METODHANDBOK-
STEGET(T)

Arbetslivsinriktad rehabilitering och arbetsförmågebedömning i ett samarbete mellan Socialtjänsten, Fritidsbanken och Föreningsalliansen eller annan tredje aktör.

Anders Lustigh och Melinda Dalin

Projekt Steget(t)

2024

STEGET(T)

BOLLNÄS KOMMUN Fritidsbanken Region Gävleborg FÖRENINGSALLIANSEN

Innehållsförteckning

Del ett ... 3
Introduktion till Steget(t) ... 4
Målgruppen ... 5
Berättelsen om hur Steget(t) uppstod ... 5
Hur du bäst använder denna metodhandbok ... 6
Fyra grundläggande hörnstenar för att bygga upp Steget(t) ... 7
Steget(t)s utformning ... 8
Steget(t) i en trepartsmodell: ... 9
Aktörernas olika roller och arbetsuppgifter i Steget(t) ... 10
Vägledaren (Socionom) ... 10
Handledaren (Arbetslivsinriktad rehabiliteringsvetare) ... 11
Arbetsledaren (Personal från Fritidsbanken) ... 12
Observation och arbetsförmågebedömning (Vägledare, Handledare och arbetsledare) ... 13
Arbetsförmågebedömare (Vägledare och Handledare) ... 13
Samtalsledare (Vägledare och handledare) ... 14
Gruppvägledning (Vägledare och handledare) ... 15
Individens väg till Steget(t) ... 16
Steget(t)s två fokusområden - Att utforska och motivera ... 17
Ett utforskande förhållningssätt ... 17
Ett motiverande förhållningssätt ... 18
Framgångsfaktorer: ... 19
Fler framgångsfaktorer ... 20
Steget(t)s utformning ... 21
Terminens innehåll ... 22
Arbetslivsinriktad rehabilitering ... 24
Arbetslivsinriktad rehabilitering och faktorer på individnivå ... 25
Arbetslivsinriktad rehabilitering och faktorer på organisationsnivå ... 25
Arbetslivsinriktad rehabilitering och faktorer på samhällsnivå ... 25
Jobb- och sysselsättningsindikator projektet ... 25
Arbetsförmåga ... 26
Instrument för att mäta arbetsförmåga ... 27
Steget(t)s prioriteringsordning ... 28
1. Studier ... 28
2. Andra vägar vidare mot arbetslivet ... 28
Fritidsbankens arbetsstationer ... 29

Del två ... 30
Praktiska tips innan uppstart ... 31
Innan uppstart av nya deltagare ... 32
Uppstart av nya deltagare - introduktionsvecka ... 32
Uppstart av nya deltagare – första arbetsveckan ... 33
Måndag ... 33
Tisdag ... 33
Onsdag ... 33
Torsdag ... 33
Fredag ... 33
Gruppvägledningens övergripande planering ... 34
Tillfälle 1 ... 34
Tillfälle 2 ... 34
Tillfälle 3 ... 34
Tillfälle 4 ... 34
Tillfälle 5 ... 34
Tillfälle 6 ... 34
Gruppvägledning, tillfälle 1 ... 35
Gruppvägledning, tillfälle 2 ... 36
Gruppvägledning, tillfälle 3 ... 37
Gruppvägledning, tillfälle 4 ... 38
Gruppvägledning, tillfälle 5 ... 39
Gruppvägledning, tillfälle 6 ... 39
Friskvårdsaktiviteter ... 40
Bilagor ... 42
Introduktion av deltagare ... 43
Gruppvägledning ... 55
Samtalsstöd ... 60
Friskvård ... 78
Vidare läsning och inslag om Steget(t) ... 85
Intressanta länkar ... 85
Referenslista ... 86

Del ett

I den första delen av metodhandboken skapas en förståelse för vad det innebär att arbeta med Steget(t) som metod. Målgruppen presenteras och du bjuds även på en inblick i hur Steget(t) startade.

Vidare så presenteras två olika varianter av Steget(t), där den ena varianten var framgångsrik och den andra varianten var ohållbar. Här får du ta del av för och nackdelar med respektive variant. Efter det presenteras de olika rollerna som är involverade i Steget(t)s arbetssätt.

Du får även en inblick i de olika lager som Steget(t) är uppbyggt på. Vi kan väl föreställa oss en tårta med olika lager och fyllningar, följer man receptet i denna metod så kan tårtan bli väldigt lyckad.

Vidare presenteras några framgångsfaktorer, hur Steget(t) är utformat samt lite kort information om Arbetslivsinriktad rehabilitering, arbetsförmåga samt hur dessa kombineras i Fritidsbankens lokaler.

Introduktion till Steget(t)

Steget(t) har finansierats av Region Gävleborg och är en samverkan mellan Socialtjänsten, Föreningsalliansen och Fritidsbanken i Bollnäs kommun. Steget(t) syftar till att bryta ett bidragsberoende samt ger rätten att erhålla rätt insats i rätt tid av rätt aktör och till rätt kostnad.

På samhällsnivå genererar Steget(t) i minskade kostnader hos kommunen på längre sikt, framför allt då ett förvärvat bidragsberoende som går i generationer kan brytas. På sikt förväntas även en förbättrad folkhälsa med ett lägre antal individer som är isolerade. Via Socialtjänstens rehabiliterings-team och *Tidig Rehabilitering i Samverkan* [TRISAM] i Bollnäs kommun har det framkommit att arbetsförmågan ej prövats bland individer som är inskrivna på försörjningsstödsenheten. Arbetsförmedlingen har ofta gjort bedömningen att individerna står för långt ifrån arbetsmarknaden och Arbetsmarknadsenheten [AME] har ej haft uppdraget för den målgruppen.

Deltagarna i Steget(t) får genom vägledning hitta sitt nästa steg i livet, vad nästa steg kan innebära är helt individuellt men det kan omfatta studier, annan praktik, eller en stegförflyttning till Arbetsförmedlingen, sjukersättning alternativt ett arbete på den reguljära arbetsmarknaden.

På Steget(t) får deltagarna skapa en struktur och träna på rutiner samt prova på olika arbetsuppgifter i Fritidsbankens dagliga arbete. För deltagare som närvarar på Steget(t) är det vanligt att det påbörjas två processer, en egenmaktsprocess [empowerment] samt känslan av sammanhang [KASAM]. Vid behov genomförs arbetsförmågebedömningar.

Samtal, föreläsningar och gruppvägledning utförs i Föreningsalliansens lokaler som ligger i samma byggnad som Fritidsbanken. Friskvård är även en del av Steget(t). Steget(t) har två uppstarter per år, en vår- och en hösttermin med 14 deltagare per omgång.

Målgruppen

Steget(t) uppstod då det fanns och fortfarande finns ett stort behov av arbetslivsinriktad rehabilitering hos individer som befinner sig allra längst bort från arbetsmarknaden. Steget(t) är speciellt framtaget för målgruppen som lever på bidrag från försörjningsstödsenheten hos Socialtjänsten. Det är vanligt förekommande att individer som lever på bidrag från försörjningsstödsenheten har psykiska- och/eller fysiska funktionsvariationer som påverkar förmågan att etablera en varaktighet på den reguljära arbetsmarknaden.

Genom att bryta ett bidragsberoende kan det på längre sikt få effekter för barn- och ungas uppväxtvillkor. Det finns studier som belyser att barn med föräldrar som lever på försörjningsstöd hamnar i större utsträckning själva hos försörjningsstöd när de sedan växer upp. För att läsa mer om detta, se *Vidare läsning* längre bak, under rubriken: *Arbetslösa med ekonomiskt bistånd*

Berättelsen om hur Steget(t) uppstod

Upprinnelsen till detta projekt var projektet *Prova vägar vidare,* läs mer om detta under *Vidare läsning och inslag* längre bak i metodhandboken.

Lustigh (2020) belyser i *Prova vägar vidare* att:

> *”Kommunen bör upprätta en arbetsträningslokal eller likande för att skapa möjlighet till ett första ställe där personer kan arbetsträna initialt där skulle man även kan skapa vägledningssituationer kopplat direkt det praktiska. Det bästa vore att utveckla ett fördjupat samarbete med Fritidsbanken och kunna ha X antal platser i deras redan befintliga verksamhet. Eftersom Fritidsbanken är en välfungerande verksamhet med samhällsnytta och reella arbetsuppgifter är det en given samverkanspartner även i framtiden men samarbetet kan utvecklas, lån av lokaler för vägledning, gruppvägledning, arbetsträningsplatser. Den kompentens som finns inom Fritidsbanken matchar de behov som finns för de personer som behöver komma vidare ut mot en arbetsträning.”*

Steget(t) började med att socionomen Anders Lustigh letade efter arbetsträningsplatser och klev in i Föreningsalliansens lokaler, där Fritidsbanken bedrivs i Bollnäs kommun. Den arbetslivsinriktade rehabiliteringsvetaren Melinda Dalin arbetade då hos Föreningsalliansen i Bollnäs och tog emot några individer på arbetsträning i Fritidsbankens lokaler. Med tiden upptäcktes det att Fritidsbanken i Bollnäs var ett ypperligt ställe att bedriva arbetslivsinriktad rehabilitering och arbetsförmågebedömning på. Detta skulle då komma att testas med ett större antal deltagare samtidigt, än vad som provats tidigare. Målet var att skapa en fungerande metod för arbetslivsinriktad rehabilitering, arbetsträning och arbetsförmågebedömning. Region Gävleborg klev då in och finansierade projekt Steget(t) under en treårsperiod.

Hur du bäst använder denna metodhandbok

Metodhandboken är uppdelad i två delar. Den första delen av metodhandboken är en introduktion till Metoden Steget(t), den andra delen av metodhandboken visar hur du steg för steg kan arbeta med Steget(t).

Denna metodhandbok riktar sig till dig som arbetar med människor som befinner sig allra längst bort från arbetsmarknaden och metoden ska ses som ett första steg till att närma sig studier, arbete, arbetsträning, praktik eller rätt form av ersättning från Försäkringskassan.

Denna metod ska ses som en bas, som vid behov är formbar. Du bör ha i beaktande att varje deltagare är unik och att förutsättningarna för varje enskild deltagare är därefter.

För att lyckas med Steget(t) bör du arbeta utifrån följande ledord:

> *”Rätt insats till rätt person i rätt tid av rätt aktör och till rätt kostnad”*

Från oss alla önskar vi dig ett stort lycka till i ditt arbete. Att arbeta med Steget(t) kan vara det mest givande och roligaste arbete som finns!

- Region Gävleborg
- Individ- och familjeomsorgen, Bollnäs
- Föreningsalliansen, Bollnäs
- Fritidsbanken, Bollnäs
- Auktoriserad socionom, Anders Lustigh.
- Arbetslivsinriktad rehabiliteringsvetare, Melinda Dalin.

Fyra grundläggande hörnstenar för att bygga upp Steget(t)

Det finns några grundfaktorer som är avgörande för att Steget(t) ska bli en välfungerande och effektiv insats för målgruppen.

Det *första* du bör fundera på är vilka aktörer som ska vara delaktiga och om det ska vara två eller tre parter beroende på antalet deltagare per omgång.
Vi har testat Steget(t) både i en två- och i en trepartsmodell. Trepartsmodellen är den som rekommenderas av flera olika anledningar och detta förtydligas under rubriken: *Aktörernas olika roller och arbetsuppgifter i Steget(t).*

Det *andra* du behöver se över är vilka lokaler som ska användas, då Steget(t) involverar arbetsstationer för både enskilda arbetsuppgifter samt arbetsförmågebedömning, arbetsuppgifter för att arbeta i team, samtalsrum, vilorum samt konferensrum till gruppvägledning och föreläsningar.

Den *tredje* viktiga hörnstenen berör rekrytering. Steget(t) är ett samarbete mellan flera aktörer och arbetet med arbetslivsinriktad rehabilitering kräver en viss kompetens. Steget(t) har i detta fall involverat en socionom, en arbetslivsinriktad rehabiliteringsvetare samt en arbetsledare från Fritidsbanken. Socionomen och arbetsledaren som är insatt i Fritidsbankens dagliga arbete går inte att kompromissa med, det krävs ingen arbetslivsinrikad rehabiliteringsvetare som handledare, men det bör vara en person med likvärdig komptenens i grunden.

Den *fjärde* och avgörande hörnstenen berör ekonomiska resurser. Det är viktigt att alla ovanstående delarna räknas in i budgeten för att få till helheten med Steget(t).

1. **Samarbete mellan aktörer**
2. **Lokaler som fyller Steget(t)s krav**
3. **Rekrytering av rätt personal**
4. **Budget**

STEGET(T)

Steget(t)s utformning

Vi testade både en två- och en trepartsmodell.

Steget(t) i en tvåpartsmodell:

Denna variant fungerar i grupper med få deltagare. Vi testade denna variant med en grupp på upp till 14 deltagare. Arbetsbelastningen blev då för hög för personalen och kvalitén på den arbetslivsinriktade rehabiliteringen sjönk, vissa betydelsefulla moment kunde då utebli.

Steget(t) i en tvåpartsmodell rekommenderas ej.

Roller som provades fram:

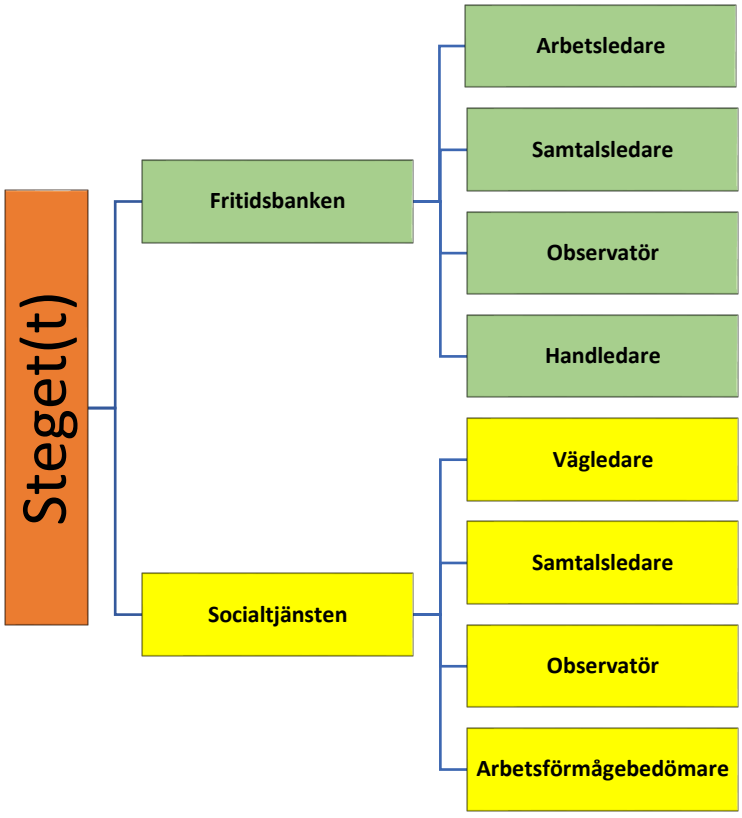
- *Socialtjänsten:* Vägledare, samtalsledare, observatör och arbetsförmågebedömare.
- *Fritidsbanken:* Handledare, arbetsledare samtalsledare, observatör.

Minus:

- Det blev en konflikt i rollerna arbetsledare/handledare då arbetsledaren arbetade i butik (bland kunder) samt i verkstad (bland personal och deltagare). Handledaren måste kunna lämna butiken och gå undan, då deltagarna ofta har behov av samtalsstöd eller annan hjälp. Kunder och deltagare fick konkurrera om denne, vilket blev ett betungande stressmoment.

- Färre deltagare ökar risken för högre frånvaro i hela gruppen. Om en är frånvarande en dag så är chansen stor att flera är borta dagen efter, vid en liten grupp blir den deltagare som kommer till arbetsplatsen ”ensam” och konceptet faller. Detta är tidskrävande och personalens tid läggs då ner på att få gruppen på plats i stället för arbetslivsinriktad rehabilitering.

- För hög arbetsbelastning för personalen vid en större grupp på upp till 14 deltagare.



Steget(t) i en trepartsmodell:

Denna variant rekommenderas, trepartsmodellen fungerar mycket bra med grupper på upp till 14 deltagare per omgång. Steget(t) gav goda resultat då socionomen var vägledare och observatör, arbetslivsinriktade rehabiliteringsvetaren var handledare och observatör samt personal från Fritidsbanken var arbetsledare och observatör.

Roller som provades fram:

- *Socialtjänsten:* Vägledare, gruppvägledare, samtalsledare, observatör och arbetsförmågebedömare.
- *Fritidsbanken:* Arbetsledare och observatör.
- *Föreningsalliansen (eller annan resurs):* Handledare, gruppvägledare, samtalsledare, observatör och arbetsförmågebedömare.

Plus:

+ Alla tre viktiga komponenter inom Steget(t) uppfylls med vägledare, handledare och arbetsledare.

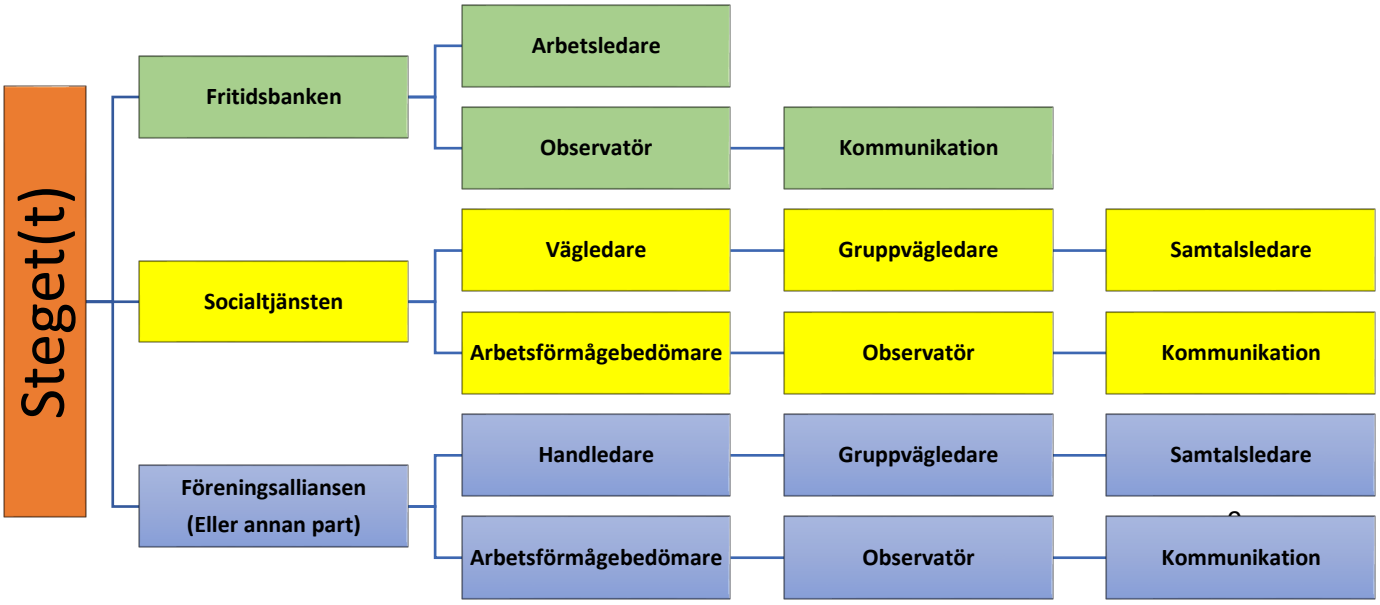
+ En större grupp på upp till 14 deltagare fungerar utmärkt. Vid eventuell frånvaro av deltagare blir det ej lika påtagligt för resterande deltagare.

