

NORRA VÄSTMANLANDS SAMORDNINGSFÖRBUND

Unga val

- att leda lösningsfokuserade grupper
för ungdomar

PLANERING

GENOMFÖRANDE

UPPFÖLJNING OCH REFLEKTION



LÖSNINGSFOKUSERAD IDÉBOK

Unga Val – att hitta den egna vägen vidare mot förbättrad hälsa, studier och arbete

Den här idéboken beskriver arbetet med lösningsfokuserade ungdomsgrupper i Hallstahammar. Vi hoppas att du som läser den får inspiration till ditt eget lösningsfokuserade hantverk för att bäst vara till hjälp för dem du möter i ditt arbete! Inspireras och ta de godbitar som du har nytta av i dina klientmöten! Unga val är en metodutveckling i samarbete mellan Jobbcentrum i Hallstahammar, det kommunala aktivitetsansvaret och Samordningsteamet Hallstahammar-Surahammar. Uppdraget, från Norra Västmanlands Samordningsförbund, var att utveckla och genomföra lösningsfokuserade grupper för unga personer aktuella hos Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Försörjningsstöd och det Kommunala Aktivitetsansvaret.

Handläggarna som fick uppdraget deltog i grundutbildning samt gruppledarutbildning i lösningsfokus och möttes i lösningsfokuserad metodhandledning där det detaljerade upplägget för de olika gruppträffarna arbetades fram. Resultatet i grupperna blev positivt: de deltagande ungdomarna och unga vuxna formulerade tankar om sin önskade framtid och de flesta påbörjade steg på sin individuella väg dit.

Citat från teamet:

Vad är jag mest nöjd med i mitt ledarskap i Unga val?

”Jag är nöjd över att jag tagit mig igenom alla träffar som gruppledare trots att jag inte har någon annan utbildning än djurvård. Även nöjd med att jag har kunnat vara med och ta fram det här

programmet utan några tidigare erfarenheter. Min nyfikenhet och engagemang har varit till stor hjälp för mig, och mina kollegor och deltagare”.

HANNA BOSTRÖM KARLSSON, Hallstahammars kommun, Socialförvaltningen, Jobbcentrum och Samordningsteamet.

”En av de sakerna jag är mest nöjd med är nog att ha varit med och skapat förutsättningar och utrymme för reflektion och drömmar”

MARGARETA STRÖMBERG, Arbetsförmedlingen Södra Västmanland och Samordningsteamet.

”Att jag kan vara personlig och bjuda på mig själv utan att vara privat”.

MALIN WESTERDAHL, Hallstahammars kommun, Barn- och utbildningsförvaltningen, Parkskolan.

”Det jag är mest nöjd med utifrån mitt ledarskap i Unga val är att jag varit inbjudande, öppen och delat med mig av mig själv. Jag har varit inbjudande på så sätt att jag försökt låta alla som vill komma till tals och varit öppen och delat med mig genom att bjuda på mig själv, skoja till det och berätta om egna erfarenheter. Jag tror på att möta personer där de befinner sig, och att det gör att en speciell relation skapas. Att deltagare förstår att även jag som ledare är lika mänsklig som de”.

MALIN WAHLBOM, Hallstahammars kommun, Socialförvaltningen, Arbete och utbildning.



Teamet med Hanna Boström-Karlsson, Malin Wester Dahl, Malin Wahlbom och Margareta Strömberg i handledning med Sussan Öster. Bladderblocknoteringar över "vad vi behöver få till rätt inför gruppstart" samt hjärnstormningskarta över "hur en riktigt bra inbjudan kommer att se ut", två bärande frågor i det inledande planeringsarbetet.

Planeringen genomfördes under sju handledningstillfällen

Den övergripande projektplanen inom Norra Västmanlands Samordningsförbund angav syftet med Unga val vilket var att: arbeta fram och testa ett lösningsfokuserat program för unga att göra ett aktivt val mot hälsofrämjande vanor, studier och arbete.

”Vår önskan när vi formade grunden för ”Unga Val”, var att pröva fram en metod som stärkte ungdomar i att de är specialister på sitt liv. Vi ville även se att om de val ungdomarna gjorde- utifrån den grundtanken- skulle bli mer grundade i varaktiga lösningar och om vägen mot arbete eller studier bli kortare. Vår ambition var att genom en lösningsfokuserad gruppmetodik anpassad för en yngre målgrupp synliggöra inneboende styrkor hos ungdomarna och att ge förhoppningar inför framtiden.”

HANNA STÅLARV, verksamhetsledare Samordningsteamet.

”Jag ville från min sida se hur och om Unga Val skulle kunna vara till hjälp för att öppna upp ungdomarnas egna visioner för framtiden. Att de skulle bli medvetna om deras egen kapacitet med stöd och hjälp från Ungcentrum. Ett steg i rätt riktning”

VERONICA DALIN, teamledare Jobbcentrum.

I nästa steg beslutades om handledning med syftet att ”få en bra uppstart som team och planera hur vi organiserar oss och hur vi lägger upp och leder mitt val ung”.

Under det första handledningstillfället fokuserade vi på uppdraget och ”hur vi kunde göra för att följa det” samt om det fanns delar som behövde klargöras med projektledningen och cheferna. Vi skapade en hållbar tidslinje, lyfte fram det som inspirerade särskilt i uppdraget, vilka befintliga kompetenser vi skulle få nytta av, fundera över vad vi behövde få till rätt för att få deltagare och ett lyckosamt genomförande. Vi beslutade om det första steget för var och en i teamet.

Teamet var extremt kreativt och arbetsvilligt. De fyra handledarna tog alla bollar och hade starkt stöd och mandat från såväl de förtroendefulla cheferna i kommunen som från samordningsförbundets styrelse och förbundschefer. Parallellt med handledningen deltog teammedlemmarna i lösningsfokusutbildningar och fick därför frågan: Vad, som är användbart, har du lärt dig i utbildningarna du gått? Hur kan du göra för att ta med det in i nästa grupp du leder?

