



Metodbeskrivning av insatsen Nästa steg/Du och ditt liv.

Helhetslyftet, Fristads folkhögskola 2024

Datum: 2024-08-23

Dokumentnamn: Metodbeskrivning av insatsen Nästa steg/Du och ditt liv.

Pedagogen Elisabet Nilebrant har skrivit metodbeskrivningen och Sevtap Gurdal, följeforskare i Helhetslyftet har handlett skrivprocessen. Du och Ditt liv har drivits som en insats i Helhetslyftet. Helhetslyftet är ett AMIF-finansierat samverkansprojekt för tredjelandsmedborgare.

Kontaktperson: Anders Ahlström, Folkhögskoleförvaltningen.

Foto: Elisabet Nilebrant

Telefon: 070 - 082 51 57

E-post: elisabet.nilebrant@vgregion.se

Innehållsförteckning

Metodbeskrivning av insatsen Nästa steg/Du och ditt liv.	0
Helhetslyftet, Fristads folkhögskola 2024	0
Innehållsförteckning	2
Inledning	5
2. Projektets syfte & mål.....	6
3. Personalen i “Du och ditt liv”	6
Samverkan.....	7
4. Målgruppen	9
Introduktionssamtal.....	9
Gruppsammansättning	10
5. Fysiska ramar	11
6. Metoder	11
Suggestopedi	12
7. Undervisningens upplägg	14
Veckans upplägg.....	14
Dagens upplägg	14
8. Aktiviteter i Du och ditt liv	15
Språkträning.....	15
Uppstart av veckan.....	15
Blunda & gissa	15
Nyheter.....	17
Fokus språkträning	17
Fysisk träning.....	18

Cykel	18
Cirkelträning	18
Dans för hälsa.....	18
Köksträning	19
Sång & röstträning	19
Skapande	20
Utflykter	21
Arbetsträning	22
9. Projektets olika faser	23
Vinter.....	23
Vår 24	
Höst	25
Vinter.....	25
10. Fördelar och framgångsfaktorer.....	26
Del av ett större sammanhang	26
Språkutveckling.....	27
Stärkt självkänsla?.....	27
Kompetensutveckling.....	28
11. Hinder och utmaningar	28
Avsaknad av metodbeskrivning	29
Läkarbesök och ohälsa	29
Strukturella hinder.....	29
12. Deltagarnas egen upplevelse och nästa steg.....	30
Deltagarnas nästa steg	32

13. Slutsats och reflektion.....	32
Ett förberedande jobbspår	34
Finansiering och långsiktig samverkan.....	34

Inledning

Under de senaste tio åren har arbetslösheten i Sverige varierat. År 2023 låg den totala arbetslösheten på 7,5 procent, men varierade på gruppnivå beroende på om man till exempel var utrikesfödd eller inte. Statistik från Statistiska Centralbyrån visar på att arbetslösheten bland utrikesfödda i Sverige var 20,0 procent, jämfört med 4,6 procent bland inrikesfödda under 2021. Förutom födelseland påverkar det biologiska könet huruvida det är lättare att få arbete eller inte och för utrikesfödda kvinnor låg arbetslösheten på 22,8 procent jämfört med motsvarande siffra för utrikesfödda män som var 19,9 procent. Vilket innebär att utrikesfödda kvinnor verkar ha det svårare att få arbete och behöver ha ett annat stöd än en man som är född och uppvuxen i Sverige.

Det finns olika sätt att arbeta med att gruppen utrikesfödda ska få tillträde till arbete och enligt lagen om samhällsorientering för vissa nyanlända invandrare (2013:156) ska varje kommun ansvara för att erbjuda detta till dem som kommit till Sverige. Målet är att underlätta deras etablering i arbets- och samhällslivet och samhällsorienteringen ska förmedlas på modersmålet och omfatta ämnen som mänskliga rättigheter, demokratiska värderingar, samhällsorganisation och praktiskt vardagsliv. Utöver samhällsorientering finns även insatser som erbjuds i till exempel projekt eller på folkhögskolor. Denna metodbeskrivning är framtaget som ett resultat i projektet Helhetslyftet som finansieras av Asyl- och migrationsfonden (AMIF) där insatsen Nästa steg/Du och ditt liv har erbjudits på Fristad folkhögskola.

I insatsen *Nästa steg/Du och ditt liv* har man utgått från frågorna: Hur undervisar man en grupp människor från olika kulturer med olika språk, åldrar och skiftande skolbakgrund som alla har haft utmaningar att lära sig det svenska språket? Hur stöttar man dem i att få det muntliga språket att lossna mer och därmed försöka komma ett steg närmare arbetslivet? Tanken om att erbjuda denna målgrupp något mer nytänkande var kreativ och frågorna var många. Den gemensamma nämnaren i gruppen var att deltagarna hade gjort begränsad progression inom SFI och därför skulle de få möjlighet att träna svenska på ett "nytt sätt" genom praktiska moment jämförelsevis den traditionella skolbänken.

Då det fanns väldigt sparsamt med metodmaterial fick pedagogerna i insatsen *Du och ditt liv* testa sig fram och utforska längs vägen, vad gruppen var mottaglig för och vad som kändes meningsfullt? Insatsen togs väl emot och generellt möttes personalen av en positiv och öppen ingång från deltagarna vilket genererade en trivsamt och stimulerande lärande och

arbetsmiljö. I denna metodbeskrivning delar en av pedagogerna med sig av tankar och erfarenheter som personalen har gjort sig längst vägen. Det finns naturligtvis inga enkla svar, men förhoppningen är att materialet kan användas som stöd och inspiration i det fortsatta arbetet med en liknande målgrupp framöver.

2. Projektets syfte & mål

Projektet Helhetslyftet pågår under perioden 1 september 2022 – 31 augusti 2025 och finansieras av EU:s Asyl, migrations- och integrationsfond (AMIF). Projektet drivs av Folkhögskoleförvaltningen Västra Götalandsregionen tillsammans med 30 partners med verksamhet i 16 kommuner i Västra Götaland och Kungsbacka kommun, 10 folkhögskolor samt civilsamhällesorganisationer som Sensus, Röda Korset och Support Group Network. Målgruppen för projektet är tredjelandsmedborgare (TLM) och projektet består av flera olika insatser som syftar till att stärka det svenska språket, öka upplevelsen av delaktighet i det svenska samhället och att stötta deltagaren till att komma ett steg närmare arbetsmarknaden.

Insatsen Nästa steg innefattar både *Hälsoskolan* som deltagarna har medverkat i en dag i veckan i respektive hemkommun och kursen *Du och ditt liv* som har bedrivits på Fristad folkhögskola samt Borås folkhögskola från januari 2023. Kommunen har upplevt att SFI inte har varit verkningsfullt eller gett någon större språkprogression vad gäller ordinarie SFI-krav och därför har man i kursupplägg för *Du och ditt liv* valt att lägga fokus på att stärka det muntliga språket, framför allt genom praktiska metoder. Målet med kursen har varit att stärka deltagarens språk samt upplevelse av egenmakt och därmed öka chansen till att gå vidare i studier eller arbete.

3. Personalen i Du och ditt liv

Personalen i *Du och ditt liv* har ändrats under projekttidens gång. Under projektets första halvår var det en pedagogtjänst tillsatt (100%) som arbetade med analys och förberedelser inför uppstart av kursen *Du och ditt Liv*. Pedagogerna hade stor erfarenhet av projektarbete och språkundervisning, men inte just med målgruppen TLM. Eftersom det inte fanns tillräckligt metodstöd att tillgå för att arbeta med denna målgrupp, valde pedagogerna att fortbilda sig i suggestopedimetoden (mer information om metoden nedan). Från januari 2023 tillkom ytterligare en pedagog (55%) som var tänkt att arbeta med de praktiska och estetiska momenten i språkundervisningen.

Efter sommaren valde den första pedagogen att avsluta sin tjänst och blev då ersatt av två andra språklärare. En på 60% (tre dagar i veckan) och en på 20% (en dag i veckan). Förutom skolans personal har tre arbetsmarknadssamordnare och en enhetschef från Vårgårda kommun varit delaktiga i projektet. Under hösten utökades deras tid i insats i projektet med 20% för att deltagarna skulle kunna börja arbetsträna en dag i veckan. Från oktober – december blev dock den ena pedagogen på Fristad folkhögskola sjukskriven vilket löstes genom att all undervisning gick över till helgrupp.

Därutöver har medarbetarna haft stöttning i arbetet av respektive rektor på folkhögskolorna i Fristad och Borås, samt projektsamordnaren i Borås som har varit en länk mellan de båda skolorna, kommunerna och projektledningen.

Samverkan

I Helhetslyftet hade Fristad folkhögskola som mål att rekrytera 15 deltagare till insatsen *Nästa steg/Du och Ditt Liv*. Fristad folkhögskola ligger geografiskt nära Vårgårda och Herrljunga kommun och vände sig därför till dessa kommuner för att få hjälp med att rekrytera deltagare inom målgruppen till insatsen.

Herrljunga kunde dock inte få fram några aktuella TLM deltagare. Innan uppstart fanns det önskemål från Vårgårda kommun om att kursen skulle bedrivas på hemmaplan i Vårgårda för att deltagarna skulle kunna ta sig till insatsen lättare och på så vis minska tröskeln. Dock fanns det inga lämpliga lokaler i Vårgårda som gruppen kontinuerligt kunde få tillgång till och dessutom yrkade skolans personal på att Fristad folkhögskola ville kunna erbjuda deltagarna del av ett större sammanhang, vilket ju är ett av delmålen med projektet.

