



SÅ KAN DU STÖDJA UNGA MED PSYKISK OHÄLSA I SKOLAN

Verktogsåda Supported Education



**Så kan du stödja unga med
psykisk ohälsa i skolan**

Verktygslåda Supported Education



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa
Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten
Projektledare: Annika Bostedt 08-120 080 52
Språkgranskning och intervjuer: Caroline Lagercrantz
Grafisk form och original: West Studios
Tryck: Urban Print
Stockholm 2019
ISBN: 978-91-983770-2-6

Förord

Psykisk ohälsa växer hos den unga befolkningen och ökar risken för att unga inte slutför studier. Detta i sin tur resulterar i svårigheter att etablera sig på arbetsmarknaden och i vuxenlivet. Statistiken är med viss nationell variation likartad i Europa. Viktiga framgångsfaktorer som exempelvis Skolverket nämnt är bra bemötande, kontakt och uppföljning, flexibilitet, individuell anpassning och samverkan. Detta är faktorer som bl.a. tagits fram via projekt PlugIn 2.0¹ och återspeglar även det RSMH sett via sina nationella projekt som inriktats mot unga i skolan. Den roll som civilsamhället kan spela har visat sig vara ett viktigt komplement till det befintliga stöd som finns i skolan. Utifrån denna kunskap krävs metoder som gör framgångsfaktorerna till verklighet och det krävs ett nationellt och transnationellt kunskapsutbyte för att lyckas med arbetet. Supported Education är en metod som vi sett kan bidra till detta arbete och som vi vill sprida vidare i Sverige.

Projektet SECiSo, Supported Education in Civil Society, är finansierat av Europeiska socialfonden (ESF) och bedrivs av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH) under åren 2017–2019. I projektet har ett transnationellt utbyte genomförts mellan Sverige, Nederländerna och Tyskland. Genom att nationella partners erbjudits en fyradagars utbildning i Supported Education har det framkommit behov av en förenklad verktygslåda för praktiker som utgår från svenska förhållanden. Syftet med denna verktygslåda är att skapa en rad verktyg och övningar som kan vara behjälpliga i det vardagliga arbetet för SED-coacher som stöttar studenter enligt Supported Education i Sverige. Materialet är inhämtat från transnationella och nationella parter som deltagit i projektet. Vi har valt att fokusera på mer praktiska delar av metoden och hänvisar de teoretiska delarna till den redan befintliga verktygslådan som

¹ Pluginnovation. Framgångsfaktorer för Plug in. Pluginnovation. <http://www.Pluginnovation.se/framgangsfaktorer> (Hämtad 2019-05-13)

utvecklats i projektet ImpulSE.² Vi tror att verkttyglådan som nu tagits fram är behjälplig och kan anpassas till olika utbildningsnivåer. Verkttyglådan ska fungera som en inspirationskälla, där du som SEd-coach kan välja verkttyg som passar din verksamhet och komplettera med era redan framgångsrika verkttyg. Innehållet i verkttyglådan motsvaras av olika avsnitt. Det första avsnittet innehåller korta beskrivningar av metoden och de principer och förhållningssätt som den bygger på. En SEd-profil har tagits fram för att poängtera viktiga egenskaper en SEd-coach bör äga. Därefter kommer ett avsnitt om praktiska övningar som ingår i faserna bedöma beredskap, välja-, skaffa- och behålla utbildning. Detta följs av ett avsnitt om det transnationella och nationella arbetet. Du kan i följande avsnitt finna mallar till de övningar som nämns i boken. Detta avslutas med en källförteckning och bilagor som använts i boken.

Vi hoppas att många får användning för denna verkttyglåda i sitt arbete med Supported Education och i att stötta fler unga att slutföra studier. Jag vill speciellt tacka projektgruppen som bestått av Åke Nilsson och Jacob Schulze samt styrgruppen som tillhört projektet. Vidare vill jag rikta ett särskilt tack till Malin Bostedt, vikarierande projektledare i SECiSo 2.0 som bidragit med kunskap, erfarenhet och innehåll i verkttyglådan.

Vår transnationella samarbetspartner professor Lies Korevaar har varit och är ett viktigt expertstöd i vårt arbete via den kunskap och erfarenhet som han och det universitet han tillhör besitter. Utan honom hade vi inte nått de resultat som vi gjort. Slutligen vill jag tacka alla parter som deltagit och bidragit i utvecklingen av denna bok, både studerande och professionella.

Annika Bostedt, RSMH
Projektledare

2 Hofstra Jacomijn & Korevaar Lies. 2016. Supported Education Toolkit-Tools and guidelines for organizations and professionals working with students with psychiatric disabilities. Research and Innovation Center for Rehabilitation. Hanze University of Applied Sciences Groningen. <http://www.supportededucation.eu/wp-content/uploads/2016/12/SEd-Svenska.pdf> (Hämtad 2019-04-29)

Professor Lies Korevaar, the Hanze University Groningen

For already more than a decade we see an increase of mental health problems among young people in the age of 14–23. Although these young people often go to school, they are frequently unable to complete their studies because of emotional, psychosocial and cognitive problems they experience. Also, they often meet with overwhelming environmental obstacles, including stigmatization and discrimination. It is a group of young people with an increased risk of early school leaving. For other disability groups, such as people with physical disabilities and learning disabilities, student services are available on most schools, while students with mental health problems have not been included in these services; this is also because student services staff have limited knowledge about (students with) mental health problems.

For the social inclusion and future (labor) opportunities of young people with mental health problems, therefore worldwide Supported Education programmes has been developed to help students to return to school (after they have dropped out) and/or remain at school to get their diploma. All the services and interventions described in this toolkit are very helpfull for mental health and educational professionals to support young people with mental health problems to choose, get and keep mainstream education of own preference. Not all students with mental health problems need extra support. Some manage on their own or with the help of family and friends. This does not mean that for many others it could be the area of missed opportunities or a waste of talent, if we do not provide the needed support.

Groningen, August 2019

Lies Korevaar, PhD, professor of Rehabilitation at the Hanze University
Groningen, the Netherlands

Innehåll

Förord.....	3
Professor Lies Korevaar, the Hanze University Groningen	5

Supported Education (SEd)

<i>Om metoden och dess förhållningssätt</i>	9
--	----------

Vad innebär Supported Education?	10
Målgrupp.....	11
Principer.....	12
Grundläggande filosofi i SEd.....	14
Förhållningssätt.....	14
SEd-profil.....	16

Supported Education (SEd)

<i>Övning och praktik</i>	19
--	-----------

Välja, skaffa och behålla – modellen.....	20
Coachande förhållningssätt	22

Bedöma beredskap

<i>Motivationen till förändring</i>	25
--	-----------

Bedöma beredskap.....	26
Övning 1: Diskutera beredskap.....	29
Övning 2: Beredskapsprofil.....	30
Att utveckla beredskap.....	31
Övning 3: Undersökningsplan.....	33
Viktigt gällande att bedöma beredskap.....	34
Fallbeskrivningar	34

Välja utbildning

Utifrån intressen, färdigheter och behov	35
Välja utbildning.....	36
Identifiera personliga kriterier.....	37
Övning 4: Analysera tidigare skolerfarenhet.....	37
Övning 5: Skapa personliga kriterier via tidigare erfarenhet.....	39
Övning 6: Värdera personliga kriterier.....	40
Övning 7: Värderingskartläggning.....	40
Alternativa utbildningsmiljöer.....	43
Övning 8: Specificera alternativa miljöer.....	44
Välja utbildning.....	46
Övning 9: Utvärdering av utbildningsmiljö.....	47
Övning 10: Att sätta ett tydligt utbildningsmål.....	49
Utmaningar i Välja-fasen.....	52
Fallbeskrivningar.....	52

Skaffa och behålla utbildning

Färdigheter och resurser	53
Skaffa utbildning.....	54
Färdighetsbedömning.....	55
Övning 11: Färdighetsinventering.....	56
Övning 12: Kartläggning av styrkor och utmaningar.....	59
Övning 13: Färdighetsbedömning.....	74
Resursbedömning.....	75
Övning 14: Resursinventering.....	76
Övning 15: Resursbedömningstabell.....	79
Utmaningar i Skaffa-fasen.....	80
Utmaningar i Behålla-fasen.....	80
Fallbeskrivningar.....	81

Transnationella och nationella partners

Metoder, kunskap och erfarenheter	83
Projektet SECiSo.....	84
Uppföljare: SECiSo 2.0.....	85
Transnationella partners i SECiSo – en beskrivning.....	86
RSMH.....	86
GSM Hamburg.....	88
Hanze University.....	88
Vad hjälper och stjälpes i studier?.....	89
Nationella partners i SECiSo – En beskrivning.....	90

Röster om Supported Education

<i>Intervjuer med studiecoacher, lärare och elever</i>	95
--	----

Mallar

Till övning och praktik	103
--------------------------------------	------------

Övning 1: Diskutera beredskap.....	104
Övning 2: Beredskapsprofil.....	105
Övning 3: Undersökningsplan.....	106
Övning 4: Analysera tidigare skolerfarenhet	107
Övning 5: Skapa personliga kriterier via tidigare erfarenhet	108
Övning 6: Värdera personliga kriterier	109
Övning 7: Värderingskartläggning	110
Övning 8: Specificera alternativa miljöer	111
Övning 9: Utvärdering av utbildningsmiljö.....	112
Övning 10: Att sätta ett tydligt utbildningsmål.....	114
Övning 11: Färdighetsinventering	115
Övning 12: Kartläggning av styrkor och utmaningar	117
Övning 13: Färdighetsbedömning	131
Övning 14: Resursinventering.....	132
Övning 15: Resursbedömningstabell.....	134

Källhänvisningar	135
-------------------------------	------------

Bilagor	137
----------------------	------------

Bilaga 1. Identifiering av vad som hjälper och hindrar (unga) vuxna med psykosociala svårigheter att slutföra studier	137
Introduktion	137
Utmaningar att slutföra/behålla utbildning.....	138
Det som hjälper studenter att genomföra studier	140

Supported Education (SEd)

*Om metoden och dess
förhållningssätt*



Vad innebär Supported Education?

Supported Education (SEd) är en psykiatrisk rehabiliteringsmetod som är inriktad mot studier. Metoden bygger på den allmänna förklaringen om mänskliga rättigheter, en inkluderande utbildning, återhämtning och psykiatrisk rehabilitering.

*SEd syftar till att hjälpa personer med psykisk ohälsa att
välja, skaffa och genomföra utbildning eller ett yrkesinriktat
program efter deras eget val (Unger & Anthony, 1992).*

Metoden är varken terapi eller ren rådgivning.

Den allmänna förklaringen om de mänskliga rättigheterna handlar om att alla människor har rätt till sina mänskliga rättigheter utan diskriminering, oberoende av nationalitet, kön, nationell eller etnisk tillhörighet, hudfärg, religion, språk. Supported Education bygger på artikel 26 i den allmänna förklaringen om mänskliga rättigheter som bl.a. uttrycker att "Var och en har rätt till utbildning. [...] Den högre utbildningen skall vara öppen för alla med hänsyn till deras förmåga. Utbildningen skall syfta till att utveckla personligheten till fullo och till att stärka respekten för mänskliga rättigheterna och de grundläggande friheterna. (s.7)"

En inkluderande skola innebär att det ska finnas lika rättigheter för alla barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning samt garanti att utbildning ska ske i normala utbildningsmiljöer och vanliga skolor oberoende av var och ens särskilda svårigheter och olikheter. Detta uttrycks i FN:s direktiv från 1993 om lika möjligheter för personer med funktionsnedsättning. Det handlar om att alla studenter får undervisning som är anpassad efter personens individuella omständigheter. Detta inkluderar ett lämpligt individuellt stöd och hjälp till alla studenter, utan stigmatiseringen som diskriminering innebär.

Återhämtning handlar om en djupt personlig och unik process som förändrar en persons attityder, värderingar, känslor, mål, förmågor och/eller roller. Det handlar om att leva ett tillfredsställande, hoppfullt och meningsfullt liv trots begränsningar som orsakats av sjukdom. Återhämtning är ett svar på det som utgör funktionsnedsättningen samt destruktiva mönster som har orsakats av sjukdomen. I återhämtning ligger fokus på deltagarens mål som innebär inkludering, samarbete och värdighet. Här äger personens sin egen process för att garantera egenmakt och den professionella hjälper individen

att våga ta risker och hjälpa denne upp vid eventuella fall. På detta sätt byggs en motståndskraft upp när det kommer till utmaningar.³

Psykiatrisk rehabilitering är en process som syftar till att personer med psykiska funktionsnedsättningar erbjuds stöd i att utveckla färdigheter och resurser för att genomföra rollövergångar och möta krav i nya roller och sammanhang.⁴ Detta för att kunna känna tillfredställelse i sina liv och den sysselsättning de valt.⁵ Det handlar om att återföra frihet, ansvar och makt till den person som drabbats av psykisk ohälsa. Psykiatrisk åsyftar den typ av funktionsnedsättning som står i fokus och rehabilitering den insats som avser att stödja en person att träna upp personligt viktiga förmågor i en specifik miljö eller sammanhang. Rehabilitering handlar om att med minsta möjliga professionella insatser, stödja personer med psykiatriska funktionsnedsättningar så att de med ökad kompetens blir framgångsrika och tillfreds i miljöer som de själva valt för boende, studier, arbete och/eller fritid. Målet är att den enskilde ska kunna leva sitt liv som denne själv har valt, med högsta möjliga grad av självständighet, delaktighet och tillfredsställelse. Fokus ligger på återhämtning, som är en individuell process.⁶

Målgrupp

Supported Education har sedan dess uppkomst inriktat sig mot en målgrupp som har utgjorts av personer med psykisk funktionsnedsättning/ohälsa. Dessa personer upplever svårigheter i att återgå till eller genomföra studier på grund av psykisk ohälsa eller hinder i omgivningen. På senare tid har man även sett att metoden kan användas för fler målgrupper såsom personer med kognitiva svårigheter, lätta intellektuella funktionsnedsättningar och fysiska funktionsnedsättningar. Enligt erfarenheter från Sverige har vi sett att metoden passar alla människor som upplever något slags hinder i studierna.

3 Hofstra Jacomijn & Korevaar Lies. 2016. *Supported Education Toolkit-Tools and guidelines for organizations and professionals working with students with psychiatric disabilities*. Research and Innovation Center for Rehabilitation. Hanze University of Applied Sciences Groningen. s. 14–17. <http://www.supportededucation.eu/wp-content/uploads/2016/12/SEd-Svenska.pdf> (Hämtad 2019-04-29)

4 Bogarve, Camilla och Ernstsson, John. 2013. *Psykiatrisk rehabilitering – Changing for good*. Veckla. s. 7. <http://www.socialpsykiatrisktforum.nu/media/mm2013/bogarve-ernstsson-changing-for-good.pdf> (Hämtad 2019-04-29)

5 Hofstra Jacomijn & Korevaar Lies. 2016. s. 17

6 Bostedt, Annika., Bostedt, Malin och Bogarve, Camilla. 2016. SKOLAN ÄR NYCKELN TILL FRAMGÅNG – SUPPORTED EDUCATION PROJEKT UNGA SOM RESURS I ARBETSLIVET. s. 32–33. <http://rsmh.se/wp-content/uploads/2018/08/METODBOKSVE.pdf> (Hämtad 2019-04-29)

Principer

De grundläggande principerna för Supported Education är viktiga för att garantera att arbetssättet möjliggör återhämtning för de personer som vill ha stöd. Principerna presenteras nedan.⁷

- Förbättrade utbildningsresultat för personer med psykisk ohälsa.
- Hoppingivande stöd.
- Beslutsamhet där fokus ligger på studenter som gör val (sätter sina egna utbildningsmål) och axlar ansvaret för sin studiegång.
- Studenterna är delaktiga i alla faser av sin Supported Education-process, bestämmer kriterierna för framgång och tillfredställelse samt utvärderar under processens gång fram till uppfyllelsen av målen.
- Partnerskap mellan deltagare och den professionella.
- Hjälpinsatser som matchar deltagarens preferenser.
- Likabehandling och rättvis tillgång.
- Fokus på att utveckla deltagarens färdigheter och stöd från omgivningen.
- Samverkan med psykiatrin.
- Erbjuder stöd så länge som studenten har behov.



GEMENSKAP/VÄNSKAP

Grundläggande filosofi i SEd

- Personer med psykisk (och neuropsykiatrisk) funktionsnedsättning kan öka sin funktionsnivå, lämna patient/ klientrollen och inta nya önskade roller.
- Stödet som erbjuds bör omfatta hjälp att utveckla nya färdigheter och få tillgång till stöd.
- Stödet tar sin utgångspunkt i coachingsmetodiken där den som coachar (SEd-coachen) har som uppgift att lyssna och ge respons på deltagarens känslor men därefter stödja personen att dra lärdom från erfarenheter.
- Framgång och tillfredsställelse i en rollövergång, exempelvis den från patient till student, bygger bland annat på att rollen och miljön är den rätta samt att den matchar individens egna önskemål.
- Deltagaren som får stöd har kompetensen som krävs samt får rätt stöd. Detta betyder att det finns lärdomar att dra ur varje utbildningserfarenhet som kan öka den egna självkännetheten kring styrkor, förmågor, eventuella begränsningar och stödbehov.⁸

Förhållningssätt

För att lyckas som professionell i Supported Education är det av största vikt att man följer metodens förhållningssätt. De viktigaste delarna summeras av nedanstående punktlista som följs av en kort beskrivning kring vardera punkt:

- **Samsyn med gemensamma värden**
- **Studentens mål och strävanden står i fokus**
- **Accepterande och icke-dömande syn**
- **Ge tid**
- **Individens behov och önskemål står i fokus**
- **Aktivt lyssnande och empati för studentens erfarenheter och åsikter**
- **Jämlik relation⁹**

⁸ Bostedt, A., Bostedt, M., och Bogarve, C. 2016. s. 53–54.

⁹ Hofstra J., & Korevaar L. 2016. s. 39–40.

Samsyn med gemensamma värden innebär vikten av att den professionella och deltagaren är överens om hur relationens ramar ska se ut. Detta kan handla om värderingar såsom att höra av sig om man får förhinder, en samsyn på processen och de olika delmålen samt vart deltagaren vill.

Studentens mål och strävanden står i fokus handlar om att den professionella ska följa deltagaren i dennes önskemål. Det är individens process och därför är det viktigt att personen får gå den väg som känns rätt för just denne.

Accepterande och icke-dömande syn innebär att den professionella ska acceptera och respektera personens upplevelse och åsikter i SEd-processen. Det är personen/deltagaren som är vägledaren genom Supported Education.

Ge tid handlar delvis om att ge tid åt deltagarens individuella process men även om att ge tid för det som eleven har behov av. Det kan handla om tid för olika mötestillfällen, stöd, studiebesök etc.

Individens behov och önskemål står i fokus handlar om att stödet är individuellt och styrs av personens egna val. Det är därför olika hur ofta SEd-coachen och personen träffas, hur långa mötena är och under hur lång tidsperiod man träffas. Detta inkluderar även beslut om var möten ska ske. Ibland äger de rum i skolan, i hemmet och ibland ute på stan. För en del personer fungerar mötet bäst när de får göra saker samtidigt som de pratar, såsom att exempelvis åka bil eller promenera. Det är även personen som väljer vilken utbildning som skall vara i fokus.¹⁰ I första bilden härnäst ser vi när SEd-coachen längst fram på tandemcykeln styr riktningen medan studenten bakom enbart följer efter. I SEd vill vi att studenten sitter längst fram och SEd-coachen följer denne mot dennes mål.

10 Bostedt, A., Bostedt, M., och Bogarve, C. 2016. s. 57–58



Aktivt lyssnande och empati för studentens erfarenheter och åsikter handlar om att den professionella bör beakta, förutom det som sägs, kroppsspråk och annat beteende hos deltagaren för att deltagaren ska ha möjlighet att komma till nya insikter och att en ärlig stödrelation ska upprätthållas.

Jämlig relation innebär att den professionella och deltagaren ska befinna sig på en jämbördig nivå där båda har lika stora möjligheter att påverka relationen.¹¹

SEd-profil

I projektet SECiSo och SECiSo 2.0 har samarbetspartners kommit med rekommendationer om vad som är framgångsrikt när man jobbar med unga som vill slutföra studier och har erfarenhet av psykisk ohälsa och/eller NPF. Utifrån dessa egenskaper har en SEd-profil tagits fram. Det handlar till stor del om förhållningssättet som redan presenterats men en SEd-profil kan ändå tydliggöra förhållningssättet lite mer. SEd-profilen är sammanställd på nästkommande sida.

11 Bostedt, A., Bostedt, M., och Bogarve, C. 2016. s. 57–58

- 
- A close-up photograph of a person's face, focusing on their eye and a hand holding a white daisy flower near it. The person has light-colored eyes and dark hair. The background is a soft, out-of-focus skin tone.
- Vara tydlig i uppgifter och examinationer
 - Följa upp elevens process
 - Ha tålamod
 - Flexibilitet
 - Icke-dömmande attityd
 - Empatisk
 - Möta individen där den är
 - Hoppingivande
 - Dokumentera processer
 - Stödja personen till rätt instans
 - Hålla det man lovar

- Vara en aktiv lyssnare
- Följa elevens behov
- Strukturerad
- Inte ta elevens agerande personligt
- Självkänedom
- Genuint intresse för målgruppen
- En positiv människosyn
- Ge tid
- Vara ärlig
- Närvarande
- Lösningfokuserad
- Modig
- Skapa och behålla relationer och nätverk
- Stödjande arbetssätt
- Ha respekt för olikheter
- Likvärdigt stöd

Supported Education (SEd)

Övning och praktik

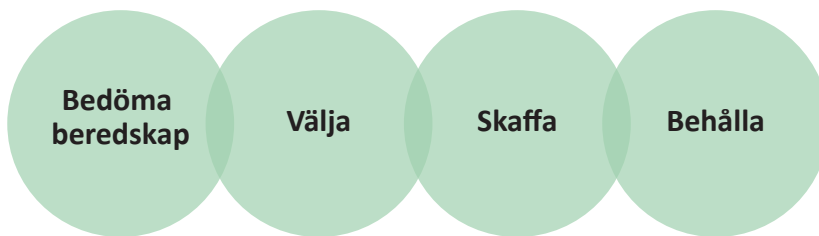


Välja, skaffa och behålla – modellen

Supported Education, som på svenska kan översättas till ”stöd i studier”, är en psykiatrisk rehabiliteringsmetod som syftar till att ge stöd till personer att välja, skaffa och behålla utbildning.¹² Inom psykiatrisk rehabilitering brukar detta kallas för välja, skaffa och behålla-modellen.¹³ Det gemensamma arbetet mellan SED-coachen och deltagaren omfattar både samtal och aktiva övningar. En del övningar görs gemensamt medan andra övningar kan vara uppgifter för den studerande att träna på hemma eller annan plats mellan mötestillfällena.