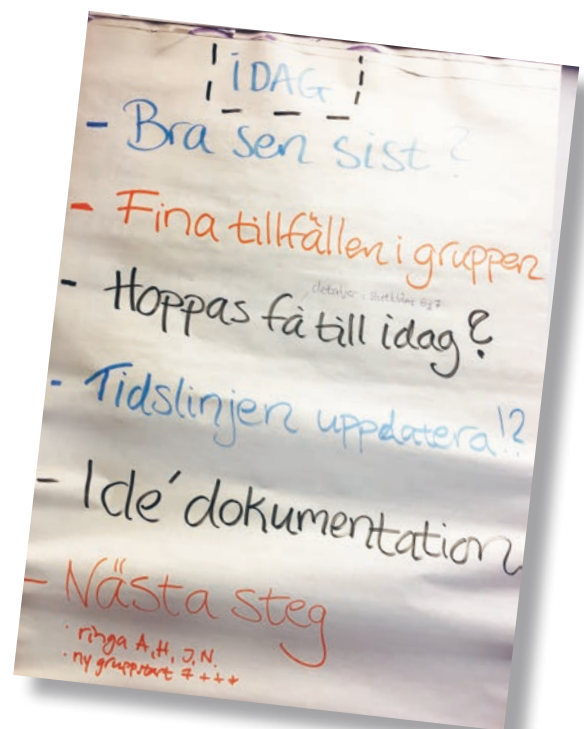
”

En stor framgångsfaktor var att teamet fick förtroendet att verkligen påverka organisationen runt arbetet

Kommande handledningstillfällen fängade vi upp det som fungerat bra sen sist, uppdaterade tidslinjen och reflekterade över fina tillfällen i såväl teamet som i deltagargrupperna. Vi fastslog vad som behövde fixas till under det aktuella handledningstillfället. Vi fortsatte efterhand att detaljspika träffarnas innehåll: hela tiden med den lösningsfokuserade modellen som en stomme och med de lösningsfokuserade verktygen som t ex skalor och små steg, bekräftelser, önskad framtid, och uppföljning. Förutom den lösningsfokuserade processledningen i grupperna behövdes sammanställning av möjliga val och stödfunktioner som relevant information till deltagarna. Den yttersta planeringen handlade om att fördela ansvar och ledarskapet i de olika träffarna. Allt beslutades i samarbete enligt önskemål och organisatoriska möjligheter. Praktiska frågor om ekonomi, lokaler, myndighetsutövningsfrågor eller lagstiftning sorterades och togs i uppdrag av någon i teamet att reda ut till nästa handledningstillfälle.

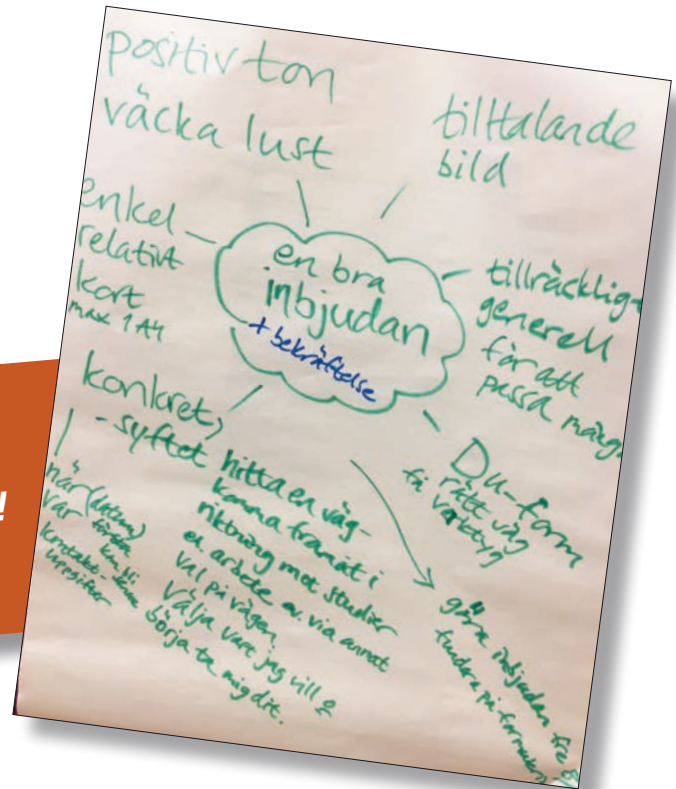
”Som utbildare och handledare är jag imponerad över teamets och ledningens fokuserade och kompetenta ingång i arbetet! En stor framgångsfaktor var att teamet fick förtroendet att verkligen påverka organisationen runt arbetet, t ex tidplan och inkluderingen av deltagare, parallellt med att detaljerat besluta om innehållet i de olika träffarna och modifiera detaljer i upplägget under gruppernas genomförande. Här var reflektioner ur både eget och deltagarnas perspektiv avgörande för att mejsla ut vad som är till nytta för deltagarna”.

SUSSAN ÖSTER, VITAL GoodSolution.



Agenda för ett av handledningstillfällena.

Under handledningen spånade teamet kring hur en inbjudan ska se ut och vilken ton den ska slå an!



Resultatet blev lyckat eftersom många hjärnor deltog i skapandet!

Be Your Own Boss!!

Välkommen till Unga Val

Nu äntligen är det dags!

Du är varmt välkommen till start

Torsdag 16 november kl. 13.00-15.30 på Jobbcentrum Industrigatan 1 C i Hallstahammar – plan 2.



Syftet med gruppträffarna är att du ska må bra och trivas med ditt liv samt hitta nya vägar för att komma vidare i livet. Det kan till exempel vara studier, arbete eller om det är annat stöd som du behöver för att komma vidare.

Vi kommer att arbeta med detta på ett coachande sätt med fokus på dina erfarenheter, kunskap och resurser.

Vi kommer att träffas 7 gånger i grupp (se datum och tider för gruppträffarna på nästa sida). Vi bjuder på macka och kaffe/te/choklad.

Under den första träffen kommer vi att berätta mer om Unga Val.