Det fanns en hel del oklarheter i uppstarten om hur samverkan mellan folkhögskolan och Vårgårda kommun skulle fortgå på bästa möjliga sätt, och på grund av tidsbrist hade kommunen inte mycket tid till avstämningar. Tiden skulle användas till flera olika delar, bland annat till att delta i Helhetslyftets kompetensutveckling. I och med att avstämningarna inte blev så täta, upplevde pedagogerna ett glapp mellan skolans/deltagarnas behov och vad kommunen förväntade sig. Innan semestern, strax innan sommaren 2023, hade samtliga berörda parter ett möte och där medverkade arbetsmarknadssamordnare, pedagoger, rektorer och projektsamordnare. Mötet resulterade i en tydligare samsyn kring ett fortsatt lämpligt upplägg för insatsen och deltagarna. Samverkan under

höstterminen fungerade bättre och blev därmed mer verkningsfull för deltagarna i insatsen.

Samverkan och samsyn är ett av syftena med projektet Helhetslyftet där projektet ska bidra till att upparbeta allt bättre rutiner för en gynnsam samverkan, som sedan ska kunna fortsätta även när projektiden är slut. För detta krävs utveckling av flera olika delar hos parterna i projektet samt att hitta lämplig finansiering och att det finns deltagare i närområdet som har ett värde av insatsen. Huxham (2003) har i sin forskning sammanfattat fem delar som har visat sig vara viktiga i samverkan när olika verksamheter bestämmer sig för att arbeta tillsammans. Här följer en sammanfattning av dessa delar (Gurdal & Bolin).

- 1) **Gemensamma mål:** Att ha gemensamma mål kan tyckas självklart, men så är det inte alltid. De mål som finns på organisatorisk nivå stämmer inte alltid överens med de mål som finns på individuell nivå. Det kan också finnas mer eller mindre explicita mål som behöver förtydligas.
- 2) **Makt:** Vem som har makten kan vara föränderligt och makt kan variera mellan olika nivåer och olika faser i projektet. En vanlig föreställning är att de som har makten över pengarna också har makten över projektet, men Huxham lyfter fram att makt kan ses på olika sätt. Till exempel makt över pengarna eller makt över befogenheter att inkludera eller exkludera andra parter i samverkan.
- 3) **Tillit:** Att uppbygga tillit kräver ibland tid, särskilt om parter inte känner varandra eller inte har valt att arbeta ihop och det är viktigt att tilliten är tillräcklig för att kunna samverka kring realistiska mål.
- 4) **Strukturella faktorer:** Handlar om att vara medveten om egna och de olika parternas roller. En person kan dessutom ha flera roller i en samverkan. Andra faktorer kan röra sig om dynamik i olika konstellationer och arbetssätt, vilka ofta kan förändras under projektets gång.
- 5) **Ledarskap:** Här lyfts tre punkter fram: struktur, process och deltagare. Huxham skriver att "those who lead successfully operate from both perspectives – the spirit of collaboration and towards collaborative thuggery" (s 417–418): man behöver alltså både behålla de aktörer som är engagerade i samarbetet och beskära de som inte bidrar med engagemang, liksom man beskär i en trädgård för att ge luft åt plantor som ska växa.

När det gäller samverkan i projektet fanns en hel del frågor i början av projektet, framför allt när det gäller Huxhams punkter 1, 3 och 4. Det innebar att det första halvåret ägnades åt att förtydliga gemensamma mål

tillsammans och krävde tid för att hitta fungerande mötesstrukturer. Till exempel fick vi pröva oss fram, lära känna varandra och varandras arbete bättre och bygga upp en större tillit emellan parterna som skulle samverka. Ibland träffades alla parter (projektsamordnaren, pedagoger, arbetsmarknadssamordnare och chefer) ibland träffades cheferna för sig och medarbetarna för sig tillsammans med projektsamordnaren.

4. Målgruppen

Helhetslyftets målgrupp är tredjelandsmedborgare (TLM) och Vårgårda hade 11 potentiella TLM deltagare till insatsen, både kvinnor och män. En del av dessa hade varit i Sverige sedan 2015 och andra hade varit här i 2–3 år, gemensamt för gruppen var att de hittills gjort begränsade framsteg i SFI och samtidigt stod relativt långt ifrån arbetsmarknaden. Därför var intentionen att pröva andra mer otraditionella och praktiska metoder för att utforska om det kunde gagna den muntliga språkprogressionen hos deltagarna. Förhoppningen var samtidigt att de på så vis skulle komma ett steg närmare fortsatta studier eller någon form av arbete.

Introduktionssamtal









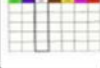







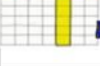




I början av januari 2023 träffade vi pedagoger varje deltagare enskilt i ett så kallat introduktionssamtal för att tillsammans med deras handläggare introducera dem till den nya insatsen. Samtalen skedde utan tolk vilket, sett i backspeglarna, hade varit gynnsamt att ha med. Genom att prioritera tolk hade en större trygghet och förståelse kunnat skapas. Det hade även varit ett bra tillfälle för projektsamordnaren att delta i dessa samtal för att redan där få en överblick över gruppen.

Vi pedagoger som skulle arbeta med deltagarna hade en första intention i att skapa en vänlig och tydlig kontakt för att därefter fånga in deltagarnas viktigaste bakgrundsinformation. Med hjälp av bildstöd och enkla texter försökte vi tydligt förmedla vad tanken var med den nya insatsen och vad vi planerade att göra - att insatsen till en början skulle ske i Vårgårda och sedan att vi tillsammans skulle öva oss i att ta bussen till Fristad där resten av insatsen skulle fortsätta. Vi skulle dagligen öva oss på att tala svenska genom att prata mycket med varandra, sjunga, laga mat, träna och vara ute i naturen.

Det är svårt att veta hur mycket av denna information deltagarna verkligen förstod i vårt första möte. Detta var för dem ett nytt sammanhang med nya människor och vi blev oerhört glada när samtliga deltagare dök upp på rätt dag och på någorlunda rätt avsatt tid den 30 januari! Bilden nedan ger en

överblick av hur vecka 1 såg ut för deltagarna. Genom bilderna ville vi förtydliga upplägget och visa vilken dag, tid, om insatsen var i grupp eller enskilt, samt vilka dagar vi skulle åka buss.

Du och Ditt Liv – vecka 1

	Måndag 30 januari Vårgårda	 10:00	KI 10-12 grupp 	KI 13-15 enskilda samtal 
	Tisdag 31 januari Vårgårda	 08:30	KI 10-12 grupp 	KI 13-15 enskilda samtal 
	Onsdag 1 februari Vårgårda & Fristad	 08:30	till Fristad 	till Vårgårda  12:30
	Torsdag 2 februari Vårgårda	 08:30	KI 10-12 grupp 	KI 13-15 enskilda samtal 
	Fredag 3 februari stationen Vårgårda Buss 582 kl 7.45	 07:30	 08:30	Start i Fristad 8.30  12:00 Buss 582 kl 12.50 

Gruppsammansättning

Gruppen var en heterogen grupp och bestod av 7 kvinnor och 4 män med fem olika nationaliteter; Syrien, Eritrea, Afghanistan, Etiopien och Somalia. Fyra av deltagarna hade tidigare skolbakgrund och de återstående var analfabeter. Endast två deltagare var under 40 år, resten över 55 år och den äldsta 64 år. Gemensam nämnare var dock att alla stod långt från arbetsmarknaden och inte hade gjort någon större progression i SFI och hade utmaningar i det muntliga svenska språket. Redan från start var det ett faktum att det skulle bli en stor utmaning att mixa en grupp med och utan skolbakgrund.

Vi pedagoger upplevde till exempel att var det svårt att möta gruppen på rätt nivå. När vi försökte anpassa och möta deltagarna med skolbakgrund på rätt nivå tappade vi ofta de deltagare som inte hade med sig samma kunskaper och tvärtom.

En bit in i projektet slutade några deltagare, först flyttade en deltagare (med skolbakgrund) till annan ort och efter sommaren var det två till som föll bort (också med skolbakgrund), varav den ena av dessa gick vidare till en utbildning. Kvar fanns en grupp på åtta personer. Trots att det var tråkigt att förlora deltagare medförde deras avslut att vi fick en något mer homogen grupp eftersom de flesta med skolbakgrund hade slutat. Dessa personer deltog i insatsen kurstiden ut.

5. Fysiska ramar

Insatsen bedrevs i två olika kommuner och deltagarna befanns sig därför på två olika platser under veckan. I Vårgårda hade gruppen under de två första uppstartsveckorna tillgång till samma lokaler som *Hälsoskolan* vilket förenklade logistiken för deltagarna. Dessa lokaler bestod av ett lagom stort klassrum, ett trivsamt kök samt ett större rum med möjlighet för fysiska aktiviteter. I dessa lokaler skulle deltagarna sedan fortsätta att vara varje måndag under den första terminen.

