

Språket är nyckeln till arbete,  
men samhällsorientering är  
nyckeln till livet!



# HANDBOK

---

I SAMHÄLLS- OCH  
HÄLSOKOMMUNIKATION

---

MILSA

# INNEHÅLL

## 1. SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATION

[Samhälls- och hälsokommunikation](#) | 7

[Samhällsorienteringen – SO – är en medborgarutbildning](#) | 10

[Samhälls- och hälsokommunikation är ett folkhälsofrämjande arbete](#) | 12

[Hälsolitteracitet](#) | 19

## 2. FRÄMJA DELTAGARNAS LÄRANDE

[Främja lärande hos dina deltagare](#) | 24

[Normmedveten samhälls- och hälsokommunikation](#) | 33

[Jämställdhetsintegrerad samhälls- och hälsokommunikation](#) | 36

[Medveten medieanvändning – källkritik](#) | 38

## 3. SO I PRAKTIKEN

[Att planera, genomföra och utvärdera ett SO-pass](#) | 42

[Samhälls- och hälsokommunikation för personer med funktionsnedsättningar](#) | 46

[Samhälls- och hälsokommunikation för personer med svag läsförmåga](#) | 49

[Att använda film som pedagogiskt verktyg i samhällsorienteringen](#) | 51

[Samhällsorientering online](#) | 53

[Att förebygga och hantera konflikter](#) | 57

[Om en deltagare mår dåligt](#) | 59

## 4. ATT VARA SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATÖR

[Rollen som samhälls- och hälsokommunikatör](#) | 64

[Att själv vara ett verktyg i sitt arbete](#) | 66

[Att sätta gränser för sin yrkesroll](#) | 70

[Till sist...](#) | 73

## HITTA METODERNA


## LÄNKAR, RESURSER OCH REFERENSER



## SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATION

Vad är samhälls- och hälsokommunikation?  
 Vad är samhälls- och hälsokommunikation?  
 Vad är samhälls- och hälsokommunikation?  
 Vad är samhälls- och hälsokommunikation?

1



## FRÄMJA DINA DELTAGARES LÄRANDE

Hur blir du bättre lärt? När du försöker lära dig något nytt, är det viktigt att du får hjälp av andra. Det kan vara en kollega, en kursledare eller en tränare. Det är viktigt att du får hjälp av andra för att du ska kunna lära dig.

2



## SO I PRAKTIKEN

Hur kan du använda dig av dina kunskaper i praktiken? Det är viktigt att du får använda dina kunskaper i praktiken. Det kan vara genom att du får jobba med andra eller genom att du får ge ut dina kunskaper till andra.

3



## ATT VARA SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATÖR

Du kan bli samhälls- och hälsokommunikatör. Det innebär att du får hjälpa andra att förstå och förändra sina vanor. Det kan vara genom att du får jobba med andra eller genom att du får ge ut dina kunskaper till andra.

4



Den som är  
nyfiken  
kommer  
aldrig sluta  
växa...



# TILL DIG SOM ÄR SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATÖR I SAMHÄLLSORIENTERINGEN FÖR NYANLÄNDA

Den här handboken vänder sig till dig som är samhälls- och hälsokommunikatör inom ramen för samhällsorientering för nyanlända. Om du hör till dem som har gått MILSA-utbildningen känner du igen en hel del från utbildningen. Mycket annat har du säkert lärt dig genom ditt arbete och i samtal med kollegor och andra. Dina egna livserfarenheter och kunskapsinhämtning från många källor har gett dig insikter och breda kunskaper som är värdefulla i ett arbete som är centralt för Sveriges integrationsarbete nu och framåt.

Handboken har tagits fram för att ge dig inspiration, vägledning och stöd och konkreta tips. Flera lärare från MILSA- utbildningen har medverkat i framtagandet. Många samhälls- och hälsokommunikatörer runt om i Sverige har bidragit med sin kunskap, erfarenheter och idéer. Det gäller inte minst de citat som finns i handbokens pratbubblor.

Första delen handlar om VAD och VARFÖR och besvarar frågor såsom: Vad är samhälls- och hälsokommunikation? På vilket sätt hänger samhällskommunikation och hälsokommunikation ihop? Vilken plats har samhälls- och hälsokommunikationen i samhället? Varför är samhälls- och hälsokommunikation viktig?

Andra delen handlar om HUR. Hur gör man när man kommunicerar? Hur främjar du vuxnas lärande? Hur kommunicerar du på ett inkluderande sätt och hur får du med ett källkritiskt perspektiv i din undervisning?

Även den tredje delen handlar om HUR. Här kan du läsa om konkreta metoder för hur du kan planera, utföra och utvärdera ett SO-pass. Här finns också tips på hur du kan hantera situationer och utmaningar som du kan möta under ett SO-pass.

Fjärde delen handlar om VEM. Den handlar om *dig* som är samhälls- och hälsokommunikatör, om din yrkesroll och vad du behöver tänka på när det gäller dig själv.

Samhällsorienteringen – samhälls- och hälsokommunikationen – är en central och viktig insats för dem som kommer nya till Sverige. Vi vet att samhälls- och hälsokommunikationen kan göra stor skillnad både för den enskilda nyanlända men även för Sveriges integrationsarbete i stort. Vi hoppas att denna handbok ska utgöra ett konkret stöd i ditt viktiga uppdrag och önskar dig lycka till!



Vi är liksom inte klara än!  
När alla har samma rättigheter  
och möjligheter att leva sina liv,  
då ska vi fira och säga: -Grattis!  
Vi gjorde det! Tillsammans!



## SAMHÄLLS- OCH HÄLSO- KOMMUNIKATION

---

Vad är samhälls- och hälsokommunikation?

Varför har vi samhällsorientering

i Sverige och varför är det viktigt?

Varför är hälsokommunikation en omistlig del av  
samhällsorienteringen?

---

# SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATION

Samhällsorienteringen är en central del av de insatser som en nyanländ får ta del av under etableringsperioden. Den syftar till att underlätta individens etablering i samhället och i arbetslivet.

Övriga insatsområden inom etableringen är SFI, det vill säga svenska för invandrare, utbildnings- och arbetsmarknadsinsatser. Arbetsförmedlingen ansvarar för att tillsammans med individen samordna dennes etableringsplanering.

I december 2010 blev det lag på att kommuner ska erbjuda samhällsorientering till nyanlända flyktingar och invandrare. Samhällsorienteringen ska sedan 2020 utgöras av minst hundra timmar och ske på den nyanländas modersmål eller på ett annat språk som deltagaren behärskar väl. Samhällsorienteringen ska ske i dialogform och ge en grundläggande förståelse för det svenska samhället och en grund för fortsatt kunskapsinhämtande.

Etableringsperioden utgör en del av en individs migrationsprocess vilken innefattar tiden före, under och efter flykten. Flera studier har visat att den psykiska och fysiska hälsan försämras för många nyanlända under etableringsprocessen. Denna negativa utveckling fortsätter ofta över tid. Orsakerna är flera och ofta ett resultat av en rad samverkande faktorer.

Att tvingas fly innebär olika slags kriser och utmaningar som ofta påverkar

individen under en lång tid. När man väl kommit till Sverige, har fått ett uppehållstillstånd och påbörjat sitt nya liv, så kommer en rad nya utmaningar som kräver både kraft och fokus. Samtidigt är man i en fas där man är utom direkt fara och kan påbörja en process av att bearbeta det man varit med om. Det kan innebära att både kropp, huvud och själ börjar reagera. De upplevelser som man har varit med om kan börja ge sig till känna. Detta kan visa sig som fysiska symptom i form av smärta eller värk eller genom olika känslor och reaktioner. Även om man själv nu befinner sig i säkerhet kan man känna stor oro för familj och vänner som fortfarande är i fara. Det kan vara svårt att fokusera på allt det nya som ska hanteras när man har mycket som ska bearbetas och dessutom är orolig.

Men det är fler faktorer som påverkar hälsan för nyanlända flyktingar. Många upptäcker gradvis att mycket i det svenska samhället är annorlunda än det som man lämnat. Utöver att man ska lära sig ett nytt språk så kan det handla om värderingar som skiljer sig åt, till exempel hur man förhåller sig till varandra och vad som förväntas av individen beroende av kön och familjesituation. Många upplever stress kring barnuppföstran. Det kan vara svårt att lära känna nya människor och man kan känna sig isolerad från majoritetssamhället.

Man kanske hanterar sin stress genom att röka eller äta mer. Det kan vara svårt att vänja sig vid klimatet, och det



kan göra att man rör sig mindre än vad man gjort tidigare. Hälso- och sjukvårdssystemet är annorlunda i Sverige jämfört med det man är van vid och det ställer ofta högre krav på egen kunskap. Allt detta och mer är faktorer som leder till en hög stressbelastning som kan leda till psykisk och fysisk ohälsa. Ohälsan påverkar individen, familjen och samhället i stort.

Kultursensitiv hälsokommunikation är en erkänd metod för att bemöta många av dessa risker för ohälsa. Enligt Världshälsoorganisationen WHO är kultursensitiv hälsokommunikation en mänsklig rättighet för migranter.

Samhällsorienteringen är en bra och viktig arena för hälsokommunikation. Den når många tidigt och nyanlända har ofta hög tillit till dig som är kommunikatör. Tillit är en viktig förutsättning för att den som får information ska ta den till sig och använda den. I skriften "Integration stavas tillit" hittar du en sammanställning av studier som MILSA genomfört och som sammantaget visar på vikten av hälsokommunikation kopplat till samhällsorienteringen.

Genom att lägga till hälsokommunikation i samhällsorienteringen stärks

nyanländas möjligheter till en god eller bättre hälsa och den negativa hälsoutvecklingen som är så vanlig hos nyanlända kan hindras. Genom en god hälsokommunikation bidrar du både till att nyanlända får bättre förutsättningar att själva ta hand om sin hälsa och till att de får tillgång till befintliga resurser inom hälso- och sjukvårdssystemet och i det omgivande samhället.

Syftet med MILSA är att bidra till en hälsofrämjande etablering. I det arbetet är samhällsorienteringen alltså en viktig arena. MILSA utbildningsplattform för samhälls- och hälsokommunikation handlar både om att bidra till att stärka samhällsorienteringen generellt och att lägga till hälsokommunikation specifikt. Vi har valt begreppet Samhälls- och hälsokommunikation. För att stödja dig i ditt arbete innehåller denna handbok därför även viktiga fakta om hälsokommunikation.

En väl utförd samhällsorientering kan utgöra navet för den nyanländas etablering i samhälle och arbetsliv. Som en samhälls- och hälsokommunikatör uttryckte det: *"Språket är nyckeln till arbete, men SO är nyckeln till livet."*

Det handlar ju inte bara om deltagarnas förmåga att fatta. Det är min kommunikativa förmåga som avgör om deltagarna får kunskap. Det är mitt ansvar att behärska min roll och att använda mina pedagogiska verktyg så att deltagarna får korrekt samhällsinformation.

# SAMHÄLLSORIENTERINGEN ÄR EN MEDBORGARUTBILDNING

En demokrati byggs och bärs av kunliga och engagerade medborgare. I ditt arbete som samhälls- och hälsokommunikatör förmedlar du viktig kunskap om Sverige och om hur samhället och demokratin fungerar. På så vis bidrar du till att stärka demokratin i Sverige.

Genom att skapa en pedagogisk miljö främjar du deltagarnas faktakunskaper. Även förståelse, förtrogenhet och färdigheter utvecklas och stärks. Därmed ger samhällsorienteringen möjlighet för deltagarna att ta del i samhällsutvecklingen och även inspiration att göra det. Samhällsorienteringen är på så sätt vad man kan kalla en medborgarutbildning.

Medborgarutbildning genom samhällsorienteringen för nyanlända innebär att skapa bästa möjliga förutsättningar för att vara medborgare i Sverige. Syftet med samhällsorienteringen formulerades så här:  
*”... att stärka deltagarnas förmåga att forma inte bara sina egna liv utan också delta i formandet av det svenska samhället. Det ska ske genom att ge en solid grund för personliga ställningstaganden präglade av reflektion och insikt.”*

- ▶ Samhällsorienteringen syftar alltså till att främja deltagarnas förutsättningar att vara aktiva och kritiska medborgare, om och när de så önskar.
- ▶ Samhällsorienteringen ska bidra till en känsla för det allmänna och främja kunskap om demokratins värderingar och idéer.