Du är välkommen att vara med i din egen takt. Vi hoppas att Unga Val kan vara en möjlighet för dig att hitta nya vägar i livet eller att faktiskt börja fundera på vad du skulle vilja göra.

Varmt välkommen!

Hälsar

Hanna, Malin, Malin och Maggan

INBJUDAN!

Tips från coacherna i din planering av lösningsfokuserade grupper:

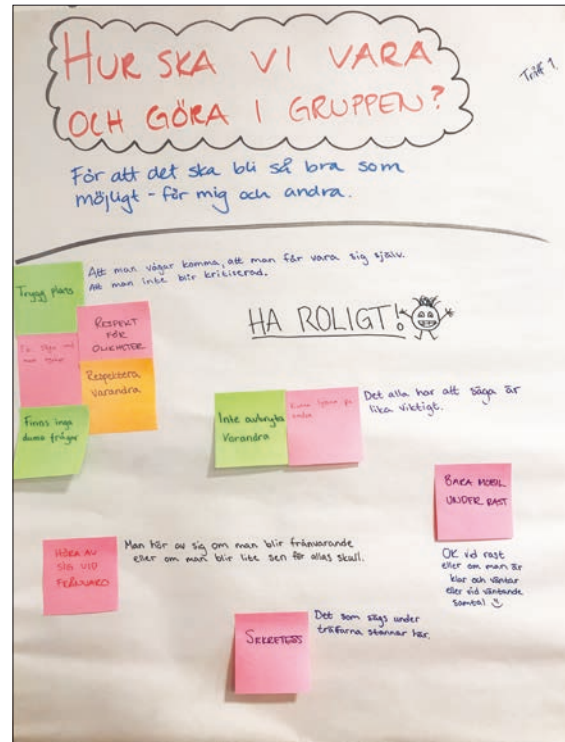
- Bjud på dig själv, var personlig och slappna av.
 - Förberedelser är mycket viktiga. Utbilda dig i lösningsfokus, delta i handledning. Se till att du innan respektive träff har gått igenom exakt vad och hur ni ska lägga upp träffen. Se till att du själv har testat alla övningar. Ha den grova strukturen över samtliga träffar färdiga innan du startar. Utgå ifrån den lösningsfokuserade modellen med de olika elementen. Det lösningsfokuserade förhållningssättet är förstås en självklar grund i alla lägen.
 - Aktiviteten som handlar om ”hur vi ska göra och vara mot varandra” under gruppträffarna är en bra sak att lägga tid på inledningsvis. Det underlättar för dig som gruppleddare att kunna hänvisa till då och då under gruppträffarna om det skulle behövas.
 - Var flexibel och beredd att flytta om eller göra mera av någonting som deltagarna vill prata mer om. Ge ibland två alternativa frågor att svara på för att underlätta för gruppen.
 - Acceptera att deltagarna är olika och vill dela med sig olika mycket och av olika saker. Bjud alltid in alla att dela med sig och tillägga saker i dialogen och uppmuntra gruppdeltagarna att bjuda in varandra i samtalen.
 - Acceptera tystnaden och tänk på att svar oftast kommer efter en stund, när någon känner att den kommer på något att säga för att bryta tystnaden. Ta det lugnt så att det inte alltid blir du!
 - Tänk på ditt bemötande och nivån. Möt ungdomarna där de är, utan att det blir barnsligt, och alltid med stor respekt.
 - Var nyfiken och fråga genuint i alla samtal i gruppen. Även i pauser och inledningsvis innan gruppträffen startar.
 - Stressa inte upp dig utan ta det lugnt. Bara du vet vad du tänkte fråga eller göra under träffen. Om något blir tokigt: backa och gör om och gör rätt utan att göra en stor grej av det.
 - För att veta om du som leder är på rätt spår kan du helt enkelt fråga gruppen om deras bästa tips till dig. Fråga om du behöver göra någonting annorlunda eller om du ska fortsätta likadant för att det ska bli så bra som möjligt. Kanske genom att använda en skala.
 - Lämna alltid gruppen med en avslutande bra känsla. Lägg inte en djupare övning allra sist på dagen. Sätt gärna igång tankar via till exempel walking scale och låt ungdomarna gå in i känslan och gör det mitt under gruppträffen. Då kan eventuella tankar som har kommit upp ”pratas vidare om” under gruppträffen.
 - Lämna ibland gruppen ensam i lugn och ro men finns i närheten så fort de behöver stöd av dig.
 - Tillåt både dig själv och framför allt deltagarna att få provtänka för att utveckla sina bästa idéer.
 - Sätt ihop relevant information och förmedla den tydligt om det ska in som en del i gruppträffarna.
 - Efter varje träff- reflektera och planera därefter vidare!
 - Ha kul!
 - Låt fler handledare i de olika myndigheterna gå utbildning i att leda lösningsfokuserade grupper och sedan få del av det detaljerade upplägget för just era gruppträffar. Vi behöver vara fler handledare för att kunna arbeta effektivt med grupper. Vi kan mycket väl tänka oss blandade grupper med ungdomar och vuxna!
- Det funkar inte att ”dra och tvinga” deltagarna med sig, precis som detta inte alls funkar med hästar!... något som en av teammedlemmarna under grundutbildningen i lösningsfokus uttryckte så här klokt:

Tänk att till och med en hästtjej jobbat med LF helt ovetandes i all träning med hästarna, och hundarna.
 Ett bevis på att det fungerar på dem flesta, till och med djur ♡ Hanna Boström Karlsson
 Ungdomsassistent Hallsta

Unga val genomförandet- består av sju gruppträffar under tre till fyra veckor

Ramar och struktur

- Musik i bakgrunden när deltagarna kommer in.
- Namnetiketter till alla.
- Hälsa välkommen.
- Presentation av oss och av deltagarna, vilka är vi? Namn, arbetsplats, favoritdjur eller något man gillar att göra. Vi kastar kushboll och en av oss ledare missar för att neutralisera stämningen om deltagaren skulle missa.
- Vi ställer positiva uppföljningsfrågor utifrån deltagarnas svar, t ex vad är det du gillar mest med X?
- Delar ut ORS (outcome rating scale)
- Presentation av Unga Val, syftet, vikten av närvaro, handlingsplan, "be your own boss" modellen och presentation av guldorns boken osv. Allting delas ut. Nämnar att alla ska göra sitt bästa.
- Genomgång inför dagen: agendan på blädderblocksblad.