På Fristad folkhögskola hade vi övervåningen på *Ekarbo* som bas, vilket är ett gammalt hus (en del av det gamla regementet) med stora ljusa fönster och en hemtrevlig känsla som inte liknar ett traditionellt klassrum. Vi hade investerat i golvstolar, sköna mattor och filter för att understötta känslan av att kunna slappna av och släppa ev. ångest eller oro för prestation. Vår tanke var att detta skulle kunna ha en positiv inverkan på inlärning och motivation. Utöver detta rum hade vi också tillgång till ett mer traditionellt klassrum på skolan samt musikal, kök, bildsal, tränings-salar och en stor trädgård. Den gemensamma matsalen försökte vi att göra mer ekonomiskt tillgänglig för deltagarna genom att anpassa priset på fika, men de flesta valde ändå att ta med sig egen fika hemifrån.

Allt som allt var våra fysiska ramar väldigt uppskattade och bidrog till många möjligheter. Transportsträckan mellan Vårgårda och Fristad, som tog trettio minuter, fanns det lite olika meningar om. En del deltagare tyckte att det var en lång resa och att de var långt ifrån sina barn. Andra var stolta över att de efter kursen hade lärt sig att åka buss på egen hand. I våra ögon var förflyttningen och bussresan också en del av arbetsträningen.

6. Metoder

I vårt arbete fann vi få metodbeskrivningar eller annat tidigare material från liknande insatser att hämta stöd ifrån. Den bästa inspirationen kom dock från Metodboken *Nytänk* som var ett liknande projekt i Svenljunga/Tranemo kommun under perioden 2018–2021. Denna insats använde sig av många liknande moment som vi arbetade med så som suggestopedi, matlagning, fysisk träning med mera vilket gav oss stöd i att vara på rätt spår gällande vårt upplägg.

I *Du och ditt liv* har metoden framför allt varit att främja språkinlärning genom att väva in språket i vardagsnära aktiviteter och praktisera ett helhetstänk där både kropp och huvud aktiveras såväl som båda hjärnhalvor. Vi upplevde detta tillvägagångssätt som mer naturligt för vår

målgrupp än stillasittande inläring vid en skolbänk. "För att använda mer av vår hjärnkapacitet än vad vi gör idag måste vi stimulera den högra hjärnhalvan mer samt att få de båda hjärnhalvorna att samarbeta med varandra. När både höger och vänster hjärnhalva stimuleras aktiveras corpus callosum, länken mellan de båda hjärnhalvorna vars uppgift är att slussa meddelanden (miljontals i sekunden) mellan de båda hemisfärerna. Hjärnforskare menar att den bästa inläringen sker när både höger och vänster hjärnhalva aktiveras samt att informationen har högt emotionellt värde för eleven." (Fristedt, 2002).

Vi använde oss också av *autentiska samtal* där vi tog vara på de samtalsämnen som uppstod i stunden och lät dessa få ta utrymme i undervisningen. Exempelvis använde vi oss av sådant som hänt i privatlivet hemma och försökte få deltagarna att sätta ord på deras vardagshändelser. På så sätt tränade deltagarna på svenska språket samtidigt som upplevelsen stärktes av att deltagarens liv utanför kursen också fick finnas med i skolan. På så vis förstärktes bryggan mellan privatliv och arbetsliv och känslan av att se hela människan/deltagaren.

Suggestopedi

Suggestopedimetoden började utformas på 1960-talet vid "Institutet för Suggestologi och Suggestopedi" i Sofia, Bulgarien. Arbetet leddes av psykiatrikern och hjärnforskaren Georgi Lozanov (1926 – 2012). Han ville skapa en undervisningsmetod som skulle ge den lärande optimal tillgång till sin inlärningspotential. Syftet var dubbelt; effektivare inläring och ett psykiskt välbefinnande. För att skapa ett mer optimalt inlärningsklimat menar Lozanov att det är viktigt att samla så många positiva stimuli som möjligt genom att skapa en växelverkan mellan känsla och intellekt, dvs mellan höger och vänster hjärnhalva. Tanken var att ju fler sinnen som aktiveras desto fler krokar finns det att hänga upp kunskaperna på, och desto effektivare blir inläringen. Till exempel används bilder för att illustrera ett yrke, ett vardagsmoment eller vanligt förekommande objekt.

Metoden utvecklades under år av forskning för andraspråksinläring för vuxna, barns läsinläring samt grundskolans alla ämnen. Idag är suggestopedin spridd över världen. Den används främst inom andraspråksinläring för vuxna, och i Sverige och Norge är suggestopedi en använd metod i undervisning för nyanlända, men mer forskning krävs enligt Norlund (2020) för att kunna påvisa effekterna av suggestopedin.

Båda pedagogerna på Fristad folkhögskola fick fortbildning i suggestopedi och intentionen var att använda den som en grundpedagogik i undervisningen. Redan innan kursstart fick vi dock veta att det är en

utmaning att undervisa en heterogen grupp av både människor med och utan skolbakgrund i samma klassrum, eftersom de har helt olika vana och förutsättningar i att ta till sig ny kunskap.

Efter ett par månader upplevde huvudpedagogen att det blev för utmanande att använda metoden i en grupp med olika skolbakgrund och släppte metoden till viss del, men fokuserade ändå på att få undervisningen så sinnesrik som möjligt och med ett helhetstänk där alla sinnen arbetar tillsammans vilket är en stor del av suggestopedin. Nedan är några av de bilder som användes i gruppen.



Dessutom ritade vi figurer eller försökte hitta lämpliga bilder som kunde ge ett förtydligande och en mer direkt förståelse för det vi undervisade om. Olika bilder kunde också ge deltagarna möjligheter att beskriva och verbalisera bildernas innehåll och budskap. I musiken och matlagningen var bilder också ett sätt att förtydliga. Här följer fler exempel av enkelt bildstöd som vi använde.



7. Undervisningens upplägg

Veckans upplägg

Veckoupplägget för deltagarna under vårterminen var att de gick i *Hälsoskolan* en dag i veckan och *Du och ditt liv* fyra dagar i veckan. Av dessa fyra dagar var det två längre dagar (8.30-15.00) och två kortare (8.30-12.00). Ganska snart upplevde vi att de långa dagarna var alltför krävande för våra deltagare, både för deras fysiska och psykiska hälsa. Flera av dem åkte hem tidigare och oftast var det bara en liten grupp som var kvar till dagens slut.

För oss pedagoger blev det svårplanerat när vi inte visste hur dagens tänkta upplägg skulle tas emot förrän efteråt och hur många som faktiskt skulle delta hela dagen. Oftast fick vi repetera mycket då frånvaron var ganska hög. I och med detta bestämde vi att det var klokare att korta ned dagen för att höja närvaron och för att lämna tid på eftermiddagen till självstudier. Skoldagen blev då mellan 8.30-12.30 vilket bidrog till en mer sammanhållen grupp och ett mer överkomligt tidsspann för deltagarna. Under höstterminen var upplägget liknande bortsett från att *Hälsoskolan* byttes ut mot en dags arbetsträning.

Dagens upplägg

Det var viktigt för oss att skapa tydlighet och förutsägbarhet för att göra det enkelt och tryggt för deltagarna. Vi började dagen med ca. femton minuter samling i *Ekarbo* varje morgon där vi gick igenom dagens datum och dagens innehåll på tavlan. Ofta började vi även med att sätta ord på deltagarnas mående och dagens väder. Genom denna start på dagen fick vi möjlighet att se varandra och vi kunde dra paralleller mellan att våra inre känslor ofta skiftade precis som vädret utanför. Miljön vi befann oss i gav en känsla av omsorg då de mjuka mattorna och filtarna kunde användas för att värma sig med under årets kalla dagar. Detta gjorde samlingen till en trivsamt och avkopplande stund.

Efter dagens start hade vi karakteristiskt pass (ca 75 min.) med språkträning och efter fiket (30 min.) hade vi oftast en mer praktisk lektion för att aktivera både kropp och huvud (ca 120 min.).

Dagens innehåll varierades med att gå från samling, diskussion, språkträning och praktiska moment. Under höstterminen följde vi detta upplägg endast tre dagar i veckan då pedagogen (20%) valde att ha ett mer teoretiskt språkpass i huvudbyggnadens klassrum under veckans sista dag.

8. Aktiviteter i Du och ditt liv

Du och ditt liv har innehållit olika typer av aktiviteter så att deltagarna har fått prova sig fram i lärandet av språket. Nedan ges exempel på hur vi arbetade med deltagarna för att nå språkutveckling genom varierande aktiviteter.

Språkträning

Språkträningen har framför allt fokuserat på att stimulera muntlig aktivitet, men även läs, skriv och hörförståelse. För att bli mer konkret så kommer här beskrivas några av de övningar som vi har gjort under dessa pass.

Uppstart av veckan

En vanlig uppstart på veckan var att deltagarna fick sätta ord på någon upplevelse från helgen. Ibland återkom liknande upplevelser som: ”Jag har bakat bröd och lagat mat.” eller ”Jag har promenerat ute och tittat på TV hemma.” Men ibland blev detta ett tillfälle att berätta och förmedla svårare saker, till exempel: ”Jag har pratat i telefon med min syster i mitt hemland som är mycket svårt sjuk. Jag känner mig väldigt orolig och ledsen.” eller glädjeämnen som: ”Jag har åkt bil i många timmar till Karlstad för att min son ska börja studera på universitetet där.” Då fick vi tillsammans hjälpas åt att ställa frågor och formulera svar för att verkligen förstå.

