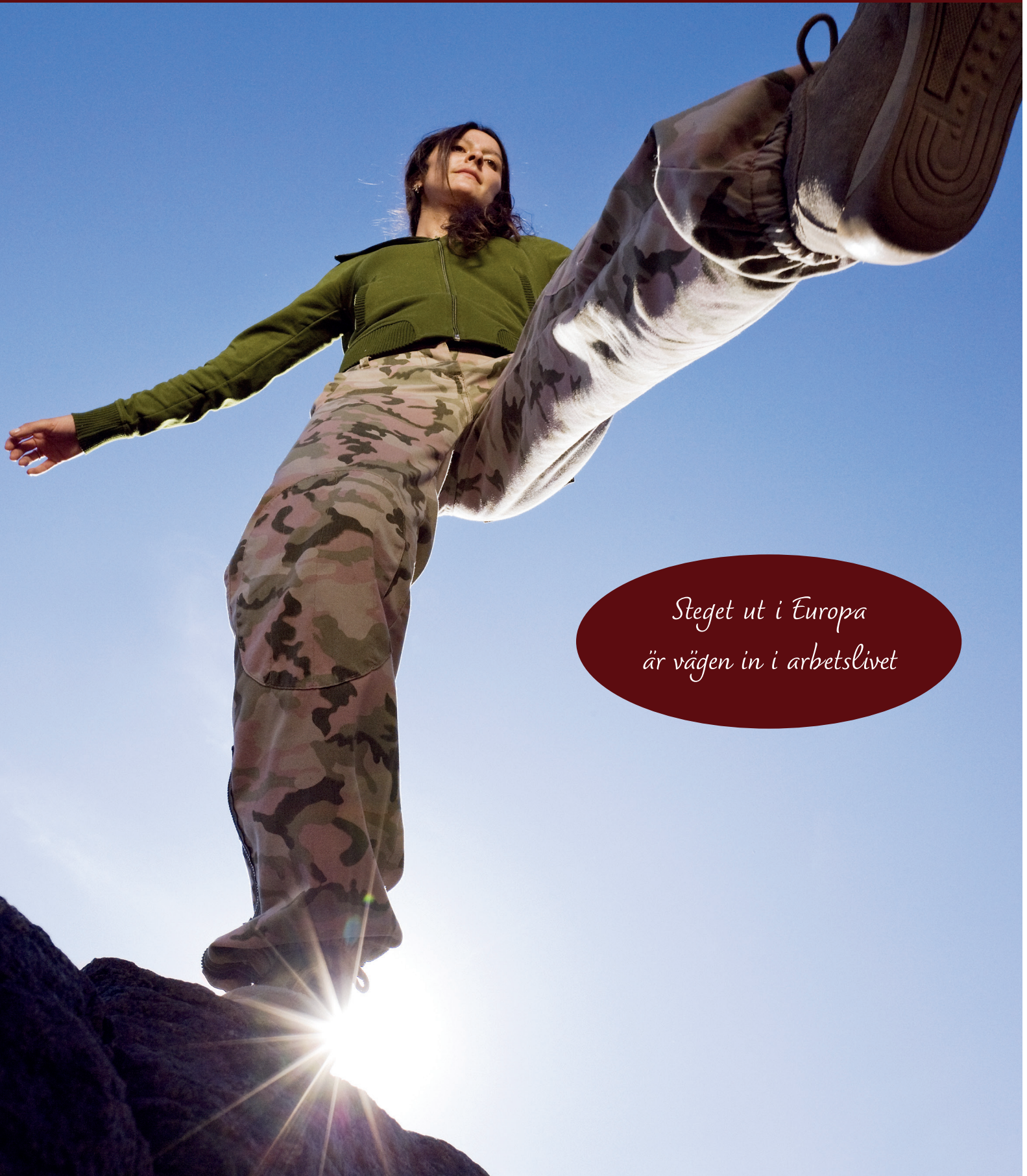


UTLANDSPRAKTIK

Metod och förhållningssätt



*Steget ut i Europa
är vägen in i arbetslivet*

Erfarenheter och metodutveckling

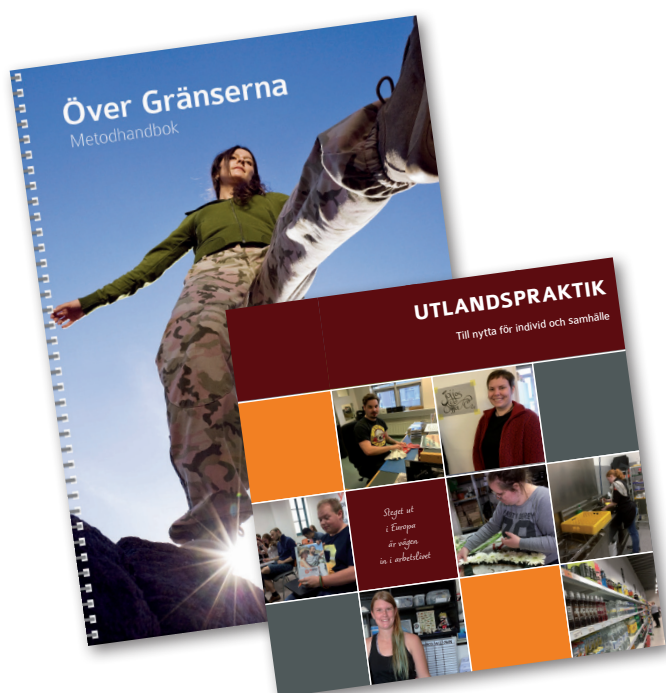
Utlandspraktik riktat till unga kvinnor och män i utanförskap kan vara en kraftfull rehabiliteringsform. Över hälften av de kvinnor och män som fått stöd av programmet har kunnat gå direkt från avslutad aktivitet till arbete eller studier. Utlandspraktik som metod kostar lite extra men ger snabb utveckling för personer som annars hade riskerat långt utanförskap. Mer om syfte och kopplingar till samhällsnytta finns att läsa i en separat folder.

För att varje individ ska få utrymme att blomma ut till sin fulla potential behöver metoder anpassas efter varje ny grupp, och även efter den som står för utförandet. Alltså bör metodmaterial balansera behovet av att få konkreta tips och råd, men samtidigt lämna utrymme för att varje ledare ska kunna hitta sig själv i utförandet. Först då finns förutsättningar till att stödet anpassas till målgruppen på bästa sätt.