+ Känslan av KASAM och empowerment ökar hos deltagarna.

+ Sannolikheten för deltagare att hitta en eller flera nya vänner ökar, därmed chansen till att eventuell isolering minskar.

Minus:

- Steget(t) är sårbart i början av varje ny termin då det i början handlar om att skapa en trygghet och en god relation till vägledare, handledare och arbetsledare och gruppen. Vid frånvaro med någon ur personalen har vi sett att deltagarantalet automatiskt sjunker dagarna efter. När gruppen har svetsats samman och en trygghet finns inom gruppen är detta inget problem längre.
- Ha alltid i åtanke att det förmodligen alltid är någon eller några som har lägre närvaro i början av Steget(t), se det då som en spännande utmaning att hitta lösningar så att deltagarna finner motivation att komma i gång.



Aktörernas olika roller och arbetsuppgifter i Steget(t)

Vägledaren (Socionom)

Vägledaren utforskar studiernas- och arbetslivets möjligheter tillsammans med deltagarna. Syftet är att deltagarna under Steget(t)s process har funnit någon form av riktning att fortsätta sina steg mot. Det kan vara i form av studier, annan praktik eller arbete för att ge några exempel. Varje deltagare ska vid Steget(t)s avslut ha en planering färdig inför nästa steg efter Steget(t) och detta är vägledarens mest väsentliga roll.

Vidare är vägledaren spindeln i nätet på Steget(t). Då vägledaren är en socionom har vägledaren kontakten med deltagarnas handläggare på Försörjningsstödsenheten, samt andra aktörer så som rehabiliteringskoordinatorer, vuxenenheten, boendestöd med mera. Det är även socionomen tillsammans med deltagaren som vid behov startar en TRISAM-process.

Det är vägledaren tillsammans med handläggarna på Försörjningsstödsenheten som rekryterar deltagare till Steget(t). Detta är en tidskrävande process och arbetet med detta startar direkt när en ny grupp på Steget(t) har startat. Handläggaren på Försörjningsstödsenheten kommer med förslag på deltagare till vägledaren, därefter håller vägledaren ett första samtal med den eventuella deltagaren. Det är inte sällan det behövs fler samtal innan den tilltänkte deltagaren känner sig redo att påbörja Steget(t). Om den eventuella deltagaren tackar ja till att börja på Steget(t) hålls ännu ett till samtal, då tillsammans med både handledare och vägledare.

Under Steget(t)s gång sker ett mitt-terminssamtal, samt ett avslutningssamtal med varje deltagare, det är vägledaren som bokar in detta. Under dessa samtal närvarar deltagarens handläggare, deltagaren, handledaren och vägledaren. Vägledaren arbetar med dokumentering i Individ- och familjeomsorgens interna journalsystem.

I korthet:

- Bygga en relation med förtroende.
- Vägleda inom studier och arbetsliv.
- Hitta en planering inför nästa steg tillsammans med deltagaren.
- Koordinerar stödinsatser vid behov.
- Rekrytering.
- Uppföljning och avslut.
- Dokumentering.
- Dagliga samtal med deltagarna.
- Daglig kommunikation och samarbete med handledare.
- Gruppvägledning.
- Arbetsförmågebedömning.
- Friskvård.

Guidance!

Den viktigaste arbetsuppgiften för vägledaren är att vara ett stöd och en trygg punkt då deltagaren med hjälp av vägledaren tar reda på sitt nästa steg i livet.

Handledaren (Arbetslivsinriktad rehabiliteringsvetare)

Handledaren ansvarar för schemaläggning, planering, telefon, och diverse administration samt daglig dokumentation till vägledaren som är socialsekreterare. Dokumenteringen till vägledaren är kodad och går ej att spåra till individer. Handledaren likt vägledaren bygger goda relationer med deltagarna från den första dagen, med mycket samtal.

Handledaren stämmer dagligen av med deltagarna och kan därefter tillsammans med deltagarna göra en planering för dagen. En del av Steget(t) bygger på att öka empowerment hos deltagarna. Varje dag involveras deltagarnas mående, ork och viljor i varje moment, detta kräver en flexibilitet, ödmjukhet och ett tålamod hos handledaren då ingen dag är den andra lik.

Handledaren och vägledaren introducerar deltagarna den första arbetsveckan, därefter arbetar handledaren med handledning både enskilt och i grupp. Genom olika samtal framkommer information från deltagarna, där deltagarna tillsammans med handledaren lägger upp mål som är rimliga att nå under Steget(t)s gång. Handledaren är mer rörlig i lokalerna än vägledaren. Handledaren rör sig dagligen mellan arbetsstationerna för observation, coachning och delaktighet.

Ett vanligt exempel på ett mål i Steget(t) kan vara att komma i tid till Fritidsbanken, för att därefter lägga upp nästa mål om att stanna kvar tiden ut för dagen. Därefter utökas tiden per dag eller vecka, för att senare kanske betyda att man kan äta lunch på jobbet eller vistas i butiken bland kunder, eller svara i telefonen. Genom denna handledning tillåts deltagarna att börja på den nivå de befinner sig på, i stället för att börja på en för hög nivå och starta den arbetslivsinriktade rehabiliteringen med ett misslyckande. Därefter coachar handledaren deltagaren med målen som succesivt läggs upp så att deltagaren kan gå vidare mot nästa steg i livet med en ökad självkänsla, ett generellt bättre mående och med känslan av att lyckas.

I korthet:

- Bygga en relation med förtroende.
- Daglig handledning och coaching.
- Dagliga samtal med deltagarna.
- Daglig kommunikation med Vägledaren.
- Låta deltagarna själva sätta upp rimliga mål som de vill uppnå under Steget(t)s gång.
- Coacha deltagarna mot deras mål.
- Uppföljning och nya mål.
- Steget(t)s administration.
- Dokumentering.
- Observation.
- Gruppvägledning.
- Friskvård.
- Arbetsförmågebedömning.

Empowerment!

Den viktigaste arbetsuppgiften för handledaren är att identifiera på vilken nivå deltagaren befinner sig på och därefter utforma arbetsdagarna så att deltagaren lyckas i stället för att misslyckas.

Arbetsledaren (Personal från Fritidsbanken)

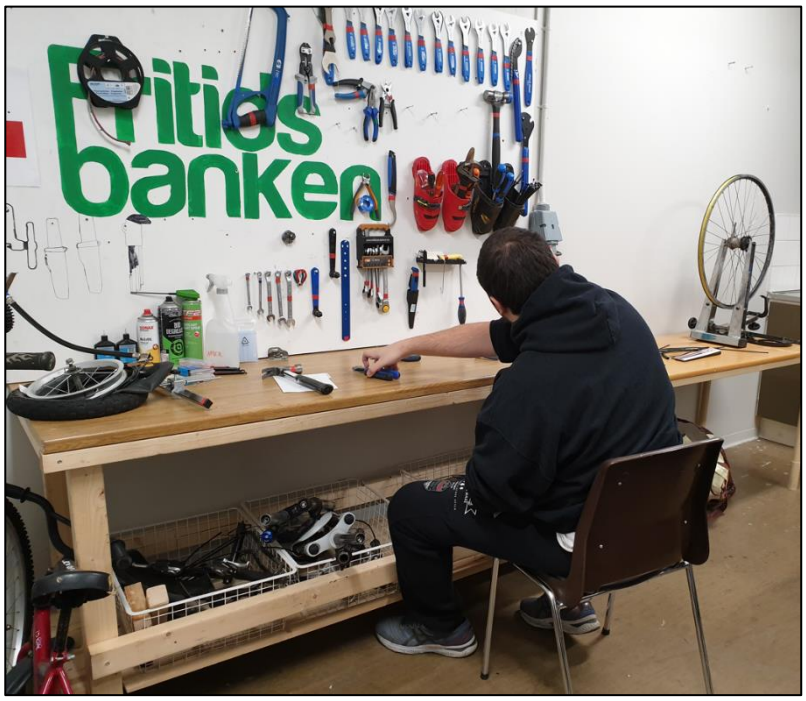
Arbetsledaren är aktuell inom den dagliga driften på Fritidsbanken, vilket innebär att arbetsledaren är den som har koll på vad det finns för arbetsuppgifter. Denne tar emot de deltagare som handledaren tillsatt för dagen, då deltagarna kan variera av olika anledningar.

Arbetsledarens roll är att lära ut kunskap om Fritidsbanken och Fritidsbankens arbetsuppgifter. Arbetsledaren är även ett viktigt stöd till deltagarna under arbetspasset för att skapa en trygghet då många av deltagarna kommer med en stor osäkerhet i början.

Arbetsledaren är insatt i Fritidsbankens alla moment och har kunskap om interna arbetssystem, arbetsflödet, miljömedvetenheten, utrustningen, de sporter utrustningen används till och hur man tar hand om utrustningen.

I korthet:

- Kunskapskälla till Fritidsbankens utrustning och hantering.
- Ansvarar för dagens arbetsuppgifter utöver utlån och returer i butiken.
- Introducerar deltagare till arbetsuppgifter.
- Stöttar upp deltagare vid behov under en arbetsuppgift.
- Ett stöd på plats.



Trygg arbetsmiljö!

Den viktigaste arbetsuppgiften för arbetsledaren är att ansvara för att det finns dagliga arbetsuppgifter till deltagarna, introduktion av arbetsuppgifter samt att vara ett stöd kring arbetsuppgifterna.

Observation och arbetsförmågebedömning (Vägledare, Handledare och arbetsledare)

Ibland finns det ett behov av att genomföra en arbetsförmågebedömning. I Steget(t) har då personal (vägledare och handledare) med relevant utbildning samt arbetslivserfarenhet genomfört arbetsförmågebedömningar med förmånen att se aktuell deltagare i olika arbetsuppgifter och arbetsmoment över flera månaders tid.

Då handledaren är ute i verksamheten och observerar på daglig basis insamlas mycket information, vid behov sammanstrålar både handledare och vägledare för observation. Arbetsledaren delar med sig av information till handledare eller vägledare dagligen.

Alla som arbetar med Steget(t) bör vara observanta på deltagarna. Kommunikationen mellan personalen är en grundläggande förutsättning för att Steget(t) ska fungera, både daglig kommunikation samt veckovis med avstämningsträffar.

Arbetsförmågebedömare (Vägledare och Handledare)

Vägledaren och handledaren samarbetar i detta fall och bedömer arbetsförmågan utifrån deltagarens arbetsförmåga över tid. Är det någonting särskilt som behöver bedömas sker ett samarbete mellan vägledaren och handledaren då de tillsammans eller separat kan observera vid flertalet tillfällen, över tid och sedan göra en sammanfattning.

På så sätt minskar risken för felbedömningar på grund av ”en dålig dag” hos deltagaren, samt skapar en rättvisare bedömning. Vid behov konstrueras en särskild arbetsmiljö eller arbetsuppgift för detta ändamål, utöver det sker arbetsförmågebedömningarna i Fritidsbankens arbetsstationer som förtydligas under rubriken *Fritidsbankens arbetsstationer.* Observera att dessa arbetsstationer kan se olika ut beroende på vilken Fritidsbank man arbetar i, Fritidsbanken i Bollnäs har byggt upp dessa stationer för ett bra flöde i det dagliga arbetet, arbetsträning samt arbetsförmågebedömning.

Det är inte helt ovanligt att andra svårigheter kan framträda vid dessa tillfällen och då kan det vara nödvändigt att försöka koppla på eller stödja deltagaren med, eller till ytterligare insatser såsom exempelvis psykiatrin, hälsocentral, beroendeenheten eller boendestöd. Det kan även innebära stöd i kontakt med Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen. I Steget(t) har Socionomen/Vägledaren varit detta stöd. TRISAM

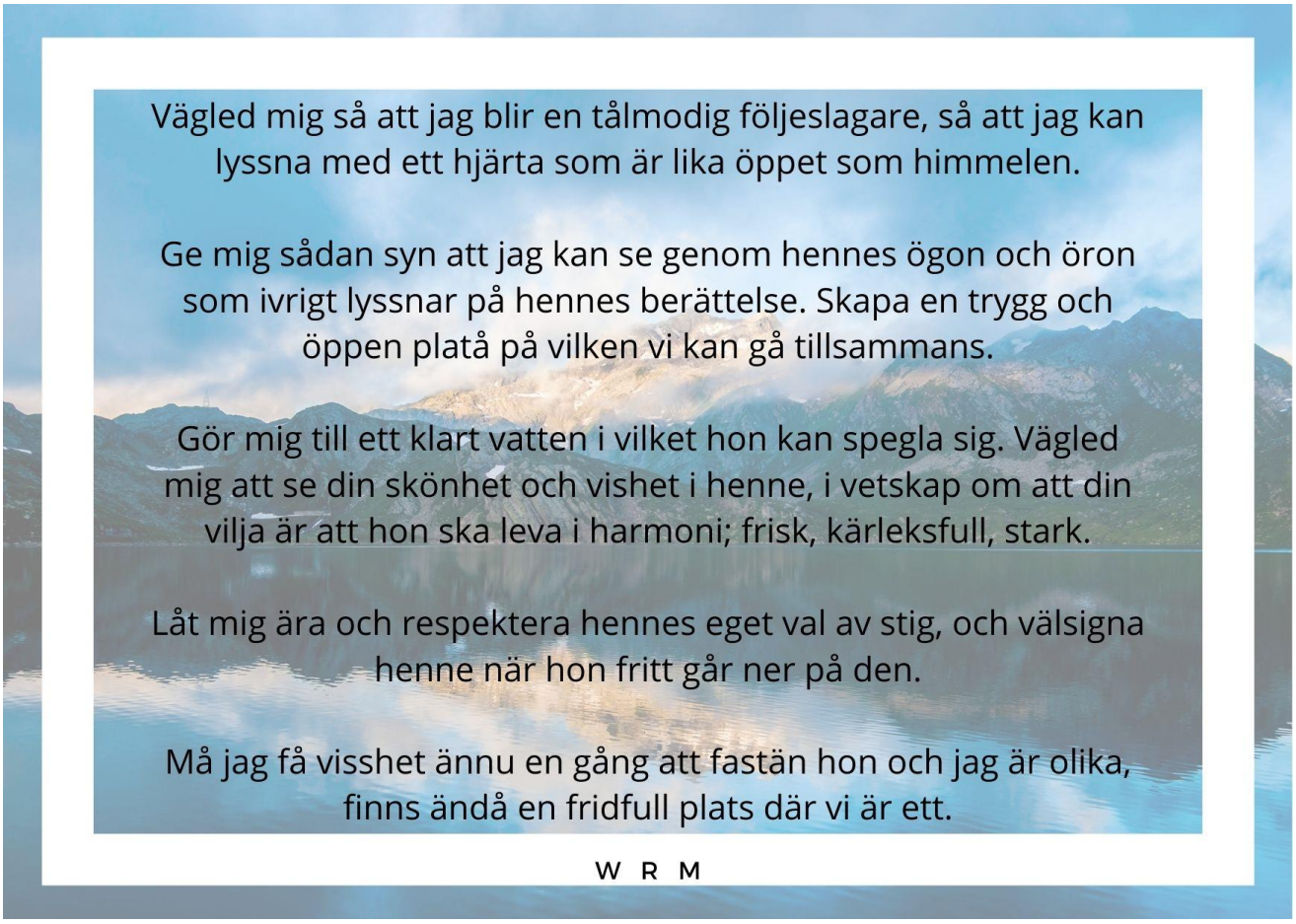
Tips!

Linköpings universitet (Spetsa) anordnar en kortare utbildning i verktyget Assessment of work performance [AWP] som kan användas vid arbetsförmågebedömningar.

Samtalsledare (Vägledare och handledare)

Samtalet är den röda tråden under Steget(t)s genomförande. Både individuella- och gruppsamtal är viktiga. Samtalet är Steget(t)s främsta verktyg för att skapa delaktighet, motivation, identifiera och eventuellt undanröja hinder, detta skapar de bästa förutsättningarna för deltagarna under sin arbetslivsinriktade rehabilitering.

Samtalstekniken Motiverande samtal [MI] ingår i Steget(s) arbetssätt.
Se bilagor för material vid samtal.



Bilden illustrerar en bön från en av MI:s grundare William R. Miller, från boken *Motiverande samtal – att hjälpa människor till förändring.* Natur & Kultur, *2013.*

Tips!

Luleå tekniska universitet anordnar en 7,5 hp kurs i samtalsmetoden MI på distans.

Gruppvägledning (Vägledare och handledare)

Under Steget(t)s gång finns det vid minst sex tillfällen gruppvägledningstillfällen. Under dessa tillfällen sammansvetsas gruppen och processen med KASAM är i gång. Deltagarna får vid dessa tillfällen olika uppgifter att utforska sig själva samt möjligheten att prata inför och vara en del i en större grupp. Gruppvägledningen är ett betydelsefullt inslag där det framkommer mycket relevant information för både vägledare, handledare och deltagare så att de i sin tur vidare kan utforma de bästa förutsättningarna för deltagarna att nå sina mål.

Ett vanligt inslag som deltagarna har återberättat efteråt är att de har fått en känsla av att inte känna sig lika ensamma med sina svårigheter i samhället, då andra deltagare har öppnat upp och berättat om sina svårigheter.

- Sex olika gruppvägledningstillfällen
- Möjligheten att utforska sig själv
- Känslan av KASAM
- Känslan av att inte vara ensam med svårigheter.

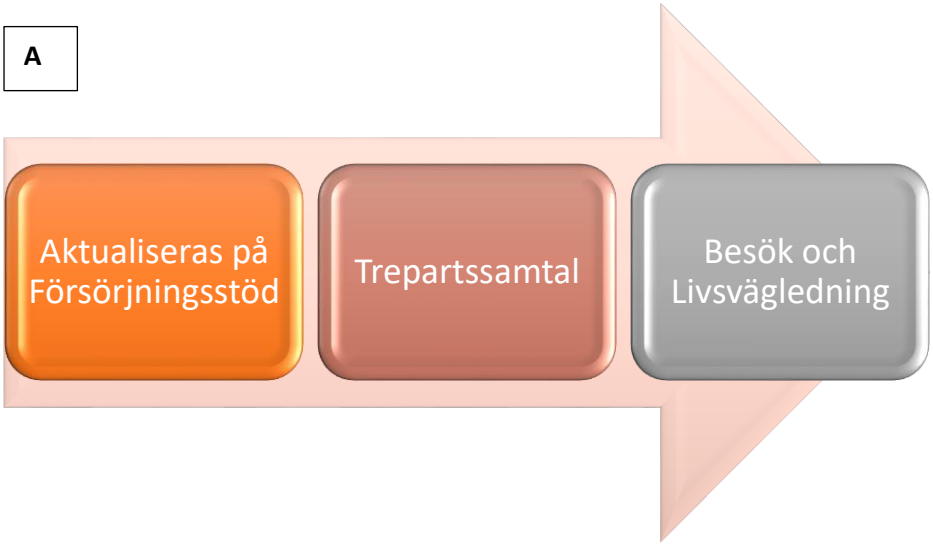
Att skapa en sammansvetsad grupp har visat sig ha en stor betydelse i Steget(t) för att deltagarna ska få en känsla av KASAM

Tips!