Vid en del tillfällen valde vi att skriva ned dessa meningar, en från varje deltagare på tavlan. Sedan läste vi upp meningarna och till sist fick var och en skriva av texten på ett papper. De som var lite snabbare skrev texten två gånger på eget initiativ. På så vis fick vi med alla olika delar av språkträningen, berätta, skriva, läsa i uppstarten av veckan.

Blunda & gissa

En annan återkommande övning var *Blunda & gissa* där vi använde 8 – 10 olika objekt inom ett tema, t ex kök, badrum, kläder, kreativitet, elektronik m.m. som låg på en bricka. Om de var för stora, t.ex. dammsugare använde vi en bild i stället, men oftast var objekten i fysisk form. I tabellen nedan finns några exempel av de ord vi använde. De långa orden delade vi upp i två, t ex vatten-kokare.

Kök	Elektronik	Kläder	Kreativitet	Hemma
Måttenheter	Laddare	Byxor	Pensel	Stearinljus
Tallrik/assiätt	Batteri	Halsduk	Penna	Tändstickor
Kopp/glas	Vattenkokare	Kofta	Suddgummi	Plåster
Bestick	Kaffebryggare	Klänning	Målarfärg	Nyckel
Potatisskalare	Elvisp	Strumpor	Pyssel	Lås
Osthyvel	Blender	Vantar	Synål	Kudde
Disktrasa	Köksvåg	Jacka/Kavaj	Sytråd	Filt
Kastrull	Kylskåp	Skjorta/Blus	Virknål	Handduk
Stekpanna	Dammsugare	Skor/Stövlar	Garn	Tavla
Termos	Tvättmaskin	Underkläder		Lampa

1. Först hade vi en genomgång över de olika sakerna, både vid namn och hur de används.
2. Sedan skrev vi ned namnen i bestämd form på tavlan.
3. Därefter fick en deltagare i taget gömma en sak bakom ryggen medan de andra blundade. Tillsammans skulle vi sedan komma på vilken sak som nu fattades?

Detta väckte ofta mycket skratt och förväxlingar. När samtliga objekt hade gömts undan repeterade vi orden igen och till sist fick de tid att skriva ned dem på ett papper.

Dagen efter repeterade vi övningen och efter det så hade de flesta av orden satt sig mer i minnet.

Syftet med denna övning är att lära sig genom att se, höra, tala/återupprepa, skriva och fundera över vad som saknas och att koppla olika sinnen för att ge ett lärande som inkluderar alla sinnen.

Här en bild av vår samlingsplats samt 10 saker vi kan hitta i ett badrum:



Nyheter

Hemma fick deltagarna oftast sina nyhetsuppdateringar på sitt modersmål. För att skapa nya rutiner kring nyhetsuppdateringar ville vi också komplettera med nyheter på svenska. Vi använde oss därför av *8 sidor*, en nättidning med lättlästa nyheter: [8 Sidor - Lättlästa nyheter](#) samt av *Nyheter på lätt svenska* på SVT Play: [Nyheter på lätt svenska | SVT Play](#). Då vi arbetade med nyheterna genom att läsa, lyssna och prata upptäckte vi att en del av nyheterna var tydliga och lämpliga att lyfta och diskutera, men att det även fanns nyheter som var svåra att förstå för deltagarna och svåra att göra helt begripliga, till exempel nyheter om gängkriminalitet och partipolitiska frågor. Vidare blev det vid flera tillfällen en utmanande balansgång mellan hur mycket av de allvarliga och tunga nyheterna, såväl inrikes som utrikes, vi skulle lyfta in i undervisningen när vi samtidigt ville ge dem ett upplyftande och välgörande avbrott från allt tungt bagage de bär på. Pedagogen valde därför att i stora rubriker komma in på nyheter kring till exempel jordbävningen i Turkiet och kriget i Gaza, men inte allt för ingående då detta kunde väckta tunga känslor hos deltagarna.

Fokus språkträning

På fredagar hade gruppen som tidigare nämnt endast språkträning (pedagog 20%). Fokuset låg här på att muntligt automatisera grundläggande fraser såsom personnummer, adress, telefonnummer osv. då denna information förutsätts kunna rabblas enligt ett särskilt mönster av oss som samhällsmedborgare i många situationer i det vardagliga livet.

Därutöver tränade vi på att kunna ställa enkla frågor kring exempelvis livsmedel, möbler samt kroppsdelar. Vi arbetade först och främst med att ge grundläggande svar på dessa frågor. Veckan därpå (eller när det kunde anses lämpligt) fördjupade vi detta svar med utgångspunkt i samma frågor och fortsatte på detta sätt tills de hade byggt upp en bank med alternativa svar som de kunde använda. På så vis byggde vi upp det elementära ordförrådet inom olika områden. Lektionerna byggde på interaktion deltagarna emellan för att så mycket som möjligt av tiden skulle gå till att de fick möjlighet att nyttja svenskan som samtalsspråk, eftersom det för de flesta enbart var i skolan de använde svenska som kommunikationsspråk.

Under de perioder då vi var dubbelbemannade hade vi fördelen att dela gruppen i två mindre delar och på så vis differentiera efter nivå och behov. De utan skolbakgrund fick möjlighet att börja från början med att träna alfabetisering och få det stöd de aldrig tidigare hade fått. Med dem som kunde läsa (mer eller mindre) kunde vi träna lite svårare moment och

utmana i att uttala/läsa/skriva lite svårare meningar. Från oktober 2023 blev detta inte längre möjligt då en pedagog blev sjukskriven.

Fysisk träning

Under den första terminen fick deltagarna olika slags fysisk träning både via *Hälsoskolan* och insatsen *Du och ditt liv*. Det blev ett variationsrikt utbud av språkpromenader, kroppsträning med styrka, bollekar både ute och inne, cirkelträning, yoga och kondition och styrka på skolans gym. Nedan ger vi fler exempel på hur vi arbetade med fysisk träning för deltagarna.

Cykel

Deltagarna fick testa på att cykla, både på vanliga cyklar med stöd och på skolans tandemcykel vilket var väldigt uppskattat. De flesta av kvinnorna hade aldrig suttit på en cykel tidigare men tyvärr kom vi inte så långt med träningen att de kunde lära sig att cykla vilket kräver mycket koordinationsträning, men en ny dröm hade väckts till liv!

Cirkelträning

Cirkelträningen innebar att deltagarna skulle göra specifika övningar vid olika stationer och att de efter en viss tid på varje station skulle byta till nästa. Vid genomgången användes bilder och vi demonstrerade fysiskt vad som skulle göras vid respektive station. Trots genomgången var det svårt att skapa en gemensam uppfattning och referensram för vad som skulle göras och stundtals blev det rörigt. Målet med rörelse uppnåddes i alla fall, men som pedagog blev det tydligt att vi inte kan ta något för givet och att vi hade behövt vara än mer tydliga genom att till exempel först låta varje deltagare själv testa varje station tillsammans med en pedagog, innan vi drog i gång själva cirkelträningen.

Innan start kände vi osäkerhet i om vi kunde blanda män och kvinnor i samma träning, men generellt var detta inte något problem.

Dans för hälsa

Under höstterminen kom den nya pedagogen in med ett nytt moment för fysisk träning *Dans för hälsa*. Det är en forskningsbaserad metod som stärker det psykiska välbefinnandet, rörelseglädjen och social gemenskap. Den vetenskapliga studien *Dansprojektet* (Duberg, avhandling, 2016) visar att regelbunden kravlös dansträning ger resultat som minskad stress, somatisk smärta och trötthet. Metoden lämpar sig till flera olika

målgrupper och därför testade vi att lägga in det som ett moment i *Du och ditt liv*. Flera av kvinnorna uppskattade detta - många leenden växte fram, tankesnullet verkade minska och det blev ett annat sätt att uttrycka sig än att ha fokus på det verbala. Männens medverkade delvis, men frånvaron blev ibland lite högre här, kanske var dansen inte deras prioriterade språk.

Köksträning

Köket var en plats där deltagarna i gruppen kände sig hemma och vi såg det som ett givet sammanhang att träna svenska genom att läsa och följa recept, beskriva vad man gör och sätta ord på materialanvändningen osv. Att arbeta i kök blev en konkret syssla som gav synligt resultat och möjlighet att aktivera många sinnen. Vi bakade bröd, olika bakverk och gjorde sallader, röror, smoothies, surkål mm. Oftast kunde vi ha en gemensam provsmakning efteråt. Ibland tog vi med oss våra bakverk på utflykter och vid ett tillfälle bakade vi tunnbröd som såldes under *Jul på folkhögskola* (mer om detta nedan). Här visade deltagarna prov på ett väldigt gott samarbete och engagemang.

Arbetet i köket krävde extra stöd till deltagarna vilket innebar att detta moment var lämpligast i halvgrupp. De tillfällen vi var i helgrupp blev en utmaning då köket inte var anpassat till så många personer och vid dessa tillfällen blev det svårt att aktivera alla. Nedan finns bilder på några av de uppgifter som deltagarna arbetade med: semlor, inlagd gurka och tunnbröd.



Sång & röstträning

Kan sångträning vara en genväg till språkinläringen? Det finns olika studier som visar att detta kan vara en gynnsam väg. Katarina Dahlbäck (2017) skriver i sin avhandling att "Sång erbjuder möjligheter för att till exempel få förståelse för språkets melodi och rytm. Det är även ett bra verktyg för att kunna utforska texters betydelse och för repetition, vilket

många elever behöver för att lära sig ett språk”. Språklig och musikalisk kommunikation är dessutom en del av alla människors verklighet oavsett kulturell tillhörighet.

