

KVINNOKRAFT



METODBOK

Hur man skapar vägar till etablering



Nu kör vi!

Innehåll

Rättighetsbaserat arbete..... 4

Projektplanering

Viktiga steg i etableringen..... 6

Hur ska det gå till?..... 8

Samverkan med olika aktörer..... 10

Rekrytering av deltagare..... 12

Genomförbara träffar på plats eller online? 13

Planera träffar..... 16

Hur ska vi prata om de olika ämnena?..... 20

Projektet pågår

Genomföra träffar..... 25

Studiebesök och gästföreläsare..... 30

Språkvän..... 34

Projekt slut 38

Förord

IM har sedan 1938 arbetat för att främja social och ekonomisk inkludering. Under 2018-2021 har detta förverkligats genom projektet Kvinnokraft. Projektet har stöttat kvinnor med utrikes bakgrund som står långt ifrån arbetsmarknaden. Kvinnokraft har varit ett etableringsprojekt inriktad på arbetsmarknad samt främjandet av egenmakt, jämlikhet och integration.

Nu har vi tagit fram en metodbok med syfte att beskriva hur man kan gå till väga för att genomföra projekt liknande Kvinnokraft. Metodboken fungerar som en guide för er som också vill arbeta med etablering.

Utrikes födda kvinnor är en viktig målgrupp att arbeta tillsammans med eftersom många står långt ifrån arbetsmarknaden. Det tar ca 10 år för utrikes födda att etablera sig på den svenska arbetsmarknaden. Det är denna etableringsfas som kan förkortas via ett projekt som detta.

Med den här metodboken som stöd har ni möjligheten att skapa ett välfungerande och inkluderande etableringsprojekt som skapar skillnad på riktigt!

Rättighetsbaserat arbete

På IM jobbar vi med något som kallas RBA. Det står för rights based approach, eller på svenska, rättighetsbaserat arbetssätt. RBA fokuserar på att skapa förändring genom att stärka människors egenmakt. Det mest effektiva sättet att skapa förändring är genom att se deltagarna som aktörer, inte passiva mottagare.

Genom att applicera ett rättighetsbaserat arbetssätt kan vi bygga projekt utifrån rättighetsbärarnas behov, för att minska utanförskapet och stärka deltagarnas möjlighet till att vara med och påverka. Fokus bör ligga på att deltagarna själva ska hitta styrka för att förbättra sin situation – då håller förändringen i längden. I den bästa av världar sätter deltagarna helt agendan för både utformningen och innehållet i ett etableringsprojekt.

Mer information om arbetsmetoden RBA hittar ni på IM's hemsida imsweden.org



Projektplanering

sidan 6–23

Viktiga steg i etableringen

- *Kunskapshöjning*

Genom ett etableringsprojekt får deltagarna ta del av information som är viktig för att kunna komma närmare studier, arbete eller annan sysselsättning.

- *Språkhöjning*

Genom träffar i helgrupp och genom så kallade språkvänner skapas plattformar för att förbättra språkkunskaperna.

Att kunna svenska är viktigt för att kunna ta del av och vara del av samhället.

- *Sociala nätverk*

Träffar med andra kvinnor, möjligheten att gå på studiebesök samt delta på olika föreläsningar bidrar till en social gemenskap samt ökade sociala och professionella nätverk för kvinnorna. Något som är väldigt viktigt för att ta sig in på den svenska arbetsmarknaden.

- *Riktad fokus på deltagarna*

Kvinnor är ofta vana att fokusera på barn och familj istället för att fokusera på sin individuella utveckling. Detta är givetvis inget fel, men en viktig del inom ett sådant här projekt är att förmedla att man är där för sin egen skull, för sin personliga utveckling och för att stärka sin självkänsla och självständighet.

- *En demokratisk plattform*

Grunden i ett etableringsprojekt är att skapa en demokratisk plattform där personer som bor i Sverige har rätt att delta på sina egna premisser.

- *Ekonomisk inkludering*

Genom fokus på att kvinnorna som deltar ska komma närmare arbetsmarknaden eller studier skapar man möjligheter för ekonomisk inkluderingen hos deltagarna. Den ekonomiska inkludering som sker skapar även självkänsla, självförtroende och egenmakt hos kvinnorna.

- *Ökat välmående*

Utrikes födda kvinnor är den grupp i Sverige som har sämst självupplevd hälsa. Många lider av stress, ångest, smärtor eller annan ohälsa. Genom de gemensamma träffarna skapas en plattform där kvinnorna kan prata om sin livssituation, bygga självkänsla och fokusera på sin egen utveckling.

- *Ömsesidig integration*

Ett samhälle blir starkare om det ges ett utrymme och nyfiket utbyte mellan personer. En etableringsprocess handlar inte bara om att den nyanlända ska hitta vägar in utan även att den omgivande miljön ska öppna upp.