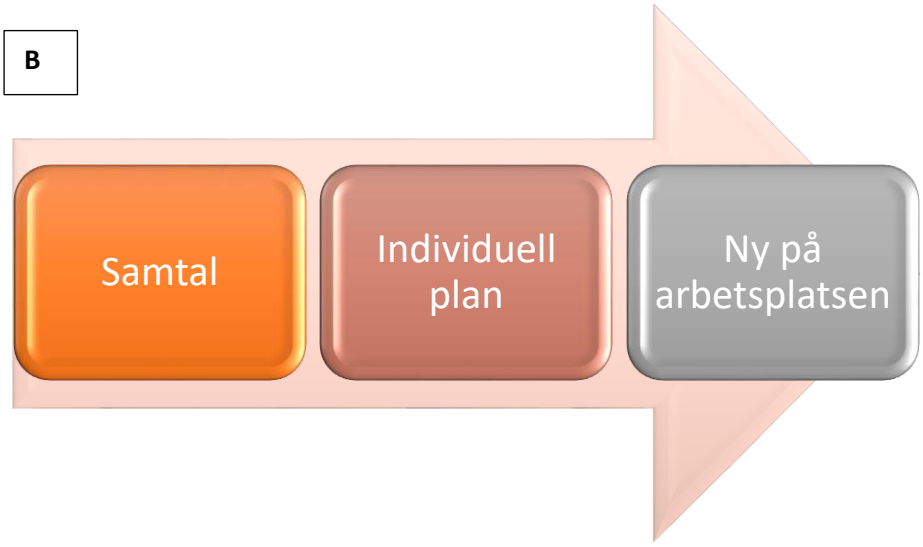
Umeå universitet anordnar en 7,5 hp kurs i gruppvägledning på distans.

Individens väg till Steget(t)

A



B



Vägen till Steget(t)

Pil A illustrerar hur det ser ut innan en deltagare startar på Steget(t)

Individen blir aktualiserad på försörjningsstöd. Handläggaren kontaktar då socionomen/ vägledaren på Steget(t) för ett trepartssamtal tillsammans med individen. Därefter besöker individen Fritidsbanken och stämmer av om Steget(t) kan vara det rätta steget för denna individ.

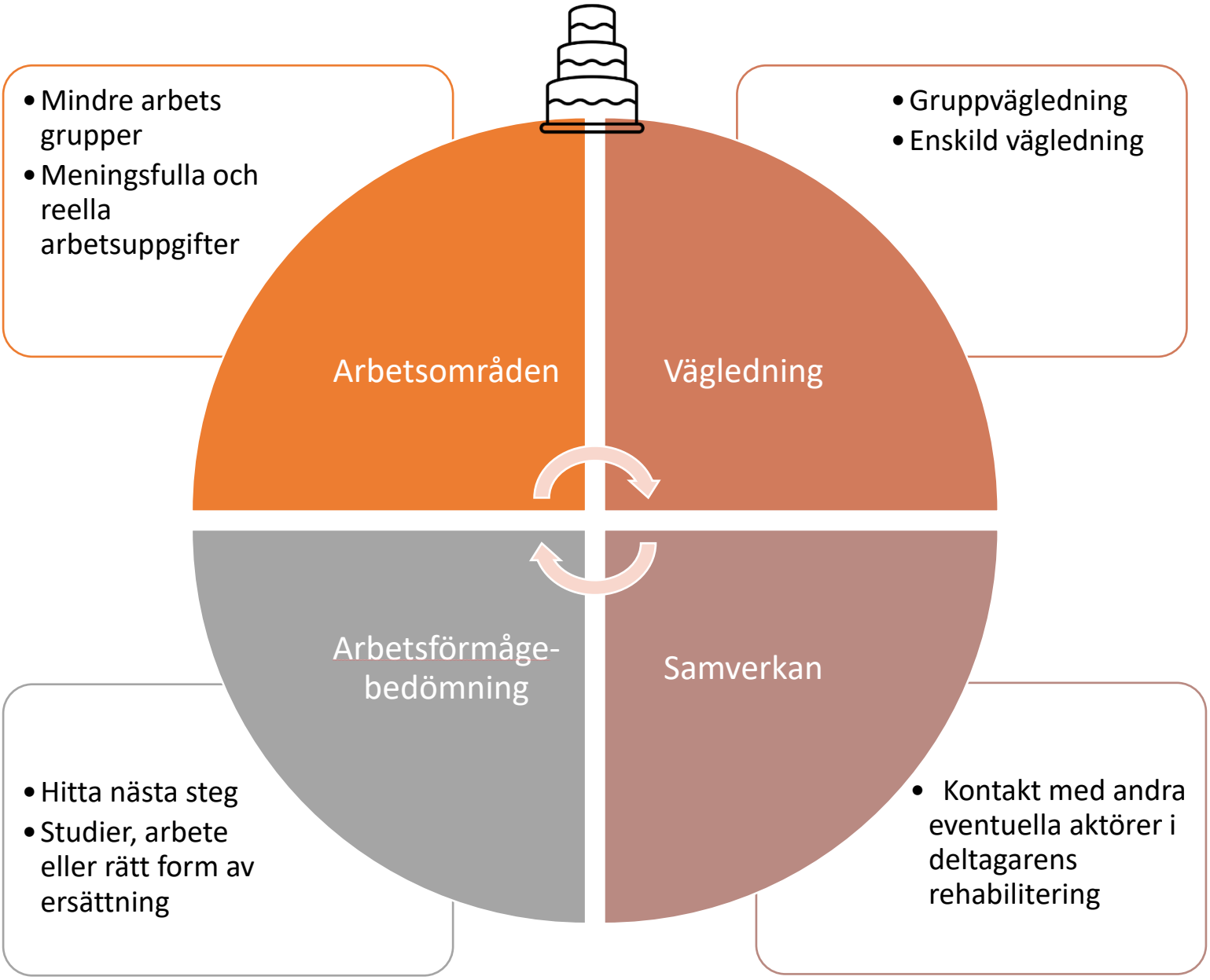
Pil B illustrerar hur det ser ut när individen har bestämt sig för att påbörja Steget(t).

Individen får nu träffa både vägledare och handledare. Ett startdatum sätts och därefter följer introduktionen på Steget(t).

Steget(t)s två fokusområden - Att utforska och motivera

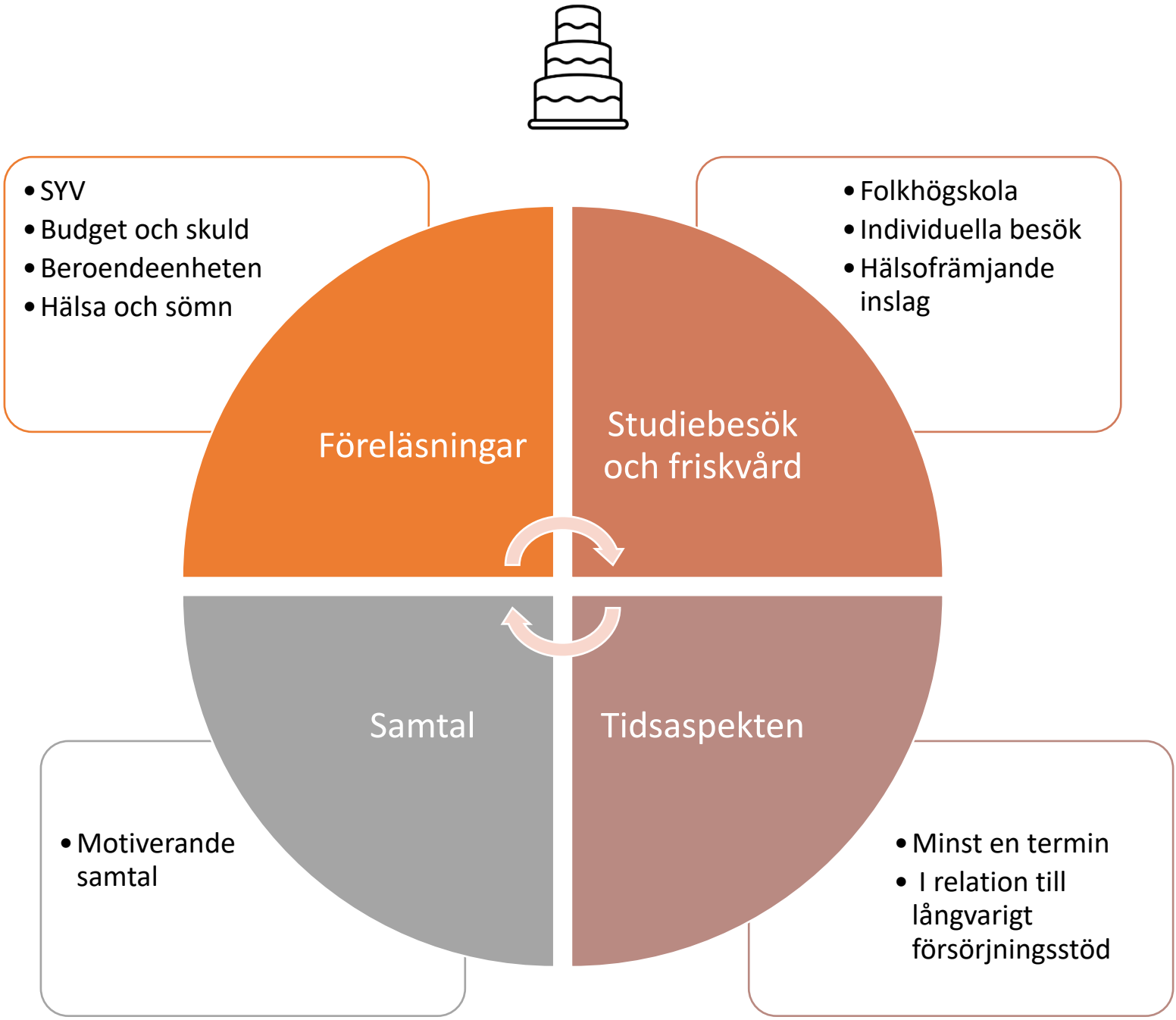
Ett utforskande förhållningssätt

Här presenteras ett lager av vår metaforiska Steget(t)-tårta, med olika fyllningar.



Ett motiverande förhållningssätt

Här presenteras det andra lagret av vår metaforiska Steget(t)-tårta, med olika fyllningar.



Framgångsfaktorer:

I en rehabiliteringsprocess beskrivs individens skyldigheter på detta sätt i socialförsäkringsbalken (SFB) 30 kap 7 §:

> ”Den försäkrade skall lämna de upplysningar som behövs för att klarlägga hans behov av rehabilitering och efter bästa förmåga aktivt medverka i rehabiliteringen”.

- Den största och mest avgörande framgångsfaktorn på Steget(t) är att deltagarna får möjligheten att starta sin arbetslivsinriktade rehabilitering på den nivå där de befinner sig. Utan det förhållningssättet gentemot deltagarna skapas inte de bästa förutsättningarna för deltagarna att utifrån sin bästa förmåga starta och delta aktivt i sin rehabilitering. Läs om Steget(t)s anda i konserten nedan.

Konserten

Föreställ dig att ditt liv har rasat samman och du behöver ansöka om försörjningsstöd för att klara dig. Du är skör och kanske får ångest av att vara runt andra människor. Du befinner dig i en utsatt situation. Då kliver en auktoritet fram till dig med en fiol (eller ett annat instrument som du inte behärskar) och kräver att du ska framföra en konsert imorgon tillsammans med en orkester. Auktoriteten är även dirigenten.

Då du inte behärskar detta instrument vet du att detta kommer sluta i ett misslyckande. Kommer du att delta i orkestern imorgon? Förmodligen inte. I övermorgon då? Det var det dirigenten krävde av dig. Nej, förmodligen inte då heller.

Vad hade hänt om någon gav dig en fiol (eller ett annat instrument) och du får lära dig instrumentet i din egna takt, med både ensamträning och träning tillsammans med orkestern tills du kan behärska fiolen och inser alla positiva fördelar som du har lärt dig under denna process. Du får stöd, gemenskap och kan dirigera utifrån dina egna förutsättningar. Det känns till och med roligt helt plötsligt! Detta scenario skulle då kunna sluta med en hejdundrande konsert och succé!

Texten ovanför är en metafor och syftar inte till musik, utan till Steget(t)s förhållningssätt för att individerna som befinner sig allra längst bort från arbetsmarknaden ska kunna lyckas i sin arbetslivsinriktade rehabiliteringsprocess.

Melinda Dalin och Anders Lustigh

Fler framgångsfaktorer

- Ytterligare en framgångsfaktor med Steget(t) är att en socionom har ett kontor i Fritidsbankens lokaler, samt att deltagarnas handläggare kommer till Fritidsbanken vid möten. Upplevelsen av stigmatisering för deltagaren är inte närvarande, om man jämför med att träffa sin handläggare i Socialtjänstens lokaler.

- En annan framgångsfaktor har varit att vägledaren och handläggaren har varit en kvinna och en man. Vissa deltagare tyr sig mer till kvinnor, medan andra deltagare tyr sig mer till män.

- Vikten av att belysa för deltagarna innan de börjar Steget(t) är att detta inte handlar om prestation. Steget(t) är en möjlighet för utveckling och deltagaren bestämmer takten, med stöd från vägledare och handledare.

- Det finns alltid någon på plats av vägledaren eller handledaren utöver arbetsledaren.

- Det finns enbart en kontaktväg in vid sjukanmälan, via handledaren.

- Steget(t) har tiden för deltagarna att kunna ta det första steget in i sin egna arbetslivsinriktade rehabilitering.

- Ingen deltagare avslutas utan vidare insats. Deltagare kan avslutas, men då med en planering mot andra insatser eller aktörer.

STEGET(T)

Steget(t)s utformning

Innan varje start byggs alltid ett grundschema upp. Grundschemat innehåller en tydlig struktur så att deltagarna får en förutsägbarhet, vilket kan minska oro och öka trygghetskänslan. Steget(t) börjar alltid med en lugn introduktionsvecka, med en mindre grupp på introduktion per dag. Deltagarna är indelade i tre mindre grupper utöver hela gruppen tillsammans.

I början av varje termin handlar det mycket om att svetsa samman gruppen de första veckorna, och att skapa en gemenskap. Efter introduktionsveckan börjar nästa vecka med att samla hela gruppen för en ytterligare introduktion och då med hela gruppen samlad. Det kan vara mycket information den första veckan, därav hålls en genomgång av resterande information samt svarar på frågor under denna sammankomst.

Efter denna tid börjar Steget(t) rulla på. Grundschemat de kommande veckorna ser ut som följande:

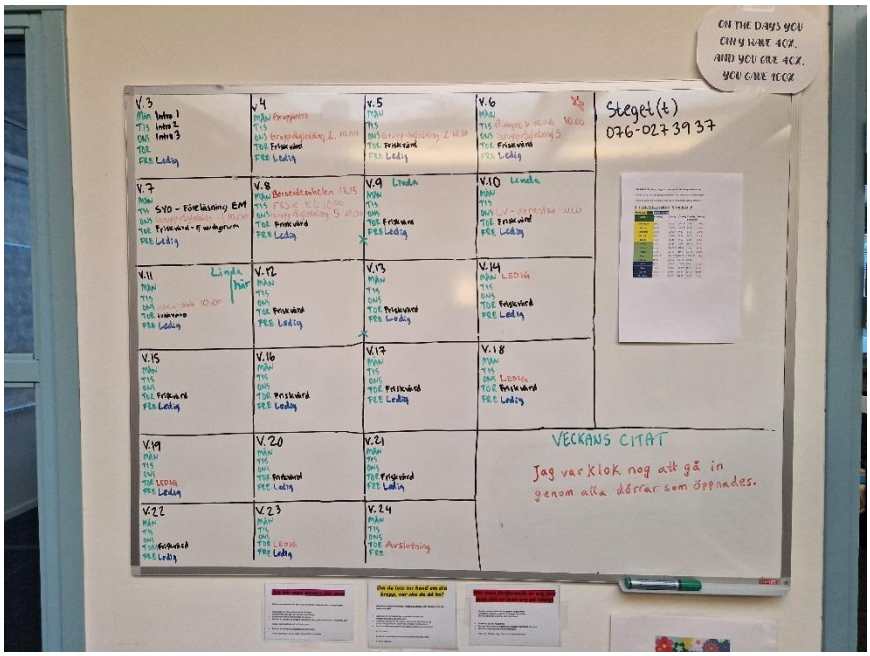
Måndag: Arbetsträning (Ev. föreläsning)
Tisdag: Arbetsträning (Ev. föreläsning)
Onsdag: Gruppvägledning
Torsdag: Friskvård
Fredag: Deltagarna är lediga

Ungefär när halva perioden av Steget(t) har fortlöpt brukar det vara vanligt att deltagarna har utökat sina arbetstider i olika grader, denna period innehåller mer arbetsträning och börjar likna ett ”vanligt” arbete mer och mer. Terminsschemat bör nu se ut som följande:

Måndag: Arbetsträning
Tisdag: Arbetsträning
Onsdag: Arbetsträning
Torsdag: Friskvård och arbetsträning
Fredag: Deltagarna är lediga

Tips!

Använd en stor White board där både terminens schema, samt veckoschema finns lättillgängligt.



Tips!

Ett motiverande ”veckans citat” kan alltid starta bra diskussioner eller tankeställare. Deltagarna brukar gärna hjälpa till med att hitta ett bra motiverande citat och skriva upp det på tavlan.

Terminens innehåll

Utöver arbetsträning arrangeras det fler aktiviteter med olika syften.

- **Gruppvägledning**

Hur upplägget på gruppvägledningen kan se ut presenteras i del två av metodhandboken.

- **Friskvård**

Friskvård är ett viktigt inslag för deltagarna på Steget(t), av den simpla anledningen att deltagarna då får prova på olika hälsofrämjande aktiviteter. Alla som har närvarat på Steget(t) är välbekanta med ordet sjukvård, bara en liten del av deltagarna har däremot haft kännedom om ordet friskvård. Detta skapar tankeprocesser om att man kan ha ett hälsofrämjande förhållningssätt i sin vardag, samt att man kan förebygga psykisk- och fysisk ohälsa.

Många arbetsgivare erbjuder idag friskvård under arbetstid med syftet att lära sig hantera stress, minska risker för förslitningsskador och för att kunna förhålla sig till arbetet både fysiskt och psykiskt och på den vägen förebygga arbetsskador.

På Steget(t) är yoga ett populärt inslag som många deltagare önskat mer av, och därav är det en del av metoden. Stress, oro, sömnproblem och depression är några vanliga inslag i många deltagares liv då de börjar på Steget(t). Yoga är så finurligt att det kan främja hälsan, sömnen, balansen och är ett bra verktyg vid stress och oro.

Steget(t) bygger friskvården tillsammans med deltagarna, friskvårdens innehåll har varierat med grupperna då det framkommer olika önskemål från olika grupper. Det finns alltid en grundplanering, som oftast skrivs om vartefter deltagarna själva kommer med önskemål om vad de önskar göra.

- **Föreläsningar**

Deltagarna som kommer till Steget(t) har ofta liknande vardagsbekymmer som de tampas med, och det kan vara grundläggande saker som de kanske aldrig har haft chansen att få lära sig. Av den anledningen finns olika föreläsningar inbakat i Steget(t). Dessa ämnen ingår i grundschemat på Steget(t):

- Studie- och yrkesvägledare kommer och informerar om Komvux.
- Folkhögskolan kommer och informerar om den utbildningsformen.
- Beroendeenheten kommer och föreläser om hjärnan och olika sorters beroendeproblematik samt medberoende.
- Hälsa, en föreläsning om återhämtning, kost, motion och sömn.
- Budget och skuldrådgivaren kommer och föreläser om ekonomi.