SPACE har tillgängliggjorts för att särskilt kunna svara upp till de behov som finns hos unga med psykisk ohälsa eller som på andra sätt har stora svårigheter att etablera sig i arbetslivet. Många aktiviteter är konkreta förberedelser kopplade till resan och praktiken i ett annat land, en del förberedelser är mer abstrakta och handlar om reflektion och den inre resan.

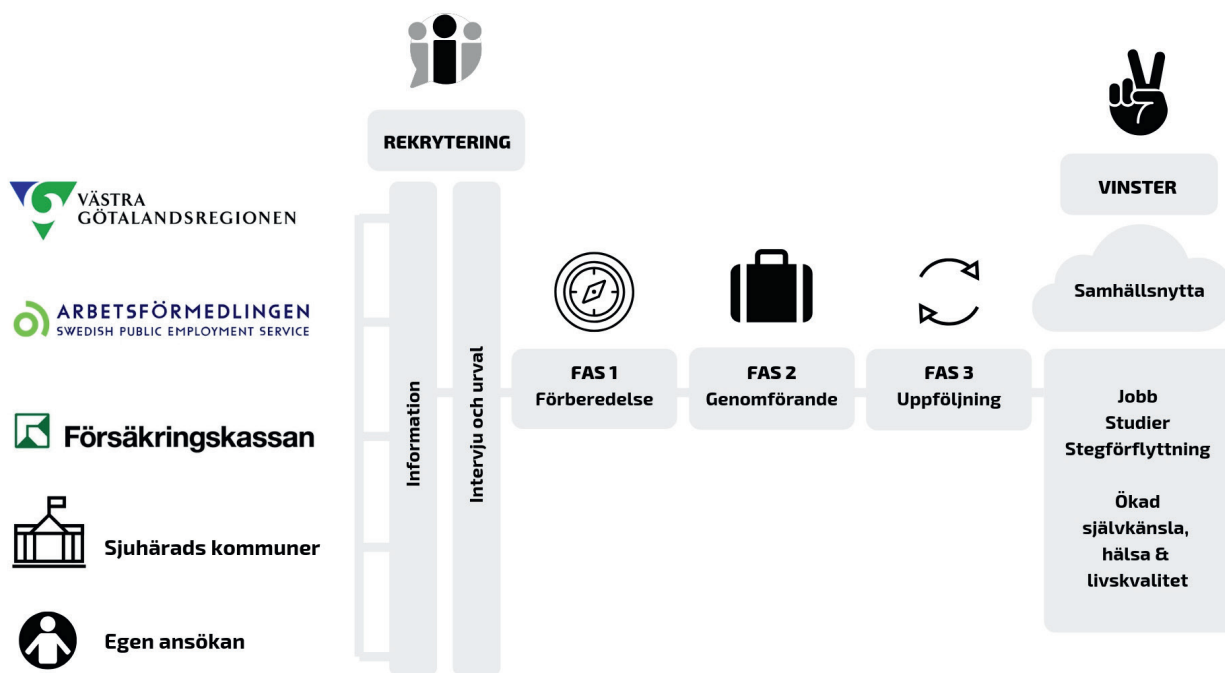
Var och en som ska arbeta med deltagare behöver en egen ”verktygslåda” och Sjuhäradssamordningsförbund erbjuder olika material. I boken ”Över gränserna” finns många tips till programinnehåll och metoder, som är hållet på en övergripande men samtidigt konkret nivå. Fakta och detaljer kan ha ändrats sedan materialet publicerades 2014, men överlag anser vi att materialet fortfarande är aktuellt.