Att även fokusera på rösten som ett grundläggande instrument i språkträningen kändes väldigt relevant i detta sammanhang. Flera av deltagarna, särskilt kvinnorna, hade en väldigt tillbakahållen röst. Genom att göra olika uppvärmningsövningar där vi utforskade röstens spektrum och kraft – kunde de få chansen att våga ta sin plats i rummet och därmed också bli tydligare i sin verbala förmåga. Det var till en början ett utforskande att hitta rätt nivå gällande val av sång och det bästa visade sig vara att fokusera på att lära sig enkla sånger utantill. Det kunde också vara ett stöd för vissa att samtidigt få texten på papper. Vi jobbade även med rytm och koordination av sång och rörelse och ibland även med rytminstrument för att aktivera så många delar av hjärnan som möjligt samtidigt.

Några gånger satte vi pedagoger ribban högt, som när vi skulle lära oss sången *Vi är vårt land* av Tomas Ledin eftersom vi ville framföra denna på sommaravslutningen. Sångtexten var lång och innehöll en del abstrakta ord och vi övade på sången under 6 veckor. Vi gjorde olika passande rörelser till varje mening vi sjöng för att bättre komma ihåg texten. Alla kunde inte lära sig allt men alla lärde sig något och hela gruppen sjöng med på refrängen. Det blev till slut ett framträdande som berörde publiken och deltagarna kände sig väldigt stärkta efter det modiga genomförandet.

Skapande

Det fanns mycket kreativt skapande att utforska tillsammans med gruppen och enbart fantasin sätter gränser för vad man kan göra. Vi provade till exempel att skapa med olika naturmaterial som ull, kol, blommor, löv, lera och papper. Det blev oftast en övning i att följa enklare och svårare instruktioner och att sätta ord på olika moment. Ibland blev det ett tillfälle att få leka med färg och form för att utforska vad som kom fram genom det material vi använde oss av. Här nedan är några exempel på saker vi skapade: ulltulpaner, lingonor, lövkronor, skogsmandala, julstjärnor av tapet och påskfjädrar av papper.



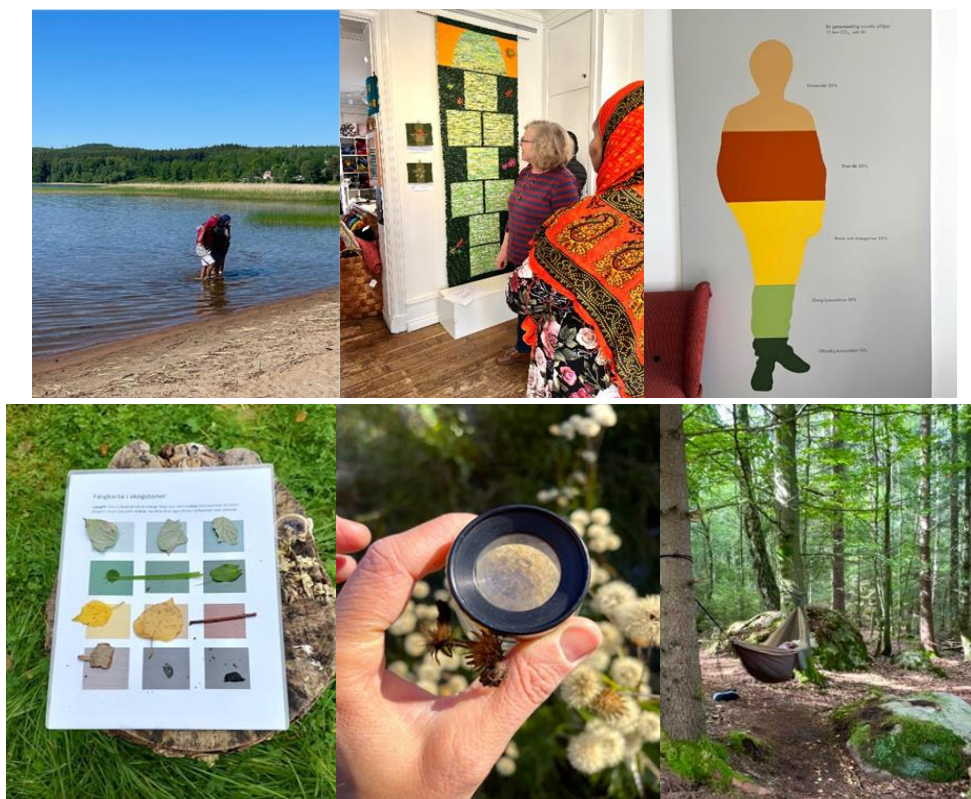
Utflykter

“Kan vi inte ta bussen upp till Stockholm imorgon?” Det var deltagarnas reaktion efter vår första utflykt som hade väckt mersmak. Vi hade tagit minibussen till *Vävkompaniet* och *Textile Fashion Center* i Borås där vi fick spännande guidade turer och fick titta på vackra alster från skolans vävutbildning samt kunskap om klädproduktionens historia fram till idag. Det här gav verkligen gruppen energi och vi fick mycket att prata om efteråt. Vi tillbringade också en dag på *Navet* i Borås med fokus på kunskap och praktiska övningar gällande agenda 2030 och så blev det en del turer ut i naturen till Mölarps Kvarn, Fluxfallet och Öresjö.

Oftast tog vi med oss fika och hängmattor och vi blandade naturkontakt med samtal, sinnesövningar, skogsbad och vila. Att vistas i naturen på det här sättet var en ny och annorlunda upplevelse för deltagarna och ingenting som de hade gjort på eget initiativ. Även detta väckte mersmak och en önskan om att få uppleva mer av detta.

Några av de sinnesövningar vi gjorde var en träning i mindfulness (medveten närvaro). I en övning fick deltagarna en färgkarta över olika färger man finner i naturen. Sedan skulle de två och två hitta föremål i skogen som var så nära dessa i färg som möjligt och beskriva dessa föremål med ord. En annan övning var att komma närmare naturen med en lupp och försöka sätta ord på detaljer längs vägen. Här följer några bilder från våra utflykter. Överst tv: fotbad vid Öresjö, besök vid *Vävkompaniet* och

Navet. Nederst tv: Färgkarta i skogstoner, utforskning med lupp samt skogsbad i hängmatta.



Arbetsträning

Under hösten införde vi individuellt anpassad arbetsträning en dag i veckan i samarbete med Vårgårda kommun. Ett par arbetsplatser var närliggande på förskola, second hand-butik och städning på kommunhuset. Två andra var på ett nystartat företag i utkanten av Herrljunga där det fanns olika sysslor som städning, möbelrenovering, trädgårdsskötsel mm. En deltagare fick möjlighet att arbetsträna i köket på Fristad folkhögskola medan två andra fick arbetsträna på *Viaduct* i Vårgårda där de hade varit tidigare.

Från ett helhetsperspektiv (Helhetslyftet) kändes det som ett viktigt komplement, att deltagarna kom ut i "verkligheten" och fick testa sina språkliga, fysiska och sociala förmågor i ett mer arbetsrelaterat sammanhang. De hade också fått god stöttning från sina handledare på kommunen till att finna en passande plats. Veckodagen efter deras arbetsträning hade vi alltid en uppföljning så att deltagarna fick möjlighet att beskriva och sätta ord på vad som hade hänt under arbetsdagen, vilka sysslor de hade utfört och hur det hade fungerat. Ibland fick vi viktig återkoppling; som när någon uppgift hade framkallat till exempel astma

eller värk. Ibland var det mer positiv feedback i form av att deltagaren hade jobbat intensivt och ändå klarat av en hel arbetsdag eller att man hade fått lära sig nya saker som man tyckte om eller hade skrattat och haft det roligt på sin arbetsplats.

S'tt i backspegeln hade det varit värdefullt om pedagogerna hade haft kontaktuppgift till handledaren vid respektive arbetsplats för att på så vis kunnat ha en tätare kontakt vid behov och därmed kunnat förstärka den röda tråden för individen i projektet. Generellt var deltagarna mätta på arbetsträning som "ändå inte leder någon vart" och var väldigt tydliga med att "Jag vill gärna arbetsträna - men då vill jag också veta att jag fortsättningsvis får ett riktigt arbete här". Det är förståeligt och pedagogerna fick därför arbeta med att försöka peppa och hålla hoppet levande för deltagarna. Det fanns som tur var också ett par i gruppen som stöttade sina kurskamrater i detta och som inspirerade till att fortsätta orka kämpa för ett riktigt arbete tids nog.

9. Projektets olika faser

Vinter

Förberedelsefasen innebar primärt att försöka hitta relevant kunskap och fakta om målgruppen och passande metoder för språkinläring. Det var dock inte förrän ett par veckor innan uppstart som det stod klart vilka de aktuella deltagarna faktiskt var. Först efter att vi hade träffat dem till introduktionssamtalen (i början av januari 2023) fick vi en tydligare bild och kunde påbörja vår detaljplanering med att skapa en så tydlig och trygg uppstart för våra deltagare som möjligt.

Den 31 januari startade vi upp i Vårgårda (samma lokal som Hälsoskolan) med fokus på att lära känna varandra, få ihop gruppen och göra individuella språktest. Vi hade en presentationsövning där vi satte ribban alltför högt. På ett papper indelat i tre delar, bad vi dem måla 1) sin familj 2) ett intresse och 3) något de vill lära sig. Konstnären i gruppen klarade uppgiften galant, men med insikten om att flera av dessa människor aldrig har haft möjligheten att rita som barn hade det definitivt räckt med att be dem måla sin familj.