Här gäller det att vara flexibel samtidigt som ingen ska känna sig utpekad eller kränkt. Utöver dessa ovan nämnda föreläsningar kan man alltid anpassa och lägga till någon extra föreläsning som kan behövas för en specifik grupp.

- **Studiebesök**

För de deltagare som kan vara aktuella till att börja studera på Folkhögskolan eller liknande bokas det in ett studiebesök, där vägledaren och handledaren följer med. Det är viktigt att erbjuda alla deltagare att följa med på studiebesöket då det kan föda en motivation då de ser att andra deltagare är på språng mot studier.

Tips!

Av erfarenhet vågar fler ansöka till exempelvis Folkhögskola om de känner någon annan som ska börja samtidigt. Därför är gemensamma studiebesök guld värda!

Arbetslivsinriktad rehabilitering

Arbetslivsinriktad rehabilitering är ett relativt nytt begrepp som infördes i och med rehabiliteringsreformen på 1990-talet. De bakomliggande principerna utgörs av arbetslinjen, tidiga insatser, helhetssynen, renodling samt samordning och samverkan (Ekholm, Vahlne Westerhäll och Bergroth, 2015).

Vägledning, information och möjligheter bör erbjudas till individer som är i behov av arbetslivsinriktad rehabilitering. Genom att erbjuda information och kunskap får den enskilde individen en möjlighet att själv påverka samt skapa en egen kontroll över sin process, belyser Ekberg, Eklund och Hensing (2016). Vidare bör åtgärderna vara anpassade till den enskilde individens behov och därav behövs en flexibilitet i vilka åtgärder som erbjuds (Ekberg, Eklund och Hensing, 2016).

Hur den arbetslivsinriktade rehabiliteringen genomförs har flera forskare pekat ut som avgörande för hur arbetsförmågan främjas. Viktiga komponenter är:

- Graden av delaktighet i beslut om åtgärder och genomförande av dessa.
- Det sociala stödets omfattning.
- Bemötande.
- Rimliga och transparenta mål.
  Ekberg, Eklund och Hensing (2016).

Steget(t)s metod är utformat på ett sådant sätt att vägledning, handledning, kunskap, information och egenmakt (empowerment) är själva grunden.

I vissa fall kan Steget(t) likna en form av Case management då det kan uppdagas att deltagaren har ett missbruk eller någon outredd psykisk funktionsvariation. Om deltagaren redan har ett stöd från beroendevården eller psykiatrin och kan kombinera detta med Steget(t) är det bra, om det däremot uppdagas att deltagaren inte kan genomföra Steget(t) på grund av ett missbruk bör deltagaren först få stöd/ behandling av beroendevården för att därefter påbörja Steget(t) när missbruket är under kontroll. Vid misstanke om outredd psykisk funktionsvariation är TRISAM ett bra första steg att kombinera samtidigt som Steget(t). Vid misstanke om allvarligare psykisk ohälsa eller funktionsvariation bör Steget(t) avslutas och hälso- och sjukvården kopplas in (Steget(t) 2024).

Ur ett systemteoretiskt perspektiv finns det fyra sociala system i en arbetslivsinriktad rehabilitering, dessa innefattar:

- Individen
- Arbetsplatsen
- Hälso- och sjukvården
- Socialförsäkringssystemet (Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och Socialtjänsten) Ståhl (2015).

Arbetslivsinriktad rehabilitering och faktorer på individnivå

Studier visar att sannolikheten att återgå till arbete ökar om individen har ett socialt nätverk, ett gott självförtroende och en känsla av intern locus of control. Skillnaden mellan intern och extern locus of controll är att vid intern locus of control har individen en känsla av att själv styra sitt liv medan en extern locus of control innebär känslan av att andra styr ens liv, till exempel samhället (Ekholm, Vahlne Westerhäll och Bergroth, 2015).

Arbetslivsinriktad rehabilitering och faktorer på organisationsnivå

Studier visar att individens arbetsmiljö påverkar rehabiliteringens utfall, även att utbildning kan vara mer effektivt än arbetsträning för återgång till arbete. Vidare finns studier som belyser vikten av tidiga insatser, samt stöd och kommunikationen från och mellan de berörda aktörerna. Vidare ökar sannolikheten för återgång till arbete om individen får stöd av en case manager, jobbcoach eller rehabiliteringssamordnare (Ekholm, Vahlne Westerhäll och Bergroth, 2015).

Arbetslivsinriktad rehabilitering och faktorer på samhällsnivå

Det finns ett starkt samband mellan sjukskrivning och arbetslöshet, under tider då det regionalt och nationellt råder hög arbetslöshet är det svårare för individer att återgå till arbete efter en arbetslivsinriktad rehabilitering. Ur ett ekonomiskt samhällsperspektiv är det bättre att individer arbetar än går på bidrag och det finns en stor mängd litteratur som belyser att företagare bör arbeta mer förebyggande mot ohälsa. Vidare anses det mer troligt att rehabilitering och återgång till arbete blir mer lyckat om det finns ekonomiska drivkrafter bakom (Ekholm, Vahlne Westerhäll och Bergroth, 2015).

Jobb- och sysselsättningsindikator projektet

Två universitet i Danmark har tillsammans med Växthuset bedrivit en forskningsstudie på långtidsarbetslösa med komplexa problem vid namn Beskaeftigelses indikator projektet [BIP] med syfte att identifiera indikatorer som har varit lyckade i processen mot arbete eller studier. De indikatorer som framkom var dessa:

- Handledarens tilltro till att individen kom i arbete
- Att ha samma handledare under hela perioden
- Kontinuerliga insatser utan avbrott
- Arbeta med individens helhet genom samordnade parallella insatser, exempelvis med hälsa, vägledning och praktik.
- Att ha fokus på arbete/studier från dag ett

Steget(t)s arbetssätt knyter ihop säcken

I Steget(t)s process är chansen god att deltagarna får ett ökat socialt nätverk, ett bättre självförtroende samt får arbeta med empowerment och skapar en ökad känsla av intern locus of control. Arbetsmiljön är utformad så att deltagarna ska känna en trygghet under sin vistelse, med tillåtelse att röra sig fritt och gå undan vid behov. I Steget(t) ingår ”livskunskap” som utbildningsinslag. Vidare är Steget(t) utformat på ett sådant sätt att alla indikatorer i BIP studien ingår i Steget(t)s metod.

Arbetsförmåga

Det är svårt att uttala sig om en individs arbetsförmåga utan att ha undersökt dessa faktorer:

- Kompetens (Teknisk, allmän och personlig kompetens samt yrkeskompetens) Övergripande inkluderas även andra faktorer såsom stresstålighet, självförtroende och andra karaktärsegenskaper.
- Kvalifikationer såsom medborgarskap, intyg och betyg.
- Hälsa och utförandeförmåga.
- Viljan att skaffa ett arbete samt utföra arbetsuppgifterna (även om viljan går utanför begreppet arbetsförmåga).

Det är viktigt att skilja på olika kompetenser, beakta individens omständigheter samt förstå att det finns olika grader av arbetsförmåga (Nordenfeldt, 2014).

Att bedöma en individs arbetsförmåga kan fylla flera syften, dels att skapa ett underlag mot en åtgärd såsom rehabilitering, sjukersättning eller återgång i arbete. Vidare kan man bedöma resultat av olika åtgärder, samt i vilken omfattning, hur och med vad individen kan arbeta.

Begreppet arbetsförmåga innebär inte bara den enskilde individens förmågor utan begreppet påverkas även i hög grad av:

- Lagar och regelverk
- Beslutsstöd
- Organisering och styrning av vård och statliga myndigheter
- Strukturella förutsättningar för sjukskrivnings- och rehabiliteringsprocessen, Ekberg, Eklund och Hensing (2016)

Vid bedömning av arbetsförmågan avgörs en individs rätt till ekonomisk kompensation från välfärdssystemet då man inte kan arbeta på grund av sjukdom, vidare har bedömningen även en betydelse för val av rehabiliteringsåtgärder. Bedömningen av arbetsförmågan ska göras ur ett medicinskt perspektiv samtidigt som åtgärder för att främja återgång i arbete ofta bör involvera andra perspektiv för att bli effektiva.

De strukturella förutsättningarna bygger ramarna för hur processen utvecklas. Vem som bedömer arbetsförmågan, hur man kommunicerar med varandra samt med individen, vad man kommunicerar, graden av delaktighet hos individen och hur samverkan är utformad med målet förbättrad arbetsförmåga och återgång i arbete, Ekberg, Eklund och Hensing (2015)

Instrument för att mäta arbetsförmåga

Tengland (2014) har gjort en granskning av olika instrument som mäter arbetsförmågan och instrumentens validitet för detta ändamål. Inga av de instrument som granskades fångade upp komplexiteten i begreppet arbetsförmåga. Ha i åtanke att vid resultat av minskad arbetsförmåga framkommer inte orsaken till den minskade arbetsförmågan, det behöver utredas vidare. Instrumenten som granskades ställer olika uttömmande frågor om:

- Arbetsspecifika och allmänna kompetenser
- Holistisk hälsa (fysisk, psykisk och social hälsa)
- Uthållighet och tolerans
- Yrkesrelaterade karaktärsdrag

Ovanstående kriterier behöver dessutom relateras till en uppsättning rimliga arbetsuppgifter och en rimlig arbetsmiljö. Motivationen och viljan bör även undersökas, då motivationen är en förutsättning för både hälsa och arbetsförmåga (Nordenfeldt, 2014).

Här är några instrument för utvärdering och bedömning av arbetsförmåga:

- Norskt funktionsschema.
- Functional Capacity List.
- Assessment of Wok Performance [AWP]
- Personal Capacity Assessment [PCA]
- Dialog om arbetsförmåga [DOA]
- Aktivitetsförmågeutredning [AFU]

Syftet med detta avsnitt är att belysa det komplexa begreppet arbetsförmåga, och att framhålla att en arbetsförmågebedömning inte bör göras enbart med ett verktyg då det inte täcker upp hela bilden av en individs arbetsförmåga.

På Steget(t) arbetar vi med visionen att alla deltagare har någon form av arbetsförmåga då de börjar, det gäller bara att identifiera den! Självklart är fallet inte så i praktiken, då det kanske framkommer att deltagare lider av social ångest, depression eller ett missbruk vilket skapar en nedsättning av arbetsförmågan under den perioden. Går det att undanröja ett sådant hinder och därefter öka arbetsförmågan? Svaret är Ja! Under rätt förutsättningar såklart.

Vidare kan deltagare som börjar på Steget(t) ha en lägre arbetsförmåga till en början som därefter ökar i takt med att individen genomgår en personlig utveckling. Detta med stöd av vägledare, handledare och eventuellt andra insatser, samtidigt som deltagarna kan utveckla en motivation och skapa framtidsvisioner och drömmar.

Steget(t) utför endast arbetsförmågebedömningar hos de individer som har särskilt utmärkande svårigheter, och en annan form av insats och stöd behövs. Då vägledaren och handledaren arbetar nära deltagarna fås dagliga observationer som därefter sammanställs till ett underlag som skickas vidare som ett komplement till det medicinska underlaget.

Steget(t)s prioriteringsordning

1. Studier

Då Steget(t)s målgrupp står allra längst bort från arbetsmarknaden arbetar Steget(t) i första hand med att motivera deltagarna till studier. Prioriteringen är att höja utbildningsnivån för att skapa bättre förutsättningar för deltagarna på arbetsmarknaden, som idag är mer komplex och kräver utbildad personal i större utsträckning än tidigare.

Steget(t) erbjuder föreläsningar om Komvux, Arbetsmarknadsutbildningar, Folkhögskola samt Yrkesutbildningar. Deltagarna får genom dessa utbildningar lära sig om olika studieformer och kan därefter hitta en studieform som passar dem. Steget(t) är även behjälpliga med stöd om att till exempel ansöka om CSN eller leta fram tidigare betyg. Vid behov får deltagaren stöd med att kontakta en Studie- och yrkesvägledare för extra stöd i denna process.

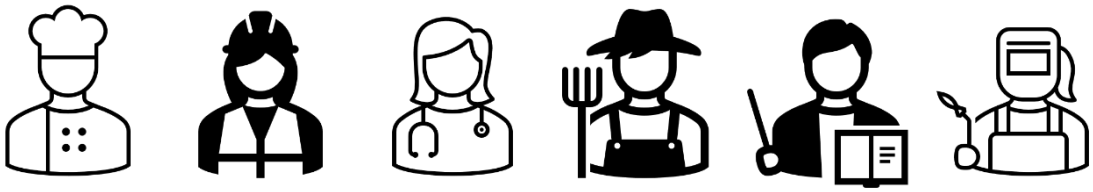
- *En ökad kompetens bygger en ökad arbetsförmåga!*

2. Andra vägar vidare mot arbetslivet

Alla deltagare får genom Steget(t) stöd med att skapa ett CV och lära sig hur man kan söka ett arbete samt vart man kan hitta arbeten. De deltagare som redan har en utbildning eller som inte vill studera får stöd och vägledning i denna process under sin vistelse på Steget(t), vissa deltagare är närmre arbetsmarknaden och kanske bara mellanlandar på Steget(t) för att ganska direkt flyga vidare till ett arbete.

En relativt vanlig planering efter Steget(t) kan vara en stegförflyttning från Försörjningsstödsenheten till Arbetsförmedlingen.

- *En deltagare kanske inser ganska fort att de besitter en arbetsförmåga som de ej kände till!*



Fritidsbankens arbetsstationer

Deltagarna på Steget(t) går på ett rullande schema med två veckor på varje arbetsstation, som sedan rullar om och om igen. De arbetsstationer som utformats i Steget(t) är:

- Butik
- Registrering
- Verkstad
- (Återbruk)

På registreringen arbetar deltagarna med att registrera de artiklar som har blivit skänkta till Fritidsbanken. Det arbetas med att systematiskt kategorisera artiklar, fotografera samt beskriva artiklar i Fritidsbankens interna Bankbok.

I butiken får deltagarna sedan följa artiklarna från registrering till att en kund skapar ett lån. Här får deltagarna träna på service i form av utlån och returer.

Då vissa artiklar behöver repareras eller lagas på något vis för att kunna lånas ut har vi även en station i form av en allmän verkstad. I Bollnäs Fritidsbank innefattar det även en separat cykelverkstad, skidverkstad samt skridskoslipsverkstad.

Vissa deltagare kommer till Steget(t) med social fobi och kan behöva arbeta enskilt till en början. Det är här återbruk och upcykling kommer in i bilden. Allting har en livstid, även artiklar i Fritidsbanken. När artiklar är förbrukade kan deltagarna i stället arbeta med återbruk av dessa artiklar!

Tips!

En dremelmaskin är perfekt att sitta med för sig själv och skapa skyltar eller andra konstverk till Fritidsbanken.

Här nedanför är ett exempel på ett schema i en tidig fas.

Deltagare Vecka 7

Verkstad Butik	Registrering				
Vecka 7	Måndag	Tisdag	Onsdag Gruppvägledning	Torsdag Friskvård	Fredag
Namn	10-12	Ledig	10-12	10-12	Ledig
Namn	9-13	12-16	10-14	Ledig	Ledig
Namn	Ledig	13-15	9-12	9-12	Ledig
Namn	9-12	13-15	9-12	9-12	Ledig
Namn	Ledig	13-15	9-12	9-12	Ledig
Namn	Ledig	13-15	10-12	10-12	Ledig
Namn	Ledig	13-15	10-12	Ledig	Ledig
Namn	10-14	12-16	10-14	10-14	Ledig
Namn	10-13.30	10-13.30	10-15	10-13.30	Ledig
Namn	10-14	13-15	10-14	10-14	
Namn	10-14	12-16	10-14	10-14	Ledig
Namn	Ledig	13-15	10-13	10-13	Ledig
Namn	Ledig	10-14	10-14	10-14	Ledig
Namn	10-12	13-15	10-12	10-12	Ledig

Del två

I denna del presenteras arbetsmaterial till Steget(t)s olika delar och gruppvägledningens utformning. Vissa arbetsmaterial kan användas vid behov, andra material ingår i Steget(t)s grundutformning. Varje material presenteras enskilt.

Arbetsmaterialen ligger längst bak i denna metodhandbok som bilagor, för att enkelt kunna hittas och kopieras upp om så önskas. Alldeles i början finner du lite praktiska tips.

Praktiska tips innan uppstart

- Gör mappar till varje ny deltagare som de får på sin introduktionsdag. Dessa mappar ansvarar deltagarna för själva därefter, och kan förvara sina papper från gruppvägledningen i. Skriv ut och sortera så att varje mapp innehåller: bilaga 1, en loggbok, bilaga 3, bilaga 5 samt bilaga 8.

- Ett ovärderligt tips är att det alltid finns kaffe eller te att tillgå för deltagarna, en tröttsam morgon kanske det är kaffet på arbetsplatsen som är dragplåstret.

- Steget(t) är utformat på det sättet att handledaren och vägledaren har fredagen som en administrativ dag. På fredagar ordnas allt det administrativa inför kommande vecka med dokumentering och samtal mellan vägledare och handledare. Under måndag-torsdag kan det finnas lite utrymme för vägledare och handledare att samtala, planera och lägga upp strategier.

- Använd gärna namnskyltar på alla deltagare inklusive vägledare, handledare och arbetsledare den första tiden.

- Skapa egna eller beställ hem *arbetskort* som enbart illustrerar olika yrken i bild.

- Börja att samla på tidningar av olika slag inför gruppvägledning.

- Se till att det finns skyddskläder, skyddsutrustning och annat som anses nödvändigt för en större skara människor.

- Införskaffa flera datorer så att det finns en dator på varje arbetsstation. Datorer ska även finnas utanför Fritidsbankens dagliga arbete då deltagarna får arbeta i dessa med CV, söka arbete, eller andra administrativa uppgifter som deltagarna har som arbetsuppgift för dagen.

- Inventera om något särskilt händer under kommande termin som kan vara till fördel för deltagarna att närvara på eller ta del av under tiden på Steget(t). Boka även in föreläsare i god tid.

- Hos Assessio kan du skaffa behörighet samt beställa hem vägledningsmaterialet ”Hollands vägvisare” som vi enkelt kallar för *Vägvisaren* i denna handbok.

- Yoga och meditation är populära inslag i Steget(t), har vägledare eller handledare ej den kunskapen rekommenderas det att kontakta någon som kan utföra yoga och meditationspass under friskvården. Använd dessa pass på en kontinuerlig basis, förslagsvis en gång varannan vecka. Steget(t) har sammanställt två enklare pass som hittas i bilagorna.

Innan uppstart av nya deltagare

Posta Välkommen till Steget(t) blanketten till varje ny deltagare inför varje terminsstart. I denna framgår det tydligt startdatum, klockslag, hur länge man förväntas delta på Steget(t), lite information om frånvaro och annan praktisk information. Dela in hela den stora gruppen i tre mindre grupper, då varje mindre grupp har ett eget startdatum.

Check på den! ☐

Uppstart av nya deltagare - introduktionsvecka

Ta in en av de tre mindre grupperna per dag, sitt ner tillsammans med dessa och lär känna dem under introduktionspasset. Gå igenom de bilagor som finns i deras pärmar, låt deltagarna skriva under med sitt namn då de godkänner vad som framkommer. Tiden som brukar avsättas för detta är mellan kl. 10:00-12:00.

