

Metodbok



SVENLJUNGA
KOMMUN



TRANEMO
KOMMUN

Stort tack till alla som på något sätt varit en del av projekt Nytänk.
Tillsammans har vi bidragit till att många människor kommit ett steg närmre arbetsmarknaden.
För att komma i kontakt med någon i projektet går det bra att maila : arbetsmarknad@svenljunga.se



LEADER
SJUHÄRAD

Författare: Anna Pettersson, Abdullah Saeede & Zahra Moussawi
Formgivare: Abdul Amini

Innehållsförteckning

Inledning	5
De praktiska förutsättningarna	6
Syfte och mål med projektet	6
Deltagarna	6
Undervisningssalen/lokaler	7
Schema/tider	7
Personal	8
Samverkan	9
Covid-19	9
Jämlikhet	10
Tillgänglighet	11
Integration	11
Svenska som andraspråk	13
Suggestopedi	14
Läraren	14
Texter	14
Gruppen	15
Estetik	15
Utomhuspedagogik	15
Äventyrspedagogik	16
Nytänks undervisning i svenska	18
Skapa en fiktiv identitet	20
Rutiner och repetitioner	20
Tema-arbete	21
Vårdcentralen	22

Matematik	38
Studiebesök och samverkan	40
Mitt liv i Sverige	41
Nyheter	44
Teman/samarbeten	46
Gästföreläsare	48
Datakunskaper	48
Studiebesök	49
Coachning	50
Hälsa	52
Fysisk aktivitet	54
Gemensamma fysiska aktiviteter	59
Psykisk hälsa/ohälsa	61
Kost och matvanor	62
Studiebesök tandläkare	64
Stress	65

Inledning

Där stod vi med en, för oss, helt ny grupp människor med en brokig bakgrund och med många olika erfarenheter i bagaget. En del var positivt inställda och hade höga förväntningar, andra var där för att de var tvungna. Alla hade det de gemensamt att de inte klarat av grunderna i SFI och därför inte kom vidare mot arbetslivet i Sverige. De kom från olika kulturer, talade många olika språk, var i olika åldrar och hade en skiftande skolbakgrund. Några var illiterata, några hade gått på högskolan. Hur ska man undervisa en grupp som denna? Vilka metoder ska man använda? Hur ska vi kunna hjälpa dessa människor att ta ett steg närmre arbetslivet?

Naturligtvis finns det inte ett svar på dessa frågor utan många. Det är många faktorer som spelar in. Under projektets gång har vi samlat på oss erfarenheter och kunskaper. Vi har definitivt inte svaret på alla frågor, men vi har lärt oss mycket. Det har varit en fantastisk resa med både skratt och tårar, men framför allt möten med spännande, varma, intressanta och nyfikna människor. I denna metodbok kommer vi att dela med oss av erfarenheter och metoder som vi har testat. Vi hoppas att ni ska hitta inspiration och kanske våga prova på undervisningsmetoder ni inte testat förut.

Metodboken är uppbyggd enligt följande: Först kommer kapitlet om hur vi arbetat med svenska som andraspråk med en genomgång av de olika metoderna som använts under projektets gång och information om var man kan läsa mera om dem. Därefter följer ett kapitel om ett kapitel om "Mitt liv i Sverige" med en sammanfattning av de olika områden vi berört under projektets gång.. Avslutningsvis finns ett kapitel om hälsa och hur vi arbetat med både psykisk och fysisk hälsa samt de utmaningar vi har stött på.

Samtliga kapitel innehåller reflektioner runt de olika ämnesområdena, men även konkreta lektionsupplägg. Vi hoppas genom detta kunna inspirera och motivera till fler projekt.

Svenljunga april 2021

Farnaz Hajizadeh Aydani , projektledare

Zahra Moussawi, coach/hälsopedagog

Abdullah Saeede, coach

Anna Pettersson, pedagog

De praktiska förutsättningarna

Syfte och mål med projektet

Projektet uppkom ur ett behov och en önskan från Arbetsmarknadsenheten i Svenljunga och Tranemo kommun, Arbetsförmedlingen, vuxengymnasiet, Integrationsenheterna, Närhälsan och Individ- och familjeomsorgen (IFO) om att på ett bättre sätt kunna möta utrikesfödda kvinnor och män som av olika anledningar inte klarat av Svenska för invandrare (SFI) enligt ordinarie studieplan. Progressionen i det svenska språket var långsam och de hamnade i försörjningsstöd och stod långt från arbetsmarknaden. Pengar söktes och beviljades från Europeiska sociala fonden (ESF) och mellan åren 2018- 2021 har projektet Nytt tänk varit igång med syftet att förändra den rådande bilden.

Projektet har samverkat med ovan nämnda aktörer och utvecklat nya samarbetsformer för att bättre kunna möta deltagarnas behov. Projektet har haft fyra olika delmål:

- Delmål ett har handlat om att utveckla metoder och undervisning i svenska som andraspråk som anpassats efter deltagarnas behov.
- Delmål två har haft målet att skapa en större samverkan mellan de aktörer som kommer i kontakt med deltagarna.
- Delmål tre med benämningen ” Mitt liv i Sverige ” har handlat om hur man ska orientera sig och förstå det svenska samhället.

Delmål fyra har haft som mål att förbättra deltagarnas fysiska och psykiska hälsa.

Delmål 1, 3 och 4 har fått egna kapitel i metodboken medan det görs en kort sammanfattning av delmål 2 nedan. För att läsa mer om projektet och resultaten finns slutdokumentationen att läsa på ESF:s hemsida (www.esf.se).

Delmål två

En av anledningarna till att det söktes medel från ESF var att samverka mellan de olika instanserna som kom i kontakt med målgruppen behövde stärkas och en samsyn behövde utvecklas. Problemet var att deltagarna ibland hamnade mellan stolarna hos olika myndigheter, vilket resulterade i ett långvarigt utanförskap. Under projekttiden har nya rutiner upprättats och samverkan fungerar bättre. Genom att ha täta kontakter och delta i varandras möten gynnas den enskilde individen. Idag görs det regelbundna avstämningar med Arbetsförmedlingen, Individ- och familjeomsorgen samt med SFI i de båda kommunerna.

Deltagarna

Under projekttiden har vi haft förmånen att träffa många fantastiska människor, alla med sin egen historia i bagaget. De har kommit från tio olika länder, talat många olika språk även om arabiskan har varit det vanligaste. Majoriteten har varit kvinnor, de flesta i åldern 40 – 60 år. De har kommit till oss genom ansökan från Arbetsförmedlingen eller från Individ- och familjeomsorgen. Deras gemensamma nämnare var att de av någon anledning inte kommit vidare från den grundläggande undervisningen i svenska på SFI, men för övrigt såg deras bakgrund och deras drömmar om framtiden mycket olika ut.

Sammanlagt har 75 deltagare varit inskrivna i Ny-tänk, några av dem under hela projekttiden och några endast under en kort tid. Deltagarnas tid i projektet har utgått från deras individuella behov och anpassats för att vardagen ska fungera.

Undervisningssalen/lokaler

Många av deltagarna hade med sig negativa minnen från sin egen skoltid och ett traditionellt klassrum med uppradade bänkar kan ofta väcka en känsla av olust. Vi var därför noga med att inreda vår undervisningssal på ett inbjudande och estetiskt tilltalande sätt. Runda bord som inbjöd till samtal, klädda stolar, i två olika gråa nyanser, som var bekväma att sitta på samt färgglada bilder med mjuka konturer på väggarna. I ena hörnet av salen hade vi dessutom inrett en sitthörna med mattor, kuddar och några filtar där deltagarna kunde sitta och dricka sitt te på rasterna.

I salen fanns även en projektor och anslutning till wifi samt två långa whiteboards. I anslutning till undervisningssalen fanns ett väl tilltaget kök utrustat med spis, ugn och mikrovågsugn samt två stora bord med tillhörande stolar där deltagarna kunde ha sina raster. Köket har också använts till undervisning då vi bakat och lagat mat, men även vid tillfällen då gruppen har delats. I en annan del av huset fanns även en datasal vi har haft tillgång till.

Vi har under projektets gång fått byta lokaler vid några tillfällen, men har alltid haft gott om utrymme och tillgång till ett eget kök, vilket har varit mycket positivt.

Schema/tider

I början av vårt projekt var ambitionen att deltagarna skulle vara hos oss 40 timmar i veckan, men att gå från hemmasittande till heltidsaktivitet blev tufft för många. I första gruppen fanns det dessutom deltagare som var delvis sjukskrivna och de långa dagarna blev ett hinder för dem. Vårt främsta mål var att deltagarna skulle komma till oss och känna att de klarade av det, men också att det skulle kännas meningsfullt. Efter hand har vi arbetat fram ett schema som vi känner har fungerat bra. Deltagarna har varit hos oss fem dagar i veckan, måndag till fredag. Måndagar och fredagar har de slutat vid lunch. Övriga dagar har sett lite olika ut beroende på grupp. De två sista grupperna hade vi ingång parallellt och då slutade grupp 4 klockan 12 alla dagar och grupp 5 (som kombinerade Nytänk med SFI) gick mellan 13.00–15.30.

Flera av våra deltagare bor utanför centralorten med varierande tillgång till kollektivtrafik. Våra aktiviteter har på grund av det fått ta stor hänsyn till busstidtabellerna. Flexibilitet har varit vårt ledord och det har gjort att vi haft hög närvaro. Vi har även varit noga med att ge deltagarna väl tilltagna raster för att de skulle hinna prata med varandra och oss. Den gemensamma fikan har varit viktig.

Personal

Det har varit fyra personer anställda i projektet. En projektledare, två kulturcoacher och en pedagog. Samtliga har arbetat heltid. Under projekttiden har en del av personalen bytts ut, men det har alltid funnits någon som talat dari och/eller arabiska. Att ha tillgång till flera språk har varit en stor förmån. Det har gjorts att deltagarna har kunnat få hjälp på ett helt annat sätt och vi har kunnat säkerställa att information har nått fram. De har också kunnat lyfta saker som de saknar ord för i svenskan. Det har gjorts att vi har kommit deltagarna nära och byggt upp relationer som baserats på trygghet och tillit. Då flera av deltagarna är analfabeter på modersmålet har den muntliga kommunikationen varit helt avgörande eftersom skriftlig information inte hjälpt dem oavsett vilket språk det är skrivet på.

Nackdelarna med att ha tillgång till modersmålet har varit att deltagarna ibland valt att ta den enkla vägen och uttrycka sig på modersmålet istället för att försöka på svenska, men fördelarna har absolut varit övervägande. Pedagogen som arbetat i projektet talar endast svenska och det har gjorts att under passen med svenskundervisning har kommunikationen skett enbart på svenska, förutom då kollegorna kallats in för att översätta då något inte riktigt har gått att förklara.

Arbetsuppgifterna för de olika anställningarna har sett lite olika ut. Projektledaren har varit den som ansvarat för dokumentation och administration gentemot ESF samt samverkat med olika konstellationer av grupper, allt från SFI och vården till styrgrupper och Individ- och familjeomsorgen för att skapa plattformar för samverkan och sprida information om projektet.

Kulturcoacherna (som i texten benämns som coach och hälsopedagog) uppgift har varit att stötta den enskilde deltagaren i dennes utveckling. Det har innefattat allt från inskrivningssamtal, kartläggningar och avstämningsmöten till att samverka med Arbetsförmedling och IFO och att ordna språkpraktikplatser. En av kulturcoacherna har ansvarat för "Mitt liv i Sverige" och tagit fram metoder för hur man kan förklara och förstå det svenska samhällssystemet. Den andre kulturcoachen har inriktat sig på hälsa och utvecklat metoder för hur man kan arbeta med fysisk och psykisk hälsa med målgruppen. I texten används benämningen hälsopedagog. En stor och viktig del har varit att vara inspiratörer och motivera deltagarna till ett mer aktivt liv. Pedagogens roll har varit att undervisa samt utveckla metoder för hur man kan undervisa i svenska som andraspråk, men även att bygga upp en samverkan med SFI i de båda kommunerna.

En framgångsfaktor har varit att vi fyra som varit anställda i projektet har haft ett nära samarbete och arbetat fram ett gemensamt synsätt. Vi har planerat teman tillsammans och täckt upp för varandra då det behövts. Vi har försökt att ta till vara på våra olika kompetenser och utnyttjat dem på ett bra sätt. Förutom relevant utbildning har den personliga lämpligheten varit avgörande. För att arbeta med målgruppen krävs det att man är bekväm med att arbeta mångkulturellt, att man har en förståelse och tolerans för olikheter samt har förmågan att bemöta individen på ett ödmjukt och respektfullt sätt. Man behöver vara lyhörd och utrustad med tålamod och tillit. Humor är också det en viktig ingrediens för att bygga upp en bra stämning i gruppen.

Vi har skrattat mycket tillsammans och både personal och deltagare har vågat att bjuda på sig själva. Under projektets gång har personalen fått möjlighet att ta del av flera olika utbildningar för att ytterligare utvecklas. Alla har inte deltagit i alla utbildningar, men i gruppen finns kompetens inom Supported Employment (SE), Motiverande samtal (MI), Systemteori och suggestopedi. Vi har även deltagit i flera utbyten med andra ESF-projekt. Vi besökte Sala och Katrineholm och deras projekt "Gröna gången" och "Viadidakt" samt tillbringade tre dagar i Nederländerna för att få mer internationell inspiration av "Project JAS", Leiden.

Samverkan

För att lyckas med att få deltagarna ett steg närmre arbetsmarknaden krävs det samverkan och samarbete på många olika plan. Vissa av våra samverkanspartners, som exempelvis Individ – och familjeomsorgen, Arbetsförmedlingen och SFI i de båda kommunerna fanns med från början medan andra, som exempelvis Navet, Sven- Gunnar Furmark (Äventyrspedagogik) och lokala företag har kommit till efterhand. Alla har de varit en viktig del i projektet.

Nya samarbetsrutiner har vuxit fram, vilka har förenklat arbetet runt deltagarna. Att få se individen ur många olika perspektiv har gjort att det har blivit lättare att hitta lösningar och se möjligheter.

Covid-19

Liksom för så många andra blev Covid-19 en utmaning för oss. Hur skulle vi kunna ha aktiviteter och undervisning med våra deltagare på distans?

Vi hade den stora förmånen att ha nära till många bra utemiljöer och inledningsvis under pandemin

satsade vi mycket på att vara ute.

Det gjorde att vi fick ett bra tillfälle att utveckla våra metoder inom utomhuspedagogiken.

Att förlägga all undervisning utomhus var dock inte hållbart i längden och det gjorde att vi blev tvungna till att hitta alternativ. Vi prövade med att skicka hem skriftliga uppgifter där deltagarna skulle läsa och skriva på egen hand, men märkte snabbt att det inte var en metod som fungerade för målgruppen. Bristande läs- och skrivkunskaper i kombination med studieovana gjorde att det inte fungerade. Vi fick tillbaka uppgifterna, men det märktes att deltagarna tagit hjälp av sina barn eller någon annan i bekantskapskretsen.

Nästa steg blev att livesända våra lektioner via Livesize. Vi lånade lokal och utrustning på SFI och sände våra lektioner därifrån. Det var en del arbete med att ladda ner appar och lösa det tekniska för deltagarna, men med tålamod och tid så löste det sig. Våra Ipads kom till användning för de som inte hade tillgång till egna digitala verktyg. Vi försökte att göra undervisningen så deltagaraktiv som möjligt, men det var en utmaning. Det svårt att låta alla komma till tals och vissa deltagare var tysta det mesta av tiden. Som ett alternativ till att inte ha någon undervisning alls var det ändå en fungerande metod. Efter sommaren hade vi inte längre tillgång till lokalen med Livesizeutrustningen och valde då att bedriva undervisningen via Whats app. Där skapade vi grupper med tre deltagare i varje som vi ringde upp via videosamtal några gånger i veckan för att prata svenska. Innan samtalen hade de fått olika typer av uppgifter att göra. Det kunde till exempel vara att titta på "Nyheter på lätt svenska", titta på några bilder/foton och förbereda sig för att kunna

tala om dem eller titta på en saga ur UR's serie "Folksagor i världen" för att sedan diskutera innehållet.

Ibland fick de uppdrag att gå ut och fota något och skicka till oss med en muntlig beskrivning. Att prata i små grupper visade sig vara en väl fungerande metod. Det kan aldrig ersätta det fysiska mötet och de relationer man får i en grupp, med under rådande omständigheter visade det sig vara ett bra alternativ. Den stora fördelen var att kunna tala in muntliga meddelanden eftersom många av deltagarna har svårt att ta till sig skriftlig information.

Jämlikhet

I ett ESF projekt genomsyrar de horisontella principerna alla aktiviteter och projekt. Nyttäckt var inget undantag. Vi var mycket måna om att alla skulle känna sig välkomna hos oss och diskuterade ofta hur vi skulle kunna tillgodose våra deltagares behov. Jämställdhet och jämlikhet berör många områden. Ibland har vi fått kompromissa med våra egna värderingar och önsknings, men gjort det utifrån devisen att vi ska prioritera det som är viktigast.

Ett exempel på en praktisk utmaning vi ställdes inför var toaletterna, vilket kan tyckas vara en bagatell i sammanhanget, men som visade sig vara ganska viktig. I Nyttäcks lokaler fanns två toaletter. Vi valde medvetet att inte göra det till en herr- och en damtoalett utan lät båda toaletterna vara till för alla. Efter ett tag förstod vi att kvinnorna inte var nöjda med detta och att de önskade sig en egen toalett. Vi tog upp ämnet till diskussion och då framkom det att flera av kvinnorna inte gick på toaletten på hela dagen beroende på att den användes av både kvinnor och män. När vi blev medvetna om vilket stort hinder det var för vissa kvinnor prioriterade vi deras

hälsa och såg till att det blev en herr- och en damtoalett.

Under arbetet med bakkboken arbetade vi medvetet med att inkludera männen. Att baka ansågs som en typisk kvinnlig syssla och det fanns ett visst motstånd från båda könen, men där lyckades vi med att få alla att delta. En del av männen levde ensamma här i Sverige och hade en vana av att laga sin egen mat, vilket medförde att de lockade med sig även de andra männen.

Många av våra deltagare hade en tydlig bild av vad som är typiskt kvinnligt respektive manligt, inte minst vad det gällde yrkesroller och arbete. I många fall hade kvinnorna haft och hade som sin livsuppgift att ta hand om hem och familj, att förvärvsarbeta var inget de såg framför sig. De flesta av kvinnorna som var över 50 år såg på sig själv som gamla och att de hade gjort sitt. De kände också att det var svårt att hinna med allt i hemmet om man skulle arbeta borta 40 timmar i veckan. Här blir det en krock med det svenska samhällets förväntningar på att alla ska vara med och bidra till välfärdssystemet genom att arbeta. Vårt mål var att stärka kvinnorna, men även att få dem att vidga sina vyer när det gällde tänkbara yrken. De kände sig trygga med arbete inom barnsomsorg och kök och visste inte vad de annars skulle kunna göra. Genom att visa på olika möjligheter, ta med dem på studiebesök och dela med oss av våra egna livserfarenheter kom vi en bit på väg, men det är ett område som det fortsatt finns mycket att jobba med.

Ett annat område där vi fick ändra vår planering var för hälsan. I vår planering hade vi tänkt genomföra den fysiska träningen tillsammans i helgrupp. Det

fungerade bra vid promenader, men så fort det blev lagtävlingar eller övningar som var mer fysiskt krävande var det flera som valde att inte delta. Vi i personalen resonerade runt detta och kom fram till att det viktigaste är att deltagarna är fysiskt aktiva. Vi prioriterade därför deltagarnas hälsa före jämställdhetsarbetet. När vi sedan hade de fysiska aktiviteterna med enbart kvinnorna deltog de på ett helt annat sätt och var mycket aktiva. Vid några tillfällen hyrde vi en idrottshall och där var vi i helgrupp och fick aktiviteterna att fungera, men då byggde det på eget val och det fanns många olika aktiviteter att välja mellan.

Att förändra värderingar tar tid och det är viktigt att ha en ödmjuk inställning. Det finns många sätt som kan vara rätt och det gäller att prioritera det som är viktigast. Det vi har märkt som påverkar deltagarna mest är hur vi i personalen agerar. Coacher, projektledare och pedagog har ofta deltagit i varandras aktiviteter och när deltagarna ser att alla kan vara med att baka, måla, spela fotboll och vara på gymmet så påverkar vi även deras tankar och inställning.

Tillgänglighet

Tillgänglighet är en viktig del av de horisontella principerna och något som vi har prioriterat. Vi har i den mån det har varit möjligt anpassat oss efter individers behov, vilket sett olika ur för olika personer. Vi har haft deltagare som behövt speciella möbler eller placering i undervisningslokalen för att kunna delta. Vi har ibland behövt skjutsa våra deltagare till olika platser eller kört några när det har varit för långt att gå. Då vi haft undervisning utomhus har vi ibland behövt låna ut kläder. För att skapa en trygg

och varm miljö valde vi att inreda en sitthörna på golvet med mattor, kuddar och filtar. Våra lokaler låg på andra våning, men i huset fanns det en hiss som bidrog till tillgänglighet.

Under i stort sett alla aktiviteter har minst två, ofta fler ur personalen varit tillgängliga. Detta har inneburit en stor trygghet för våra deltagare. Många av våra deltagare led av psykisk ohälsa och då de av olika anledningar drabbades av en ångestattack eller fick panikkänslor fanns det alltid någon som kunde prata en stund, gå med på en kort promenad eller bara hänvisa till en lokal där deltagaren kunde vara ensam. Flexibilitet har varit vårt ledord och målet var att skapa en trygghet. För oss var det viktigt att deltagarna skulle komma även om de kände att de hade en dålig dag.

En annan viktig aspekt av tillgängligheten är att vi under hela projektiden har haft personal som har talat persiska/dari och arabiska. Det har förenklat kommunikationen med deltagarna i hög grad och bidragit till att många missförstånd undvikits. Vi har inte kunnat tillgodose alla modersmål, men majoriteten av våra deltagare har talat dari eller arabiska.