Hur ska det gå till?

Ett etableringsprojekt kräver både tid och engagemang och det är viktigt att man lägger ribban för insatsen på en nivå som gör att man kan fullfölja det man tänkt. Fundera, diskutera och svara på följande frågor:



- *Hur mycket tid?*

Hur länge tänker vi att projektet ska pågå?
Hur många timmar i veckan vill vi jobba?

- *Fördela arbetsuppgifterna*

Hur många är vi som vill arbeta med projektet?
Hur kan vi dela upp ansvaret emellan oss?
Finns det kunskap och resurser inom vår organisation/
förening som vi kan använda oss av?

- *Vilka mål vill vi uppnå?*

- Till exempel ökad självkänsla, ökad egenmakt eller kunskaper för att söka jobb bland deltagarna. Fundera sen på hur dessa mål kan uppnås, exempelvis genom olika aktiviteter, skriva CV, gå på studiebesök etc.

- *Behövs finansiering?*

Behöver vi söka finansiering?
Behöver vi betala ut löner eller hyra?
Finns det pengar till att köpa fika, material, resor?

- *Vad behöver vi mer tänka på?*

Samverkan med olika aktörer

I ett etableringsprojekt är det bra att nyttja andra lokala aktörer för att skapa ett starkare partnerekosystem. På så vis kan man få in ny kompetens och perspektiv utifrån. Samverkan kan exempelvis innebära att en aktör bistår med rekrytering, gästföreläsningar eller studiebesök. Fundera noga över vilka samarbetspartners som kan passa bäst för att berika och utveckla projektet.



Samverkan kräver mycket jobb och kan ta tid, så börja nätverka tidigt i projektet!

Innan man ingår i en samverkan, tänk på:

- Står den potentiella samverkanspartnern för samma värderingar som vi?
- Hur gynnas projektet av samverkan?
- Hur gynnas rättighetsbäraren av samverkan?
- Vad är målet med samverkan?
- När under projektet kan partners bidra?
Planeringsstadiet? Under hela projektet?
Vid ett enstaka tillfälle?



Förslag på relevanta aktörer:

- Privata företag
- Civilsamhällesorganisationer/föreningar
- Studieförbund
- Bemanningsföretag
- Öppna förskolan
- Statliga/kommunala myndigheter (till exempel Arbetsmarknadsavdelningen).



Rekrytering av deltagare

Något som kan vara svårt med ett etableringsprojekt (om man inte haft en medskapande process vid utformningen av projektet) är rekrytering av deltagare.

För att underlätta rekryteringen kan ett samarbete med exempelvis offentlig sektor vara bra att tänka på. De kan hjälpa till med rekryteringen, genom arbetsmarknadsprogram.

Att få hjälp med rekrytering frigör mycket tid och möjliggör utrymme för att skapa kvalitativa träffar.

Tänk först:

- Hur når vi deltagare på vår ort?
Finns det specifika platser där potentiella deltagare rör sig?
Vilka lokala aktörer kan hjälpa oss med rekrytering?

Agera sen:

- Dela ut information i områden där potentiella deltagare bor eller rör sig. Håll i ett informationsbord dit potentiella deltagare kan komma.
- Skapa en facebookgrupp/event eller synlighet i andra sociala medier. Få bra spridning på eventet genom att engagera andra aktörer.

Tips för rekrytering av deltagare!

Hör till exempel med Arbetsmarknadsavdelningen i er kommun! De har många deltagare inskrivna inom etablering och bistår deltagarna med etableringsaktiviteter.

Ert projekt skulle kunna vara denna aktivitet!

Genomföra träffar på plats eller online?

Innan man startar ett etableringsprojekt så är det viktigt att bestämma var träffarna ska ske. I en allt mer digital värld så kan digitala träffar vara ett alternativ till fysiska träffar, men vilka för- och nackdelar finns det? På nästa sidan går vi igenom båda alternativen så blir det kanske lättare att ta ett beslut!

Träffar i en lokal



Fördelar

- Lättare att nå fram med information eftersom fler hjälpmedel finns tillgängliga.
- Lättare att utveckla språket.
- Naturliga pauser och fikastunder vilket skapar sammanhållning.
- Lokalen blir en symbol för ett sammanhang där självutveckling sker.
- Den fysiska förflyttningen till lokalen markerar att man är på väg framåt och att man tar ett aktivt steg för sin personliga utveckling.