Fortsatt metodutveckling har skett och i denna broschyr sammanfattas den modell för utlandspraktik som implementeras i Sjuhärad 2019, efter genomförandet av projekt SPACE (med medel från ESF 2016-2018). Detta material kompletterar befintlig metodhandbok ”Över Gränserna” med fler tips och sätter ord på det förhållningssätt som vi menar är avgörande för att nå höga resultat med målgruppen.



Allt material är kostnadsfritt. Kontakta Sjuhäradssamordningsförbund eller ladda ner publikationer via hemsidan www.sjusam.se

Modell för SPACE Utlandspraktik



Modellen visar de delar som SPACE består av och på vilket sätt dessa förhåller sig till varandra i en process från början till slut. Vägen in till programmet kan vara via handläggare på myndigheter eller en egen ansökan, följt av en rekryteringsprocess och därefter genomförande av programmet i tre faser med olika syften, innehåll och omfattning.

Målet är att börja arbeta eller studera efter avslutat program eller ta avgörande steg i riktning mot egen försörjning. Ökad självkänsla, hälsa och livskvalitet kommer med ökad självtillit och hjälp att få syn på sin inneboende potential.

Gruppen som utgångspunkt

I SPACE är det gruppen som är kärnan. I den utför vi uppdrag, lär tillsammans och drar nytta av varandras kompetenser och erfarenheter. SPACE-gruppen kan liknas vid ett kollegialt team på en arbetsplats, med fasta tider och rutiner. SPACE uppmuntrar till delaktighet och att dela med sig av erfarenheter i den takt som passar var och en. Kommunikation kompletteras genom digitala kontaktytor som tex. Whats App, som ofta även används av partners i utlandet.



Tre faser

Varje fas har ett eget syfte och tillsammans utgör faserna utlandspraktikens helhet. Bilderna visar hur varje fas byggs upp av tematiska block. Några element genomsyrar personalens förhållningssätt och arbetssätt i alla tre faserna: coaching, kommunikation, delaktighet och ACT *. Samverkan med myndigheter löpande under programtiden är viktigt för att lägga grunden för en lämplig framåtsyftande planering för deltagare som inte går vidare till arbete eller studier efter avslutat program. Deltagare behöver lämna samtycke till att personal får utbyta information med myndigheter och mottagande organisation i utlandet.