Om tiden för deltagarna inte är satt än, är detta ett bra tillfälle. Tänk då på att hellre börja med en lägre tid, till exempel kl. 10:00-12:00 måndag till torsdag. Om fyra dagar inte fungerar till en början rekommenderas det i den mån det går att styra dagarna till de ”obligatoriska” dagarna då gruppvägledning och friskvård äger rum. Det är under dessa tillfällen då gruppen knyts samman i början. Om möjligt, försök styra så många som möjligt till förmiddag, med start kl. 09:00 eller 10:00, då blir gruppen mindre spretig.

Om den första gruppen har introduktion på en måndag, kommer den andra gruppen på tisdagen. Den första gruppen får då på tisdagen tillsammans utforska en arbetsstation tillsammans med arbetsledaren. På onsdagen kommer den sista gruppen och då är det två grupper ute i Fritidsbanken på en varsin arbetsstation.

På torsdagen är det friskvård och då får alla nya deltagare träffas för första gången i en större grupp. Vid detta första tillfälle kan det vara en fördel att göra någonting som lättar upp stämningen och leder till skratt, till exempel att dela in den stora gruppen i två grupper och spela Pictionary, eller att två grupper går tillsammans på en förberedd tipsrunda i och runt lokalerna (På detta sätt får de även utforska och orientera sig tillsammans, detta görs med fördel då ni har stora lokaler).

- Introducera en grupp i taget, check! ☐
- Säkerställ att deltagare och handledare är överens om arbetstider och dagar, check! ☐
- Ha en färdig friskvårdsaktivitet som du tror blir bra denna torsdag, check! ☐

- Önskar någon deltagare ett personligt schema, använd gärna *Schema* som du finner i bilagorna. Denna kan även komma till användning lite längre fram om någon deltagare har svårigheter att hålla tiden och att planera dagarna.

Uppstart av nya deltagare – första arbetsveckan

Måndag

På måndagen samlas hela gruppen för en introduktion. Då de flesta börjar kl. 09:00 eller 10:00 har vi på Steget(t) satt alla obligatoriska moment med start kl. 10:00. Under denna extra introduktion sker lite upprepningar från föregående vecka med lite mer betoning på vissa punkter och syftet med att delta på Steget(t).

Se och följ bilaga *Gruppintroduktion Steget(t) innan Gruppvägledning 1,* check! ☐

Efter denna genomgång erbjuds det att få hjälp med att beställa ett belastningsutdrag från Polisens hemsida. De som vill göra det själv vid ett annat tillfälle får självklart göra det, så länge deltagarna uppvisar utdraget inom rimlig tid.

Hjälp deltagarna att beställa: *Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg,* check! ☐

Från Polisens hemsida:

”NÄR DU BLIVIT ERBJUDEN ETT JOBB, UPPDRAG ELLER PRAKTIK OCH SKA ARBETA MED BARN MED I EN ANNAN VERKSAMHET ÄN SKOLA SKA DU VISA ETT UTDRAG UR BELASTNINGSREGISTRET. ARBETET KAN TILL EXEMPEL VARA ETT UPPDRAG I EN FÖRENING.”

Tisdag

Detta blir den första dagen då alla tre grupperna får arbeta på sina arbetsstationer samtidigt.

Onsdag

Gruppvägledning, 1. Gruppvägledningen presenteras på nästa sida. Se över arbetsmaterialet inför gruppvägledningen, check! ☐

Torsdag

Friskvård. Planera och förbered veckans friskvård. Läs mer om tips på vad man kan hitta på längre bak i metodhandboken.

Fredag

Deltagarna är lediga.

Handledare och vägledare arbetar administrativt.

Gruppvägledningens övergripande planering

Här ser du den övergripande planeringen. Längre bak i boken förklaras varje tillfälle separat.

Tillfälle 1

- Presentation av ledarna
- Vem är jag? Vad är jag bra på?
- Blomman, något som jag är bra på.
- Hemuppgift till kommande gruppvägledning.

Tillfälle 2

- Genomgång av hemuppgift
- Backspegeln
- Rymdraketen
- Blomman, djur.

Tillfälle 3

- Marie Jahodas fem punkter
- Olika yrken
- Mina talanger
- Blomman, ett land

Tillfälle 4

- Kön och yrken
- Skitjobb
- Blomman, högsta önskan

Tillfälle 5

- Vägvisaren

Tillfälle 6

- Hotellet
- Café ambition
- Trappan
- Blomman, statsminister

Tips!

Om någon behöver arbeta enskilt till en början kan de skapa egna dream-boards av det tidningsmaterial som ni nu har tillgång till. Drömmar kan skapa motivation!

Gruppvägledning, tillfälle 1

Presentation av ledarna
En rolig presentation är att förbereda några varsina punkter på en White board. Person 1 och person 2. Deltagarna får därefter gissa vem som är vem.

Vem är jag? Vad är jag bra på?
Låt deltagarna bläddra bland tidningarna som ni har samlat ihop, deltagarna ska då hitta två bilder som visar vem de är och vad de tycker om. Låt deltagarna sedan presentera sina bilder.

Blomman, något som jag är bra på.
Idag ska deltagarna fylla i ett blad på blomman med någonting som de tycker att de är bra på.

Hemuppgift till kommande gruppvägledning.
Detta är den enda hemuppgiften som deltagarna får från gruppvägledningen. Uppgiften heter *Intervju, intervjua en vän* och går att finna i bilagorna. Det betyder inte att det måste vara en vän utan uppgiften syftar till att ställa några enkla frågor till någon som känner till en. Det kan vara en familjemedlem, en granne och så vidare. Denna redovisas vid nästa gruppvägledningstillfälle.

Bilagor:

INTERVJU

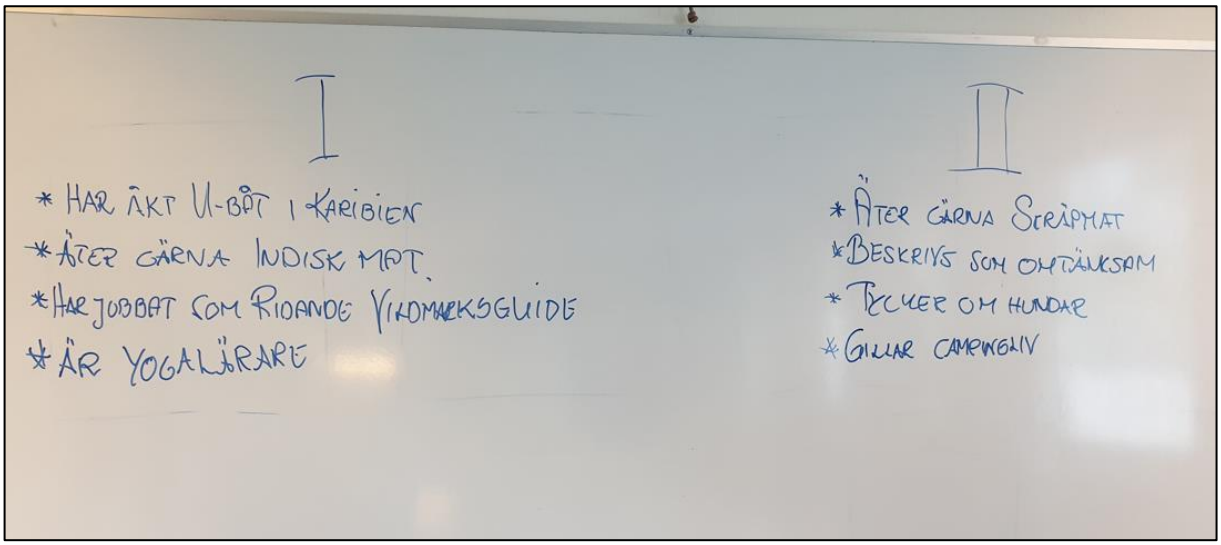
Intervjua en vän

VILKA ÄR DINA POSITIVA SIDOR?

VAD SKULLE JAG KUNNA BLI BÄTTRE PÅ?

VILKA TVÅ YRKEN PASSAR MIG?

STEGET(T)



Exempel på hur gruppvägledarna kan presentera sig själva.

Gruppvägledning, tillfälle 2

Genomgång av hemuppgift
Låt deltagarna presentera vad de fick för svar på sina intervjuer.

Backspegeln
Här får deltagarna dela in sig två och två och sedan intervjua varandra.

Rymdraketen
Här får deltagarna befolka en ny galax. Vilka yrken behövs? Diskutera fram 10 olika yrken som är viktiga. Grupparbete med 3–4 deltagare i varje grupp.

Blomman, djur
Låt deltagarna få tänka ut ett djur som de skulle vara om de hade chansen att välja. Vilket djur skulle de då vara och av vilka anledningar? Kom ihåg att fyll i svaret på ett blomblad!

Bilagor:

Backspegeln
STEGET(T)
Tanken är att få fram information om den sökande i en intervju. Vi delar in deltagarna två och två och dom intervjuar varandra utifrån nedanstående frågor. Svaren redovisas i storgrupp med fokus på tidigare erfarenheter att ta med sig in i yrkeslivet.
INTERVJUFORMULÄR
Vad har du för skolbakgrund, hur många år, inriktning?
Om du har lönearbetat, vad har du då arbetat med?
Hur gick du tillväga för att få ditt/dina arbeten?
Vilka egenskaper har du som gjorde att just det yrket passade dig?
Om du inte har lönearbetat, hur har du fyllt dagarna med innehåll?

Rymdraketen
BEFOLKA EN NY GALAX
VILKA YRKEN BEHÖVS?
Plocka ut 10 yrken som är viktiga
STEGET(T)

Blomman
STEGET(T)

Gruppvägledning, tillfälle 3

Marie Jahodas fem punkter
Här får gruppen arbeta med Marie Jahodas klassiska teori om mental hälsa och arbetslöshet. Låt deltagarna arbeta i små grupper, dela ut bilagan *Gruppvägledning tre* och låt deltagarna prata ihop sig och skriva ner svaren.

Samla sedan grupperna och gör en sammanfattning av svaren på en White board med en spalt med fördelar av att ha ett arbete och en spalt med nackdelar av att inte ha ett arbete.

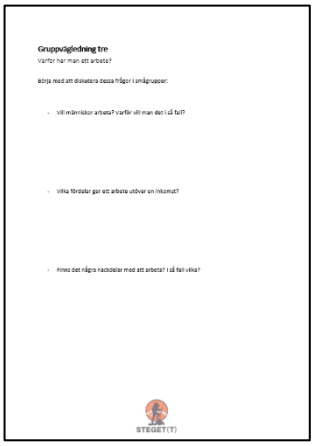
Därefter berättar gruppvägledarna om Marie Jahodas teori, se bilaga *Marie Jahodas klassiska teori om mental hälsa och arbetslöshet.*

Olika yrken
Presentera yrkesbarometern, olika yrken, yrkesfilmer och mjuka kompetenser.

Mina talanger
Använd arbetskorten som föreställer olika yrken och arbetsuppgifter. Låt deltagarna välja ut två kort, ett kort som visar något som deltagaren skulle kunna tänka sig att arbeta med samt ett annat kort som visar någonting som deltagaren absolut inte skulle kunna tänka sig att arbeta med. Låt de motivera!

Blomman, ett land
Vid det här tillfället ska deltagarna skriva ner ett land som de skulle vilja åka till. Låt deltagarna motivera sina drömresor!

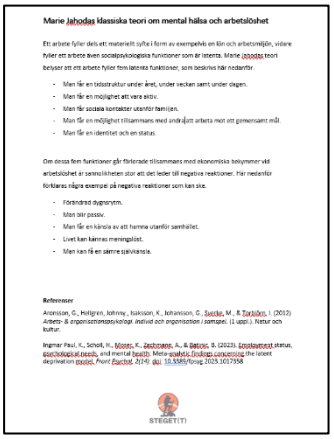
Bilagor:


Gruppvägledning tre
Varför har man ett arbete?

Börja med att diskutera dessa frågor i smågrupper:

- Vill människor arbeta? Varför vill man det i så fall?
- Vilka fördelar ger ett arbete utöver en inkomst?
- Finns det några nackdelar med att arbeta? I så fall vilka?

STEGET(T)


Marie Jahodas klassiska teori om mental hälsa och arbetslöshet

Ett arbete fyller dels ett materiellt syfte i form av exempelvis en lön och arbetsmiljön, vidare fyller ett arbete även socialpsykologiska funktioner som är latenta. Marie Jahodas teori belyser att ett arbete fyller fem latenta funktioner, som beskrivs här nedanför.

- Man får en tidsstruktur under året, under veckan samt under dagen.
- Man får en möjlighet att vara aktiv.
- Man får sociala kontakter utanför familjen.
- Man får en möjlighet tillsammans med andra att arbeta mot ett gemensamt mål.
- Man får en identitet och en status.

Om dessa fem funktioner går förlorade tillsammans med ekonomiska bekymmer vid arbetslöshet är sannolikheten stor att det leder till negativa reaktioner. Här nedanför förklaras några exempel på negativa reaktioner som kan ske.

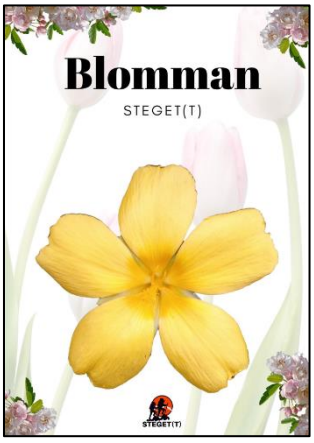
- Förändrad dygnsrytm.
- Man blir passiv.
- Man får en känsla av att hamna utanför samhället.
- Livet kan kännas meningslöst.
- Man kan få en sämre självkänsla.

Referenser

Aronsson, G., Hallgren, Johnny., Isaksson, K., Johansson, G., Suecke, M., & Torkjörn, I. (2012) *Arbets- & organisationspsykologi. Individ och organisation i samspel.* (1 uppl.). Natur och kultur.

Ingmar Paul, K., Scholl, H., Moser, K., Zechmann, A., & Batinic, B. (2023). Employment status, psychological needs, and mental health: Meta-analytic findings concerning the latent deprivation model. *Front Psychol. 2(14)*. doi: 10.5589/fpsyg.2025.1017958

STEGET(T)



Gruppvägledning, tillfälle 4

Kön och yrken
Vilket kön har vilket yrke? Diskutera detta tillsammans och skriv upp deltagarnas förslag på White boarden. Syftet är att skapa en diskussion. Finns det yrken som fodrar ett visst kön?

Skitjobb
Alla deltagare får tänka ut det värsta skitjobbet som de sedan ska skriva ner på en lapp som gruppvägledarna sedan samlar i en skål. Därefter skickas skålen runt och deltagarna får då plocka upp en lapp ur skålen och ska därefter ”Sälja in yrket”

- Vad hade hänt om inte yrket fanns?
- Vilka positiva sidor kan det ge för den som utövar yrket?
- Vilka positiva sidor skapar det för samhället?
- Finns det andra bra saker med detta yrke?

Blomman, högsta önskan
Denna gång ska deltagarna skriva ner sin högsta önskan på ett av blombladen, låt deltagarna dela med sig om de vill.

Bilagor:

Gruppvägledning, tillfälle 5

Vägvisaren
Presentera Vägvisaren för deltagarna. Låt deltagarna sedan arbeta med detta enskilt under förmiddagen. Därefter bokar deltagarna in en tid med Vägledaren eller handledaren för att gå igenom resultatet och få ta del av vilka yrken som matchar varje deltagare utifrån deras svar.

Extra övning:
Vill du starta tillfället med en snabb, enkel och rolig övning så kan ni presentera *Öde ö.* Det går ut på att man får välja tre saker som man skulle ta med sig till en öde ö om man visste att man skulle bli strandsatt där under en längre tid. Låt deltagarna fundera en liten stund på tre saker som de hade tagit med sig. Låt deltagarna muntligt presentera och motivera sina val.

Gruppvägledning, tillfälle 6

Hotellet
Detta är ett grupparbete där gruppen ska starta ett nytt hotell och alla tjänster ska tillsättas. Vem eller vilka av deltagarna ska göra vilket jobb? Därefter presenteras vem som passar för vilket jobb och varför denne passar i den rollen.

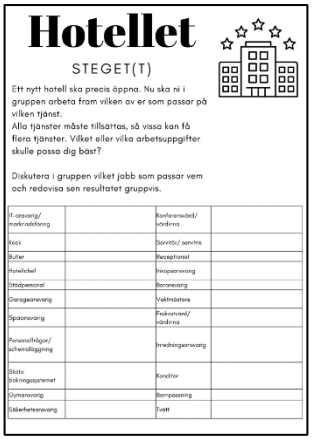
Café ambition
Ledarna sitter på ett café där deltagarna en efter en dyker upp och beskriver hur ett tänkbart framtidsscenario skulle kunna se ut.

- *Hej (namn)! Nu är det tre år sedan vi sågs sist på Steget(t), vill du berätta vad du har gjort sedan dess?*

Trappan
Min väg framåt, hur ska jag nå målet att bli……Dela ut denna bilaga till varje deltagare, de kan fylla i den på en gång om de vill eller vänta lite. När de vet ett mål så kan de boka in en tid med vägledare eller handledare för att dela in målet till mindre delmål som sedan skrivs ner på varje trappsteg.

Blomman
Här ska deltagarna fundera på vad de hade ändrat på i Sverige om de fick vara statsminister för en dag. Syftet är att skapa visioner. Låt deltagarna sedan motivera och presentera sitt svar.

Bilagor:



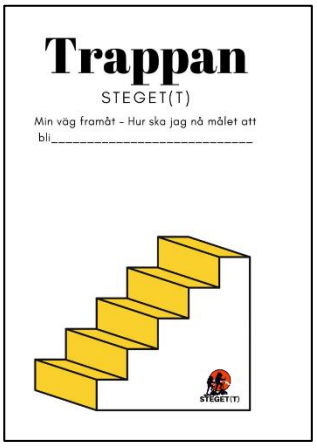
Hotellet

STEGET(T)

Ett nytt hotell ska precis öppna. Nu ska ni i gruppen arbeta fram vilken av er som passar på vilken tjänst.
Alla tjänster måste tillsättas, så vissa kan få flera tjänster. Vilket eller vilka arbetsuppgifter skulle passa dig bäst?

Diskutera i gruppen vilket jobb som passar vem och redovisa sen resultatet gruppvis.

IT-ansvarig/ marknadsföring		Konferensvärd/ vårdkrisa	
Kock		Servitör/ servitris	
Butler		Receptionist	
Hovfeltchef		Hiispaansvarig	
Städpersonal		Baransvarig	
Garageansvarig		Vaktmästare	
Spaansvarig		Folkhälsovård/ vårdkrisa	
Personalfrågor/ schemaläggning		Inredningsansvarig	
Skatt/ bokningssystemet		Konditor	
Gymansvarig		Barnpassning	
Säkerhetsansvarig		Tvätt	



Friskvårdsaktiviteter

Här presenteras lite tips på olika friskvårdsaktiviteter, involvera gärna deltagarna så mycket som möjligt i detta moment. Någon deltagare kanske vill ordna en tipsrunda, någon annan kanske är duktig på pingis, kubb eller är världsmästare i pulkaåkning! Fritidsbanken är ett perfekt ställe då det vankas friskvård, det är bara att låna utrustning på plats.