De viktigaste komponenterna i metoden är:

- stöd och individanpassning
- ekonomi
- tid för stöd så länge individen har behov av detta.¹⁴



Stödet gäller olika former av utbildning såsom teoretiskt eller praktiskt baserade studier som sker på grundskola, gymnasium/högskola eller universitet. Syftet är att personer som har någon form av hinder i skolan skall ges samma förutsättningar och möjligheter som alla andra.¹⁵

I detta avsnitt kommer varje fas att beskrivas var för sig med tillhörande övningar som kan vara behjälplig i ditt arbete som SED-coach. Vi har valt att göra exempel kring varje övning för att på bästa sätt förklara hur de går till. Vill du ha direkt tillgång till mallarna så återfinner du dessa i avsnittet ”Bilagor – mallar för övning och praktik”.

¹² Bostedt, A., Bostedt, M., och Bogarve, C. 2016. s. 52

¹³ Bostedt, A., Bostedt, M., och Bogarve, C. 2016. s. 58

¹⁴ Bostedt, A., Bostedt, M., och Bogarve, C. 2016. s. 56–57

¹⁵ Bostedt, A., Bostedt, M., och Bogarve, C. 2016. s. 52.

För att individen ska fungera och trivas bättre i sina studier så är målet att förbättra dennes färdigheter genom att åstadkomma mer och bättre stöd i dennes omgivning. Alltså att möjliggöra förändring och underlätta förändringar i studier.¹⁶

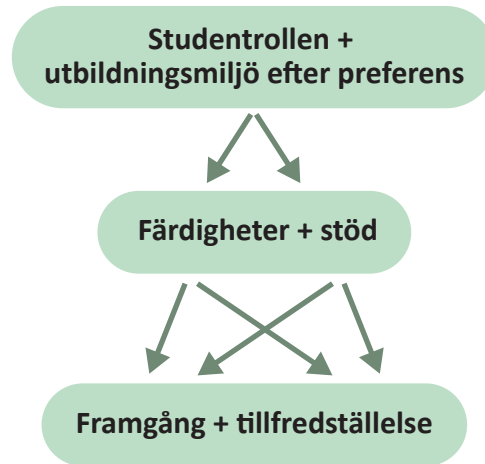
För att förstå hur de olika faserna hänger ihop kan man sammanfatta det på följande sätt: När en person är intresserad av att genomgå en utbildning via ett SED-program så behöver man bedöma beredskap gällande hur motivationen till förändringen ser ut. När man säkerställt att personen har tillräcklig motivation till utbildningen så går man oftast vidare till välja-fasen. Målet med välja-fasen är att välja en utbildning eller ett yrkesinriktat program i linje med deltagarens intressen, färdigheter och behov. När detta är klart är det vanligt att fortsätta till att skaffa utbildning. Målsättningen med skaffa-fasen är att försöka säkerställa antagningen till en utbildning eller ett yrkesinriktat program, efter intresse. När personen påbörjat en utbildning är det viktigt att denne behåller och/eller utvecklar färdigheter och får stöd så att personen kan slutföra sina studier. Målet med genomförande-fasen kan därför sägas vara att deltagaren ska öka sin framgång och tillfredställelse i studierna genom att utveckla studiefärdigheter.¹⁷

Alla personer har inte nytta av varje steg i SED-processen. Personen bör börja i den fas som denne befinner sig i. Om personen redan vet att denne är redo och har ett studiemål så är det inte ett krav att bedöma beredskap och välja utbildning. Däremot skadar det inte. Fokus i de olika faserna kan summeras enligt modellen nedan som handlar om att ha fokus på studentrollen och se över självvald utbildningsmiljö. När personen är i fas att skaffa och/eller behålla utbildning så jobbar man med nödvändiga färdigheter och stöd för att nå framgång och tillfredställelse i studierna.¹⁸

16 Anthony, William (2007). *Psykiatrisk rehabilitering*. [2., rev. och bearb. utg.] Halmstad: Landstinget Halland s. 15

17 Bostedt, A., Bostedt, M., och Bogarve, C. 2016. s. 60–61

18 Hofstra J., & Korevaar L. 2016. s. 39



Coachande förhållningssätt

Oavsett i vilken fas man befinner sig i så bör du som professionell inta ett coachande förhållningssätt. Genom att följa nedanstående steg i dina kommande samtal med deltagare så säkerställer du att deltagaren äger sin process, har svaren och drivkrafterna.

- **Problem/önskat läge**

Hur upplever du ditt nuvarande problem och vad är ditt önskade läge?

- **Värde/konsekvenser**

Vilka konsekvenser och värden skulle det ge när du når ditt önskade läge?

- **Hinder**

Vilka hinder upplever du finns för att du ska kunna nå det önskade läget?

- **Resurser**

Vilka resurser kan du använda för att komma över dessa hinder?

- **Handlingsplan**

Hur ska du konkret göra för att nå ditt önskade läge? (mål och delmål)

- **Uppgift**

Vad är ditt första/nästa uppgift för att komma ett steg närmare ditt önskade läge?

- **Sammanfattning¹⁹**

Du som professionell gör en kort sammanfattning av coachningens delar som ni pratat om.

Kraftfulla frågor börjar ofta med HUR, VAD, VILKEN, NÄR

De är inriktade på framtiden och målinriktade snarare än probleminriktade. De leder till handling!

Försvagande frågor

Vad ska jag göra?

Vems fel är det?

Varför kan inte jag...?

När ska jag få chansen att...?

Stärkande frågor

Vad vill jag göra?

Vad är lösningen?

Vad behöver jag för att kunna?

Hur ska jag göra för att få chansen att?

Antaganden i coaching

Du kan inte misslyckas – men du kan göra misstag som du kan lära dig av

Om du vill förstå – gör! Lärdomen finns i agerandet

Du har redan alla resurser du behöver – eller kan skapa dem

Du gör det bästa du kan

Du skapar ditt eget liv och din verklighet

Ett annat exempel på kortcoaching i en studiesituation på gymnasiet kan vara:

NULÄGE:

Jag ligger efter mycket, det känns inte så bra då jag har mycket ångest.

ÖNSKAT LÄGE:

Att få bort mina F-varningar.

HINDER:

Svårt att komma i tid, hinner inte med alla uppgifter och jag har ingen motivation.

STYRKOR:

Jag klarar av det jag ser ett syfte med och har en struktur kring.

¹⁹ Gjerde, Susann (2012). *Coaching: vad, varför hur*. 2., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur

HANDLINGSPLAN:

- Att jobba med målbild
- Göra en checklista varje dag vad som ska göras
- Prioritera uppgifter för varje vecka
- Arbeta med uppgifter med resurspersonal och SEd-coach
- Jobba med målbild tillsammans med SEd-coach

ANPASSNING/INSATSER:

- Stöd från specialpedagog kring struktur och checklista
- Arbeta med uppgifter tillsammans med speciallärare²⁰

20 Exempel från kartläggningsmaterial togs fram i projektet "En gymnasieskola för alla" (2017–2018).

Bedöma beredskap

Motivationen till förändring



Bedöma beredskap

När man som professionell möter en ny person som vill förbereda sig inför en utbildning men är lite osäker på när och var detta ska ske så är det en god idé att bedöma beredskap. Deltagaren kanske har en dröm eller en ambition om att studera men behöver få hjälp att bli redo och närma sig rollen som studerande.²¹ Man kan sammanfatta det som att vi vill undersöka hur motivationen och viljan ser ut hos deltagaren att välja studentrollen och den framtida utbildningen. För att kunna svara på denna fråga så måste man se över fem olika faktorer som kan påverka beredskapen till den kommande förändringen, vilka är:

- **Behovet av förändring**
- **Engagemang till förändring**
- **Medvetenhet om alternativ och omgivning**
- **Självmedvetenhet**
- **Stöd från andra/personlig närhet**

Behov av förändring kan innebära att personen inte är tillfredsställd i den nuvarande situationen, att andra vill att personen ska göra en förändring eller att andra vill att personen ska lämna den nuvarande platsen därför att personen inte är framgångsrik där. Man tittar alltså på tillfredsställelsen i den nuvarande situationen.²² Frågor att ställa är exempelvis:

- Hur upplever du aktiviteterna, de fysiska omgivningarna och människorna på platsen där du är just nu?

Gällande framgången i den nuvarande rollen kan man exempelvis ställa frågor som:

- Tycker du att du gör bra ifrån dig i din nuvarande studiesituation?
- Vad tycker andra om hur bra du gör ifrån dig i studierna?
- Upplever du att det finns en press hos dig eller från din omgivning att förändras?²³

²¹ Bostedt, A., Bostedt, M., och Bogarve, C. 2016. s. 60–61

²² Center for rehabilitation and Recovery. 2006. Supported Education. Voluntary Mental Health Agencies.

²³ Farkas, M., Cohen, M., McNamara, S., Nemeck, P., & Cohen, B. (2000). *Assessing Readiness for Rehabilitation: Trainer Package*. Boston, MA: Center for Psychiatric Rehabilitation.

Engagemang till förändring handlar om att förändringen ska kännas önskvärd, positiv och möjlig. Exempel på frågor du som SEd-coach kan ställa är:

- Hur viktigt är det för dig att antingen ändra dig själv eller situationen du befinner dig i just nu?
- Om du förändrar dig själv eller situationen som du befinner dig i, vad skulle bli bättre?
- Tror du att du kan förändra dig själv eller ändra den situation du befinner dig i?
- Vilket stöd eller motstånd tror du kan finnas att förändra dig själv eller den plats du befinner dig i?

Medvetenhet om alternativ och omgivning handlar om den kunskap som deltagaren har om aktuella utbildningsförutsättningar angående plats, människor och aktiviteter. Detta för att komma fram till vilka potentiella platser personen skulle kunna tänka sig att utbilda sig på. Exempel på frågor att ställa är:

- Vilka typer av platser finns det i samhället som man kan utbilda sig på?
- Vad finns det för människor, fysiska karaktärsdrag, förväntningar och andra aktiviteter på dessa platser?

Självmedvetenhet handlar om personens kunskap om sig själv som inkluderar intressen, värderingar, personliga preferenser, erfarenhet av att välja platser för god inläring. Frågor att ställa är bland annat:

- Hur ser dina preferenser och intressen ut gällande platser som främjar god inläring för dig?
- Vad har du för personliga värderingar som vägleder dig i viktiga beslut?

Stöd från andra/personlig närhet motsvarar känslan av att ha stöd i sin process både gällande mängden stöd och olika typer av stöd. För att ta reda på detta kan man exempelvis ställa följande frågor:

- Är du tillfredsställd med mängden tid som personal spenderar på att kommunicera med dig på ett personligt plan?
- Är du tillfredsställd med hur personalen knyter an till dig?²⁴

I de övningar som följer härnäst kommer du som professionell/SEd-coach att få möjlighet att fördjupa dig i deltagarens syn på de faktorer som påverkar dennes motivation. Låt varje del få ta sitt utrymme. Informationen som kommer fram i bedömningen av deltagarens beredskap är avgörande för att kunna jobba vidare i SEd-processen.

Kom ihåg att om något steg hoppas över kan det vara av värde att gå tillbaka och göra steget vid ett senare tillfälle, oftast vill studenten komma igång fort, färdigheter tar tid att utveckla. Att följa den studerandes önskemål innebär ofta att vi bygger tillitsfulla relationer med den studerande, då är det bra att ha med sig vilka färdigheter som behöver tränas för att lyckas i studier.

24 Från: Farkas, M., Cohen, M., McNamara, S., Nemeck, P. & Cohen, B. (2000). *Assessing Readiness for Rehabilitation: Trainer Package*. Boston, MA: Center for Psychiatric Rehabilitation.

Övning 1: Diskutera beredskap

Som SED-coach kan du börja med att diskutera deltagarens beredskap gällande de fem olika faktorerna. Notera gärna vad personen säger och sätt slutligen tillsammans ett värde för beredskapen för respektive faktor mellan 1–5 (1=väldigt låg beredskap, 5= väldig hög beredskap). Utforska personens anledningar till dennes gradering. Vi har gjort ett exempel för Lena 22 år som nu vill börja studera, se tabellen nedan.

Behov av förändring	Engagemang till förändring	Medvetenhet om alternativ och omgivning	Självmedvetenhet	Stöd från andra / personlig närhet
Lena är inte lycklig av att inte göra något på dagarna. Hon känner sig dålig och tänker att hon kastar bort sitt liv. Hon skulle vilja göra något som hon är intresserad av och skulle vilja studera igen. Hennes föräldrar tjuvar ofta om att hon borde börja plugga.	Lena tror att hon kommer må bättre genom att börja plugga, men tror inte att hon kommer att klara det. Hon minns hur stressad hon var när hon senast gick i skolan och hon är rädd för att det ska hända igen.	Lena vet väldigt lite om potentiella miljöer hon vill utbilda sig i. Hon vet det övergripande gällande att studera men kan bara nämna en miljö att utbilda sig i. Detta motsvaras av en lugn miljö med en mindre grupp. Hon har aldrig gått i någon sådan grupp på tidigare skolor och vet inte vilka resurser eller förväntningar som finns på en sådan skola. Hon har ingen erfarenhet av att välja en utbildningsplats. Hon har oftast följt sina kompisars val.	Lena kan inte beskriva i detalj vad hon gillar och inte gillar gällande utbildning. Hon värderar frihet och lojalitet högt men kan inte lista eller beskriva fler än dessa två.	Lena känner sig väldigt bekväm med att det finns personer som kan stötta henne i utbildningen. Hon känner att dessa personer verkligen bryr sig om henne och har under en längre tid utvecklat en hög nivå av tillit till dem. Dessa personer är hennes föräldrar och SED-coach.
Värde 4	Värde 2	Värde 2	Värde 2	Värde 4 ²⁵

25 Coalition of Voluntary Mental Health Agencies, Inc. 2002. Psychiatric Rehabilitation: Readiness Assessment. Guiding Service Recipients in Developing Rehabilitation Service Strategies Based on Motivational Readiness. Center for Rehabilitation and Recovery. http://ct.gov/dmhas/lib/dmhas/skillbuilding/Readiness_Assessment.pdf (Hämtad 2019-04-30)

Övning 2: Beredskapsprofil

När du noterat klart och du tillsammans med deltagaren kommit fram till ett värde för beredskap kan ni sätta in dessa värden i en beredskapsprofil för att se hur den generella beredskapen ser ut. Om ni fått ett värde som motsvarar 1 eller 2 så rekommenderas ni att utforska hur ni skulle kunna höja detta värde hos deltagaren. Beredskapsprofilen för exemplet Lena ser ut på följande sätt:

Deltagare: Lena

Professionell: Malin

Datum: 2019-03-18

Profil:

5					
4	X				X
3					
2		X	X	X	
1					
Nivå/ Beredskaps- faktorer	Behov av förändring	Engagemang att förändras	Medvetenhet om omgivningen	Själ- medvetenhet	Personlig närhet

Analys av beredskapsprofil:

I denna beredskapsprofil ser vi att Lena har värde 2 på engagemang att förändras, medvetenhet om omgivning och självmedvetenhet. Beredskapen gällande behov av förändring och personlig närhet ser däremot bra ut.

En utveckling av beredskap bör göras. Kom däremot ihåg att det alltid är personen som avgör om denne behöver utveckla beredskap eller inte.

Viktigt att känna till gällande deltagarens inställning till förändring:

- En förändring kan önskas för att deltagaren upplever en extrem otillfredsställelse med den nuvarande situationen
- En förändring kan önskas för att deltagaren upplever en stark press att förändras
- Känslor inför förändringen kan vara ambivalenta för att
 - deltagaren inte är övertygad om att förändringen är nödvändig
 - deltagaren inte tror sig ha förmågan att förändras
 - deltagaren har svårt att föreställa sig fördelarna med att göra förändringen
 - deltagaren tvivlar över existensen av stöd gällande att arbeta för förändringen

När man genomfört en beredskapsprofil finns följande vägval att göra:

- Utveckla beredskap, eller
- Starta utvecklingen av Supported Education program/aktivitet i faserna välja, skaffa och behålla.

Att utveckla beredskap

När en deltagare saknar motivation, hopp eller självförtroende att skaffa en utbildning och delta i en process som innebär att fungera i en ny roll som student, så används verktyget ”utveckla beredskap”. Det är en strategi som är utformad för att hjälpa människor att utveckla deras självförtroende och drivkraften att investera i Supported Education. Det finns två metoder man kan använda för att utveckla beredskap och återfå känslan av hopp, självförtroende och motivation, vilka är att:

- *Utveckla insikter*
- *Utveckla stöd*

När man pratar om att utveckla insikter hos personen kan detta gälla följande delar:

- *Självvet*: Värderingar, preferenser, intressen, förmågor, talanger, bedrifter etc. (Aktiviteter gällande självmedvetenhet)
- *Omgivning*: Tillgängligheten av önskvärda och stödjande omgivningar etc. (Aktiviteter gällande medvetenhet om omgivning/alternativa miljöer)
- *Supported Education*: Positiva personliga erfarenheter från andra. Fokus på personens mål och preferenser etc. (Aktiviteter gällande medvetenhet om SEd)
- *Service/Stödinsatser*: Effektiv service och stöd som existerar. Positiva personliga erfarenheter etc. (Aktiviteter gällande medvetenhet om Service/Support)²⁶

Att utveckla stödet runt individen görs när man uppfattat att det nuvarande stödet brister, vilket kan ses som ett hinder för individen att komma vidare och fortsätta vara delaktig i Supported Education. Denna del handlar därför om att identifiera, definiera och samla ett trovärdigt och naturligt stöd som deltagaren tror är behjälpligt. Supported Education och andra stödinsatser kan hjälpa individer att känna sig mer optimistiska om sin framtid. Redskapet är viktigt för att en person ska kunna förbereda sig för nästa viktiga fas med större klarhet, insikter och självförtroende.²⁷

26 Från: Farkas, M., Cohen, M., McNamara, S., Nemecek, P. & Cohen, B. (2000). *Assessing Readiness for Rehabilitation: Trainer Package*. Boston, MA: Center for Psychiatric Rehabilitation.

27 Från Lies utbildningsmaterial

Övning 3: Undersökningsplan

När man utvecklar beredskap är det hjälpsamt att använda en undersökningsplan som inkluderar vad som ska undersökas, vad man vill få svar på, vilken undersökningsmetod som ska användas, vem som är ansvarig och tidpunkt när detta ska vara genomfört. Ta användning av beredskapsprofilen för att utveckla det deltagaren behöver för att öka sin beredskap till utbildningsmålet. Vi har gjort ett exempel utifrån exemplet Lena (övning 1 och 2).

Vad vill personen undersöka/utveckla?	Vilka frågor behöver personen få svar på?	Hur ska personen få svar på detta?	Vem frågar och vem ska tillfrågas?	När ska detta vara klart?
1. Att få mer kunskap om vilka miljöer jag skulle vilja studera i.	1. I vilka miljöer trivs jag bäst och kan få studero?	1. Gå på studiebesök på skolor och intervju elever eller lärare vad de tycker om miljön.	1. Lena förbereder frågor till lärare och elever.	1. Inom 1,5 vecka.
2. Vad jag värderar och inte för att öka självmedvetenhet.	2. Vad värderar jag?	2. Göra en värderingskartläggning.	2. Lena och SEd coach gör värderingskartläggning.	2. Om 4 dagar från och med dagens datum.
3. Utveckla mitt självförtroende i studier.	3. Vad är det som krävs av mig för att genomföra studier?	3. Jag får en coachövning som går ut på att fråga personer som jag litar på att säga tre bra egenskaper hos mig i relation till studier. 4. Göra en inventering av mina styrkor, utmaningar samt behov av stöd. 5. Genomföra intressetest.	3. Lena gör coachövningen med personer hon litar på. 4. Lena och SEd-coachen gör inventering tillsammans. 5. Lena gör intressetest.	3. Om 2 dagar från och med dagens datum. 4. Om 4 dagar från och med dagens datum. 5. Imorgon.

När man genomfört undersökningsplanen så kan man göra beredskapsprofilen igen och när personen känner sig tillräckligt beredd så kan ni gå vidare i SED-processen.

Viktigt gällande att bedöma beredskap

Att bedöma beredskap är avgörande för att nästkommande faser ska fungera väl. Om man hoppar över fasen så finns det en stor risk att man kommer att behöva gå tillbaka till att bedöma beredskap då motivationen till förändringen är nödvändig för att kunna välja, skaffa och behålla utbildning.

Fallbeskrivningar

Om du vill fördjupa dig i olika fallbeskrivningar för denna fas så finns dessa att finna på www.seciso.org under fliken ”Verktygslåda”. Där kan du både se inspelade och textbaserade fallbeskrivningar. En fallbeskrivning kan i detta sammanhang förklaras som en verklighetsbaserad beskrivning av en deltagare som vill få stöd via SEd. Syftet med dessa är att du som SEd-coach kan reflektera och diskutera med dina kollegor kring hur du/ni skulle lösa olika typer av situationer.

Välja utbildning

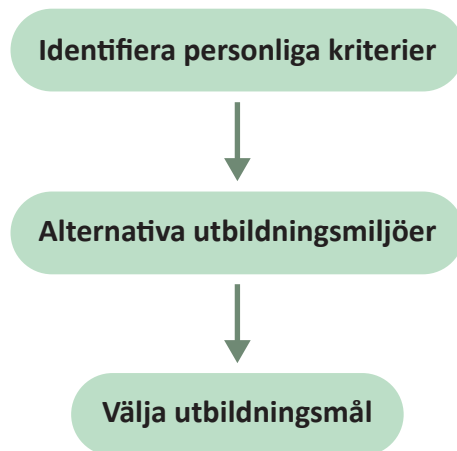
*Utifrån intressen,
färdigheter och behov*



Välja utbildning

Att välja utbildningsmål/en värderad studentroll handlar om att säkerställa att valet grundar sig på deltagarens värderingar, färdigheter, karriärs mål, ekonomi och lärandemål.²⁸ Att välja en värderad roll hjälper individer att förstå implikationer och konsekvenser av ett val jämfört med ett annat. Syftet är att stödja deltagaren att förstå vad de kan förvänta sig från en specifik utbildningsmiljö. När deltagaren har möjlighet att drömma och längta efter önskvärda mål kan de samtidigt dra lärdom av olika förväntningar och hjälpmedel som associeras med olika val. När man genomfört denna fas kommer personen veta vilket behov av förändring som existerar gentemot rollen i en specifik miljö. Förhoppningsvis är personen redo att samarbeta med olika stödpersoner för att göra förändringen och har fått nya insikter om sig själv och sin omgivning.