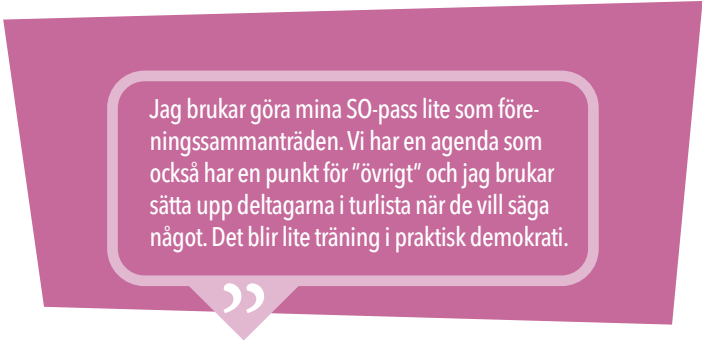
- ▶ Samhällsorienteringen ska främja olika typer av kompetens som man behöver för att kunna använda sig av möjligheterna att påverka.

Det finns ett antal kompetenser och förhållningssätt som är viktiga för att man ska kunna använda sig av möjligheterna att påverka samhällsutvecklingen:

- ▶ Baskunskaper i demokrati och hur det politiska systemet fungerar samt vilka vägar en medborgare har för att kunna påverka politiken.
- ▶ Uppslutning bakom demokratiska normer som jämlikhet, jämställdhet, frihet, tolerans och respekt.
- ▶ Villighet att delta i politiska aktiviteter genom att lyssna, lära, sätta sig in i andras perspektiv och argumentera.
- ▶ Tilltro till den egna kompetensen och färdigheten att bidra och göra skillnad.

När samhällsorienteringen genomförs väl ger den deltagarna en god grund för att utveckla dessa viktiga kompetenser och förhållningssätt.

En medborgare har många möjligheter till engagemang och till aktiviteter för att påverka samhället, i stort såväl som i smått. Allt från att gå med i civilsamhällets organisationer eller gå in i ett politiskt parti, till att vara aktiv i bostadsrättsföreningen eller som klassförälder i barnens skola, demonstrera, delta i köpbojkotter eller i namninsamlingar på internet.



Jag brukar göra mina SO-pass lite som föreningsammansammanträden. Vi har en agenda som också har en punkt för "övrigt" och jag brukar sätta upp deltagarna i turlista när de vill säga något. Det blir lite träning i praktisk demokrati.

Tekniskt sett erbjuder internet oändliga möjligheter. I praktiken motverkas de frigörande möjligheterna av en polarisering där demokratins ledstjärnor: samtal, nyfikenhet, mångfald, empati och tolerans, ersätts av sina motsatser: monologer, bubblor, hot och hat. Ett källkritiskt förhållningssätt är nödvändigt för att kunna orientera sig i de rörelser som drivs på internet.

Demokratin kan aldrig tas för given – inte heller den svenska demokratin.

Demokratin kommer alltid att vara ett utvecklingsprojekt som behöver kunniga och engagerade medborgare med olika bakgrunder och perspektiv. Den demokratiska framtiden skapas här och nu.

Genom ditt arbete som samhälls- och hälsokommunikatör ska du främja kunskaper och attityder hos dina deltagare som stärker dem för att de, på olika sätt, i stort och i smått, ska kunna och vilja vara med och bygga landet Sverige.

# SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATION ÄR ETT FOLKHÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

Migranter och nyanlända möter ofta utmaningar som riskerar att leda till ohälsa. Ohälsan är knuten till upplevelser av stress och trauman i samband med flykten, men också till hur den första tiden i Sverige ser ut. Under tiden som ny i landet försämras många hälsa. Det kan bero på bristande generell tillit och på avsaknad av kunskap i svenska språket. Det kan också bero på att man inte vet vart man vänder sig vid vårdbehov och inte känner till vilka rättigheter man har. Inom sjukvården kan det saknas kulturell kompetens bland sjukvårdspersonalen och

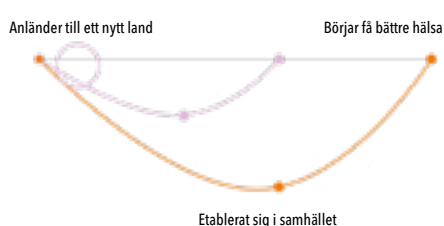
kommunikationen kan vara bristfällig. Annat som har betydelse är upplevelsen hos den nyanlända att sakna kontroll över det egna livet. Även brist på meningsfull sysselsättning och svårigheter att etablera sociala nätverk med majoritetsbefolkningen påverkar hälsan negativt.

Insatser som är utformade utifrån nyanländas behov kan förhindra den negativa utvecklingen. Samhällsorienteringen är en insats som kan främja nyanländas hälsa och minska ojämlikheten i hälsa.

Hälsokurva för en nyanländ



Tidiga hälsofrämjande insatser



## HÄLSA

Världshälsoorganisationen WHO definierar hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning”. Det handlar alltså om att må bra till kropp och själ. Det innebär att man kan uppleva sig ha en god hälsa även om man har en kronisk sjukdom eller en funktionsnedsättning. Omvänt kan man uppleva sig ha ohälsa även om man inte har någon fysisk sjukdom. Hälsa kan också ses som en resurs som gör att man kan klara sin vardag och uppnå sina mål i livet.

## HÄLSANS BESTÄMNINGSFAKTORER

Hur vi mår – alltså vår hälsa – påverkas av det mesta i livet. Ett samlings-

namn för alla de faktorer som påverkar hälsan är *hälsans bestämningsfaktorer*. En del av dem är lättare att påverka än andra. Vissa går att påverka på individnivå medan många kräver insatser på samhällsnivå.

## REGNBÅGSMODELLEN

Ett vanligt sätt att presentera hälsans bestämningsfaktorer är genom den så kallade regnbågsmodellen (se bilden nedan).

Modellen vill visa hur faktorerna påverkar varandra. Den vill också visa hur lätt, eller hur svårt, det kan vara för den enskilde individen att påverka faktorerna. Modellen visar också samhällets ansvar för att möjliggöra en jämlik hälsoutveckling i hela befolkningen.



Regnbågsmodellen. Källa: Dahlgren och Whitehead, 1991

**I mitten** finns ålder, kön och arv, faktorer som man inte kan (eller som är väldigt svåra att) påverka.

**Näst längst in** finns faktorer som levnadsvanor, exempelvis mat-, motions- och tobaksvanor. De är faktorer som man delvis kan påverka som individ men som också påverkas av faktorer i **de yttre cirkelarna**, såsom kunskap, ekonomi och tillgänglighet.

Sociala och samhälleliga nätverk handlar om relationer, hur många människor man har runt omkring sig och på vilket sätt man är relaterad till dessa. Goda nära relationer till familj, släkt och vänner ger glädje och känslomässigt stöd. Goda kontakter med grannar, föreningsliv och nätverk relaterade till vårt yrke, kan vara till nytta när man söker jobb.

Faktorerna i nästa cirkel som utbildning, jobb, boende och hälso- och sjukvård, påverkar en individs hälsa direkt eller indirekt. De ger olika förutsättningar när det gäller att exempelvis ha råd med hälsosam mat, få möjlighet att utbilda sig och bo i ett tryggt bostadsområde.

De här faktorerna bestäms i sin tur av faktorerna i den **yttersta cirkeln** i regnbågsmodellen. De handlar om de för-

hållanden under vilka människor föds, växer upp, lever, arbetar och åldras. Där ingår också de system som finns för att hantera ohälsa. De här bestämningsfaktorerna formas av politiken på globala, nationella och lokala nivåer.

Socioekonomiska förhållanden handlar främst om hur samhällets resurser är fördelade och speglar hur jämlikt samhället är.

Kulturella förhållanden handlar om de normer, värderingar och traditioner som finns inom en större grupp eller i befolkningen i stort.

Miljömässiga förhållanden har att göra med exempelvis klimatet och miljön där man befinner sig.

De sociala bestämningsfaktorerna är av stor betydelse för ojämlikheter i hälsa. Ju mer jämlikt ett samhälle är desto jämlikare hälsa. När alla har tillgång till utbildning, till goda bostäder och till hälso- och sjukvård är också skillnader i hälsa mindre mellan olika grupper.

Alla faktorer är viktiga för alla människor, men hur mycket de olika faktorerna påverkar varierar beroende på människans ålder och på händelser i livet. För ett barn är exempelvis god näring, hygien, säkerhet och kärlek viktiga bestämningsfaktorer för en god hälsa. När barnet blir tonåring är tillgång till utbildning, en trygg och säker hem- och skolmiljö och goda vuxna förebilder viktigt. Som vuxen, med eller utan familj, är tillgång till arbete och trivsel på arbetsplatsen viktiga faktorer för välbefinnandet.

Regnbågsmodellen är viktig för att den visar hur hushållsekonomin påverkar hälsan. Ibland har deltagarna ingen eller lite kontroll över sin ekonomi och känner stor stress. Det påverkar hälsan, och det är viktigt att prata om det.



## HÄLSOFRÄMJANDE SAMHÄLLSORIENTERING

En hälsofrämjande samhällsorientering omfattar betydligt mer än att enbart sprida kunskap om hälsosamma levnadsvanor eller om hur den svenska hälso- och sjukvården fungerar.

- ▶ Det är hälsofrämjande i sig att delta i en verksamhet där man möter andra i samma situation, där man känner gemenskap och där man upplever att man utvecklas och kommer vidare i livet.
- ▶ Det är hälsofrämjande att stärka nyanländas förmåga att förstå och bli delaktiga i det svenska samhället. Det handlar om att låta dem bekanta sig med samhällsresurser som exempelvis bibliotek, eller få kunskap om föreningar och organisationer som man kan engagera sig i.
- ▶ Det är hälsofrämjande att stärka nyanländas tillit till samhällsinstitutioner och myndigheter. Det kan du göra genom att ta med dina deltagare på studiebesök och bjuda in exempelvis företrädare från olika myndigheter eller organisationer.
- ▶ Det är hälsofrämjande att öka nyanländas kunskap om den svenska arbetsmarknaden och hur man tar sig in på den.
- ▶ En form av hälsofrämjande arbete är även att stärka nyanländas hälsolitteracitet, det vill säga deras förmåga att söka information om hälsa och förstå, värdera och använda sig av informationen.

▶ Det är också hälsofrämjande att ge nyanlända kunskap om vilka rättigheter de har. Kunskapen kan stärka den nyanlända att ta hand om sig själv.

## KRITERIER FÖR ETT HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

För dig som är samhälls- och hälso-kommunikatör är det bra att känna till de fem kriterier som ska känneteckna ett hälsofrämjande arbete. Det ska

- ▶ vara kunskapsbaserat
- ▶ finnas en långsiktighet i arbetet
- ▶ finnas en samverkan med andra
- ▶ gynna delaktighet och egenmakt (empowerment)
- ▶ minska ojämlikhet i hälsa.

## RÄTTEN TILL HÄLSA

Hälsa är en grundläggande mänsklig rättighet. Det är statens skyldighet att tillgängliggöra hälsorelaterad information och utbildning. Flera faktorer kan dock stå i vägen för att man ska nå av hälsofrämjande eller sjukdomsförebyggande insatser, exempelvis språk, kultur och segregation.

Tillgängligheten är också beroende av kunskap om vilka rättigheter man har och kunskap om hur man navigerar i hälsosystemet. Genom ditt arbete som samhälls- och hälsokommunikatör kan du göra en stor insats för att öka nyanländas tillgänglighet till hälsa.

## HÄLSA ÄR ETT AV DE GLOBALA MÅLEN

FN:s Agenda 2030 syftar till en förändring mot en hållbar utveckling och Sverige vill vara ledande i genomförandet. Bland de globala målen finns bland andra god hälsa och välbefinnande.

God hälsa gör det lättare för människor att nå sin fulla potential och bidra till samhällets utveckling. Migrationens positiva effekter för ekonomi och utveckling understryks. Det påtalas dock att potentialen som finns hos migranter kan reduceras om vi inte säkerställer deras rätt till hälsa. Din insats som samhälls- och hälso-kommunikatör bidrar till att stärka de nyanländas rätt till hälsa och är en viktig del i arbetet för att uppnå de globala utvecklingsmålen.

### **SVERIGES FOLKHÄLSO-POLITISKA MÅL**

Som samhälls- och hälsokommunikatör bidrar du till att Sveriges nationella folkhälsomål uppnås. Det övergripande nationella folkhälsomålet är att ojämlikheten i hälsa ska minska. Syftet med folkhälsopolitiken är också att skapa en långsiktig och förebyggande struktur för folkhälsoarbetet.