Här presenteras ett exempel:

Vårterminen 2024 Friskvårdstillfällen

Vecka 4. **Rita och gissa**

Vecka 5 **Yoga**

Vecka 6 **Sjukamp** (Perfekt för några deltagare att ordna)

Vecka 7 **Yoga med Meditation**

Vecka 8 **Charader** (Låt deltagarna ordna, *se tipsruta 1*)

Vecka 9 **Yoga**

Vecka 10 **Bolleberget, Haiku** (Pulkaåkning, längdskidor)

Vecka 11 **Yoga**

Vecka 12 **Bolleberget, Haiku** (Skriv Haiukudikter och gör en fin plansch att hänga upp)

Vecka 13 **Yoga**

Vecka 14 **Porträttmålning** (*Se tipsruta 2)*

Vecka 15 **Yoga**

Vecka 16 **Goalball**

Vecka 17 **Skridskoåkning**

Vecka 18 **Yoga**

Vecka 19 **Biomys**

Vecka 20 **Yoga**

Vecka 21 **Gåfotboll**

Vecka 22 **Yoga**

Vecka 23 **Kubb**

Vecka 24 **Avslutningsyoga**

Tips!

En uppgift kan vara att några deltagare skapar tre lådor med ca. 50 yrken i en låda, 50 händelser i den andra lådan och 50 platser i den tredje. Vid charaden plockar man en lapp ur varje låda. Skratt är nästan garanterat.
Tex:

- ***Frisören- klipper gräset- på isen***
- ***Brandmannen- spelar schack- i mataffären***

Tips!

Alla ska måla porträtt av alla, max två minuter per porträtt. Starta och avsluta tiden samtidigt. Skrattvarning!

Bilagor

Här finner du alla bilagor som du behöver för att arbeta med Steget(t)s metod. Du finner bilagor till introduktionen, gruppvägledningen, samtalsstöd samt två yogapass och tips till ett meditationspass.

Introduktion av deltagare

Anställningsintervju

Bilaga 1:	
Checklista inför första träffen med deltagare i Steget(t)	
Dokumentet framtaget av:	Dokumentdatum:
Melinda Dalin och Anders Lustigh	2022-05-17

Melinda Dalin och Anders Lustigh

Introduktion nya deltagare. **Dagens datum.**

Anställningsintervju	Ansvarig	Klart när?
Presentera Fritidsbanken - Ge info om verksamheten. - Rundvandring i lokalerna. - Presentera för anställda samt andra deltagare.		
Anställningsintervju - Låt deltagaren berätta om sig själv. - Fråga vad deltagaren har gjort tidigare. - Fråga vad deltagaren tycker om att göra på fritiden.		
Administrativa rutiner - Arbetstider. Kom överens om en arbetstid, antal arbetstimmar samt vilka dagar. - Raster. En daglig gemensam rast. - Lunch och fika. - Rökning sker på avsedd plats. - Nämn loggboken, och hur den fungerar. *Se Bilaga 2.* - Sjukfrånvaro och sjukanmälan. Poängtera vikten av att anmäla sjukfrånvaro, samt planera ev. ledighet. - Byt kontaktuppgifter. - Begär belastningsutdrag.		
Praktisk information - Nämn och dela ut policy för deltagande i Steget(t). *Se Bilaga 3.* - Dela ut Välkommen-broschyr med info. *Se Bilaga 4.* - Nämn och skriv under alkohol- och drogpolicyn. *Se Bilaga 5.* - Visa samlingsplats vid särskild händelse.		

Melinda Dalin och/eller Anders Lustigh

Ansvarig att genomföra aktiviteten:

Anställningsintervju klar, underskrift av deltagare i Steget(t)

STEGET(T)

Namn_____ Loggbok Steget(t)

Datum	Starttid	Stopptid	Total tid	Signatur

STEGET(T)

Policy, sekretess och tystnadsplikt

Bilaga 3:	
Skriv under, kopiera och dela ut till nya deltagare i Steget(t).	
Dokumentet framtaget av:	Dokumentdatum:
Melinda Dalin och Anders Lustigh	2022-05-18

Melinda Dalin och Anders Lustigh

Information och samtycke till nya deltagare. **Dagens datum.**

Policy, sekretess och tystnadsplikt.	Ansvarig	Klart när?
Likabehandling En organisation och attityd som präglas av likabehandling och mångfald är en självklarhet för Fritidsbanken Sverige. Vi utesluter ingen i vår strävan mot en arbetsplats där alla behandlas med respekt och värdighet. Vår verksamhet ska vara fri från diskriminering, trakasserier, kränkande särbehandling, mobbing eller repressalier som har samband med någon av diskrimineringsgrunderna enligt Diskrimineringslagen. De sju diskrimineringsgrunderna är: Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning samt ålder.		
Fritidsbanken Sverige har nolltolerans mot trakasserier, mobbing, kränkande särbehandling, mot såväl styrelsemedlemmar, medarbetare som låntagare. - Meddela vem/vilka deltagaren ska vända sig till om hen upplever något av ovanstående.		
De som arbetar i Steget(t) har sekretess- och tystnadsplikt. Deltagare i Steget(t) åtar sig att inte sprida information om andra deltagare i Steget(t).		

Ansvarig att genomföra aktiviteten:

Deltagaren är informerad om denna policy samt åtar sig att ej sprida information om andra deltagare i Steget(t) genom underskriften ovan.

STEGET(T)

VÄLKOMMEN

TILL STEGET(T)

STEGET(T)

STARTDATUM_____ | KLOCKAN_____ | FRITIDSBANKEN

Arbetstider

Du kommer att vara på Fritidsbanken under perioden:

_____

Din arbetstid kommer att vara:

_____

Frånvaro och ledighet
Det är ytterst viktigt att meddela sjukfrånvaro, är du sjuk i fler än 7 dagar krävs ett sjukintyg. Kontakta alltid Melinda om du är sjuk och behöver stanna hemma.

Behöver du vara ledig ska detta meddelas i god tid före ledigheten, samt godkännas av Anders.

VÄGLEDARE

E-post:

Telefon:

HANDLEDARE

E-post:

Telefon:

ARBETSFÖRMÅGEBEDÖMNING ENLIGT SOL §4:4

Vi ser verkligen fram emot att du ska delta i Steget(t). Här kommer lite information som kan vara bra att veta.

På Fritidsbanken är det bra att använda oömma skor och kläder. Du kommer att få låna en t-shirt som du kan arbeta i om du vill.

Vi har en kafferast på förmiddagen, samt lunch mellan klockan 12:00-13:00. Det finns kyl, frys och mikro samt tallrikar, glas och bestick att låna som man själv diskar i ordning efter sig.

Du kommer att få ett skåp som du kan förvara ytterkläder i, vill du kunna låsa skåpet får du själv införskaffa ett hänglås.

När du börjar i Steget(t) får du en loggbok där du själv fyller i tider för ankomst och hemgång.

Har du frågor eller funderingar är du varmt välkommen att kontakta någon av oss som jobbar i Steget(t), våra kontaktuppgifter har du till höger om denna text.

Adress
Fritidsbanken, Bollnäs
Fabriksgatan 10

Alkohol- och drogpolicy

Bilaga 5:	
Blankett att ta del av samt skriva under vid uppstart.	
Dokumentet framtaget av:	Dokumentdatum:
Melinda Dalin och Anders Lustigh	2022-06-07

Syftet med alkohol- och drogpolicyn är att skapa en trivsam och säker arbetsplats samt att undvika ohälsa, olyckor eller tillbud. Att ha en öppen dialog och ett personligt ansvar är en förutsättning för att kunna förebygga problem.

På vår arbetsplats innebär det att:
På arbetsplatsen ska alla vara nyktra samt drogfria.
Använder du läkemedel som kan påverka arbetsförmågan ska detta talas om till vägledare eller handledare.
Vid misstanke om en drog- eller alkoholpåverkad deltagare ska detta meddelas till vägledare eller handledare. Andra personer som man kan vända sig till vid misstanke är:
Vid misstanke om en drog- eller alkoholpåverkad deltagare kommer ett samtal att äga rum. Vill individen fria sig från misstanke om alkoholpåverkan kan individen erbjudas att blåsa i en alkomätare.
Vid fortsatt misstanke om drog- eller alkoholpåverkan, eller vid bevisad alkohol- eller drogpåverkan blir man direkt hemskickad från arbetsplatsen.
Alla händelser inom detta område dokumenteras och följs upp.

Ansvarig att genomföra aktiviteten:

Underskrift av deltagare i Steget(t)

STEGET(T)

Rapportering av tillbud och olycka

Bilaga: 6	
Vid händelse av tillbud eller olycka ska denna blankett fyllas i	
Dokumentet framtaget av:	Dokumentdatum:
Melinda Dalin och Anders Lustigh	2022-06-07

Rapportering av tillbud eller olycka

Namn:_____ Datum:_____

Rapporten avser:

- ◻ Olycka ◻ Tillbud
- ◻ Fysiskt ◻ Psykosocialt

Beskrivning av händelsen/situationen.
I vilket arbetsmoment? (särskild arbetsuppgift, på väg till och från arbetet, annat, mm)
Tidpunkt och plats?
Vad vet du om orsaken till tillbudet/olyckan?
Förslag på åtgärder för att förebygga denna typ av händelser.

Rapporteringen mottagen av:_____

Rapportering av tillbud och olycka

Bilaga: 6	
Vid händelse av tillbud eller olycka ska denna blankett fyllas i	
Dokumentet framtaget av: Melinda Dalin och Anders Lustigh	Dokumentdatum: 2022-06-07

Namn:_____ Datum:_____

Utredning av olycka/ tillbud

Genomförd av:

Namn:_____ Datum:_____

Namn:_____ Datum:_____

Beskrivning av utredning (händelse/situation, genomförande och resultat).			
Vilka åtgärder behöver vidtas omedelbart?			
Åtgärder	Vem ansvarar?	När klart?	Uppföljning
Vilka åtgärder behöver vidtas för att tillbudet/olyckan inte ska hända igen? (mer långsiktiga åtgärder)			
Åtgärder	Vem ansvarar?	När klart?	Uppföljning

Underskrift av ansvarig chef	Datum
Underskrift av skyddsombud	Datum

Anmäl utan dröjsmål till Arbetsmiljöverket om allvarlig olycka eller allvarligt tillbud drabbat arbetstagare. Anmälan kan göras på www.anmalarbetsskada.se eller via svarstjänsten på 010-730 90 00.

Introduktion – första arbetsveckan

Bilaga: 7	
Checklista för introduktion av nya deltagare i Steget(t)	
Dokumentet framtaget av:	Dokumentdatum:
Melinda Dalin och Anders Lustigh	2020-06-12

Ansvarig för introduktion av nya deltagare

Introduktion	Ansvarig	Klart när?
Tilldela ett klädskåp.		
Visa utrymningsvägar samt återsamlingsplats vid händelse av utrymning.		
Visa vart brandsläckare samt första förbandsutrustning finns tillgängligt.		
Dela ut arbetströjor och handskar, meddela att dessa är för lån.		
Ha en genomgång på det berörda arbetsområdet. - Visa arbetsuppgifter. - Visa manualer.		
Meddela vilken eventuell skyddsutrustning som krävs för vissa arbetsuppgifter.		
Gör välmåendeskalan.		

Ansvarig att genomföra introduktionen:

Medgivandeblankett vid olycka, sjukdom eller annan allvarlig händelse

Bilaga: 8 Medgivandeblankett vid introduktion av nya deltagare i Steget(t)	
Dokumentet framtaget av: Melinda Dalin och Anders Lustigh	Dokumentdatum: 2023-09-18

Ansvarig för introduktion av nya deltagare

Härmed intygar jag att denna/ dessa personer får kontaktas av vägledare eller handledare vid akut sjukdomsfall eller olycka eller annan allvarlig händelse.

Namn	Telefonnummer	Relation

Datum och ort

Underskrift

Namnförtydligande

Ansvarig att genomföra introduktionen:

STEGET(T)

Schema

NAMN _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Lördag Söndag

ÖVRIGT ATT KOMMA IHÅG

_____
_____
_____
_____
_____
_____

STEGET(T)

Deltagare Vecka 7

Verkstad Butik	Registrering				
Vecka 7	Måndag	Tisdag	Onsdag Gruppvägledning	Torsdag Friskvård	Fredag
Namn	10-12	Ledig	10-12	10-12	Ledig
Namn	9-13	12-16	10-14	Ledig	Ledig
Namn	Ledig	13-15	9-12	9-12	Ledig
Namn	9-12	13-15	9-12	9-12	Ledig
Namn	Ledig	13-15	9-12	9-12	Ledig
Namn	Ledig	13-15	10-12	10-12	Ledig
Namn	Ledig	13-15	10-12	Ledig	Ledig
Namn	10-14	12-16	10-14	10-14	Ledig
Namn	10-13.30	10-13.30	10-15	10-13.30	Ledig
Namn	10-14	13-15	10-14	10-14	
Namn	10-14	12-16	10-14	10-14	Ledig
Namn	Ledig	13-15	10-13	10-13	Ledig
Namn	Ledig	10-14	10-14	10-14	Ledig
Namn	10-12	13-15	10-12	10-12	Ledig

Gruppvägledning

Gruppintroduktion Steget(t) innan Gruppvägledning 1

- Till grund för att gå på Steget(t) ligger ett SoL 4;4 beslut. Vilket ger Socialtjänsten rätt att besluta om nedsättning av försörjningsstöd om man ej deltar.

- Byte av tid, meddela och rådfråga alltid handledare eller vägledare innan.

- Vad händer vid eventuella läkarbesök, tandläkarbesök och så vidare? Om läkartiden är på en förmiddag kan du byta till att vara på Fritidsbanken på en eftermiddag och vice versa. Det viktiga är att man deltar på den tiden som man har kommit överens om.

- Ledighet ska sökas i god tid innan och den ska vara av vikt.

- Vid sjukdom i mer än 7 dagar ska man enligt lagen få ett läkarintyg som sedan lämnas in till vägledare, handledare eller aktuell socialsekreterare för att styrka sjukfrånvaron.

- Alla har individuella tider – deltagarna har ett eget ansvar att utöka och testa sig fram i samråd med vägledare eller handledare.

- Gruppvägledning på onsdagar.

- Friskvård på torsdagar – HJÄLP OSS ATT KOMMA PÅ ROLIGA AKTIVITETER. Presentera kommande aktivitet.

- Syftet med Steget(t) – att hitta ditt nästa steg! Vad vill jag? Vad kan jag? Hur kan jag utvecklas inför nästa steg? Hur ska jag göra för att ta mig till nästa steg?

- Beställa belastningsutdrag. Syftet med detta är dels en träning inför arbetslivet, dels för att styrka att man inte är dömd för brott mot barn då det cirkulerar barn i Fritidsbankens butik.

- Man plockar bort efter sig, efter varje pass.

- Man diskar efter sig själv.

- Eventuell rökning sker på angiven plats bortanför Fritidsbanken.

- Meddela samlingsplats vid akuta händelser såsom brand.

- Visa vart brandsläckare och första hjälpen finns.

Gruppvägledning Steget(t)

Tillfälle 1

- Presentation av ledarna
- Bilder, tidningsurklipp, två bilder som beskriver något om vem jag är och något som presenterar mig på ett bra sätt
- Blomman, något som jag gör bra, något jag är duktig på,
- Hemuppgift, intervju en vän, se bifogat blad

Tillfälle 2

- Genomgång av hemuppgift
- Backspegeln, deltagarna intervjuar varandra två och två vilket redovisas i grupp
- Rymdraketen (befolka en ny galax, vilka yrken behövs?) plocka ut 10 yrken som är viktiga. Grupparbeten med 3–4 stycken i varje grupp.
- Blomman, om jag var ett djur vilket djur skulle jag vara och varför?

Tillfälle 3

- Varför arbetar man, Jahodas fem punkter, gruppdiskussion och miniföreläsning
- Titta på olika yrken, yrkesbarometern, yrkesfilmer, mjuka kompetenser
- Mina talanger, välj två kort, varför vill jag ha det ena arbetet men inte det andra, beskriv! Vilket passar och vilket passar inte utifrån den jag är.
- Blomman, ett land jag vill resa till och varför

Tillfälle 4

- Vilket kön har vilket arbete? Diskutera (yrken skrivs upp på tavlan)
- Vilket yrke skulle jag välja om jag var född i motsatt kön? Diskutera med den bredvid, kör sen en runda.
- ”Skitjobb” alla skriver ett jobb som verkar vara det värsta som finns och lägger i en ask sen drar vi en lapp och någon får motivera varför just det här arbetet är viktigt och vilka förtjänster arbetet har.
- Blomman ” Min hösta önskan”

Tillfälle 5

- Vägvisaren

Tillfälle 6

- Hotellet, grupparbete, ett hotell och alla tjänster ska tillsättas, vem ska göra vilket jobb, grupparbete där alla deltar i en enda stor grupp, därefter presenteras vem som passar för vilket jobb och varför.
- Café ambition, Ledarna sitter på ett café där deltagarna dyker upp och beskriver hur ett tänkbart framtidsscenario skulle kunna se ut.
- Ev. trappan, min väg framåt, hur ska jag nå målet att bli……
- Blomman, om jag var statsminister för en dag så skulle jag……(visioner)

Extra övningar:

Öde ö

Gruppvägledning tre

Varför har man ett arbete?

Börja med att diskutera dessa frågor i smågrupper:

- Vill människor arbeta? Varför vill man det i så fall?

- Vilka fördelar ger ett arbete utöver en inkomst?

- Finns det några nackdelar med att arbeta? I så fall vilka?

Marie Jahodas klassiska teori om mental hälsa och arbetslöshet

Ett arbete fyller dels ett materiellt syfte i form av exempelvis en lön och arbetsmiljön, vidare fyller ett arbete även socialpsykologiska funktioner som är latenta. Marie Jahodas teori belyser att ett arbete fyller fem latenta funktioner, som beskrivs här nedanför.

- Man får en tidsstruktur under året, under veckan samt under dagen.
- Man får en möjlighet att vara aktiv.
- Man får sociala kontakter utanför familjen.
- Man får en möjlighet tillsammans med andra att arbeta mot ett gemensamt mål.
- Man får en identitet och en status.

Om dessa fem funktioner går förlorade tillsammans med ekonomiska bekymmer vid arbetslöshet är sannolikheten stor att det leder till negativa reaktioner. Här nedanför förklaras några exempel på negativa reaktioner som kan ske.

- Förändrad dygnsrytm.
- Man blir passiv.
- Man får en känsla av att hamna utanför samhället.
- Livet kan kännas meningslöst.
- Man kan få en sämre självkänsla.

Referenser

Aronsson, G., Hellgren, Johnny., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M., & Torbiörn, I. (2012) *Arbets- & organisationspsykologi. Individ och organisation i samspel.* (1 uppl.). Natur och kultur.