För att kunna välja ett utbildningsmål går denna fas ut på att ta reda på två saker: personliga kriterier och alternativa utbildningsmiljöer. Det kan summeras med följande modell:



Identifiera personliga kriterier

Att identifiera personliga kriterier handlar om att stödja deltagaren att bestämma den personliga standard som ska användas för att bedöma och jämföra olika utbildningsalternativ och miljöer. Beroende på graden av personligt insikter och medvetenhet kan fasen upplevas som en utmaning för vissa deltagare. För att identifiera personliga kriterier kommer vi att analysera en tidigare skolerfarenhet, specificera framtida preferenser samt genomföra en värderingskartläggning.²⁹

Övning 4: Analysera tidigare skolerfarenhet

Deltagaren kan via stöd och vägledning analysera en tidigare erfarenhet för att bestämma vad denne gillar och inte gillar för att på detta sätt få redskap som kan vägleda denne i framtida beslut. Denna övning går ut på att analysera tidigare personer, platser och aktiviteter i en skola deltagaren har gått i för att kunna omformulera erfarenheten till personliga kriterier. För att genomföra övningen så kan du ställa följande frågor till deltagaren:

1. Nämn cirka tre personer som du förknippar med den aktuella skolan (exempelvis lärare, klasskompisar, föräldrar, annan personal) och fundera hur dina känslor kring dessa personer (gillar/ogillar) ser ut. Beskriv slutligen anledningen till dina känslor.
2. Nämn cirka tre miljöer som du förknippar med den aktuella skolan (exempelvis matsal, korridor, vilorum, grupprum, klassrum etc.), och fundera över hur dina känslor kring miljöerna (gillar/ogillar) ser ut. Beskriv slutligen anledningen till dina känslor.
3. Nämn cirka tre aktiviteter som du förknippar med den aktuella skolan (lektioner, rast, friluftsdagar, läxor, prov etc.) och fundera över dina känslor kring miljöerna (gillar/ogillar). Beskriv slutligen anledningen till dina känslor.

Ett exempel på övningen ser du på nästkommande sida.

²⁹ Korevaar, Lies.2018. Supported Education Training – Stockholm 16–19 april 2018. Overview Supported Education process. Choosing a valued role. Hanze University.

Specifika särdrag	Känslor (Gillade/ gillade inte)	Anledning
Människor:		
Karin (lärare)	Gillade	Stöttade mig mycket och vi hade en bra relation
Linnea (klasskamrat)	Gillade inte	Fick mig alltid att känna mig utanför och förlöjligade mig inför gruppen
David (klasskamrat)	Gillade	Vi pluggade ofta bra ihop och var med varandra efter skolan
Platser:		
Korridor	Gillade	Jag kunde sitta och observera andra och välja om jag ville vara själv eller inte
Klassrum	Gillade inte	Det var stökigt och dålig studiero
Grupprum	Gillade	Var bra för mig att kunna gå undan ibland
Aktiviteter:		
Grupparbete	Gillade inte	Var olika människor som jag inte kände så väl
Prov	Gillade	Var individanpassade efter mina behov
Lunch	Gillade	Jag hade ett visst bord jag brukade sitta vid som skapade trygghet

Övning 5: Skapa personliga kriterier via tidigare erfarenhet

När ni analyserat tidigare erfarenheter gällande människor, platser och aktiviteter så kan du som SEd-coach tillsammans med deltagaren försöka skapa personliga kriterier utifrån respektive erfarenhet. Se exemplet nedan.

Nuvarande (gillande och ogillande)	Personliga kriterier
Människor Karin, Linnea & David	<ul style="list-style-type: none"> • God relation till personal/lärare • God relation till klasskamrater • Att ha en klasskamrat att plugga med
Platser Korridor, Klassrum & Grupprum	<ul style="list-style-type: none"> • En plats där jag kan gå undan om jag vill • Mindre grupp att studera i
Aktiviteter Grupprum, prov & lunch	<ul style="list-style-type: none"> • Samarbeta med personer jag litat på • Individanpassade prov • En plats där jag kan gå undan om jag vill

Genom att omformulera erfarenheter till personliga kriterier så kan man använda erfarenheterna som lärdomar för att lättare få fatt i vad som är viktigt för deltagaren. Det är du som professionell tillsammans med deltagaren som diskuterar fram vilka personliga kriterier som ska anges. Det viktigaste är att de personliga kriterierna överensstämmer med deltagarens syn på den specifika situationen.

Övning 6: Värdera personliga kriterier

När man kommit fram till personliga kriterier så kan man göra en värdering av dessa. Man kan värdera dessa mellan 1–10 (1=låg prioritet och 10= hög prioritet) eller genom att ange Hög (H), Medium (M), Låg (L) prioritet. Om vi fortsätter med exemplet från föregående övning så skulle tabellen kunna se ut som nedanstående tabell.

Personliga kriterier	Vikt
God relation till personal/lärare	H alt 10
God relation till klasskamrater	H alt 9
Att ha en klasskamrat att plugga med	M alt 5
En plats där jag kan gå undan om jag vill	H alt 9
Mindre grupp att studera i	M alt 4
Samarbeta med personer jag litar på	H alt 10
Individanpassade prov	L alt 2

Övning 7: Värderingskartläggning

Ett annat sätt för att komma fram till personliga kriterier är att göra en värderingskartläggning. En värdering är en grundläggande uppfattning om önskvärdheten hos ett visst tillstånd, tillvägagångssätt eller resultat.³⁰ Värderingarna kan komplettera de personliga kriterierna som ni tidigare kommit fram till. Övningen kan genomföras på följande sätt:

1. Be personen kryssa i de värderingar denne tycker stämmer in på sig själv
2. Be personen att välja ut de fem viktigaste värderingarna
3. Låt personen få prioritera från en skala 1–5 där värde 1 motsvarar högst prioritet och värde 5 motsvarar lägst prioritet. På detta sätt får personen välja vad som är viktigast för denne.

³⁰ Gjerde, Susann (2012). Coaching: vad, varför hur. 2., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Nedan följer ett exempel:

ANPASSNINGSFÖRMÅGA	ENGAGEMANG	FRI SEXUALITET	GLÄDJE
ANSVARSTAGANDE	FAMILJEN	FRIHET	HARMONI
BERÖM	FRAMGÅNG	FRÅLSNING	HJÄLPSAMHET
DEMOKRATI	FRAMTIDSTRO	FÖRLÅTELSE	HÄLSA
DUGLIGHET	FRED	FÖRSTÅELSE	INTEGRATION
EKONOMISK TRYGGHET	KUNSKAP	FÖRTROLIGHET	JÄMLIKHET
KAMRATSKAP	KVALITET	GEMENSKAP	JÄMSTÄLLDHET
KARRIÄR	KÄRLEK	GENEROSITET	NJUTNING
KLOKHET	LEK	MAKT	NÄRHET
KONTROLL	LOJALITET	MEDKÄNSLA	NÖJE
KORREKTHET	LUGN	MILJÖMEDVETENHET	OBEROENDE
KREATIVITET	LYCKA	MÅNGSIDIGHET	ORDNING
PLIKT	LYDNAD	SÄKERHET	PERSONLIG INTEGRITET
PRESTATION	SJÄLVFÖRTROENDE	TILLFÖRLITLIGHET	PERSONLIG UTVECKLING
PUNKTLIGHET	SJÄLVKONTROLL	TILLFÖRSIKT	VÄLBEFINNANDE
PÅLITLIGHET	SJÄLVKÄNSLA	TILLIT	VÄNSKAP
RESPEKT	SJÄLVRESPEKT	TILLTRO	ÄRLIGHET
RESULTAT	SJÄLVSTÄNDIGHET	TOLERANS	ÄVENTYR
RIKEDOM	SKÖNHET	TROHET	UTMANING
RÄTTSKÄNSLA	SOLIDARITET	TRYGGHET	UTVECKLING
RÄTTVISA	SPÄNNING	UPPSKATTNING	
SAMVARO	SEKULARISERING	UTBILDNING	
	SEX	SANNING	

1. De värderingar som är viktiga för denna person är angivet i lila.
2. De fem viktigaste värderingarna är: Glädje, Personlig utveckling, hälsa, hjälpsamhet och oberoende
3. Prioriteringen av de fem viktigaste värderingarna presenteras i nedanstående prioriteringslista:
 - Hälsa (1)
 - Glädje (2)
 - Hjälpsamhet (3)

- Personlig utveckling (4)
- Oberoende (5)

Efter att värderingskartläggningen är klar så kan dessa värderingar användas till framtida preferenser som leder er till personens personliga kriterier (övning 6). Då skulle en sådan översikt kunna se ut på följande sätt:

Personliga kriterier	Vikt
God relation till personal/lärare	H alt 10
God relation till klasskamrater	H alt 9
Främjar hälsan	H alt 8
En plats där jag kan gå undan om jag vill	H alt 7
Att ha roligt	H alt 6
Samarbeta med personer jag litar på	H alt 8
Mindre grupp att studera i	M alt 5

Alternativa utbildningsmiljöer

När man valt ut personliga kriterier är det dags att se över olika utbildningsalternativ. Detta handlar om att identifiera och utveckla en detaljerad beskrivning av möjliga platser att utbilda sig på. För att göra det så börjar man med att specificera och beskriva alternativa studiemiljöer. Här kan ni undersöka olika utbildningsmiljöer. Observera att deltagaren helst ska vara så involverad som möjligt i undersökningsplanen, det är dennes läroprocess. Efter att ni specificerat alternativa miljöer så är det dags att undersöka dessa och inhämta den information som behövs för att deltagaren ska kunna fatta ett beslut. På detta sätt kan förståelsen öka hos individen när det gäller skillnader mellan de olika alternativen/utbildningsplatserna. Genom att göra detta är syftet att individen ska få en tydligare bild av de olika utbildningsalternativ som valts. Denna process kan sammanfattas på följande sätt:

*Specificera alternativa miljöer + undersök alternativa miljöer =
miljömässiga beskrivningar*

Övning 8: Specificera alternativa miljöer

För att specificera alternativa utbildningsmiljöer behöver du som professionell tillsammans med deltagaren diskutera vad som ska undersökas. Här är det relevant att fundera på utbildningens läge, innehåll, fysiska miljöer, möjlighet till stöd etc. Faktorer som är viktiga att ta reda på skrivs in under rubriken ”undersökningslinje” och de skolor som känns relevanta för deltagaren i relation till detta skrivs in under rubriken alternativa utbildningsmiljöer. Ett tips är att undersöka förutsättningarna för de personliga kriterierna.

Se kommande exempel som utgår från de personliga kriterier som uppkommit via föregående övningar. Observera att två personliga kriterier har slagits ihop på två ställen för dessa har liknande innebörd – ”möjlighet till samarbete med personer jag litar på + mindre grupp att studera i” samt ”Främjar hälsan + möjlighet att ha roligt”.

Undersökningsriktlinje	Alternativa utbildningsmiljöer
– Inom 10 km avstånd från boendet	– Mittuniversitetet kurs i Företagsekonomi
– Det ska finnas grupprum eller plats att gå undan på	– Mittuniversitetet Ekonomiprogrammet
– Kursen/programmet ska innehålla företagsekonomi	– Vuxenutbildningen kurs i Företagsekonomi
– Närvaro av stödpersonal	
– Möjlighet till god relation till klasskompisar	
– Främjar hälsan + Möjlighet att ha roligt	
– Möjlighet till samarbete med personer jag litar på (i mindre grupp)	

Vissa saker kanske ni kan ta reda på direkt under mötestillfället (såsom avstånd och kursinnehåll i exemplet ovan), vilket underlättar valet av skolor. I exemplet visar det sig att vi har hittat tre alternativ som överensstämmer med avståndet och utbildningsinnehållet. Dessa är en kurs i företagsekonomi på Mittuniversitet, Ekonomiprogrammet på Mittuniversitet och en kurs i företagsekonomi som erbjuds av Vuxenutbildningen. Däremot är det många frågor som lämnas obesvarade via denna undersökningslinje. För att få svar på dessa så kan du som SEd-coach och deltagaren återanvända undersökningsplanen (Se övning 3). Genom att använda denna ser ni vad som ska prioriteras och vad som ska göras först. En undersökningsplan kan se ut på följande sätt.

Vad vill personen undersöka/utveckla?	Vilka frågor behöver personen få svar på?	Hur ska personen få svar på detta?	Vem frågar och vem ska tillfrågas?	När ska detta vara klart?
Hur många grupprum det finns på Mittuniversitet	Hur många grupprum finns det på Mittuniversitetet?	Studiebesök	Deltagaren och SEd-coach	Inom 2 veckor
Hur många grupprum det finns på Vuxenutbildningen	Hur många grupprum finns det på Vuxenutbildningen?	Studiebesök	Deltagaren och SEd-coach	Inom 2 veckor
Närvaro av stödpersonal på Mittuniversitetet	Vilka stödresurser finns på Mittuniversitetet och vad kan de hjälpa mig med?	Kontakta skola (ringa eller mejla) och läsa på internet	Deltagaren och SEd-coach	Inom 1 vecka
Närvaro av stödpersonal på Vuxenutbildningen	Vilka stödresurser finns på Mittuniversitetet och vad kan de hjälpa mig med?	Kontakta skola (ringa eller mejla) och läsa på internet	Deltagaren och SEd-coach	Inom 1 vecka
Möjlighet att skapa goda relationer i klassen på Mittuniversitet gällande kurs respektive program	Vilka möjligheter finns det utanför undervisningstid att umgås med klasskamrater?	Kontakta skolan (ringa eller mejla)	Deltagaren	Om 2 dagar
Möjlighet att skapa goda relationer i klassen på Mittuniversitetets kurs respektive program	Vilka möjligheter finns det utanför undervisningstid att umgås med klasskamrater på Vuxenutbildningen?	Kontakta skolan (ringa eller mejla)	Deltagaren	Om 2 dagar
Främjar hälsan + ha roligt (Mittuniversitetet)	Hur är kursinnehållet upplagd och vilka möjligheter till fritid finns?	Studiebesök	Deltagaren och SEd-coach	Inom 2 veckor
Främjar hälsan + ha roligt (Vuxenutbildningen)	Hur är kursinnehållet upplagd på Vuxenutbildningen och vilka möjligheter till fritid finns?	Studiebesök	Deltagaren och SEd-coach	Inom 2 veckor
Möjlighet till samarbete med personer jag litar på (mindre grupp) på Mittuniversitetet respektive Vuxenutbildning?	Finns det möjlighet att samarbeta och göra grupparbeten med personer jag litar på?	Studiebesök	Deltagaren och SEd-coach	Inom 2 veckor

Välja utbildning

När man utvärderat personliga kriterier och fått information om alternativa utbildningar så är det dags att välja utbildning. För att göra detta så utvärderar man först de olika utbildningsalternativen, för att sedan gå igenom hur stödet kan tänkas se ut gällande olika stödpersoner vilket sedan utmynnar i att personen är informerad om sitt val av utbildningsmål. Det kan summeras på följande sätt:

Utvärdera alternativa miljöer

+ vikt gällande signifikanta andra, perspektiv =

informerad om val av mål³¹

31 The Coalition of Voluntary Mental Health Agencies, Inc. *Choosing values roles-Assisting Service Recipients to Make Informed Goal Choices about Community Roles*. Center for Rehabilitation and Recovery, The Coalition of Voluntary Mental Health Agencies, Inc. s. 6–18
http://www.coalitionny.org/the_center/resources/psychiatric_rehabilitation/documents/ChoosingTraining-Website.pdf
(Hämtad 2019-05-08)

Övning 9: Utvärdering av utbildningsmiljö

När man kommit fram till personliga kriterier och alternativa utbildningsmiljöer så kan man göra en utvärdering av utbildningsmiljön utifrån dessa. Om vi säger att vi i föregående exempel kommit fram till att det finns en kurs på Mittuniversitet i företagsekonomi och ett program ”Ekonomiprogrammet”, så kan detta vara två valalternativ. Vidare har vi även sett att man kan läsa en kurs i företagsekonomi på Vuxenutbildningen. Då har vi alltså tre valalternativ. Deltagaren väljer hur många valalternativ som känns relevanta för denne. I exemplet nedan har vi utgått från tre valalternativ.

Vidare har vi fått reda på hur det ser ut gällande de personliga kriterierna då ni exempelvis undersökt detta via studiebesök och kontakt med personal på de olika lärosätena. Vi sätter in de värden ni angett på personliga kriterier angående prioritet och därefter värderar vi utbildningsalternativen mellan 1–10 (1=Inte så bra och 10=Väldigt bra) eller genom Hög (H), Medium (M), Låg (L). Slutligen så räknar vi ut den totala poängen för varje utbildningsalternativ. Om vi tar exemplet i föregående övning skulle tabellen nedan kunna se ut på följande sätt:

Personliga kriterier	Vikt	Val A Företagsekonomi kurs Mitt- universitetet	Val B Ekonomi- programmet Mittuniversitetet	Val C Företagsekonomi kurs Vuxen- utbildning
God relation till personal/lärare	H alt 10	M alt 6	M alt 6	H alt 8
God relation till klasskamrater	H alt 9	M alt 6	H alt 9	M alt 6
Främjar hälsan	H alt 8	H alt 9	M alt 5	H alt 7
En plats där jag kan gå undan om jag vill	H alt 7	H alt 10	H alt 10	H alt 8
Att ha roligt	H alt 6	H alt 7	H alt 10	M alt 5
Samarbeta med personer jag litat på	H alt 8	H alt 8	H alt 8	H alt 8
Mindre grupp att studera i	M alt 5	H alt 8	H alt 8	H alt 8
Totalt:		2xM & 5xH 54 poäng	2xM & 5xH 56 poäng	2xM & 5 H 50 poäng

Förstahandsval: Valalternativ B

Analys av tabellen:

När det gäller god relation till personal/lärare så såg det liknande ut mellan de olika skolorna men det kändes enligt deltagaren lite bättre på Vuxenutbildningen då det inte var en lika stor skola. När det kom till god relation till klasskompisar så upplevde deltagaren att det finns en större chans att skapa god relation när denne går ett program än en enstaka kurs som inte pågår mer än någon månad. Gällande att skolan främjar hälsan så upplever deltagaren att ett program kommer kräva mer då det är mer uppgifter som ska levereras. Därför främjas hälsan mer om deltagaren skulle gå en kurs. När det kom till att ha roligt så skapar universitet många möjligheter till att gå på tentafester och det är vanligt att studenter som pluggar i grupp hittar på något utanför skolan. Detta gäller extra när det är ett program. På Vuxenutbildningen fanns inte liknande erfarenheter. Möjligheten till att samarbeta med personer som deltagaren litar på var liknande på skolorna, likaså möjligheten att jobba i mindre grupp. Enligt tabellen framgår att Mittuniversitets ekonomprogram fick högst betyg, följt av kursen på samma skola. Sist kom vuxenutbildningen. Däremot kan deltagaren ändå välja ett av de andra alternativen om denne upplever att det ändå är ett bättre val. Denna mall syftar främst till att analysera alternativen för att underlätta ett beslut.

Om man vidare vill analysera stödinsatserna så kan detta delas in i följande tabell. Ett exempel kommer nedan. Ange värde Hög, Medium eller Låg gällande vilken mängd stöd som kommer kunna finnas hos olika stödpersoner om deltagaren skulle börja studera.³²

	Nivå av stödet
Föräldrar	Hög – De tycker jag är duktig och har lätt för att lära mig
Lärare/stödperson i skolan	Medium – Har erfarenhet av att lärare tycker jag är dålig på att passa tider och lämna in uppgifter i tid men lärarna på skolan verkade bra
Psykolog	Låg – Tror att jag mår för dåligt för att plugga
SEd-coach	Hög – Tror att jag är tillräckligt motiverad för att klara av studier

32 Korevaar, Lies.2018. Supported Education Training – Stockholm 16–19 April 2018. Tool: Decision making box. Hanze University.



Övning 10: Att sätta ett tydligt utbildningsmål

När personen valt vilken utbildning som denne vill gå är det dags att sätta ett tydligt utbildningsmål. När vi vet vad deltagaren ska välja att studera är det naturligt att definiera mål. Ett mål är det resultat vi vill uppnå eller komma närmare till. Genom att sätta mål så samlas våra tankar, uppmärksamhet och energi så vi kan avgränsa våra uppgifter och ge oss riktning. För att sätta goda mål är ”SMARTa mål” ett bra verktyg att använda sig av. SMART är en förkortning av följande egenskaper:

Specifika – tydligt avgränsade och utpekade

Mätbara – det går att följa upp och mäta på något vis

Accepterade – av alla parter

Realistiska och relevanta, går målet att nå?

Tidsbegränsade – deadline anges³³

Exempel på definierat mål:

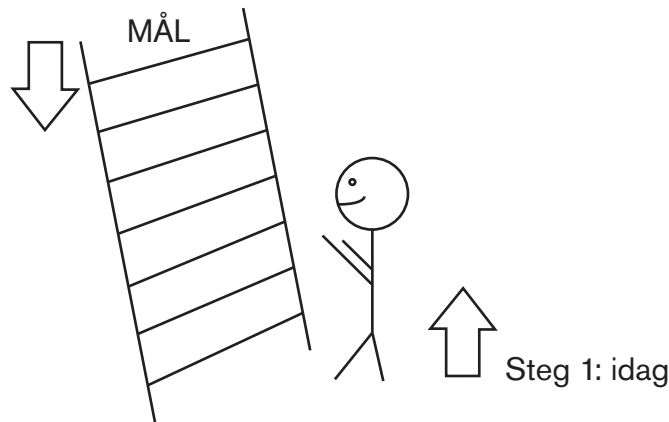
Jag ska slutföra min gymnasieutbildning och därmed få gymnasieexamen i juni 2022.

Gå igenom det valda utbildningsmålet med studenten. Diskutera med studenten om det motsvarar det självvalda utbildningsmålet och om studenten upplever att denne äger utbildningsmålet själv. Det är viktigt att målet inte kommer från någon annan såsom familjen, kontakter på psykiatrin eller utbildningspersonal.