Praktiska förutsättningar som närhet till busshållplatser och korta promenadavstånd har också varit viktigt för tillgängligheten.

Integration

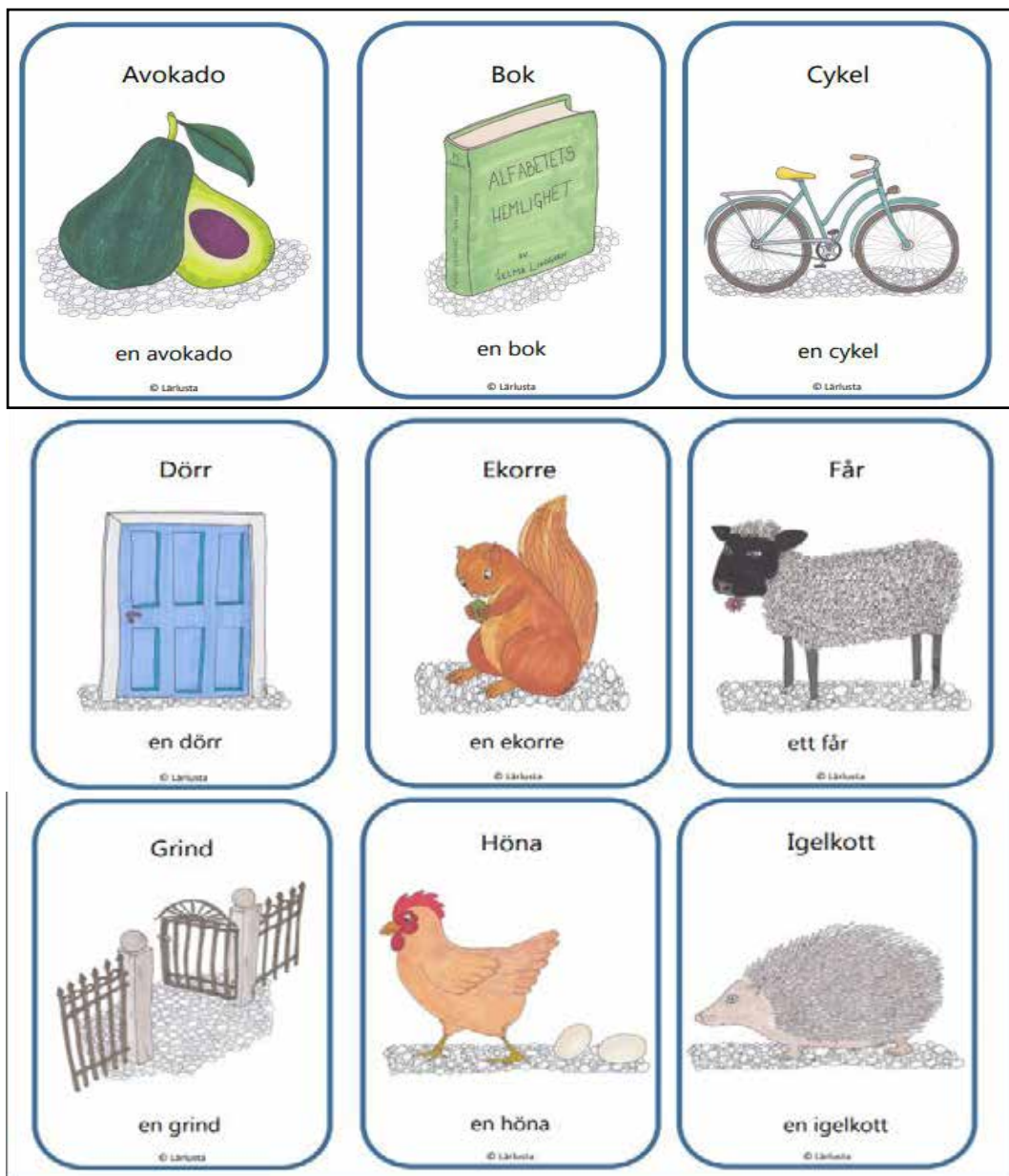
För att integreras i ett nytt sammanhang krävs det en ömsesidig vilja att mötas. Någon måste vilja integreras och någon måste släppa in. Det här är en utmaning för hela vårt samhälle på många olika plan. Integration handlar om att känna tillhörighet, att vara en del av någonting.

Det kan handla om att integreras i Sverige, men även om integration stad/land, man/kvinna eller om arbetsplatser. När integrationen inte fungerar handlar det ofta om bristande förståelse, okunskap och fördomar. En viktig del av Nytänks uppdrag har varit att vidga synsättet hos oss själva, våra deltagare, men också hos våra språkpraktiksplatser. När människor är flexibla och har en vilja att mötas brukar det bli bra. När man inte förstår eller känner sig exkluderad skapas det rädsla, otrygghet och en längtan bort.

Humor har varit en viktigt redskap i Nytänk. Vi har skrattat mycket tillsammans och där tror vi att undervisningsmetoden har haft en stor betydelse. När någon står och stoppar in tvätt i en tvättmaskin gjord av en papplåda, dramatiserar ett restaurangbesök med en förvirrad deltagare som servitör eller får pulsen tagen av låtsasläkare Farnaz är det svårt att inte bli glad och skratta. När man slappar av och skrattar känner man sig trygg och då kan man ta till sig nya sätt att tänka och se på olika saker.

Genom studiebesök och olika gästföreläsare har vi försökt att visa på alla de möjligheter som finns. Det finns mycket kvar att göra, men vi har tagit ett första steg.

Svenska som andraspråk



Bilder från lärlusta.se

Svenska som andraspråk

Undervisningen i svenska har hämtat inspiration från flera olika metoder och pedagogiska inriktningar. Under hela projekttiden har vi testat nya sätt att undervisa på och arbetat fram olika arbetsmaterial. Vi har framförallt hämtat inspiration från suggestopedi, miljö- och utomhuspedagogik samt äventyrspedagogik. Nedan följer en kort presentation av de tre metoderna.

Suggestopedi

Suggestopedin är både en metod och ett förhållningsätt för språkundervisning som ursprungligen utformades av Georgi Lozanov, en bulgarisk läkare, psykiatriker och hjärnforskare tillsammans med Evelina Gateva, en språk- och musikpedagog. Suggestopedin har använts inom skolans olika ämnen i flera länder, men det är framför allt i språkundervisningen för vuxna som den spridit sig över världen. Målet med den suggestopediska undervisningen är dubbelt: att lära sig bättre och att må bättre. Om man ska sammanfatta suggestopedin med några ord (vilket inte är helt enkelt) så handlar det mycket om en balans mellan känsla och intellekt, att man utgår från en helhetssyn på människan och lärandet, att man i undervisningen går från helhet till delar och från delar till helhet i en växelverkan samt att musik och konst används som ett medel för att lära. Överallt på väggarna finns de ord, i både text och bild, som är aktuella för temat. Det gör att svaren alltid finns tillgängliga och ingen ska behöva känna att man inte kan. En viktig del av suggestopedin är att man medvetet arbetar med den passiva kunskapsnivån.

Genom att ta bort fokus från att "plugga in glosor" och istället vara delaktig i de olika språkaktiviteterna samlar deltagarna på sig mycket passiv kunskap. Deltagarna kan från början inte använda det passiva ordförrådet, det finns under ytan, men efter att ha hört det ett antal gånger i olika sammanhang omvandlas det till en aktiv kunskap. Metodens blandning av aktiv och passiv kunskap resulterar i en snabbare inläring där deltagarna stärks genom att de alltid lyckas.

Läraren

Suggestopedi handlar mycket om att älska det man gör, att vara engagerad och dedikerad till sitt uppdrag, men också att ha en förståelse för att alla lär sig på olika sätt. Som lärare i suggestopedi har man stor betydelse. Det är läraren som ska skapa ett gott inlärningsklimat och se till att fånga in alla i gruppen. Det är hela tiden en balansgång mellan fantasi och verklighet, lek och allvar samt rollspel och lärarrollen. Kroppen och kroppsspråket är ett viktigt verktyg som signalerar glädje, lust och tilltro till elevernas förmåga om det används på rätt sätt. Man måste tro att eleverna kan och ha höga förväntningar och detta kan åstadkommas genom att alltid se till att alla lyckas. Genom att ha en väl genomtänkt plan och ett klassrum som inretts efter arbetsområdets innehåll kan alla vara aktiva och klara av uppgifterna. Lärandet måste ske i ett meningsfullt sammanhang där eleverna känner sig trygga.

Texter

De suggestopediska texterna är uppbyggda i dialogform som oftast utgår från vardagliga situationer. Syftet är att väcka nyfikenhet och motivation till att

lära sig mera Språket är inte förenklat eller tillrättalagt, men däremot genomtänkt. Texterna ska inte innehålla för många personer utan max 5-7 huvudpersoner och eventuellt några biroller. Varje dialog ska innehålla 500-700 ord och vara 10- 15 sidor lång. Det ska vara 5-7 stavelser på varje rad och radbrytningen ska ske på ett naturligt sätt så att det går att läsa med flyt. Innehållet i texten ska helst vara lite humoristisk och spännande för att locka till läsning. Man ska undvika mörka ämnen som kan väcka negativa känslor. Det är också viktigt att texten är sammanhållen och att karaktärerna känns levande. Om det är möjligt finns texten översatt till modersmålet vid sidan av den svenska texten, vilket gör det enklare att uppmärksamma ordföljd och sätt att uttrycka sig som skiljer sig åt i de olika språken. Det finns också små grammatikrutor och bilder som stöd. Det är även viktigt att sidorna är estetiskt tilltalande med hjälp av bilder och färgsättning.

Gruppen

I suggestopedin är det deltagarna som ska ha det största talutrymmet och det uppnår vi genom att skapa övningar och planera undervisningen så att deltagarna hela tiden får vara aktiva. Genom att göra många olika övningar som bygger på det muntliga bjuds alla in till att tala. För att våga använda sitt språk måste man känna sig trygg och veta att man kommer att lyckas. Med humor och variation lockas man till lärande.

Det handlar mycket om att visa respekt för sina deltagare och att skapa ett tillåtande klimat i gruppen. Alla måste få känna att de kan och vågar använda sitt språk. För att skapa ett tillåtande klimat krävs det att deltagarna känner sig trygga. Andra viktiga ingredienser är humor, glädje, fantasi och frihet.

Människor vill lyckas och om man ger de rätta förutsättningarna kan alla utvecklas.

Estetik

Det estetiska har en viktig plats i suggestopedin. Hur vi möblerar ett rum, vilka färger och former vi använder oss av påverkar vår hjärna och vår förmåga att lära. Därför är det viktigt hur man inreder undervisningssalen och de övriga lokaler man vistas i. Bilder och ordmoln har rundade former och färger som harmonierar med varandra.

För att läsa mer om suggestopedin rekommenderas följande sidor:

www.suggestopediakademin.se

<http://www.allasinnen.se/>

Utomhuspedagogik

Utomhuspedagogik är ett tematiskt och ämnesövergripande forsknings- och utbildningsområde. Att arbeta med utomhuspedagogik handlar mycket om att arbeta med upplevelser. Det är ett komplement till den traditionella klassrumsundervisningen där platsen och miljön blir centralt för det man ska lära sig. Man flyttar helt enkelt ut lärandet till samhället och till natur- och kulturlandskapet. Genom att blanda läsande och skrivande med mer sinnliga upplevelser blir undervisningen oftast mer lustfylld.

Tänk till exempel att man ska genomföra ett tema om svenska växter och träd. Man kan sitta inomhus och titta på foton, träna begrepp och diskutera, men om man tar med gruppen ut och samtidigt som man tränar på begreppen gör och beskriver saker sker lärandet med hjälp av fler sinnen. Man kan känna på barken och beskriva hur den känns, lukta och beskriva dofter, beskriva färg och form, kanske smaka på något. Med utomhuspedagogik kan man få en

kunskap som förenar erfarenhet, direkta upplevelser och språkliga begrepp.

Naturens mångfald ger många tillfällen för deltagarna att utöka sitt begreppsförråd. De erfarenheter och upplevelser som deltagarna får under sin vistelse i naturen ger möjligheter till ett språkutvecklande arbetssätt, språket utvecklas och blir mer nyanserat. Deltagarna är med om gemensamma upplevelser som man sedan kan beskriva och samtala om. Abstrakta begrepp kan göras konkreta och en djupare kunskap kan byggas upp.

När vi skapar variationer för inläring kan vi hjälpa till att förstärka de teoretiska kunskaperna. Naturen har dessutom en lugnande inverkan på både barn och vuxna.

För att läsa mer om utomhuspedagogiken rekommenderas följande sidor:

old.liu.se

www.norrtaljenaturcentrum.se

Äventyrspedagogik

Äventyrspedagogikens pedagogiska grundtankar har mycket gemensamt med utomhuspedagogiken, men har utvecklat en specifik metod som består av flera spännande och unika arbetssätt, som vilar på praktisk erfarenhet och vetenskaplig grund. Äventyrspedagogiken innebär ett sätt att se på undervisning och utveckling ur ett helhetsperspektiv, där kunskap i viktiga frågor och olika ämnen integreras med deltagarnas välmående, på ett sätt som engagerar hela människan.

Äventyrspedagogiken viktigaste uppgift är att skapa möjligheter för den enskilde individen att växa och utvecklas. Samtidigt som kunskapsinnehållet står i centrum finns det även ett fokus på hälsa och rörelse samt gemenskap och sammanhållning. Både inom- och utomhusmiljön är en arena för lärande.

Upplägget i undervisningen bygger på en "story", ett temaäventyr som har en koppling till det deltagarna eller eleverna arbetar med. Det är en fiktiv berättelse som leder till uppdrag som deltagarna ska klara av. Uppdraget innebär alltid att deltagarna ska hitta något och det skapar engagemang och motivation samtidigt som det kittlar fantasin och lusten att lära. Ett äventyrprojekt kan pågå allt från ett par dagar till ett par veckor, men själva äventyret varar bara en timma eller två. Det är för- och efterarbetet som är det viktiga när det kommer till kunskapsinhämtning. Andra viktiga inslag är samarbete. För att klara äventyret behövs alla och ibland kan grupperna få olika delar av någon information som det sedan kräver samverkan för att lösa. Fysisk aktivitet är även det ett viktigt inslag. För att hitta ledtrådar, lösa utmaningar och genomföra äventyret kan man lägga in fysisk aktivitet anpassad till målgruppen.

Under själva äventyret förekommer ofta aktörer som är på den "onda" sidan, det vill säga någon som vill förhindra att deltagarna lyckas att lösa uppdraget. Här är det viktigt att deltagarna har fått förbereda sig på hur de ska göra när de stöter på dessa aktörer.

Några viktiga principer för ett äventyrstema är:

- Temat ska ta upp viktig kunskap
- Man utgår från deltagarnas bild av verkligheten
- Man arbetar med samarbetsbaserat lärande
- Man kopplar temat till dagsaktuella frågor

Genom valet av äventyr styr man innehållet i det kunskapsinnehåll man vill att deltagarna ska ta del av. Äventyret går att anpassa helt efter ålder och förmågor. För att läsa mer om äventyrspedagogiken rekommenderas följande sidor:

www.ltu.se/edu/Aventyrspedagogik

www.spannandelarande.se

Nytänks undervisning i svenska

Ett av målen i projekt Nytänk har varit att utveckla nya metoder för hur man kan undervisa i svenska som andraspråk. Fokus har hela tiden varit på det muntliga då den bristande förmågan att uttrycka sig och förstå talad svenska ställer till med svårigheter för deltagarna. Vi har även arbetat med läsning och skriftlig produktion, men inte haft det som fokus.

Att utveckla metoder för undervisning i svenska som andraspråk är en utmaning. Det mesta finns redan och själva utmaningen ligger i att hitta rätt metod för just den här specifika gruppen. Målet har varit att skapa ett lustfyllt lärande där deltagarna är aktiva. Svenskan ska vara fokuserad på det vardagsnära språket och framför allt på det muntliga. Många av deltagarna hade med sig misslyckanden från skolan i bagaget och därför blev det extra viktigt att deltagarna skulle stärka sin självkänsla och tron på att de kan.

Praktiskt arbete blandas med teori och rollspel och den viktigaste ingrediensen har varit humor. Att få skratta tillsammans och ha roligt gör att man slappnar av och känner sig trygg, vilket är en förutsättning för lärande. Under hela projekttiden har undervisningen inspirerats av suggestopedin. Vi har inte arbetat fullt ut från metoden, men tagit med oss mycket av grunderna vilket innebär att vi arbetat med att skapa en fiktiv identitet, använt mycket bildstöd, repeterat alla moment många gånger, lärt med alla sinnen och arbetat för att deltagarna hela tiden ska vara aktiva. Det är en metod som har fungerat bra och dessutom givit ringar på vattnet, vilket vi återkommer till senare.

Bedömning

En aspekt av språkundervisningen som vi brottats mycket med är hur vi ska bedöma progression. Vi ville medvetet inte använda oss av tester och betyg då det ofta skapar stress och prestationsångest, speciellt för denna målgrupp som har misslyckanden med sig sedan tidigare. Samtidigt ville vi på något sätt kunna mäta om det sker någon utveckling. Till skillnad mot SFI har vi inte haft några kunskapskrav från Skolverket att leva upp till utan haft möjlighet att mer fritt testa olika metoder.

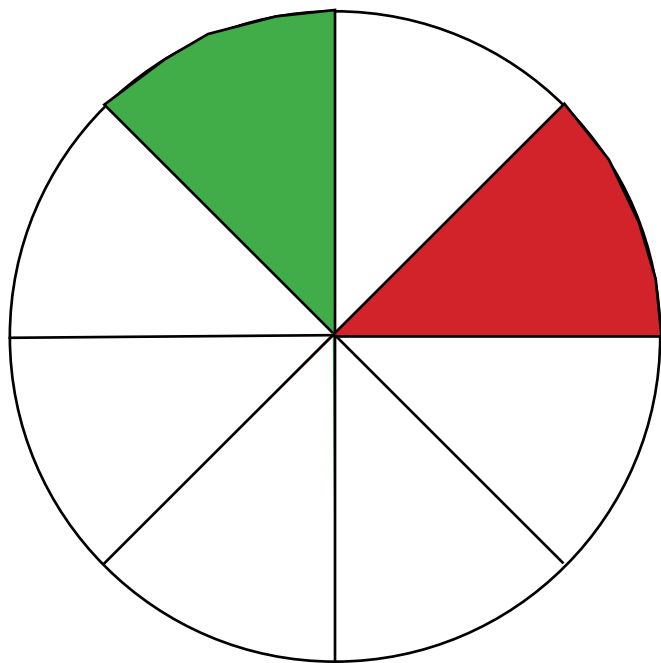
Då deltagaren började på Nytänk genomförde pedagogen ett enkelt kartläggningssamtal för att få en uppfattning om var deltagaren befann sig språkmässigt. Kartläggningen bestod i stort sett av ett samtal där deltagaren fick berätta lite om sig själv utifrån några förutbestämda frågor. Pedagogen skrev ner några rader om språknivån och hur samtalet fungerade för att senare kunna gå tillbaka och jämföra. Tanken från början var att pedagogen skulle ha enskilda samtal med deltagarna vid några tillfällen under deras tid i projektet, men det var svårt att få det att fungera tidsmässigt.

Istället hittade vi mallen ”Gemensamma europeiska referensramen för språk” (CEF) som är framtagen av Europeiska rådet. Det vi använde oss av var egentligen ett självskattningsschema där man stegvis kunde se hur man utvecklade sig inom fem områden; hörförståelse, läsförståelse, samtal, muntlig produktion och skriftlig färdighet. De områden som var mest aktuella för vår del vara hörförståelsen och de muntliga delarna.

Mallen är ett bra verktyg, men det visade sig att stegen mellan de olika nivåerna var för stora för våra deltagare.

Alla gjorde de små framsteg, men inte tillräckligt stora för att klättra ett steg åt höger i tabellen. Det är stor skillnad på att "kunna använda enkla fraser och meningar" (A2) till att "kunna beskriva händelser, erfarenheter och framtidsplaner" (B1). Detta gjorde att det på pappret såg ut som att vissa deltagare inte haft någon progression fast de ändå utvecklat sin svenska.

För att hitta en mer lämpad metod att mäta progression hämtade vi inspiration från suggestopediläraren Christina Johnstones material med "Språkpass". Ett häfte med en sida per tema vi arbetat med i svenskan togs fram där sex utvalda mål per tema skrevs upp. För varje mål deltagaren klarat fick en bit av cirkeln färgläggas. Denna metod passade våra deltagare bättre, men hann aldrig användas i någon större utsträckning på grund av Coronapandemin och därför har vi inte heller kunnat utvärdera den. Här är ett exempel från "Tema frukt och grönsaker".



I kommande projekt Nyttänk 2.0 kommer vi att arbeta fram en bedömningsmall som är anpassad till målgruppen och som förhoppningsvis kommer att bidra till att det blir lättare att mäta progression.

Skapa en fiktiv identitet

En del av suggestopedin är att skapa sig en fiktiv identitet. Att komma till ett nytt land och skapa sig ett nytt liv är en omvälvande upplevelse. Många gånger sker flytten/flykten inte av fri vilja utan för att man inte har något val. Ofta ha man traumatiska händelser med sig i bagaget och bär på en längtan och en saknad av familjemedlemmar och det liv man tidigare hade. Genom att skapa sig en fiktiv identitet kan man för en stund släppa sitt vardagliga liv för att kunna vara någon annan. Det är en av anledningarna till att skapa en fiktiv identitet. En annan anledning är att det ger tillfälle att lära sig svenska namn och dess uttal. I undervisningssalen finns listor med för- och efternamn som är vanliga i Sverige.