Vara och göra

Ramar och struktur – vara och göra i gruppen? Stående punkter som ledarna lägger in om deltagarna inte nämner detta: sekretess/vi berättar inte om andra utanför rummet, mobilerna ska vara på ljudlöst, meddela frånvaro i tid, kom i tid.

Deltagarna diskuterar två och två, skriver ner på post-it lapp. Vi går igenom och förtydligar genom att skriva upp deras förslag på blädderblocksblad.



Vad behöver hända?

Vad behöver hända i gruppen för att du ska tycka att det är värt att delta?

Deltagarna jobbar enskilt och skriver i sin guldorns bok om det de kommer fram till.

Deltagarna får provtänka lite.

Sedan jobbar de två och två och diskuterar med varandra vad de kommit fram till. Vi tar upp resultatet i storgrupp och skriver upp det deltagarna säger.



Resursskvalter

Gruppledarna står och pratar positivt om gruppen "som om de ej vore i rummet".

GSRS

Vi delar ut en GSRS till deltagarna. Den ska fyllas i efter varje grupptillfälle.

Min Plan				
	Hur vill jag ha det?	Vad gör jag som fungerar?	Det som kan hjälpa mig vidare?	Vad är mitt första steg?
Vänner/familj				
Hälsa				
Arbete/studier				
Annat				

Min Plan

Hur ser ditt första steg ut?

Ramar och struktur

- Musik i bakgrunden + namnetiketter på bordet
- Genomgång inför dagens träff.
- Presentation av ledare och deltagare. Namn och favoritmat.

Backspegel från Träff 1 och sedan en övning

Vi alla hjälps åt att diskutera vad vi gjorde under träff 1.

Vad tyckte ni var bra från träff 1?

Deltagarna svarar individuellt inför storgrupp.

De behöver bara säga ett enda ord om de inte vill säga mer.

Drömtavlan

Deltagarna börjar skapa sin framsida till guldkornsboken som ska föreställa deras drömtavla/önskade framtid. Med hjälp av tidningar, färgat papper och pennor ska de få bygga upp den. Drömtavlan ska göras med hjälp av de fyra rubrikerna som ska vara på deras individuella handlingsplan. Vi börjar med rubriken "Hur vill jag ha det?" Så får de klippa och klistra i ca 45 min inklusive fika och bensträckare.

Handlingsplan

Deltagarna ska börja fylla i sin handlingsplan.

De får välja en valfri kategori av de fyra olika som finns på handlingsplanen. Vi ledare kommer finnas i rummet för stöttning vid deras frågor och funderingar.

När deras första kategori i handlingsplanen är gjord ska vi diskutera i gruppen.

VI FRÅGAR:

Vad är något som varit bra idag?

Vad ska du göra härnäst?

Vilka nya tankar har du fått?

Hur ser ditt första steg ut?

Deltagarna får svara öppet i gruppen och väljer själva vad de vill dela med sig av.

Resursskvaller

Gruppledarna pratar positivt om gruppen.

GSRS

Vi delar ut och deltagarna fyller i GSRS.

”

Vi börjar med rubriken "Hur vill jag ha det?"



Ramar och struktur

- Musik i bakgrunden + namnetiketter på bordet.
- Genomgång inför dagens träff.
- Presentation av ledare och deltagare. Namn + något du gillar med hösten/vintern och om du kunde resa vart du ville oberoende av pengar o tid, vart skulle du åka?

Backspegel från Träff 2

Styrkekortövning:

Välj ett kort som stämmer hur du är.
Välj ett kort du vill "vara lite mer av".
Vi pratar i storgrupp om valet av styrkekort.

Handlingsplan

Deltagarna fortsätter fylla i sin handlingsplan.
De får välja en valfri kategori av de fyra olika som finns på handlingsplanen.
När deras andra kategori i handlingsplanen är gjord ska vi diskutera i gruppen.

VI FRÅGAR:

Vad är något som varit bra idag?
Vad ska du göra härnäst?
Vilka nya tankar har du fått?
Hur ser ditt första steg ut?

Deltagarna får svara öppet i gruppen och väljer vad de vill dela med sig av.

FIKA

Vi arbetade med flera olika typer av kort som kan locka fram styrkor, resurser och positiva egenskaper hos deltagarna. Det finns många olika på marknaden. Google t ex på: "Så'n är jag", symbolkort, symbolkort akvarell, styrkekort, kort för existentiell hälsa m fl.

Walking scale inklusive framtidsfråga om de önskade läget utifrån arbete/studier/hälsa /annat. Antingen där deltagarna själva ritar en skala i sin guldkornsbok eller att de får ett papper med skalan på som de fyller i medan vi som ledare lotsar dem igenom skalan:

Titta ner i golvet och tänk ut en linje framför dig. Den kan vara kort eller den kan vara lång.

Tänk på vad du har för mål i relation till det vi har pratat om här i gruppen; arbete, studier, din hälsa eller annat.

Den tänkta linjen du har framför dig är som en skala där noll är där du står nu, och 10 är längst bort på din linje. 10 = ditt önskade läge, du har nått dit du vill och noll = så långt bort från det som du någonsin har varit.

Ställ dig på din skala där du känner att du är nu i relation till det målet du tänker på (arbete, studier, din hälsa eller annat). – Markera positionen på din skala med ett kryss.

Hur ser det ut här? Vad gör du? Hur känns det? – Skriv på din skala.

Vänd nu näsan mot noll.

Se på sträckan mellan noll och där du står. Tänk på vad du har gjort så här långt för att komma dit du befinner dig nu. Tänk på vad du har klarat av, hur du har klarat det och vad som har varit till hjälp. Vilka egenskaper hos dig själv har varit till hjälp för att komma dit du är nu? – Skriv vid din skala mellan noll och ditt nuläge.