När det gäller att sätta delmål kan man göra det via en steg. Ena varianten är att börja nerifrån och fråga deltagaren: ”Vad är det första du behöver göra idag för att du ska komma ett steg närmare ditt mål?”. Därefter fortsätter

33 Lindborg, Erika. *Smarta mål och delmål*. Studieverkstaden, Umeå Universitet. <https://www.umu.se/globalassets/centralwebb/studentwebben/dokument/vi-hjalper-dig/studieverkstad/lor-dig-effektivare-studieteknik/smarta-mal-och-delmal.pdf> (Hämtad 2019-05-08)

man vidare uppför stegen med olika uppgifter som måste ha genomförts för att komma ett steg högre tills deltagaren slutligen når sitt mål. Den andra varianten är att börja uppifrån på stegen där en sådan fråga istället skulle kunna vara: "Vad är det sista du behöver göra innan du har nått ditt mål?". Därefter frågar man vilken uppgift som skulle ha genomförts innan denna osv. Se följande exempel utifrån huvudmålet: *Jag ska slutföra min gymnasieutbildning och därmed få gymnasieexamen i juni 2022.*



Variant 1

Steg 1. Söka utbildning

Steg 2. Se över kursinnehåll

Steg 3. Hitta rätt studieteknik för att genomföra uppgifter och delta på lektioner

Steg 4. Se över kunskapskrav för aktuella ämnen

Steg 5. Plugga till prov och inlämningsuppgifter för att uppfylla betygskrav

Steg 6. Genomföra alla prov och inlämningsuppgifter som krävs för gymnasieexamen

Variant 2

Steg 6. Genomföra alla prov och inlämningsuppgifter som krävs för gymnasieexamen

Steg 5. Plugga till prov och inlämningsuppgifter för att uppfylla betygskrav

Steg 4. Se över kunskapskrav för aktuella ämnen

Steg 3. Hitta rätt studieteknik för att genomföra uppgifter och delta på lektioner

Steg 2. Se över kursinnehåll

Steg 1. Söka utbildning

Utmaningar i Välja-fasen

Enligt ImpulSE projektet så kom man fram till att det fanns vissa saker som kunde begränsa möjligheten till att välja utbildning. Dessa delades in i personliga begränsningar, begränsningar i studiemiljö samt begränsningar i den sociala miljön. Denna tabell kan bl.a. vara till hjälp om du som SEd-coach och deltagaren vill jobba med ”riskanalyser”.

Personliga begränsningar	Begränsningar i studiemiljön	Begränsningar i den sociala miljön
– Tidigare negativa erfarenheter av att återgå till studier	– Brist på stöd/tydlig information från skolan	– Brist på ekonomiskt, känslomässigt och praktiskt stöd från familjen
– Låg självkänsla	– Ingen matchning mellan utbildningserbjudande och studentens behov	– Brist på känslomässigt och praktiskt stöd från psykiatrin
– Rädsla för stigmatisering	– Brist på information om stödverksamheter	– Stigmatisering orsakad av yrkesverksamma inom psykiatrin
– Stigma och svårigheter att välja utbildning	– Okunskap om stödverksamheter bland utbildningspersonalen	– Brist på samverkan mellan utbildning, sjukvård och andra sociala insatser ³⁴
– Dålig ekonomi	– Oklar och vag information	

Fallbeskrivningar

Om du vill fördjupa dig i olika fallbeskrivningar för denna fas så finns dessa att finna på www.seciso.org under fliken ”Verktygslåda”. Där kan du både se inspelade och textbaserade fallbeskrivningar. En fallbeskrivning kan i detta sammanhang förklaras som en verklighetsbaserad beskrivning av en deltagare som vill få stöd via SEd. Syftet med dessa är att du som SEd-coach kan reflektera och diskutera med dina kollegor kring hur du/ni skulle lösa olika typer av situationer.

Skaffa och behålla utbildning

Färdigheter och resurser



Skaffa utbildning

När en person valt utbildning och vill kunna fungera i utbildningssituationen så genomförs en resurs- och färdighetsbedömning.³⁵ Färdighetsbedömning ger stöd till studenten så denne kan förstå sin funktionsförmåga och de nödvändiga färdigheter som krävs för att lyckas och vara tillfredsställd i sin utbildning.³⁶ En färdighetsbedömning fokuserar alltså både på studentens egenskaper men också på vilka färdigheter studenten måste utveckla för att kunna hantera sina begränsningar i utbildningsmiljön. När vi pratar om framgång menar vi att studenten ska kunna delta i alla utbildningsprogrammets aktiviteter samt tillgodogöra sig alla väsentliga aspekter av utbildningsplanens krav, för att kunna uppnå sina mål. Tillfredsställelse handlar mer om att personen ska trivas i de olika miljöer, aktiviteter och sammanhang som denne kommer befinna sig i under utbildningens gång.³⁷ När vi tagit reda på vilka färdigheter som personen har och behöver utveckla så går vi vidare med en resursbedömning. En resursbedömning handlar om att förstå vilket nödvändigt stöd som behövs för att klara av och trivas med en självvald utbildning.

Behålla utbildning

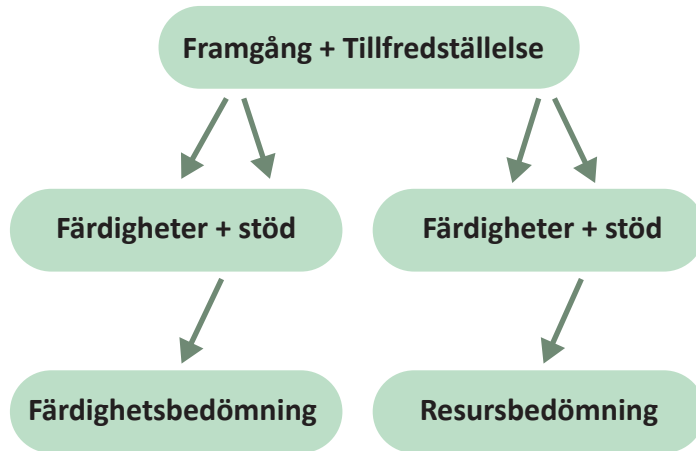
Att behålla utbildning handlar om att fortsätta att utveckla färdigheter och resurser som krävs för att slutföra studier. Därför använder man sig av samma verktyg under skaffa- och behålla faserna. Fastän studenten valt vilka färdigheter och resurser den behöver i skaffa-fasen så kan dessa ändras med tiden när studenten inser att det krävs andra färdigheter eller resurser än vad denne insett tidigare för att kunna slutföra studierna.³⁸ Detta är syftet med Supported Education: att studenten äger sin egen process och att det är de lärdomar som denne gör på vägen som är viktigast.

35 Korevaar, Lies. 2018. Supported Education Training – Stockholm 16–19 April 2018. Overview Supported Education process. Achieving a valued Role: Support. Hanze University.

36 Hofstra Jacomijn & Korevaar Lies. 2016. s. 39

37 Korevaar, Lies. 2018. Supported Education Training – Stockholm 16–19 April 2018. Overview Supported Education process. Achieving a valued Role: Skill development. Hanze University.

38 Hofstra Jacomijn & Korevaar Lies. 2016. s. 39



Färdighetsbedömning

Om studenten behöver SED-coachens stöd för att kunna utveckla färdigheter eller bemästra dessa, så ska det ske. Genom att hjälpa studenten att hantera nödvändiga färdigheter så kan studenten bli mindre beroende av stödpersoner och andra stödresurser. Vi vill ju att studenten känner egenmakt och kan använda olika strategier som ett livslångt lärande. Det är när vi tillsammans med studenten ser att det inte är möjligt att bemästra nödvändiga färdigheter eller när färdigheterna i sig inte är tillräckliga för att lösa problemet som vi ser över tillgängliga stödresurser. Att lista de nödvändiga färdigheterna är en individanpassad process. Resultatet är olika för varje student och vad som krävs beror mycket på den utbildningsmiljö som studenten valt. För att kunna identifiera vilka färdigheter som finns och bör utvecklas så behöver studenten integreras i utbildningsmiljön. Bara då kan studenten förstå vilka färdigheter som behövs eller vilka hinder som måste övervinnas. Vi använder då oss av färdighetsinventering.

Övning 11: Färdighetsinventering

Att göra en färdighetsinventering handlar om att lista de nödvändiga färdigheter som studenten behöver för att lyckas och känna sig tillfredsställd i sin utbildning. Man kan dela in färdigheterna i:

- Miljörelaterade färdigheter
- Akademiska färdigheter
- Känslomässiga färdigheter
- Sociala färdigheter
- Färdigheter som krävs för att klara sig själv
- Färdigheter som krävs för studentboende

Notera att denna övning är ett exempel. Det går att fylla på färdigheter i mallen som du finner i bilagor för övning 11.

Instruktioner till övning:

1. Utforska tillsammans med studenten vilka färdigheter denne redan kan utföra (styrkor) samt de färdigheter som studenten behöver stöd kring (utmaningar/hinder).
2. Gå vidare med att utforska studentens känslor inför de olika färdigheterna och vad som kan tänkas krävas för att uppnå studentens utbildningsmål.
3. Be studenten att välja ut vilka färdigheter som denne anser är mest relevanta i förhållande till sitt utbildningsmål.
4. I de fall studenten kan genomföra färdigheten men inte så ofta och bra som krävs, se över hur ni kan övervinna detta hinder, så att studenten kan utveckla färdigheten.
5. I de fall studenten upplever att den inte kan utföra färdigheten och har för lite kunskap kring den, försök skapa en handlingsplan för att studenten ska kunna bli bättre och utföra färdigheten när det behövs.

Om några frågor inte känns relevanta för den valda kursen eller programmet så hoppa över dessa. I exemplet nedan har en student valt att studera ett program men inte valt att bo i studentkorridor. Därför har personen inte svarat på dessa frågor.

Miljöfärdigheter	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Ta sig till skolan		✘	När jag mår dåligt är det svårt
Röra sig på skolan	✘		Tycker inte det är jobbigt
Använda administrativ service		✘	Oro för att be om hjälp
Ansöka om studiemedel		✘	Vet inte hur man gör
Välja kurser	✘		Jag vet vad jag gillar
Registrera sig på kursen		✘	Vet inte vart jag ska vända mig
Akademiska färdigheter	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Nyttja resurser (bibliotek, lärcentrum etc.)		✘	Oro för att be om hjälp
Tydliggöra uppgifter	✘		Har lätt att förstå
Hantera tid: schemaläggning		✘	Svårt att prioritera ibland
Hantera tid: följa scheman	✘		Går bra när jag vet vad som förväntas av mig
Ta anteckningar	✘		Gillar att skriva ner saker
Avsluta uppgifter		✘	Är perfektionist gällande uppgifter
Förbereda prov	✘		Går bra när jag vet vad jag ska göra varje dag
Göra prov	✘		Går bra när jag pluggat
Delta på lektioner: ställa frågor		✘	Vill inte känna mig dålig
Delta på lektioner: besvara frågor		✘	Vill inte synas utan enbart lära mig
Delta på lektioner: arbeta i små grupper (i klassrummet)	✘		Med människor jag är trygg med
Delta på lektioner: arbeta i små grupper (utanför klassrummet)		✘	Rädd att hamna i jobbiga situationer
Delta på lektioner: hantera inre distraktioner		✘	Tappar koncentration när jag mår dåligt
Möta lärare och annan personal	✘		Inget problem
Emotionella färdigheter	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Hantera känslor		✘	Ibland vet jag inte vad jag känner
Besvara känslor		✘	Svårt när jag inte vet vad jag känner
Copingstrategier	✘		När jag tycker en strategi funkar brukar jag använda den i olika situationer
Hantera feedback		✘	Känner mig ofta otillräcklig om den är negativ

Sociala färdigheter	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Möta människor	✗		Inget problem
Småprata	✗		Med människor jag är trygg med
Lyssna	✗		Är väldigt duktig att lyssna på andra
Visa förståelse	✗		Jag försöker att inte döma folk
Hantera fritid på skolan		✗	Är rädd att bli utanför
Delta i grupper på skolan		✗	Svårare när det inte är ett specifikt grupparbete
Använda skolans sociala miljöer	✗		Det funkar
Sociala aktiviteter	✗		Med människor jag tycker om
Att klara sig själv	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Att ta medicin	✗		Det går bra
Att minnas		✗	Går bra om jag har schema och prioritering
Använda stöd	✗		När jag väl bett om stöd använder jag det
Använda resurser	✗		Om det hjälper mig
Tydliggöra gränser		✗	Rädd att bli exkluderad
Att bo i studentkorridor	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Dela bostad	—	—	
Koordinera schema med rumskamrater	—	—	
Lösa konflikter	—	—	
Delta i gemensamma boendeansvar	—	—	
Vara tyst under sena tider	—	—	

Utifrån de färdigheter som kommit fram så ser vi att personen redan har många styrkor. Det är viktigt att poängtera dessa. Det finns även utmaningar som personen upplever, vilket den även angett att den behöver hjälp med. Utifrån denna inventering så kan personen välja ut de viktigaste att jobba med just nu för att kunna klara av sina studier både gällande framgång och tillfredsställelse.³⁹

39 Hofstra Jacomijn & Korevaar Lies. 2016. s. 49–56

Övning 12: Kartläggning av styrkor och utmaningar

En annan övning som kan genomföras för att ta reda på styrkor och utmaningar är genom en kartläggning.⁴⁰ Denna kartläggning riktar sig främst mot grundskola och gymnasienivå men kan även kompletteras så den passar bättre på andra nivåer. Vi tar ett exempel på en kartläggning som en student gjort nedan.⁴¹

STYRKOR

Vilka av följande egenskaper/styrkeord tycker du stämmer in på dig idag? Ta gärna hjälp av en vän/anhörig/klasskompis.

Bra på att organisera	Beslutsam	Bestämd	Bra på att samarbeta	Bra på att planera	Lätt för att uttrycka mig	Lär sig snabbt
Effektiv	Energisk	Entusiastisk	Envis	Flexibel	Företagsam	Försiktig
Har stor integritet	Händig	Hjälpsam	Intresserad av att lära sig nya saker	Kan arbeta hårt	Kan hantera motgångar	Kan ta instruktioner
Lugn	Lyhörd, bra på att lyssna	Metodisk	Modig	Målmedveten	Noggrann	Nyfiken
Positiv	Praktiskt lagd	Punktlig	Respektfull	Självständig	Social och utåtriktad	Spontan
Tålmodig	Tar initiativ	Tillåtande	Tycker om utmaningar	Under-sökande	Uthållig	Vänlig
Lojal	Naturlig	Rättvis	Analytisk	Osjälvisk	Smart	Unik
Bra på att arbeta på egen hand	Generös	Känslig	Orädd	Stark	Ärlig	Efter-tänksam
Empatisk – visar omsorg	Gott självförtroende	Klok	Pålitlig	Stresstålig	Ödmjuk	Intelligent
Diskussionsivrig	Har humor	Kreativ	Pigg	Strukturerad	Öppen för nya idéer	Hänsynsfull

⁴⁰ Materialet togs fram i projektet "En gymnasieskola för alla" som var nationell samarbetspartner.

⁴¹ Med inspiration från: (Sjölund, Anna & Henrikson, Lena W., Skolkompassen: ett pedagogiskt kartläggningsmaterial för dig som möter elever som har svårt att navigera i skolan, 1 uppl., Stockholm, 2015) samt (Sjölund, Anna & Henrikson, Lena W., Vardagskompassen: ett pedagogiskt kartläggningsmaterial för dig som möter barn och ungdomar som har svårt att navigera i vardagen, 1:a uppl., Gothia Fortbildning, Stockholm, 2015)

Vilka av ovanstående förslag på egenskaper skulle du vilja ha mer av?

”Vill bli mer analytisk, orädd, strukturerad och stresstålig.”

UTMANINGAR

ATT KLIVA UPP PÅ MORGONEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du skall kliva upp på morgonen.

<input checked="" type="checkbox"/>	Jag kommer i säng sent eller somnar sent och är mycket trött
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är orolig för vad som skall hända under dagen
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är orolig för att komma för sent till skolan
<input checked="" type="checkbox"/>	Min kropp behöver tid för att vakna
<input type="checkbox"/>	Jag störs av ljus
<input type="checkbox"/>	Jag störs av ljud
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt att ha kläder på kroppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att komma igång
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med omställningen från varm säng till kallt rum
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med omställningen från mörkt rum till tänd lampa
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att veta hur mycket tid allt jag ska göra tar
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att veta i vilken ordning jag ska göra allt.

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Att veta hur mycket tid jag har på mig så jag kan planera min morgon på ett bättre sätt.”

ATT GÖRA SIG I ORDNING PÅ MORGONEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du skall göra dig i ordning på morgonen.

<input type="checkbox"/>	Jag vet inte vad jag ska ha på mig för kläder
<input checked="" type="checkbox"/>	Det tar lång tid att fixa håret/smink
<input type="checkbox"/>	Det är svårt att veta hur länge jag ska tvätta mig för att bli ren
<input type="checkbox"/>	Det är jobbigt att tvätta håret
<input type="checkbox"/>	Det blir kallt när jag kliver ur duschen

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Inget.”

FRUKOST

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du skall äta frukost

	Att äta med andra
X	Att bli störd när jag äter
X	Jag är rädd för att tiden inte ska räcka till, jag känner mig stressad
	Jag äter sällan/aldrig frukost
	Jag känner mig inte hungrig
	Jag blir inte mätt

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Planera min tid så jag hinner.”

ATT TA SIG IVÄG TILL SKOLAN

X	Det är jobbigt med förändringar
X	Det är jobbigt med nya miljöer
X	Det är svårt att beräkna tiden, hinner jag?
X	Jag är rädd för att glömma saker såsom nycklar, gymplåder, böcker etc.
X	Jag har svårt att bedöma tiden, hur lång tid det tar att ta sig till skolan
X	Jag vet inte vad jag ska göra om något oförutsett händer exempelvis bussen är försenad.
	Det är svårt att hitta kläder jag ska ha på mig
	Jag blir orolig om någon annan är stressad
X	Jag kommer inte ihåg vad jag ska ha med mig
X	Jag hittar inte sakerna jag ska ha med mig
X	Det är jobbigt att inte veta vad som skall hända i skolan
	Det är jobbigt att inte veta hur länge jag ska vara i skolan
	Det är jobbigt att inte veta vem som skall hämta på skolan
X	Om jag är försenad blir jag orolig att någon blir arg om jag inte kommer i tid
	Jag har svårt att se syftet att gå till skolan

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Att strukturera min dag, så jag vet vad jag ska ha med mig.”

LEKTIONER PÅ FÖRMIDDAGEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har lektioner på förmiddagen

X	Jag förstår inte vad jag skall göra
X	Jag vet inte hur länge jag skall göra något
X	Jag kommer inte igång med det jag skall göra
X	Jag kommer inte ihåg vad jag skall göra
X	Jag glömmer bort att arbeta och sitter ofta och dagdrömmer
	Jag gör ofta fel
X	Jag kommer ofta för sent
	Det är för mycket ljud som stör
	Jag hör inte vad läraren säger
	Det är för många lukter som stör
	Jag tycker inte om när någon tar i mig
X	Jag känner mig orolig
	Det är svårt att sitta still
	Jag blir ofta arg
X	Jag känner mig misslyckad
X	Jag är trött
X	Jag kan inte koncentrera mig
X	Jag tycker inte om förändringar, jag vill veta innan något ändras
	Jag har inga kompisar
	Jag känner mig utanför

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Få tydligare instruktioner och att läraren frågar om jag fastnat på något så jag slipper känna mig dålig och fråga inför klassen.”

IDROTT

Kryssa i de utmaningar som du opplever at du har når du har idrett

<input checked="" type="checkbox"/>	Det er jobbigt at byta om tillsammans med andra
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har inga fina träningskläder
<input type="checkbox"/>	Det er svært at göra saker tillsammans med andra
<input type="checkbox"/>	Det er svært at vente på min tur
<input checked="" type="checkbox"/>	Det er svært at forstå vilka regler som gäller
<input checked="" type="checkbox"/>	Det er jobbigt når något ändras
<input type="checkbox"/>	Jag vill veta precis vad som skall hända
<input type="checkbox"/>	Jag tycker det er jobbigt når det er rørigt omkring mig
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svært at oppfatta instruksjoner
<input type="checkbox"/>	Jag har svært med rørige lokaler
<input type="checkbox"/>	Jag har svært med ljud
<input type="checkbox"/>	Jag har svært med lukter
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag känner mig klumpig
<input type="checkbox"/>	Jag blir helt slut av at ha idrett
<input checked="" type="checkbox"/>	Det er jobbigt at duscha tillsammans med andra

Det här tycker jag er viktig at jag får stød at træna på:

”Att inte jämföra mig med andra. Att be læraren om tydligare instruksjoner så jag förstår.”

SKOLMATSAL

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du är i matsalen

✘	Det är svårt att äta med andra
✘	Jag blir störd när jag äter
✘	Jag kan inte äta och prata samtidigt
	Jag har svårt med smaker och konsistenser
	Jag har svårt att vänta på min tur, exempelvis stå i kö
	Jag störs av ljud
	Jag störs av lukter
	Jag är inte hungrig
	Jag står inte ut att någon annan sätter sig på min plats
	Jag har svårt att sitta still
	Jag sitter obekvämt
	Jag har svårt att veta när jag är mätt
	Jag tycker maten smakar för lite
	Jag tycker maten smakar för starkt
	Jag har svårt med vissa konsistenser
	Jag vet inte vad som är lagom mycket att äta
✘	Jag känner mig observerad när jag äter
✘	Jag är orolig för att jag inte kommer ha några klasskompisar att sitta bredvid i matsalen

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Att veta vad jag ska göra när jag inte känner någon i matsalen och hur jag ska kunna umgås trots att jag behöver fokusera på att äta.”

RAST

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har rast

X	Jag vet inte när jag måste gå för att hinna till lektionen
	Jag kommer alltid försent till lektionen
X	Jag vet inte vad jag skall göra
X	Jag vet inte vad jag hinner göra på rasten
	Jag vet inte hur jag skall fråga andra om att få vara med
	Jag vet inte vad jag skall prata om med de andra
	Jag har inga kompisar
	Jag brukar bli osams med kompisarna
	Det är så rörigt ute på skolgården
X	Jag träffar ofta andra kompisar från andra klasser som gör att jag kommer för sent
	Jag är rädd för att det inte finns någon vuxen i närheten
	Jag störs av ljud
	Jag störs av lukter
	Det är svårt att göra saker tillsammans med andra

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Att veta vad jag hinner med på rasten så jag kan umgås med kompisar men ändå komma i tid till lektionerna.”

STRESSFAKTORER

Kryssa i faktorer som påverkar din stress

X	Att inte veta vad som skall hända
X	Att inte veta vad jag skall göra
X	Att inte veta vad som förväntas av mig
	Att behöva vänta
	Höga ljud
	Starkt ljus
X	Stora folksamlingar
	Nya människor
X	Att prata med människor jag inte känner
X	Att få frågor jag inte kan svara på
	Plötsliga förändringar
	Raster
X	Skolmatsalen
	Att förlora när jag spelar spel
X	Nya obekanta miljöer
X	Att inte bli förstådd
	Att avsluta för att jag måste göra något annat
	Att jag vill vara med överallt
X	Att inte ha koll på tiden

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Att hantera stress i de situationer jag angav ovan.”