Dessa åtta målområden antog riksdagen 2018:

1. Det tidiga livets villkor
2. Kunskaper, kompetenser och utbildning
3. Arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö
4. Inkomster och försörjningsmöjligheter
5. Boende och närmiljö
6. Levnadsvillkor
7. Kontroll, inflytande och delaktighet
8. En jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård.

Målområdena bygger på och lyfter fram hälsans bestämningfaktorer. För både det sjunde och det åttonde målet har ditt arbete stor betydelse.

Det sjunde målet är att människor ska känna delaktighet och ha kontroll och inflytande. Att känna att man kan påverka sin situation har stor betydelse för hur man mår. Det stärker motståndskraften och gör det lättare att hantera påfrestningar och utmaningar. Det åttonde målområdet är att hälso- och sjukvården ska vara hälsofrämjande och bli bättre på att motverka skillnaden mellan olika grupper.

### **EXEMPEL PÅ BEGREPP SOM OFTA ANVÄNDS NÄR DET HANDLAR OM VÄLBEFINNANDE OCH MOTSTÅNDSKRAFT**

► **KASAM** handlar om att ha en känsla av sammanhang i livet och om hanteringen av ens så kallade coping-resurser. Om man upplever sig vara i ett sammanhang som är hanterbart, begripligt och meningsfullt ökar sannolikheten att man mår bra.

► **Egenmakt**, eller ”empowerment”, kan beskrivas som en persons känsla av att ha makt över sitt liv. Begreppet inrymmer även självtillit. Också det bidrar till en god hälsa. Det omgivande samhället påverkar en persons egenmakt.

► **Socialt kapital** har att göra med vad man har för kontakter och sociala nätverk, både inom sin egen grupp och med andra. Det handlar om tillgång till mellanmänniskt stöd och om ömsesidigt förtroende och tillit.

### **TRO OCH EXISTENTIELL HÄLSA**

Att ha en tro innebär att ha ett sammanhang som man kan knyta mening till och hämta kraft från. Det kan göra att livet med alla dess utmaningar blir mer hanterbart. Det kan ge en trygghet och ett känslomässigt lugn



i en annars orolig situation, som till exempel en migrations- eller etableringsprocess.

Sverige är ett mångreligiöst land, men det är samtidigt ett av världens mest sekulariserade länder, ett land där de flesta människor inte beskriver sig som troende. Detta kan skapa svårigheter för människor som har en religiös tro (oavsett vilken), eftersom deras tro kan mötas med misstänksamhet eller ifrågasättanden. Särskilt för människor som tillhör religiösa minoriteter kan det bli ett problem. Men det är alla människors rätt att bemötas med respekt för det de tror på och det som ger mening åt deras liv.

Att ha en tro – eller en annan form av meningssammanhang som man kan få styrka ur – har betydelse för hälsan. Att skapa och uppleva mening är en del av vad man kallar den existentiella aspekten av hälsan. Det behöver inte handla om att ha en religiös tro – existentiella frågor och reflektioner har alla – men kopplingen mellan hälsa och mening pekar på behovet av stöd och respekt för människors meningsökande och existentiella reflektioner. Som samhälls- och hälsokommuni-

katör kommer du människor nära och behöver vara medveten om dessa viktiga mänskliga behov.

## **HÄLSA, TRYGGHET OCH HOPP ÄR VIKTIGT FÖR ETABLERINGEN**

Det är viktigt att må bra för att orka ta till sig nya kunskaper och knyta nya kontakter. Att må bra har betydelse för allt det som leder till att en nyanländ etableras i samhället. Omvänt är en god etablering viktig för att en person ska må bra.

Du som är samhälls- och hälsokommunikatör och har egen erfarenhet av att vara ny i Sverige har de allra bästa förutsättningarna för att förmedla trygghet och hopp till dina deltagare. Trygghet och hopp stärker deltagarnas välbefinnande och öppnar dem för lärande. Detta leder till en god cirkel som främjar deltagarnas etablering i Sverige.

## **VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ I MÖTET MED DINA DELTAGARE**

► Du ska främja kunskap om hur de olika teman som ingår i samhällsorienteringen direkt eller indirekt har med hälsa att göra genom att koppla dem till hälsans bestämningsfaktorer. Det är ett sätt att öka kunskapen om och förståelsen för att många olika faktorer påverkar hälsan.

► Som samhälls- och hälsokommunikatör ska du inte ge individuella råd om deltagares hälsa eller sjukdom, föreslå diagnoser eller behandla dina kursdeltagare. Din uppgift är att arbeta pedagogiskt så att du främjar nyanländas egna förutsättningar att förbättra eller behålla sin hälsa. Exempel på

Jag tog kontakt med Friskis och svettis och frågade om min SO-grupp fick komma på studiebesök. Det fick vi, och vi blev bjudna på ett gympapass. Flera av deltagarna kände sig så välkomna att de bestämde sig för att gå tillbaka dit på egen hand.



Jag säger till mina deltagare att det är viktigt att veta hur man ska ta sin medicin. Det är svårt när informationen på förpackningen är på svenska. De måste fråga om de inte vet. De får inte skämmas över att fråga, för det är jätteviktigt.



sådant arbete kan vara att främja kunskap om det svenska samhället, om hur migrationen och livssituationer påverkar hälsan, om hur man kan förstå hälsa (hälsans bestämningsfaktorer) och om vad man kan göra själv för att påverka sin hälsa. Sådan kunskap kan ge nyanlända en ökad förståelse

för den egna situationen, den egna hälsan och de utmaningar som det nya livet i Sverige innebär. Kunskaperna kan också bidra till stärkt egenmakt, genom att nyanlända exempelvis lär sig hur och var de söker vård för olika hälsoproblem, alternativt vad de kan göra själva för att bibehålla och förbättra hälsan.

► Du ska främja kunskap om hur man kan engagera sig i föreningar och delta i olika aktiviteter som erbjuds. På så vis kan du främja nyanländas delaktighet i samhället och bidra till att de får nya kontakter, vilket bland annat kan göra det lättare att hitta ett arbete.



# HÄLSOLITTERACITET

## ATT HITTA, FÖRSTÅ, VÄRDERA OCH ANVÄNDA SIG AV HÄLSOINFORMATION

Du som är samhälls- och hälsokommunikatör behöver veta vad hälsolitteracitet är och varför det är viktigt. Om du har deltagare med begränsad hälsolitteracitet behöver du veta hur du ska anpassa din undervisning så att det som du vill förmedla når fram.

I dagens samhälle finns mycket information om hälsa. En del kommer man i kontakt med utan att själv aktivt söka efter den, genom exempelvis annonser och informationstexter eller när lärare eller bekanta berättar olika saker. En del hälsoinformation får man genom att själv aktivt söka upp den, exempelvis via internet, telefonlinjer, hälso- och sjukvården, lärare eller vänner som man ställer frågor till.

En del hälsoinformation kommer från vetenskapliga källor. En annan del kommer från mindre vetenskapliga källor. En del hälsoinformation sprids för att främja hälsa hos befolkningen. Annan hälsoinformation sprids exempelvis för att tjäna pengar.

Du som är samhälls- och hälsokommunikatör behöver ha metoder för hur du främjar de nyanländas hälsolitteracitet.

Din uppgift är att ge de nyanlända kunskaper och färdigheter så att de efter kursen i samhällsorientering själva kan få tag i, förstå, värdera och använda den hälsoinformation som

de behöver. De behöver också kunna förstå och värdera den hälsoinformation som de kommer i kontakt med. Det, i sin tur, kan bidra till en mer jämlik hälsa.

## BEGREPPET HÄLSOLITTERACITET

För att kunna ta del av och använda sig av hälsoinformation på ett sätt så att den främjar den egna eller familjens hälsa behöver man kunna få tag på, förstå, värdera och använda sig av både skriftlig och muntlig hälsoinformation. Dessa förmågor utgör tillsammans en persons *hälsolitteracitet*. Det vill säga:

- ▶ Man behöver **kunna få tag på information** om olika hälsoproblem eller hälsofrågor, både för att förebygga ohälsa och för att få hjälp med ohälsa.
- ▶ Man behöver **förstå information och instruktioner** som är skrivna på exempelvis livsmedelsförpackningar, kallelser och läkemedel. Man behöver även förstå muntlig information och instruktioner som ges av vård- eller apotekspersonal.
- ▶ Man behöver **kunna värdera hälsoinformation**. Det betyder att man ställer källkritiska frågor när man tar del av hälsoinformation – oavsett om den kommer från hälso- och sjukvården, privata företag eller vänner/familjemedlemmar. Kunskap förändras ständigt och all hälsoinformation behöver inte vara relevant eller korrekt för alla.

► Man behöver också **kunna kommunicera kring hälsa**. Det vill säga kunna förmedla till andra hur man mår, vad man har för eventuella hälsoproblem eller var i kroppen det gör ont.

► Likaså behöver man **kunna förmedla vidare information** som man fått, från exempelvis vården, till en familjemedlem. Man kan också behöva förmedla informationen till apotekspersonal för att få rätt hjälp på apoteket.

### **INTE SÅ SJÄLVKLART VILKA DET ÄR SOM HAR BEGRÄNSAD HÄLSOLITTERACITET**

Vissa grupper: äldre, lågutbildade och personer med låg social status, bedöms ofta ha sämre hälsolitteracitet än andra. Men det är viktigt att inte bedöma en individs hälsolitteracitet utifrån exempelvis hans eller hennes utbildningsnivå. En person som inte kan läsa eller skriva har så klart svårt att ta till sig skriftlig information. Samma person kan å andra sidan vara mycket bra på att kommunicera muntligt och kan dessutom ha ett gott omdöme som gör att han eller hon inte tar till sig illa underbyggd information. Om en person har mycket kort skolbakgrund innebär det dock ofta att hon eller han inte har fått chansen att tillgodogöra sig vissa baskunskaper som man som vuxen förväntas ha inom olika skolämnen, som till exempel biologi.

När det gäller välutbildade som kan söka efter och läsa skriftlig information på internet är det inte säkert att de är bra på att kommunicera med andra om sin hälsa. De kanske inte heller har ett källkritiskt förhållningssätt vilket kan leda till att de använder sig av felaktig information.

### **FÖLJDER AV BEGRÄNSAD HÄLSOLITTERACITET**

Personer mår sämre

Personer med begränsad hälsolitteracitet upplever oftare att de har en sämre hälsa jämfört med personer med god hälsolitteracitet.

Personer har svårare att ta till sig hälsoinformation

Personer med begränsad hälsolitteracitet har svårare att ta till sig hälsoinformation i samband med samhällsorienteringen.

Sjuka avstår från att söka vård

Personer med begränsad hälsolitteracitet avstår många gånger från att söka vård, trots att de är i behov av det, till skillnad från personer med god hälsolitteracitet.

Personer missförstår viktig information och viktiga instruktioner

Personer med begränsad hälsolitteracitet missförstår ofta information och instruktioner när det handlar om hälsofrämjande råd, medicin och behandlingar. De ställer också färre frågor i samband med vårdbesök.

Personer avstår från förebyggande hälsovård

Personer med begränsad hälsolitteracitet avstår många gånger från förebyggande hälso- och sjukvård såsom screening. Det leder till allvarliga negativa konsekvenser på såväl individ- som samhällsnivå. En del kommer till vård först när problemen är allvarliga och svårbehandlade. Det leder till onödigt lidande för individen. Det leder också till onödigt höga kostnader för samhället.

Nyanlända får ut mindre av riktade insatser  
De nyanlända flyktingar som har en begränsad hälsolitteracitet får ofta ut mindre av de insatser som riktar sig specifikt till nyanlända, exempelvis hälsoundersökningen för asylsökande och samhällsorienteringen.

### **SÅ HÄR KAN DU UNDERLÄTTA FÖR PERSONER MED BEGRÄNSAD HÄLSOLITTERACITET**

Lägg upp dina SO-pass så att de främjar de nyanländas egna förmågor att få tag på, förstå, värdera och använda hälsoinformation:

- ▶ Lägg in övningar där deltagarna själva får söka efter information.
- ▶ Låt dina deltagare träna på att dela med sig av information till varandra.
- ▶ Uppmana och träna deltagarna att använda källkritiska frågor för att värdera den information som de själva hittar, får av dig och av varandra.



Där jag och mina deltagare kommer ifrån pratar man inte om psykisk ohälsa. Jag har lärt mig att till exempel huvudvärk kan bero på oro och stress och jag kan prata med mina deltagare om det.



Hur länge ska man vänta innan man kontaktar vården och varför ska man inte alltid ta sig till akuten när man är dålig? Sådana saker är viktiga att prata om, för här finns så många missförstånd.





Hjälp mig  
att göra  
det själv!