Ingmar Paul, K., Scholl, H., Moser, K., Zechmann, A., & Batinic, B. (2023). Employment status, psychological needs, and mental health: Meta-analytic findings concerning the latent deprivation model. *Front Psychol, 2(14).* doi: 10.3389/fpsyg.2023.1017358

STEGET(T)

Samtalsstöd

MIN HÄLSA

Ringa in rätt svar

Anser du att du har en bra hälsa? Ja Nej

Har du nyligen haft en längre sjuk- eller skadeperiod? Ja Nej

Är det något annat än skada eller hälsa som påverkar din hälsa? Ja Nej

Om ja, skriv i så fall vad

Har du eller har du nyligen haft problem med:

Ångest, oro eller rädsla Ja Nej

Nedstämdhet Ja Nej

Värk eller smärta Ja Nej

Magen Ja Nej

Muskler eller leder Ja Nej

Rygg, nacke, axlar, skuldror, eller armar Ja Nej

Ben, knä eller fot Ja Nej

Överkänslighet eller allergi Ja Nej

Syn /ögon Ja Nej

Hörsel/Öron Ja Nej

Annat? skriv i så fall vad

Använder du någon medicin? Ja Nej

Är du regelbundet fysiskt aktiv? Ja Nej

Om ja: 1 gång / vecka 2-3 gånger / vecka 4 + gånger / vecka

Med:

Röker du? Ja Vill du sluta röka? Ja Nej

Nej Har du sluta röka? Ja Nej

Dricker du alkohol? Ja Nej

Om ja, funderar du på om du dricker för mycket? Ja Nej

Har du någon gång använt narkotika? Ja Nej

Om ja, skriv vilka preparat:

Jag vill även berätta att:

STEGET(T)

Mina förutsättningar för arbete eller studier påverkas av mitt/mina

Ringa in rätt svar

Boende	Ja	Nej
Ekonomi	Ja	Nej
Familjesituation	Ja	Nej
Vänner	Ja	Nej
Fysiska hälsa	Ja	Nej
Psykiska hälsa	Ja	Nej
Behov av medicinering	Ja	Nej
Sätt att använda alkohol	Ja	Nej
Sätt att använda droger	Ja	Nej

Erfarenheter av

Arbete	Ja	Nej
Studier	Ja	Nej
Mina talanger och resurser	Ja	Nej
Bakgrund	Ja	Nej

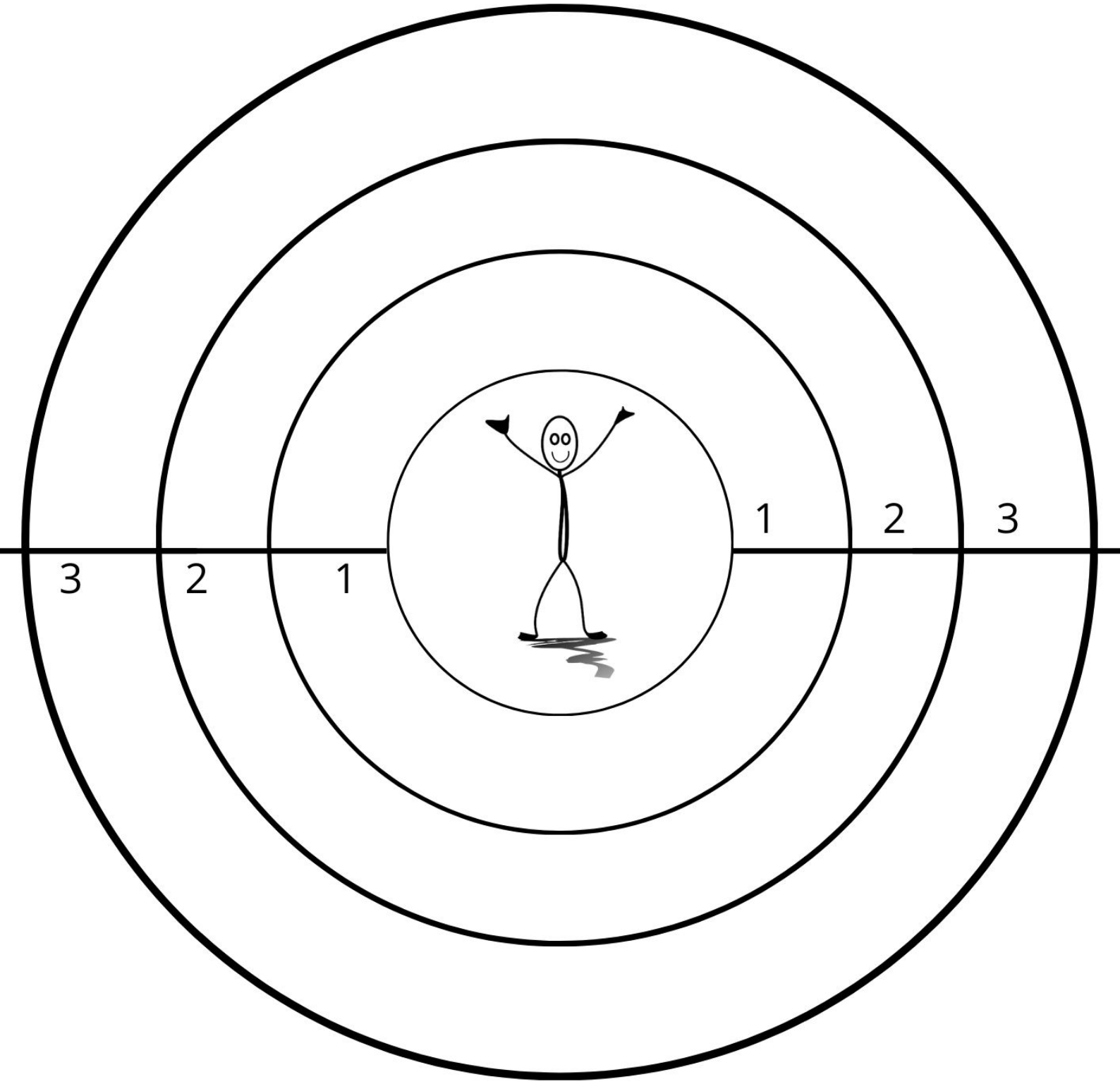
Mitt största problem är

Min största / bästa resurs är

STEGET(T)

Roller

Vilka roller har jag? Och vilka roller är viktigast? Motivera!



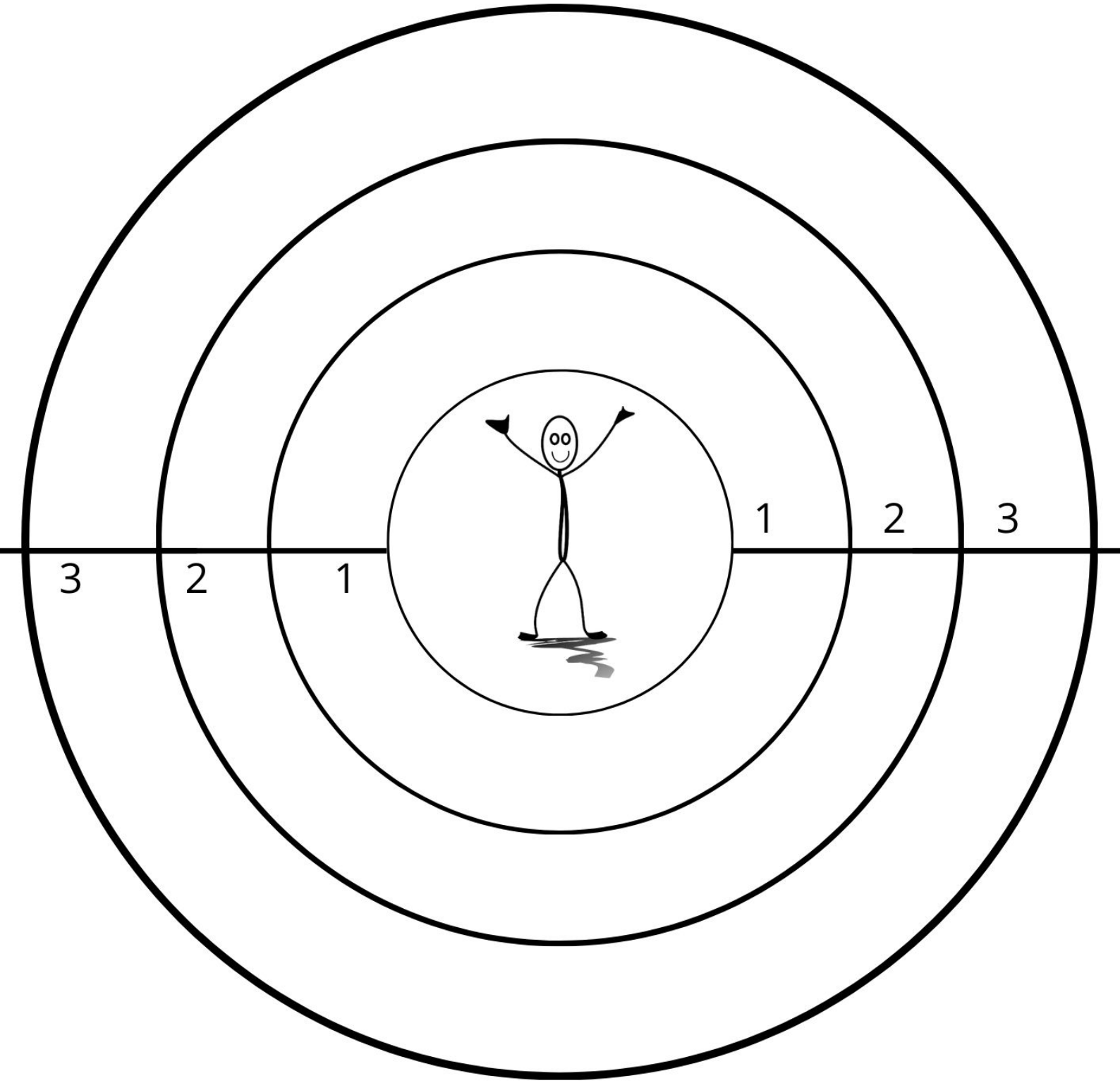
1. Mycket viktig
2. Viktigt
3. Inte så viktigt

STEGET(T)

Mina prioriteringar

Vad är viktigt för mig just nu?

Motivera!



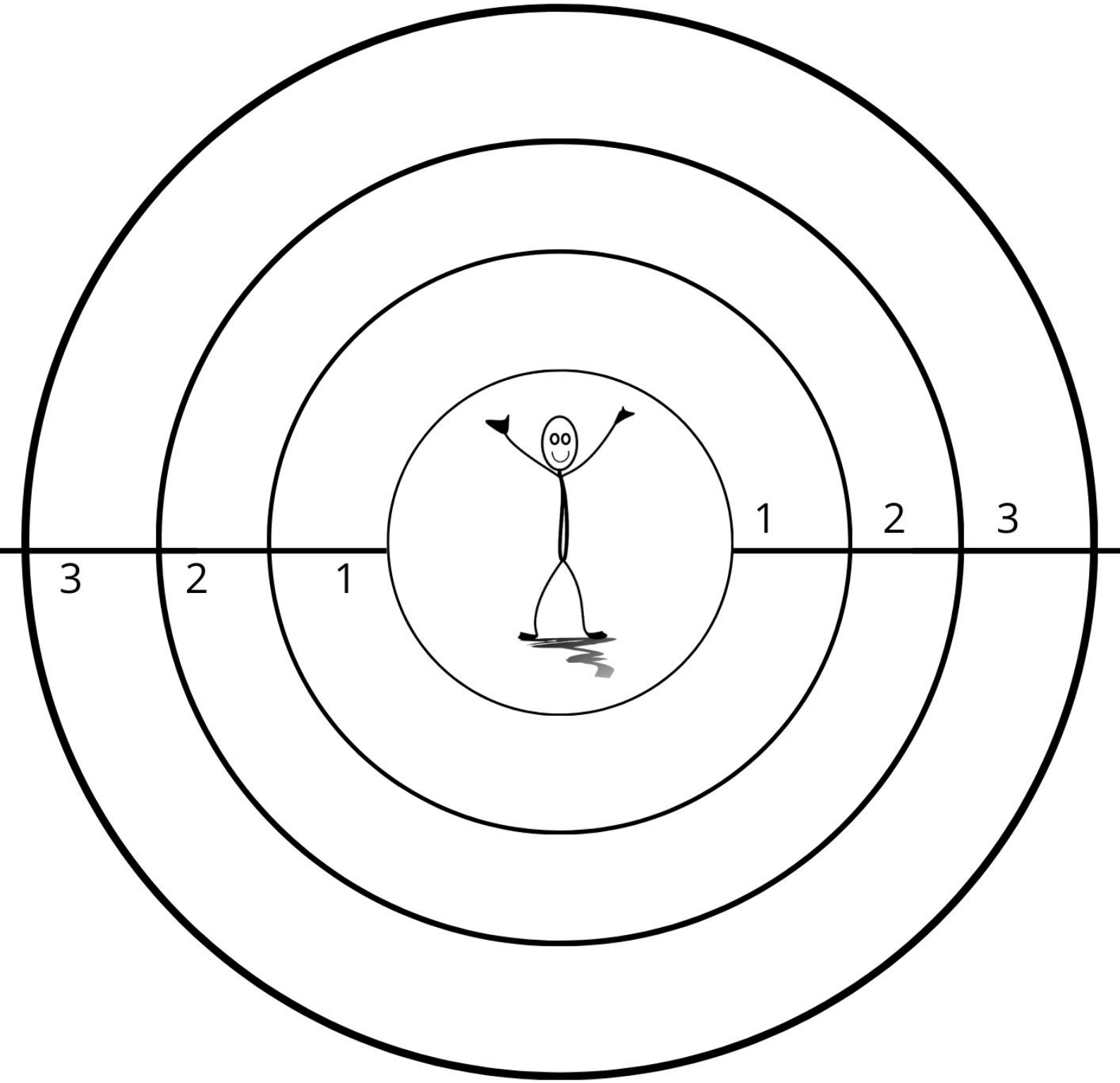
1. Mycket viktig
2. Viktigt
3. Inte så viktigt

STEGET(T)

Mål

Vad har du för mål med framtiden?

Berätta!

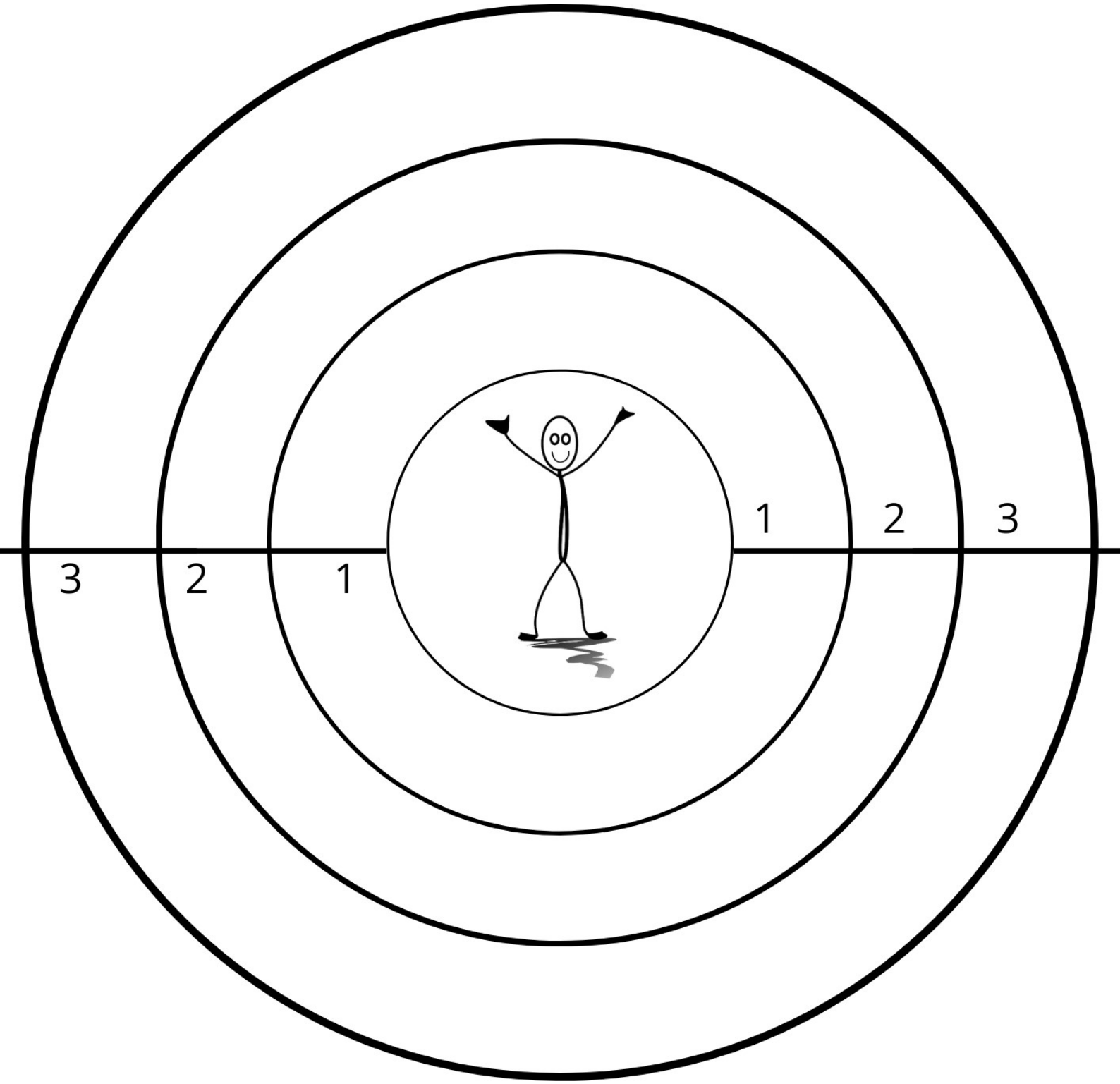


1. Mycket viktig
2. Viktigt
3. Inte så viktigt

STEGET(T)

Nätverkskarta

Egenvalda kontakter



Myndigheter

1. Mycket nära
2. Nära
3. Inte nära

STEGET(T)

MI Förändringsskala

STEGET(T)

Hur beredd är du att...?

Inte beredd

Tveksam

Beredd

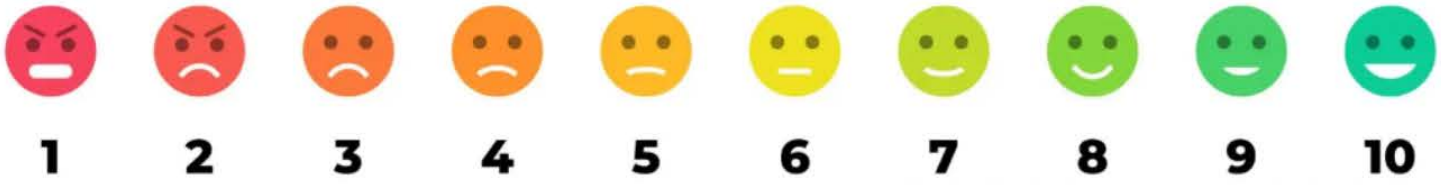
Hur viktigt är detta för dig?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MI Förändringsskala

STEGET(T)

Hur säker är du på att klara av...?



INTERVJU

Intervjua en vän

VILKA ÄR DINA POSITIVA SIDOR?

-
-
-

VAD SKULLE JAG KUNNA BLI BÄTTRE PÅ?

-

VILKA TVÅ YRKEN PASSAR MIG?

-
-

Backspegeln

STEGET(T)

Tanken är att få fram information om den sökande i en intervju. Vi delar in deltagarna två och två och dom intervjuar varandra utifrån nedanstående frågor. Svaren redovisas i storgrupp med fokus på tidigare erfarenheter att ta med sig in i yrkeslivet.

INTERVJUFORMULÄR

Vad har du för skolbakgrund, hur många år, inriktning?

Om du har lönearbetat, vad har du då arbetat med?

Hur gick du tillväga för att få ditt/dina arbeten?

Vilka egenskaper har du som gjorde att just det yrket passade dig?