Nackdelar (och lösningar)

- Det kan vara svårt att hitta en lämplig lokal till ett rimligt pris. **Lösning >** Hör med kommunen eller andra organisationer om det finns möjlighet att hyra en lokal gratis.
- Det krävs mer tid från både deltagare och projektsamordnare. Resor till och från lokalen, förberedelser på plats, städning och inköp av fika. **Lösning >** Dela upp uppgifterna mellan er så inte alla uppgifter hamnar på en person.
- Det kan vara svårt för deltagarna att kombinera träffarna med andra aktiviteter som ligger nära i tiden, till exempel lämna barn på förskola, SFI, läkarbesök eller liknande. **Lösning >** Om flera deltagare upplever denna svårighet kan ni tillsammans med deltagarna hitta en annan tid som passar majoriteten bättre.

Träffar online



Fördelar

- Deltagare som inte har möjlighet att delta fysiskt kan delta.
- Föreläsare som inte har möjlighet att delta fysiskt kan delta.
- Det "tar" inte lika mycket tid.
- Det blir färre utgifter för deltagarna och för projektet.
- Deltagarna ökar sin digitala kompetens.

Nackdelar (och lösningar)

- Svårt att hålla fokus under hela mötet. **Lösning >** Ha både mikropaus och längre pauser, involvera deltagarna i samtalen och övningarna, uppmuntra deltagarna att sitta själva i rummet för att undvika att bli störda av andra familjemedlemmar.
- Svårt att skapa en social sammanhållning. **Lösning >** Inkludera lära-känna-varandra lekar, skapa tid för att ha fria samtal.
- Många vill inte använda kameran. **Lösning >** Uppmuntra alla deltagare att ha på kameran.
- Många känner sig osäkra på att prata inför gruppen online. **Lösning >** Gör en må-runda där alla får prata, uppmuntra att använda chatten, dela in i smågrupper.
- Mindre egenmakt hos deltagarna, exempel svårare att genomföra olika skrivövningar. **Lösning >** Ge skrivövningar i god tid till deltagarna så de kan förbereda sig innan träffen.

Planera träffar

Träffarna bör vara välplanerade och genomtänkta. Givetvis finns det utrymme för spontanitet eller oförutsedda händelser. Men tänk på att deltagarna väljer att lägga sin tid och energi i era händer. Det är därför ett stort ansvar att skapa så bra och givande träffar som möjligt!

Innan träffarna med deltagarna startar är det viktigt att ha en plan. Tänk på tre saker:

- Vad ska vi prata om vid varje tillfälle?
- Hur ska vi prata om det?
- Vilka hjälpmedel behöver vi för att prata om det?

Tänk på att:

Schemat bör vara lättläst och förstås av någon som inte utgår ifrån en svensk kontext. Till exempel en "ledig dag" är bättre än en "röd dag".

Schema

Skriv ett schema om vad som ska ske vid varje tillfälle och dela ut på första träffen. Ett schema skapar tydlighet och struktur för både arbetsgruppen och deltagarna.

Exempel på hur ett schema kan se ut:

im

Schema Kvinnokraft Våren 2021

- **När?** Tisdagar & Torsdagar 10-12
- **Var?** Via Zoom på din dator/telefon
- **OBS:** Schemat kan ändras under terminen

Vecka	Tema	Tisdag	Torsdag
14	Digital kompetens & Introduktion	Information Kvinnokraft, gå igenom olika funktioner på Zoom, Lära känna varandra	Information Kvinnokraft, gå igenom olika funktioner på Zoom, Lära känna varandra
15	Hälsa & Välmående	Betydelsen av hälsa & välmående	Online-Yoga
16	Arbete	Prata om att arbeta i Sverige	Övning: Personlig kartläggning & målsättning
17	Studier	Prata om studier/yrkesutbildningar i Sverige.	Övning: Personlig kartläggning & målsättning
18	CV	Gå igenom grunderna i vad ett CV är, varför det är viktigt, hur det kan utformas	Övning: Fylla i en CV-mall
19	Personligt Brev	Gå igenom grunderna i vad ett personligt brev är, varför det är viktigt, hur det ska utformas	Ledig dag: Kristi Himmelsfärd
20	Arbetsmarknadsutbildning	Gästföreläsare: om Arbetsmarknadsutbildning	Övning: Läs och tolka jobbanonser
21	Avslutningsvecka	Stegen till att söka jobb på Platsbanken	Avslutning – Rolig aktivitet tillsammans

Tematiska träffar

I det informationssamhälle vi lever i är det endast en bråkdel av den information som finns, som uppfattas hos individen. Detta kan bero på olika anledningar: för mycket information samtidigt, svårförståelig information, för avancerat språk eller att det sker under stressade förhållanden. För att undvika detta är det en fördel att ha tematiska informationsträffar samt att planera in tid i schemat för frågor, reflektioner och fördjupningar i vissa ord eller meningar.

Tänk på att:

Korta, korta och korta ner infon ni vill ge på varje träff. Det ökar chanserna för deltagarna att ta till sig informationen.