## FRÄMJA DINA DELTAGARES LÄRANDE

---

Hur lär sig vuxna bäst? När du ska främja dina deltagares lärande är dialog och delaktighet ledstjärnor.

Jämställdhet, demokrati och källkritik är tre viktiga perspektiv som ständigt ska finnas med i din undervisning.

---

# FRÄMJA LÄRANDE HOS DINA DELTAGARE

Samhällsorienteringen ska främja **fakta-, förståelse-, färdighets- och förtrogenhetskunskap** i hur samhället fungerar. Alla dessa kunskapsformer hänger ihop.

Ett exempel på **faktakunskap** är att känna till allemansrätten och dess regler. (Veta *vad*.)

Ett exempel på **förståelsekunskap** är veta något om allemansrättens bakgrund och förstå allemansrättens betydelse för individ och samhälle. (Veta *varför*.)

Ett exempel på **färdighetskunskap** är att kunna använda sig av allemansrätten. (Veta *hur*.) Färdighetskunskaper kan kräva mycket praktik och tid. Att kunna väva eller cykla är två exempel på färdigheter.

**Förtrogenhetskunskap** - med allemansrätten som exempel - handlar om mer än att veta vad, varför och hur. Det handlar om att kunna vara i naturen på ett sätt som överensstämmer med allemansrätten utan att ens behöva komma ihåg vilka regler som gäller. Kunskapen har liksom satt sig i kroppen. Det handlar om omdöme, om att kunna tillämpa det man tidiga-

re lärt sig i nya situationer. För att få förtrogenhetskunskap krävs också tid och praktik.

Individer lär sig på olika sätt. Därför behöver du variera dina metoder. Tänk på att engagera flera sinnen. Tänk på att använda metoder där deltagarna får höra, se, uppleva och testa, samtala, ifrågasätta och sätta in nya fakta i sammanhang. Tänk på att kunskap tar tid.

## SKAPA EN GOD LÄRMILJÖ

En god lärmiljö handlar både om det fysiska rummet och den psykosociala miljön. Vad gäller det fysiska rummet ska lektionssalen vara lugn, trygg och trevlig.

Ibland kan en plats utanför lektionssalen vara den bästa lärmiljön. Lärandet främjas om ni kan vara i en miljö som passet handlar om, exempelvis i biblioteket, på en idrottsanläggning eller i en föreningslokal. Det blir lättare för dig att konkretisera det du vill förmedla. Dessutom kommer deltagare som blir bekanta med, och känner sig trygga i, sitt lokalsamhälle att må bättre.

Med psykosocial miljö avses hur man känner sig med varandra och är mot varandra. När man känner sig trygg och känner att man kan vara sig själv så är den psykosociala miljön god. Som ledare kan du göra mycket för att främja en god psykosocial miljö.

Det första lektionstillfället är särskilt viktigt. Det är då du lägger grunden för

Mina deltagare är vana vid, från sin skoltid, att man inte ska prata och ifrågasätta. Jag måste vara tydlig med att jag vill att de ska vara aktiva på det sättet.





kursen. Du vill skapa förtroende för kursen och för dig själv och du vill att deltagarna ska känna sig intresserade och motiverade. Du vill också att deltagarna ska känna sig trygga i rummet och med varandra. Låt ”trygghet” vara ledordet för ditt första möte med deltagarna.

## HUR FRÄMJAR MAN TRYGGHET I EN NY GRUPP?

När vi människor möts i en ny grupp är vi i regel lite osäkra. Vi kommer med ett antal frågor som behöver svar för att vi ska känna oss trygga. Det är frågor som: Vad är det här för sammanhang? Vad gäller här och vad förväntas av mig? Vilka är de andra som är här? Genom att ta upp dessa frågor främjar du tryggheten i gruppen. Du främjar arbetsro och förebygger konflikter.

”Får jag vara med?” och ”Duger jag?” är frågor som vi (outtalat) nästan alltid har med oss då vi kommer till ett nytt sammanhang. Genom att du möter dina deltagare med intresse och respekt och tidigt inkluderar dem i samtal och övningar främjar du deltagarnas känsla av tillhörighet. De känner sig sedda, uppskattade och välkomna.

Satsa på presentationen

Deltagarna känner sig mer trygga när de lär känna dig och varandra. Gör gärna ett par presentationsövningar där deltagarna får bli personliga och säga något om sina intressen eller sina egenskaper.

En enkel presentationsövning är att du ber var och en välja ett föremål som berättar något om honom eller henne

som person, det kan handla om intressen eller egenskaper. Föremålet kan vara något som deltagaren har på sig, bär med sig eller som finns i rummet. Be alla leta och fundera en liten stund. När alla valt sitt föremål går ni laget runt och låter var och en berätta vad de heter och vad de valt. Börja själv. Då visar du att det är enkelt. Du ska vara kortfattad för att visa att presentationen ska vara kort. Så här kan det låta: ”Jag heter Samir och jag har valt att visa en bok som låg i min väska. Jag älskar att läsa.” Lämna över ordet till närmaste deltagare som i sin tur lämnar över till nästa.

En variant är att du ber deltagarna presentera sig med hjälp av en bild. Då har du förberett övningen genom att du från tidningar har klippt ut bilder som du sprider ut på ett bord. Du ber deltagarna välja en bild som säger något om dem, om deras personlighet eller intressen. Sedan berättar ni för varandra som i övningen ovan.

En annan, ännu enklare, presentationsövning är att du ber deltagarna säga sitt namn och tala om tre saker som gör dem glada. Alla kan tala om tre saker som hon eller han blir glad av. När deltagarna berättar så lär de sig en hel del om varandra, många upptäcker att de blir glada över samma saker och en känsla av gemenskap kan uppstå. När deltagarna tänker på vad de blir glada över och när de lyssnar på varandra är sannolikheten stor att alla blir på gott humör. Detta är alltså en enkel övning som kan få en stark och positiv effekt.

*Nu vet deltagarna något om dig och om varandra och en gemenskap kan börja växa fram.*

Det finns fler poänger med att varje deltagare tidigt är aktiv och säger något. En är att var och en blir sedd och hörd av alla. En annan är att en deltagare som yttrar sig tidigt har en tendens att fortsättningsvis vara mer aktiv. Om någon brukar ha rollen som ”den som alltid är tyst” bryter vi här den rollen.

Prata om deltagarnas förväntningar  
Lyft alla de förväntningar som deltagarna har på kursen.

Du kan fråga deltagarna vad de har för förväntningar på kursen, anteckna förväntningarna på tavlan och sedan kommentera dem. ”Det här kommer vi att ta upp” och ”Det där är något som du inte kan få hjälp med under kursen, utan det är något som du behöver prata med arbetsförmedlingen om”, kan vara exempel på kommentarer du ger.

Deltagarna behöver få veta vad kursen omfattar och vad du kan göra för dem. I annat fall riskerar de att bli missnöjda då deras förväntningar inte uppfylls.

Jag brukar alltid fråga mina deltagare: 'Vad har ni hört om SO?' och be dem tala om allt de hört, hur tokigt de än tycker att det låter. Jag skriver upp det som deltagarna säger på tavlan och när alla har berättat klart går vi igenom det. Det brukar vara en hel del missförstånd som kommer fram och det är jättebra att få chansen att rätta till dem redan i början av kursen.

*Nu vet deltagarna vad du och kursen kan ge dem.*

Var tydlig med mål och agenda

Sätt upp ett papper på väggen där du sammanfattat SO-kursens övergripande mål och för ett samtal med dina deltagare om målen.

*Nu vet deltagarna vart vi ska.*

Berätta för deltagarna om kursens innehåll och svara på deras frågor. Ett tips är att göra en presentation med hjälp av en lärkarta. För att göra en lärkarta fäster du papper där du skrivit upp kursens teman, ett tema per papper (använd gärna bilder också!), i en tidslinje längs med väggarna. Ta med deltagarna på en vandring i rummet, från det första papperet till det sista. Utifrån den här ”utställningen” berättar du kortfattat om kursens innehåll och uppmuntrar deltagarna att ställa frågor.

*Nu vet deltagarna vilken väg vi ska gå.*

Sätt upp spelregler

I alla sammanhang finns det regler eller normer för vilka beteenden som gäller och förväntas. Det bidrar till tryggheten om dessa regler är tydliga och uttalade. Ta tillsammans fram **spelregler**, en överenskommelse om hur ni ska bete er och vara mot varandra. Exempel på spelregler är: Vi lyssnar på varandra utan att avbryta, vi håller tider, vi pratar inte i mobilen, det som sägs i rummet stannar i rummet.

Ett roligt och effektivt sätt att tillsammans ta fram spelreglerna är att göra en tvärt om-övning.

METOD

02

METOD

03

### Tvårt om-övning (instruktion)

1. Fråga först deltagarna hur ni ska bära er åt för att det ska bli riktigt stökigt och otrevligt så att ingen lär sig någonting. Låt deltagarna komma med förslag som du antecknar på tavlan. Det kanske säger att vi ska avbryta varandra, prata i telefon, sitta och sova...
2. Hur blir det då om vi gör tvärtom? Skriv, under dialog med deltagarna, om förslagen till sina motsatser och säg sedan: "Här har vi ett antal spelregler."
3. Finns det ytterligare något som kan vara bra att ha som spelregel för en välfungerande kurs? Lägg till eventuella nya förslag.
4. Fråga deltagarna om alla är med på spelreglerna.
5. Be gärna deltagarna skriva under spelreglerna.

Sätt upp spelreglerna på väggen vid varje SO-pass.

### *Nu vet alla vad som gäller här.*

*MARS sammanfattar hur trygghet kan främjas i en grupp*

MARS är en minnesregel för att skapa trygghet i en grupp. MARS står för Mål, Agenda, Roller och Spelregler:

**M** – Mål: Deltagarna behöver känna till mål och syfte.

**A** – Agenda: Deltagarna behöver veta vad som ska hända och hur ni ska arbeta.

**R** – Roller: Deltagarna behöver veta vilka som ingår i sammanhanget.

**S** – Spelregler: Deltagarna behöver känna till vad som gäller och hur man förväntas bete sig.

### Skapa en parkeringsplats

En parkeringsplats – eller ett kylskåp, som en samhälls- och hälsokommunikatör kallade samma idé – bidrar också till tryggheten. Så här skapar du en parkeringsplats: Rita en fyrkant på whiteboard eller blädderblock och markera den med ett P. Om du får en fråga som inte passar in i det pågående passet, eller som det inte finns tid att besvara, skriver du upp den där (det vill säga frågan parkeras). Tala om att du ansvarar för att frågan inte tappas bort och att du tar med den till ett framtida SO-pass.

*Nu kan den som ställde frågan känna sig trygg med att frågan togs på allvar och kommer att tas upp vid annat tillfälle.*

### HUR VI MÖBLERAR RUMMET HAR BETYDELSE

Se över möbleringen. Det är bra för kommunikationen om ni kan sitta så att alla ser varandra, alltså inte som på bio. Ibland kan det vara en fördel att sitta i en stor ring. Vid samtal och övningar är det många gånger bra att dela in deltagarna i par eller i grupper med omkring fem personer i varje grupp. Då är det en fördel om det finns små bord så att paren eller grupperna kan sprida ut sig i rummet och samtala utan att störa varandra.

### UT UR RUMMET OCH TILL SAMHÄLLET UTANFÖR

Ju mer du kopplar det ni pratar om till samhället utanför undervisningslokalen, ju fler platser ni besöker och ju fler människor ni möter, desto mer konkret blir samhällsorienteringen.

Du främjar även deltagarnas förtro-  
genhet med samhället utanför under-  
visningslokalen.

- ▶ Är det möjligt att förlägga passet någon annanstans där vi kan möta människor som jobbar med temat?
- ▶ Är det möjligt att praktisera något utanför undervisningslokalen?
- ▶ Är det möjligt att bjuda in någon att berätta om något?
- ▶ Är det möjligt att bekanta oss mer med en miljö?

När ni ska tala om hälsosam mat kan ni besöka en affär och exempelvis leta efter varor med nyckelhålmärkning. Biblioteket är ett annat exempel på en plats dit du kan gå med deltagarna och ta reda på vad biblioteket har att erbjuda just dem och deras familjer.

METOD

06

Gladjeskutt är min  
favoritrörelse!



Det finns kanske ett utomhusgym som ni kan gå till när ni pratar om fysisk aktivitet. Det kanske finns ett museum i lokalsamhället; fundera på hur du kan använda dig av det i din undervisning.