Vänd dig nu om och vänd blicken mot 10. Gå dit.

Nu är du här på din tia. Du är framme vid ditt mål. Du har klarat av det (utan att du vet hur det gick till)! Hur är det här? Hur känns det? Vad är annorlunda? Vad gör du annorlunda? Hur märker andra? Vad ser de dig göra? Hur känns det i kroppen? Hållningen? Hur ser det ut och är omkring dig? Hur bemöter du andra nu? Hur bemöts du av andra? Passa gärna på att känna lite stolthet i att ha nått hit. Känn in känslan och skriv detaljer i molnet.

Titta nu på vägen hit till 10 – vad är det du har klarat av? Vilka steg kan du se att du har tagit? Vad har varit till hjälp på vägen? Vilka har varit till hjälp? Vad har du själv gjort? Vilka egenskaper hos dig själv har gjort att du har nått ända hit? – Skriv vid din egen skala.

Gå nu tillbaka till där du känner att du befinner dig idag. (Är det fortfarande samma ställe där du ställde dig tidigare? – om inte – ändra markeringen på din skala)

Ta nu ett litet, litet steg upp på din skala. Hur är det redan annorlunda mot där du befann dig nyss? Vad är den tydliga lilla skillnaden ett steg upp? Vad var det du behövde göra för att komma hit? Vad hjälpte dig... Skriv det på din skala...

Och så avslutningsvis:

Vad är det allra första du kommer att göra för att hjälpa dig själv att ta ett steg upp redan de närmsta dagarna?

Eftersamtal:

Hur kändes övningen? Hur var det? Tankar?
Vilka vill dela med sig?

Vad tar vi med oss från idag?

Gruppen svarar i storgrupp och kastar kushbollen mellan sig.

Resursskvaller

GSRS

**Mitt mål/
önskat läge**

Plats för reflektioner, tankar, planer mm

Vad som har varit till hjälp, egenskaper som varit till nytta, saker jag gjort mm

Mitt nästa steg

Nu

Vad som redan har hänt, vad jag redan har gjort, sådant som varit till hjälp

Ramar och struktur

- Musik i bakgrunden och namnetiketter på bordet
- Genomgång inför dagens träff.
- Uppvärmningsövning: Vad ger dig energi?
- Diskutera hemuppgiften.

Backspiegel från träff 3

Vad minns du? Vad var viktigt?

Kommunikationsövning som en rolig plattformsövning

Rygg mot rygg, deltagarna sitter två och två. Den ena personen tittar på bilden och den andra sitter rygg mot rygg och får inte se bilden. Person ett ska förklara för person två det den ser som person två ska rita av på ett blankt papper. Person två får inte säga något till person ett. En enklare variant av samma övning är att person två får ställa frågor till person ett.

FIKA

Information om de olika möjligheter till stöd som myndigheterna kan hjälpa till med inom ramen för unga val:

Ungdomsmottagning (UM), vårdcentraler, Arbetsförmedlingen, Jobbcentrum, Samordningsteamet, Individ och familjeomsorgen, Ungdomscoacherna, Beroende- och missbruksmottagningen, Försörjningsstöd, KAA – Kommunala aktivitetsansvaret, Arbetscenter.

Deltagarna lyssnar efter det som de tror ska passa dem.

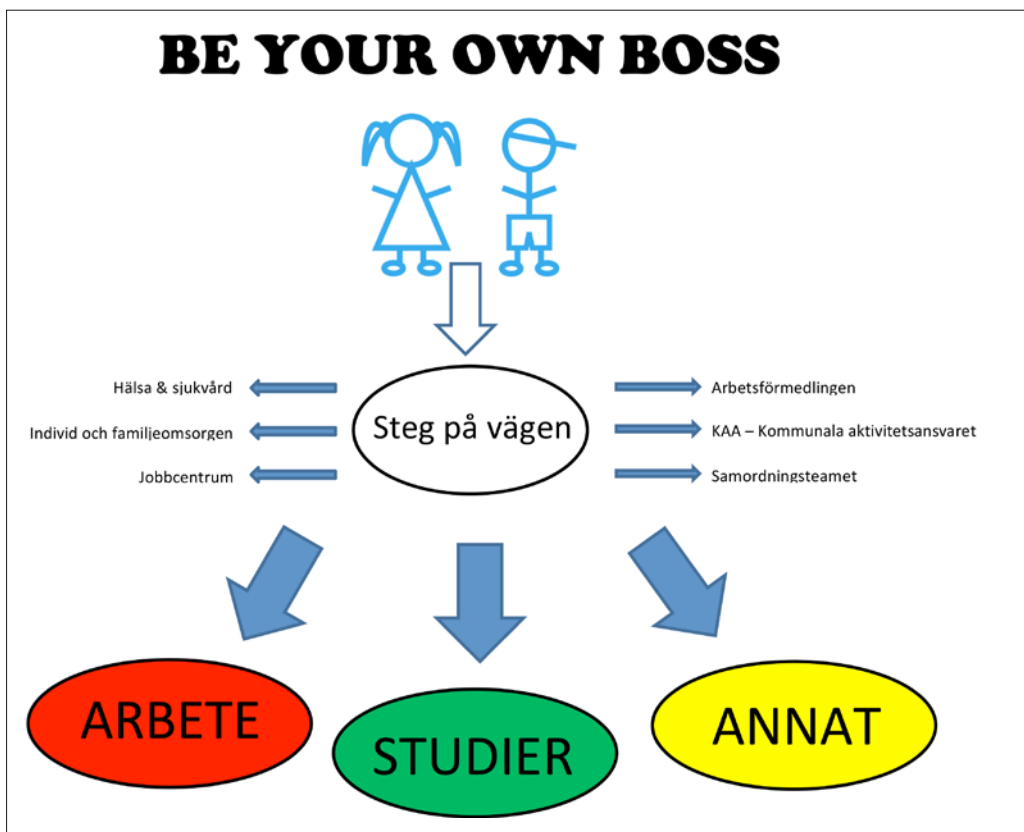
Tid för reflektion efter informationen

Hemuppgift delas ut på A4blad för deltagaren att ta hem och fylla i:

Vad tar du med dig från denna information för att ta dig framåt?