Tillsammans går man vid uppstarten igenom dessa namn, tränar uttalet, men pratar även om namnens betydelse. Björn, är till exempel ett pojknamn, men också namnet på ett djur (ha bild att visa). Efternamnet Björk är ett namn, men också ett vanligt svenskt träd och så vidare. Deltagarna får därefter välja sig ett för- och efternamn, men även bestämma vilken ålder de ska ha och vilket civiltillstånd. Vi har haft medelålders kvinnor med många barn som valt att heta Olle, vara 25 år och singel. I detta sammanhang passar det även bra att arbeta med begrepp om olika familjekonstellationer (gift, sambo, singel, änka o.s.v.) och om födelsedagar och personnummer.

Pedagogen i projektet har det fiktiva namnet Ellen Larsson. Larsson har hon efter sin pappa som var en känd svensk konstnär, Carl Larsson. Mamman hette Birgit Sparre och var författarinna som skrivit böcker som utspelar sig i närområdet. Ellen är 25 år och sambo med Henrik. Henrik är snygg, omtänksam och positiv. Här passar det bra att väva in och träna på benämningar för olika egenskaper. Vad har min fiktiva karaktär och övrig familj för egenskaper? Att tidsepokerna inte stämmer överens gör ingenting, men genom att välja kända svenskar kan man väva in dem i andra övningar man gör med gruppen. Efter att alla har sina identiteter är det lätt att skapa olika mingelövningar där deltagarna får gå runt och ställa frågor till varandra. Vad heter du? Är du gift? Vad heter din man/fru? Har du några barn? När är du född? Humor är en viktig ingrediens och om deltagarna känner sig trygga i gruppen vågar de bjuda på sig själva och det blir mycket skratt.

Rutiner och repetitioner

Oavsett vem av projektmedarbetarna som haft deltagarna det första passet på dagen så har inledningen sett ungefär likadan ut. Anledningen till detta har varit att skapa igenkänning och trygghet, men också för att repetera grundläggande kunskaper. Rutinen har innefattat dagens datum, schema och väder.

Att varje dag inleda med att prata om dagens datum gjorde att vi tränade på många begrepp. Först och främst veckodagar och månader, men även årstider, siffror och ordningstal. Tillsammans skrev vi även datumen på två olika sätt: 2021-02-22 och den 22:e februari -21 för att bredda förståelsen för hur vår tideräkning är uppbyggd. Det visade sig vara bra att

återkomma till då vi arbetade med personnummer. Vi uttalade datumen tillsammans och fick på så sätt även träna ordningstalen - idag är det den tjugoaandra februari.

Att reflektera runt dagens väder gav även det tillfälle till repetition av många vardagliga begrepp. På väggarna fanns de olika vädertillstånden uppsatta och blev ett stöd för minnet. Korten hade magnet på baksidan och när vi enats om dagens väder sattes de aktuella korten upp bredvid dagens datum. Idag är det mulet. Det är blåsig. Det är lite kallt. Vi tränade på att uttala och säga de olika uttrycken tillsammans.

När genomgång av datum och väder var avklarad fortsatte vi med schemat för dagen, dels för deltagarna skulle veta vad som väntade under dagen dels för att träna på tidsbegrepp och klockan. All information skrevs upp på white boarden för att de skulle möjlighet att hela tiden gå tillbaka och titta. Ibland inför rasten på förmiddagen sjöng vi "Kaffevisan" tillsammans. Deltagarna hade sången uppkopierad för att kunna läsa texten, men oftast sjöng det med på de ord de kunde utan att titta i pappret. Sången repeterar begrepp om hur man kan ställa frågor, men även "fikaord" och var ett uppskattat inslag som talade om att det var dags för rast.

Att skapa vissa fasta rutiner har varit en trygghet för deltagarna och alla har efterhand klarat av att tala om dagens datum och väder. Det har även varit vårt mål att utnyttja varje tillfälle för lärande på ett avspänt och avslappnat sätt.

- Kaffevisan
- Melodi: Vi gå över daggstänkta berg
- Text: Christina Johnstone
- *Skulle du vilja ha en kopp kaffe idag?*
- *Jag skulle vilja ha en mugg med te,*
- *om jag får be!*
- *Får det lov att va' en kaka!*
- *Ja tack gärna!*
- *Den ska smaka.*
- *I en kopp,*
- *i en mugg,*
- *på ett fat,*
- *fallera!*



Tema-arbete

Under hela projektiden har undervisningen i svenska bestått av arbete i olika teman som vi upplevt har varit relevanta för deltagarna. Temana har tagits fram i samråd med deltagarna och har oftast utgått från en dialogtext hämtad från vardagslivet. Texterna har vi själva skrivit eller tagit med oss från utbildningen i suggestopedi.

Utifrån texten har vi sedan arbetat fram olika övningar där det främsta syftet har varit att deltagarna ska utveckla sin muntliga svenska och sin hörförståelse. Repetition, variation, glädje och att lyckas har varit ledorden för vår del. Just att få lyckas och känna att man klarar uppgifterna är otroligt viktigt. Många av deltagarna har med sig misslyckanden från tiden från SFI och har tappat tron på att de kan. Genom att göra tydliga övningar där alla ord

man behöver finns på väggarna i form av bilder och ordmoln gör att ingen lämnas utan att klara av uppgiften. Ofta består övningarna av någon form av "mingelövning" där deltagarna går runt och pratar med varandra och byter uppgiftskort. Det viktiga är att deltagarna är aktiva i så hög grad som möjligt.

Vårdcentralen

I temat vårdcentralen var målet att deltagarna skulle få tillräckligt med kunskaper för att själva kunna söka vård vid behov. Nästan alla deltagarna var beroende av make eller barn då de skulle uppsöka läkare och kände sig mycket osäkra. Det kan även vara svårt att berätta om vissa psykiska och fysiska besvär när någon anhörig är med. Några av momenten som ingick var:

- Att träna på de olika kroppsdelarna

Med hjälp av bildkort och ordmoln tränade vi på de olika kroppsdelarna. Vi lekte "Simon säger" som innebär att när ledaren säger "Simon säger rör armen" så ska alla deltagare göra det. "Simon säger rör halsen", "Simon säger rör vristen". När ledaren sedan säger "Rör magen" ska deltagarna inte göra det utan ha kvar förra positionen. Det är bara när ledaren säger "Simon säger" först som deltagaren ska göra rörelsen. Gör man fel åker man ut och får sitta på en stol och vänta tills nästa omgång.

Efter att ha tränat på de olika kroppsdelarna genom olika typer av övningar gick vi vidare genom att lägga till olika sjukdomar och symptom. Begreppen tränades med hjälp av charader och olika typer av "mingelövningar".

- Varje deltagare får ett kort som visar en speciell sjukdom eller ett speciellt symptom. De går runt i rummet och frågar varandra:

- Hej, hur mår du?
- Hej, jag mår inte så bra tyvärr.
- Ok, vad är det som inte är bra?
- Jag har ont i halsen.
- Det var tråkigt att höra! Krya på dig!

Efter att båda har frågat och svarat byter de kort och fortsätter till nästa deltagare och upprepar samma dialog. På det sättet får de repetera många gånger och genom att byta kort får de även träna på flera olika begrepp.



Jag har ont i halsen



Jag har ont i ryggen

Bilder från: <https://papunet.net/svenska/material/bildbank>

Inom temat rymdes även information om hur man ringer 112 och deltagarna fick träna på att ringa samtal till SOS där de fick turas om att vara den som ringde eller den som svarade. Som stöd hade de ett dialogkort.

-SOS 112

-Vad har inträffat?

-Var har olyckan inträffat

-Var är du?

-Vad heter du?

-Vilket telefonnummer ringer du från?

-Ambulansen/ brandbilen/polisen är på väg.

Stanna kvar!

Vi arbetade även med vad man kan säga när man ringer till vårdcentralen för att boka tid, uttryck och begrepp som är förknippade med vården samt fraser och ord som kan vara bra att kunna när man går till apoteket. Vi tittade också på korta filmer med enkel svenska som är gjorda av Svenska för alla - a crash course in Swedish. Som avslutning på temat dramatiserade vi ett vårdcentralsbesök från telefonbokning till att hämta ut recept på apoteket. All personal som jobbade med projektet fick var sin roll, allt från receptionist till läkare och farmaceut.

Restaurangen

Mat är ett ämne som verkligen engagerar. De flesta av deltagarna i projektet har varit kvinnor som har stor erfarenhet av och kunskap om matlagning. De är motiverade att lära sig då det är ord och begrepp som de verkligen använder i vardagen. Mat är dessutom ett ämne som inbjuder till att arbeta praktiskt och går

att göra hur stort som helst. För vår del resulterade det bland annat i en bakbok, vilket går att läsa mera om lite längre fram. Inledningsvis arbetade vi mycket med att befästa kunskaperna om namnen på olika matvaror; frukt & grönsaker, mejeriprodukter, torrvaror och charkvaror, men även namnen på olika köksredskap. Därefter har vi bland annat arbetat med restaurangscener där vi dramatiserat, med att duka bord, med att prata om vad vi tycker om och inte tycker om och med att sortera och kategorisera olika varor. Vi har smakat, luktat och målat. Det är omöjligt att få med allt i detta metodhäfte, men här nedan presenteras några av övningarna vi har gjort.

Det dukade bordet

Vi började med att köpa in en uppsättning engångsporslin; mattallrikar, assietter, bestick, muggar, koppar, glas och servetter och tränade på de olika begreppen. På väggarna fanns bilder och ordmoln med de aktuella orden. Vi laminerade bingobrickor som vi använde till att dels spela traditionell bingo och dels till att mingla runt och ställa frågor till varandra.

- Har du en assiett?

- Ja, jag har en assiett.

Om båda hade samma fick man kryssa rutan med en whiteboardpenna, om inte fick man gå vidare och fråga nästa. När alla rutor på brickan var kryssade hade man vunnit (väljer man att ha bingo efter bara en rad blir det inte lika mycket muntlig träning). Sedan fick deltagarna träna hörförståelse genom att pedagogen gav dem instruktioner om vad de skulle hämta. Instruktionen upprepades tills det att alla hade hämtat följande:

- Hämta en djup tallrik, en matsked, ett vinglas, en assiett, en matkniv, en kaffekopp och en tesked.

När de satt med porslinet och besticken framförs sig fick de nya instruktioner där man förutom de aktuella orden även tränade på prepositioner och skillnaden mellan att ställa och lägga:

- Ställ den djupa tallriken framför dig på bordet!
 - Lagg matskeden till höger om den djupa tallriken!
 - Ställ assieten till vänster om den djupa tallriken!
- Och så vidare tills bordet är dukat..

Övningen upprepades sedan med olika porslin och bestick och deltagarna fick även träna på att ge instruktioner till varandra.



Frukt och grönsaker

Att arbeta med frukt och grönsaker är ett tacksamt område då det finns många möjligheter att använda alla sinnen. Man kan lukta, smaka, känna och beskriva. Det passar bra att kombinera med adjektiv i grammatiken och ger många tillfällen till samtal. Bara en sådan enkel sak som att fråga varandra om vilka favoriter de har bland frukt och grönsaker inbjuder till att prata och om man dessutom lägger till

en motivering till varför, får man använda ännu fler ord. Som alltid finns alla frukterna och grönsakerna uppsatta på väggarna. Vi använde oss av många olika mingelövningar men hade även en bilduppgift. Vi tittade tillsammans på bilder av Giuseppe Archimboldos olika målningar där han målat porträtt med hjälp av olika grönsaker, bär och frukter. Deltagarna fick därefter själva skapa ett eget porträtt. Det blev många fantastiska målningar. De fick även muntligt beskriva sina målningar och berätta att "till kinder valde jag att måla äpplen" och så vidare. På så sätt repeterade de även kroppsdelarna.



Under temat arbetade vi även med en gruppuppgift där gruppen fick olika ledtrådar på olika poängnivåer för att lista ut vilken frukt eller grönsak vi sökte. Gruppen fick gemensamt besluta om på vilken poängnivå de skulle stanna, gissa och skriva ner sitt svar. Ledtrådarna var gjorda i en PowerPoint så de hade möjlighet att läsa ledtrådarna flera gånger. Här följer ett exempel:

- 10 poäng – Det är en rotfrukt
- 8 poäng – Den är lång och smal
- 6 poäng – Den är god både kokt, stekt och rå
- 4 poäng – Färgen är orange
- 2 poäng – Grönsaken börjar på M och slutar på T

Man kan naturligtvis anpassa svårighetsgraden på ledtrådarna beroende på den grupp man har.

Restaurangbesöket

Som grund i temat hade vi en text om ett restaurangbesök där de flesta moment som kan uppstå på en restaurang fanns med; att kunna välja mat från en meny, att beställa, att be om något och att betala.

För att repetera läses texten flera gånger och på olika sätt i enlighet med den suggestopediska metoden. Hela texten bearbetas djupare del för del och övningar skapas runt de olika textdelarna. Vi arbetade mycket med olika mingelövningar och förvandlade undervisningssalen till en restaurang. Vi pratade om olika ingredienser i olika maträtter och vad som kan ingå i dagens rätt. Hela tiden är fokus på att deltagarna ska vara aktiva.

En av övningarna handlade om att träna på verb och verbformer. Meningar plockades ut ur texten och laminades. Vi samlade deltagarna ståendes i ring och delade ut var sin lapp till dem. De skulle sedan göra en charad och visa vad det stod på lappen. Övriga deltagare fick gissa vad personen gjorde. Alla upprepade tillsammans meningen och så fortsätter det tills alla har gjort sin charad. Andra varvet gör personen bara rörelsen och person nummer två säger vilket verb det är och gör sedan sin rörelse och person nummer tre upprepar de två föregående:

- Hakima dricker kaffe
- Houda är mätt
- Och så fortsätter man ringen runt

Jag dricker kaffe. Jag tar tallriken.

Jag är mätt. Jag funderar.

Verbrensorna kan även användas till att göra en verbpromenad där man tränar olika tempus. Undervisningssalen delas in i olika delar och får skyltar med nutid, dåtid, framtid. Deltagarna fick sedan gå två och två till de olika delarna i rummet och göra om meningen till rätt tempus.

Nutid – jag dricker kaffe.

Dåtid – jag drack kaffe.

Framtid- jag ska dricka kaffe.

Efter ett varv fick de ett nytt kort för att få möjlighet att träna på fler verb.

Trädgården

Flera av deltagarna i projektet hade tidigare erfarenhet av odling och jordbruk. De har med sig erfarenheter och kunskaper som många av oss i Sverige idag inte har. Det är få människor som kan göra upp en eld snabbare än de afghanska kvinnor som deltog i projektet. Att jobba med ett trädgårdstema ger även chansen till att repetera frukter och grönsaker på ett naturligt sätt. Målet med temat var även att träna på olika redskap och verb som hör till. I anslutning till temat åkte vi till "Mötesplats Prästgården" i Långhem som har många olika aktiviteter bland annat ett café och kursverksamhet. Där tillbringade vi en förmiddag med att samtala om olika lökar i smågrupper, fika tillsammans, vandra runt i trädgården och avslutningsvis hjälpte vi till med att sätta vårlökar. Det var en mycket uppskattad aktivitet som blandade teori och praktik på ett lustfyllt sätt.

Så, sätta och plantera

Vad är skillnaden på att så, sätta och plantera? Det är inte självklart att veta vilka begrepp som ska användas i olika sammanhang. För att arbeta med de olika verben fick deltagarna var sitt kort med tre olika grönsaker, några var frön, några var plantor och några var lökar eller "knölar" (potatis, jordärtskocka). Vi gick tillsammans igenom de olika begreppen och tränade på att uttala orden. Där efter gjorde vi en mingelövning där deltagarna fick ställa frågor och svara. När de pratat färdigt bytte de kort och fortsatte till nästa för att upprepa övningen.

- Vad gör du?

- Jag sår morötter, jag sätter vitlök och jag planterar vitkål

Vad gör du?

Här finns även tillfälle för att träna olika tempus. Vad gjorde du? Vad ska du göra?



Morot



Vitlök



Vitkål

Under ett lektionspass fick deltagarna tillverka egna såkrutor av tidningspapper och så några egna frön. När man arbetar praktiskt med att göra något inbjuder det även till att använda språket och sätta ord på det man gör. Det blir många moment och många begrepp att prata om. Det som såddes fick sedan stå kvar i lokalerna några veckor för att senare plockas med hem och planteras i en större kruka.



Under trädgårdstemat valde vi också att jobba med "fikakorgen". Vid lektionsstart kom pedagogen in i undervisningssalen i egenskap av sin fiktiva person och berättade att hon skulle gå ut och jobba i trädgården, hon berättade att hon skulle gräva, kratta, köra skottkärra, men även att hon skulle fika. Hon visade korgen och plockade upp föremål efter föremål; en termos med kaffe, en burk med en äggsmörgås i, ett äpple och så vidare. För varje sak som plockades upp fick deltagarna säga ordet i kör. Orden och begreppen fanns som alltid på väggen. Deltagarna fick sedan packa sin fikakorg och lägga i det de vill ha med sig. För att använda kroppen för att lära fick de hålla i korgen och packa ner sak efter sak samtidigt som de sa vad de gjorde:

- Jag lägger en termos med te i korgen

- Jag lägger ner två ostsmörgåsar i korgen.

Vi tränade även på att ställa frågor till varandra: Vad har du i din fikakorg? Vad har du på din smörgås?

Vi passade även på att träna på prepositioner som i, under, bakom, framför; termosen står framför korgen.



en äggsmörgås

Yrken

Alla som är inskrivna på Arbetsmarknadsenheten ska i något avseende vara på väg mot jobb och deltagarna i projekt Nyttänk var inget undantag. Målet med vårt projekt var dock inte att få deltagarna i arbete utan att få dem att ta ett steg närmre arbetsmarknaden.

Många av dem hade aldrig arbetat utanför hemmet och steget ut till den svenska arbetsmarknaden blev därför stort och ibland lite skrämmande. Det praktiska delarna arbetade de med under "Mitt liv i Sverige", men även i svenskundervisningen ingick det som en naturlig del.

Olika typer av yrken

Vi började med att fundera på vilka yrken det finns. Vad kan man arbeta som? Deltagarna fick rabbla upp alla yrken de kunde och vi hjälptes sedan åt att fylla på med flera. På väggarna fanns yrkesbilder från Lärlusta med tillhörande ordmoln för att förtydliga och hjälpa till med förståelsen.



rörmokare

Bild från lärlusta.se

Deltagarna fick göra mingelövningar och fråga varandra vilket yrke de skulle vilja ha. I vissa övningar fick de kort med vilket yrke det skulle väljas, i andra fick de välja själva. De fick ställa frågor som:

- Vilket yrke skulle du vilja ha? (Jag skulle vilja arbeta som...)
- Vilket är ditt drömyrke? (Mitt drömyrke är...)

Efter det introducerades begreppet egenskaper och innebörden av dem. I den mån det var möjligt valde vi även att ta med motsatsorden. Vissa ord som stark- svag var lätta att visa på ett konkret sätt andra ord som t.ex. flexibel – oflexibel bjöd på större utmaningar, men genom att använda oss av översättningar till modersmålet och kroppsspråk lyckades vi att reda ut de flesta begreppen. Även bildstöd togs fram där det gick att hitta relevanta bilder. Vi kopierade och laminerade upp de olika egenskaperna i ett antal exemplar och bad sedan deltagarna välja tre egenskapsord till sin parkompis. Vi satte sedan stolarna i ring och de fick presentera de tre egenskaper de valt åt sin parkompis efter det att pedagogen modellerat med en av kollegorna som ett exempel.

- Jag tycker att Nour är social, självständig och hjälpsam.

Deltagarna fick sedan välja egenskaper om sig själva och försöka att motivera varför de valt just de korten.

- Jag tycker att jag är social för jag tycker om att vara tillsammans med andra människor.

- Jag tycker att jag är stark för jag kan lyfta tunga saker.

När vi arbetat med de olika egenskaperna i några olika övningarna valde pedagogen ut några yrken och reflekterade tillsammans med deltagarna om vilka egenskaper som är lämpliga om man exempelvis arbetar som undersköterska eller som busschaufför. När deltagarna sedan skulle arbeta med sina personliga brev hade de ett förråd av egenskaper att använda sig av.

Personliga brev och CV

För att ytterligare få en förståelse för hur man skriver ett CV och för att lyfta alla de kunskaper som deltagarna har med sig valde vi att göra fyra fiktiva personer som vi skapade en historia runt. Ofta hör man kvinnorna säga: "jag har aldrig jobbat, jag har bara varit hemma". "Att bara vara hemma" i deras fall innebär att de har med sig massor av kunskaper och erfarenheter, men de behöver få hjälp med att se dem och sätta ord på dem.

A. Maria kommer från Venezuela. Hon är 35 år gammal. Hon är gift och har tre barn. Hon har gått fem år i skolan och kan skriva och läsa på spanska. Hon talar även lite engelska och svenska. Innan hon gifte sig arbetade hon i sin pappas matbutik, men efter det att hon gifte sig har hon varit hemma med barnen. Hon odlar mycket grönsaker och tycker om att laga mat. Hon tycker även mycket om att sjunga och dansa.

B.Imad kommer från Syrien. Han är 53 år gammal. Han är gift och har fem barn. Han har gått 8 år i skolan. I hemlandet arbetade han som bilmekaniker och bagare. Han drömmer om att starta ett eget företag här i Sverige. Han har ett svenskt körkort och en egen bil. På fritiden tycker han om att både titta på och spela fotboll själv.

Till dessa livshistorier tog vi fram passande bilder så på whiteboarden fanns tydliga bilder för varje yrke, intresse och övrig information som komplement till texten. I från detta tog vi sedan fram ett underlag till ett CV och till ett personligt brev. Vilka yrkeserfarenheter har de olika personerna? Vad kan de? Vilka intressen har de? Vilka språk talar de? Vi var då noga med att lyfta de kunskaper som Maria skaffat sig genom att vara hemma med barnen. Hon har stor erfarenhet av och kunskap om matlagning, hon är duktig på att odla, hon är bra på att tvätta och stryka samt att ta hand om barn. Avslutningsvis skrev vi ett personligt brev åt dessa personer.