## RÖRELSE OCH LUFT ÄR VIKTIGT FÖR ATT ORKA TÄNKA

Ingen mår bra av att sitta stilla länge. Koncentrationsförmågan sjunker snabbt då man sitter stilla och lyssnar. Gör täta pauser. Öppna fönstren ibland och be deltagarna titta ut, sträcka på sig och ta några riktigt djupa andetag. Försök få in rörelse i dina pass.

Här är exempel på rörelseövningar:

- ▶ ”Plocka äpplen”: Låtsas plocka äpplen högt upp i ett träd.
- ▶ ”Simma”: Ta stora simtag i luften.
- ▶ ”Skuggboxa”: Boxa händer och armar i luften och småspring på stället.
- ▶ ”Åkarbrasa”: Sträck ut armarna och slår ihop armarna flera gånger efter varandra runt den egna överkroppen.
- ▶ Dansa: Sätt på en låt, till exempel från det land som dina deltagare kommer ifrån och dansa till den tillsammans med deltagarna.
- ▶ ”Knäna böj och sträck”: Böj knäna djupt samtidigt som ni sträcker ut armarna framför er. Res er sedan reser medan ni drar upp armarna över huvudet och bakåt.

METOD

07

## VUXNAS LÄRANDE

### VIKTEN AV ATT BLI SEDD OCH RESPEKTERAD SOM VUXEN

Du möter vuxna människor som har mycket livserfarenhet och olika kompetenser och kapaciteter. De kan ha många års studier och ett kvalificerat yrkesliv bakom sig. Nu sitter de på skolbänken igen. Visa att du ser och respekterar deras förmågor. Fråga efter, och koppla till, de kunskaper som deltagarna redan har. Låt dem bidra så mycket som möjligt. Använd dig så mycket som möjligt av metoder som låter deltagarna arbeta självständigt, gärna tillsammans två och två eller i mindre grupper. Exempel på en sådan metod är att deltagarna letar efter information på nätet som de sedan delar med sig i den stora gruppen. Ge inte deltagarna hjälp om det inte är nödvändigt. Låt dem först prova på egen hand och tillsammans. Om du ger deltagarna för mycket hjälp försvinner deras känsla av kompetens och självständighet och deras motivation minskar.

### VUXNA LÄR SIG LÄTTAST DET SOM KÄNNES MENINGSFULLT

Vuxna människor motiveras av relevans och meningsfullhet. De behöver känna att de i sin vardag har användning av de kunskaper som du vill främja. Fråga efter dina deltagares behov: *”Vad skulle du/ni behöva veta om...?”*

Dina deltagare behöver förstå syftet med de teman som du lyfter. Du kan skapa motivation genom att ge exempel där du berättar om den skillnad som det har gjort för dig eller för

När jag var ny i Sverige fick jag ont i huvudet och det kliade också lite i halsen. Jag åkte genast till sjukhuset för att få hjälp. Där blev jag sittande på akuten i flera timmar och när de till slut hade tid med mig fick jag bara ett glas vatten och en huvudvärkstablett. Sedan blev jag hemskickad utan att ens ha fått träffa en läkare. Sverige måste ha världens sämsta sjukvård. Så tänkte jag ända tills jag lärde mig hur sjukvården fungerar i Sverige.

”

någon annan att som nyanländ själv ha fått en viss kunskap.

Ta gärna upp vanliga missförstånd, särskilt om du kan göra en rolig historia av dem. Det är sådant som är lite knasigt och udda som vi minns bäst. Lyft fördomar och myter för att sticka hål på dem!

En bra fråga att ställa efter varje utbildningspass för att lyfta fram det som varit mest meningsfullt för deltagaren är: *”Vad tar du med dig?”* Frågan hjälper deltagaren att se vad han eller hon lärt sig. När deltagaren känner att han eller hon lär sig, får insikter och förståelse, utvecklas och går framåt, känns samhällsorienteringen meningsfull och deltagaren blir motiverad att lära sig mer. En bonuseffekt är att deltagarna kan få en repetition av det viktigaste när de lyssnar på varandra.

METOD

08

METOD

09

För din del får du reda på hur deltagarna uppfattat det ni pratat om och vad de kommer ihåg från passet.

## VUXNA LÄR SIG LÄTTAST DÅ DE KAN KOPPLA TILL TIDIGARE KUNSKAPER OCH ERFARENHETER

Varje deltagare bär med sig en enorm bank av kunskaper och erfarenheter. Lär känna dina deltagare så du får en uppfattning om hur deras referensramar ser ut, vilka ”krokar” som finns att hänga nya kunskaper på. Ställ gärna öppna frågor (frågor som man inte kan svara bara ja eller nej på) i början av dina pass för att ta reda på vad dina deltagare redan vet om det du ska prata om. Exempelvis: Vad känner ni till om detta? Vad har ni hört om detta? Vuxnas lärande gynnas av koppling till erfarenhet och tidigare kunskaper.

## PROBLEMBASERAT LÄRANDE PASSAR OFTA VUXNA

För många vuxna passar problembaserat lärande, det vill säga att arbeta med att själv lösa en uppgift. Många vill testa och experimentera. Ge gärna deltagarna uppgifter där de själva tillsammans ska ta reda på hur man gör. Exempelvis: Vad gör man när man är orolig över ett barn som har hög feber? Samtala sedan om olika lösningar.

## ATT SAMTALA I EN LÄRO-PROCESS BERIKAR OFTA VUXNA

Vissa faktakunskaper blir begripliga och meningsfulla först när vi får samtala om dem med andra. I samtalet kan vi vrida och vända på det vi hört. Vi prövar nya tankar och får lyssna på andra som vidgar våra perspektiv. Förståelsen växer. I samtalen, där

kunskapen kopplas till det personliga, finns också känslan med. Allt detta gör att lärandet förstärks.

EPA, som står för ”Enskilt, Parvis, Alla”, är en metod som gör att samtliga deltagare aktivt tar del i samtalet. I första steget funderar deltagarna *enskilt* en stund. Då kan det vara bra att de antecknar några stolpar. I nästa steg samtalar deltagarna *parvis*, eller i en liten grupp och berättar för varandra vad de tänkt på eller kommit fram till. I det tredje steget ber du paren berätta vad de pratat om. På så vis får *alla* ta del av allas tankar eller idéer.

## BRA ATT TÄNKA PÅ I MÖTET MED DINA DELTAGARE

### ► Ta reda på vad deltagarna redan kan

Ta reda på deltagarnas förkunskaper innan du för in ny information, exempelvis genom att fråga vad de känner till om det du ska berätta.

### ► Använd ett enkelt språk

Förklara saker och ting tydligt och använd vardagsspråk, det vill säga undvik att använda svåra ord och begrepp. Om svåra ord behöver användas, var noga med att förklara vad de betyder. Vissa svenska begrepp kan vara svåra att översätta direkt, då kan det vara bra att säga det svenska ordet.

### ► Ge tid för eftertanke

Ge deltagarna tid att tänka efter innan de svarar när du ställer en fråga. Om ett svar kommer snabbt hinner inte alla fundera klart.

METOD

10

METOD

11

METOD

12

### ► Främja dialog

Uppmuntra deltagarna att ställa frågor och använd själv öppna frågor. En öppen fråga är en fråga som man inte kan svara bara ja eller nej på.

### ► Främja jämställdheten i rummet

Var uppmärksam på att kvinnor och män får lika stort utrymme att tala. Fördela gärna ordet aktivt för att främja jämställdheten i rummet.

### ► Ta vara på deltagarnas kunskaper och frågor när det är stora skillnader i förkunskaper

När du har deltagare med stora skillnader i förkunskaper brukar det vara bra att ställa frågorna *Vad vet ni? Vad tror ni? Vad vill ni veta?* och sedan utgå från deltagarnas svar. De som redan kan mycket får känna att de bidrar med sina kunskaper samtidigt som det finns plats för allas frågor.

### ► Väck intresse med en upplevelse

En upplevelse, som att exempelvis titta på en film som introduktion till ett tema, kan väcka intresse och engagemang för ett tema. Filmserien ”Börja prata om” som finns på *information-sverige.se* är tänkt att användas för att starta samtal om temana i SO. Är ni två ledare kanske ni kan göra ett rollspel. En upplevd eller påhittad historia kan också skapa intresse.

### ► Konkretisera

Konkretisera då det är möjligt genom att ta med material och saker som förtydligar det du pratar om. Om du exempelvis ska prata om innehållsdeklarationer, olika märkningar på medicin eller livsmedelsförpackningar

så tar du med riktiga (tomma) sådana som deltagarna kan titta på. Pratar du om någon form av blankett, kallelse eller produkt så tag med ett exempel på en sådan och skicka runt i gruppen.

### ► Låt deltagarna återberätta

Låt gärna deltagarna återberätta med egna ord, till exempel genom att använda metoden ”Förstå mig rätt” (Teach back): Välj ut den viktigaste informationen, dela upp den i delar och be deltagarna att med egna ord berätta vad de hört. Först ber du deltagarna att återberätta för varandra i mindre grupper, därefter får någon i varje grupp tala om för hela gruppen vad de återberättade för varandra i den mindre gruppen. Metoden ger dig möjlighet att identifiera och korrigera eventuella missförstånd. Den ger också deltagarna en nyttig repetition.

### ► Ge deltagarna viktig information på papper

Skriv ner viktig information och viktiga instruktioner så att det blir lättare för deltagarna att i efterhand själva repetera det som ni pratade om. Det kan också göra det lättare för dem att senare själva söka upp mer information i fall de tyckte något var oklart eller har fler frågor. Om deltagarna väljer att dela med sig av informationen till andra utanför samhällsorienteringen bidrar det dessutom till att korrekt information sprids. Skriftlig information som du själv skapar kan vara minst lika bra som färdigtryckta foldrar från olika myndigheter eller organisationer. Det gäller särskilt om du tänker på att skriva enkelt och tydligt och bara använder bilder som

När vi ska prata om barnaga börjar jag inte med att berätta att det är förbjudet i Sverige. I stället börjar jag med att fråga mina deltagare vad de lärde sig av att fysiskt bestraffas när de var barn. Jag ber dem tänka efter en stund innan de svarar, och det blir sedan oftast väldigt bra samtal. Samtalen brukar vidgas till att handla om hur man får en förtroendefull relation med sina barn. Jag slipper helt och hållet det motstånd som jag mötte förut när jag började med att citera lagen.

förstärker informationen. För den som inte kan läsa kan bilder som förklarar olika saker vara bättre än text, men även skriftlig information kan vara bra eftersom personen kan använda sig av den för att med hjälp av andra få tag på mer information om han eller hon vill det.

#### ► Använd bilder som passar målgruppen

Använd tydliga bilder och foton som passar målgruppen. När du visar bilder på människor ska du tänka på att välja bilder som visar en mångfald, både män och kvinnor i olika åldrar och med olika utseende.

#### ► Undvik mycket text och komplicerad text

Om du använder dig av PowerPoint eller annat skriftligt material ska du undvika för mycket text, text i olika färger, liten textstorlek och animationer (alltså rörlig text). Undvik också symboler som kan vara främmande för deltagarna och bilder som inte bidrar till tydligheten. Om du har personer med svag läsförmåga i din grupp – tänk på att även de ska förstå.

Vi lär oss inte av våra  
erfarenheter. Vi lär oss när  
vi reflekterar över våra  
erfarenheter!





# NORMMEDVETEN SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATION

Som samhälls- och hälsokommunikatör är du en förebild för många nyanlända. Det är därför viktigt att du arbetar på ett sätt som främjar jämställdhet, jämlikhet och icke-diskriminering. Ett normmedvetet förhållningssätt ska genomsyra det sätt som du talar på, perspektiv på ämnen och ditt bemötande. Du som har erfarenhet av (minst!) två kulturer har de bästa förutsättningarna att samtala med dina deltagare om normer.

Normer är outtalade regler som oftast inte märks av dem som tillhör normen. Den som däremot avviker från normen kan känna sig plågsamt annorlunda och utesluten.

Normer kan göra livet lättare därför att man inte varje gång behöver ta reda på vad som gäller i ett visst sammanhang. Ett exempel på en sådan norm är att man hälsar på dem som man känner. Alla får med sig normer från sin uppfostran och kultur. De flesta av dem ifrågasätter vi inte utan anser att de är självklara och riktiga.

Men det finns också normer som hindrar och som stänger människor ute. Ett exempel är könsroller. En ung man som trivs med barn och är intresserad av barns utveckling och vill bli förskolelärare kan få höra att det är ett omanligt arbete. Om han väl har utbildat sig och fått en tjänst i en förskola kan han känna sig udda och ifrågasatt om alla andra i personalen är kvinnor.