NÄR JAG BLIR STRESSAD BLIR JAG LUGNARE AV ATT:

✗	Gå undan och vara för mig själv
✗	Spela spel på dator/mobilen/ipad
✗	Få ägna mig åt mitt specialintresse
✗	Att lyssna på musik
	Få massage
	Läsa en bok
✗	Gå ut och springa/promenera
✗	Titta på film/serier
✗	Umgås med andra

Vilka strategier hjälper dig och vilka bör användas vid andra tillfällen?

”Det som hjälper är att vara med andra, lyssna på musik och gå undan och vara för mig själv. Det som bör användas vid andra tillfällen är att titta på film/serier och spela spel på mobilen eftersom jag undviker mina läxor då.”



LEKTIONER PÅ EFTERMIDDAGEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har lektioner på eftermiddagen

X	Jag förstår inte vad jag skall göra
X	Jag vet inte hur länge jag skall göra något
X	Jag kommer inte igång med det jag skall göra
X	Jag kommer inte ihåg vad jag skall göra
X	Jag glömmer bort att arbeta och sitter ofta och dagdrömmer
	Jag gör ofta fel
	Jag kommer ofta för sent
X	Det är för mycket ljud som stör
	Jag hör inte vad läraren säger
	Det är för många lukter som stör
	Jag tycker inte om när någon tar i mig
X	Jag känner mig orolig
	Det är svårt att sitta still
	Jag blir ofta arg
X	Jag känner mig misslyckad
X	Jag är trött
X	Jag kan inte koncentrera mig
	Jag tycker inte om förändringar, jag vill veta innan något ändras
	Jag har inga kompisar
	Jag känner mig utanför

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Att behålla energin hela dagen. Jag är ofta trött på morgonen och eftermiddagen för att jag har sovit för dåligt. Jag behöver tydligare instruktioner för att kunna koncentrera mig på lektionen samt någon som följer upp vad jag gjort.”

NÄR DU KOMMER HEM FRÅN SKOLAN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du kommer hem från skolan

	Det är jobbigt att komma från en miljö till en annan
	Det är jobbigt att inte veta vilka som är hemma
X	Det har varit jobbigt i skolan
	Jag känner mig ensam
X	Jag vill bara vara ifred
X	Jag minns inte vad jag har gjort i skolan
X	Jag vet inte vad jag skall göra när jag är hemma
X	Det är jobbigt att inte veta när jag skall göra läxorna
	Jag har alltid jättemycket att göra när jag kommer hem

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Att få påminnelse om vad jag har för läxor och när jag ska göra dessa. Gärna dela upp läxorna i mindre bitar så jag orkar genomföra dem trots att jag är trött.”

LÄXLÄSNING

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har gällande läxläsning

<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har glömt mina böcker eller läxan i skolan
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag vet inte vad jag ska göra
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag förstår inte instruktionerna
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag vet inte hur länge jag ska arbeta
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att koncentrera mig
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag blir lätt störd
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag förstår inte det jag läser
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag fastnar i detaljer
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är för trött. Mina krafter räcker inte till
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag hittar ingen bra plats att sitta på
	Jag hittar inte någon penna, block eller annat jag behöver
	Jag har svårt att be om hjälp
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att ställa frågor för att få mer information
	Jag har svårt att ta emot hjälp
	Jag har svårt att skriva för hand
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att veta hur mycket jag ska skriva
	Jag förstår inte varför jag ska göra läxan
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har ingen hemma som kan hjälpa mig med läxan

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Jag har svårt att plugga ensam, jag fastnar i mobilen eller något annat som är roligare. När jag väl försöker plugga så fastnar jag i detaljer och det tar lång tid för mig att genomföra läxor. Jag behöver någon som sitter bredvid och som jag kan kommunicera med om jag fastnar.”

EGEN TID

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har gällande din egen tid

	Jag har svårt att sysselsätta mig själv
	Jag vet inte vad jag kan göra
	Jag vet inte hur jag ska göra när jag får en idé
	Jag kommer inte igång med någonting
	Jag kan inte avsluta när jag kommit igång
	Jag tycker att det är svårt att prova något nytt
	Jag har svårt att be om hjälp
	Jag har svårt att ta emot hjälp
	Jag tycker att det är för mycket ljud runt omkring som stör
	Jag störs hela tiden av annat
	Jag hittar inte de saker som jag vill ha
	Jag blir arg när det inte blir som jag har tänkt
	Jag blir fast i det jag håller på med och kommer inte vidare
	Jag vet inte hur lång tid jag har på mig att göra något
	Jag har ingen att göra saker med

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Har inga svårigheter med någon av dessa punkter.”

KVÄLLSRUTINER/KOMMA I SÄNG

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har gällande kvällsrutiner

<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har så mycket tankar så jag kan inte somna
<input checked="" type="checkbox"/>	Tänker på allt som hänt under dagen
<input checked="" type="checkbox"/>	Det är jobbigt att inte veta vad som ska hända imorgon
<input checked="" type="checkbox"/>	Det är jobbigt att försöka komma ihåg vad jag ska ha med mig
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är orolig inför läxor/prov
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är orolig för att jag sagt eller gjort något dumt
<input type="checkbox"/>	Jag störs av ljud
<input type="checkbox"/>	Det är för varmt
<input type="checkbox"/>	Det är för kallt
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag kan inte slappna av och varva ner
<input type="checkbox"/>	Jag är rädd för att sova
<input type="checkbox"/>	Jag kan inte blunda
<input type="checkbox"/>	Jag kan inte sova med släckt lampa
<input type="checkbox"/>	Det luktar konstigt i rummet
<input type="checkbox"/>	Jag är inte trött
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att avsluta och kommer inte i säng
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag håller på med telefonen/datorn

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

”Att varva ner så jag kan sova.”

Analys av övningen:

I exemplet ovan ser man vissa mönster efter ett tag. Många gånger nämner studenten svårigheter med att planera sin tid. Även att kunna stresshantera så denne kan sova på nätterna och behålla sin energi och ork. I ett sådant fall kan man jobba med dessa färdigheter som kan vara att strukturera tid och uppgifter samt prioritera dessa. Även att stötta studenten att be om hjälp så denne kan få tydligare instruktioner. Andra saker kan vara att se över miljön där studenten gör sina läxor, finns det andra sätt som skulle fungera bättre?

Alla övningar vi gör inom Sed utvecklar den studerandes självkänedom och självförtroende, då alla övningar går ut på att förekomma händelser och istället bygga upp strategier för att nå framgång i studier.

När man i sin tur har kommit fram till vilka utmaningarna är eller de färdigheter som behövs utvecklas så kan man genomföra en färdighetsbedömning.



Övning 13: Färdighetsbedömning

När man kommit fram till vilka styrkor och utmaningar som finns så kan man genomföra en färdighetsbedömning. Syftet med en färdighetsbedömning är att utvärdera vilka färdigheter som är kritiska (nödvändiga) samt vad som behövs för att fungera i skolan. Utgå från färdighetsinventeringen eller kartläggningen och använd följande mall för att välja vilka färdigheter som är nödvändiga för studentens behov. Genom detta måste personen fastställa vilka handlingar som är nödvändiga för att närma sig målet. SED-coachen tillsammans med studenten kommer därför överens om hur man ska uppnå detta.⁴² Ett exempel gäller studenten John:

John är väldigt motiverad i sina juridikstudier men det verkar som om han har problem med att komma i tid till lektioner på grund av svårigheter med att kunna anpassa sig efter nya rutiner. Därför frågade han en SED-coach om hjälp för att lösa det här problemet. John berättade vilken färdighet han ville ha hjälp med, och tillsammans med SED-coachen diskuterade han hur han ska komma över hindret, vad som anger om han klarat det eller inte samt vad han ska göra och vad SED-coachen ska göra. Därefter skriver man in hur detta arbete ska utvärderas. Här har John en tydlig handlingsplan att följa för att kunna nå sitt mål för kritiska färdigheter.

Mål när det gäller färdigheter	Avgörande färdigheter	Aktiviteter och plats	Indikationer	Stöd		Utvärdering
				Professionell	Deltagare	
Komma i tid till lektioner	Förvalta sin tid: följa scheman	Att ha ett schema med lektioner	Hur många ggr/v kom i tid till lektioner	Hjälp att lägga upp schema		Möte varje vecka med professionella för att kontrollera om schema hålls och om det är nödvändigt att förändra något
	Att koordinera scheman med klasskamrater	Ett schema för användning av badrum	Hur många gånger per vecka som badrummet används enligt schema	Strategier för att förhandla kring användningen	Hur schemat ska följas	

Resursbedömning

När det är omöjligt för studenten att lära sig den nödvändiga färdigheten själv eller när färdigheterna inte är tillräckliga för att lösa ett problem så använder vi oss av resursbedömning. Resursbedömning handlar om att bedöma nödvändigt stöd (personer, saker, platser och aktiviteter) som studenten behöver för att vara framgångsrik och tillfredsställd i sin utbildning.

Resursbedömning är ett viktigt verktyg. Här kopplar vi in studentens familj, nätverk och stödande funktioner som kan vara behjälpliga.

I resursbedömningen använder man både resursinventering och resursbedömningsverktyg. Tanken är att se över resursbehovet för deltagaren/studenten, så att socialt utanförskap kan undvikas och att studenten kan nå sitt utbildningsmål. Resursbedömningen tillåter att studenten väljer vilken typ, intensitet och frekvens av stöd som denne behöver. Det kan innebära att du som SEd-coach koordinerar olika typer av stöd för att matcha individens behov. Ni behöver därmed se över vilket typ av stöd som behövs samt kunna fastställa dess tillgänglighet. Stödresurser kan exempelvis bestå av föräldrar, syskon, mormor, granne, en SEd-coach, en arbetscoach, en socialarbetare, en mentor/kursansvarig, psykolog etc. Gällande resurser i form av verktyg kan dessa bestå av exempelvis studiemedel, medicin, ett studierum, en handlingsplan etc. Resurser kan därmed vara personer, platser, aktiviteter och saker.

Övning 14: Resursinventering

Om en student inte är säker på vilket typ av stöd som denne behöver så kan ni göra en resursinventering. I en resursinventering listas nödvändigt stöd som studenten behöver för att vara framgångsrik och tillfredsställd i sin utbildning. Exempelvis kan en student med erfarenhet av psykisk ohälsa och/eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar behöva särskilda färdigheter och resurser jämfört med andra studenter. Resultatet från resursinventeringen beror väldigt mycket på den individuella studenten samt vilken utbildningsmiljö denne befinner sig i. Notera att denna övning är ett exempel. Det går att fylla på resurser i mallen som du finner i bilagor för övning 14.

Instruktioner för att genomföra övningen:

1. Gå igenom vilka krav som skolan har på studenten samt vilket relevant stöd som denne kan behöva.
2. Diskutera med studenten gällande om resursen är nödvändig och tillgänglig eller inte.
3. Utforska studentens känslor gentemot de nödvändiga stöden och vad som kan krävas för att skaffa dessa.
4. Diskutera med studenten kring vilket stöd som denne tror är viktigast i relation till dennes utbildningsmål.
5. Om resursen inte är tillgänglig och studenten inte kan tillgängliggöra den själv, försök att utveckla en stödinventeringsplan för att hjälpa studenten att realisera stödet.
6. Om stödresursen är tillgänglig men studenten inte använder den så ofta och så bra som behövs, hjälp studenten att använda stödet i den utsträckning som behövs.

Personer	Behövs	Tillgängliga	Förklaring
Lärare	✗	✗	Som stöttar i uppgifter
SEd-coach	✗	✗	Stöttar processen
Kurskamrat	✗	✗	Plugga tillsammans med
Syskon			
Vän			
Studievägledare	✗	✗	När jag undrar över någon kurs och vad jag behöver för att slutföra studierna
Föräldrar	✗	✗	Stöttar att jag genomför uppgifter
Släkt			
Kurator			
Psykolog	✗	✗	Prata om det som händer på skolan för att hantera stress
Administratör			
Peer support-grupp	✗		Behöver prata med personer i liknande situation
Speciallärare			
Specialpedagog			
Elevassistent			
Rektor			
Läxhjälp-personal	✗	✗	I fall jag inte hunnit med hemuppgifter
Skolsköterska			
Platser	Behövs	Tillgängliga	Förklaring
Öppet lärandecenter			
Förening (idrott, hälsa etc.)	✗	✗	Går inte i någon nu men skulle vilja börja i någon ungdomsförening
Bibliotek			
Klassrum	✗	✗	Går platsbunden utbildning
Kafeteria			
Skolgård			
Grupprum	✗	✗	Behöver få sitta och plugga ifred ibland
Sociala medier			
Läroplattform			
Kyrkan			

Aktiviteter	Behövs	Tillgängliga	Förklaring
Möten	✗	✗	Gå igenom det som är aktuellt med SED-coach
Diskussion	✗	✗	Diskutera det som är aktuellt med SED-coach
Rollspel			
Raster			
Coaching	✗	✗	Om jag fastnar på någon utmaning
Studieteknik	✗	✗	Om jag fastnar på något
Stresshantering			
Schemalägga tid			
Hämta information från internet			
Tydliggöra instruktioner			
Saker	Behövs	Tillgängliga	Förklaring
Miniräknare			
Kurslitteratur	✗	✗	För att kunna genomföra uppgifter
Anteckningsblock	✗	✗	För att komma ihåg genomgångar inför prov
Studiemedel	✗	✗	För att ha råd med kurslitteratur och kunna leva
Dator	✗		För att kunna plugga, göra inlämningar etc.
Studiestöd			
Diktafon			
Skrivbord			
Alarmklocka			
Påminnelse-app	✗	✗	Om jag har mycket att göra så jag inte glömmet
Dricka			
Resekostnader			

Analys av övning:

Enligt exemplet ovan fanns det olika typer av resurser som studenten angav som nödvändiga. Det var därmed personer, platser, aktiviteter och saker. De mesta som studenten kryssade i fanns tillgängliga men inte Peer Support-grupper och en dator. För att kunna tillgängliggöra detta så skulle en lösning kunna vara att man diskuterar med studenten om denne känner någon som skulle kunna träffas ibland och diskutera erfarenheter. Ett annat alternativ skulle kunna vara om det finns andra ungdomar som SED-coachen stöttar som skulle kunna tillhöra en sådan grupp.

Övning 15: Resursbedömningstabell

I denna övning kan ni ta inspiration från resursinventeringen där ni kommit fram till vilka nödvändiga resurser som behövs. Nu kommer ni att diskutera och analysera vilket stöd som behövs från varje enskild resurs. Detta för att kunna bestämma vilken intensitet och frekvens som krävs från stödinsatsen. Ni kommer även att se över om resursen är tillgänglig eller inte. Därefter går ni igenom hur studenten ska kunna börja använda det valda stödet. I de fall studenten redan har tillgång till detta, stötta istället denne att behålla det aktuella stödet. Om resursen inte är tillgänglig så försök, tillsammans med studenten att komma fram till hur ni ska nå detta stöd. Vi tar ett exempel gällande en resurs som studenten i ovanstående exempel inte ansåg tillgängligt för tillfället.

Nödvändig resurs	Resursanvändning eller stöd	Tillgänglighet		
		Behövd	Nuvarande	Alternativ resurs
Dator	För att kunna plugga	Pengar	Stöd	Ipad/Iphone

Vi tar ett exempel på något som personen behöver och som finns tillgängligt

Nödvändig resurs	Resursanvändning eller stöd	Tillgänglighet		
		Behövd	Nuvarande	Alternativ resurs
Stresshantering	För att klara av skolan	Kurator	Förälder	SEd-coach

Genom denna övning ser man olika alternativ om resursen inte finns tillgänglig eller om det inte skulle fungera med den valda resursen.⁴³

Utmaningar i Skaffa-fasen

Enligt ImpulSE projektet så kom man fram till att det fanns vissa saker som kunde begränsa möjligheten till att *skaffa utbildning*. Dessa delades in i personliga begränsningar, begränsningar i studiemiljö samt begränsningar i den sociala miljön.

Personliga begränsningar	Begränsningar i studiemiljön	Begränsningar i den sociala miljön
Närvaron av (kvarvarande) symtom och medicinens bieffekter	Svårigheter med ansökningsförfaranden	Rädsla för att stigmatiseras
Rädsla att misslyckas	Flera inblandade institutioner och ingen kommunikation mellan dem	Brist på kunskap om rättigheter för personer med psykiska funktionsnedsättningar ⁴⁴

Utmaningar i Behålla-fasen

Enligt ImpulSE projektet så kom man fram till att det fanns vissa saker som kunde begränsa möjligheten till att *behålla utbildning*. Dessa delades in i personliga begränsningar, begränsningar i studiemiljö samt begränsningar i den sociala miljön.

Personliga begränsningar	Begränsningar i studiemiljön	Begränsningar i den sociala miljön
Omedelbara konsekvenser av psykisk funktionsnedsättning	Brist på stöd	Litet eller inget stöd från familjen
Svårigheter med exekutiva förmågor	Oflexibel struktur i skolsystemet	Litet eller inget stöd från kurskamrater
Brist på självkänsla	Brist på förståelse, expertis och empati hos utbildningspersonalen	Litet eller inget stöd från yrkesverksamma inom psykiatrin
Rädsla att "avslöjas"		Stigmatisering/diskriminering av skolkamrater
En känsla av stigmatisering		Stigmatisering/diskriminering av lärare ⁴⁵

44 Hofstra Jacomijn & Korevaar Lies. 2016. s. 20–21

45 Hofstra Jacomijn & Korevaar Lies. 2016. s. 20–21

Fallbeskrivningar

Om du vill fördjupa dig i olika fallbeskrivningar för denna fas så finns dessa att finna på www.seciso.org under fliken ”Verkttygslåda”. Där kan du både se inspelade och textbaserade fallbeskrivningar. En fallbeskrivning kan i detta sammanhang förklaras som en verklighetsbaserad beskrivning av en deltagare som vill få stöd via SEd. Syftet med dessa är att du som SEd-coach kan reflektera och diskutera med dina kollegor kring hur du/ni skulle lösa olika typer av situationer.



Transnationella och nationella partners

Metoder, kunskap och erfarenheter



Projektet SECiSo

Under januari 2017 startade det transnationella projektet SECiSo som står för *Supported Education in Civil Society*, vilket bedrivs av Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH) och finansieras av Europeiska socialfonden (ESF). Tanken med projektet var att föra in det civila samhället som en komplementär resurs för stöd till skolavhoppare och unga som varken arbetar eller studerar (NEETS). Även att utveckla en metod som bygger på Supported Education och omfattar individuellt utbildningsstöd, mentorskap och innovativa lösningar via digitala plattformar. Det transnationella samarbetet har syftat till att skapa ett forum för ömsesidigt kunskapsutbyte och kapacitetsuppbyggnad. Erfarenheterna skulle i sin tur samlas i en ”verktygslåda” med arbetssätt för hur studenter med psykosociala svårigheter kan få hjälp att komma över sina svårigheter och återgå till studier och slutföra dessa. Enligt SECiSo har civilsamhället en dubbel funktion:

- 1) De för med sig en samlad erfarenhet av att leva med psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning och upplevelser av både framgång och misslyckande kopplade till utbildning, som RSMH:s medlemmar.
- 2) De som medverkar i projektet gör det inte som auktoriteter, utan som möjliggörande stödpersoner som stärker individen. Det handlar om att tydliggöra individens rättigheter och resurser, som är relevanta för den aktuella situationen, utifrån individens eget perspektiv.

Projektet avslutas i december 2019. RSMH har för avsikt att arbeta nära projektet School 2 Work, ett flaggskeppsprojekt inom EUs Östersjöstrategi (EUSBSR) som drivs av SKL och fokuserar på tidiga skolavhopp och NEETs. De svenska referensverksamheter som ingått i projektet var Sundsvalls gymnasium (projektet En gymnasieskola för alla), Stiftelsen Activa Örebro och Projektet Stöd i Studier i Uppsala kommun. De transnationella partners som ingått i projektet är GSM Hamburg, Hanze University Groningen och RSMH Sverige.⁴⁶

46 SECISO. 2018. Med civila samhället som resurs. <https://seciso.org/om-seciso/> (Hämtad 2019-05-13)

Uppföljare: SECiSo 2.0

Mellan oktober 2018 och september 2021 pågår uppföljaren av SECiSo som heter SECiSo 2.0 vilket också finansieras av ESF och bedrivs av RSMH. SECiSo 2.0 jobbar proaktivt och långsiktigt med metoden Supported Education (SEd) för att fler unga i gruppen UVAS (unga som varken arbetar eller studerar) ska slutföra sina studier. Målet är att skapa förutsättningar för att Supported Education (SEd) implementeras i åtta referensverksamheter som ingår i projektet. Det långsiktiga målet för RSMH och projektet är att metoden Supported Education implementeras i hela Sverige.

För att göra detta har projektet tagit fram ett SEd-utbildningspaket som är anpassat efter svenska förhållanden där åtta referensverksamheter ska få utbildning i metoden. De ska i sin tur utbilda lokala och regionala aktörer.

Projektets referensverksamheter är

- Sundsvall kommun, Kommunala aktivitetsansvaret, barn- och utbildningsförvaltningen
- Stiftelsen Activa, Region Örebro Län
- Aprendere skolor, Odengymnasiet, Stockholm
- Uppsala kommun, Vård- och Omsorgsverksamhet
- Föreningen Urkraft, Skellefteå
- Mittuniversitetet, Östersund
- Boden kommun, Utbildningsförvaltningen
- JagKan, Helsingborg stad

SEd används redan på många håll i Sverige men SECiSo 2.0 utvecklar konceptet (metod och utbildning) till att passa svensk skollagstiftning. Förutom utbildning kommer representanter från referensverksamheterna erbjudas shadow work. Det innebär att man som professionell går bredvid i en verksamhet på annan ort eller i ett annat land för att observera, få nya insikter och lära sig nya färdigheter i SEd.

Ett SEd-nätverk kommer att anordnas där verksamma från hela Sverige kan utbyta tankar, erfarenheter och kunskap kring metoden. På detta sätt tror vi att fler unga med psykiska eller psykosociala svårigheter i större utsträckning får stöd i tid, och vi kan uppnå projektets syfte – att förebygga oavslutade

studier, vilket ofta leder till utanförskap, stigma och fattigdom. Projektet arbetar även forskningsnära med den nederländska projektpartnern samt svenska Mittuniversitetet och Umeå universitet.

Transnationella partners i SECiSo 2.0 är

- Yrkesakademin, Vasa, Finland
- Hanze universitet, Groningen, Nederländerna
- GSM Training & Integration GmbH, Hamburg, Tyskland

Transnationella partners i SECiSo – en beskrivning

RSMH

Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH) är ”ett ideellt, partipolitiskt obundet och religiöst neutralt förbund, som genom intressepolitiskt arbete och kamratstödjande verksamhet verkar för dem, som hotas av, är eller har upplevt sociala eller psykiska svårigheter.”