Ett projekt som fokuserar på social- och ekonomisk inkludering via arbetsmarknadsetablering kan givetvis behandla många olika ämnen. Här kommer tips på olika teman som kan vara relevanta för deltagarna:

- Personlig kartläggning & målsättning
- Hälsa & Välmående
- Arbeta i Sverige
- Studera i Sverige
- CV
- Personligt Brev
- Rättigheter och skyldigheter på arbetsmarknaden
- Intervjuteknik
- Studiebesök på en arbetsplats/skola
- Gästföreläsning om relevant ämne, till exempel arbetsmarknadsutbildning
- Kulturinslag
- Digital kompetens


Hur ska vi prata om de olika ämnena?

För att ge er som läser denna metodbok ett bättre utgångsläge för hur ni kan prata om de olika ämnena så kommer nedan bildexempel till några av ämnena. Detta kan ge en indikation på vilken nivå som kan vara lämplig för deltagarna.

Personlig kartläggning & målsättning:

Namn: _____

Kvinnokraft
– Kartläggning och målbild

Detta är jag idag: 


Vad har du för utbildning? أي تعليم لديك؟

Vad har du för jobberfarenhet? أي خبرة عملية لديك؟


Vad har du för fritidsintresse? أي الهوايات لديك؟

Vad är du bra på? ماذا تستطيع أن تفعل؟

Hur ser ditt sociala liv ut? ماذا تفضلين في حياتك الإجتماعية؟

 1

Namn: _____

Detta vill jag i framtiden: 

Vad vill du studera eller jobba med? Vad behöver du göra för att uppnå det?
ماذا تحتاج أن تفعل للتحقق بهذا التعليم؟

Vilka hinder upplever du inför att studera eller jobba med detta?
أي العقبات أو الصعوبات التي قد تواجهها لدراسة ذلك المجال؟


Vilka möjligheter upplever du inför att studera eller jobba med detta?
أي المحفزات أو الإمكانيات التي توجد لدراسة هذا المجال؟

Vill du ha nya fritidsintresse eller utveckla dina gamla fritidsintresse?
هل تريد تنمية هواياتك القديمة أو اكتساب هوايات جديدة؟

Vad vill du bli eller bättre på? ماذا تريد أن تنمي من قدرات؟

Vad vill du göra för att utveckla ditt sociala liv i Sverige?
ماذا تريد أن تفضلين للتنمية في حياتك الإجتماعية في السويد؟

Vad kan du göra NU för att nå ditt mål?
ما هي الخطوة التي تحتاجي أخذها للوصول لهدفك؟

 2

Hälsa & Välmående:

VAD BETYDER HÄLSA OCH VÄLMÅENDE FÖR DIG? ماذا تعني الصحة والعافية لك؟

- Att vara frisk och må bra أن تكون صحتك جيدة
- Att trivas med sig själv أن تشعر بالراحة مع نفسك
- Att trivas med det liv man lever أن تستطيع الاستمتاع بحياتك
- Att tycka att sitt liv har en mening أن تشعر أن حياتك لها معنى



MENS- NÄR SKA JAG SÖKA VÅRD?

الدورة الشهرية - متى يجب أن أطلب الرعاية؟

1. Begränsningar قيود
2. Sjukfrånvaro أجازة مرضية
3. Värktabletter hjälper inte مسكنات الألم لا تساعد
4. Oro & ångest المسكنات لا تساعد
5. Sjukdoms-symptom أعراض المرض

Läs mer på: <https://pablodigtallvar.se/>



Studera i Sverige:

Studieförbund مؤسسات التعليم الحر



- Demokrati, folkbildning och kultur för alla
تعمل بأسس الديمقراطية وأسلوب التعليم الشعبي والثقافة للجميع
 - Lära sig av varandra
يتعلم الجميع من بعضهم البعض
 - Exempel på [Olika studieförbund](#)
أمثلة على ذلك
- 

Visa vad du kan!

حاولي أن تظهري الأشياء التي تستطيعي فعلها!

- Oavslutad utbildning från hemlandet?
لديك تعليم غير مستكمل من بلدك الأصلي؟
 - Inga intyg på att du arbetat?
ليس لديك شهادة خبرة من عمل سابق؟
 - Kortare väg till arbete via studier
طريق أقصر للعمل من خلال التعليم
 - [Lär mer om Reel Kompetens](#)
تعرف أكثر على الخبر الفعالية هنا:
- Arbete:** Du har varit anställd eller haft eget företag.
العمل: كنتي معينة أو كان لديك شركة خاصة بك؟
- Ideellt arbete:** Du har varit aktiv inom föreningsliv eller politik.
العمل التطوعي: كنتي فعالة في جمعية أو عمل سواسي
- Andra erfarenheter:** Du har vårdat en anhörig
خبرات اخرى مثلا رعاية قريب أو قريبة مسنة أو طفل
- 

Arbeta i Sverige:

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT JOBBA?