Resursskvaller

GSRS



Ramar och struktur

- Musik i bakgrunden och namnetiketter på bordet
- Genomgång inför dagens träff.
- Uppvärmningsövning. Favoritfärg och något du är nöjd med!
- Diskutera hemuppgiften.

Backspegel från träff 4, vad vill du veta mer om?**Saknades något i informationen du fick?**

Diskutera hemuppgiften individuellt med varje deltagare (se frågorna i bilden ovan).

Handlingsplanen

De övriga deltagarna fortsätter tillsammans med en ledare att arbeta med sina handlingsplaner så att de blir färdiga.

FIKA**Resursskvaller i storgrupp**

Deltagare för deltagare. Alla ska säga varsitt positivt ord om varje person.

Hemuppgift

Vilket val är mitt val?

GSRS**Coachande frågor** i enskilda samtal

Berätta lite om hur din tia ser ut efter att du gjort ett val och allting är som du vill och önskar.

Vad är skillnaden för dig när valet är gjort?

Vad är dina vinster?

Hur kommer andra att märka på dig att saker och ting har löst sig på ett bra sätt?

Så utifrån de olika valen vi pratade om i gruppen, vad vill du?

Vilka steg kan det finnas på vägen?

Vad skulle vara mest till hjälp för dig just nu?

Finns det någonting du skulle vilja veta mer om?

Vilket val
är mitt val?

Ramar och struktur

- Musik i bakgrunden och namnetiketter på bordet.
- Genomgång inför dagens träff.
- Uppvärmningsövning: Favoritklädesplagg och vad du känner dig stolt över... eller vad som varit roligt under våra träffar? (Betänketid ges)

Hemlig beundrare

Alla skriver sitt namn på ett papper, vik ihop, blanda och dela sedan ut en lapp till varje deltagare. Ledare gör samma sak till varandra. Efter att deltagarna dragit en lapp får de i uppgift att under träffen spana på den personen och lägga märke till allt bra den gör, säger och verkar stå för!

Backspegel från träff 5

Alla ska gärna ha gjort ett val utifrån handlingsplanen.

Övning styrkekort:

De får välja ut en egenskap med hjälp av korten som de redan har som kommer att vara till hjälp för dem i nästa steg.

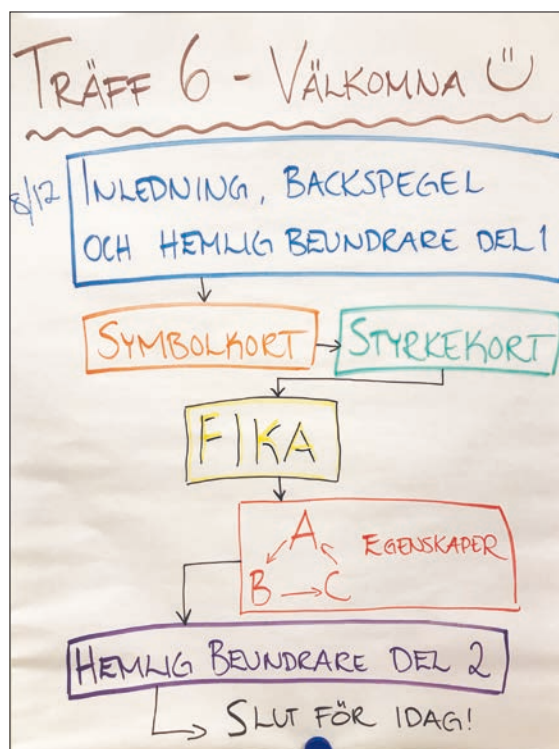
FRÅGA: På vilket sätt kommer det vara till hjälp?

De får välja ett till kort med någon egenskap de skulle vilja utveckla eller göra mer av för att öka deras möjligheter för att lyckas med nästa steg som de valt att ta.

FRÅGA: Vilken skillnad skulle det göra om de gjorde mer av/utvecklade egenskapen?

FRÅGA: När tillkännager sig redan den egenskapen i ditt liv och vilken skillnad gör den?

FIKA



Intervjua varann tre och tre

Ledarna går ut ur rummet för att låta deltagarna tänka själva:

1. Tänk på 3 egenskaper du har som är användbara för dig framåt i ditt liv. Skriv upp i din guldkornsbok.
2. Vad mer?
3. Vilka 3 egenskaper skulle en nära person säga att du har, t ex mamma, pappa, bästa vän, pojk/flickvän osv.
4. Ge varandra styrkeåterkoppling och uppmuntra alla bra resurser du upptäckt hos personen du intervjuat.

Övning symbolkort om tid finns:

Alla väljer ett kort som symboliserar hur de känt sig senaste veckan. Berättar sedan i storgrupp om hemuppgiften och val av symbolkortet.

Intervjuar varandra två och två med frågor som du som ledare förberett.

Presentation av hemlig beundrare. Ledare demonstrerar presentation av den de beundrat i smyg och "läser av gruppen" för att sätta en lämplig nivå.

Hemuppgift

Unna dig någonting som du mår bra av.

GSRS



Gruppledarna förbereder papptallrikar som fungerar som diplom med styrkeord och egenskaper till alla gruppdeltagare.

Ramar och struktur

- Musik i bakgrunden och namnetiketter på bordet
- Vernissage dvs alla blädderblocksblad vi producerat sätter vi upp på väggarna
- Genomgång inför dagens träff.
- Uppvärmningsövning. Något gallet jag gjort och någon eller något som inspirerar mig.
- Diskutera hemuppgiften.

Backspegel från träff 6 + prata om nästa steg och vad man ska göra efter?

Övning mest nöjd med

Dela in deltagarna i grupper om 3, de ska intervjua varandra med färdiga frågor.