RSMH verkar för:

- att medlemmarnas egna sociala och psykiska erfarenheter respekteras och tas tillvara i samhället.
- att integritet och rättigheter respekteras för dem som har sociala och/eller psykiska besvär samt att ökade insatser görs för att förebygga sociala och/eller psykiska besvär.
- att alternativa behandlingsformer utvecklas.
- att RSMH samverkar med andra organisationer för att uppnå våra mål.
- att utveckla ungdomsverksamhet.⁴⁷

RSMH finns till för människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa, samt anhöriga eller andra som vill stötta dess arbete. Målen är att skydda sociala och civila rättigheter, förebyggande insatser, anpassningar i arbetslivet,

47 RSMH. 2015. STADGAR – Antagna vid RSMHs kongress 8–10 maj 2015. Riksförbundet för social och mental hälsa. s. 4 <http://rsmh.se/wp-content/uploads/2018/09/Stadgar-enligt-kongressbeslut-2015-1.pdf>

anpassningar i skolsystemet samt rättvis och säker socialförsäkring. RSMH verkar för ökad kvalitet i service och tillgänglighet av den service som erbjuds. Vidare arbetar förbundet med att erbjuda stöd till målgruppen och till anhöriga samt att erbjuda social kontakt för medlemmar. En annan viktig uppgift är att sprida kunskap och bidra till mer forskning och kunskap kring psykisk hälsa. Tanken är att främja målgruppens delaktighet och inflytande, nätverka med andra aktörer och samarbeta med myndigheter. Utbildningsaktiviteter som erbjuds är föreläsningar och utbildningsprogram för medlemmar, studiecirkel, workshops/seminarier/konferenser/föreläsningar, skapande av läromaterial, informationskampanjer, externa utbildningsprogram, forskningssamarbeten, undersökningar och handledningsuppdrag. Sociala aktiviteter som erbjuds är medlemsläger och studieresor. Man erbjuder även självhjälpgrupper/peer support-grupper via onlinestöd, telefonsupport och individuellt stöd. Intressepolitik genomförs dessutom för att ta del av den offentliga debatten, skydda rättigheter, deltagande i målorienterade event och intressepolitiska kampanjer.

Sedan 2012 har RSMH arbetat med psykiatrisk rehabilitering för att kunna stötta unga och unga vuxna till sysselsättning trots erfarenhet av psykisk ohälsa och eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Detta gäller både Supported Employment, IPS och Supported Education.

RSMH för unga vill fokusera på områden som rör ungas psykiska hälsa såsom:

- Skola
- Utbildning
- Arbetsliv
- Aktivitetsersättning
- Metoder
- Kunskap
- Kommunikation
- Ge unga en tydlig röst
- Debattartiklar
- Opinionsbildande
- Att barnkonventionen samt inkluderande skola/arbetsliv blir verklighet för våra unga.

Genom den breda erfarenhet och kunskap som RSMH utvecklat via arbetet med psykiatrisk rehabilitering så har man insett att civilsamhället kan vara en viktig aktör för att komplettera samhällets redan befintliga verksamheter som stöttar barn och unga att slutföra utbildning samt skaffa och behålla arbete. Genom att stötta unga i deras drömmar och mål och på detta sätt skapa en handlingsplan som utgår från individens behov och önskemål kan civilsamhället stötta individen att utveckla de strategier och resurser som krävs för att nå sitt mål.

GSM Hamburg

GSM bedriver två ESF-projekt som kallas CatchUp och Come in och som pågår under fyra år. CatchUp-projektet riktar sig till personer under 25 år. Projektet erbjuder tillfälligt psykologiskt stöd, undersöker behovet av terapi och ger råd om hur deltagare hittar lämpliga behandlingsalternativ. Arbetet bygger på frivillighet och använder ett tillvägagångsätt som är lösningsorienterat. Come In-projektet är för personer mellan 18–25 år och startade 2017 och stöttar unga personer med problem att komma över dessa och nå den framtid de önskar. Sysselsättning är i fokus, som utbildning, praktik eller lärlingsutbildning. De använder bl.a. metoder såsom systematisk coaching, socialt arbete, storytelling och case management.⁴⁸

Hanze University

Hanze University i Groningen med 26 000 studenter och 2 400 anställda erbjuder kurser inom många olika områden. Några exempel är ekonomi, hälsa, samhällsvetenskap och teknik etc. Utbildningen ges i 19 olika skolor och forskning i sju forskningscenter som är kopplade till relevanta skolor. En del av de masterprogram som utvecklas sker i samarbete med universitet utomlands. Universitetet har tydlig koppling till de yrkesområden som är relaterade till skolorna. Universitetet har varit och är fortfarande involverat i många projekt som finansieras av europeiska utbildningsprogram. I mer än hälften av dessa projekt så är universitetet den samordnande organisationen. Inom ett bredare projekt om mångfald har särskilda utbildningsprogram för studenter med psykiatriska funktionshinder utvecklats. Det ingår nu i standardutbudet av studentrådgivning av det så kallade Hanze-framgångscentret. Tillsammans med Rehabilitatie '92 (Utrecht) har Forsknings- och innovationscentrum för rehabilitering inrättat expertis för stöd i utbildning.

48 GSM. CatchUp – Psychologische Unterstützung. <https://gsm-group.de/teilnehmen/esf-projekte/catchup/> (Hämtad 2019-05-13)

Det här centret är involverat i forskning, utbildning (både för eleverna själva och för yrkesverksamma) och som konsult inom området stödd utbildning.⁴⁹

Vad hjälper och stjälper i studier?

En del av SECiSo-projektet var att identifiera vad som hindrar och hjälper (unga) vuxna med psykisk ohälsa och/eller psykosociala problem att slutföra studier. Alla parter i projektet skickade därför följande två frågor till flera experter: *”Vad hindrar ungdomar med psykiska problem och/eller psykosociala problem att slutföra sina studier?”* samt *”Vad hjälper ungdomar med psykiska problem och/eller psykosociala problem att slutföra studier?”*. Totalt svarade 65 experter. Utöver det genomfördes fokusgruppsintervjuer i Sverige och Nederländerna med studenter, (unga) vuxna med psykisk ohälsa och/eller psykosociala problem. Där deltog totalt 23 deltagare. Utifrån detta kunde en sammanställning göras. När det gäller det som hindrar elever att slutföra framkom följande resultat:

Personliga utmaningar	Utbildningsmässiga utmaningar	Sociala utmaningar
Direkta konsekvenser av psykisk hälsa och/eller psykosociala problem	Brist på stöd och resurser	Lite eller inget stöd från familjemedlemmar/studiekamrater/professionella
Brist på självkänsla	Otydlig struktur i skolsystemet	Stigmatisering/diskriminering av medstudenter och lärare
Dilemma gällande att avslöja sjukdom/diagnos	Brist på förståelse, kompetens och empati hos lärare	
Känsla av stigmatisering		

Gällande vad som hjälper målgruppen att slutföra studier så framkom följande resultat:

- Frekvent personlig kontakt med en professionell angående studierelaterade problem
- Ett flexibelt skolsystem
- Mindre klasser
- Stöd från familj och vänner
- Stöd i att erkänna egna svårigheter

Vill du läsa studien mer ingående se Bilaga 1. ”Identifiering av vad som hjälper och hindrar (unga) vuxna med psykosociala svårigheter att slutföra studier”,

Nationella partners i SECiSo – En beskrivning

UPPSALA KOMMUN

Socialpsykiatrin inom Uppsala kommun har sedan 2017 ett treårigt projekt som heter Stöd i studier med tre kommunanställda medarbetare. Projektet finansieras av sociala investeringar och är en frivillig insats för unga vuxna (18–35 år) med psykiska funktionsnedsättningar. Metoden som används är SEd eftersom det är en lämplig metod för att stödja målgruppen i studier. Styrkan i modellen som projektgruppen lyfter fram är framförallt att SEd utgår från individens behov och att det finns en långsiktighet i stödet. Det bygger också på ett väl utvecklat samarbete med andra stödfunktioner inom vården, skolan eller universitetet för att stötta individen på bästa sätt. Deras arbetssätt utvärderas kontinuerligt och de har tagit del av ett flertal utbildningar i modellen. Projektgruppen anser att deras deltagande i SECiSo har varit viktigt för att få utökad kunskap om SEd och gett möjlighet att sprida metoden. Projektgruppen deltog även på Lies Koreevares fyradagars utbildning i SEd och projektgruppen ansåg att utbildningen var bland de bästa de varit på då de fick ta del av olika arbetssätt, kunskap och erfarenheter från Lies och andra utbildningsdeltagare. Utbildningen har varit mycket lärorik och användbar i deras arbete.⁵⁰

50 Uppsala kommun. 2017 Stöd i studier. https://vardochomsorg.uppsala.se/arbete_sysselsattning/stod-i-studier/ (Hämtad 2019-05-13)

SUNDSVALLS GYMNASIUM – PROJEKTET ”EN GYMNASIESKOLA FÖR ALLA”

År 2017 startade projektet ”En gymnasieskola för alla” på Hedbergsska skola som delfinansierades av SPSM. Projektet var ett samverkansprojekt mellan Sundsvalls gymnasium (projektägare) och RSMH (metodutveckling av Supported Education och stöd till personal och elever). Mittuniversitetet följeforskade projektet. Projektet En gymnasieskola för alla skapades via ett fungerande samarbete mellan skola och civilsamhället där man ville att Supported Education kunde utvecklas i skolan för målgruppen unga med erfarenhet av psykisk ohälsa och/eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. På detta sätt kunde man bidra till att fler elever skulle slutföra sin gymnasieutbildning. Huvudsyftet var att skapa förutsättningar för ökad måluppfyllelse för gymnasieelever med psykisk ohälsa och/eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Även att utveckla metoder och arbetssätt med ökat fokus på delaktighet/inflytande för elever som riskerar att bli underkända eller är i riskzon för att behöva gå ett fjärde gymnasieår. Eleverna valdes ut via elevhälsan. Det handlade om cirka 10–15 elever per termin som gavs individuell handledning. Vissa elever som inte var inom elevhälsan redan tog även kontakt med projektet för att få individuellt stöd. Det allra viktigaste i projektet har varit att få eleverna att känna att de äger sin egen process. Med rätt stöd kan vi coacha eleverna till en känsla av framgång och tillfredsställelse. Eleverna gavs stöd i coaching och/eller studieteknik utifrån deras behov. Först genomfördes en kartläggning med varje elev där den fick fylla i sina styrkor och upplevda utmaningar i skolan. Det fördes kontinuerlig uppföljning av planering utifrån elevens individuella arbetssätt.

Genom att stötta eleverna med att utveckla strategier kring deras utmaningar kunde eleverna ges möjlighet att fokusera mer på att delta i undervisningen. Det skedde i samarbete med elev, lärare och elevhälsa.

Totalt deltog 30 elever under projektiden. Eleverna fick stöd på loven av arvoderade lärare så de kunde slutföra kurser. Stödet gavs så ofta och så länge eleverna hade behov av det. Projektet lades ner 2018 på grund av en omorganisering. Exempel på stöd som gavs var kring struktur och planering, konflikthantering samt prioritering av uppgifter. Även föräldrastöd har erbjudits för att öka samarbetet mellan projekthandledaren, skolan, elev och

föräldrar. De elever som erbjudits stöd i projektet har även fått möjlighet att delta på RSMH:s ungdomsläger under sommaren 2017 och 2018.⁵¹

STIFTELSEN ACTIVA

Stiftelsen Activa har sedan 1989 arbetat med att stötta personer med ohälsa och funktionsvariationer i riktning mot arbetsmarknaden. Den teoretiska utgångspunkten tas ur metoden Supported Employment. Arbetet och insatserna har sedan anpassats till nationella och lokala förhållanden. Stöd i att nå, få och behålla ett arbete är grundläggande intentioner i metoden samt tillika Activas grundläggande uppgift. De allra flesta som får Activas stöd har behov av långvariga insatser i samverkan med myndigheter och vårdgivare. Insatserna kan vara upp till två år. Problembilden hos Activas arbetssökande är ofta sammansatt och olika slag av funktionsnedsättningar är en del av problematiken som exempelvis Asperger och ADHD, ångest, depression, kognitiva nedsättningar, begåvningsnedsättning, rörelsehinder och medicinska handikapp. Vanligt är att personerna har flera funktionsnedsättningar kombinerat med bristfällig utbildning, ingen eller svag förankring på arbetsmarknaden och social problematik. Unga och unga vuxna med psykiatrisk problematik är den grupp som idag är störst och ökar snabbast och Activa genomför tillsammans med Regionpsykiatrin ett större socialfondsprojekt riktat just till den målgruppen, (IPS). Activa bedriver även utlandspraktik för unga.

Cirka 70 procent av dem som ingick i Activas verksamhet under 2018 var under 29 år. År 2018 övergick 82 personer till arbete, 20 till utbildning samt 16 till ordnad sysselsättning. Stiftelsen Activa deltog på en fyradagarsutbildning med professor Lies Koreevar från Hanze University. Deltagarna upplevde utbildningen som spännande och genomarbetad, dock inte riktigt anpassad för Activas verksamhet i dagsläget. Activa såg ett behov av att materialet skulle omarbetas, förenklas och komprimeras. Det behövs både för bättre tillämpning avseende målgruppen och för att det ska bli enklare att prata om, samt sprida kunskaperna.

51 Sundsvalls gymnasium – Hedbergiska. 2018. En gymnasieskola för alla – Supported Education – en metod som förbättrar möjligheterna för elever med erfarenhet av psykisk ohälsa och/eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, att få godkända avgångsbetyg och må bättre i sin studiesituation inom Sundsvalls gymnasium – Hedbergiska skolan. Ett samarbete med RSMH i Sundsvall. Sundsvalls kommun. <https://www.spsm.se/contentassets/3146da71728d492c974c59eeb95a6051/en-gymnasieskola-for-alla.pdf> (Hämtad 2019-05-13)

Från Activas perspektiv finns ett intresse av att jobba vidare med frågor kring Supported Education, då föreningen ser att det finns ett behov av stöd kring att nå, få och behålla studier inom målgruppen. Det verkar finnas en efterfrågan och ett intresse av att få veta mer om Sed och Activa är intresserade av att kunna sprida och utbilda i metoden. Activas målgrupp är unga vuxna och vuxna med funktionsvariationer och psykisk ohälsa. Då arbetsmarknaden i dagsläget är snäv för denna grupp, ser föreningen ett behov av att kunna stötta deltagare till att påbörja och fullfölja en utbildning i större utsträckning. Detta för att i förlängningen kunna stärka personernas möjligheter på arbetsmarknaden, både när det gäller att öppna upp dörrar till fler branscher men också för att stärka personernas anställningstrygghet. Activa har därför ett intresse av att följa och bidra till utvecklingen och tillämpningen av Supported Education i Sverige.⁵²

52 Stiftelsen Activa. 2019. *Det här är Activa*. <http://www.s-activa.se/om-activa/#.XNkb6NMzagQ> (Hämtad 2019-05-13)

Röster om Supported Education

*Intervjuer med studiecoacher,
lärare och elever*



”Supported Education är en fantastisk tillgång för eleverna men också för oss lärare”.

ANNELI NÄSBERG är lärare på Sundsvalls gymnasiums estetiska program. Hon fick kännedom om Supported Education när RSMH hade ett projekt på skolan och hon mötte en SED-coach och de började samtala om metoden. Hon arbetar själv med motiverande samtal och kände både ett intresse och ett behov att lära sig mer om metoden.

En av Annelis elever var sällan i skolan och halkade efter allt mer. Hon blev den första av Annelis elever som fick stöd via Supported Education. Eleven, SED-coachen och Anneli arbetade tillsammans för att eleven skulle få tillbaka motivationen och kunna fullfölja sina studier. Som specialarbete gjorde eleven en föreläsning om sin psykiska ohälsa som blev mycket uppskattad. Anneli förklarar att Supported Education handlar om att sätta eleven i centrum och hjälpa individen att hitta motivationen i studierna.

– Det kan vara svårt för lärare att hinna med att se och stötta alla när man har 32 elever. Man gör så gott man kan som lärare men man hinner inte. En dröm är att olika professioner ska samarbeta kring eleverna och att eleven inte ska behöva springa på olika ställen för att få hjälp. Nu måste de gå på BUP, ungdomsmottagningar, vårdcentral, skolan och berätta samma sak om och om igen.

Ungdomarna som Anneli möter säger att stödet de fått genom Supported Education är värdefullt eftersom de känner att de vuxna verkligen lyssnar och är intresserade av dem som individer. Samtidigt är det viktigt att göra hela lärarkollegiet delaktigt i arbetssättet. Lärarna måste få information om vad Supported Education är och vad det går ut på.

– Det är viktigt att skolledningen och alla inblandade kommunicerar vad som händer kring eleven. Annars finns det en risk att lärarna känner sig utanför och kanske hotade i sin yrkesroll.

På Annelis skola ingick Supported Education i ett års projekt, men hon menar att det behövs som ett kontinuerligt arbetssätt för att stötta elever i behov av extra stöd.

– Vi påbörjade något viktigt och eleverna som fick den här hjälpen hämtade hem jättemycket. Jag möter många elever som behöver den här hjälpen. Vi lärare och annan skolpersonal gör vad vi kan men man känner hela tiden att man inte räcker till. Det här stödet är en fantastisk tillgång för elever men också för oss lärare. ■

”Det är en långsiktig investering och en enorm vinst för individerna och för samhället.”

ANNA LINDSTRÖM arbetar som projektledare för projektet Stöd i studier i Uppsala kommun. Metoden de arbetar med bygger på Supported Education och vänder sig till unga studerande mellan 18–35 år med psykiska funktionsnedsättningar. Det är ett treårigt projekt med totalt tre personer anställda, varav två studiecoacher. I projektet har hittills 44 individer varit inskrivna samt tio som fått mer sporadisk hjälp.

– Vårt uppdrag handlar om att stötta individen att välja, behålla och slutföra en utbildning. Hjälpen utgår från individen som själv får välja hur stödet ska utformas. Det finns möjlighet att träffa oss studiecoacher flera gånger i veckan om det behövs. Vår uppgift är också att upplysa om ekonomi, ge vägledning och tillsammans med personen sätta upp långsiktiga mål, berättar Anna Lindström.

Av deltagarna studerar ungefär hälften på Komvux och resten på universitetet. De kan få hjälp med att strukturera och planera studierna veckovis och månadsvis.

– Det kan också handla om att hitta tid för att studera. Studenterna kan komma till oss och sitta enskilt eller i grupp och prata med oss vid behov. Vi studiecoacher kan också hjälpa till med kontakter med olika myndigheter som CSN, vården och andra och vi kan följa med på olika möten.

De viktigaste framgångsfaktorerna i metoden är att stödet är individanpassat och långsiktigt. Studiecoachen finns tillgänglig inför, under och efter studierna och möjliggör för individen att komma tillbaka till studier genom egen motivation och inte bara genom omvärldens krav.

– Vi studiecoacher släpper inte taget utan vi finns tillhands så länge individen behöver. Vi kan även hjälpa individen vidare att få stöd med jobbsökande, till exempel kan våra kollegor i kommunen som jobbar som arbetscoacher hjälpa till. För dem som behöver det här stödet är det en extremt stor vinst eftersom de annars riskerar att hamna utanför arbetsmarknaden och bli beroende av försörjningsstöd.

Anna Lindström och hennes kollegor får starkt gensvar från deltagarna att stödet är betydelsefullt och många önskar att man fått hjälpen tidigare. Det är extra viktigt att stödet passar individen och just deras funktionsnedsättning och svårigheter.

Deltagarna kan rekommendera stödet till andra just för att det är individanpassat, att de får den hjälp de efterfrågar, att vi finns där för dem. Vi fortsätter att ha kontakt med dem så länge de behöver. Tillsammans med våra klienter hanterar vi också många problem utanför studierna, säger Anna Lindström.

Stöd i studier fungerar också som ett komplement till det studentstöd som redan finns vid de olika lärosätena. Efter samtycke från individen kan ett team med olika stödpersoner arbeta tillsammans som studiecoach, studievägledare, kuratorer, sjuksköterskor och ha sittningar tillsammans med individen.

– Det är viktigt att sprida kunskap om metoden och påvisa vilken vinst det är för individerna och för samhället. Vi måste se till att chefer och politiker känner till att det här är ett bra arbetssätt. Det är en långsiktig investering och en enorm vinst för individerna och för samhället. ■

”Det bästa med Supported Education är att det verkligen är till för oss elever.”

HANNA, 18 ÅR, läser gymnasiets samhällsvetenskapliga program. Hon började må dåligt för ett och ett halvt år sedan när hon gick i ettan i gymnasiet. – Jag var jättestressad och mådde dåligt. Det var många stora uppgifter samtidigt och lärarna hade inte tid att hjälpa oss elever. Det kändes som ingen lyssnade.

Skolan hade ett projekt med Supported Education och Hannas mentor tipsade henne om att det fanns möjlighet att få extra stöd genom metoden. Hanna fick kontakt med en studiecoach och de började träffas på skolan varje vecka. De lärde känna varandra mer och mer och de har träffats kontinuerligt sedan dess.

– När det var tungt och svårt kände jag ändå att jag klarar en vecka till för då kan jag få hjälp. Min mentor var också med och stöttade och kunde skjuta på deadlines och dela upp stora uppgifter när det blev för mycket. Det kändes som de lyssnar och förstår och att de är måna om att jag ska må bra.

Hanna mår mycket bättre nu, berättar hon.

– Förut hade jag ingen fritid och sov dåligt. Kompisarna och syskonen ville kanske hitta på saker men jag hade ingen tid eftersom jag skulle plugga hela tiden. Jag och min studiecoach bestämde att helgerna skulle vara fria. Nu har jag mer tid att göra roliga saker och jag mår mycket bättre och jag har också lättare att fokusera på studierna.

Under sista året på gymnasiet kommer Hanna och hennes studiecoach inte träffas lika ofta, men det känns tryggt att hon kan höra av sig när hon behöver. Hon har sett många kompisar som behöver den här hjälpen men som inte får den. De kanske inte vågar be om hjälp för att de känner sig svaga då eller för att de tror att man måste klara allt själv.

– Det bästa med Supported Education är att det verkligen är till för oss elever. Det är få som faktiskt vet om sina rättigheter och att det finns stöd att få. Innan jag kom i kontakt med Supported Education hade jag ingen aning om att jag som högpresterande kunde få hjälp. Det krävs av skolorna att informationen når eleverna.

Nu blickar Hanna framåt.

– Jag vill resa efter gymnasiet och sedan vill jag jobba med människor. ■

”Eleven har kanske svårt att se var hen befinner sig i lärprocessen. Då är det värdefullt att det finns någon som bär hoppet och som hjälper en att se vägar framåt. Att det finns en partner vid min sida som säger att jag är på rätt väg.”