För att skapa förståelsen för hur ett CV är uppbyggt och varför det är viktigt att ha koll på vad man gjorde under olika perioder i livet fick deltagarna en tabell med årtal i. De fick sedan fylla i vad de gjort under de olika perioderna. Det var en utmaning för vissa, men tillsammans lyckades vi fylla i årtalen för alla. Vikten av att kunna redogöra för när de gjorde vad för att det inte ska finnas "hål" i tidslinjen betonades. För vissa blev det hemmafru under 30 år, men då hade de årtal att skriva. De fick även fundera över vilka utbildningar de gått efter det att de kom till Sverige.

- 2015 Kom till Sverige, började på Sfi A
- 2014 Levde i flyktingläger i Libanon
- 2013 Flydde från Syrien
- 2012 Arbetade som bagare i Syrien o.s.v.

Efter att ha fyllt i tabellen var det mycket lättare för deltagarna att skriva ett CV då det hade en tydlig tidslinje att följa.

Tvättstugan

Ett tema som blev mycket uppskattat var det om tvättstugan. Där handlade det om vardagssvenska som deltagarna upplevde att de hade ett stort behov av. Vi tillverkade en egen tvättmaskin av en papplåda som fick en central position i undervisningssalen och som lockade fram många skratt. Deltagarna visade en stor vilja att lära och var mycket aktiva under dessa pass. När man börjar att arbeta med texten inser man hur otroligt många verb man använder då man ska beskriva hur man tvättar. Sortera, öppna, hälla i, lägga i, trycka på, vrida, starta... listan blev lång. Förutom alla verb kommer man även in på ord för kläder, färger, mönster och material.

Kläder i tvättkorg

En övning som fungerar inom de flesta temaområden är "hinkstafett". Syftet med övningen är att träna på ord man arbetar med för tillfället, men även att träna minnet och att få skratta tillsammans. Övningen går till enligt följande: dela upp deltagarna i två lag. Ställ upp dem på led efter varandra. Ta fram fyra hinkar eller tvättkorgar. I två av korgarna har du exakt samma uppsättning av kläder. Det behöver inte vara två exakt likadana T-shirtar, men det måste vara två T-shirtar t.ex.. Repetera de olika klädesplaggen tillsammans. Ställ de två korgarna med kläder med några meters mellanrum. Ställ de två tomma korgarna mittemot de fulla med 8- 10 meter emellan. De två leden med deltagare står mittemellan de tomma och de fulla korgarna (som de inte ska kunna se innehållet i) i var sitt led.

X (full korg)

X (full korg)



X (tom korg)

X (tom korg)

Ledaren nämner ett plagg, t.ex. ett par jeans och första deltagaren i båda leden springer och hämtar jeansen och lägger dem i den tomma korgen. Det lag som är snabbast får en poäng. Den som sprungit ställer sig sist i ledet. Ledaren nämner ett nytt plagg t.ex. en skjorta. Deltagarna som står på tur hämtar skjortan och lägger i korgen tillsammans med jeansen. I början är det lätt att komma ihåg, men efter ett antal plagg säger ledaren ett par jeans och då gäller det att komma ihåg i vilken korg jeansen ligger och springa åt rätt håll. Håll på så länge det är kul och räkna sedan samman poängen. När själva tävlingsmomentet är avslutat passar det bra att ytterligare befästa orden genom att samla alla kläderna i mitten och träna på att be någon göra något.

- Maryam, kan du vara snäll och lägga kjolen i tvättkorgen?

Eller göra leken "Gissa vad jag tänker på" genom att låta en av deltagarna tänka på ett plagg och övriga ställer ja- och nej-frågor.

- Har plagget ärmar?
- Är det gult?
- Har det knappar?

Tvätta kläder

Flera av lektionspassen gick åt till att tänka oss att vi var i tvättstugan och skulle göra alla momenten som ingår då man ska tvätta. I undervisningssalen finns en korg med tvätt som ska sorteras efter färg, men även efter temperatur. Steg ett blir att tyda en tvättetikett och fundera över vad alla de olika symbolerna står för och vad de olika materialen innebär.



Här är det lätt att anpassa övningarna efter det deltagarna behöver träna på. Något vi har försökt att arbeta mycket med är att få deltagarna att säga hela meningar istället för att bara använda lösryckta ord och då passar tema tvättstugan bra för att träna detta. Med hjälp av vår tvättmaskin i papp så gjorde deltagarna alla moment samtidigt som de sa dem.

- Jag öppnar luckan.
- Jag lägger in byxorna i tvättmaskinen.
- Jag stänger luckan
- Jag..... o.s.v.

Vi tränade även på imperativ, att uppmana andra att göra något. Deltagarna arbetade två och två och sa till varandra vad de skulle göra.

- Tryck på knappen!
- Häng upp tvätten!

Vi gjorde även charader med de olika verben. Deltagarna fick lappar med de olika meningarna och skulle sedan visa utan att använda ord. De övriga deltagarna skulle gissa vilket verb som gestaltades.

Bakboken

Bakboken var ett tema som växte fram utifrån deltagarnas behov och intressen. Majoriteten av de som deltagit i projekt Nyttänk har varit kvinnor. I stort sett alla har familj och har hela ansvaret för hemmet. De har stora kunskaper inom matlagning och bakning samt har en stolthet över sina färdigheter. De har under projektets gång bjudit på så mycket mat och bakverk och att äta tillsammans har varit centralt. Fikastunderna har varit viktiga och ibland utmanat hälsobiten i projektet. Att få ta del av alla dessa spännande smaker var en rikedom vi ville dela med oss av och vi såg även behovet av lära sig namnen på olika ingredienser och att kunna hantera olika mått- och volymenheter. Så tillsammans med SFI A i Tranemo började vi arbetet med att ta fram en receptbok "Fika med oss- kakor och bröd med världens smaker".

Vårt mål var att det skulle finnas minst två recept från varje land vi hade deltagare från, men vi ville också lära oss lite mer om landet. Vår första utmaning blev att få ner recepten i skrift. När deltagarna bakar utgår de från handens kunskap. De vet hur mycket som behövs av varje ingrediens och hur degen/smeten ska kännas för att brödet/kakorna ska bli bra. För att lösa problemet fick deltagarna skriva ner de ingredienser som behövdes och med hjälp av recept på internet kom vi gemensamt fram till rätt mängd. De båda pedagogerna letade även upp korta filmer och intressant fakta från de olika länderna. I vissa fall kom deltagarna med egna förslag.

Vi träffades på fredagar och började med att gå igenom dagens land och vad som skulle bakas. Vi repeterade namnen på de olika ingredienserna och måttenheterna. Ofta delade vi gruppen i två. Halva gruppen (6-8 personer) var i köket och bakade och halva gruppen arbetade i undervisningssalen med matematik, spel och texter kopplat till bakning. Det kunde till exempel vara övningar som att vi klippt isär ett recept som deltagarna skulle lägga i rätt ordning eller memoryspel med olika ingredienser. Efter att båda grupperna bakat var det gemensam fika och övrig personal på Arbetsmarknadsenheten som fanns i huset bjöds in. Som avslutning tittade vi på något kort filmklipp från det aktuella landet och deltagarna fick, om de ville, berätta något om sitt land. Ofta blev det ganska känslösamt. Vi sammanfattade sedan dagen och repeterade det vi gjort.

Resultatet blev en receptbok med recept från Afghanistan, Albanien, Eritrea, Palestina, Somalia, Sverige och Syrien. I boken finns även en naturbild, en karta och flaggan från respektive land samt namnet på huvudstaden och antal invånare. Vi ville att boken skulle vara estetiskt tilltalande och tog hjälp av en gymnasiestudent på mediaprogrammet för layouten och anlidade ett tryckeri för att få kvalité. Boksläppet firades med bubbel och press-release. Alla deltagare fick var sin upplaga av boken och den delas även ut vid olika representationstillfällen.

Det praktiska utförandet i kombination med de teoretiska inslagen fungerade mycket bra och deltagarna hade ett genuint intresse av att lära sig namnen på redskapen, de olika ingredienserna och mått- och volymenheter. Att det dessutom blev ett resultat som hade en mottagare gav extra stimulans.

I samband med arbetet med boken åkte vi även på studiebesök till en gymnasieskola som anordnar restaurang- och bageriutbildningar för vuxna. Det blev en mycket lyckad utflykt som gav inspiration och motivation till att fortsätta kämpa med det svenska språket. Kravet för att komma in på vissa av utbildningar var att ha klarat SFI C, vilket inte är ett orimligt mål för vissa av de deltagare som var med i projektet.



Digitala resurser

Digitala resurser kan vara en stor tillgång om de används på rätt sätt. Med första gruppen upplevde vi ett problem gällande användandet av mobiltelefoner. Det visades liten respekt när det gällde att ha telefonen på ljudlöst, att inte svara på samtal under lektionstid och att surfa på sidor som inte var relevanta för undervisningen. Trots många diskussioner och påminnelser fick vi det aldrig att fungera riktigt bra. Inför grupp två valde vi att sy upp ett "mobilhotell". Det presenterades vid uppstarten av grupp två med orden att: "Vi vill inte använda det här, men grundat i tidigare erfarenheter blir vi tvungna att göra det om vi inte kan få till fungerande rutiner runt mobiltelefonerna". Vi tog efter det tillsammans fram vilka regler vi skulle ha och mobilhotellet behövde aldrig användas. Istället blev mobiltelefonerna en resurs vad det gäller att översätta ord, ta foton och träna svenska med hjälp av olika appar.

När Coronapandemin bröt ut visade sig appar som Lifesize och Whatsapp vara mycket betydelsefulla för att fortsatt arbeta med deltagarna. Datakunskap har ingått som en del i "Mitt liv i Sverige" där deltagarna har fått lära sig de grundläggande funktionerna om hur man startar en dator, söker information, öppnar och sparar ett dokument och så vidare, men även i svenskan har vi arbetet en del med datorn. Ofta finns det inga tydliga gränser mellan de olika ämnena utan de går in i varandra. Under svenskapassen har vi i första hand använt datorn för att träna skrivande. Förutom att träna på att läsa och skriva ord finns det en tillfredsställelse över att producera en egen text. De som inte har klarat att skriva en egen text har berättat det muntligt och fått det nedskrivet för att sedan kunna skriva av texten på datorn. Under projekttiden köpte vi in tio Ipads för att kunna använda i undervisningen. Främst har de använts för olika spel, men även till att ta foton med. Under perioden då vi blev tvungna att arbeta på distans blev de ett verktyg som lånades ut till deltagarna för att kunna delta i undervisningen via Lifesize. Vi har använt oss mycket av olika filmklipp och visat allt från nyheter och musikvideos till korta filmer om aktuella teman. Under distansstudierna har vi använt oss mycket av Utbildningsradions material för svenska som andraspråk. Fördelen med film är att man kan titta på den om och om igen för att repetera. Mobiltelefonerna har varit ett viktigt verktyg för kommunikation. Deltagarna använde sig privat mycket av appen "Whats app" och det tog vi till vara i projektet. I appen kan man skicka röstmeddelanden och den funktionen har varit avgörande för att kommunicera med de analfabeter vi hade i gruppen.

Vi hade dessutom möjlighet att tala in meddelanden på flera språk, vilket gjorde att vi kunde nå i stort sett alla. Även deltagarna kunde tala in meddelanden, skicka foton och skriva till oss, vilket utnyttjades flitigt under pandemin.

Språkappen- "Jobbspåret"

Målet för våra deltagare har varit att de någon gång under tiden de är inskrivna hos oss ska delta i någon form av språkpraktik, antingen hos en extern aktör eller i Arbetsmarknadsenhetens egna verksamheter. För vissa har det varit en stor utmaning att våga och ingen har tvingats till det, men erbjudits möjligheten. När de har känt sig redo har de flesta, men inte alla, provat att vara på språkpraktik två dagar i veckan och i vissa fall heltid under en period. Själva arbetsuppgifterna har oftast fungerat bra, men den stora utmaningen har varit språket. Det är svårt att hitta handledare som har tiden att medvetet arbeta med svenskan och deltagarna har ofta upplevt att de inte utvecklats så mycket språkmässigt genom praktiken.

I samband med språkpraktik hade vi även kontakt med den lokala ICA-butiken, som gärna vill ha praktikanter, men upplever att bristande språkkunskaper ställer till svårigheter både för språkpraktikanten och för den ordinarie personalen i butiken. Det blir många missförstånd.

Efter att fått dessa erfarenheter och kunskaper väcktes tanken med att skapa en språkapp med inriktning mot de yrken som våra deltagare stöter på i sin språkpraktik. För att göra en prototyp och ta fram de grundläggande förutsättningarna beviljades vi pengar från Leader. Vi fick kontakt med ett lokalt dataföretag som bland annat skapar appar och

arbetet var igång. Prototypen blev mycket bra och vi beslutade oss för att fortsätta med arbetet. Nya pengar söktes och beviljades från Länsstyrelsen och sommaren 2021 kommer appen "Jobbspåret" att vara tillgänglig för alla utan någon kostnad. Appen har inriktning mot fyra yrkesområden: industri, vård- och omsorg, lager/logistik och måltid och service.

Upplägget bygger på att användaren ska få chans att lära sig de yrkesspecifika orden för de olika inriktningarna för att bättre kunna förbereda sig inför sin praktik. De deltagare som fick testa prototypen var mycket nöjda och de har varit ett stort intresse från olika kommuner, utbildningar och företag rörande appen. Vår förhoppning är att det ska bli ett bra komplement till övrig utbildning.

Utomhuspedagogik i praktiken

Att arbeta utomhus med den här målgruppen kräver planering och tålmod. Allemansrätt och friluftsliv är inte en självklarhet för många människor på jorden. När man är född och uppvuxen i Sverige vet man att vädret är en oförutsägbart faktor som man lär sig att hantera, men många kommer från områden med ett helt annat klimat. Ordspråket "Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder" uppskattas inte av alla. För att lyckas med utomhuspedagogiken bör man därför välja att introducera det en dag då vädret är bra. Inte för kallt, inte för varmt, inte regnigt och inte blåsig. Våren brukar ofta vara en bra tid på året för utomhusaktiviteter.

Då vi oftast arbetet i teman har utomhuslektionerna ingått som en del av innehållet i det aktuella temat. Vi har alltid haft med oss lite fika ut och varit noga med att det ska vara lustfyllda pass där deltagarna

får använda alla sina sinnen. Vi har försökt att vara på platser där det finns tillgång till bänkar att sitta på då flera av deltagarna har fysiska besvär med rygg och ben. Vi har även sett till att alltid vara två ledare med och att ha gott om tid.

Nedan följer två exempel på utomhusundervisning, men vi gjorde även en del större utflykter tillsammans. Bland annat anlände vi en svampkonsulent och tillbringade en uppskattad dag i skogen, vi åkte till en timmerstuga och lagade mat utomhus, vi besökte ett friluftsområde där vi hade picknick och deltagarna badade sina fötter i sjön och bakade bröd över öppen eld. Dessa utflykter har varit mycket uppskattade och givit oss många fina, gemensamma upplevelser.

Adjektiv

Utomhusmiljön bjuder på en kavalkad vad det gäller färger och former och inbjuder till kreativt skapande. Då vi arbetade med beskrivande ord flyttade vi vid några tillfällen ut undervisningen och lät deltagarna skapa med naturföremål och träna på att beskriva färger och former. Deras uppdrag var att skapa ett djur med hjälp av löv och andra naturföremål. De fick ett papper med några exempel för att sätta i gång fantasin. De arbetade två och två och skulle även förbereda en muntlig presentation av sitt djur. På det sättet blev det även läge att träna på olika kroppsdelar. De fick med sig en duk (bitar från ett gammalt lakan) att lägga upp sina djur på. Då alla byggt klart gick vi runt till de olika dukarna och deltagarna fick berätta om sina mästerverk. *"Vi har byggt en älg. Kroppen och huvudet är gjorda av gröna, små löv. Benen är gjorda av bruna pinnar och stenar. Ögonen är två runda, gula blommor..."*



Naturen erbjuder även många möjligheter till att komparera adjektiv och göra olika jämförelser. Det inbjuder till att diskutera olika ord och begrepp. Genom att ge varandra instruktioner ges deltagarna tillfälle att repetera orden många gånger. "Kan jag få det största lövet? " "Kan du hämta den äldsta blomman?" Som ett stöd för minnet fick deltagarna några lappar var med komparerade adjektiv på och när de sedan redovisade för de andra blev det både i skrift, muntligt och konkret.

Vägbeskrivningar

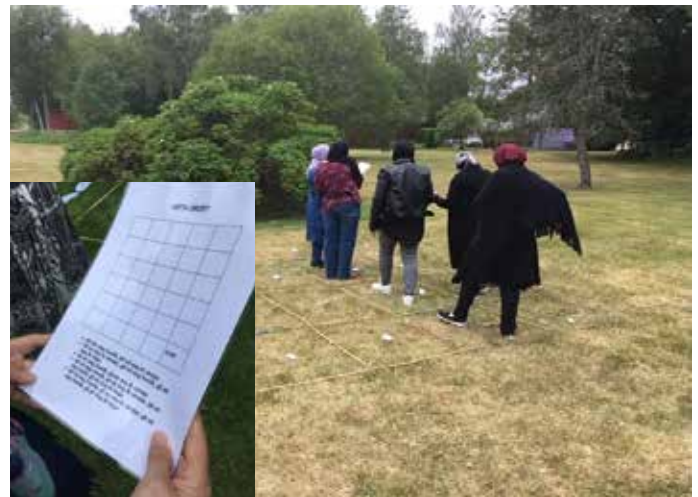
Under temat trafik arbetade vi bland annat med vägbeskrivningar och tog även med detta arbete ut. Vi byggde upp "vägar" med ett antal korsningar av en- meters rundstavar (går bra med vanliga pinnar också). Längs de olika vägarna placerade vi ut olika byggnader som till exempel en skola, ett bibliotek och en tågstation. Deltagarna fick träna på att fråga efter vägen och sedan följa instruktionerna.

- Ursäkta mig, var ligger biblioteket?
- Gå rakt fram, ta andra vägen vänster och där på höger sida ligger biblioteket.
- Tack så mycket, rakt fram, andra vägen vänster och så på höger sida
- Ja, det stämmer!

Samtidigt som de fick vägen beskriven för sig så gick de på "riktigt" på de uppbyggda vägarna, vilket gjorde att det blev väldigt tydligt om de uppfattat beskrivningen rätt eller inte. Det blev också tydligt om den som beskrivit vägen gjort det på ett tydligt sätt.

Ytterligare en övning som vi gjorde i anslutning till den förra övningen var att bygga upp ett rutnät med hjälp av rundstavarna bestående av 30 rutor (1x1 meter). I de olika rutorna placerade vi de olika byggnaderna och även här var syftet att träna på att beskriva vägen, men nu handlade det mer om att beskriva genom att använda begrepp som framåt, bakåt, höger och vänster. Dessutom blev det en introduktion till att förstå ett koordinatsystem. Deltagarna arbetade två och två och även i denna övning fick de fråga varandra om vägen:

- Ursäkta mig, var ligger apoteket?
- Gå två rutor framåt, sedan tre rutor åt höger och en ruta framåt. Där ligger apoteket.



I nästa steg placerade vi ut en bokstav i varje ruta. Deltagarnas uppdrag var att genom skriftliga instruktioner hitta de olika bokstäverna som de sedan skulle bilda ett ord av. Varje papper hade olika ord och dessa ord skulle sedan tillsammans skapa en mening. Alla utgick från samma startruta och skulle sedan hitta rätt rutor för att få ihop till sitt unika ord. För vissa blev det många moment att hålla ordning på, men med lite stöttning löste alla uppdraget. Instruktionerna för ett ord kunde se ut enligt följande:

- Gå fem steg framåt
- Gå ett steg åt vänster, gå tre steg framåt, gå ett steg åt höger
- Gå tre steg åt vänster, gå två steg framåt, gå ett steg åt höger
- och så vidare...

En övning som denna kan användas till många olika temaområden och går även att anpassa till att göra inomhus genom att fylla i bokstäverna på ett A4 ark och följa instruktionerna med en spelpjäs eller liknande. Dock finns det vinster med att göra det fysiskt och använda hela sin kropp för att lära.

Äventyret

Ett av projektets mål har varit att utveckla nya metoder för undervisning i svenska som andraspråk och det har inbjudit till att våga testa nya saker. Äventyrspedagogiken är vanlig inom förskolan och grundskolan och det finns även äventyr för vuxna, men inget som vänder sig direkt mot den aktuella målgruppen. Vi tog därför kontakt med Sven-Gunnar Furmark, som utvecklat Äventyrspedagogiken i Sverige och sett till så att det numera även finns en utbildning på universitetsnivå att läsa. Han tackade ja till ett samarbete och tillsammans arbetade vi

fram ett tema. Ett äventyr ska kännas som att det är på riktigt, men utspela sig i fantasins värld. Det ska gärna beröra ett aktuellt samhällstema och engagera många sinnen i lärandet. Kunskap, hälsa och samarbete ligger som grund. Med utgångspunkt i detta satte vi oss ner och drog upp riktlinjerna för vad vårt äventyr skulle innehålla och vilka kunskapsområden det skulle beröra. "Operation Ormfälla" hade startat.