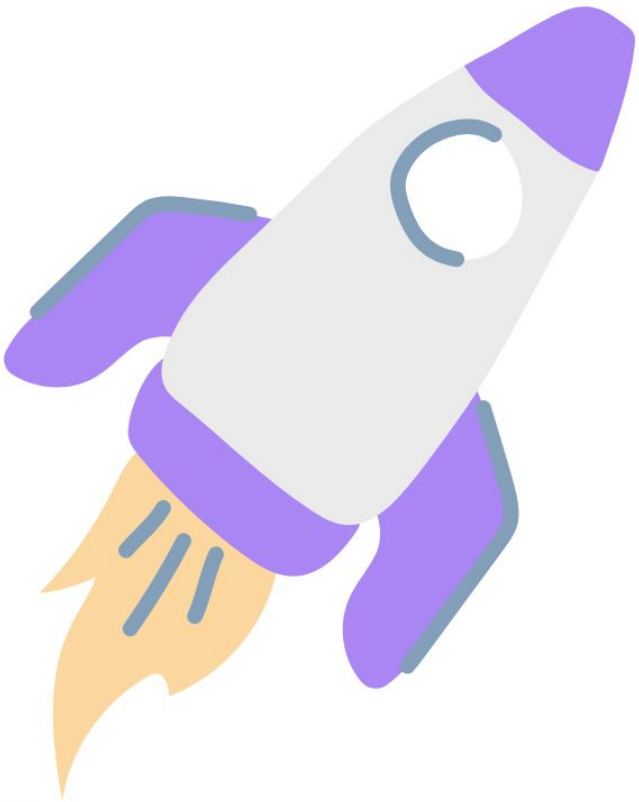
Om du inte har lönearbetat, hur har du fyllt dagarna med innehåll?

Rymdraketen

BEFOLKA EN NY GALAX

VILKA YRKEN BEHÖVS?

Plocka ut 10 yrken som är viktiga



STEGET(T)

Blomman

STEGET(T)

STEGET(T)

Hotellet

STEGET(T)

Ett nytt hotell ska precis öppna. Nu ska ni i gruppen arbeta fram vilken av er som passar på vilken tjänst.
Alla tjänster måste tillsättas, så vissa kan få flera tjänster. Vilket eller vilka arbetsuppgifter skulle passa dig bäst?

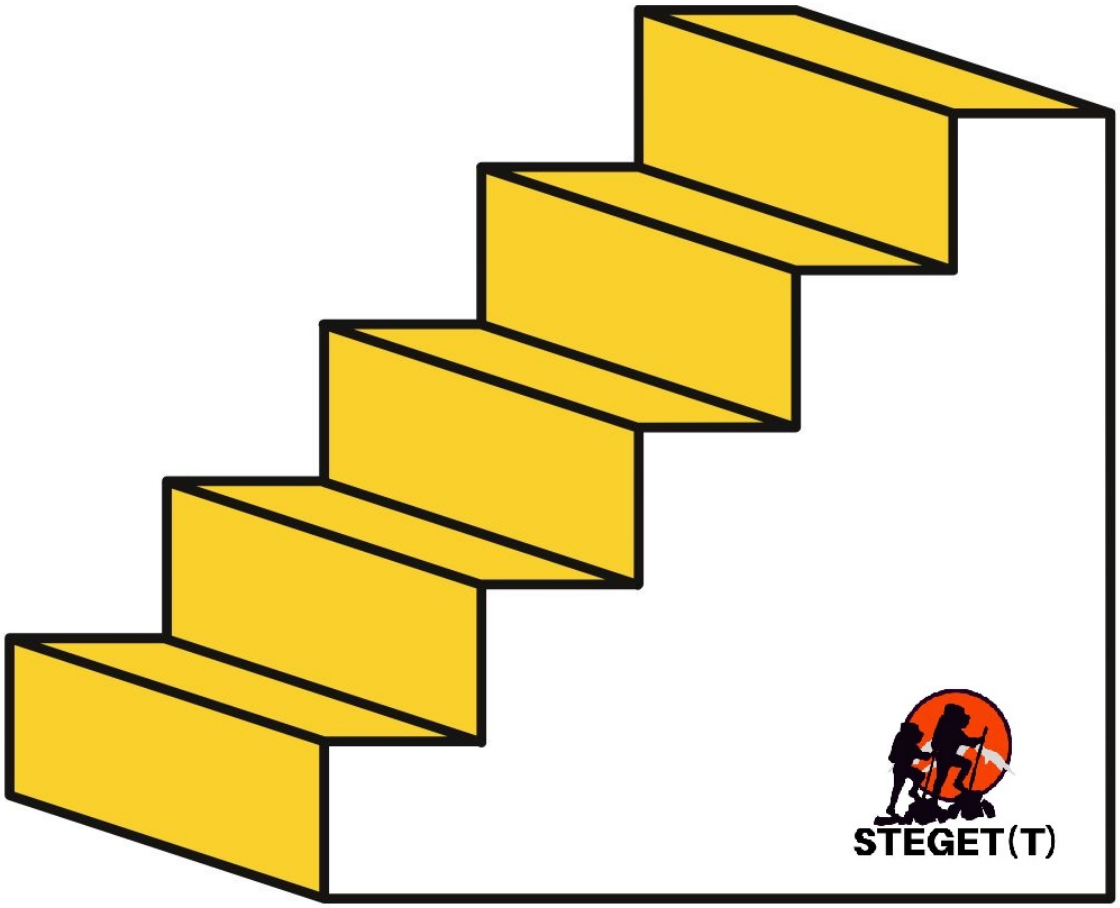
Diskutera i gruppen vilket jobb som passar vem och redovisa sen resultatet gruppvis.

IT-ansvarig/ marknadsföring		Konferensvärd/ värdinna	
Kock		Servitör/ servitris	
Butler		Receptionist	
Hotellchef		Inköpsansvarig	
Städpersonal		Baransvarig	
Garageansvarig		Vaktmästare	
Spaansvarig		Frukostvärd/ värdinna	
Personalfrågor/ schemaläggning		Inredningsansvarig	
Sköta bokningssystemet		Konditor	
Gymansvarig		Barnpassning	
Säkerhetsansvarig		Tvätt	

Trappan

STEGET(T)

Min väg framåt – Hur ska jag nå målet att bli_____



Utbildningar

YRKESUTBILDNINGAR

Den här eller dessa utbildningar verkar intressanta:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

I så fall behöver jag komplettera med dessa ämnen:

_____

_____

_____

_____

STEGET(T)

Stegett(t)

INTYG

DATUM

NAMN

BUTIK - SERVICE - ÅTERBRUK - GRUPPVÄGLEDNING

VÄGLEDARE

HANDLEDARE

FÖRENINGS ALLIANSEN

BOLLNÄS KOMMUN

Fritidsbanken

Region Gävleborg

Telefon:
E-post:

Förnamn Efternamn

Sammanfattning och mål

- Om du har gjort mycket eller har ett spretigt cv, sammanfatta kort din kompetens och de erfarenheter som är relevanta för just det här jobbet.
- Det är viktigt att arbetsgivaren snabbt får en översikt som är intresseväckande.
- Det räcker med ca 4–5 punkter.
- Tala om vad du har föryrkesmål.

Arbetslivserfarenhet

Datum från – till

Jobbtitel • Befattning • Företagets namn

Här kan du göra en kort sammanfattning av dina huvudansvarsområden och större prestationer.

Utbildning

Skolans namn, Ort, region

Beskriv kort utbildningsinnehållet, till exempel enskilda kurser som kan vara relevanta för tjänsten du söker.

Kurser och praktik

Skriv upp eventuell praktik, kurser eller vidareutbildningar du har gjort, antingen privat eller via tidigare arbetsgivare.

Kurser och praktik

Skriv upp eventuell praktik, kurser eller vidareutbildningar du har gjort, antingen privat eller via tidigare arbetsgivare.

Datorkunskap

Tala om vilken mjukvara som du behärskar bra, till exempel:

- Microsoft Office 365

Språkkunskaper

Skriv in dina språkkunskaper inklusive nivå, till exempel:
Engelska – goda kunskaper i tal och skrift.

Förtroendeuppdrag och utnämningar

Om sådana finns, till exempel styrelseledamot i bostadsrättföreningen Annars kan du ta bort den här punkten.

Referenser

Tillgängliga på begäran.

Övrigt

Tillgängliga på begäran.

Friskvård

Steget, Yin-yoga

De 5 elementen enligt traditionell kinesisk medicin

Vatten elementet (vinter)

Sfinxen, arbetar med njurarna och urinblåsans meridianer (bra vid ångest, låg livsglädje)

Har till uppgift att rena blodet, balanserar upp vilket ger stabilitet, stark närvaro, visdom och livsglädje

Trä elementet (vår)

Skosnöret, levern och gallblåsans meridianer (huvudvärk, ilska, hetta i kroppen)

Har till uppgift spjälka fett och öka Qi energin mellan våra organ, balanserar upp och ger ett känslomässigt lugn, skapar empati, hjälper till att nå mina mål.

Metallelementet (hösten)

Happy baby, arbetar med lungorna och tjocktarmens meridianer (problem med urinvägarna och svårigheter att genomföra saker ex flygrädsla)

Har till uppgift att rena luften vi andas, skicka ut syre till hela kroppen. Balanserar upp och gör dig spirituell, modig, närvarande, gör att du våga möta livets alla skeenden med kärlek och acceptans.

Eld elementet (Sommar)

Huksittande, arbetar med hjärtats och tunntarmens meridianer (problem med sömnbesvär, sorg depression)

Har till uppgift att pumpa blodet, att värma kroppen. Balanserar upp och gör dig aktiv, gör att du kan ge och ta emot kärlek, skapar vitalitet.

Jord elementet (sensommar)

Bakåtfjäril, arbetar med mjältens och magens meridianer (problem med matsmältningen, över eller undervikt, svaghet, låg energi)

Har till uppgift att förse kroppen med blod och hålla ”formen”, balanserar upp och gör dig jordad, trygg, sensuell och avslappnad.

Sfinxen

Huksittande

Happy baby

Skosnöret

Bakåtliggande fjäril

Asanas / Kroppsställningar

Berget (Tadasana)

- Ger bättre hållning
- Stärker låren

Uppåtriktad hälsning (Urdhva Hastasana)

- Motverkar trötthet
- Lindrar magbesvär
- Lindrar ryggont
- Stretchar magen, axlar och armhålor
- Lindrar lättare ångest

Stolen (Utkatasana)

- Stärker ländrygg
- Stretchar bröst, axlar, armar
- Lindrar stress och spänningar
- Motverkar plattfot

Trädet (Vrksasana)

- Stärker lår, vader, vrister och rygg
- Stretchar ljumskar, insidan av lår, bröst och axlar
- Förbättrar balanssinnet
- Lindrar ischias
- Motverkar plattfot

Triangeln

- Stretchar lår, knän, vrister, höfter, ljumskar, hamstrings, vader, axlar, bröst och rygg
- Lindrar stress
- Stimulerar matsmältningen
- Lindrar klimakteriesymtom
- Lindrar ryggont

Krigaren I

- Stärker armar, axlar, lår, vrister och rygg
- Stretchar höften, magen och vrister
- Vidgar bröst, lungor och axlar
- Förbättrar uthålligheten
- Förbättrar balanssinnet

Krigaren II

- Stärker ben och vrister
- Stretchar ben, vrister, ljumskar, bröst och axlar
- Stimulerar matsmältningen
- Förbättrar uthålligheten
- Lindrar ryggont
- Lindrar karpaltunnelsyndrom
- Lindrar ishias

Krigaren III

- Stärker vrister, ben, axlar och ryggmuskler
- Snyggar till magmusklerna
- Förbättrar balanssinnet
- Ger bättre hållning

Sittande framåtböjning (Pashimottanasana)

- Stretchar baksida lår, axlar och rygg
- Stimulerar matsmältningen
- Lindrar huvudvärk och stress
- Hjälper mot högt blodtryck

Fjärilen (Baddha konasana)

- Stretchar insidan av lår, ljumskar och knän
- Lindrar mensvärk

Marichis ställning (Marichyasana)

- Stimulerar matsmältningen
- Stärker och stretchar ryggen
- Rensar bort gifter från inre organ

Sälen och sfinxen

- Kan lindra ländryggsproblematik
- Bra för magen, mjälten och urinblåsan

Liggande vridning

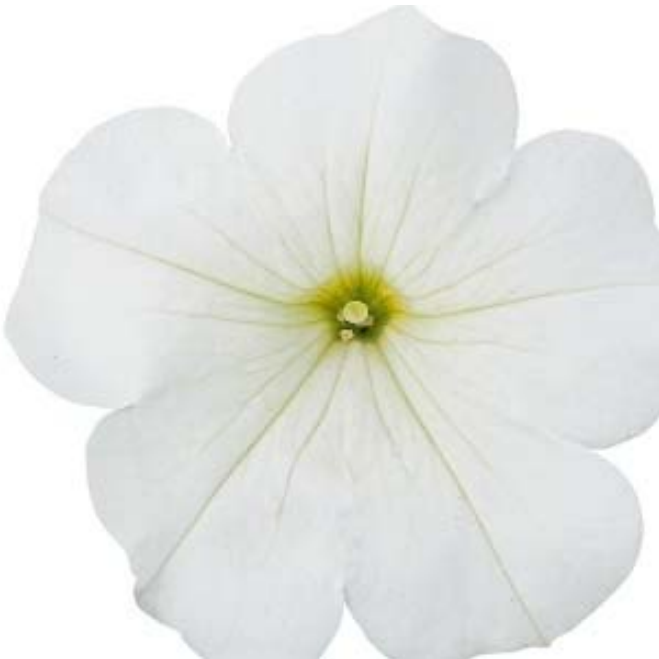
- Löser upp spänningar i ryggen
- Mjukar upp höfterna
- Snyggar till magmusklerna

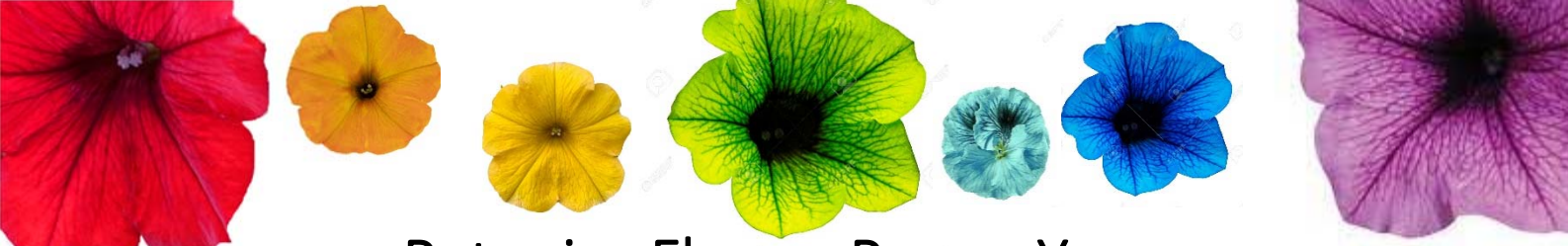
Dödsstilla (Savasana)

- Lugnar sinnet
- Lindrar stress
- Gör kroppen avslappnad

”A flower does not think of competing with the flower next to it. It just blooms”

- **Zen Shin**





Petunias Flower Power Yoga

Berget

Uppåtriktad hälsning

Berget

Stolen

Berget

Uppåtriktad hälsning

Trädet

Triangeln

Krigaren I

Krigaren II

Krigaren III

Sittande framåtböjning

Fjärilen

Marichis ställning

Sfinxen/ Sälen

Liggande vridning

Dödsstilla

Färdiga meditationer

Sveriges egna Yin-yogaguru Magdalena Mecweld har bland annat spelat in en kortare kärleksmeditation vid namn Metta Bhavana (en äldre Buddhistiskt meditation) på sex minuter. Denna har Steget(t) använt sig av.

En deltagargrupp arrangerade en offentlig meditation kallad 15 *minutes of love* i en park centralt i Bollnäs, tillsammans med Magdalena Mecweld online. Totalt deltog 120 personer på den kärleksmeditationen (både online och på plats).

Sök upp meditationen digitalt genom: https://www.yin-yoga.se/resurser/meditation/karleksfull-vanlighet-meditation-metta-bhavana-5-min/

Eller läs upp den själv under ett yogapass:
Den *första* versen handlar om dig själv, i den *andra* versen ska du tänka på en person som du älskar, i den *tredje* versen ska du tänka på en person som är neutral för dig, i den *fjärde* versen ska du tänka på en person som du inte känner varma känslor för, och i den *sista* versen ska du tänka på alla levande varselser.

Må jag vara trygg och beskyddad, må jag vara fridfull, må jag vara fylld av kärlek.

Må du vara trygg och beskyddad, må du vara fridfull, må du vara fylld av kärlek.

Må du vara trygg och beskyddad, må du vara fridfull, må du vara fylld av kärlek.

Må du vara trygg och beskyddad, må du vara fridfull, må du vara fylld av kärlek.

Må alla vara trygga och beskyddade, må alla vara fridfulla, må alla vara fyllda av kärlek.

Denna bild skapade några deltagare inför eventet 15 minutes of love!

Flygbiljetten
En Steget(t) grupp diskuterade sina drömresor under en gruppvägledning. Drömresorna skrevs ner och handledare och vägledare överraskade deltagarna med en inspelad meditation där de fick en varsin flygbiljett och kunde åka till sina drömmars platser.

- *Platserna finns på riktigt, kan ni gissa efteråt vilka länder/platser som besöks?*

Meditationen finns på Spotify och Apple music:
Petunias healing – flygbiljetten – meditation på svenska.

FÖRELÄSNING OM HÄLSA

MED INSPIRATÖREN OCH FRIIDROTTAREN TOBIAS JONSSON

VÄLKOMMEN

22 november
Kl. 10-12
Konferensen, F10

Boka din plats hos Melinda

Vidare läsning och inslag om Steget(t)

Webbsida med information och material: Steget(t) - Region Gävleborg

Film: Steget(t) – En social investering för att få fler till egen försörjning - Region Gävleborg

SVT Nyheter: Arbetsträning i Bollnäs – ska hjälpa långtidsarbetslösa vidare | SVT Nyheter

Tre frågor: Arbetsträning i Bollnäs – så är tankarna bakom projektet | SVT Nyheter

Seminariepass: Framstegsdagen 2023 - Region Gävleborg

Intressanta länkar

Förstudie: Prova vägar vidare - En studie om samverkan och att hjälpa människor ut i egen försörjning (-pdf)

Forskningssammanfattning: Arbetslösa med ekonomiskt bistånd - IFAU

Information om BIP: Värmlands projektparaply - Värmlands projektparaply

Hör gärna av er vid frågor eller om ni använder metoden Steget(t) och vill dela med er av något. Det ser vi fram emot!

Anders Lustigh
a.lustigh@gmail.com

Melinda Dalin
melinda.dalin@gmail.com

Föreningsalliansen & Fritidsbanken i Bollnäs
info@foreningsalliansen.com
bjorn.lans@foreningsalliansen.com

Region Gävleborg
emma.martensson@regiongavleborg.se

STEGET(T)

Referenslista

Nordenfelt, L. (2014). Begreppet arbetsförmåga. I Ekberg, K (Red.), *Den relativa arbetsförmågan: Teoretiska och praktiska perspektiv* (s. 13–28). Studentlitteratur

Tengland, P-A. (2014). Problem med att mäta arbetsförmåga: en genomgång av några befintliga instrument. I Ekberg, K (Red.), *Den relativa arbetsförmågan: Teoretiska och praktiska perspektiv* (s. 29–72). Studentlitteratur

Ekberg, K., Eklund, M., & Hensing, G. (2016). Återgång i arbete: processer, bedömningar, åtgärder. (Uppl. 1:2). Studentlitteratur

Ekholm, J., Vahlne Westerhäll, L., Bergroth, A., & Schüldt Ekholm, K. (2015). *Rehabiliteringsvetenskap: Rehabilitering till arbetslivet i ett flerdisciplinärt perspektiv* (3 uppl.). Studentlitteratur