Fas 1 – Förbereda och blicka framåt

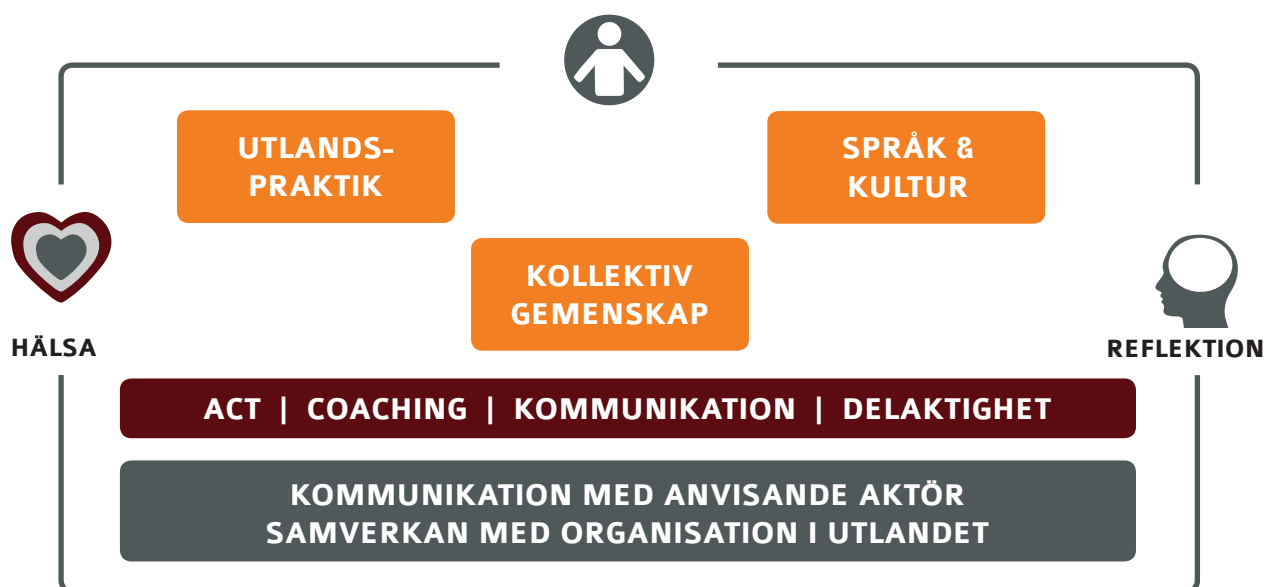


Först ska gruppen förbereda sig både för utlandsvistelsen och för att planera riktningen framåt. Deltagaren behöver ta ställning till nästa steg, är det arbete eller studier? Fas 1 har med fördel en längd på ca två månader. Tiden behövs för att synliggöra resurser och eventuella hinder för genomförande.

Mottagande organisation får så tidigt som möjligt ta del av deltagares önskemål om bransch, särskilda behov och omfattning. Deltagaren involveras i detta arbete och personal kompletterar med information vid behov. Skype-möten kan vara en bra metod för att komplettera personliga brev och skapar trygghet. Samarbetspartner utomlands ansvarar för deltagarnas praktikplaceringar och det är viktigt att de får den information som behövs för att göra en så bra matchning som möjligt.

* ACT är en förkortning för Acceptance and Commitment Therapy. Det är en terapiform som oftast används vid terapeutisk behandling. ACT används även inom arbetslivet för att förebygga stress och psykisk ohälsa och då brukar man använda uttrycket Acceptance and Commitment Training för att förtydliga att det inte handlar om regelrätt psykoterapi. Komprimerat kan man säga att ACT handlar om två saker: identifiera vad man tycker är viktigast i livet och att ta faktiska, konkreta steg i riktning mot detta parallellt med övning i att acceptera eventuella permanenta problem.