Kunskapsmålen vi ville arbeta mot var:

- Kunna tyda och förstå en karta
- Träna svenska ord och begrepp
- Kunna tolka symboler
- Kunna genomföra en intervju
- Kunna fotografera med mobil och läsplatta

Givetvis var det också viktigt med fysisk aktivitet och att det blev ett lustfyllt lärande. Sven-Gunnar satte sig ner och skrev manus efter det att vi kartlagt närområdet och hittat lämpliga platser för de olika aktiviteterna. Storyn blev följande:

Kriminella nätverk infiltrerar fruktgrossister och hamnar för att kunna smuggla narkotika. Med frukt och grönsaker från Sydamerika kan smugglarna skicka med narkotika. De övervakar smugglingen i hamnen och hämtar sedan upp narkotikan. En stor del av narkotikan som årligen når Europa kommer via containerfartyg från Sydamerika Ofta vet inte den som äger innehålllet i containern att narkotika lastats ombord utan smugglarna förlitar sig på korrupt hamnpersonal som finns utspridda på hamnar världen över. De är de som är de kriminella nätverkens ögon och öron vid hamnen för att man ska kunna genomföra smugglingen. Till hamnen

i Göteborg kommer regelbundet leveranser som levereras vidare till Svenljunga. Där finns det kurirer som arbetar under täckmanteln "Fågelskådarna Falkarna". I dagarna är en ny leverans på väg och polisen har fått tips om var och när leveransen ska äga rum. I samhället finns olika tecken, signaler och ledtrådar utsatta och markerade. Kan vi hitta dessa och lösa koderna kan vi även avslöja smugglarna. Målet är att identifiera kurirerna, nyckelpersonerna och att hitta narkotikagömman.

Det fanns ett antal ledtrådar som skulle hittas och pusslas ihop till platser på kartan, tider och dagar. Deltagarna fick undersöka "Fågelskådarna Falkarnas" klubblokal och följa markerade punkter på en karta för att fota olika ledtrådar. Vittnen skulle förhöras. Deltagarna arbetade i grupper som sedan samlades i stormöten. Vi arbetade med förberedelserna under några veckor och själva äventyret utspelas på en och samma dag. Det är ett tidskrävande men mycket roligt sätt att arbeta. Många kollegor fick engageras som kurirer, vittnen och knarklangare. Tyvärr hamnade arbetet med äventyret mitt under Coronapandemin, men vi lyckades ändå att genomföra det med vissa justeringar.



Det var intressant att se hur deltagarna tog sig an uppdraget och att de levde sig in i den påhittade storyn. Största utmaningen var att förstå att frukterna var symboler för något annat, men med lite extra stöttning klurade de ut även det. Att genomföra vittnesintervjuer blev ett utmärkt tillfälle att träna på att samtala och ställa frågor. Vår plan var att genomföra äventyret även med SFI för att sprida metoden, men pandemin satte stopp för den samverkan.



Matematik

Ganska tidigt i projektet upptäckte vi att många av våra deltagare, förutom bristande kunskaper i det svenska språket, även saknade grundläggande matematikkunskaper. Detta beroende på att flera av dem saknar skolbakgrund. De hade strategier för att klara av det matematiska i vardagen i hemlandet, men i Sverige blev det svårare. Det är svårt att förstå pengar i ett stort sett kontantlöst samhälle, personnummer känns som tolv siffror som är omöjliga att komma ihåg då man inte vet när man är född och klockan, analogt och digitalt, är en utmaning. För att klara av sin vardag i det nya hemlandet behöver man ha med sig vardagsmatematiken. Vi valde därför att på olika sätt arbeta med detta.

Matematik i temaarbeten

Under projekttiden har vi arbetet med ett stort antal teman och där det har passat har vi även lyft in matematiken. Under temat vårdcentralen arbetade vi exempelvis med personnummer och under temat trafik kom klocka och tabeller (busstidtabeller) in på ett naturligt sätt. Här följer ett exempel på hur vi har jobbat med syftet att förstå hur ett personnummer är uppbyggt.

Förberedelser: På väggen behöver man ha månadernas namn och nummer uppsatta samt ordningstalen 1-31. Jobba först tillsammans med deltagarna för att träna på månadernas namn och vilket nummer de har.

· Berätta att någon föddes den 6:e mars 1973 och kom tillsammans fram till vilket personnummer personen har (730306). Fortsätt med fler liknande exempel.

· Gör tvärtom – skriv 590216 och fråga är personen är född. Den 16:e februari 1959. Gör flera olika exempel tillsammans och låt eventuellt deltagarna jobba två och två med uppgiften.

· Dela sedan ut ett kort till varje deltagare och gör en mingelövning där deltagarna har en dialog och byter kort med varandra.

· Om man vill kan man även träna på begreppen yngre och äldre och även hur gammal man är.

870513
520224
001001

- Hej, när är du född?

- Jag är född den 13:e maj 1987 och när är du född?

- Jag är född den 1:e oktober 2000.

Matematik tillsammans med Navet och SFI

För att ytterligare utveckla matematiken valde vi att starta ett samarbete med Navet, som är ett science center i Borås med stor erfarenhet av att arbeta med matematik mot olika målgrupper samt med en grupp elever och en lärare från SFI A. Anledningen till detta var att vi ville få hjälp med att utveckla våra metoder och få inspiration till att arbeta med matematiken. Vi inledde samarbetet med att träffas för att bolla idéer och fundera över vilken typ av material som skulle kunna vara lämpligt och vilken områden inom matematiken som skulle prioriteras. Därefter kom pedagoger från Navet ut för att ha en uppstart med deltagarna.

Vi hade möjlighet att vara utomhus och hann prova på olika områden som bland annat skala, enheter i form av meter och geometriska former.



Några veckor senare var det vår tur att besöka Navet och då fick vi en dramatiserad introduktion till matematikens värld genom att förflyttas till matematikpalatset "Bagdad" där vi fick möta storheter som bland annat Alkwarizmi, matematiker verksam i Bagdad på 800-talet, grekiska Hypatia, matematiker från 300 – talet och Bramaghupta från 600-talets Indien. Att lyfta de stora matematikerna från mellanöstern gjorde att man kunde ana en stolthet i gruppen. De stora matematikerna hade samma ursprung som de själva. Deltagarna drogs in i dramat och fortsatte sedan med matematiska spel och övningar som handlade om dubblor, tiokompisar och klockan.

Hemma igen så startade vi sedan upp "fredags-matte", vilket innebar att elever och en lärare från SFI A kom till oss på Nyttänk och arbetade matematik under förmiddagen. Fokus låg på praktisk matte och målet var att deltagarna hela tidens skulle vara aktiva. Vi hade tillsammans tagit fram olika teman för dagarna och hann med två stycken innan vi tvingades avbryta på grund av Coronapandemin. Varje tema inleddes med en kort dramatisering av

oss pedagoger. De teman vi planerade att arbeta med var:

- Matbutiken, reklamblad, pris per kilo, jämföra erbjudanden i olika butiker
- Rea, begreppen hälften/dubbelt
- Tabeller och diagram. Busstidtabell, klockan
- Enheter, vikt, längd, volym

Tyvärr hann vi bara genomföra de två första temana, men vi upplevde att det var uppskattat och att det var på rätt nivå för målgruppen. Under temat "Matbutiken" hämtade vi reklamblad för de tre matbutikerna som finns i närområdet. Syftet var att kunna tolka vad de olika erbjudandena står för och få kunskap om hur man kan jämföra de olika priserna samt få en insikt i hur mycket man kan få för pengarna. Då vi arbetade med hälften och dubbelt pratade vi dels om rea och vad det innebär när det står 20% eller 50 % men även praktiskt med att följa en instruktion och pärla ett armband där både begreppen hälften, dubbelt och färgerna tränades.

- Välj en färg. Ta 2 pärlor av den.
- Välj en annan färg. Ta dubbelt så många pärlor av den
- Välj en ny färg. Ta 6 pärlor av den.
- Välj en annan färg. Ta hälften så många pärlor av den
- Och så vidare...

Deltagarna fick sedan med hjälp av varandra och pedagogerna kontrollera att de hade gjort rätt genom att beskriva sina armband muntligt.

Studiebesök och samverkan

Under projektets gång har samverkan vuxit fram på många olika sätt och med många olika aktörer. Det har funnits ett stort intresse för vårt projekt och när det gäller svenskan har många kontakter tagits. En självklar samarbetspartner har varit SFI i de båda kommunerna. De har bidragit med kunskaper om deltagarna och genom samverkan har vi kunnat ta fram gemensamma rutiner för hur vi ska kunna fortsätta att jobba för deltagarnas bästa. Vi har även auskulterat hos varandra för att få ökad förståelse för och inblick i varandras verksamheter.

Det har även varit lärare i svenska som andraspråk från grannkommunerna som kommit och varit med på några lektionspass och gjort studiebesök för att ta del av material och lokalernas utnyttjande. Det har även funnits ett stort intresse hos Arbetsmarknadsenheter i andra kommuner.

Som nämnts tidigare har samverkan även vuxit fram mellan Nytänk och ett flertal andra aktörer när det gäller svenskan; Navet- för att utveckla metoder att lära matematik och svenska i kombination, Sven-Gunnar Furmark- för att ta fram ett äventyr anpassat till målgruppen och externa aktörer- för att få fram ett underlag till språkappen "Jobbspåret".

Under sommaren 2020 tog vi även emot två gymnasieungdomar som feriearbetare från kommunen. De var hos oss under tre veckor och bidrog till att det fanns än fler att tala svenska med för våra deltagare. De var ett uppskattat inslag av så väl deltagare som av oss personal. Mötet med våra deltagare gjorde även att feriearbetarna fick en annan bild av integration och utmaningarna med att ta sig in på den

svenska arbetsmarknaden.

Studiebesök tillsammans med deltagarna

Vi har under projektiden genomfört ett antal olika studiebesök tillsammans med deltagarna. Studiebesöken har varit uppskattade och givit inblick i både kultur- och arbetsliv. Inför varje studiebesök har vi arbetet förberedande genom att gå igenom ord och begrepp, prata om syftet med besöket och berättat lite om hur upplägget ser ut. Några av de företag eller kulturella platser vi besökt är Volvo i Göteborg, Blåkläder i Svenljunga, Care of Sweden i Tranemo, konstmuseum i Borås och textilmuseum i Borås. Mer om detta går att läsa i kapitlet "Mitt liv i Sverige".

Mitt liv i Sverige



Mitt liv i Sverige

I dagens svenska samhälle har vi blivit allt mer mångkulturella och flerspråkiga, därmed har integration blivit en viktig fråga.

Det är viktigt för Sverige, som är ett demokratiskt land och som kännetecknas av att det finns olika nationaliteter, nationella minoriteter samt människor med olika kulturell bakgrund, att ha förståelse för människor, oavsett vilken kulturell bakgrund de har. Det är också viktigt för människor som kommer hit att få veta mer om Sverige och förstå hur samhället fungerar. Det är viktigt att de som invandrat känner sig som en del av samhället och inte avskilda från omgivningen eller blir diskriminerade och därmed är integration väldigt viktig.

Utifrån detta finns det ett stort behov av att hantera integrationsfrågor med en helhetssyn på individen där den utrikesfödde skall ha en grundläggande förmåga att hantera det svenska språket, få kunskaper om samhället för att hitta ett arbete med en stadigvarande inkomst för att uppnå en egen försörjning och ett hållbart liv.

Utifrån detta behov skapades projektet Nytt tänk som arbetat med nyanlända/utrikesfödda kvinnor och män som trots flera år i Sverige fortfarande ansågs vara språksvaga. Dels handlar det om kvinnor och män som efter etableringsuppdraget inte klarat av SFI enligt ordinarie studieplan. De har helt enkelt inte haft önskad progression med påföljd att de hamnar långt ifrån arbetsmarknaden och blir följaktligen tvungna att söka försörjningsstöd från kommunen. Dels rör det sig om kvinnor och män som idag befinner sig inom etableringsuppdraget och

redan i ett tidigt skede inte påvisar tillräcklig progression i svenska språket och samhällskunskaper.

Bakgrund

Inte helt oväntat är en av effekterna av språksvårighet utanförskap och segregation. Det pratas ofta om parallella samhällen vilket bygger på segregation och utanförskap. Detta gör det svårt att finna ett naturligt socialt sammanhang och leder till minskad tilltro till samhället och dess strukturer. Det leder i många fall även till kvinnors ytterligare isolering och cementering i traditionella könsroller. Det finns ofta dålig kännedom om de rättigheter och skyldigheter vilka gäller för alla som bor i Sverige. Okunskapen drabbar främst de som är språksvaga och analfabeter då de inte har möjlighet att ens genom översättningsverktyg söka och ta till sig information.

Det finns ett stort behov av att utbilda och informera nyanlända inom området "Så fungerar Sverige" i form av olika insatser som avser att ge den utrikesfödde ingående kännedom om hur Sveriges historia ser ut, förvaltning och olika myndigheters funktion, lagar, privatekonomi, miljöutbildning, hälsoutbildning, det sociala samspelet i Sverige med mera.

Syftet

Syftet med mitt liv i Sverige (samhällskunskapen) har varit att öka deltagarnas förståelse och kompetens om samhället och om olika kulturer. Mitt liv i Sverige har haft ett särskilt fokus på kvinnor för att stärka deras roll i samhället. Det fanns ett behov av få kunskaper inom området "så fungerar Sverige". Därför har mycket av arbetet kretsat kring hur

Sveriges historia ser ut, förvaltning och olika myndigheters funktion, lagar, privatekonomi, miljöutbildning, hälsoutbildning, det sociala samspelet i Sverige. Fokus har även varit på att få en inblick i hur arbetslivet fungerar i Sverige för att hjälpa deltagarna att ta ett steg närmre arbete och egen försörjning.

Metod

Syftet med "Mitt liv i Sverige" har varit att utveckla deltagarnas kunskaper om svenska samhället samt att hjälpa dem att gå ett steg fram i det nya samhället som de nu befinner sig i. För att nå detta behövdes det en kreativ metod som skulle nå fram med information om samhället till deltagarna och göra det till en bestående kunskap. Utifrån individuella bedömningar och med hänsyn till deltagarnas behov samt redan befintligt material insåg vi att vi var tvungna att skapa en kreativ metod och en del nytt material för att nå målet.

Vi skapade och tog fram helt nya material där vi bland annat använde digitala resurser och gjorde egna anpassningar för att det skulle passa gruppen.

Med hjälp av filmer, videoklipp, Youtube kanaler, Lifsize, PowerPoint presentationer, bilder, ljud, texter, Nyheter på lätt svenska, penna och tavla, undervisning på distans och interaktiva uppgifter skapade vi vårt material. Med en stor fokus på ord såsom jämställdheten, jämlikheten, likabehandling oavsett ursprung och med målet att skapa möjlighet till en bra miljö för deltagarna med eller utan funktionsnedsättningar, anpassades lektioner i "Mitt liv i Sverige" till de fysiska och psykiska behov som fanns i gruppen.

Inom ämnesområdet "Mitt Liv i Sverige" använde coachen bland annat PowerPoint, dator, Youtube, Google, whiteboardtavlan, pennor, bilder, ord, ordlista, färger, musik, spel med ord, lekar som "hänga gubbe", charader och diskussioner.

Kommunikationen med deltagarna var mycket viktigt så vi skapade möjligheten till använda sociala medier för att hålla kontakt med dem och ha möjlighet att informera om vad som var på gång och eventuella förändringar. Vi skapade till exempel, Whats app grupper, vilket visade sig fungera mycket bra då Whats app var något som deltagarna använde sig av även privat. Vi var även noga med att koppla teori med praktiska övningar som studiebesök och gästföreläsningar m.m.

Material:

Under rubriken "Mitt liv i Sverige" valde vi många olika ämnen som handlade om nyanlända familjer i Sverige och de utmaningar som de ställs inför.

Vi arbetade med många olika frågor under rubriken "Mitt liv i Sverige" exempelvis Sveriges historia, natur, jämställdhet och familj, trygghet, befolkning, jämlikhet, diskriminering och våld, föräldrar och barn, äktenskap, sambo, lagar och traditioner, högtider, allemansrätt, myndigheterna i Sverige, vårdsystem, 1177, Corona viruset, folkhälsomyndighet, polisen, smart ekonomi, ekonomikretsloppet, Skatteverket, Försäkringskassan, folkbokföring, skolor, den svenska demokratin, yttrandefrihet, källkritik, politik, naturtillgångar, Sverige och världen, brott och straff, rättigheter och skyldigheter i den svenska demokratin, Sveriges grundlagar och nyheter på lätt svenska. Det är inte lätt att nämna

alla frågor som vi arbetade med och hur vi behandlande dem under det tre år långa projektet men här följer några exempel på metoder och arbetssätt som vi använde.

Nyheter

Att hålla sig uppdaterad om vad som händer i Sverige och övriga världen är viktigt för att förstå det samhälle man lever i. De finns många olika sätt att arbeta med nyheter beroende på förutsättningarna. Vi valde att titta på nyheterna varje morgon för att få en grund att utgå från. Vi körde nyheterna både på plats och på distans med anledning av Corona viruset.

Nyheter på plats:

Då vi hade lektioner på plats kopplade vi upp en dator till en projektor och för att ge deltagarna chansen att verkligen förstå brukade coachen visa nyheterna tre gånger under passet.

Första gången brukade deltagare lyssna till nyheterna utan någon förklaring av coachen. Andra gången brukade vi spela upp nyheterna och pausa dem med en förklaring där vi använde andra ord på svenska. Under den andra lyssningen brukade vi diskutera alla rubriker tillsammans för att skapa en förståelse. Den delen var viktigaste delen eftersom vi lyssnade en gång till med att öka hörförståelsen och att bygga upp ett stort ordförråd. Genom att diskutera rubrikerna uppfyllde vi också syftet att prata svenska. Tredje gången var som en repetition.

Nyheter på distans:

När Corona-epidemin bröt ut trodde vi att det skulle påverka på våra deltagare negativt och nivån på undervisningen skulle försämrats. Trots att vi saknade fysiska träffar på grund av pandemin märkte vi att deltagarna hade nya möjligheter till utveckling. Dessa nya möjligheter handlade om bland annat språkkunskaper, skriftliga kunskaper, digitala kunskaper och självinläring.

En förklaring till detta var att vi skapade små grupper på Whatsapp. I varje grupp hade vi max tre deltagare. Tanken var att ha videosamtal med varje grupp (grupp efter grupp) där det tar omkring 30 - 45 minuter per gång och detta visade sig fungera mycket bra.

Coachen brukade skicka en kortfattad information till deltagarna och bifoga en länk till nyheterna som de senare kom att diskutera under passet i Whatsapp.

Som tidigare nämnts var syftet med nyheterna att utveckla deltagarnas samhällskunskaper och sitt språk men resultatet var oväntat positivt.

Deltagarna var duktiga på att förbereda sig och hade lyssnat till olika nyheter och händelser som hade hänt i Sverige och i världen. Dessutom hade de förberett sig på att de skulle prata omkring nyheterna som de hade lyssnat till. När samtalen ägde rum i små grupper (max 3 deltagare) kände deltagarna att de förväntades prata och delta, vilket ledde till att de förberedde sig och var motiverade.

Fördelarna med att använda nyheter som en metod

för att lära sig mer om det svenska samhället har varit att deltagarna har blivit medvetna om många olika frågor som relaterar till samhället och världen.

Det är väldigt svårt räkna upp vad alla inslag från nyhetssändningarna handlade om och de områden som vi haft diskussioner omkring, men ämnena som handlade om till exempel vården, migrationen, invandrare, trafik, bostäder och befolkningar, jobbkraften och arbetslösheten, integrationen och isolering, folkhälsomyndigheten, skolor i Sverige, brotten i Sverige, ekonomi, högtider och idrott engagerade deltagarna.

Det är ändå tydligt att deltagarna har tagit med sig många lärdomar och fått mycket information genom att ha lyssnat till nyheterna och förstå nyhetsämnet.

Vi upplever att det var en väldigt bra metod där vi kunde mäta hur mycket deltagarna hade utvecklats i språket och i datakunskap utifrån undervisning på distans. Träffarna i små grupper kändes nästan som "en individuell träff" mer än "en undervisning" och dessutom fick de kunskaper om "självinlärning". Exempelvis hade några av deltagarna själva sökt mer information om nyheterna på nätet och med penna i hand och hörlurar på öronen utvecklades både språk och förmågan att lära sig.

Deltagarna lärde sig många nya ord utifrån nyheterna och de har utvecklat sin hörförståelse. Samtidigt kan det noteras att deltagarna i högre utsträckning har vågat prata svenska, i synnerhet när de sattes i små grupper. Ytterligare en fördel med distansundervisning var att deltagarna skrev ord, meningar eller rubriker utifrån nyheterna som de sedan

skickade till oss för att vi skulle ha lite koll på vad de hade tagit till sig. Att de uppmanades att skriva gjorde att deltagarna utvecklades i sina skriftliga kunskaper.

Om man jämför deltagarnas hörförståelsenivå och skriftliga förmåga från det att vi började med att titta på nyheterna i klassen eller på distans med deltagarens hörförståelse och skriftliga förmåga efter ett tag märktes det en stor skillnad. Till exempel: I början kunde inte deltagarna förstå vad nyheterna handlade om efter första lyssningen men efter tag kunde mest av dem förstå vad nyheterna handlar om "i allmänhet" efter första lyssningen.



Teman/samarbeten

Som det skrivits om tidigare hade Nytänk olika teman som genomsyrade projektet och det som skiljer projektet från andra är kanske skillnaden hur vi har jobbat med dessa teman. Vi hade många olika teman med namn som bland annat "Vardagsliv", "Hela mig", "Klara mig i Sverige", "Arbetsmarknaden, yrke och arbete i Sverige". Här följer några exempel på hur vi har arbetat med dessa teman.

Tema Allemansrätt

Med hjälp av utomhuspedagogik och tydliga genomgångar med hjälp av bilder valde vi att berätta om olika teman som exempelvis Allemansrätten. Allemansrätten är unik för Sverige och upplevs av många som något ovant. Ofta är deltagarna vana vid att marken är privatägd och friluftsliv hänvisas till parker och andra grönyteområden. Vi upplevde även att det finns en rädsla att vistas i skog och mark. Man var rädd för olika typer av djur och kände ett visst obehag av att befinna sig på någon annans mark.

Målet var att ge deltagarna grundläggande information om vad som gäller när man är ute i naturen. Coachen berättade om att alla är välkomna ut i naturen men att det finns gränser och regler för vad man får göra och fokus lades på budskapet: "Inte störa eller förstöra".