Redan på tredje dagen hade vi som gemensam aktivitet att ta bussen till Fristad folkhögskola (30 min) och sedan tillbaka igen. Den fjärde dagen följde pedagogen åter med gruppen i bussen tur och retur, men redan samma eftermiddag meddelade deltagarna: "Imorgon klarar vi att ta bussen till Fristad själva". Det hade tydligtvis varit väl investerad tid att skapa

trygghet kring bussresan! (Två deltagare fick dock symptom av åksjuka och detta visade sig senare vara mer eller mindre en konstant utmaning för dessa personer under transporten framöver).

Vi skapade också en grupp i *WhatsApp* under första veckan som blev deltagarnas och pedagogernas kommunikationskanal under året. Eftersom många deltagare hade svårt att läsa så gjorde vi meddelandena så visuella som möjligt med hjälp av enkla ord, emojis och bilder. Kanalen användes både till att dela relevant information och till sjukanmälan, samt till att dela bilder från dagens aktiviteter för att på så vis förstärka minnet och länken mellan skola och privatliv. Sett i backspegeln skulle vi använt oss av möjligheten av att skicka röstinspelade hälsningar också för att förstärka möjligheten att nå fram med våra budskap.

Under de följande veckorna var det sedan fullt fokus på att utforska suggestopedimetoden och de nya estetiska ämnena tillsammans med deltagarna. Pedagogerna hade aldrig tidigare arbetat på detta sätt och därför fanns det inte så mycket att luta sig mot annat än att testa sig fram. Deltagarna var generellt tacksamma och positivt inställda till de olika momenten och var noga med att förmedla sin uppskattning.

Vår

Efter den inledande fasen kom äntligen en efterlängtd vår och vi kunde vara ännu mer utomhus med gruppen. Under de något varmare dagarna kände sig deltagarna mer "hemma" här i vårt land, en del fysisk värk släppte och det pedagogiska rummet blev större genom att vi kunde vistas ute. Det påverkade även språkinläringen positivt då våra sinnen fick en rikare stimulans. Att utforska begreppet måttenheter (meter mellan träd, meter ned till havet, cm på en arm/en kotte osv) nere vid en sjö i stället för inne i ett klassrum väckte en större nyfikenhet och lekfullhet hos deltagarna som gjorde att inlärningsmomentet frambringade mer positiva associationer.

Denna period blev det också tydligt att det var en utmanande ekvation med gruppens olika nivåer av skolbakgrund samt en stigande frånvaro på eftermiddagarna (som tidigare nämnts). Efter en del funderingar och diskussioner med skolans rektor blev schemat anpassat till endast förmiddagar (kl. 8.30-12.30) och därmed blev det utrymme för dubbelbemanning på de flesta pass.

Detta gjorde att vi kunde dela in gruppen i två mindre delar (en med och en utan skolbakgrund) och det underlättade möjligheten för att möta

individerna på deras nivå. Därmed blev den psykiska arbetsmiljön också mindre splittrad och påfrestande för pedagogerna.

Höst

Efter sju veckors sommaruppehåll (då deltagarna hade arbetsträning på *Viaduct*) drog vi i gång höstterminen. Denna gång med två nya pedagoger (60%+20%) och med arbetsträning på schemat i stället för Hälsoskola. Vi delade fortfarande in gruppen i 2 mindre grupper tre dagar i veckan och de utan skolbakgrund fick möjlighet att börja med alfabetisering för att ge dessa deltagare en chans att lära sig läsa enklare ord. Vi undervisade de båda grupperna parallellt i närheten av varandra. Ibland var frånvaron hög och då blev det väldigt små grupper, men vi försökte utnyttja möjligheten för differentierad pedagogik och att vi var två pedagoger gjorde det möjligt. Vi hade även två kvinnor i gruppen som helt saknade skolbakgrund, men som trots det hade lärt sig att läsa och prata på en nivå som gjorde att de kunde vara mer flexibla gällande grupptillhörighet.

Under den här perioden passade vi också på att ge oss i väg på en del utflykter i närområdet och hade även aktiviteter i skolans trädgård där vi kunde bidra med enkla uppgifter såsom rensning av ogräs, vattning, omplantering och skörd som vi sedan tillsammans förädlade. Odling var ju något som många i gruppen hade haft som vardagssyssla i hemlandet och därför var dessa inslag en viktig påminnelse därifrån.

Innan höstlovet blev den ena pedagogen sjukskriven och därmed blev samtliga aktiviteter i kursen i helgrupp. Detta fungerade, men tyvärr på bekostnad av att alfabetiseringen försvann och undervisningen blev därmed inte lika individuellt anpassad.

Vinter

I november jobbade hela skolan (personal och deltagare) inför vårt gemensamma arrangemang *Jul på folkhögskola*. En lördag öppnade skolan upp för allmänheten med julmarknad, julpyssel, servering och aktiviteter. Vår grupp arbetade flitigt med förberedelserna inför denna dag då över 2000 besökare kom. Dels så bakade vi tunnbröd som vi sålde, dels ansvarade vi för ett aktivitetsrum där deltagarna skulle instruera och stötta besökare i att tillverka en egen julstjärna av tapet. Detta moment krävde mycket träning, både i att själva lära sig tillverkningen och i att kunna förmedla hantverket vidare. Vi tränade därför även på en del rollspel i förbindelse med olika tänkbara fraser (se tabellen) som kunde bli användbara till våra besökare.

Hej och välkommen! Kom in och pyssla! Du kan sitta här! Vi gör julstjärnor.	Titta på mallen! Jag kan hjälpa dig! Ska jag visa dig? Titta hur man gör!	Du kan swisha här! Tack för besöket! Ha en bra dag! God jul!
--	--	---

Efter denna lyckade dag var deltagarna både nöjda, glada och stolta. Våra besökare var generellt väldigt tillmötesgående och vänliga vilket bidrog till en positiv upplevelse och effekten av att göra något utöver det vanliga – det bidrog till att både gemenskapen och självkänslan fick ett lyft!

Under december var det tid att avrunda och summera *Du och ditt liv* för att också börja blicka framåt. Det var fortfarande ganska oklart vad som var det nästkommande steget för våra deltagare och detta bidrog till en del frågor och känsla av otrygghet. Pedagogerna försökte bemöta detta på bästa möjliga sätt genom att lyssna på deltagarnas egna önskemål och förmedla frågorna i samverkan med Vårgårda kommun.

Den sista veckan hade vi enskilda samtal där vi samlade upp året som gått. Vi frågade deltagarna vad som hade varit mest givande med kursen, vad som hade varit mindre bra/jobbigt/svårt och om de kände att svenska språket hade utvecklats under året. Deras svar finns längre ner i metodbeskrivningen. Innan de avslutade kursen i slutet av december hade deltagarna ett inbokat möte i januari 2024 tillsammans med pedagogerna och kommunen gällande deras framtida planering och nästa steg.

10. Fördelar och framgångsfaktorer

Del av ett större sammanhang

*På vilka sätt har egentligen kursen *Du och ditt liv* som en del av Helhetslyftet varit verkningsfull och positiv för dessa TLM-medborgare?*

Betydelsen av att vara en del av ett mindre sammanhang och att ha en daglig aktivitet har varit ett betydligt mer givande alternativ än att sitta hemma i sitt arbetssökande. Både för betydelsen av att känna sig mer delaktig och av att känna sig mindre ensam. Att dessutom vara en del av ett större sammanhang på en folkhögskola, där man möter andra människor i olika åldrar som också studerar och är på väg mot ett nästa steg, har gjort insatsen meningsfull i ett bredare perspektiv.

På folkhögskolan är de skolgemensamma aktiviteterna viktiga, där man inte bara möts på fika och lunchraster och vid traditionella sammankomster (avslutningar, lucia, jul på folkhögskola osv.) utan också genom andra

kulturella och undervisningsgemensamma tillfällen som skapar tillfällen för nya möten. Ett exempel är då deltagarna i *Du och ditt liv* tillsammans med en annan klass (*Växa*) övade in sången "Andas in andas ut" (Stenström) och sjöng med i refrängen vid återöppnandet av skolans café. Eller när pedagogerna skapade tillfällen för ett språkcafé på skolan för att deltagarna skulle få chansen att träffa andra deltagare men också personal med samma nationalitet. Eller när gruppen vågade ställa sig på en scen under våra avslutningar och bjuda resten av skolan på sånger de hade övat på och samtidigt tog del av andra klassers framföranden. Allt detta bidrog till att deltagarna fick känna sig som en del av ett större gemenskap vilket gav dem en högre grad av inkludering i det svenska samhället.

Språkutveckling

Hur har det gått med kursens främsta syfte att utveckla deltagarnas svenska språk?

En viss utveckling har skett hos deltagarna. Inom projektet har vi använt bedömning enligt GERS-skalan (Gemensam europeisk referensram för språk) där man använder följande indelning:

A1 och A2: Användare på nybörjarnivå

B1 och B2: Självständig språkanvändare

C1 och C2: Avancerad språkanvändare

Pedagogerna bedömde att tre av deltagarna i gruppen gjorde en förflyttning från nivå A1 till nivå A2 under insatsens gång. De andra fem bedömde pedagogerna hade flyttat sig från A1 till slutet av A1.