Normer kring hur olika yrken passar kvinnor och män gör att samhället går miste om viktig kompetens.

Vissa normer skiljer sig från grupp till grupp. Var och en som vistats en längre tid i ett annat land än det som man växt upp i har haft upplevelsen att ”göra fel”, fast man kanske inte förstår varför.

Normer återspeglar maktordningar och ojämlikhet. Den som är i överläge, på grund av status eller på grund av majoritet, sätter normen och bestämmer vad som gäller.

För att du ska vara inkluderande när du kommunicerar behöver du få upp ögonen för de normer som finns omkring er. Du behöver ställa dig frågorna: Är det någon som kan bli utestängd eller nedvärderad på grund av normerna här? Finns det någon norm här som hindrar någons frihet eller utveckling?

När du i ditt arbete som samhälls- och hälsokommunikatör tar upp frågor om demokrati, barnuppfostran, mänskliga rättigheter, sex och mycket annat kan du uppleva att normer kolliderar. Då gäller det att du har förståelse för hur dina deltagare uppfattar och förhåller sig till olika normer. Du behöver också veta vilka normer som är vanliga i Sverige och vilka normer som har stöd i lagstiftning, exempelvis i diskrimineringslagen.

## ATT VARA NORMKRITISK INNEBÄR ATT VARA SJÄLVKRITISK

Du behöver granska dig själv och bli medveten om dina egna värderingar, fördomar och attityder. Att vara normkritisk innebär att vara självkritisk. Det är till exempel lätt att tro att något inte är ett problem därför att det inte är ett problem just för dig. Att vara normkritisk innebär att vara lyhörd för hur andra upplever saker och ting.

Se över det material du använder. Vilka bilder använder du? Du kan exempelvis byta ut bilder som speglar traditionella könsroller mot andra bilder. En bild av killar som spelar fotboll kan ersättas av en bild av tjejer som spelar fotboll.

Även ordval speglar normer. Om vi håller oss till fotboll som exempel så är ordet ”damfotboll” ett ord som antyder att fotboll *egentligen* spelas av män.

## KULTURSENSITIV SAMHÄLLS-ORIENTERING

Du som är samhälls- och hälso-kommunikatör behöver känna till deltagarnas olika sociala och kulturella bakgrunder och förstå hur dessa kan påverka deltagarna. Du behöver känna till vad som är tabu, hotfullt eller känsligt och hitta sätt att väcka deltagarnas intresse att närma sig svåra ämnen. Framför allt behöver du skapa ett så stort mått av trygghet i rummet att svåra ämnen kan lyftas utan att deltagarna känner sig hotade, obekväma eller generade.



Det är jättesvårt att få mina deltagare att prata om HBTO-frågor. Det funkar bättre när jag tonar ner och sätter fokus på rättigheter. Då börjar jag alltid med rättigheter som är viktiga för mina deltagare, som rätten att inte diskrimineras för sin tro eller etnicitet. När vi pratat om hur viktiga dessa rättigheter är för oss, då blir det lättare att prata om rätten att inte diskrimineras på grund av sin sexualitet.

”

När vi pratar om vissa frågor som kan vara känsliga, exempelvis om kroppen, om jämställdhet, barn-  
uppfostran och sex, brukar jag i dag dela in gruppen i kvinnor och män. Många kvinnor har lättare att prata och att ställa frågor då. I blandade grupper var det alltid några kvinnor som satt helt tysta.

”

När du vill uppmuntra till jämförelser, fråga inte hur det var i det land som du kommer ifrån; det kan se så olika ut inom ett och samma land så frågan kan leda till konflikt mellan deltagare. Fråga i stället: Hur var det där du kommer ifrån?

”

Lyft likheterna mellan Sverige och de länder som deltagarna kommer ifrån och mellan svenskar och nyanlända. Om man tänker efter är det lätt att hitta likheter, exempelvis i hur vi firar högtider och hur vi alla bryr oss om att våra barn ska ha det bra. Om vi sätter fokus på olikheterna kan det leda till att Sverige känns som ett land som är helt omöjligt att bli hemma i.

”

# JÄMSTÄLLDHETSINTEGRERAD SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATION

Alla människor, oavsett kön, ska kunna bidra till och ta del av samhället på lika villkor. Jämställdhet är en rättighet som är erkänd i svensk lag. Målet för svensk jämställdhetspolitik är att kvinnor och män ska ha samma makt och möjlighet att påverka samhället och sina egna liv.

Jämställdhet är en fråga som berör de flesta av livets områden. Eftersom samhället inte är jämställt kan vi se skillnader mellan kvinnor och män när det gäller exempelvis löner, arbetsvillkor, utbildning, våldsutsatthet och hälsa. För att nå jämställdhet behöver vi känna till och rätta till de orättvisor som finns. Det finns en metod som heter jämställdhetsintegrering som syftar till det. ”Integrering” betyder att det ska ske i det som redan görs och inte vara något som sker vid sidan av ordinarie verksamhet.

Jag brukar berätta för mina deltagare vilken skillnad det har gjort för mig att ha ett eget arbete. Det är inte bara det att jag tjänar egna pengar, utan också att jag är med i samhällslivet på ett helt annat sätt och att jag känner att jag utvecklas och respekteras i mitt jobb. Från början fanns ett motstånd hos min familj som tyckte att en mamma ska vara hemma jämt, men nu har de ändrat sig och är stolta över mig.

## JÄMSTÄLLDHETSINTEGRERING I DIN UNDERVISNING

För dig som är samhälls- och hälso-kommunikatör betyder jämställdhetsintegrering att jämställdhet bör vara ett perspektiv som finns med i alla teman du tar upp som berör människors villkor.

För att få in jämställdhetsperspektivet finns det några frågor som du kan ställa när du förbereder ett SO-pass. Genom att ställa följande fem frågor kan du få med jämställdhet i din undervisning. Som exempel kan du tänka så här när du ska ta upp arbetsmarknaden i Sverige:

**1. Handlar det om människor?** Den första frågan du ställer dig är om det handlar om människor – om det gör det ska du lyfta in jämställdhet och ställa även de följande fyra frågorna.

Exemplet om arbetsmarknaden berör människor.

**2. Finns det könsuppdelad statistik?** En bra källa är SCB:s ”På tal om kvinnor och män”.

I exemplet om arbetsmarknaden skulle du kunna lyfta statistik som visar hur det ser ut med lönerna i kvinno- respektive mansdominerade yrken eller att det finns en segregation mellan könen på arbetsmarknaden.

### 3. Finns det skillnader mellan kvinnor och män?

Se på de jämställdhetspolitiska målen (*se rutan nedan*) som kan ge dig tips om vilken typ av skillnader som kan vara intressanta att samtala om.

Gällande arbetsmarknaden ser vi i statistiken att kvinnor oftare har lägre löner och arbetar mer deltid.

### 4. Vad kan skillnaderna bero på?

Här behöver du använda dina kunskaper om jämställdhet för att göra en kort analys.

Gällande arbetsmarknaden så kan man i analysen lyfta att de yrken som är vanligare bland kvinnor (som omvårdningsyrken) värderas lägre än yrken som är vanligare bland män (som arbete med IT), även om jobben har samma utbildningsnivå och ansvar.

Statistiken visar också att kvinnor i arbetaryrken har sämre arbetsvillkor och att det är fler kvinnor som arbetar deltid.

Det är också kvinnor som gör mest av det obetalda hemarbetet. Kvinnor och män arbetar lika mycket, men män gör det på jobbet och kvinnor gör det både på jobbet och i hemmet. En snedfördelning av inkomst och obetalt arbete gör att det blir en ojämn fördelning av makt och möjligheter för kvinnor och män.

**5. Sista frågan handlar om att uppmärksamma och lyfta fram vad som kan öka jämställdheten.** Vad skulle kunna göras för att öka

jämställdheten? Vad kan du som kommunikator göra för jämställdheten i din grupp? Vad kan du informera dina deltagare om? Vad kan du ta upp med dina deltagare om vad de själva kan göra för ökad jämställdhet?

I exemplet om arbetsmarknaden kan det handla också om att peka på möjligheter till förbättringar. Du kan informera dina deltagare om att det finns rättigheter på en arbetsplats och om fackförbundens roll. Du kan tala om att det finns lagstiftning mot sexuella trakasserier. Du kan också berätta om föräldraförsäkringen och att föräldrar oavsett kön har rätt till den.



### DE JÄMSTÄLLDHETSPOLITISKA MÅLEN

Regeringen har sex delmål för att uppnå det övergripande målet om att kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sitt eget liv:

**Delmål 1:** En jämn fördelning av makt och inflytande

**Delmål 2:** Ekonomisk jämställdhet

**Delmål 3:** Jämställd utbildning

**Delmål 4:** Jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet

**Delmål 5:** Jämställd hälsa

**Delmål 6:** Mäns våld mot kvinnor ska upphöra.

# MEDVETEN MEDIEANVÄNDNING - KÄLLKRITIK

Ett inkluderande och demokratiskt samhälle bygger på välinformerade, engagerade, reflekterande, kritiska och kompetenta medborgare. Därför är det viktigt att du som är samhälls- och hälsokommunikatör kan prata med dina deltagare om hur man på ett medvetet sätt kan förhålla sig till den stora mängd information som man möter genom medierna och andra källor.

För att förstå vad som händer i samhället och hur det påverkar oss behöver vi korrekt information. Information finns i tryckta medier, i radio, tv och på internet, men allt innehåll är inte verifierade fakta. För dina deltagare som befinner sig i ett nytt land där många medier – dagstidningar, tv-kanaler med mera – är okända, kan det vara svårt att skilja på objektiv information, påverkansbudskap och åsikter.

Svenska staten garanterar vars och ens rätt till yttrandefrihet, tillgång till information av god kvalitet och en mångfald av oberoende medier. Men yttrande- och mediefriheten i Sverige som är inskriven i de svenska grundlagarna innebär samtidigt att staten inte i förväg kontrollerar vilket innehåll som sprids. Felaktiga och medvetet falska uppgifter kan därför nå ut.

I dag kan var och en med hjälp av sin mobiltelefon själv dela och publicera texter. Här gäller det att vara medveten om det egna ansvaret för det som sprids. Det är oklokt att dela texter om

man inte är säker på att de stämmer. Det kan vara brottsligt att skriva eller dela texter som kränker andra människor. Samtala gärna med dina deltagare om att vi har lagar rörande detta.

I ett samhälle där allt fler aktiviteter och diskussioner sker digitalt är det viktigt att förstå hur medier och andra informationskanaler fungerar. Det är också viktigt att utveckla en förmåga att kritiskt analysera dessa aktörer och det innehåll de sprider. Därför är det bra att du tar vara på varje tillfälle att träna medveten medieanvändning med dina deltagare.

Här är några saker att tänka på när du i samhällsorienteringen använder olika medier eller när deltagare kommer med påståenden om vad de läst eller hört.

## SKAPA FÖRSTÅELSE FÖR ATT MEDIER OCH KÄLLOR ÄR OLIKA

Dina deltagare behöver förstå skillnaden mellan oberoende medier som arbetar utifrån etiska principer och andra typer av informationsleverantörer och källor.

Faktorer som kan påverka innehållets trovärdighet är vem eller vilka som äger mediet, hur oberoende redaktionen är och hur professionellt journalisterna arbetar. I ansvarstagande medier ska det exempelvis framgå när texten framför en skribents personliga åsikter och när det rör sig om en faktatext.

Det finns emellertid en rad andra aktörer som bedriver påverkansarbete och saknar intresse av att ge ett ämne en mångsidig belysning.

När man tar del av information behöver man förstå hur en blandning - eller brist på blandning - av källor kan påverka verklighetsuppfattningar, tankar och handlingar.

### **SKAPA FÖRSTÅELSE FÖR HUR MAN SÖKER KORREKT INFORMATION**

Du som är samhälls- och hälsokommunikatör behöver ha kunskap om vilka källor som är pålitliga. Det är bra om du i övningar med dina deltagare lär dem hitta till hemsidor där de kan få korrekt information.

Det är vanligt att söka information med hjälp av en sökmotor. En sökmotor är ett program eller en tjänst som hjälper oss att hitta på internet, ett exempel är Google. Det är viktigt att veta att en sökmotor inte är neutral. Sökmotorer drivs av företag med ett vinstintresse. De tjänar pengar på att ta betalt av företag som visar sina annonser för besökaren.

Sökresultatet påverkas också av vad man tidigare sökt efter och var man befinner sig. Gör gärna en övning med dina deltagare där alla söker på samma sak, exempelvis något fysiskt besvär, via flera sökmotorer. Jämför resultaten. Ni kommer att upptäcka att det spelar roll både vilken sökmotor som används och vem som söker.