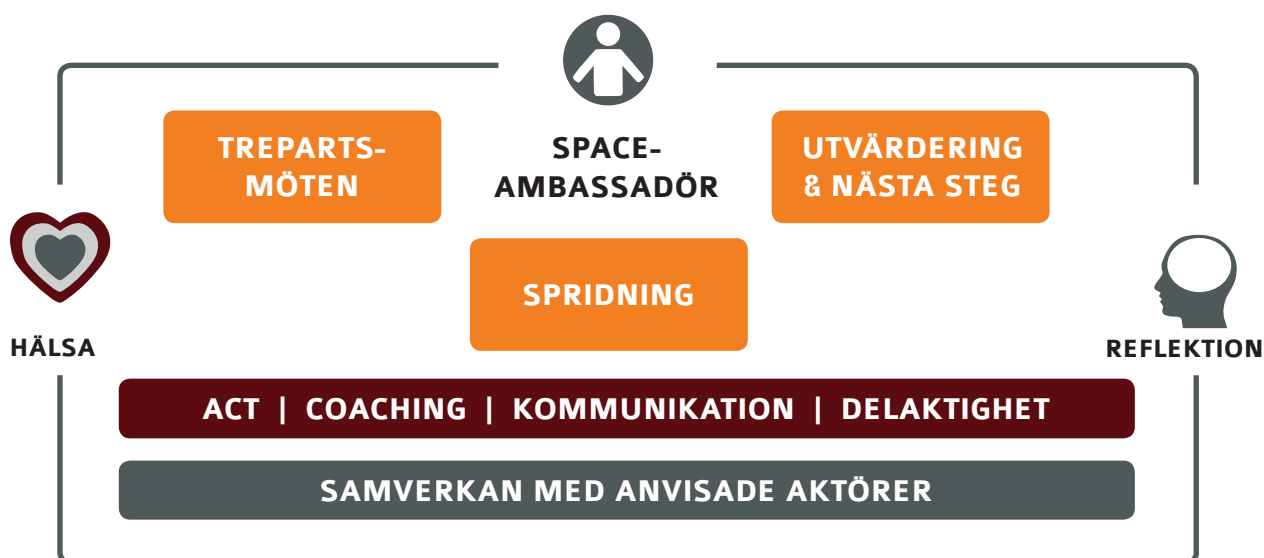
Fas 2 – Genomförande av utlandspraktik



SPACE coacher reser med gruppen till utlandet, och finns med i början och i slutet av vistelsen. Mottagande organisation introducerar på praktikplatser och finns till hands när frågeställningar uppstår. Inslag av språkkurser och kulturupplevelser rekommenderas. Boende i vandrarhem eller lägenheter med kollektiv gemenskap blir ett stöd och samtidigt en utmaning.

För större utrymme till individuell utveckling och eget inflytande är en metod att personal lämnar gruppen under en period, under förutsättning att samarbetsorganisationen tillhandahåller support under motsvarande period. Perioden i utlandet varar 4-6 veckor.

Fas 3 – Summering och avslut



Utvärdering, reflektion och aktion för att ta nästa steg äger rum. Trepartsmöten med anvisande myndigheter är viktiga för att summera verkan av programmet samt aktivera framtidsytande planering när behov finns av fortsatt stöd. Spridning av erfarenheter sker och deltagarna kan användas som ambassadörer för att inspirera andra inom målgruppen till deltagande.

Individanpassat innehåll

Hälsa och reflektion

Hälsa och reflektion löper som en röd tråd genom hela programmet. Varje vecka får deltagaren själv vara delaktig i att planera in aktiviteter som främjar den psykiska och fysiska hälsan. Hälsofrämjande aktiviteter kan ske individuellt eller i grupp.

Reflektion är viktigt för att synliggöra framsteg. Under gruppträffar synliggörs utveckling, utmaningar och möjligheter på grupp- och individnivå. Var och en uppmanas att reflektera över lärdomar, erfarenheter och framsteg. Metoder som används är bl.a. coachande samtal, in- och utcheckningar baserade på dagsform och mående, mätningar och analys genom KASAM och hälsobarometer vid några olika tillfällen.

Tydliggörande pedagogik

Vi vill skapa en lärmiljö där individen upplever tillvaron som meningsfull, begriplig och hanterbar. Därför arbetar SPACE med det som kallas tydliggörande pedagogik. Exempel på frågor som vi utgår ifrån för att skapa tydlighet:

- Var ska jag vara?
- Vem ska jag träffa?
- Vad ska jag göra? Hur ska jag göra?
- När? Hur länge? Vad händer? Vad händer sedan?

Exempel på verktyg och aktiviteter som kan användas är agenda på whiteboard med dagens tider och aktiviteter, veckovis planering/kalender, veckans mål, loggbok.

Flexibilitet och lyhördhet

SPACE jobbar med en kombination av gruppaktiviteter och individuella valmöjligheter inom tematiska block. De valbara aktiviteterna har deltagaren själv inflytande över och dessa kan exempelvis vara studiebesök, praktik, friskvård, vård- och myndighetskontakter, studie- och yrkesvägledning.

Deltagare involveras i beslut som handlar om dem, tex. boendefrågan. Vår erfarenhet är att personkemi i många fall haft större betydelse än kön när det handlat om indelningen i rum och lägenheter. Lyhördhet för hur kvinnor och män identifierar sin könstillhörighet kan vara något att ta hänsyn till.