MARIANNE STAAF-GÄLLDIN har arbetat som vårdlärare och som rektor och skolledare inom Sundsvall kommun sedan 1990-talet, nu senast inom vuxenutbildningen.

Hon har följt RSMH:s arbete med Supported Education och hon menar att metoden överensstämmer med det hon ser som de viktigaste ingredienserna i ett framgångsrikt stöd för elever som upplever olika svårigheter i skolan.

– Som lärare är den vanliga utgångspunkten de kunskapsmål som eleven ska uppnå. Det är naturligt eftersom lärarens uppgift är att sätta betyg. Men för att utforma ett framgångsrikt stöd bör man börja med att ta reda på hur eleven ser på utbildningsresan och vilka erfarenheter som eleven bär med sig från sin tidigare skolgång.

Det handlar om att möta eleven i dennes föreställningsvärld och tillsammans undersöka vad eleven har för föreställningar, erfarenheter och för mål med studierna. När den här kartläggningen är klar har man en bra grund att utgå ifrån.

– Man kan beskriva stödet som en delad makt mellan den pedagogiska ledaren och eleven. Det handlar om ett alliansbygge mellan elev, lärare och studiecoach. ”Jag kommer att vara med dig på den här resan”. Att eleven verkligen upplever att hen har en partner, peppare, hjälpare. Det här alliansbygget kan ta olika lång tid beroende på vilka erfarenheter eleven bär med sig från tidigare skolgång.

I gymnasieåldern vet de flesta elever om sina svårigheter och de kan tänka att de inte är duktiga på något. Då behöver de få hjälp att fokusera på framgångsfaktorerna. Hur har de gjort när de har varit framgångsrika i sitt lärande? När är det lätt och roligt att lära sig nya saker? Det kan lika gärna handla om situationer utanför skolan, som till exempel i olika sporter eller dataspel eller

annat som intresserar eleven. Det är viktigt att förstärka det som har gått bra. Sedan kan man tillsammans lokalisera guppen man måste ta sig förbi och kanske hitta andra arbetssätt. Är det till exempel svårt att skriva för hand så kan man hitta andra sätt och föredrar man att presentera muntligt kan det vara en bra lösning.

– Studiecoachen kan också finnas där när det känns som man vill ge upp. Eleven har kanske svårt att se var hen befinner sig i processen. Då är det värdefullt att det finns någon som bär hoppet och som hjälper en att se vägar framåt. Att det finns en partner vid min sida som säger att jag är på rätt väg. Det föder en tilltro till att våga ta nästa steg. Många behöver också samtalsstöd och få prata om livet och inte bara skolan.

Ett väl utformat pedagogiskt stöd utgår också från den optimala inlärningszonen, som börjar och bygger vidare på det jag redan kan.

– Jag minns provräkningen när jag gick i skolan som alltid hade tolv tal, varav de första fem var enkla som alla kunde. Nu efteråt ser jag hur pedagogiskt uträknat det var för det stärkte tron att jag kan och skapade trygghet och en bas att utgå ifrån.

Man kan också beskriva det som att börja resan med ett stopp vid nästa hållplats och inte tre stationer bort. Jag måste få börja där jag är så det blir överkomligt. Det är individuellt hur långt avstånd det är mellan hållplatserna så det måste vara ett individuellt upplägg.

Hur möjliggör man ett individuellt stöd enligt Supported Education-modellen? Det har att göra med hur man planerar och organiserar undervisningen, men också med skolans organisation och tillgång till lokaler, förklarar Marianne Staaf-Gälldin. Har man undervisning i helklass eller studerar eleverna själva kombinerat med individuell handledning? Studiegrupper och studieteam kan vara en bra lösning för vissa elever då man kan finnas en styrka i gruppen medan andra elever behöver studera enskilt. Några elever fungerar bäst på förmiddagarna medan andra föredrar att studera på eftermiddagarna. Det är inte säkert att man kan tillgodose allas behov utan man måste prioritera.

Marianne Staaf-Gälldin ser regeringens satsning på lärarassistenter som en möjlighet att ge stöd till fler elever som behöver. Lärarassistenten kunde

fungera som studiecoacher och bygga ett team med elever och lärare enligt Supported Education-modellen. Studiecoachen behöver vara en lyssnande och hoppfull person som tror att det är möjligt och som kan sprida positiv energi. Det är viktigt att personen har ett öppet sinne och inte värderar och delar in i rätt och fel.

– Det är förstås en förutsättning att studiecoachen har en positiv människosyn och en tro på alla människors lika värde. Det är också en fördel om studiecoachen har en pedagogisk utbildning och kunskap och erfarenhet av arbete med människor.

Marianne Staaf-Gälldin har mött många elever som uttryckt en väldig tacksamhet över det stöd de fått.

– Eleven uttrycker att utan den läraren eller det stödet hade jag aldrig klarat av det eller jag trodde aldrig att det här var möjligt. Det är fantastiskt att ta del av sådana utvärderingar! Det kan vara betydelsefulla upptäckter när personerna lär sig om sitt eget lärande. Det är värdefullt att veta hur man kan lära sig nya saker och utgör viktig kunskap som man kan ha användning för i många olika situationer i livet.

Intervjutexter: Caroline Lagercrantz

Mallar

Till övning och praktik



Övning 1: Diskutera beredskap

Sätt ett värde 1–5 (1 = väldigt låg beredskap, 5 = väldigt hög beredskap).

Behov av förändring	Engagemang till förändring	Medvetenhet om alternativ och omgivning	Självmedvetenhet	Stöd från andra/ personlig närhet
				53

53 Coalition of Voluntary Mental Health Agencies, Inc. 2002. Psychiatric Rehabilitation: Readiness Assessment. Guiding Service Recipients in Developing Rehabilitation Service Strategies Based on Motivational Readiness. Center for Rehabilitation and Recovery. http://ct.gov/dmhas/lib/dmhas/skillbuilding/Readiness_Assessment.pdf (Hämtad 2019-04-30)

Övning 2: Beredskapsprofil

Deltagare:

Professionell:

Datum:

Profil:

5					
4					
3					
2					
1					
Nivå/ Beredskaps- faktorer	Behov av förändring	Engagemang att förändras	Medvetenhet om omgivningen	Själv- medvetenhet	Personlig närhet

Analys av beredskapsprofil:

Övning 3: Undersökningsplan

Vad vill personen undersöka/utveckla?	Vilka frågor behöver personen få svar på?	Hur ska personen få svar på detta?	Vem frågar och vem ska tillfrågas?	När ska detta vara klart?

Övning 4: Analysera tidigare skolerfarenhet

Specifika särdrag:	Känslor: (Gillade/ gillade inte)	Anledning:
Människor:		
Platser:		
Aktiviteter:		

Övning 5: Skapa personliga kriterier via tidigare erfarenhet

Nuvarande (gillande och ogillande)	Personliga kriterier
Människor	
Platser	
Aktiviteter	

Övning 7: Värderingskartläggning

ANPASSNINGSFÖRMÅGA	ENGAGEMANG	FRI SEXUALITET	GLÄDJE
ANSVARSTAGANDE	FAMILJEN	FRIHET	HARMONI
BERÖM	FRAMGÅNG	FRÄLSNING	HJÄLPSAMHET
DEMOKRATI	FRAMTIDSTRO	FÖRLÅTELSE	HÄLSA
DUGLIGHET	FRED	FÖRSTÅELSE	INTEGRATION
EKONOMISK TRYGGHET	KUNSKAP	FÖRTROLIGHET	JÄMLIKHET
KAMRATSKAP	KVALITET	GEMENSKAP	JÄMSTÄLLDHET
KARRIÄR	KÄRLEK	GENEROSITET	NJUTNING
KLOKHET	LEK	MAKT	NÄRHET
KONTROLL	LOJALITET	MEDKÄNSLA	NÖJE
KORREKTHET	LUGN	MILJÖMEDVETENHET	OBEROENDE
KREATIVITET	LYCKA	MÅNGSIDIGHET	ORDNING
PLIKT	LYDNAD	SÄKERHET	PERSONLIG INTEGRITET
PRESTATION	SJÄLVFÖRTROENDE	TILLFÖRLITLIGHET	PERSONLIG UTVECKLING
PUNKTLIGHET	SJÄLVKONTROLL	TILLFÖRSIKT	VÄLBEFINNANDE
PÅLITLIGHET	SJÄLVKÄNSLA	TILLIT	VÄNSKAP
RESPEKT	SJÄLVRESPEKT	TILLTRO	ÄRLIGHET
RESULTAT	SJÄLVSTÄNDIGHET	TOLERANS	ÄVENTYR
RIKEDOM	SKÖNHET	TROHET	UTMANING
RÄTTSKÄNSLA	SOLIDARITET	TRYGGHET	UTVECKLING
RÄTTVISA	SPÅNNING	UPPSKATTNING	
SAMVARO	SEKULARISERING	UTBILDNING	
	SEX	SANNING	

1. De värderingar som är viktiga för denna person är understrukna.
2. De fem viktigaste värderingarna är:
3. Prioriteringen av de fem viktigaste värderingarna presenteras i nedanstående prioriteringslista:

Övning 8: Specificera alternativa miljöer

Undersökningsriktlinje	Alternativa utbildningsmiljöer

Övning 9: Utvärdering av utbildningsmiljö

Sätt in värdet på personliga kriterier angående prioritet och därefter värderar ni utbildningsalternativen mellan 1–10 (1=inte så bra och 10= Väckande bra) eller genom Hög (H), Medium (M), Låg (L). Slutligen så räknar ni ut det totala omdömet för varje utbildningsalternativ

Personliga kriterier	Vikt	Val A	Val B	Val C
TOTALT:				

Förstahandsval:

Analys av tabellen:

Ange värde **Hög**, **Medium** eller **Låg** gällande vilken mängd stöd som kommer kunna finnas hos olika stödpersoner om deltagaren skulle börja studera.

Nivå av stödet	
Föräldrar	
Lärare/stödperson i skolan	
Psykolog	
SEd-coach	

Övning 10: Att sätta ett tydligt utbildningsmål

För att sätta goda mål är ”SMARTa mål” ett bra verktyg att använda sig av. SMART är en förkortning av följande egenskaper:

Specifika – tydligt avgränsade och utpekade

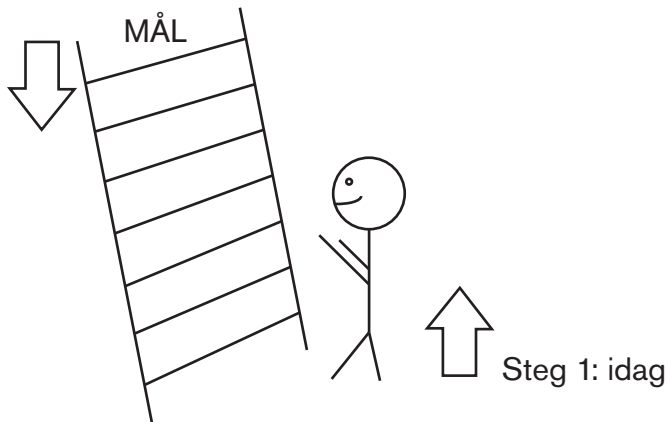
Mätbara – det går att följa upp och mäta på något vis

Accepterade – av alla parter

Realistiska och relevanta, går målet att nå?

Tidsbegränsade – deadline anges⁵⁴

Definierat mål:



54 <https://skl.se/download/18.18efb8dc15a60e54b23d79d7/1488469758198/Checklista%20f%C3%B6r%20att%20s%C3%A4tta%20m%C3%A5l.pdf>

Övning 11: Färdighetsinventering

Miljöfärdigheter	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Ta sig till skolan			
Röra sig på skolan			
Använda administrativ service			
Ansöka om studiemedel			
Välja kurser			
Registrera sig på kursen			
Akademiska färdigheter	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Nyttja resurser (bibliotek, lärcentrum etc.)			
Tydliggöra uppgifter			
Hantera tid: schemaläggning			
Hantera tid: följa scheman			
Ta anteckningar			
Avsluta uppgifter			
Förbereda prov			
Göra prov			
Delta på lektioner: ställa frågor			
Delta på lektioner: besvara frågor			
Delta på lektioner: arbeta i små grupper (i klassrummet)			
Delta på lektioner: arbeta i små grupper (utanför klassrummet)			
Delta på lektioner: hantera inre distraktioner			
Möta lärare och annan personal			
Emotionella färdigheter	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Hantera känslor			
Besvara känslor			
Copingstrategier			
Hantera feedback			

Sociala färdigheter	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Möta människor			
Småprata			
Lyssna			
Visa förståelse			
Hantera fritid på skolan			
Delta i grupper på skolan			
Använda skolans sociala miljöer			
Sociala aktiviteter			
Att klara sig själv	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Att ta medicin			
Att minnas			
Använda stöd			
Använda resurser			
Tydliggöra gränser			
Att bo i studentkorridor	Kan göra	Behöver hjälp	Förklaring
Dela bostad			
Koordinera schema med rumskamrater			
Lösa konflikter			
Delta i gemensamma boendeansvar			
Vara tyst under sena tider			

Övning 12: Kartläggning av styrkor och utmaningar

STYRKOR

Vilka av följande egenskaper/styrkeord tycker du stämmer in på dig idag? Ta gärna hjälp av en vän/anhörig/klasskompis.

Bra på att organisera	Beslutsam	Bestämd	Bra på att samarbeta	Bra på att planera	Lätt för att uttrycka mig	Lär sig snabbt
Effektiv	Energisk	Entusiastisk	Envis	Flexibel	Företagsam	Försiktig
Har stor integritet	Händig	Hjälpsam	Intresserad av att lära sig nya saker	Kan arbeta hårt	Kan hantera motgångar	Kan ta instruktioner
Lugn	Lyhörd, bra på att lyssna	Metodisk	Modig	Målmedveten	Noggrann	Nyfiken
Positiv	Praktiskt lagd	Punktlig	Respektfull	Självständig	Social och utåtriktad	Spontan
Tålmodig	Tar initiativ	Tillåtande	Tycker om utmaningar	Undersökande	Uthållig	Vänlig
Lojal	Naturlig	Rättvis	Analytisk	Osjälvvisk	Smart	Unik
Bra på att arbeta på egen hand	Generös	Känslig	Orädd	Stark	Ärlig	Eftertänksam
Empatisk – visar omsorg	Gott självförtroende	Klok	Pålitlig	Stresstålig	Ödmjuk	Intelligent
Diskussionsivrig	Har humor	Kreativ	Pigg	Strukturerad	Öppen för nya idéer	Hänsynsfull

Vilka av ovanstående förslag på egenskaper skulle du vilja ha mer av?

UTMANINGAR

ATT KLIVA UPP PÅ MORGONEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du skall kliva upp på morgonen.

<input type="checkbox"/>	Jag kommer i säng sent eller somnar sent och är mycket trött
<input type="checkbox"/>	Jag är orolig för vad som skall hända under dagen
<input type="checkbox"/>	Jag är orolig för att komma för sent till skolan
<input type="checkbox"/>	Min kropp behöver tid för att vakna
<input type="checkbox"/>	Jag störs av ljus
<input type="checkbox"/>	Jag störs av ljud
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt att ha kläder på kroppen
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt att komma igång
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med omställningen från varm säng till kallt rum
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med omställningen från mörkt rum till tänd lampa
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt att veta hur mycket tid allt jag ska göra tar
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt att veta i vilken ordning jag ska göra allt.

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

ATT GÖRA SIG I ORDNING PÅ MORGONEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du skall göra dig i ordning på morgonen.

<input type="checkbox"/>	Jag vet inte vad jag ska ha på mig för kläder
<input type="checkbox"/>	Det tar lång tid att fixa håret/smink
<input type="checkbox"/>	Det är svårt att veta hur länge jag ska tvätta mig för att bli ren
<input type="checkbox"/>	Det är jobbigt att tvätta håret
<input type="checkbox"/>	Det blir kallt när jag kliver ur duschen

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

FRUKOST

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du skall äta frukost

	Att äta med andra
	Att bli störd när jag äter
	Jag är rädd för att tiden inte ska räcka till, jag känner mig stressad
	Jag äter sällan/aldrig frukost
	Jag känner mig inte hungrig
	Jag blir inte mätt

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

ATT TA SIG IVÄG TILL SKOLAN

	Det är jobbigt med förändringar
	Det är jobbigt med nya miljöer
	Det är svårt att beräkna tiden, hinner jag?
	Jag är rädd för att glömma saker såsom nycklar, gympakläder, böcker etc.
	Jag har svårt att bedöma tiden, hur lång tid det tar att ta sig till skolan
	Jag vet inte vad jag ska göra om något oförutsett händer exempelvis bussen är försenad.
	Det är svårt att hitta kläder jag ska ha på mig
	Jag blir orolig om någon annan är stressad
	Jag kommer inte ihåg vad jag ska ha med mig
	Jag hittar inte sakerna jag ska ha med mig
	Det är jobbigt att inte veta vad som skall hända i skolan
	Det är jobbigt att inte veta hur länge jag ska vara i skolan
	Det är jobbigt att inte veta vem som skall hämta på skolan
	Om jag är försenad blir jag orolig att någon blir arg om jag inte kommer i tid
	Jag har svårt att se syftet att gå till skolan

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

LEKTIONER PÅ FÖRMIDDAGEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har lektioner på förmiddagen

<input type="checkbox"/>	Jag förstår inte vad jag skall göra
<input type="checkbox"/>	Jag vet inte hur länge jag skall göra något
<input type="checkbox"/>	Jag kommer inte igång med det jag skall göra
<input type="checkbox"/>	Jag kommer inte ihåg vad jag skall göra
<input type="checkbox"/>	Jag glömmer bort att arbeta och sitter ofta och dagdrömmer
<input type="checkbox"/>	Jag gör ofta fel
<input type="checkbox"/>	Jag kommer ofta för sent
<input type="checkbox"/>	Det är för mycket ljud som stör
<input type="checkbox"/>	Jag hör inte vad läraren säger
<input type="checkbox"/>	Det är för många lukter som stör
<input type="checkbox"/>	Jag tycker inte om när någon tar i mig
<input type="checkbox"/>	Jag känner mig orolig
<input type="checkbox"/>	Det är svårt att sitta still
<input type="checkbox"/>	Jag blir ofta arg
<input type="checkbox"/>	Jag känner mig misslyckad
<input type="checkbox"/>	Jag är trött
<input type="checkbox"/>	Jag kan inte koncentrera mig
<input type="checkbox"/>	Jag tycker inte om förändringar, jag vill veta innan något ändras
<input type="checkbox"/>	Jag har inga kompisar
<input type="checkbox"/>	Jag känner mig utanför

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

IDROTT

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har idrott

	Det är jobbigt att byta om tillsammans med andra
	Jag har inga fina träningskläder
	Det är svårt att göra saker tillsammans med andra
	Det är svårt att vänta på min tur
	Det är svårt att förstå vilka regler som gäller
	Det är jobbigt när något ändras
	Jag vill veta precis vad som skall hända
	Jag tycker det är jobbigt när det är rörigt omkring mig
	Jag har svårt att uppfatta instruktioner
	Jag har svårt med röriga lokaler
	Jag har svårt med ljud
	Jag har svårt med lukter
	Jag känner mig klumpig
	Jag blir helt slut av att ha idrott
	Det är jobbigt att duscha tillsammans med andra

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

SKOLMATSAL**Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du är i matsalen**

<input type="checkbox"/>	Det är svårt att äta med andra
<input type="checkbox"/>	Jag blir störd när jag äter
<input type="checkbox"/>	Jag kan inte äta och prata samtidigt
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med smaker och konsistenser
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt att vänta på min tur, exempelvis stå i kö
<input type="checkbox"/>	Jag störs av ljud
<input type="checkbox"/>	Jag störs av lukter
<input type="checkbox"/>	Jag är inte hungrig
<input type="checkbox"/>	Jag står inte ut att någon annan sätter sig på min plats
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt att sitta still
<input type="checkbox"/>	Jag sitter obekvämt
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt att veta när jag är mätt
<input type="checkbox"/>	Jag tycker maten smakar för lite
<input type="checkbox"/>	Jag tycker maten smakar för starkt
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med vissa konsistenser
<input type="checkbox"/>	Jag vet inte vad som är lagom mycket att äta
<input type="checkbox"/>	Jag känner mig observerad när jag äter
<input type="checkbox"/>	Jag är orolig för att jag inte kommer ha några klasskompisar att sitta bredvid i matsalen

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

RAST

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har rast

<input type="checkbox"/>	Jag vet inte när jag måste gå för att hinna till lektionen
<input type="checkbox"/>	Jag kommer alltid försent till lektionen
<input type="checkbox"/>	Jag vet inte vad jag skall göra
<input type="checkbox"/>	Jag vet inte vad jag hinner göra på rasten
<input type="checkbox"/>	Jag vet inte hur jag skall fråga andra om att få vara med
<input type="checkbox"/>	Jag vet inte vad jag skall prata om med de andra
<input type="checkbox"/>	Jag har inga kompisar
<input type="checkbox"/>	Jag brukar bli osams med kompisarna
<input type="checkbox"/>	Det är så rörigt ute på skolgården
<input type="checkbox"/>	Jag träffar ofta andra kompisar från andra klasser som gör att jag kommer för sent
<input type="checkbox"/>	Jag är rädd för att det inte finns någon vuxen i närheten
<input type="checkbox"/>	Jag störs av ljud
<input type="checkbox"/>	Jag störs av lukter
<input type="checkbox"/>	Det är svårt att göra saker tillsammans med andra

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

STRESSFAKTORER

Kryssa i faktorer som påverkar din stress

<input type="checkbox"/>	Att inte veta vad som skall hända
<input type="checkbox"/>	Att inte veta vad jag skall göra
<input type="checkbox"/>	Att inte veta vad som förväntas av mig
<input type="checkbox"/>	Att behöva vänta
<input type="checkbox"/>	Höga ljud
<input type="checkbox"/>	Starkt ljus
<input type="checkbox"/>	Stora folksamlingar
<input type="checkbox"/>	Nya människor
<input type="checkbox"/>	Att prata med människor jag inte känner
<input type="checkbox"/>	Att få frågor jag inte kan svara på
<input type="checkbox"/>	Plötsliga förändringar
<input type="checkbox"/>	Raster
<input type="checkbox"/>	Skolmatsalen
<input type="checkbox"/>	Att förlora när jag spelar spel
<input type="checkbox"/>	Nya obekanta miljöer
<input type="checkbox"/>	Att inte bli förstådd
<input type="checkbox"/>	Att avsluta för att jag måste göra något annat
<input type="checkbox"/>	Att jag vill vara med överallt
<input type="checkbox"/>	Att inte ha koll på tiden

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

NÄR JAG BLIR STRESSAD BLIR JAG LUGNARE AV ATT:

	Gå undan och vara för mig själv
	Spela spel på dator/mobilen/ipad
	Få ägna mig åt mitt specialintresse
	Att lyssna på musik
	Få massage
	Läsa en bok
	Gå ut och springa/promenera
	Titta på film/serier
	Umgås med andra

Vilka strategier hjälper dig och vilka bör användas vid andra tillfällen?