### **FRÄMJA EN KRITISK BLICK**

Det är viktigt att vara medveten om att det i icke-ansvarstagande medier förekommer att text och bilder hårdvinklas och manipuleras för att ett budskap ska framstå på ett visst sätt.

### **TA VARA PÅ TILLFÄLLEN ATT STÄLLA DE KÄLLKRITISKA FRÅGORNA**

Här är exempel på några källkritiska frågor. Träna dina deltagare att använda dem då de möter, använder sig av, eller söker information.

- ▶ Varför kan någon tänkas berätta detta? I vilket syfte är informationen publicerad?
- ▶ Är informationen rimlig och trovärdig?
- ▶ Vem är avsändare av informationen?
- ▶ Finns det en erkänd myndighet eller organisation bakom informationen?
- ▶ Är avsändaren expert inom området?
- ▶ Går det att hitta trovärdiga källor som påstår samma sak?
- ▶ Kan informationen vara missvisande på grund av att den är lösryckt ur sitt sammanhang?
- ▶ Är informationen aktuell?

### **KÄLLKRITIK OCH KÄLLTILLIT**

I en demokrati kan man förvänta sig att myndigheter och journalister i ansvarstagande radio, tv och press förmedlar pålitlig information. Journalister ska arbeta enligt etiska riktlinjer för att upprätthålla en hög kvalitet och bibehålla allmänhetens förtroende. Riktlinjerna handlar bland annat om att kontrollera källor och sakuppgifter och om att sträva efter att återge alla de inblandades ståndpunkter.

(Man behöver dock vara medveten om att även journalister har värderingar som kan påverka hur de beskriver en situation.) Våra myndigheter har expertkunskap. På deras webbsidor kan man förvänta sig korrekt information utifrån vad vetenskapen i dag känner till.

Att kunna skilja mellan källor som man kan lita på och källor som man inte utan vidare ska lita på är en viktig kunskap. Det är inte bra att vara överdrivet kritisk och vägra lyssna på experter och vetenskap. Källtillit är lika viktig som källkritik. Det vill säga att lita på att det finns bra och pålitliga källor. Du främjar dina deltagares källtillit genom att själv visa dem pålitliga källor och genom att samtala om både källkritik och källtillit.

### **KÄLLKRITIK BRA ÄVEN I SAMTAL MED VÄNNER OCH BEKANTA**

Vi får information från mängder av olika källor. Många av oss uppfattar

personer som vi känner och tycker om som de mest pålitliga informationskällorna, även när de inte har särskilt djupa kunskaper om det som de pratar om.

Det är också lätt att blanda ihop åsikter, det vill säga vad en person tycker, med fakta, det vill säga hur saker och ting förhåller sig, då man samtalar vänner emellan.

En annan sak som är lurig är att vi lätt generaliserar utifrån egna erfarenheter. Någon kan exempelvis ha en erfarenhet av dåligt bemötande från en kurator och dra slutsatsen att man inte kan lita på någon kurator och berätta det för andra.

Man behöver alltså ha med sig ett mått källkritik även i samtal med vänner och bekanta, särskilt om det handlar om något som är viktigt. Samtala gärna med dina deltagare om det.





Dags att skaffa nya  
erfarenheter till mitt  
livslånga lärande!



## SO I PRAKTIKEN

---

Hur kan du tänka och göra när du planerar, genomför och utvärderar ett SO-pass?

Samhällsorienteringen ställer många och höga krav på dig som är samhälls- och hälsokommunikatör. Du möter deltagare med helt olika förutsättningar och utmaningar.

---

# ATT PLANERA, GENOMFÖRA OCH UTVÄRDERA ETT SO-PASS

## PLANERA ETT PASS

Inför ett pass ska du ha en plan. Vad är syftet med passet? Vilken kunskap vill du förmedla?

Du ska välja *vad* du ska ta upp och du ska välja *på vilket sätt* du ska göra det, alltså vilka metoder du ska använda. För att göra det behöver du veta vilka dina kursdeltagare är och vad de har för förkunskaper och erfarenheter. När du väljer metoder har det också betydelse hur deltagarna mår och hur många deltagare du har.

Du behöver fundera på hur du ska göra för att motivera deltagarna och väcka deras intresse. Det gäller att anpassa till gruppen så att kurspasset blir så bra som möjligt. Vad är då ”bra”? Det är bra om deltagarna är mer stärkta och mer kunniga efter ett pass än de var före passet. Det är bra om de har fått svar på ett antal av de frågor de har som är kopplade till temat. Det är bra om de fått med sig något verktyg för att komma vidare på egen hand.

Du behöver också fundera på vad du vill att deltagarna ska *känna*. Det kan vara att du vill att de ska känna hopp att så småningom hitta ett arbete i Sverige. Det kan vara att du vill att de ska känna en ökad tillit till sjukvården när ni pratat om hälso- och sjukvården i Sverige, eller att de ska känna mod att ta kontakt med en sportklubb när ni pratat om fritidsaktiviteter. När du reflekterat över vad du vill att deltagarna ska känna hjälper det dig att välja metoder.

Hur ska du göra för att få alla deltagare att aktivt delta i passet? Här gäller det att hitta metoder som fungerar i din grupp. Ofta är det bra att dela in den stora gruppen i par eller i mindre grupper för samtal eller för att lösa en uppgift.

Tänk på att deltagarna är individer som engageras av och trivs med olika arbetssätt. Därför är det bra att variera metoderna och när det är möjligt involvera flera sinnen genom att deltagarna får se, höra, känna på och göra. Det stärker lärandet.

Hur gör du undervisningen inkluderande? I handbokens avsnitt om normmedveten samhällsorientering kan du läsa om vad som kan vara bra att tänka på när man väljer ord och bilder. I avsnittet om jämställdhetsintegrerad undervisning får du tips på några frågor som hjälper dig att få med jämställdhetsperspektivet.

Fundera på vilka resurser du har. Hur mycket tid har du till förfogande? Det avgör hur mycket du hinner med. Är det möjligt att göra ett studiebesök? Finns det någon gäst som skulle kunna bidra till passet?

På webbplatsen *informationsverige.se* finns material för samhällsorientering. Det heter ”Om Sverige” och innehåller ett deltagarmaterial och ett metodstöd. Metodstödet innehåller bland annat filmserien ”Börja prata om” som tagits fram av länsstyrelserna och MILSA för

att vara ett dialogstöd i din undervisning. Filmerna ger en kortfattad ingång till olika teman i samhällsorienteringen och avslutas med frågor som man kan använda för fortsatt dialog med deltagarna. Ta vara på det som erbjuds där.

## GENOMFÖRA ETT PASS

### 1. INCHECKNING

Börja varje utbildningspass med en kort incheckning. Det kan du göra genom att skicka runt en enkel och positivt riktad fråga som var och en får besvara med några få meningar. Ett exempel på en sådan fråga kan vara: ”Vad tycker du är bäst med hösten?” (om det är höst) eller ”Vilken är din älsklingsrätt?”. Nu har alla sagt något och nu har alla sett på varandra. Det lägger en grund för att deltagarna fortsätter att vara aktiva och samarbeta.

### 2. BACKSPEGEL

Nästa punkt på agendan kan vara att kort se tillbaka på det som ni tog upp när ni senast sågs. Fråga deltagarna: ”Minns ni vad vi pratade om när vi sågs förra gången?” Anteckna på tavlan det som kommer fram. Fråga också om det är något som de tänkt på angående detta tema som de vill

berätta och om det är någon fråga som de funderar på. En backspegel är en nyttig repetition och ger tillfälle till fördjupning och att ta vara på frågor som fortfarande hänger i luften.

### 3. DAGENS TEMA

Ett sätt att introducera ett tema är att visa en av de filmer som finns i metodstödet på webbplatsen *information-sverige.se*. Ett annat sätt är att ta reda på vad dina deltagare redan känner till. I ett sådant samtal kan deltagarna ge varandra mycket kunskap och du kan komplettera med information som de saknar.

Du leder passet vidare med övningar och samtal. När du berättat om något är det viktigt att du försäkrar dig om att deltagarna uppfattat dig korrekt. Exempel på en fråga du kan ställa är ”Varför tror ni att det är så här?” Gör gärna så att du först låter deltagarna samtala med varandra i smågrupper och sedan lyfter det som grupperna kommit fram till i hela rummet.

”Förstå mig rätt” är en metod där deltagarna först återger det som de uppfattat i en liten grupp för varandra och sedan i helgrupp. Metoden beskrivs på sidan 31.

METOD

15

Innan jag använde metoden Förstå mig rätt tänkte jag inte att deltagarna kunde missuppfatta något av det jag sa. Jag talade ju klart och tydligt och med enkla ord. När jag frågade om deltagarna förstått mig så svarade de alltid 'ja ja, vi förstår'. Nu när jag använder metoden så märker jag exakt vad de har förstått och vad de inte har förstått. På det sättet är metoden väldigt hjälpsam.

De här metoderna ger dig möjlighet att korrigera eventuella missförstånd på ett vänligt sätt. Du får reda på om deltagarna behöver mer samtal och kanske också mer information för att skapa sin egen förståelse.

Tänk på att lägga in enkla rörelser då och då så orkar alla bättre. På sidan 28 finns förslag på rörelseövningar.

#### 4. AVSLUTA

Gör en gemensam summering av vad ni gått igenom. Skriv upp på tavlan vartefter deltagarna minns. Runda sedan av genom att exempelvis be alla att svara på frågan: "Vad tar du särskilt med dig från dagens pass?" Ge deltagarna en liten stund att fundera innan du samlar in deras svar. De behöver tid att tänka igenom passet för att kunna svara. När de lyssnar på varandras svar kan det bli ytterligare en värdefull repetition av det viktigaste i passets innehåll.

#### UTVÄRDERA ETT PASS

Det är värdefullt att göra en enkel utvärdering av ett pass eller en kurs. Syftet med att utvärdera är att lära av det som fungerat bra och ta reda på vad som kan göras annorlunda och bättre i framtiden.

Det finns många sätt att utvärdera. "Förstå mig rätt", då deltagarna ska återge med egna ord det som de har uppfattat, är en sådan metod. Att göra en quiz med deltagarna är en annan.

Ett pågående samtal med deltagarna är viktigt för att försäkra sig om att de trivs och utvecklas. Ställ frågorna på ett sätt så deltagarna måste konkretisera sina svar, och inte svarar

enbart "bra" eller "dåligt". Ställ öppna frågor, det vill säga frågor som inte kan besvaras med ett "ja" eller ett "nej". Bra frågor är: "Vad lärde du dig?", "Vad fick du med dig som du kan använda i din vardag?", "Hur kommer du att använda dig av den här kunskapen?"

Om ditt mål med ett pass varit att deltagarna ska vara aktiva, lära sig något nytt som de har nytta av att veta eller förstå och inspireras och motiveras till exempelvis en hälsofrämjande förändring kan du skriva följande påståenden på ett blädderblocksblad. Under varje påståendet ritar du en linje med en skala 1 – 10:

- ▶ Jag har deltagit aktivt under passet.
- ▶ Jag har lärt mig något som jag har användning för i min vardag.
- ▶ Jag har lärt mig något som ökat min förståelse för det som tagits upp i passet.
- ▶ Jag känner mig inspirerad och motiverad att göra något av det som tagits upp.

Ta fram blädderblocksbladet vid slutet av passet och fäst det på väggen vid utgången. Be deltagarna fundera en liten stund och sedan kryssa på linjerna på väg ut. När deltagarna sätter sina kryss ska du visa att du är upptagen med något annat så att deltagarna inte känner att du tittar på dem.

När du gör en utvärdering med deltagarna får du deras synpunkter. Ställ också några frågor till dig själv:

- ▶ Fick jag med mig deltagarna?
- ▶ Förmedlade jag det som jag hade planerat?
- ▶ Fungerade metoderna som jag hade tänkt?
- ▶ Var samspelet gott i gruppen?

## ETT STÄNDIGT UTVECKLANDE ARBETE

Klappa dig själv på axeln för allt det som fungerat bra. När du känner dig osäker över hur det fungerat eller rent

av missnöjd behöver du fundera på hur det ska bli bättre nästa gång. Du samlar allteftersom på dig erfarenheter, kunskaper och metoder som du trivs med.



# SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATION FÖR PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Sverige har antagit FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Det innebär att alla nyanlända har samma rätt till samhällsorientering, oavsett funktionsförmåga. Jämlik samhällsorientering betyder att alla deltagare har samma rättigheter och möjligheter att vara delaktiga i undervisningen.