Under samma tid hade svenskläraren på Nytänk fokuserat på deltagarnas ordförråd och haft många diskussioner på svenska om allemansrätten i sina klasser som hade ägt rum utomhus. Hälsocoachen körde i sin tur många olika aktiviteter ute i naturen. Som en avslutning åkte hela gruppen till Borås

Tropikhus och till Almenäs, ett friluftsområde utanför Borås, där de fick praktisera sina kunskaper på riktigt genom att ha picknick ute på gräset, gå en promenad vid vattnet och bada fötterna i sjön.



Tema -Hela mig

Vi valde rubriken "Hela mig" eftersom vi ville med jobba med saker som berör livet, allt från namnet på olika kroppsdelar, hälsa och vård, tandvård, barnmorska, sömn, stress, kvinnojouren, tryggheten, rökning, alkohol och narkotika till ekonomin och försörjning.

Under detta tema arbetade svenskläraren med de olika kroppsdelars namn, dialoger som skulle användas när man vill tala om hur man mår eller när man vill boka tid hos vårdcentralen så vidare.

Hälsopedagogen arbetade mer med hälsosam mat, matvanor, tandvård, rörelse, sjukdomar som man riskerar att få om man inte förändrar sina ohälsosamma vanor.

Samhällscoacherna i sin tur arbetade mer med rubriken "vårdsystemet i Sverige" och där ingick allt från hur vårdsystemet fungerar till hur man bokar en tid på vårdcentralen. Områden som berördes var

bland annat 1177 och "Mina sidor", vårdcentralen, tandvården, sjukhuset, mottagningar, läkarbesök, hur man bokar och avbokar tid, besök på apoteket, medicin och recept, journaler och högkostnadsskydd. I slutet av detta tema gjorde vi tillsammans ett studiebesök till tandvårdcentralen i Tranemo där deltagarna fick se hur det fungerar i praktiken.

Tema-Klara mig i Sverige

Under detta tema valde samhällscoachen att berätta om olika frågor som handlar om hur man klarar sig i det nya samhället. Allt ifrån rubriken "att bo i Sverige" som exempel: befolkning, hyresrätt, bostadsrätt, hyreskontrakt, bostadsbidrag, hur man kan ansöka om en lägenhet lagar som gäller i bostadsmarkanden, marknaden, butiker, handlingen, kollektivtrafik, budet, ekonomin.

Samt berättades det om olika myndigheter som skulle deltagaren i många fall kommer att ha kontakt med som till exempel Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Skatteverket, socialförvaltning, arbetsmarknadsnheten, kommunen, polisen och Migrationsverket.

I sin tur arbetade svenskläraren väldigt mycket med kända ord och meningar som skulle användas i vardagslivet. Svensklärare lade dock mer fokus på dialoger som skulle användas i mötet med olika myndigheter, butiker, dagligvaruhandlar, bussar, bostadsbolaget, restauranger och kaféer.

Hälsopedagogen arbetade under temat bland annat med tipspromenader där frågorna var kopplade till det som berördes i Mitt liv i Sverige. Vi arbetade även med att deltagarna skulle lära sig ord och fraser som de kan använda t.ex. när de handlar. Vi använde praktiska exempel där vi placerade ut bild

och namn på olika livsmedel, frukter och grönsaker. Vi hade även placerat ut ett pris på varorna. Deltagarna fick olika inköpslistor och hälsopedagogen och coachen jobbade som personal i butiken. Deltagarna skulle t.ex. fråga: Ursäkta mig, hur mycket kostar ett kilo tomater? Vi använde oss utav hel-tal eftersom alla deltagarna inte hade tillräckliga matematiska kunskaper för att arbeta med decimaltal. Vi delade även gruppen i mindre grupper och gick på promenad till matbutiken där deltagarna fick med sig en uppgift. De skulle exempelvis gå till mataffären och kolla upp hur mycket ett kilo gurka kostade.

Tema Arbetsmarknad, yrken och att arbeta i Sverige

Vi valde den rubriken eftersom den hänvisar till frågorna som rör sig om hur man skaffar sig ett arbete i Sverige exempelvis vägen till jobb, hur man ansöker om jobb, CV, personligt brev, arbetsintervjuer, ekonomikretsloppet, lön och skatt, olika typer av yrken och jämställdheten.

Under detta tema arbetade svenskläraren med de olika ord och dialoger som skulle användas när man kallas för arbetsintervjun eller när man vill tala om sitt nuvarande jobb eller sitt drömarbete.

Hälsocoachen arbetade mer med hälsovanor på arbetsplatsen, arbetsmiljö fysisk hälsa och psykisk hälsa, stress och hur man slappna av för att reducera stressen och undvika trötthet, fritiden, helger och aktiviteter, promenader och träning. Samhällscoachen i sin tur arbetade mer med rubriken "vägen till jobb" och där ingick allt från hur arbetssystemet fungerar i Sverige, ekonomikretsloppet, lön och skatt, yrke och jämställdheten, CV,

personligt brev, arbetsintervjuer, hur man söker om jobb, var man söker om jobb, arbetsförmedlingen, jobb annonser, lediga jobb och platsbanken. I slutet av detta tema gjorde vi tillsammans ett studiebesök till Volvo i Göteborg där deltagarna fick se hur det fungerar i praktiken.



Gästföreläsare

Under projektet har vi haft förmånen att ha haft många föreläsare på plats. En god föreläsare har en unik förmåga att motivera och inspirera sina åhörare och kan tända den gnista som behövs för att skapa förändring samt bidra med en hel del, både vad det gäller samhällskunskap och integration. Det som är viktigt att tänka på när man bjuder in en föreläsare är att redan innan berätta om målgruppen och dess behov och vikten av att hålla en föreläsning på enkel och tydlig svenska.

I Nytänk hade vi en stark vilja att bjuda in gästföreläsare och har under projektiden haft förmånen att ha många av inspirerande föreläsare på plats, men Corona pandemin som har drabbat samhället hårt påverkade även våra planer. En av de föreläsare som inspirerade och påverkade våra deltagare positivt var Ria Andersson. Med humor, värme, inspirerande historier och en sällsynt närvaro berörde Ria Andersson - en Mark- och exploateringschef- på

tekniska förvaltningen i Gislaveds kommun- alla deltagare i gruppen.

Det var väldigt motiverande att lyssna till föreläsares berättelse om sig själv och hur hon hittade sin väg i det nya samhället med hänsyn till hennes bakgrund. Hon är själv invandrare och hon kom till Sverige för drygt 13 år sedan. Idag jobbar hon som chef och med den bakgrunden hon har, gav hon våra deltagare hopp och inspiration.

Hon berättade för deltagarna om bland annat SFI och språkinläring, vägen till praktik och jobb, CV, personligt brev och arbetsintervju.

Den föreläsningen kunde verkligen tända den gnistan som behövdes för att skapa motivation hos åhörarna, vilken var ett av målen i projektet.

Datakunskaper

Med hänsyn till de krav som samhället ställer vad det gäller datakunskaper inom utbildning, jobb, nyheter och underhållning som finns tillgängliga via internet, blev datakunskap en viktig del för oss att arbeta med. Många av våra deltagare hade liten eller ingen kunskap om hur man använder en dator. Att förbättra datorkunskaperna kan vara en viktig del av att utvidga sin kompetens i den digitala världen och göra att man kommer ett steg närmre arbetsmarknaden.

Så vi i projekt Nytänk ansåg att vi inte bara är ansvariga för att öka deltagarens kunskaper omkring svenska, hälsa och samhället utan även när det gäller datakunskap.

Våra mål med datakunskap var att deltagaren ska veta grunderna om datorn; hur man startar den, hur man använder musen, tangentbordet och högtalarna, hur man öppnar och sparar grundprogram eller filer, hur man skapar en Word fil och skriver ut den,

hur man anger användarnamn och lösenordet samt googlar, söker på nätet och använder enkla tillbehör, skaffar mail och ansluter till wifi eller surf.

Vi hade tillgång en stor sal där det fanns tolv datorer och vi också hade även I-pads att använda oss av. Under våra datalektioner använde vi två metoder (teori föreläsningar och praktiska pass) och vi använde oss Google, Word och webbsidan www.elevspel.se där deltagarna lärt sig ord, bokstäver och meningar som rör till samhället, svenska och hälsa.



Studiebesök

Studiebesök till olika platser i samhället eller besök av representanter för olika myndigheter, organisationer och verksamheter som ger sina bilder av samhället kunde leda till att deltagarnas uppfattningar bekräftades eller förändrades. När deltagarna gör studiebesök knyter det i högre grad an till deras egna livserfarenheter än vad undervisningen om arbetslivet gör när de är i klassrummet. Det ger dem även inspiration och motivation till att hitta sin roll och plats i det nya samhället.

Under "vanliga" omständigheter var våra deltagare på studiebesök till flera olika verksamheter och

arbetsplatser som till exempel Volvo, Svenljunga RIB - Södra Älvsborgs Räddningstjänstförbund, Tropikhuset i Borås, Almenäs friluftsområde i Borås, kvinnojouren, idrottshallar, folktandvården i Tranemo, folkhälsostrategin i Tranemo, Blåkläder i Svenljunga, biblioteket i Tranemo. Men med anledning av coronaviruset har studiebesök stoppats tills vidare.



Innan vi åkte på studiebesök till Volvo pratade vi om företaget, om yrket som montör och jämställdhet samt visade en film om Volvos historia. Vi valde medvetet att visa denna film för att deltagarna skulle få en historisk bakgrund om Volvo och vara bättre förberedda inför studiebesöket.

Alla deltagarna erbjöds möjligheten att följa med på studiebesöket, men det vare ett frivilligt val då det var en bussresa och dessutom kan upplevas vara en lång dag för våra deltagare (fysiskt och mentalt ansträngande för vissa). Bussen utgick från Limmared, Tranemo, Svenljunga, Lockryd och Borås för att det skulle vara möjligt för alla att åka med då det är dåligt med kollektivtrafik tidigt på morgonen.

Vi åkte på studiebesök till Volvo personvagnar i Torslanda. Det var en guidad tur i fabriken där vi fick åka blå tåget och se hur produktionen av personbilar går till. Vi fick även gå en guidad tur i Brand Experians Center där vi fick se olika bilar modeller,

prata om framtidens bilar, säkerhet och design. Under den guidade turen på Brand Experians gick vi runt till olika ”utställnings rum”, vi fick även se korta videosnuttar där. Syftet med besöket var flera bland annat ge inblick i hur det kan se ut på en fabrik, hur många kvinnor som faktiskt jobbar med att producera bilar vilket oftast klassas som ett mansyrke i mellanöstern.

Deltagarna fick träna mycket på hörförståelsen under denna dag. Målet var bland annat att deltagarna skulle få en ökad förståelse för det svenska samhället och hur kvinnor och män kan genomföra ett arbete på lika villkor, alltså jämställdhet.

Att göra sådana studiebesök ger mycket inspiration och ger positiva effekter på deltagarnas sätt att tänka. Vi fick mycket positiv återkoppling från deltagarna, de pratade mycket om att det bara var kvinnor på en del stationer längs banan och att de upplevde att det fanns fler kvinnor än män. Det var roligt att höra dem då deras åsikter och tankar hade förändrats jämfört med före studiebesöket.

Coachning

Under projektet Nytänk arbetade vi med coachning. Allt ifrån kartläggning och individuella bedömningar till språkpraktik, arbetspraktik och arbete.

Som det nämndes ovan var självklart också målet med coacherna arbete att behandla alla deltagare likadant oavsett kön, ursprung eller funktionsnedsättning.

Vi arbetade inom flera olika områden och på många olika arenor under detta uppdrag för att underlätta kontakten med deltagarna. Förutom fysiska träffar fanns det även möjlighet för deltagarna att använda sociala medier för att kontakta oss. Vi anordnade inskrivningssamtal, trepartsmöten, uppföljning-

smöten, regelbundna samtal och avslutningssamtal. Vi satte planer utifrån deltagarnas behov, vi spred aktuell information och det fanns möjligheter att deltagarna påverka det som lyftes på våra möten och vi lyssnade till deltagarnas synpunkter.

Under projektet Nytänk var det mest utmanande och krävande arbetet att hitta praktikplatser och språkpraktik till våra deltagare. Vi placerade våra deltagare på både interna och externt praktikplatser och där med blev resultaten lite olika för deltagarna. En del av deltagarna som hade gått på praktik utvecklades språkmässigt och kunde få ett jobb i slutet av sin tid på Nytänk medan andra deltagare däremot inte kunde använda sina egna livserfarenheter och sina kunskaper på praktiken, och lyckades med andra ord inte lika bra.

Vi var spindeln i nätet när våra deltagare skulle på praktik. Vi gjorde en lång lista med möjliga praktikplatser bland annat Daglig verksamhet, Skaparverkstaden, Kommun café i Svenljunga, Vintagebutiken i Svenljunga, snickeriet i Svenljunga, garaget i Svenljunga, skogstjänst i Svenljunga, fixarservice i Svenljunga, Elmo Sweden i Svenljunga, biblioteket i Svenljunga, Van Werven-Plastic Recycling i Sexderna, Café Gudagott i Tranemo, biblioteket i Tranemo, Glasets Hus i Limmared,

Därmed kunde vi placera våra deltagare på olika praktikplatser där deltagarna kunde prova och utveckla sig men pandemin satte käppar i hjulet. På grund av ökande smittspridning i samhället tog inte många praktikplatser emot några praktikanter. Under projektets gång insåg vi att deltagarna behöver mer individuell coachning och stöttning än vad de fick inledningsvis. Inför starten med fjärde gruppen valde vi att var väldigt flexibla med coachning utifrån individens behov och att vi skulle vara

lättillgängliga för att stötta och vara behjälpliga. Ett av målen som fanns vad gäller arbete var att möjliggöra att alla deltagarna som ville skulle få komma ut på en språkpraktik för att dels träna på det svenska språket men även för att se hur arbetsmarknaden och arbetsplatser i Sverige fungerar.

Vi har under projektet testat olika sätt att coacha för att motivera alla deltagarna till att åtminstone testa på en språkpraktik eftersom vi ser att det bidrar till att de stärker deras självkänsla och att de vågar prata mer så småningom. Det har varit en hel del arbete med att försöka hitta lämpliga platser för språkpraktik. Vi har dels placerat deltagarna på interna praktikplatser inom våra verksamheter men även en hel del på externa platser. Denna målgrupp skulle verkligen behöva praktikplatser på företag verksamheter osv där de får utföra legoarbeten och samtidigt träna och utveckla sin svenska. Ju längre in i projektet som vi kom märkte vi att det fanns ett stort behov av vägledning och stöttning speciellt vad gäller den psykiska hälsan. Det har varit svårt att hjälpa deltagarna därav kommer vi i Nytänk 2.0 att ha två coacher där deras huvuduppgift är att vara med från start och ha allt som handlar om coaching.

Avslutning

Man kan nå målet på många olika sätt och målen ser också olika ut för olika individer. Vi nådde många av de mål vi hade satt upp, men det går inte säga att vi lyckades till hundra procent med allt. Vi lär oss fortfarande och hoppas kunna skicka "Nytänks story" över till andra som vill vara en del av det unika och mycket viktiga området integration och inkludering. Vi försökte i Nytänk och genom "Mitt liv i Sverige" att öka deltagarnas förståelse och kompetens om samhället och kulturer med särskilt fokus på kvinnor samt på jämställdhet, tillgänglighetsfrågor och icke-diskriminering. Vi arbetade även med att stödja deltagarna i informationssökning (digitalisering och IKT-kompetens) och arbetsmarknadsfrågor. Det vi hoppas att vi har gjort är att vi har tänt ett ljus i mörkret.

The form is titled "Skattning av förändring" (Rating of change). It includes a header with logos for "Nytänk 2.0", "Mitt liv i Sverige", and "EUROPEAN UNION". Below the title is a box for "NAMN:" (Name) and "Medlem i:" (Member of). The main part of the form is a grid of smiley faces (sad, neutral, happy) used for rating different aspects of the experience. The aspects are: "Jag" (I), "Familjen" (Family), "NYTÄNK" (Nytänk), and "ALL" (All). Each aspect has a row of five smiley faces for rating.

Aspekt	1 (S)	2 (S)	3 (N)	4 (H)	5 (H)
Jag					
Familjen					
NYTÄNK					
ALL					

Hälsa



Hälsa

På Folkhälsomyndighetens hemsida kan man läsa: För att uppnå en god och jämlik hälsa krävs att människor ges likvärdiga villkor och förutsättningar. Ojämlighet i hälsa skapas av att olika grupper i samhället, som kvinnor och män eller socioekonomiska grupper, har systematiskt olika livsvillkor och levnadsvanor. Enligt forskningen tillhör de människor som tvingats fly sitt hemland en av de grupper som är speciellt utsatta vad det gäller ohälsa (folkhälsomyndigheten.se). Delmål 4 i projektet handlade därför om att öka medvetenheten och kunskapen om hälsa och ohälsa, med särskilt fokus på kvinnor.

Hälsan påverkar allt annat i våra liv och därför har vikten av att arbeta med deltagarnas fysiska och psykiska hälsa varit en viktig del av projekt Nytänk. Utrikesfödda är naturligtvis inte en homogen grupp utan även vad det gäller hälsa har vi utgått från den enskilde individen. Dock finns det vissa gemensamma nämnare. De flesta av de som deltog i projektet utövade sällan någon fysisk aktivitet förutom promenader som ägde rum när de var tvungna att uträtta vissa ärenden. Sjukdomar och besvär som högt blodtryck, diabetes, sömnsvårigheter och övervikt var vanligt. Psykisk ohälsa var också det vanligt förekommande och det tog sig olika uttryck beroende på individen.

Enligt Folkhälsomyndigheten (2020) är personer som står utanför arbetsmarknaden och migranter särskilt utsatta för ökad risk för ohälsa. Vi har arbetat med hälsans bestämningsfaktorer som tydligt visar hur olika delar av livssituationen påverkar hälsan. Uppväxt, famfamilj, skola, arbete och boende är faktorer som har en påverkande roll vad gäller

förutsättningarna för ett hälsosamt liv. Deltagarna i projektet har det gemensamt att de alla på något sätt påverkats av faktorer som att ha flytt från krig, ha varit ekonomiskt utsatta i hemlandet, sakna skolbakgrund och/eller sakna kunskap kring hälsa. Enligt Folkhälsomyndigheten kan sådana faktorer påverka hälsan negativt speciellt hos personer med låg social position. I arbetet med hälsans bestämningsfaktorer har vi haft en folkhälsostrategi på studiebesök som pratat om de olika delarna och hur man ska arbeta hälsofrämjande för att må bra.



Hälsans bestämningsfaktorer (Dahlgren & Whitehead 1991).

I början av projektet var det många av våra deltagare som var sjukskrivna på deltid, oftast beroende på smärtor i rygg, ben och höfter. De upplevde att de inte kunde vara med på vissa aktiviteter och det var många besök på vårdcentralen. Deltagarna gav varandra "tips" på hur man skulle kunna få en sjukskrivning och till vilken läkare man skulle gå. Då projekt Nytänks mål hela tiden har varit att anpassa aktiviteterna utifrån individens behov kände vi att deltagarna, trots problem med rygg och ben, skulle kunna vara hos oss på heltid. Vi gjorde anpassningar med möbler och sittdynor och såg till att alla skulle

kunna vara med. Vi tog även kontakt med vårdcentralen och hade dialog om sjukskrivningarna för att läkarna skulle bli medvetna om situationen. Detta resulterade i att sjukskrivningarna minskade och att närvaron på Nytänk ökade. Efter grupp 1 har sjukskrivningarna inte varit ett problem i projektet och deltagarna har haft en hög närvaro.

All förändring tar tid, inte minst förändringar som gäller levnadsvanor. Deltagarna kommer från olika länder och har med sig sina levnadsvanor, matvanor och träningskultur. I många fall har de kvinnliga deltagarna aldrig tränat i sitt hemland utan enbart gått på promenader för att utfärda sina ärenden såsom att handla mat. Enligt Folkhälsomyndigheten (2020) har de individer som har en låg utbildningsnivå, en låg inkomst och är arbetslösa generellt en sämre hälsa. Målgruppen i projektet har varit personer som är långt ifrån arbetsmarknaden, lever på bidrag och många av kvinnorna har varit analfabeter eller lågutbildade. Det är viktigt att denna målgrupp inte glöms bort då de befinner sig ganska långt ner i hierarkin.

Definitionen av vad hälsa innebär och hur man upplever sin hälsa är individuell och varierar beroende på individen. Hälsokorset är en modell där Katie Erikssons (1984) visar att man kan må bra även om man har en medicinsk sjukdom och att man kan må dåligt utan att vara medicinskt sjuk. I arbetet med deltagarna i projektet har vi uppmärksammat att detta stämmer på flera av våra deltagare. Vissa som vi upplevt som friska visar sig må dåligt och andra som har diverse krämpor uppger ändå att de mår bra.



Källa: Katie Erikssons hälsokors (Eriksson, 1984)

De horisontella principerna

I samtliga av ESFs projekt har de horisontella principerna; jämställdhet, tillgänglighet och icke-diskriminering en central roll och det har naturligtvis även gällt arbetet med hälsa. Vårt mål har varit att visa på alla de möjligheter som finns vad gäller att ta hand om sin hälsa. Alla kan inte göra allt, men alla kan göra något.