Språknivåförflyttningen blev därav 27% för deltagarna på Fristad folkhögskola. För att konkretisera deras utveckling något tydligare gjorde pedagogerna ett tillägg i deltagarnas individuella kursintyg. Här följer ett exempel på dessa tillägg:

"X kommunicerar svenska med stöd i konkreta vardagssituationer. X kan uttrycka sig begripligt om händelser, personer och platser med enkla och vanligt förekommande ord. X kan skriva av konkret information och själv producera korta begripliga meddelanden samt läsa enkla texter med stöd."

Stärkt självkänsla?

Att få möjlighet att göra och klara av saker man tidigare inte har trott att man kunde klara av, som tex att ta bussen till en ny stad eller medverka i ett framträdande - stärker såklart självkänslan och bidrar till att man vågar

testa på fler saker som kan verka nytt, krångligt eller svårt. Tryggheten som växte fram i gruppen gjorde också att individen vågade ta plats och göra saker som man tidigare inte ansåg sig kunna eller vara bekväm med. Samtidigt är självkänslan en färskvara som gärna behöver stimuleras i det dagliga arbetet. Frågan är vad som hände med deltagarnas självkänsla när insatsen var slut och en del av deltagarna fortfarande var utan arbete och i vissa fall skulle tillbaka till SFI? Det fanns dock de som fick möjlighet att ta ett steg vidare och dessa återkommer vi till nedan (se *Deltagarnas nästa steg*).

Kompetensutveckling

För oss som arbetar i *Du och ditt liv* som en del av projektet Helhetslyftet ingick fortbildning i form av digitala och fysiska träffar i relevanta ämnen kopplat till projektet. Dessa har handlat om *BIP (Beskæftigelses Indikator Projektet, Danmark)*, Hälsolitteracitet, Föräldrastöd, Migrationsrelaterad ohälsa, Normmedvetet arbetssätt, med mera. För oss pedagoger gav det ett mervärde att vara en del av en större satsning och kunna ta del av aktuell kunskap och fördjupning i lagom stora portioner. Samtidigt upplevdes det inte alltid som rätt prioritering av vår arbetstid då det fanns många frågor och oklarheter i de mer närliggande arbetsuppgifterna som t ex. vad vi faktiskt skulle göra i klassrummet. Under höstterminen fick vi därför hjälp av projektledningen att omfördela vår prioritering och därmed pausa kompetensutvecklingen så att vi fick mer tid till den lokala samverkan.

Förutom kompetensutvecklingen fick vi handledning i traumamedveten omsorg (TMO) och efter ett handledningstillfälle med Flyktingmedicinsk mottagning blev det ännu mer tydligt hur många människor som bär på olika former av trauman (sorg, flykt, övergrepp, krig osv). Vi blev medvetna om att vi pedagoger indirekt arbetar med traumamedveten omsorg vilket innefattar vikten av trygghet, tydliga rutiner, vänliga positiva relationer och regleringsstöd (t.ex. kortare täta pauser och avspänningsövningar) i undervisningen. Genom att införa dessa delar kan vi bidra till att deltagare med trauman har större chans att kunna delta och vara mer mottagliga för undervisningen.

11. Hinder och utmaningar

Nedan följer några av de hinder och utmaningar som fanns i arbetet med *Du och ditt liv* och denna grupp av deltagare.

Avsaknad av metodbeskrivning

Då det inte fanns någon mer utförlig metodbeskrivning att hämta stöd ifrån i planeringen av vårt arbete, gick det mycket tid och tankar till förberedelse och tillvägagångssättet blev därför att testa sig fram. Vi prövade vad som fungerade att göra med målgruppen (övningar, ämnen, aktiviteter etc.) och vad som blev verkningsfullt och vad som visade sig vara svårare, på grund av fysiska eller språkliga hinder eller för stor nivåspridning bland deltagarna. Det fanns samtidigt en stor frihet för pedagogerna att välja aktiviteter som de ansåg vara meningsfulla, lustfyllda och passande.

Läkarbesök och ohälsa

Det var generellt en relativt hög frånvaro hos deltagarna och en av de största orsakerna var deras frekventa besök hos vårdcentral, läkare, tandläkare och fysioterapeuter samt vård av barn. Det skapade mycket avbrott i undervisningen genom att de antingen uteblev helt den dagen eller att de kom senare eller åkte hem tidigare. Pedagogerna uppmanade till att försöka styra om bokade tider till eftermiddagarna för att på så vis försöka höja närvaron. Men dels behövde de oftast ta den tiden de hade fått till sig, dels var det en stor utmaning för målgruppen att lära sig hur man går tillväga när man avbokat/bokar om, särskilt när man inte kan läsa och skriva. Detta dilemma satte upp stora hinder för dem själva i deras språkutveckling då de missade en del av undervisningen.

Den fysiska och psykiska ohälsan i form av infektioner, smärtproblematik av olika slag, folksjukdomar, sorg och trauman var också väldigt närvarande i denna målgrupp. Detta visade sig i form av stor trötthet, minnes- och koncentrationssvårigheter samt utmaningar i att sitta still eller att gå/röra sig obehindrat.

Det fanns på så vis många svårhanterliga hinder - både för pedagogerna att verkligen kunna nå fram med sin undervisning men också för deltagarna att kunna ta till sig den kunskap och möjlighet för utveckling som de erbjöds.

Strukturella hinder

Kursen *Du och ditt liv* har varit en heltidskurs. På folkhögskola innebär det 20 timmar undervisad tid. Utöver det tillkommer raster under dagen vilket i praktiken innebär att deltagarens tid på skola är ca 5–6 timmar/dag. För att få ersättning från Arbetsförmedling eller Försäkringskassa krävs månadsvis inlämnande av aktivitetsrapportering. Att hantera kallelser, blanketter eller meddelande, både i tal och skrift, är en stor utmaning för individer som inte är läs- och skrivkunniga. Det skapar en oro hos individer

om att missa viktiga möten eller att inte kunna fylla i blanketter på ett riktigt sätt. Ofta får anhöriga hjälpa till och för de som inte har anhöriga i sin närhet förlitar man sig ofta på att få hjälp av vänner. Oron över att göra fel eller att missa något plus den tiden som varje månad måste läggas på att hitta någon som kan hjälpa till är väldigt energikrävande - energi som under andra omständigheter hade kunnat läggas på att lära sig språket och förstå det nya samhället. Om hjälpen helt uteblir riskerar individen att bli utan ersättning. Detta gäller inte bara ersättning från Arbetsförmedling och Försäkringskassa utan påverkar också möjligheten till ekonomiskt bistånd eftersom det bygger på att man gjort vad man kan för att klara sin egen försörjning, vilket även innefattar att ha tagit del av andra möjliga ersättningar.

Det förekommer att Arbetsförmedlingen, utöver deltagarens anvisade tid i kursen, dessutom kräver att deltagaren redovisar antal sökta jobb i sin aktivitetsrapportering. Inte ovanligt får deltagare också hjälp att skriva in dessa "sökta jobb" i sin rapportering, då de ofta inte klarar detta på egen hand. CV som skrivits av någon annan och som används som generell ansökan blir verkningslösa och leder sällan till ett arbete. Följden för individen kan bli tappad självkänsla och minskat självförtroende då ansökningar inte leder någon vart och individen inte heller har insikt eller kunskap om orsak.

Ytterligare en svårighet för målgruppen är att förstå och hålla reda på olika myndigheter och vem som ansvarar för vad; Arbetsförmedling, Försäkringskassa, Migrationsverk och kommunens försörjningsenhet. Risken är stor att frågor ställs på fel plats eller till personer man t ex möter inom barnomsorg och skola. Svaren riskerar tyvärr att bli knapphändiga, ofullständiga och ibland också felaktiga.

12. Deltagarnas egen upplevelse och nästa steg

Under kursens sista vecka hade pedagogerna individuella samtal med deltagarna för att summera deras upplevelser från *Du och ditt liv* och vad de själva har uppskattat. Här följer korta svar på deras egna upplevelser:

Deltagare 1: Jag pratar och förstår lite bättre svenska nu och jag sjunger lite bättre! Vi har tränat på att cykla och det var roligt. Nu klarar jag att åka buss själv utan min dotter. Det har varit svårt för mig att försöka lära mig att skriva och läsa när jag aldrig gått i skolan i sitt hemland.

Deltagare 2: I början kunde jag inte prata. Jag kunde bara säga mitt namn och att jag kommer från Eritrea. Nu vågar jag prata. Jag har vuxit som människa i Fristad. Jag tycker fortfarande det är svårt med svenska. Jag har tyckt om att göra mycket olika saker. Både jobba i kök, sjunga, träna, vara ute, skriva och prata.

Deltagare 3: Det har varit bra att göra mycket olika saker i Fristad – olika aktiviteter, både inne och ute som träning för kroppen och lära sig mer svenska. Jag gillade att vara utomhus och att åka på utflykter. Musiken har varit svår då jag fick ont i huvudet. Jag fick även ont i kroppen om jag satt still. Annars har det varit bra. Lärarna har varit mycket snälla. Jag gillar också att hjälpa de andra i gruppen.

Deltagare 4: Jag tycker att året i Fristad har varit mycket bra och roligt. Jag är jättenöjd. Lärarna har varit mycket snälla och att vara i Fristad har varit bra. Svenskan har blivit lite bättre igen. Under pandemin blev språket svagare och nu under kursen har min svenska kommit i gång mer igen. Jag har samtidigt haft mycket ont i kroppen och det har varit svårt att alltid kunna vara med.