1. Om du tänker på tiden i gruppen, av allt det du gjort, vad är du mest nöjd med?
2. Hur kan du fortsätta på samma spår som du utvecklat/kommit fram till under gruppen?
3. Vad är det första du tänker göra efter denna grupp?
4. Vad kommer vara till hjälp?
5. Ge varandra styrkeåterkoppling om styrkor och resurser du upptäckt.

Vernissage om alla träffar

FIKA

Kushboll runda:

Vad är ditt nästa steg?

Vad kommer du berätta för oss om vi ses här om ett halvår som är några saker du är nöjd med av att du gjort ditt val?

Feedback på papptallrikar eller diplom.

Ledarna har redan börjat skriva styrkeord och egenskaper på var och ens tallrik, deltagarna fyller på med två ord till varje person. Styrkekort finns på bordet till inspiration till de som de skriver på tallriken.

Presentation av hemlig beundrare. Ledare demonstrerar presentation av den de beundrat i smyg och "läser av gruppen" för att sätta en lämplig nivå.

ORS + GSRS

Deltagarna fyller i dessa.

Vad är ditt
nästa steg?

Att följa upp

Närvaro är viktigt

För att lyckas bra med sina grupper är det viktigt att redan i första träffen poängtera för deltagarna att de för sin egen skull men också för de andra deltagarnas skull behöver komma och vara med vid varje gruppträff. I Unga val hade vi nästan full närvaro vid samtliga träffar. Det infann sig en fin grupp känsla som också avspeglade sig i våra uppföljningar.

Att följa upp med ORS och GSRS

ORS, Outcome Rating Scale och SRS, Session Rating Scale (Duncan & Miller) är två enkla uppföljningsinstrument i form av fyra skalor vardera som gör det möjligt att systematiskt arbeta med uppföljning och utvärdering.

ORS, Outcome Rating Scale gör det möjligt att systematiskt följa en insats och se hur den påverkar klientens liv. Med ORS får klienten och den professionelle ett utgångsläge och de fyra områden som klienten skattar nuläget för på skalor är:

- *Individuellt (personligt välbefinnande)*
- *Nära relationer (familj och andra nära relationer)*
- *Socialt (sysselsättning, vänner mm)*
- *Allmänt (livet i allmänhet)*

I en deltagargrupp följde vi ungdomarna med ORS genom basmätning vid grupstart och uppföljningsmätning vid sista grupptillfället tre veckor senare.

Det blev en höjning på samtliga skalor där genomsnittet vid första mätningen låg på ett totalvärde på 23 och ett slutvärde på 32. Den högsta höjningen fanns i skalorna socialt och allmän där medelvärdet i basmätningen var ca 5 poäng (av 10 möjliga) och uppföljningen drygt 8 (av 10). För de övriga skalorna var höjningen mellan 1,5 och 2 och två poäng. Den högsta individuella höjningen på en enskild skala var 9 poäng och den största sänkningen hos en individ var 2 poäng på en skala.

SRS, Session Rating Scale, ger klienten möjlighet att tycka till om den insats som erbjuds och om den passar för de behov som finns.

SRS för grupper heter GSRS och den fick Unga valdeltagarna fylla i avslutningsvis i varje gruppträff. Med SRS tar man reda på klientens upplevelse av hur arbetet genomförs genom att denne på skalor får bedöma nedanstående fyra områden:

- *Relationen – tycker klienten att den professionelle lyssnar på ett bra sätt och är respektfull i sitt bemötande.*
- *Mål och ämne – arbetar den professionelle med rätt saker.*
- *Metod eller sätt att arbeta – vad tycker klienten om hur arbetet utförs.*
- *Allmänt – finns allt med i det som görs eller är det något som klienten saknar.*

För att bidra till att deltagarna ska känna sig så trygga som möjligt och våga svara så ärligt som möjligt är det viktigt att du som handledare klargör att du inte är ute efter höga poäng utan deltagarens känsla och åsikt:

”Var snäll och svara ärligt, det är vad DU tycker som jag vill veta för att jag ska kunna vara mest till hjälp för dig”... ungefär så introducerade gruppledarna GSRS:en som de använde avslutningsvis i varje grupptillfälle.

Det sammanlagda genomsnittliga SRSresultatet vittnar om förnöjsamhet bland deltagarna för såväl innehåll som process:

Relation: 9,44

Mål & ämne: 9,02

Arbetsätt & metod: 9,34

Allmänt: 9,21

Vi uppmätte en genomsnittlig höjning på skalorna med 0,25 från första träffen till den sista! Dessutom en höjning på mellan 0,2 och 0,3 per skala från deltagargrupp ett till deltagargrupp två. Vad detta beror på vet vi inte. Kanske för att ledarna blivit än mer kompetenta i att coacha ungdomarna, kanske för att det var färre deltagare i den andra gruppen och medgav därmed än större fokus på varje individ, eller kanske var det endast en slumpmässig skillnad.

Mer om skalorna och pedagogiska tips kring användning finner du i: Handbok för uppföljning med hjälp av ORS och SRS, FoU Välfärd, Region Västerbotten och Rådgivningen Oden, Skellefteå kommun. ISBN: 978-91-979678-9-1. Du kan även finna samtliga manualer och uppgifter om var du laddar ner formulären på webben genom att googla på ORS SRS, Miller, Duncan.



Kommentarer från deltagarna:

”Gruppledarna pratar om saker som gjort nytta för mig.”

”Jag är mer hoppfull nu.”

”Gruppledarna har lyssnat, respekterat, gett information.”

”Jag vet lite mer om vart jag är på väg.”