من المهم ان تحصلني على عمل لكي

- Du får kontakt med andra
- Du får veta mer om samhället
- Du tränar svenska
- Du får lön för att betala hyra, köpa mat, köpa kläder och annat som är viktigt för att leva ett eget liv.
- Du behöver inte gå på bidrag
- Du behöver inte vara beroende av din man eller din familj



- تتعرفني على أشخاص جدد
- تتعرفني أكثر على المجتمع
- تطوري لغتك السويدية
- تحصلني على راتب تقفي به الإيجار وتشترى به الطعام، الملابس وغيرها من مستلزماتك
- لاتحتاجي الاعتماد على دعم مادي من السوسيل
- تصبجي مستقلة ماديا عن زوجك وعائلتك

im

PRAKTIKPLATSER أماكن للتدريب

Vad innebär Praktik?

ماذا يعني التدريب؟

- Få arbetslivserfarenhet
- Lära sig ett yrke
- Få veta mer jobbet
- Lära känna nya personer
- Öva Svenska

Hur söker jag praktik?

كيف احصل على فرصة للتدريب؟

- Kontakta din handläggare på arbetsförmedlingen
- Kontakta jobbet direkt och fråga om praktikplats
- Lära känna nya personer
- Öva Svenska

im

CV:

Vad är ett CV? ما هي السيرة الذاتية؟

En sammanställning av kunskaper som man **måste** ha när man söker jobb i Sverige.

تجميع للمعرفة والخبرات التي يجب أن تكون لديك عند التقدم لوظيفة في السويد.

- Arbete العمل
- Studier الدراسة
- Aktiviteter النشاطات
- Språk لغة
- Datorkunskap مهارات الحاسوب
- Körkort رخصة قيادة

im

Inte arbetat eller studerat tidigare?

إذا كنتي لم تعملي أو تدرسي من قبل؟

Fokusera på det du gjort!

ركزي على ما قمتي بعمله مثلاً:

- Hjälpt till i familjeföretaget
- Aktiv i en förening
- Lagat stora middagar
- Tagit hand om barn och familj
- Arrangerat stora släkträffar

im

Personligt brev:

VAD ÄR ETT PERSONLIGT BREV?

ما هي الرسالة الشخصية؟

- En presentation av dig själv

عرض تعريفني عن نفسك.

- Du skickar det tillsammans med ditt CV när du söker ett jobb

ترسلها مع سيرتك الذاتية عند التقدم لوظيفة.

im

VARFÖR BEHÖVS ETT PERSONLIGT BREV?

لماذا تحتاجي إلى خطاب شخصي؟

- Fånga arbetsgivarens uppmärksamhet

جذب انتباه صاحب العمل.

- Ge en bild av hur du är som person

إعطاء صورة عن نفسك كشخص.

- En chans att berätta för arbetsgivaren varför **du** är rätt person för jobbet

فرصة لإخبار صاحب العمل عن سبب كونك الشخص المناسب للوظيفة

im

Intervjuteknik:

Vad är en anställningsintervju?

ما هي المقابلة الشخصية؟

"Intervjun är arbetsgivarens sätt att se om du passar för jobbet. Och ditt sätt att se om jobbet passar dig."

المقابلة هي طريقة صاحب العمل لمعرفة إذا كنت مناسب للوظيفة وطريقتك لمعرفة إذا كانت الوظيفة مناسبة لك.

- Arbetsförmedlingen

im

Intervjuteknik

Förbereda dig inför intervjun!
استعد قبل المقابلة!



Under intervjun
أثناء المقابلة

Följa upp efter intervjun
المتابعة بعد المقابلة

im

Vill ni ta del av material till de olika träffarna, såsom övningar och föreläsningar, kan ni kontakta IM info@imsweden.org

Namnge mailet med #kvinnokraft



Projektet pågår

sidan 25–37

Genomföra träffar

Det finns fördelar med att ha återkommande rutiner på träffarna. Dels skapar det ett lugn när man vet vad som ska ske, dels skapar det ett utrymme för att alla får prata och känna sig delaktiga. Hur detta upplägget ser ut kan anpassas efter gruppen. Men det skulle exempelvis kunna se ut så här:

- Incheckning – Syftet är att landa i att vara ”här och nu”. Man kan antingen berätta hur man mår, vart man befinner sig i livet just idag, eller andra tankar och känslor man bär på. Viktigt att incheckningen är begränsad i tid men att alla får utrymme att säga något.
- Andningsövningar och stretchning – Syftet är att skapa en känsla av närvaro och lugn. Det förbereder kropp och sinne att fokusera på den gemensamma träffen.
- Samtal/föreläsning i storgrupp eller samtal/övning i smågrupp.
- Utcheckning – Syftet är att skapa tid för reflektion. Alla får berätta om hur träffen har upplevts och vad man tar med sig.