Deltagare 5: Jag tycker att jag har blivit lite bättre svenska då vi har tränat mycket på att prata. Det har varit långt att åka till Fristad och jag har haft det jobbigt med astman ibland. Men det har varit bra att göra mycket olika saker.

Deltagare 6: Skolan i Fristad har varit bra. Jag har lärt mig prata och förstå lite mer svenska men det är mycket svårt. Jag förstår inte allt. Att skriva är också svårt. Jag vill gärna lära mig att kunna skriva själv. Det har varit långt att åka med bussen och jag har varit långt borta från barnen när de ringde.

Deltagare 7: Året i Fristad har varit bra och lärarna har varit bra. Alla på skolan har varit mycket snälla. Vi har gjort mycket olika i skolan. Varit i köket, bakat, tränat, målat, gått promenader, pratat och skrivit. Språket har blivit lite bättre. Jag förstår lite bättre nu.

Deltagare 8: (Sjukskriven under de två sista månaderna) När jag var i Fristad har det oftast varit bra för mig. Mitt psykiska mående blev bättre av att delta i de olika aktiviteterna - jag blev gladare! Men fysiskt mådde jag sämre och sämre. Och då är det svårt att lära sig något.

Socialt så blev det också mer utmanande för mig att vara i gruppen. På bussresorna till och från skolan var de andra i gruppen (med samma modersmål) inte alltid snälla mot mig. De tyckte jag var för mycket borta

och jag kände mig ibland ifrågasatt och kränkt. (Denna information kom tyvärr i efterhand med hjälp av en tolk).

Deltagarnas nästa steg

Här följer även en kort sammanfattning av deltagarnas efterföljande steg efter projekt Helhetslyftet i samverkan med Vårgårda Kommun.

Deltagare 1: Har fått en praktik på en förskola i Vårgårda där hen fick möjlighet att vara assistent i köket under våren 2024. Från juni 2024 går denna praktik över i en arbetsmarknadsanställning.

Deltagare 2: Har fått ett MER-beslut på *Viaduct* som kombineras med SFI. Kommunen jobbar mot att kunna anställa hen som servicebiträde inom vården men ännu ej klart.

Deltagare 3: Kommunen arbetar på att hen ska få en anpassad deltidsanställning hos *Samhall*. Troligtvis uppgifter inom montering som inte behöver belasta kroppen, men först behöver det inväntas ett läkarutlåtande. Därför fortsätter nu hen att studera SFI och har fortsatt samverkan med vården för att få fram ett intyg som kan möjliggöra anställning på *Samhall*.

Deltagare 4: Återgick till arbetsträning på *Viaduct*.

Deltagare 5: Återgick till SFI kombinerat med arbetsträning på *Viaduct*.

Deltagare 6: Påbörjade i januari en praktik i förskoleklass på en grundskola klass 1. Eftersom praktiken har gått bra kunde hen anställas på skolan från maj 2024 för ett år fram. (Vårgårdamodellen)

Deltagare 7: Har fått ett MER-beslut med placering på *Viaduct* med viss förhoppning om att kunna bli erbjuden en anställning där fram till pension men ännu inte klart.

Deltagare 8: Blev fortsatt sjukskriven på 50% och återgick till SFI på 50%. Från och med mars 2024 blev hen sjukskriven 100%.

13. Slutsats och reflektion

Insatsen *Du och ditt liv* för TLM med begränsade språkkunskaper har varit betydande för målgruppen sett från olika perspektiv. Framför allt har deltagarna varit en del av ett dagligt sammanhang som har stärkt deras

upplevelse av KASAM (sence of coherence - bestående av de tre delarna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet). Detta sammanhang har pedagogerna försökt göra så mänskligt, tydligt, varierat och meningsfullt som möjligt utifrån de förutsättningar de haft. Därutöver har det svenska språket stärkts något, för vissa individer lite mer än andra. Ett par av deltagarna har också efter insatsen lyckats att ta sig vidare till ett nästa steg i form av en arbetsmarknadsanställning, vilket också var ett av huvudmålen.

Gällande metoden; att förflytta sig från traditionell skolbänk (SFI) till en mer praktisk undervisning har visat sig vara naturligt för denna målgrupp och undervisningen har på så vis blivit mer levande och stimulerande eftersom den har involverat båda hjärnhalvor, flera sinnen och hela människan i högre grad. På samma gång var det några som upplevde skolbänken som en mer "riktig" skola och att det välkända sättet att lära sig på så vis också har ett betydande värde.

Att använda sig av suggestopedimetoden är också en möjlig väg att gå med en målgrupp som denna, men det är att föredra att antingen ha en grupp med eller en grupp utan skolbakgrund då det blir en stor pedagogisk utmaning att blanda dessa människor i samma grupp.

Det finns dock en risk med den här slags kortsiktiga insatser om inte samverkan kring individens progression ligger steget före. Det hade varit värdefullt med en längre uppstartsfas för själva insatsen *Du och ditt liv* för att samverkan skulle kunna vara mer effektiv då det tar tid att hitta ett passande arbetssätt för alla parter. Vi pedagoger försökte använda den förberedelsestid vi hade, men det hjälpte inte riktigt när vi inte hade fler att samarbeta med initialt. När väl kursen kom i gång låg fokus på att bygga upp såväl självförtroende som förtroende hos deltagarna och det väcktes ett hopp om att de faktiskt skulle kunna komma ett steg vidare på sin resa mot ett arbete eller fortsatta studier. Det kändes därför olyckligt när flera av dem upplevde att de landade tillbaka på ruta ett igen. Även om insatsen har varit givande och välgörande för den enskilde, kan förtroende och hopp tyvärr brytas ned när individen inte ser någon framkomlig väg - och frågan är hur bygger man upp detta på nytt igen?

En stor utmaning är samtidigt att det inte finns tillräckligt med anpassade alternativ i samhället till de människor som varken förmår att arbeta heltid eller som uppfyller språkkravet. Samtliga personer i gruppen vill utan tvivel ha ett arbete och de allra flesta har förmågan att utföra enklare uppgifter på deltid. Det behövs därför ett större urval individanpassade anställningar och arbetsplatser för att även dessa människor ska ha möjlighet att komma till sin rätt och kunna bidra till samhället.

Ett förberedande jobbspår

Du och ditt liv kommer inte att fortsätta på Fristad folkhögskola eftersom det inte finns tillräckligt med aktuella TLM deltagare varken i Vårgårda, Herrljunga eller Borås stad. Däremot kommer det bli en uppstart av ett förberedande jobbspår från september 2024 till juni 2025 på Fristad folkhögskola då arbetsförmedlingen i Borås har möjlighet att samla en grupp på 15 personer som är i behov av en insats. Eventuellt kommer Vårgårda kommun också att vilja använda ett par platser. Målgruppen är fortfarande TLM och den gemensamma nämnan är att deltagarna av olika anledningar står långt ifrån arbetsmarknaden. Målet är att stärka deras språkkunskaper och självkänsla och på så vis öka chansen att närma sig studier eller arbete igen. Uppdraget blir också att kartlägga orsaker till varför dessa individer är långtidsarbetslösa genom att få en tydligare inblick och kontakt i deras vardag.

Finansiering och långsiktig samverkan

Insatser som *Du och ditt liv* behövs och för att de ska kunna fortsätta även efter att projekttiden för Helhetslyftet är slut behöver det finnas en långsiktig finansiering till exempel genom att kommunerna själva kan prioritera kommunala medel för ett förberedande jobbspår. Dessutom behöver arbetsförmedlingen fortsätta att skicka aktuella deltagare till insatserna och om detta lyckas blir detta förhoppningsvis ett mer långsiktigt samarbete mellan AF, Borås stad (Vårgårda kommun) och Fristad folkhögskola.

Att den här typen av insats utgör en betydande funktion för just den här målgruppen tror vi att flera parter är eniga om. Det krävs dock att det finns en kontinuerlig och välfungerande samverkan mellan samtliga parterna både innan, under och efter insatsen för att det ska bli verkningsfullt och så meningsfullt som möjligt för deltagaren. Kan vi då även jobba vidare med de fem viktiga delarna (Huxham, 2003) gällande gemensamma mål, makt, tillit, strukturella faktorer och ledarskap finns det goda chanser för att ett förberedande jobbspår på Fristad folkhögskola kan utveckla sig till i en givande och långsiktig samverkan mellan Arbetsförmedlingen, de närmastliggande kommunerna och folkhögskolan.

Referenser

Dahlbäck, K. (2017). Svenskämnets estetiska dimensioner. Avhandling från Göteborgs universitet.

Duberg A. (Thesis) Dance Intervention for Adolescent Girls with Internalizing Problems: Effects and Experiences. University of Örebro; 2016.

Fristedt, L. (2002) Barn vill "hjärna" lära. Examensarbete Linköpings universitet.

Gurdal, S. & Bolin, A. (2017), Föräldraresursen. Rapport Högskolan Väst.

Huxham, C. (2003). Theorizing collaboration practice, *Public Management Review*, 5:3, 401–423.

Norlund, A. (2020) Suggestopedi som språkdidaktiskt verktyg i vuxenutbildning - en kritisk textanalys.

Pedagogisk forskning, Borås Högskola.