LEKTIONER PÅ EFTERMIDDAGEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har lektioner på eftermiddagen

<input type="checkbox"/>	Jag förstår inte vad jag skall göra
<input type="checkbox"/>	Jag vet inte hur länge jag skall göra något
<input type="checkbox"/>	Jag kommer inte igång med det jag skall göra
<input type="checkbox"/>	Jag kommer inte ihåg vad jag skall göra
<input type="checkbox"/>	Jag glömmer bort att arbeta och sitter ofta och dagdrömmer
<input type="checkbox"/>	Jag gör ofta fel
<input type="checkbox"/>	Jag kommer ofta för sent
<input type="checkbox"/>	Det är för mycket ljud som stör
<input type="checkbox"/>	Jag hör inte vad läraren säger
<input type="checkbox"/>	Det är för många lukter som stör
<input type="checkbox"/>	Jag tycker inte om när någon tar i mig
<input type="checkbox"/>	Jag känner mig orolig
<input type="checkbox"/>	Det är svårt att sitta still
<input type="checkbox"/>	Jag blir ofta arg
<input type="checkbox"/>	Jag känner mig misslyckad
<input type="checkbox"/>	Jag är trött
<input type="checkbox"/>	Jag kan inte koncentrera mig
<input type="checkbox"/>	Jag tycker inte om förändringar, jag vill veta innan något ändras
<input type="checkbox"/>	Jag har inga kompisar
<input type="checkbox"/>	Jag känner mig utanför

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

NÄR DU KOMMER HEM FRÅN SKOLAN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du kommer hem från skolan

	Det är jobbigt att komma från en miljö till en annan
	Det är jobbigt att inte veta vilka som är hemma
	Det har varit jobbigt i skolan
	Jag känner mig ensam
	Jag vill bara vara ifred
	Jag minns inte vad jag har gjort i skolan
	Jag vet inte vad jag skall göra när jag är hemma
	Det är jobbigt att inte veta när jag skall göra läxorna
	Jag har alltid jätte mycket att göra när jag kommer hem

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

LÄXLÄSNING

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har gällande läxläsning

	Jag har glömt mina böcker eller läxan i skolan
	Jag vet inte vad jag ska göra
	Jag förstår inte instruktionerna
	Jag vet inte hur länge jag ska arbeta
	Jag har svårt att koncentrera mig
	Jag blir lätt störd
	Jag förstår inte det jag läser
	Jag fastnar i detaljer
	Jag är för trött. Mina krafter räcker inte till
	Jag hittar ingen bra plats att sitta på
	Jag hittar inte någon penna, block eller annat jag behöver
	Jag har svårt att be om hjälp
	Jag har svårt att ställa frågor för att få mer information
	Jag har svårt att ta emot hjälp
	Jag har svårt att skriva för hand
	Jag har svårt att veta hur mycket jag ska skriva
	Jag förstår inte varför jag ska göra läxan
	Jag har ingen hemma som kan hjälpa mig med läxan

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

EGEN TID

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har gällande din egen tid

	Jag har svårt att sysselsätta mig själv
	Jag vet inte vad jag kan göra
	Jag vet inte hur jag ska göra när jag får en idé
	Jag kommer inte igång med någonting
	Jag kan inte avsluta när jag kommit igång
	Jag tycker att det är svårt att prova något nytt
	Jag har svårt att be om hjälp
	Jag har svårt att ta emot hjälp
	Jag tycker att det är för mycket ljud runt omkring som stör
	Jag störs hela tiden av annat
	Jag hittar inte de saker som jag vill ha
	Jag blir arg när det inte blir som jag har tänkt
	Jag blir fast i det jag håller på med och kommer inte vidare
	Jag vet inte hur lång tid jag har på mig att göra något
	Jag har ingen att göra saker med

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

KVÄLLSRUTINER/KOMMA I SÄNG

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har gällande kvällsrutiner

	Jag har så mycket tankar så jag kan inte somna
	Tänker på allt som hänt under dagen
	Det är jobbigt att inte veta vad som ska hända imorgon
	Det är jobbigt att försöka komma ihåg vad jag ska ha med mig
	Jag är orolig inför läxor/prov
	Jag är orolig för att jag sagt eller gjort något dumt
	Jag störs av ljud
	Det är för varmt
	Det är för kallt
	Jag kan inte slappna av och varva ner
	Jag är rädd för att sova
	Jag kan inte blunda
	Jag kan inte sova med släckt lampa
	Det luktar konstigt i rummet
	Jag är inte trött
	Jag har svårt att avsluta och kommer inte i säng
	Jag håller på med telefonen/datorn under

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

Övning 13: Färdighetsbedömning

Mål när det gäller färdigheter	Avgörande färdigheter	Aktiviteter och plats	Indikationer	Stöd		Utvärdering
				Professionell	Deltagare	

Övning 14: Resursinventering

Personer	Behövs	Tillgängliga	Förklaring
Lärare			
SEd-coach			
Kurskamrat			
Syskon			
Vän			
Studievägledare			
Föräldrar			
Släkt			
Kurator			
Psykolog			
Administratör			
Peer support-grupp			
Speciallärare			
Specialpedagog			
Elevassistent			
Rektor			
Läxhjälp-personal			
Skolsköterska			
Platser	Behövs	Tillgängliga	Förklaring
Öppet lärandecenter			
Förening (idrott, hälsa etc.)			
Bibliotek			
Klassrum			
Kafeteria			
Skolgård			
Grupprum			
Sociala medier			
Läroplattform			
Kyrkan			

Aktiviteter	Behövs	Tillgängliga	Förklaring
Möten			
Diskussion			
Rollspel			
Raster			
Coaching			
Studieteknik			
Stresshantering			
Schemalägga tid			
Hämta information från internet			
Tydliggöra instruktioner			
Saker	Behövs	Tillgängliga	Förklaring
Miniräknare			
Kurslitteratur			
Anteckningsblock			
Studiemedel			
Dator			
Studiestöd			
Diktafon			
Skrivbord			
Alarmklocka			
Påminnelse-app			
Dricka			
Resekostnader			

Övning 15: Resursbedömningstabell

Nödvändig resurs	Resursanvändning eller stöd	Tillgänglighet		
		Behövd	Nuvarande	Alternativ resurs

Källhänvisningar

Anthony, William (2007). *Psykiatrisk rehabilitering*. [2., rev. och bearb. utg.] Halmstad: Landstinget Halland.

Bogarve, Camilla och Ernstsson, John. 2013. *Psykiatrisk rehabilitering – Changing for good*. Veckla. s. 7. <http://www.socialpsykiatrisktforum.nu/media/mm2013/bogarve-ernstsson-changing-for-good.pdf> (Hämtad 2019-04-29).

Bostedt, Annika., Bostedt, Malin och Bogarve, Camilla. 2016. SKOLAN ÄR NYCKELN TILL FRAMGÅNG – SUPPORTED EDUCATION PROJEKT UNGA SOM RESURS I ARBETSLIVET. s. 32–33. <http://rsmh.se/wp-content/uploads/2018/08/METODBOKSVE.pdf> (Hämtad 2019-04-29).

Coalition of Voluntary Mental Health Agencies, Inc. 2002. Psychiatric Rehabilitation: Readiness Assessment. Guiding Service Recipients in Developing Rehabilitation Service Strategies Based on Motivational Readiness. Center for Rehabilitation and Recovery. http://ct.gov/dmhas/lib/dmhas/skillbuilding/Readiness_Assessment.pdf (Hämtad 2019-04-30).

Farkas, M., Cohen, M., McNamara, S., Nemece, P., & Cohen, b. (2000). *Assessing Readiness for Rehabilitation: Trainer Package*. Boston, MA: Center for Psychiatric Rehabilitation.

Gjerde, Susann (2012). *Coaching: vad, varför hur*. 2., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

GSM. CatchUp – Psychologische Unterstützung. <https://gsm-group.de/teilnehmen/esf-projekte/catchup/> (Hämtad 2019-05-13).

Hofstra Jacomijn & Korevaar Lies. 2016. *Supported Education Toolkit-Tools and guidelines for organizations and professionals working with students with psychiatric disabilities*. Research and Innovation Center for Rehabilitation. Hanze University of Applied Sciences Groningen. s. 14–17. <http://www.supportededucation.eu/wp-content/uploads/2016/12/SEd-Svenska.pdf> (Hämtad 2019-04-29).

Korevaar, Lies. 2018. Supported Education Training – Stockholm 16–19 April 2018. Overview Supported Education process. Achieving a valued Role: Skill development. Hanze University.

Korevaar, Lies. 2018. Supported Education Training – Stockholm 16–19 April 2018. Overview Supported Education process. Achieving a valued Role: Support. Hanze University.

Korevaar, Lies. 2018. Supported Education Training – Stockholm 16–19 April 2018. Overview Supported Education process. Choosing a valued role. Hanze University.

Korevaar, Lies. 2018. Supported Education Training – Stockholm 16–19 April 2018. Tool: Decision making box. Hanze University.

Lindborg, Erika. *Smarta mål och delmål*. Studieverkstaden, Umeå Universitet. <https://www.umu.se/globalassets/centralwebb/studentwebben/dokument/vi-hjalper-dig/studieverkstad/lar-dig-effektivare-studieteknik/smarta-mal-och-delmal.pdf> (Hämtad 2019-05-08).

RSMH. 2015. STADGAR – Antagna vid RSMHs kongress 8–10 maj 2015. Riksförbundet för social och mental hälsa. s. 4
<http://rsmh.se/wp-content/uploads/2018/09/Stadgar-enligt-kongress-beslut-2015-1.pdf>.

SECISO. 2018. *Med civila samhället som resurs*. <https://seciso.org/om-seciso/> (Hämtad 2019-05-13).

Sjölund, Anna & Henrikson, Lena W., 2015. *Skolkompassen: ett pedagogiskt kartläggningmaterial för dig som möter elever som har svårt att navigera i skolan*, 1:a uppl., Stockholm, 2015).

Sjölund, Anna & Henrikson, Lena W., 2015. *Vardagskompassen: ett pedagogiskt kartläggningmaterial för dig som möter barn och ungdomar som har svårt att navigera i vardagen*, 1:a uppl., Gothia Fortbildning, Stockholm.

Stiftelsen Activa. 2019. *Det här är Activa*. <http://www.s-activa.se/om-activa/#.XNkb6NMzagQ> (Hämtad 2019-05-13).

Sundsvalls gymnasium – Hedbergsska. 2018. En gymnasieskola för alla – Supported Education – en metod som förbättrar möjligheterna för elever med erfarenhet av psykisk ohälsa och/eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, att få godkända avgångsbetyg och må bättre i sin studiesituation inom Sundsvalls gymnasium – Hedbergsska skolan. Ett samarbete med RSMH i Sundsvall. Sundsvalls kommun. <https://www.spsm.se/contentassets/3146da71728d492c974c59eeb95a6051/en-gymnasieskola-for-alla.pdf> (Hämtad 2019-05-13).

The Coalition of Voluntary Mental Health Agencies, Inc. *Choosing values roles- Assisting Service Recipients to Make Informed Goal Choices about Community Roles*. Center for Rehabilitation and Recovery, The Coalition of Voluntary Mental Health Agencies, Inc. s. 6–18.

http://www.coalitionny.org/the_center/resources/psychiatric_rehabilitation/documents/ChoosingTraining-Website.pdf (Hämtad 2019-05-08).

Bilagor



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska socialfonden



Hanze
University of Applied Sciences
Groningen



Bilaga 1. Identifiering av vad som hjälper och hindrar (unga) vuxna med psykosociala svårigheter att slutföra studier

Introduktion

En del av SECiSo-projektet var att identifiera vad som hindrar och hjälper (unga) vuxna med psykisk hälsa och/eller psykosociala problem att slutföra studier. För denna identifiering använde vi följande två datainsamlingsmetoder.

A. Frågeformulär från experter på området för Supported Education i de tre deltagande länderna. Vi var intresserade av att veta vad experter anser utgör hinder för ungdomar med psykosociala svårigheter att slutföra sina studier. Därför skickades följande två frågor till flera experter via e-post/brev: ”Vad hindrar ungdomar med psykiska problem och/eller psykosociala problem från att slutföra studier?” Och ”Vad hjälper ungdomar med psykiska problem och/eller psykosociala problem att lyckas slutföra studier?”

Experterna kom alla från det sociala nätverk som de olika parterna i projektet hade. Alla experter jobbade inom utbildning, välfärdssektorn eller psykiatrin. Totalt svarade 65 experter på frågeformuläret. De svarande var i åldrarna 25 år till 64 år (med en medelålder på 43 år). 25 svarande var män och 40 svarande var kvinnor. 51 av de 65 experterna hade jobbat mer än fem år med (unga) vuxna med psykisk ohälsa och/eller psykosociala problem. De representerade olika yrkesmässiga kategorier såsom integrationshandledare,

jobbcoacher, psykologer, praktiker, lärare, socialarbetare, projektledare, arbetslivskonsulent, chef för elevhälsan, studie- och yrkesvägledare, socialpedagog, utbildningsledare, speciallärare/specialpedagog, fritidspedagog samt rehabiliteringsrådgivare.⁵⁵

Experter blev alltså tillfrågade om vilka utmaningar som studenter med psykisk ohälsa och/eller psykosociala svårigheter möter när de går i skolan. Vi frågade även studenterna själva om deras upplevelser av att genomgå utbildningar. Detta genomfördes i fokusgrupper. Totalt deltog 23 deltagare i fokusgrupperna som organiserades av de två partners som var involverade. Deltagarna tillhörde alla nätverket som tillhörde dessa partners. Deltagarna var i åldrarna 17 till 40 år. Av dessa var 13 män och 10 kvinnor. De psykiatriska diagnoser som återfanns bland deltagarna var bland annat depression, ADD, schizofreni, PTSS, ångestsyndrom och autism. Alla partners använde samma undersökningsmetoder och procedur så att resultatet kunde jämföras. Denna rapport diskuterar slutsatserna av denna kvalitativa studie.

Utmaningar att slutföra/behålla utbildning

När vi analyserade svaren på våra frågor om utmaningar så använde vi tre kategorier som är desamma som de som användes i det europeiska ImpulSE-projektet: personliga utmaningar, utbildningsmässiga utmaningar och utmaningar i den sociala omgivningen. Vi har även använt dessa för att organisera resultatet. I tabell 1.1 så summeras de mest frekventa utmaningar som nämns i minst ett av länderna.⁵⁶

Tabell 1.1 De vanligaste utmaningarna för att slutföra studier

Personliga utmaningar	Utbildningsmässiga utmaningar	Sociala utmaningar
Direkta konsekvenser av psykisk hälsa och/eller psykosociala problem	Brist på stöd och resurser	Lite eller inget stöd från familjemedlemmar/studiekamrater/yrkesverksamma
Brist på självkänsla	Otydlig struktur i skolsystemet	Stigmatisering/diskriminering från medstudenter och lärare
Dilemma gällande att avslöja sjukdom/diagnos	Brist på förståelse, kompetens och empati hos lärare	
Känsla av stigmatisering		

55 I Tyskland fanns det inte möjlighet att genomföra fokusgrupper.

56 I bilagorna 2–4 hittar du tabeller med alla de hinder som identifierades av experterna och fokusgrupperna i de tre länderna.

UTMANINGAR SOM ÄR RELATERADE TILL PERSONLIGA FAKTORER

De vanligaste personliga faktorerna som nämns av experter och studenter gällande utmaningar att behålla utbildning är direkta konsekvenser av psykisk ohälsa och/eller psykosociala svårigheter såsom ojämnt humör och avsaknaden av sociala färdigheter. Brist på självkänsla nämns även som en vanlig svårighet för att behålla utbildning. En annan svårighet som studenterna står inför är dilemmat om huruvida de ska avslöja eller dölja sina psykosociala svårigheter i skolan. Om de väljer att avslöja dessa finns det en risk för stigmatisering, men om de bestämmer sig för att dölja sina svårigheter så finns en risk att inte få det stöd man har behov av. Känslan av stigmatisering gör det svårare att behålla utbildning. Vanligt förekommande är att studenter inte söker professionell hjälp när de känner sig stigmatiserade utan försöker lösa sina problem på egen hand. Ofta fungerar inte denna strategi utan förvärrar situationen. Slutligen nämndes brist på ekonomiska medel: ”Nu när jag är äldre än 21 står jag inför extra stora hinder. Jag får inte längre ekonomiskt stöd från staten. Det är ett hinder”.

UTMANINGAR RELATERADE TILL UTBILDNINGSMILJÖN

De vanligaste utmaningarna som var relaterade till utbildningsmiljön för att behålla utbildning är bristen på stöd och resurser. Detta beror ofta på en brist på befogenhet eller kompetens hos personalen. Det finns för lite tid och stöd för personer med psykisk ohälsa och/eller psykosociala problem, samtidigt som detta är den mest avgörande faktorn för att framgångsrikt behålla eller slutföra studier. Även bristen på koordinering och samarbete mellan exempelvis lärare, vårdpersonal och studenten är ett stort problem. Den icke-flexibla strukturen i skolsystemet är en annan faktor som beskrivs som en utmaning i alla länder som deltog. I exempelvis Nederländerna är utbildningen inriktad mot kompetens. Denna typ av utbildning har en mindre tydlig ram (dvs. studenter måste bevisa sina kunskaper genom att bygga upp en portfölj som visar att de har en viss kompetens), vilket kan leda till problem för studenter som har en psykisk funktionsnedsättning. Svårigheter med att erbjuda anpassade tentamina ses också som en utmaning. Exempel på denna icke-flexibla struktur i skolsystemet var: ”Stängt och strömlinjeformat system, icke välkomnande för elever med psykisk ohälsa och/eller psykosociala svårigheter”, en ”snäv struktur i fakulteter som inte tillåter alternativa former av studentbedömning”. Här nämner man bristen på alternativ till muntliga tentamina, presentationer och studiebesök. ”Existerande studenthälsa/elevhälsa känner inte ansvar för denna grupp”; och ”Skolor tillåter inte en minskad studietakt för att matcha studentens kapacitet”. Ett slutligt hinder som ofta

nämnts är bristen på förståelse, kompetens och empati hos personalen. Ett exempel kommer från en nederländsk student: ”Det var inget engagemang eller delaktighet alls på min tidigare skola. Inte ens från min handledare. Jag hade redan slutat skolan för tre månader sedan när min handledare kom på det... Det fanns ingen social medvetenhet alls.” Deltagare nämner även att personal ibland tror att de vet hur de ska bemöta människor med vissa svårigheter för att de tidigare har mött en annan person med samma svårighet. De tenderar därmed att ignorera alla skillnader mellan människor och beter sig likadant mot alla utan att se individen. En av deltagarna hade upplevt detta och hoppade därmed av sin utbildning. Vissa experter som var intervjuade i Nederländerna menade att bristen på förståelse, expertis och empati hos personal ibland orsakas av att studenter inte avslöjar deras svårigheter och därför vet inte personalen om dessa.

UTMANINGAR SOM ÄR RELATERADE TILL DEN SOCIALA MILJÖN

Två faktorer verkar vara de största hindren för studenter att behålla deras utbildning: lite eller inget stöd från familj, klasskamrater, och/eller psykiatriprofessionen samt stigmatisering/diskriminering av klasskamrater och/eller lärare. Det har uttryckts att familjemedlemmar ofta inte vet så mycket om vad utbildningen innebär och ibland nedvärderar eller avskräcker studenten från studier. Vidare så erbjuder inte alltid psykiatriprofessionen stöd för att genomföra anpassningar eller avtal med skolan.

Det som hjälper studenter att genomföra studier

Genom att ta reda på vad som hjälper studenter att behålla utbildning så frågade vi 23 deltagare (unga vuxna med psykisk ohälsa och/eller psykosociala svårigheter) i fokusgrupper i två länder (Sverige och Nederländerna). Detta inkluderade vad som hjälper, har hjälpt och skulle hjälpa för att behålla en utbildning. Nedan kommer vi att diskutera de vanligaste svaren. (Se tabell 1.2) och vissa viktiga resultat.

Tabell 1.2 De vanligaste svaren gällande vad som hjälper studenter att behålla utbildning

- Kontinuerlig personlig kontakt med professionell om studierelaterade svårigheter
- Ett flexibelt skolsystem
- Mindre klasser
- Stöd från familj och vänner
- Stöd att avslöja egna svårigheter

En kontinuerlig personlig kontakt gällande studierelaterade frågor med personal/professionella som har expertis, var något som nämndes av många deltagare. Det kan formuleras som ”den professionellas stöd att organisera en studieplan, göra läxor, fixa en bra studiemiljö och stöd att nå mål.”

Företrädesvis koordinerar/samarbetar dessa professionella med andra beslutsfattare (exempelvis psykiatriprofessionen, utbildningsorganisationer, välfärdsorganisationer). Även ett mer flexibelt utbildningssystem skulle vara till hjälp, till exempel frivillig närvaro i klassen och eventuella anpassningar under tentor (muntligt istället för skriftlig tentamen, mer tid, annan plats etc.) Tydlig information om stödtjänster skulle också vara till hjälp. Samtidigt som bristen på stöd från familj och vänner upplevs som en utmaning, är stöd från familj och vänner en framgångsfaktor för att genomföra studier. Avslutningsvis nämndes att stöd för att avslöja personliga svårigheter skulle kunna vara till hjälp. Avslöjande kan vara viktigt då det eventuellt kan leda till mer stöd från personal, klasskamrater och vänner. Deltagare tycker det skulle hjälpa att erbjudas stöd med att välja att avslöja svårigheter och även gällande hur, vad och till vilka personer detta avslöjande ska göras till.

SÅ KAN DU STÖDJA UNGA MED PSYKISK OHÄLSA I SKOLAN är en verktygslåda som vänder sig till dig som arbetar med unga i skolan och vill få tips på användbara övningar och redskap i Supported Education. Boken riktar sig mot olika utbildningsnivåer och bör ses som ett komplement till redan framgångsrika arbetssätt och verktyg inom den egna verksamheten. Övningarna täcker de olika faser som ingår i SEd och syftar till att engagera och aktivera studenter så att de kan ta ansvar för sina studiemål.

Denna verktygslåda har tagits fram i projektet SECiSo som finansieras av Europeiska socialfonden och har bedrivits inom Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH) mellan 2017–2020.