Några tips!

- Låt deltagarna fylla i en enkel frågeenkät på första träffen om förväntningar inför projektet och vart de befinner sig just nu. Återanvänd vid slutvärdering av projektet.
- Anpassa materialet efter gruppen.
- Dela ibland in gruppen efter kunskapsnivå. Det är viktigt att alla känner att de får ut något av träffen.
- Låt gruppen hjälpa varandra. Om någon deltagare kan lite mer om ett ämne, låt hen berätta om det för de andra i gruppen.
- Ta vara på gruppens språkkunskaper. Om någon i gruppen har svårt att förstå, låt de andra i gruppen hjälpa till att översätta.
- Dela material efter träffen. Informationen som gått igenom på träffarna bör alltid delas med deltagarna så att de kan läsa igenom allt i lugn och ro samt spara informationen till framtiden.
- Ge verktyg för att deltagarna själva ska kunna ta initiativ. Sitt ner och gå igenom de stegen som behövs tas för att söka jobbet. Detta skapar en hållbar utveckling hos individen.
- Ha motiverande samtal för att skapa egenmakt. Målet är att öka deltagarens vilja att utvecklas och underlätta förändringsprocessen.
- Det underlättar om ni under projektets gång för anteckningar om: vad ni gör, resultat ni uppnår, antal deltagare och volontärer som deltar, antal studiebesök eller föreläsningar ni arrangerar och vilka samarbeten ni genomför. För en loggbok under projektets gång!

Språknivå

I en grupp med utrikes födda personer finns det ibland några som har bristande svenskunskaper. Det är därför extra viktigt att vara medvetna om hur man pratar för att skapa tillgänglighet för deltagarna. Nedan följer några tips:

- Tala sakta, lugnt och tydligt, var inte rädd för pauser.
- Tänk på att artikulera.
- Fråga ofta om gruppen förstår och glöm inte bort de tysta, ställ frågan direkt till dom.
- Ha PowerPoints och material på lätt svenska.
- Ofta är det en heterogen grupp med olika språk, arbeta så inkluderande ni kan.
- Ta hjälp av andra deltagare i gruppen med översättning om det blir för svårt, ofta finns det en eller flera som är flerspråkiga.

Dela ut "veckans ord" till deltagarna. Ord som under träffarna har upplevts som svåra eller nya. På detta sätt utvecklas deltagarnas ordförråd.

Gruppen

Eftersom målgruppen är en heterogen grupp är det viktigt att vara uppmärksam på kunskapsnivåerna hos varje deltagare. Några parametrar som kan skilja sig är:

- **Svenskkunskaper**


Vissa deltagares svenska är bättre än andras och skillnaderna kan vara stora.

- **Utbildningsnivå**

Vissa deltagare har universitetsexamen medan andra kan helt eller delvis sakna grundskoleutbildning.

- **Samhällsorientering**

En del deltagare har högre förförståelse för hur det svenska samhället fungerar (arbete, studier, svenska institutioner och myndigheter, normer med mera) än andra.



Heterogen grupp:
En grupp med deltagare från olika länder, religioner, kulturer, bakgrunder och med olika världsbilder. Viktigt att vara medveten om att både möjligheter och svårigheter kan uppstå!

Studiebesök och gästföreläsare

Vad som kan vara viktigt att ha med sig i ett projekt som fokuserar på arbetsmarknadsetablering är att man inte behöver sitta på all kunskap själv. Genom att bjuda in gäster eller hälsa på andra så minskar pressen på den enskilda som håller i projektet. Det skapar även ett intressant inslag i träffarna. Några fördelar med studiebesök eller gästföreläsare är:

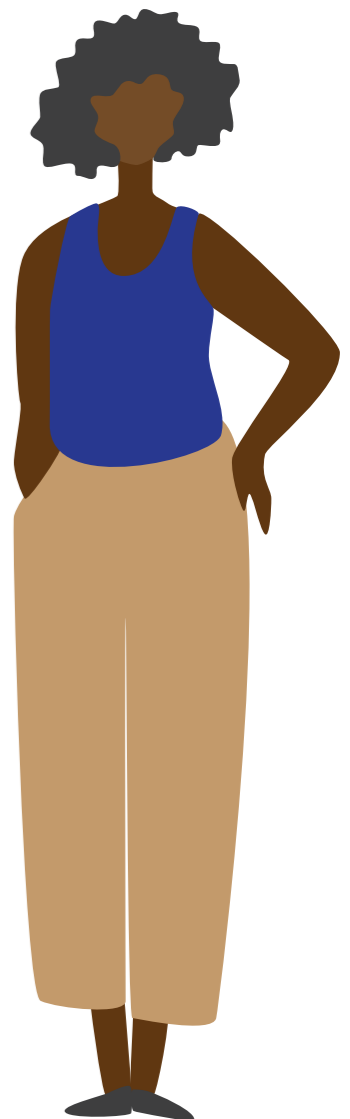
- Utökar deltagarnas nätverk. Svensk arbetsmarknad är svår att ta sig in på och chanserna till jobb tenderar att öka om man har ett nätverk.
- Ger inspiration till olika jobbmöjligheter/studiealternativ.
- Ger en god dynamik i gruppen. När någon ny kommer och pratar skapas en ny dynamik vilket kan vara ett bra sätt att bryta vissa rutiner.
- Fördjupar relationerna i gruppen. Ett studiebesök som innebär en liten resa kan skapa nya relationsband inom gruppen och blir en rolig aktivitet.
- Utökar kompetens i gruppen, både för deltagare och samordnare.