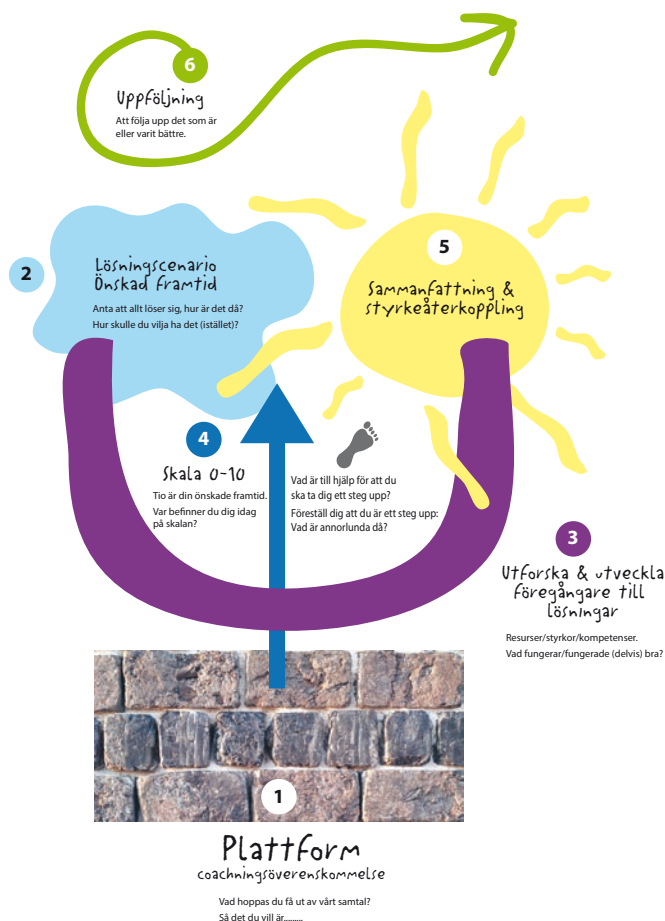
”Gruppledarna har varit positiva och lätta att prata med och glada.”

”Gruppledarna är stöttande och har peppat mig till att komma hit”

”Jag trodde att det här skulle vara lika tråkigt som alla andra grupper på myndigheterna men det här var kul”

”Skillnaden från när vi började är att jag är bättre på att prata med folk.”

Reflektera över som lösningsfokuserad gruppleddare



Susan Öster, WFLA, goodsolution, susan@goodsolution.se, Grundskolor: Sids, Shazer, Kim Berg, M Hjert, P. Scabo.

Tänkvärt som gruppleddare inom det lösningsfokuserade paradigmet och med fokus på faserna i modellen är att hålla fast i den oavsett vad som sker i gruppen. Det är hjälpsamt att som ledare veta var jag befinner mig i gruppsamtalet och ställa frågor som "svarar mot det jag vill belysa" för deltagaren. Det här kräver mycket träning och övning! De flesta gruppleddare upplever att det blir enklare med tiden och att det bästa kan vara att helt enkelt kasta sig in i arbetet, designa upplägg och börja leda grupper. Det ofarliga med det lösningsfokuserade arbetssättet är att du inte gräver i problemen och därmed minskar du risken för negativa känslor som skuld och skam.

I Unga val följde vi den lösningsfokuserade modellen både i deltagargrupperna och i gruppleddarnas egen parallella process, via handledning.

När du börjar arbeta som gruppleddare kan du ställa dig själv reflekterande frågor av typen:

Vad är någonting som har fungerat bra i den senaste gruppen?
Vad är någonting som deltagarna har sagt som du jag kan ta till mig som feedback?

Hur gjorde jag under den senaste gruppträffen för att verkligen vara till nytta för deltagarna?

Vad är ett framgångsrikt förhållningssätt som ledare?
Andra kreativa frågor vi la in i gruppleddarnas utvecklingsprocess var:

Vilken är din bästa färdigtänkta idé från den senaste lösningsfokuserade utbildningen?

Vilken är din bästa ännu inte färdigtänkta idé?

Variera din pedagogik i upplägget av gruppträffarna

En gruppträff med varierat upplägg har ur pedagogisk synvinkel större chanser att ge utveckling för deltagarna. Alla lär på olika sätt. Genom att använda olika sinnen i kombination med varandra ökar vi chansen att fler får ut något av träffen. Utgå t ex omväxlande från musik, texter, bilder, filmer, exempel, berättelser, känslor och upplevelser. Tänk på att alltid ge tydliga exempel och övningsinstruktioner.

Aktiva deltagare är också oftast mer engagerade deltagare. I de lösningsfokuserade övningarna får deltagarna vara de som kommer med sina egna lösningar. Du som ledare ser deltagarna som resursstarka personer. Dina övningar höjer energin i rummet och öppnar upp för fler att vara delaktiga och aktiva.

Citat från gruppleddare:



Ja, vad ska man säga? Vi är ett dream team. Att vi har startat ett projekt för ungdomar med endast material från en liknande grupp med vuxna, wow! Vi har knåpat och trixat med hjälp av varandras kunskaper och erfarenheter. Vi har haft enormt bra hjälp av alla inblandade och ett bra tålamod!

Det bästa av allt var att alla i gruppen var så duktiga på att dela med sig och de delade med sig av lite jobbigare och tyngre saker också om livet. Det är ett bra tecken på att de känner sig trygga med varandra och med oss gruppleddare.

Jag gillar att vi har fokus på resurser och jag skulle vilja att vi är ÄNNU mer fokuserade på resurser och vikten av det. Vi jobbar med ungdomar som inte säkert mår så bra. De flesta ungdomar har ingen bra syn på sig själva och då är det extra viktigt att jobba med att både ta emot och ge resurser! De behöver framför allt se positiva resurser i sig själva och ge sig själva en klapp på axeln så de inser hur bra dom är.

Vi fick fina kommentarer på vår utvärdering och ungdomarna var så nöjda att de kom till Unga val fast de trodde att det inte skulle vara roligt, men vi ändrade deras åsikt direkt vid första grupptillfället!

SAMVERKANSPRODUKTION



Unga val är unikt i sig och har samtidigt inspirerats av tidigare metodutveckling för klienter i grupp som finns beskrivet i en blå respektive en grön broschyr, liknande denna, också dessa producerade inom samordningsförbunden i Västmanland i samarbete med Sussan Öster, VITAL GoodSolution.

Mer information finner du på: www.samordningvastmanland.se, under rubriken lösningsfokusnätverk.