Dialog och samverkan



Främst riktar sig programmet till personer med utforskad potential och vilja till förändring, men där bristande självtillit, initiativförmåga och handlingskraft hindrar nästa steg. Deltagare behöver vara myndiga och kunna ta vuxenansvar för sig själva och sin egen säkerhet. Erfarenhet har visat att programmet varit mindre framgångsrikt för individer med pågående depression, bipolaritet, psykosjukdomar samt EIPS (borderline).

Många som tillhör målgruppen tror inte att de skulle klara av utmaningen. Deltagandet bygger på frivillighet men många kan behöva stöd för att våga göra en intresseanmälan. Stegvis rekrytering under en kortare eller längre period kan vara en metod för att möta målgruppen, vi har använt modellen nedan:

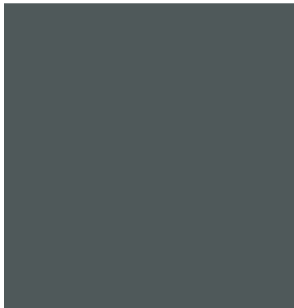
- Handläggare på myndighet informerar om utlandspraktik som en möjlighet och bjuder in till en informationsträff genom personal som arbetar i programmet.
- Möjlighet att ställa personliga frågor i anslutning till informationsträffen samt skapande av ett delaktigt klimat genom att personal strävar efter att skapa dialog med deltagare.
- Skriftlig intresseanmälan efter informationen, som följs upp med enskild intervju alternativt fördjupande information som övergår till intervju om deltagaren vill det.

Det är viktigt att handläggare inte sållar för kraftigt när det handlar om vem som ska få ta del av information. Det kan så ett frö och underlätta rekrytering inför framtiden om någon som bedöms vara aktuell först längre fram ändå får vetskap om att programmet finns.

Samråd med myndigheter och vård

För att rätt personer ska kunna erbjudas insatsen behöver samråd ske med myndigheter och vårdkontakter efter genomförda intervjuer. Exempel på frågor vi har använt:

- Finns det något som talar för respektive emot ett deltagande?
- Har den sökande någon diagnos?
- Vid medicinering, är den stabil sedan länge eller i en inställningsfas?
- Hur långt har den sökande kommit i en eventuell rehabiliteringsprocess?
- Om inte programmet hade funnits, vilken insats hade då varit aktuell för den sökande?
- Finns behov av särskilt stöd?
- Vilka anpassningar behövs i programmet?



Varje människa en resurs

Hela samhället blir vinnare när varje människa kan använda sina resurser i arbetslivet. Utlandspraktik genom Sjuhärads samordningsförbund riktas till en starkt begränsad målgrupp som tillfälligt byter långvarigt utanförskap i Sverige mot internationellt arbete. Förhållningssättet är då avgörande för att vilja och våga utvecklas:

Se, bekräfta och utmana

Se varje person, varje dag genom att möta den där den befinner sig. Fundera över hur du signalerar att du har sett. Bekräfta personens framsteg och utveckling, men håll inte med om allt. Ibland kan utveckling ske genom att coachen inte accepterar invanda tankemönster utan utmanar dessa.

Tilltro

Tro på individen – särskilt på den som inte tror på sig själv. Alla har resurser och delvis outnyttjad potential. Hjälプ till att synliggöra resurser, möjligheter och kompetenser. Peka ut riktningen när individen tappar sitt riktmärke och tilltro på sig själv. Påminn om personens riktning, mål och visa på den utveckling som skett.

Krav och förväntningar

Ställ krav. Ett grundkrav är att personer närvarar i programmets planerade aktiviteter och kommunicerar med coacherna kring eventuella hinder och motgångar.

Var personlig

Sträva efter att dela med dig av erfarenheter, då det förväntas att deltagare öppnar upp sig i vissa situationer. Exempel från livet eller tidigare projekt kan innebära en trygghetsskapande igenkänningsfaktor som öppnar upp för framgångsrik coaching.

Delaktighet och egenmakt

Utgå ifrån gruppen som ett samarbetande team där alla bidrar för individens och gruppens utveckling. Synliggör mångfald och stärk gruppen genom att lyfta fram personers styrkor och intressen. Deltagaren ska uppleva att hen har inflytande över sin planering och sina beslut.

SJUHÄRADS SAMORDNINGSFÖRBUND

Kommunerna Bollebygd, Borås, Herrljunga, Mark, Svenljunga, Tranemo, Ulricehamn, Vårgårda och