Tre saker är bra att tänka på när man bokar in ett studiebesök eller gästföreläsare:

- Intresse hos deltagarna. Lyssna och var uppmärksam på deltagarnas intressen och eventuellt redan etablerade karriärs- eller studiemål.
- Möjligheter i den lokala kontexten. Vart kan deltagarna få jobb eller börja studera?
- Bryta normer. Tänk utanför boxen på vilka jobb eller utbildningar som skulle passa deltagarna. Detta kan öppna upp nya insikter och möjligheter.

Efter en föreläsning om arbetsmarknadsutbildningar där ett exempel på arbete var grävmaskinist sa en av deltagarna:

”Jag har funderat på att bli busschaufför men känt att det är för svårt. Men om hon kan köra en grävmaskin, kan jag köra buss.”



Förslag på studiebesök:

- Förskolor
- Öppna Förskolor
- Folkhögskolor
- IKEA
- Fastighetsbolag
- Bussbolag
- Skolkök
- Hotell- och restaurangverksamheter

Förslag på gästföreläsare:

- Studieförbund
- Bemanningsföretag
- Arbetsförmedlingen
- Ideella organisationer/föreningar
- Olika avdelningar på kommunen,
(till exempel Arbetsmarknadsavdelningen)
- Relevanta myndigheter

Hur bokar man studiebesök eller gästföreläsare?

- Ring eller mejla! Det är så enkelt! Oftast vill företag/organisationer/myndigheter nå ut till fler personer och ställer gärna upp som föreläsare eller bjuder in till ett studiebesök.
- Kontakta flera personer för större möjlighet till återkoppling.
- Hör av dig i tid. Om det är kort varsel är det större sannolikhet att det blir ett nej.
- Var flexibel. Om ni inte har ett strikt schema så var öppen för att flytta en träff för att få plats med studiebesök/gästföreläsning.

Välkomna!



Språkvän

Ett stort antal utrikes födda kvinnor upplever att det finns få tillfällen i vardagen att öva på det svenska språket. Många deltar på SFI, men saknar en kontakt i Sverige att ha vardagliga samtal med. För att förebygga en negativ utveckling där många kvinnor inte lär sig språket kan man arbeta med konceptet Språkvän inom etableringsprojektet.

Tanken bakom uppdraget är att det ska vara:

Enkelt och konkret

Låg tröskel för att börja samtala med en ny person

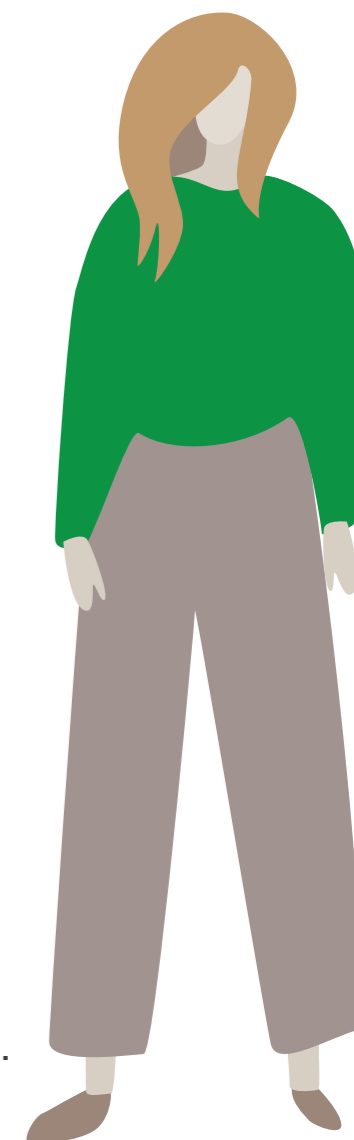
Volontär och deltagare ska kunna delta på egna premisser

”Min språkvän har betytt mycket för mig, vi skickar bilder till varandra varje dag.”