Fysisk aktivitet

Den fysiska aktiviteten hos majoriteten av deltagarna i Nytänk var låg. Männen hade generellt en större vana av fysisk aktivitet från sina hemländer och några av dem tränade även efter det att de kommit till Sverige. Det fanns ofta en önskan om att träna tillsammans med andra, men de hade inte hittat någon klubb eller förening de kunde vara delaktiga i. Kvinnorna var däremot inte lika vana vid att träna eller vara fysiskt aktiva. De fokuserade i första hand på familj och hem och den fysiska aktivitet de hade handlade om promenader till och från olika platser. De hade generellt ingen tradition av att träna eller

vara fysiskt aktiva. Jämställdhet är något som vi har jobbat extra mycket med; alla kan vara med och utföra olika aktiviteter och sporter utifrån sina egna förutsättningar. Det har varit extremt viktigt att stötta och pusha kvinnorna när det har varit aktiviteter där det är mixade lag med både män och kvinnor. Många av deltagarna hade fysiska besvär i form av ryggproblem, smärta i knän och höfter, spänningar i axlar, huvudvärk och flera av dem hade dessutom diabetes och högt blodtryck. Att förändra beteenden och inlärd vanor är svårt och vi tog oss an uppdraget med ödmjukhet. I början av projektiden tog vi med deltagarna på en mängd olika aktiviteter. Det var allt från mattcurling, zumba och badminton till bordtennis och dans. Vi ville visa upp det smörgåsbord av aktiviteter som fanns för att locka dem till att bli mer fysiskt aktiva. Alla dessa olika erfarenheter var uppskattade, men resulterade inte i att deltagarna rörde på sig mera. Under projektidens gång valde vi därför ett annat upplägg. Genom att införa enkla, återkommande fysiska aktiviteter i form av promenader, avslappning och träning på gym var det lättare att uppmuntra till bestående förändringar. Vi har under projektets gång uppmärksammat att kvinnorna har en väldigt låg självkänsla. De har liten tro på att de faktiskt kan klara av sådant som enligt deras kultur och omgivning anses vara manligt. Vi har arbetat mycket med att stärka självkänslan hos alla deltagare med extra fokus på kvinnorna vad gäller hälsobiten och när vi har arbetat med jämställdhetsfrågor. Det är väldigt viktigt att arbeta med egenmakt hos deltagarna så kallad empowerment (Psykologiguiden, 2021), känsla av att jag kan, då de många gånger har tappat hoppet och tron på att de klarar av saker. Att stärka deltagarnas självkänsla bidrar till

att de kan både prestera och må bättre. Vi har sett ett stort behov av att stärka kvinnorna i detta projekt, ett arbete som kommer att fortsätta i Nyttänk 2.0.

Promenader

En promenad kan se ut på många olika sätt och ha många olika syften, men det är en motionsform som inte kräver något annat än den fysiska förmågan att röra på sig. Vi har arbetat med promenader på flera olika sätt.

Då vi haft lektioner utomhus har promenaden varit ett sätt att ta sig till olika platser och ingått som en del av lektionsupplägget. Ibland har vi gått en längre sträcka, ibland bara några hundra meter. Vid vissa tillfällen har vi använt promenaden som en del av lärandet och deltagarna har fått uppgifter längs vägen. "Walk and talk" är en variant vi har använt och det har inneburit att vi har ställt upp deltagarna 2 och 2 på ett led och de har fått ett ämne de ska tala om under tiden de går, t.ex. berätta om din morgon eller berätta om någon sport du tycker om. Deltagarna berättar för varandra. Efter en minut eller två beroende på hur samtalet flyter på ropar ledaren byt och då tar personerna som går till höger i ledet ett steg framåt och byter partner. Den som gick först, går och ställer sig längst bak och sedan fortsätter man att prata om samma ämne med nästa person. På detta sätt får alla mycket taltid och det blir flera repetitioner. Som ledare för gruppen har vi också varit med och gått i ledet och då haft möjlighet att få prata med deltagarna en och en.

Promenaderna har även använts som ett uppdrag under pandemin. Hälsocoacherna har skickat ett

meddelande i Whatsapp till hela gruppen där de har fått instruktioner om vad de ska göra. Det kunde till exempel låta så här: Hej alla! Hoppas att ni mår bra! Dagens uppgift är att promenera 30 minuter eller mer. Ta kort på tre saker ute och beskriv det ni har tagit kort på muntligt. Skicka bild och ljudinspelning till mig. Meddelandet skickades skriftligt, talades in på svenska, arabiska och dari. De allra flesta utförde uppdraget och skickade tillbaka foton och ljudinspelningar. Exempelvis kunde det komma bild på en skog med röstmeddelandet: "Jag promenerade i en skog" eller en bild på en sjö med meddelandet: "Jag gick till sidan av en sjö och tog en bild". Att det fanns en mottagare som återkopplade individuellt gjorde att det kändes mer meningsfullt för deltagarna och promenaderna blev ett viktigt inslag som uppskattades. I arbetet med denna målgrupp är det extra viktigt att hålla motivationen uppe för att röra på sig speciellt under pandemin har det varit viktigt. Det som har varit viktigt för oss är att promenaderna har haft ett syfte, att de har varit kopplade till någon form av uppdrag och att deltagarna har fått återkoppling på det de utfört. Att bara ge uppmaningen "gå ut och gå" inspirerar inte på samma sätt. Mobiltelefonerna har varit en stor tillgång och underlättat kommunikationen mycket.

Stegräknare är ytterligare ett hjälp medel som vi använde för att motivera deltagarna till att börja röra på sig. Vi tog en promenad på ca 35 minuter. Innan vi gick ut på promenad introducerade vi en stegräknare som en utav deltagare skulle få bära under promenaden. Hens uppgift var att se hur många steg vi faktiskt går på dagens promenad. Vi hade ett flertal gånger pratat om rekommendationer om att promenera 10 000 steg varje dag för en vuxen och

att vara aktiv 30 minuter. Begreppet "10 000 steg" har på senare år fått allt större uppmärksamhet, förmodligen eftersom det numera finns som ett dagligt aktivitetsmål i de flesta stegräknare, men forskarvärlden är inte helt eniga om att det är tillräckligt för en hälsosam livstil. Dock är det ett rimligt mål för våra deltagare att uppnå och syftet med stegräknaren var delvis att ge deltagarna insikt i hur lite de faktiskt rör på sig och delvis att motivera och uppmuntra dem till att promenera sina 10 000 steg dagligen. En del av deltagarna hade vid ett flertal tillfällen uttryckt att de går 10 000 steg hemma utan tvekan men när de insåg att det tog oss 35 minuter att gå 2656 steg började en del ifrågasätta hur lite de egentligen går. Självklart användes stegräknaren även i syftet att öka motivationen hos deltagarna att gå ut och röra på sig. Det var intressant att se hur en stegräknare kunde ändra på deras attityd gentemot att ta en promenad. Promenader med stegräknare upprepades ett flertal gånger där olika deltagare fick turas om att ha bära den.

Vi har även under projektets gång haft olika tipspromenader. Till en början fick vi lägga huvudfokus på att deltagarna skulle lära sig hur man fyller i svarskortet på en tipspromenad. Det var svårt för de som var analfabeter att läsa frågan, förstå kopplingen mellan svarsalternativen och hur man skulle fylla i svaret 1, X eller 2. Det var en nyttig insikt och medförde att vi hittade andra tillvägagångssätt som var enklare och tydligare. Till en början användes tipspromenader med text och få eller inga bilder. När dessa tipspromenader utvärderades upplevde vi att de var för svåra. Vi försökte då göra tipspromenader med bilder, inspirerade av metoden som svenskaläraren använde i sin undervisning. Tip-

spromenadernas upplägg varierade beroende på syftet. Många gånger använde vi tipspromenader utifrån texten som de arbetar med i svenskan för att skapa fler repetitionstillfällen.

Fråga 1



1. En handduk
- X. Ett skåp
2. En väska

Fråga 3

Att öppna dörren...



Ovan är exempel på två frågor från en tipspromenad som är baserad på en text som handlar om att gå till simhallen. Tipspromenaden blir delvis en repetition men även ett sätt att se om deltagarna tagit till sig de nya orden och begreppen. Syftet med att använda bilder var att inkludera alla deltagarna då dem som är analfabeter inte alltid förstår det de läser eller översätter till sitt språk då sammanhanget många gånger försvinner vid översättning. Pandemin har haft både för- och nackdelar i vårt arbete med deltagarna. En fördel var att hälsopedagogen och pedagogen började arbeta mer tillsammans då vi använde utomhuspedagogik som metod. Promenaderna inkluderades då per automatik. Naturbingo var en aktivitet som vi gjorde på våra kombinerade svensk- och hälsopass. Deltagarna delas in i par eller grupper om tre och fick leta efter de olika föremålen som fanns på deras bricka. Vi har även arbetat med allemansrätten med hjälp av bildstöd och lyft frågan om vad man får och inte får göra ute i naturen.

Träning på gym

Gymmet var en främmande plats för många av våra deltagare även om det fanns ett intresse av att prova på. Under det sista året av projektiden hade vi förmånen att ha tillgång till ett litet gym i Arbetsmarknadsenhetens egna lokaler, vilket var något som gav oss nya möjligheter. Gymmet var välutrustat med löpband och cykel samt vikter, bollar och mattor. Det fungerade bra att vara tio personer där samtidigt och vi valde att fokusera på tabatainspire-rade övningar som anpassades efter deltagarnas behov. Ett pass på gymmet kunde se ut enligt följande:

- Uppvärmning
- Genomgång av de olika stationerna och beskrivning av vilken muskelgrupp som tränades
- Två varv (10 stationer, 1 minut x 2)
- Stretch och avslappning

Vi försökte välja övningar dels utifrån att så många kroppsdelar som möjligt skulle tränas och dels att de skulle kunna genomföras med tanke på våra deltagares fysiska förmåga. Ett träningspass kunde bestå av följande övningar och ha följande upplägg:

Station 1. Gå eller springa på löpband.

Station 2. Jägarvila med boll eller utan, med eller utan vikt.

Station 3. Step ups. Gå upp och ner för en bänk. Här valde vi att ta fram en lägre step up-bräda som alternativ då en del av deltagarna hade problem med knät och klarade inte av att gå upp och ner på den vanliga bänken. Detta för att inkludera alla i den stationen. De fick även alternativet att gå raskt på sin plats.

Station 4. Biceps eller axelövningar. Valmöjlighet, med eller utan vikt.

Station 5. Situps på stol. Genom att göra situps på en stol inkluderades alla.

Station 6. Crosstrainer

Station 7. Tåhävningar. Två olika varianter, antingen med step up-brädan eller utan.

Station 8. Kast med medicinboll. Två olika vikter, tre och fyra kg. Ett alternativ för de som inte klarade av att utföra övningen var att gå på sin plats eller gå sidogång.

Station 9. Russian twists med eller utan vikt.

Station 10. Cykla.

Vid varje station hade hälsopedagogen placerat ut en bild på övningen, vad den hette och vilket nummer det var för att det skulle vara enkelt för deltagarna att veta vilken övning de skulle gå till. Att numrera övningarna gjorde även att vi kunde placera övningarna så att samma muskelgrupp inte tränades direkt efter varandra. Något som också är bra att tänka på är att försöka ha så tydliga bilder till övningarna som möjligt.



Cirkelpassen bestod av 10 olika stationer och ett varv tog ungefär 17 minuter. Ofta körde vi två varv. Syftet med aktiviteterna på gymmet är att deltagarna ska röra på sig och öka sin fysiska, psykiska och sociala hälsa genom gemenskap, glädje och skratt. De var viktigt att de skulle få uppleva att det faktiskt är roligt att träna.

Det var en fördel att vi var två ledare med i gymmet då vi kunde hjälpa till så att övningarna genomfördes på rätt sätt för att minska risken för skador, men även för att peppa och stötta deltagarna. Inför första passet i gymmet fanns många tankar och funderingar kring hur mycket deltagarna skulle klara av, hur de skulle uppleva ett cirkelpass och om de skulle tycka om idén. Hur lång tid behövs? Hur länge orkar de vara aktiva? Kan vi ha yoga? Sittandes? Liggandes? På stol? Hur tar männen att en som kvinna leder passet? Ska vi dela grupperna efter kön? Frågorna var många, men det visade sig att cirkelpassen skulle bli ett uppskattat inslag i en fysiska träningen.

Ingen av männen protesterade mot att hälsopedagogen var en kvinna och ledde gympassen. På gymmet valde vi att blanda grupperna lite olika och ibland tränade kvinnor och män tillsammans. Dock märkte vi att kvinnorna gav sig här mer åt träningen då männen inte var med. Vi testade att ha yoga både sittandes och liggandes på madrass för att se hur deltagarna upplevde det. Trots att det inte fanns några män med i gruppen var det ändå en del deltagare som inte ville lägga sig ner. Troligtvis beror det på att de är ovana vid den typen av träning och faktiskt inte kan eller känner sig trygga eller bekväma med det. Vi provade även att ha yoga sittandes på

stolar och använde oss utav en del övningar som vi tidigare haft på våra kroppskanningar i klassrummet. Hälsopedagogen satte ihop ett träningsprogram med stretchövningar som vi gjorde sittandes på stol. Vi släckte ner i gymmet och satte på avslappningsmusik och använde yogainspirerade övningar som stretch efter cirkelpasset.



Gemensamma fysiska aktiviteter

För att skapa lustfyllda gemensamma upplevelser i samband med fysisk aktivitet valde vi att vid några tillfällen hyra en idrottshall, gå till simhallen eller ta hjälp av föreningslivet genom att hyra lokaler för exempelvis boule och mattcurling. Dessa tillfällen var uppskattade hos deltagarna och gav dem chansen att prova på aktiviteter de inte hade testat förut.

Idrottshallen

Vid de tillfällen då vi hade tillgång till en idrottshall valde vi att erbjuda ett smörgåsbord av olika aktiviteter. Inledningsvis körde vi några gemensamma övningar/lekar som till exempelvis "Doppboll" och "Spökboll" för att sedan låta deltagarna välja mer fritt. De fick möjlighet att prova olika bollsporter

som basket, volleyboll, fotboll, tennis och badminton, men också chansen att hänga i rep och romerska ringar.

Vi testade även en hel del aktiviteter och sporter utomhus när det har varit fint väder. Vi har bland annat spelat brännboll, volleyboll, haft femkamper och fotbollsbrännboll ett flertal gånger. Många gånger kopplades de fysiska övningarna till svenskan och blev ännu ett tillfälle för repetition.

Vi har även varit och spelat mattcurling med deltagarna. Syftet var dels att testa på något nytt och att försöka komma iväg tillsammans då deltagarna mår bra utav det. Deltagarna fick träna på att samarbeta, räkna, prata svenska och följa instruktioner och regler.



Något som uppskattats mycket av deltagarna är utflykter och gemensamma upplevelser. Vi åkte bland annat till Tropikhuset och Almenäs friluftsområde i Borås. Den dagen blev helt fantastisk på alla sätt. Vi åt en gemensam lunch ute, gick en promenad längs

stranden och fick tid att bara vara. Vid en undanskyddad strand tog kvinnorna av sig skorna och gick ner i vattnet för att doppa fötterna. Deltagarna uppskattade verkligen detta eftersom en del av dem aldrig har doppat sina fötter i vatten tidigare och en del bara hade gjort det som barn i sitt hemland. Det var en positiv upplevelse som de pratade mycket om efteråt.

Simhallen

Under projektets gång har det vid två tillfällen ordnats med simundervisning för kvinnor. Då man frågat kvinnorna har intresset varit stort och många har haft en önskan att lära sig simma. Verkligheten har dock visat sig se lite annorlunda ut. Många av kvinnorna hade aldrig varit i en simhall och kände sig mycket obekväma med situationen att behöva klä om och visa sig i en burkini. Trots att vi hyrde en bassäng där vi var ensamma och kunde dra för gardiner var det ändå många som inte vågade eller ville prova. Med de första grupperna var simhallen inbokad vid ett flertal tillfällen veckorna efter varandra och det gjorde att det till slut var fler som vågade prova att gå i vattnet. Det mesta handlade om att lära sig vara i vatten. Några tränade lite på att lära sig simtagen, men tiden var för kort för att någon skulle lära sig att simma.

I den sista gruppen fanns det ett önskemål från kvinnorna om att simma och de som var intresserade fick skriva upp sig på en lista. Planen var att ordna en simkurs enbart för kvinnor i samverkan med kommunens simhallspersonal och högstadieskolan, med dessvärre satte Coronapandemin stopp för detta. För att kvinnorna verkligen ska lära sig att simma krävs det en större satsning som pågår under en

längre tid, något som skulle kunna vara en del av ett framtida projekt, då det är en färdighet som är bra att ha med sig.

Männen i projektet gick däremot till simhallen mer frekvent. Alla var simkunniga och uppskattade att få vistas i den miljön. Oftast följde den manlige projektmedarbetaren med männen dit.

Att lära sig cykla

Med den första gruppen i Nytänk så anordnades en cykelkurs för deltagarna. Det visade sig att alla män i gruppen kunde cykla, men nästan ingen av kvinnorna. De hade aldrig fått chansen att lära sig. Att kunna cykla är positivt på många sätt. Dels är det ett bra sätt att motionera på och dels är det ett bra fortskaffningsmedel. Endast en av alla kvinnor som deltagit i Nytänk har haft körkort och detta bidrar till att de blir beroende av andra för transporter eller att de alltid behöver åka buss. Om de lära sig att cykla ökar deras grad av frihet och de kan själva ta sig till olika platser. För många är balansen den stora utmaningen men deltagarna var duktiga på att hjälpa varandra och hålla upp cyklarna. Om alla skulle lära sig att cykla hade det krävts mycket mer tid och många tillfällen till att träna, men de som ville fick prova på och några lärde sig. De har även hänvisats till andra "cykelkurser för kvinnor" som anordnats i kommunen.



Psykisk hälsa/ohälsa

De flesta av deltagarna hade med sig många jobbiga erfarenheter i bagaget. Att komma till ett nytt land, en ny kultur och starta ett nytt liv är en utmaning. För att förstå komplexiteten så lägg dessutom till svårigheter med att lära sig svenska och med att acceptera sin livssituation samt en oro för familjemedlemmar som finns både här och i andra delar av världen. Att hjälpa någon med psykisk ohälsa inte är enkelt och kräver fingertoppskänsla i kombination med utbildning. Ofta gör deltagarna det de kan för att dölja sina problem och det kan även vara så att det inte ens är medvetna om dem. Svårigheterna med att ta till sig ett nytt språk behöver inte bero på inlärningssvårigheter eller språkstörningar utan kan lika gärna handla om upplevelser och trauman som blockerar.

Det vi upplevde i projektet var att eftersom vi träffade deltagarna fem dagar i veckan byggde vi upp nära relationer med dem. Vi lärde känna varandra ganska väl och när de flesta deltagarna även kunde kommunicera på modersmålet med delar av personalen öppnade det för nya möjligheter att berätta och be om hjälp. Coacherna har fått tillgodose många olika behov hos deltagarna, allt från att kontakta olika myndigheter och fylla i blanketter till att lyssna och stötta. Efter hand har det även kommit fram saker som gjort det lättare att förstå varför deltagarna inte visar så mycket progression. För flera av våra deltagare handlade det om acceptans. De har inte accepterat Sverige som sitt nya hemland. De vill inte leva sina liv här utan väntar på att få återvända. Med den känslan och inställningen är det svårt att hitta motivationen till att lära sig ett nytt språk. Flera deltagare har vittnat om hemska minnen från

skoltiden då de blev slagna för att de ansågs vara för dumma för att lära sig. Sådant utgör också ett hinder för lärande.

Vi arbetade även med psykisk ohälsa kopplat till bland annat sociala medier. Hur påverkar sociala medier oss, våra barn och vår hälsa? Det var viktigt för oss att de skulle vara medvetna om hur sociala medier kan påverka.

Vi kände oss många gånger otillräckliga i förhållande till deltagarnas behov och i det kommande projektet Nyttänk 2.0 kommer en tydligare samverkan med vården att arbetas fram för att vi ska kunna hjälpa deltagarna vidare.

Kost och matvanor

De flesta av de kvinnliga deltagarna i projektet hade lång erfarenhet och mycket kunskap om matlagning och bakning. De var stolta över sina kunskaper och hade ofta med sig mat och kakor att bjuda på som de själva hade tillagat. Runt fikabordet diskuterades det ofta mat. Under projekttiden hade vi flera ”knytkalas” som blev makalösa bufféer och tillsammans med SFI A i Tranemo tog vi fram en bakbok. Mat har varit ett ständigt återkommande tema i projektet. Därav var det extra viktigt att prata om kost och hur man skulle kunna göra hälsosam mat.



Vi arbetade återkommande med matvanor där vi pratade om kostcirkelns olika delar och tallriksmodellen. Deltagarna fick var sin kostcirkel på svenska och på modersmålet. Deltagarna kände sig inkluderade från start och det blev enklare att prata om kostcirkeln då de även kunde förstå det på modersmålet. Vi diskuterade hur viktigt det är att vi varierar kosten och inte enbart äta ensidig kost. Hälsoapedagogen placerade ut de olika delarna i kostcirkeln på tavlan och pratade kring dem med hjälp av bildstöd, samt gav olika tips och råd. Kostcirkeln blev en väckarklocka för vissa av deltagarna som åt en ensidig kost.

Hälsoapedagogen ritade upp tre olika cirklar som delades upp i tre delar, enligt de tre olika tallriksmodellerna. Vi pratade kring fördelningen, gav små exempel på vad som är protein, kolhydrater och grönsaker. Vi avslutade dagen med att visa deltagarna en Power Point om kost främst tallriksmodellen och vad som är bra/ inte bra att äta. För att visa deltagarna att man fortfarande kan äta samma mat men förändra lite valde hälsoapedagogen att visa tre olika sätt som man kan äta falafel på. Nämligen falafelrulle, falafeltallrik med pommes och falafel talrik med grönsaker och humus. Vi pratade även om att de är bra med omega 3 om man inte äter fisk så ofta och vikten av vitamin D då våra kroppar behöver solljus.