Deltagare, våren 2021

Vad innebär språkvän?

- Volontären pratar med 1-2 deltagare.
- Minimum för samtalen är cirka 30 min/ vecka.
- När samtalen ska ske bestäms i samråd mellan volontär och deltagare.
- Samtalen sker via telefon eller andra digitala samtalsverktyg, till exempel FaceTime eller Zoom.
- Projektsamordnaren finns som stöd om det är något som inte fungerar. Men uppdraget kräver eget ansvar och att volontären och deltagaren själva anstränger sig för att få till fungerande samtal.
- Volontäruppdraget pågår under tiden ni har träffar. Ses ni i åtta veckor så är uppdraget i åtta veckor.
- Utvärderingar bör ske minst två gånger under uppdragets gång, en i mitten och en i slutet.



Fördelar med språkvän:

Kvinnorna breddar sitt sociala nätverk.

Relationer mellan inrikes- och utrikes födda skapas.

Samtalen utvecklar förståelsen för varandra, gemenskap och vänskap.

Det är viktigt att kvinnorna är bekväma att samtala med volontären. Det kan därför vara bra att överväga om ni endast vill ha kvinnliga volontärer. Om ni även väljer manliga volontärer måste deltagaren godkänna det innan samtalen påbörjas.

Stegen från annons till avslutat uppdrag:

- 1** En annons om uppdraget läggs ut på Volontärbyrån, LinkedIn eller liknande plattformar.
- 2** När volontärer har anmält sig kontaktar ni volontären och bokar in ett första möte (kan vara digitalt eller fysiskt).
- 3** Ett samtal med volontären sker där uppdraget beskrivs, en introduktion till projektet/organisationen ges, och frågor kan ställas (ca 30 min).
- 4** Deltagarna får information om vad språkvän innebär och hur matchningen går till.
- 5** Volontär och deltagare blir matchade med varandra. Fördelaktigt är om ni redan innan tar reda på lite om vilka intressen volontären respektive deltagaren har, för att matchningen ska bli så bra som möjligt.
- 6** Deltagaren blir meddelad om vem hen blivit matchad med och att volontären kommer kontakta hen inom snar framtid.
- 7** Volontären blir meddelad om vem hen blivit matchad med och får kontaktuppgifter till deltagaren. I mejlet bifogas även en samtalsmall som kan användas som stöd om det är svårt att komma på samtalsämnen.
- 8** Volontären är ansvarig att ringa upp vid utsagd tid och styra samtalet. Det viktigaste med språkvän är att deltagaren får öva på språket så mycket som möjligt.

Projektslut

”Jag är jätteglad för kvinnokraft, tack för allt kompisar! Jag har trivts mycket och önskar jag kunde göra om gruppaktiviteten.”

Deltagare, våren 2021



Projektrapportering

Om projektet har en finansiär att rapportera till är det nu denna rapport ska sammanställas.

Utvärdering

Efter avslutade träffar är det dags för utvärdering av projektet, med deltagarna och volontärerna.

Projektet utvärderas utefter de mål som sattes vid projektstart.

Utvärderingarna med deltagare och volontärer kan ske antingen muntligt, skriftligt eller digitalt.

Utgå ifrån den frågeenkät som deltagarna och volontärerna fyllde i vid projektstart för att se om det skett en förändring eller om förväntningar införlivats.

Det finns många digitala verktyg att använda för utvärderingar, exempelvis Google Formulär eller SurveyMonkey.

Utvärdering är en viktig del för lärande och för att kunna utveckla och förbättra projektet.

Tack för oss!

Stort tack för att ni läst denna metodbok om hur man arbetar med ett etableringsprojekt för utrikes födda kvinnor långt ifrån arbetsmarknaden. Vi hoppas läsningen har varit givande och att ni kan få praktisk användning av de metoder, tips och råd som finns i denna metodbok. Er insats kan leda till stor skillnad för många.

Vi önskar er stort lycka till i ert arbete framöver.

"When women and girls rise, their communities and their countries rise with them."

Michelle Obama

Detta är en metodbok i hur man genomför projekt som kan underlätta etableringen för utrikes födda kvinnor som står långt ifrån arbetsmarknaden.

Boken innehåller metoder, tips och råd på hur projektet kan arbeta både innan, under och efter kvinnornas etableringsarbete.

Utrikes födda kvinnor långt ifrån arbetsmarknaden måste ses som en prioriterad målgrupp för samverkan, eftersom de besitter otroligt mycket kunskap och perspektiv som kan bli en rejäl tillgång för samhället.

Förhoppningen är att denna metodbok ger verktyg och inspiration till fler samverkansinsatser med kvinnor som står långt ifrån arbetsmarknaden.

Ert arbete kan göra skillnad för många!

IM, Individuell Människohjälp