Matcirkeln¹



Svenska

- 1 Matcirkeln
- 2 Fukt och bär
- 3 Grönsaker
- 4 Potatis och rotfrukter
- 5 Bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- 6 Matfett
- 7 Mejeriprodukter
- 8 Fisk, kött och ägg

Engelska

- 1 Nutrition chart
- 2 Fruit and berries
- 3 Vegetables
- 4 Potatoes and root vegetables
- 5 Bread, flakes, grains, pasta and rice
- 6 Edible fat
- 7 Dairy products
- 8 Fish, meat, and egg

Somaliska

- 1 Sharda nafaqada
- 2 Miro iyo khudaar yar
- 3 Khudradda
- 4 Baradhoyin iyo xidiid khudradda
- 5 Rooti, falakis hadhuudh, basto iyo bariis
- 6 Dufan lacuni karo
- 7 Waxyaabaha caanaha laga sameeyo
- 8 Kallun, hilib, iyo ukun

Thailändska

- 1 ชื้อดูลโภชนาการ
- 2 ผลไม้และเบอรี่
- 3 ผัก
- 4 มันฝรั่งและผัก
- 5 ข้าวเหนียว, ข้าวกล้อง, ถั่วเขียว, ข้าวสาร และ ข้าว
- 6 ไขมัน
- 7 ผลิตภัณฑ์นม
- 8 ปลา, เนื้อสัตว์, และ ไข่

Tigrinska

- 1 ጽሑፍ ስርዓተ
- 2 ፍሬና ምግብ
- 3 ስጦታ
- 4 ስጦታና ስጦታ
- 5 ስጦታና ስጦታ
- 6 ስጦታና ስጦታ
- 7 ስጦታና ስጦታ
- 8 ስጦታና ስጦታ

Arabiska

- 1 جدول التغذية
- 2 الفاكهة والخضراوات
- 3 الخضراوات
- 4 البطاطا والخضراوات الجذرية
- 5 الخبز والبقوليات والحبوب والمعكرونة والفاصوليا
- 6 دهون غذائية
- 7 منتجات الألبان
- 8 السمك واللحوم والبيض

Dari

- 1 چارټ نغذيه
- 2 ميوه و انواع نوت
- 3 سبزی ها
- 4 کچالو و سبزیجات ریشه ای
- 5 نان، غله جات صبحانه، غلات، ماکارونی و برنج
- 6 چربی های خوراکی
- 7 محصولات لبنی
- 8 ماهی، گوشت، تخم

Tallriksmodellen

Under arbetet med tema mat startade vi med att sätta upp bilder på olika frukter, grönsaker, drycker, sötaker och så vidare med dess namn under. Hälsoapedagogen sa namnet på alla dessa högt och deltagarna upprepade efter. Detta för att deltagarna dels skulle få öva på uttal och för att få en mjukstart inför det som vi faktiskt skulle göra. Deltagarna fick sedan placera på sin tallrik hur en vanlig måltid skulle kunna se ut för dem och därefter fick de göra en tallrik med vad dem skulle tänkas äta på en dag. Deltagarna fick själva sitta och klippa ut matvarorna från uppkopierat material. Detta för att inkludera fler sinnen och underlätta inläringen. När deltagarna var färdiga med sina tallrikar gick vi laget runt där var och en fick berätta om vad som fanns på hans tallrik och reflekterar över sina val.

Socker

Socker är något som många av våra deltagare använder i hög utsträckning. De använder socker i bland annat kaffe, te och söta bakverk. Vi valde att prata om socker under en workshop. Vi diskuterade hur mycket socker olika produkter innehåller, att det finns olika sorters socker, hur man kan räkna på mängden sockerbitar i 100 gram, vad det finns för andra valmöjligheter och alternativ samt deltagarnas åsikter och erfarenheter vad det gäller användningen av socker.

Vi började med att visa dem en film om det dolda sockret. Filmen var lite lång men det var många bilder som var väldigt tydliga och bra som vi stannade upp och hade diskussioner kring. Hälsoapedagogen berättade för deltagarna lite kort om vad filmen skulle handla om innan vi började. Det fanns även en Power Point med olika bilder som visar

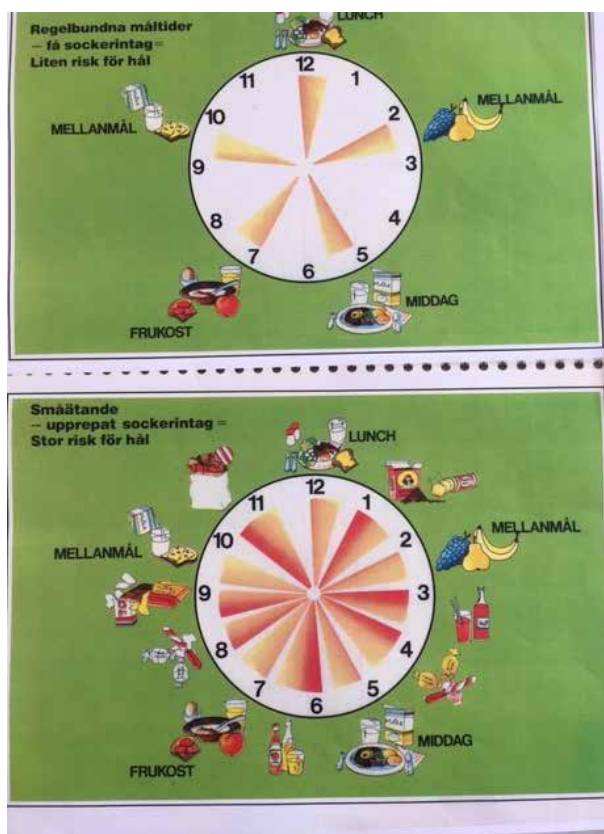
hur många socker bitar det finns i olika produkter, frukter osv. Hälsoapedagogen visade även deltagarna praktiskt hur man kan räkna ut mängden socker i t.ex. ketchup. Olika produkter såsom sylt, choklad och läsk var framställda på en bänk i undervisnings-salen och vi visade hur många sockerbitar de innehöll. En del deltagare blev chockade av att ketchup innehöll socker då de tänkte att den är gjord av tomater och borde vara nyttigt.

Studiebesök tandläkare

Vi har under projektets gång försökt jobba med olika teman där vi både i svenskan, Mitt liv i Sverige och hälsa arbetar inom samma område. Under temat "Hela mig" hade vi bokat studiebesök hos Folktandvården i Tranemo. Vi tittade på några youtube-klipp om hur ett besök hos tandläkaren går till, hur man ska borsta tänderna med vanlig tandborste och med eltandborste. Vi pratade även om hur det vi äter och vissa mediciner påverkar våra tänder.

Under studiebesöket hos folktandvården i Tranemo fick deltagarna vänta i väntrummet. De fick lära sig hur man anmäler sig i receptionen, vara i ett undersökningsrum, få information om vilka som jobbar där, steg för steg vad som händer vid första besöket och att de kan skilja sig beroende på personens tandskick. Vi fick se hur man tar röntgenbilder av tänderna och hur processen går till. Vi fick även sätta oss i ett rum där tandhygienisten berättade om hur viktigt det är att ta hand om sina tänder, hur man ska borsta, småätandets effekt på tänderna, hur ofta man ska borsta sina tänder och så vidare. Deltagarna var aktiva under frågestunden och ställde en hel del frågor om hur bland annat medicin påverkar tänderna, vad man behöver tänka

på om man har diabetes och om eltandborste är bra eller dålig att använda. Tandhygienisten hade förberett påsar med bland annat tandborste, olika tandtråd och tandkräm som våra deltagare fick med sig hem. Att genomföra ett studiebesök i samband med ett tema gör arbetet med konkret och det hela blir mer "på riktigt". I svenskan arbetade man under detta tema med ord och begrepp som är kopplade till tandläkarbesök och i Mitt liv i Sverige mer kring vilka regler och försäkringar som gäller för tandvård i Sverige och att det både finns privata tandläkare och folktandvården.



Stress

Stress är en faktor som är svår att komma ifrån i sitt liv. Det finns både positiv och negativ stress. När man kommer till ett nytt land där man varken kan lagar eller regler och inte kan kommunicera på det nya språket är det några av de faktorer som lätt höjer upp den negativa stressnivån hos individen. Det är viktigt att prata om stress, vad som får en att bli stressad, vad som minskar på stressen, hur man kan förebygga och medvetandegöra om hur kroppen reagerar vid stress. Vi är alla unika individer och har med oss olika saker i bagaget därmed är det olika saker som kan utlösa och minska stressen. Många gånger tänker man att "jag klarar av att göra detta och detta och detta" och har svårt för att faktiskt komma fram till att man inte orkar eller kan göra mer och behöver ta en paus. Vi började prata om stress med deltagarna där vi försökte gå igenom vad som händer i kroppen när vi blir stressade, hur vi reagerar på stress, hur vi kan hantera stress, hur vi gör för att återhämta oss och så vidare.

Under projektets gång har vi upplevt att informationen når ut när vi arbetar med bilder, enstaka ord och korta meningar. När vi arbetade med stress var det mycket suggestopediinspirerat. Genom att använda bildstöd underlättade detta för deltagarna att prata om ämnet t.ex. hur de reagerar när de blir stressade, hur de lugnar ner sig och vilka situationer som de kan uppleva väcker stress hos dem. Dessa bilder hade vi slagit ihop till en Power Point och använde den för att introducera ämnet stress. Vi hade körläsning av orden försökte förtydliga ord som deltagarna upplevde var svåra. Därefter fick deltagarna öva på att berätta t.ex. ställdes frågan:

- När blir du stressad?
- Jag blir stressad när jag vill hinna till skolan.



dels det som vi hade pratat om under föregående tillfälle och utökade kunskapen med vad som händer i kroppen: hjärna, hjärtat, lungor, muskler osv. Fokus vid denna övning var att uppmärksamma och ge kunskaper om hur långvarig stress kan påverka oss och vilka förebyggande åtgärder som man kan göra. Deltagarnas ordförråd vad gäller kroppens uppbyggnad, olika kroppsdelar och kunskaper kring hur sjukvården fungerar var inte så hög. Deltagarna behöver repetera många gånger för att dels kunna lära sig och för att komma ihåg det som vi pratar om.

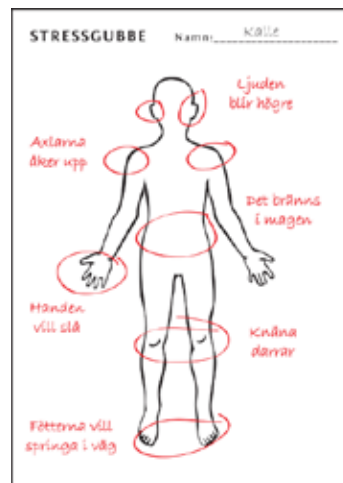


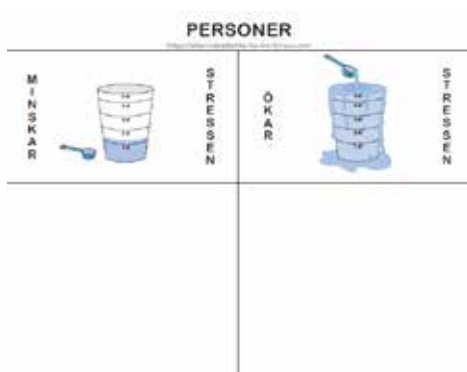
Bild hämtade från © 2015 [www.imaginari.se]

Bildkartorna är hämtade från: Skapade i WidgeOnline.com av Hyllie Park Folkhögskola

Efter det fick deltagarna en "stressgubbe" där de skulle ringa in vilka områden i deras kropp som reagerar när de blir stressade. T.ex. att axlarna åker uppåt och att man blir ljudkänslig. Deltagarna fick berätta när de blir stressade, hur de reagerar, vad de gör för att bli mindre stressade osv. Vi repeterade

Vi har under "temat" stress arbetat mycket med att deltagarna muntligt ska öva på att kunna uttrycka sig när de blir stressade och kunna sätta ord på vad de känner och hur det känns. Vi avslutade det här temat med att vi visade en stressbägare och hur olika saker som tillförs bägaren kan öka stressnivån hos en person medan en annan person inte reagerar alls på samma sak (stresstålig person/ en person som inte tål stress). Ett praktiskt exempel användes där hälsopedagogen hällde upp vatten i en kanna för

varje grej som stressade upp henne t.ex. att hennes dag började med att hon försov sig, missade bussen, kom sent till jobbet osv tills kannan blev full och vattnet rann över. När kannan var överfylld började hälsopedagogen visa på saker som man skulle kunna göra för att minska stressen så att den går att hantera. Deltagarna tyckte om exemplet då de fick en tydlig bild på hur saker kan stressa upp en och hur man skulle kunna minska stressen.



Bilder hämtade från imaginari© 2015 [www.imaginari.se]

Här ovan visas ett exempel på övningen där deltagarna får en stencil med två bägare. Höger sida är en fylld bägare där saker som ökar stress klistrats fast. Vänster sida är en tom bägare där saker som minskar stress klistrats fast. Vi hade tagit fram enkla ord utifrån vardagslivet för många av våra deltagare. Deltagarna skulle välja de ord som passade in på dem och placera dem antingen på vänster eller höger sida.

Det var väldigt intressant att se vilka faktorer som påverkar deltagarna och vilka ord som de valde. Bara genom att göra en sådan övning får man en insikt om hur de hanterar stressen som finns i deras vardag, men också om de har förstått det vi har pratat om och om de kan följa instruktioner. De får

även en förståelse för att långvarig negativ stress får konsekvenser. Något som hade varit intressant att genomföra är att försöka göra något mer med informationen som man fick fram genom alla övningar kring stress. De personer som man upptäckte hade en hög stressnivå kanske hade behövt verktyg för att de skulle kunna minska på sin stressnivå. Även om vi arbetade mycket med avslappning och fysisk aktivitet hade många behövt ytterligare insatser för att minska sin stress.

Stresshantering

De flesta av deltagarna i projektet led av stress som yttrade sig olika beroende på individ, men många av dem hade svårigheter med sömn, koncentration och minne. Flera deltagare hade med sig oarbetade upplevelser i bagaget som hindrade dem från att komma vidare. Några av dem kunde få panikångestattacker som triggades av exempelvis trånga utrymmen, okända miljöer eller ljud. För att utsätta deltagarna för så lite stress som möjligt var vi noga med att skapa en lugn och tillåtande miljö där de kunde känna sig trygga. Ett sätt att hantera stress kan till exempel vara att lära sig olika andningstekniker eller att träna sig på att känna skillnaden på en spänd och en avslappnad muskel. Nedan följer några exempel på hur vi har arbetat med avslappning och stressreducering med deltagarna.

Avslappning och meditation

För att ge deltagarna verktyg för avslappning och stresshantering har vi i perioder använt oss av avslappning och meditation. Under vissa perioder startade vi upp dagen med att tända levande ljus, spela lugn musik och dämpa ljuset i lokalen och gjorde några enkla andningsövningar. För många

av deltagarna var det inledningsvis en obekväm situation. De hade svårt att slappna av och att vara tysta och det förstod inte riktigt syftet med det. Hos några av deltagarna väckte det vid några tillfällen ångestattacker medan det för andra blev en skön start på dagen. Hälso pedagogen har under projektets gång testat olika sätt att arbeta med avslappning. Ett exempel är avslappning utomhus med enkla övningar sittandes på stolar. Det var en metod som fungerade bra. Vi fokuserade på andning och på att bara ta in ljuden som fanns i naturen. Det var väldigt tydligt hur attityden till avslappningsövningar förändrades över tid i projektet. Från att ha varit frågande och lite skeptiska blev avslappningen något som de flesta deltagarna såg fram mot och uppskattade.



Yoga

Yoga är för många en fungerande metod för avslappning och i projektet prövande vi en mycket enkel variant av yoga. Vi hade tillgång till mjuka mattor och filtar och även lokaler som lämpade sig för ändamålet. För att kvinnorna skulle känna sig trygga

valde vi att genomföra yogan i en renodlad kvinno-grupp. Trots frånvaron av män visade det sig genast att kvinnorna inte ville ligga ner på golvet utan satt alltid upp även om vi ledare låg på rygg. Vi insåg därför att vi var tvungna att ändra metod och valde istället att genomföra våra yogapass sittandes på stolar, vilket fungerade mycket bra och gjorde att deltagarna var aktiva.

Kreativt skapande

Under projektets gång har vi försökt jobba med kreativt skapande där deltagarna har fått måla för att uttrycka sina känslor och använda olika sinnen. Vi har målat utifrån olika teman t.ex. måla något utifrån vad du känner, måla en vårdag, måla ditt drömyrke eller måla vad som får dig att bli glad och må bra. Deltagarna har främst använt vanligt vitt papper och akrylfärger. En del hade aldrig hållit i en pensel tidigare i sitt liv och trodde att enbart barn kan måla. Vi hade även musik i bakgrunden där musiken främst var avslappningsmusik. Vi har pratat en hel del om att hur man uttrycker sina känslor kan variera beroende på individen då vi är unika. Genom att måla och skapa slappnar man av och det är ett sätt som vi har använt. Vi har under projektet försökt vara ute i naturen en hel del där vi bland annat under arbetet med utomhuspedagogik inkluderade skapandet. Deltagarna fick i uppgift att samarbeta och skapa en tavla med ett djur gjort med material som finns ute i naturen. Här nedan är bild på en deltagares tavla. Hen skapar en fågel med hjälp av olika lövsorter.

Gästföreläsare

Även under passen i hälsa bjöds olika föreläsare och inspiratörer in för att berätta om de möjligheter och rättigheter man har som medborgare. Under projektets gång har det visat sig att många av kvinnorna har lite kunskaper om hur deras kropp fungerar, men även om vart de kan vända sig för att få hjälp.

Barnmorska

Vid ett tillfälle under projektet kom en barnmorska till Nytänk för att berätta om hur kvinnokroppen fungerar. Vid det tillfället var det bara kvinnorna som deltog. Barnmorskan informerade om olika provtagningar som exempelvis cellprov och mam-mografi och vikten av att göra dem för att tidigt upptäcka eventuella cellförändringar. Hon pratade även om preventivmedel och kvinnans rätt att bestämma över sin egen kropp. Flera av kvinnorna hade frågor om menstruation och undrade bland annat över varför man blöder så mycket och vid vilken ålder menstrationen upphör. Det visade sig att många av kvinnorna hade liten kunskap om sin egen kropp och att detta är ett område som är viktigt att arbeta med ytterligare.

Kvinnojouren

Vi hade kvinnojouren som gästföreläste för våra deltagare där de berättade om vad de arbetar med och hur viktigt det är att veta sina rättigheter som kvinna. Vi delade in gruppen i två delar kvinnor/män. Detta för att kvinnorna skulle kunna ställa sina frågor och samtala utan att känna sig begränsade på något sätt. Männen som går på Nytänk har också tagit del av denna information under tidigare omgång. Föreläsaren använde sig utav en power

point och försökte prata långsamt för att deltagarna skulle förstå. Det blev en hel del intressanta diskussioner bland kvinnorna kring sexuellt våld och att det är kvinnan själv som bestämmer över sin kropp, att ett nej är ett nej. När man kommer som nyanländ till Sverige kan man varken regler eller vet sina rättigheter och skyldigheter. Det är extra viktigt att man som kvinna får ta del av information som gäller dina rättigheter som kvinna. Vi i projektet har sett positiva effekter av att bjuda in gästföreläsare såsom kvinnojouren och att prata om jämställdhet och jämlikhet då det skiljer sig en hel del från den kulturen där deltagarna kommer ifrån.

Självförsvar

Vid ett tillfälle fick kvinnorna en förmiddag tillsammans med en instruktör i självförsvar. Även här valde vi att låta kvinnorna ha detta pass utan att männen var närvarande. De fick träna på hur man kan använda olika grepp för att skydda sig, men också hur man kan använda sin röst för att påkalla uppmärksamhet. Begrepp som nödvärn och självförsvar lyftes och gruppen diskuterade när det är tillåtet att använda våld. Syftet med att ge kvinnorna grundläggande kunskaper i självförsvar var att stärka deras självkänsla och självförtroende, men även att skapa en starkare känsla av trygghet genom att ha kunskap om hur man kan försvara sig.

HLR hjärt- och lungräddning

Hjärt- och lungräddning är något som är oerhört viktigt att kunna och alla ska kunna få information om och veta hur man skall agera när faran är där. Vi hade under projektets gång vid flera tillfällen studiebesök av personal som arbetade med att utbilda i HLR där deltagarna praktiskt fick träna. Vi var även

på studiebesök hos den lokala brandkåren där deltagarna bland annat fick lyssna på en föreläsning om hur det kan börja brinna, hur man ska agera, vikten av att ha brandvarnare, och så vidare. De fick även praktiskt vara med och träna på att släcka en eld. Informationen översattes till deltagarnas modersmål (dari och arabiska) av personalen som var med. Här valde vi att översätta för deltagarna då det är väldigt viktig information och det är viktigt att säkerställa att de har fått till sig rätt information.

Dahlgren & Whitehead (1991) Vad är hälsa? | Informationsverige.se

Eriksson, K. (1984). Hälsans idé. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

Folkhälsomyndigheten (2020) Hur hänger livsvillkor och hälsa ihop? — Folkhälsomyndigheten (folkhälsomyndigheten.se)

Goodies (2021) Naturbingo- höst. PowerPoint-presentation (goodies.nu)

Imaginari (2021) www.imaginari.se

Psykologiguiden(2021) Slå upp empowerment på Psykologiguiden i Natur & Kulturs Psykologilexikon

Metodbok Nytänk

De första tankarna på projekt Nytänk föddes redan 2017 då Arbetsmarknadsenheten i Svenljunga och Tranemo kommun såg ett behov av insats för utrikesfödda som av olika anledningar inte klarat SFI enligt ordinarie studieplan. I samverkan med Individ och familjeomsorgen och vuxenutbildningen i de båda kommunerna samt Arbetsförmedlingen skickades en ansökan till Europeiska Social Fonden (ESF) som beviljades. I april 2018 startade Nytänk upp sin verksamhet som sedan pågick till mars 2021. Under dessa tre år har 75 personer deltagit i projektet. I denna bok har vi samlat erfarenheter vi fått under projektets gång. Boken innehåller tre olika kapitel som beskriver hur vi arbetat med de målområdena: svenska som andraspråk, hälsa och Mitt liv i Sverige. Vi hoppas att boken ska inspirera och avspejla lite av alla de fantastiska möten vi haft med människor från olika delar av världen.