Enligt svensk lag ska alla undervisningslokaler vara tillgängliga för personer som är rullstolsburna. Personer med hörselnedsättning ska ha tillgång till hörteknisk utrustning. Det är din uppdragsgivare som har ansvar för att lokalerna uppfyller tillgänglighetskraven.

För dig som är samhälls- och hälso-kommunikatör innebär det att du bör välja och/eller anpassa dina metoder så att alla deltagare kan vara delaktiga utifrån sina egna förutsättningar och behov. Du behöver vara medveten om att funktionsnedsättningar är vanliga och inte alltid syns.

## ATT TÄNKA PÅ DÅ DU HAR EN DELTAGARE MED SYNNEDESÄTTNING

- ▶ Prata med personen. Hur vill han eller hon ha det? Var i rummet passar det personen bäst att sitta? Ta reda på om synnedsättningen är medfödd eller om den uppkommit senare. Det har betydelse för hur du beskriver föremål: kan personen förstå om du exempelvis beskriver ett föremål som ”rött”?
- ▶ Använd färre bilder och berätta vad de föreställer.

- ▶ Gör par- eller gruppövningar där personen har större möjlighet att se övriga deltagare och samarbeta med dem.
- ▶ När du delar in deltagarna i grupper, säg deras namn, i stället för att peka och räkna 1, 2, 3.
- ▶ Kom överens med personen om en diskret signal som personen kan använda sig av när mer förklaring behövs.
- ▶ Checka av emellanåt med personen och fråga om något kan göras bättre.

## ATT TÄNKA PÅ DÅ DU HAR EN DELTAGARE MED HÖRSELNEDSÄTTNING

- ▶ Fråga personen vad som underlättar för honom eller henne. Personen kan tala om, exempelvis, var i rummet det passar bäst att sitta.
- ▶ När du talar, tala tydligt och vänd dig så den som har svårt att höra kan se dig.
- ▶ Tänk på ljuset: Om du står med ryggen framför ett fönster blir ansiktet mörkt och det är svårt att se munrörelser. En lampa ska gärna lysa upp ditt ansikte samtidigt som du inte ska bli bländad.
- ▶ Upprepa svar från andra deltagare med tydlig röst om du tror att svaret var svårt att uppfatta.
- ▶ Vid grupparbeten kan surret som uppstår vara jobbigt för en med hörselnedsättning. Då är det bra om ni har tillgång till gruppum.
- ▶ Parvisa samtal kan vara bättre än gruppsamtal.
- ▶ Använd tavlan flitigt så att mycket av det som sägs även kan läsas.

- ▶ Checka av emellanåt med personen och fråga om något kan göras bättre.

### **ATT TÄNKA PÅ DÅ DU HAR EN DELTAGARE MED RÖRELSE-NEDSÄTTNING**

- ▶ Anpassa alla rörelseövningar så att även den med rörelsenedsättning kan delta.
- ▶ Ta med gruppen till museer, bibliotek och andra verksamheter i lokalsamhället. Det kan vara viktigt att visa på lokalernas tillgänglighet.
- ▶ I en del kommuner finns ställen som erbjuder aktiviteter som passar alla, oavsett funktionsförmåga. Ta reda på hur det ser ut hos er och om det är något som ni kan utnyttja vid något tillfälle.
- ▶ Checka av emellanåt med personen och fråga om något kan göras bättre.

### **ATT TÄNKA PÅ DÅ DU HAR EN DELTAGARE MED HÖG STRESSNIVÅ ELLER NEDSATT PSYKISK HÄLSA**

Många deltagare lever med stress och stor oro. För dessa är det särskilt svårt att sitta stilla och koncentrera sig långa stunder. Håll därför dina presentationer korta och variera dina metoder. Gör många korta pauser.

Använd gärna övningar där deltagarna får röra på sig. Ett exempel på sådana övningar är Fyra hörn. Det är en så kallad värderingsövning som kan användas när det inte finns något givet svar. Syftet kan vara att klargöra egna tankar och värderingar och ta del av övriga deltagares tankar och värderingar. Syftet kan också vara att få igång ett samtal och att få till reflektion över att det kan finnas olika sätt att se på saker och ting utan att något av dem behöver vara fel. Syftet är inte att komma fram till ett rätt svar.

1. En Fyra hörn-övning går att göra på två sätt. Du kan göra ett påstående där hörnen står för svarsalternativen Ja, Nej, Kanske och Vet inte. Du kan också ställa en fråga och låta tre hörn representera var sitt svarsalternativ. Det fjärde hörnet är för dem som inte håller med om något av dessa tre svar. Tänk på att ha likvärdiga alternativ så att inte något svar är självklart och något annat svar kan uppfattas som "dumt". Tala om för deltagarna att det inte finns något absolut rätt eller fel svar. Tala också om att det går bra att byta hörn under övningens gång.
2. När deltagarna valt hörn ber du dem först berätta för de andra i samma hörn varför de valt som de gjort. Om

Mina deltagare skulle aldrig byta hörn. Men jag tänker att det är bra om jag ibland sår ett frö: det kan finnas andra sätt att tycka och tänka.

någon står ensam i ett hörn går du dit och samtalar med den personen.

3. Därefter ber du ”hörnen” berätta för varandra. Fråga om det är någon som vill berätta för hela gruppen varför hon eller han valt just detta hörn. När någon – kanske den frimodigaste – berättat kan du fråga om någon annan valt det här hörnet av någon annan orsak.

4. Påminn deltagarna om att det går bra att byta hörn om de kommer på nya tankar.

Det är bra att först göra en eller ett par Fyra hörn-övningar med lätta frågor innan du tar upp djupare värderings-

frågor. Ett exempel kan vara att starta med frågan ”Vilken färg är vackrast?” Säg till dina deltagare att de som tycker att blått är den vackraste färgen ställer sig i ett hörn (gå till hörnet så det blir riktigt tydligt var de som föredrar blått ska stå). De som föredrar rött ställer sig i ett annat hörn (flytta dig dit), de som tycker att gult är den vackraste färgen ställer sig här (och så går du till det tredje hörnet). De som föredrar någon annan färg än blått, rött eller gult ställer sig i det fjärde hörnet (och så går du dit). Sedan ber du deltagarna att berätta varför de ställt sig som de gjort enligt instruktionen ovan.

Jag har deltagare som lever med mycket stress och har svårt att sitta stilla. Därför använder jag ofta metoder då deltagarna måste röra på sig, till exempel Fyra hörn när vi pratar om värderingar. Linjen, då deltagarna ska ställa upp sig på en graderad skala från ”ingenting alls” till ”våldigt mycket” är en övning som jag ofta använder då jag vill veta hur mycket deltagarna känner till om ett ämne.





# SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATION FÖR PERSONER MED SVAG LÄSFÖRMÅGA OCH PERSONER MED MYCKET KORT SKOLBAKGRUND

Det är en alldeles särskild utmaning för dig som är samhälls- och hälso-kommunikatör att ha deltagare som inte kan läsa eller som har mycket svaga läsfärdigheter. Sverige är ett land där det är oerhört svårt att orientera sig utan att vara läskunnig.

Litteracitet, läsförmåga, är något relativt. En person som inte alls kan läsa är *illlitterat*. En person som har kort skolbakgrund och som efter skolan inte fortsatt läsa, kan sägas vara *baslitterat*. När en baslitterat person läser igenom en längre mening kan personen ha glömt början av mening- en när han eller hon kommit till slutet. Man behöver ha läsvana och ett gott flyt i läsningen för att förstå en text. Först då är man *funktionellt litterat*.

Det är bra om de som har en låg läs- förmåga och de som har kort skolbak- grund kan få sin samhällsorientering i egen grupp. Det underlättar mycket för dig då du ska anpassa din under- visning. Du behöver exempelvis räkna med att de ofta saknar kunskaper som du kan förvänta dig att en person med lång skolbakgrund har. De har i regel ett mindre ordförråd. Du behöver ofta stanna upp och förklara sådant som för många andra är självklart. Du behöver förklara flera ord och begrepp och ni behöver mer tid för repetition.

Vid undervisning av personer med svag läsförmåga är det erfarenhetsbaserade

lärandet centralt. Deltagaren behöver kunna koppla det som ni pratar om till sina egna erfarenheter. En bra metod är att lära genom att göra. Utgå från deltagarnas förkunskaper och koppla till konkreta situationer. Använd berättelser, visa föremål och bilder och gör studiebesök när det är möjligt.

Mobilen kan vara ett bra pedagogiskt verktyg om alla deltagare i gruppen har en mobil. Deltagarna kan ta bilder vid undervisningspassen som kan hjälpa dem att repetera och att minnas. Det kan bli bilder som de pratar med familj och bekanta om; något som också kan förstärka lärandet. Du kan ge deltagarna som hemuppgift att spana efter något och fotografera det och deltagarna kan ta bilder på saker som de undrar över.

Tid, repetition, övning och återkopp- ling är grundläggande. Likaså delaktig- het, meningsfullhet och användbarhet.

## VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ I MÖTET MED DINA DELTAGARE

- ▶ Utgå från deltagarnas referensram, deras erfarenheter och kunskaper.
- ▶ Använd ett enkelt och vardagligt språk.
- ▶ Utgå från det konkreta, det man kan se, det man kan ta på.
- ▶ Undvik liknelser och metaforer.
- ▶ Utgå från här och nu, från oss som finns här och våra gemensamma upplevelser.

- ▶ Använd tydliga bilder.
- ▶ Spela gärna lite teater för att skapa en känsla av verklighet.

### **ATT TÄNKA PÅ DÅ DU FÖRBEREDER ETT PASS**

- ▶ Vilka viktiga förkunskaper kan deltagarna tänkas sakna och hur kan du förmedla dem?
- ▶ När och hur kan du utgå från deltagarnas egna erfarenheter och kunskaper?
- ▶ Vilka frågor ska du ställa för att deltagarna ska bli aktiva?
- ▶ Vilka övningar ska du välja för att konkretisera det som är viktigt att deltagarna lär sig? För att göra det så tydligt och praktiskt som möjligt?
- ▶ Kan ni gå ut ur lektionssalen och använda er av er närmiljö?

### **ATT TÄNKA PÅ DÅ DU GÖR EN PRESENTATION**

- ▶ Fokusera på det viktigaste tills deltagarna förstått det.
- ▶ Gå igenom en liten bit i taget och kontrollera att deltagarna uppfattat

och förstått. Det kan du göra genom att be deltagarna att återberätta det som ni pratat, om eller det som du berättat, för varandra. Du kanske upptäcker att det är något som du behöver upprepa eller presentera på ett annat sätt för att göra det tydligare.

### **ATT TÄNKA PÅ OM DU ANVÄNDER POWERPOINT OCH BILDER**

- ▶ Använd lite text.
- ▶ Använd få färger.
- ▶ Använd korta meningar med ett vardagligt språk.
- ▶ Välj bilder som är enkla att tolka för den ovana.
- ▶ Välj tydliga och inte alltför förenklade bilder.
- ▶ Välj bilder som gör budskapet tydligare.
- ▶ Välj gärna bilder som kan vara ett stöd för minnet.
- ▶ Var försiktig med symboler och tecken som exempelvis pilar. Förklara dem.
- ▶ Rensa bort all onödig information.

# ATT ANVÄNDA FILM SOM PEDAGOGISKT VERKTYG I SAMHÄLLSORIENTERINGEN

En film kan engagera, skapa identifikation, levandegöra och förmedla kunskap. Att ibland visa en film eller ett klipp ur en film kan ge variation i undervisningen.

Om du har deltagare som inte kan läsa är film ett särskilt bra pedagogiskt verktyg. Filmen ska vara ett underlag för samtal, inte ett inslag som kan stå okommenterat för sig själv. När ni har tittat på en film behöver du samtala med dina deltagare om vad ni sett och upplevt.

Länsstyrelserna och MILSA har tagit fram elva filmer särskilt för samhällsorienteringen. Dessa finns samlade i metodstödet till materialet ”Om Sverige” på webbplatsen *information-sverige.se*. Filmserien heter ”Börja prata om” och är framtagen just för att vara ett stöd i att starta samtal om olika teman. Filmerna inleds med korta fakta om respektive tema, därefter kommer ett påstående som relaterar till temat och sist kommer en eller flera frågor som kan inspirera till dialog i gruppen. På internet finns mängder av andra pedagogiska filmer som kan användas i samhällsorienteringen.

När du använder film som är framtagen i undervisningssyfte ska du välja den från en trovärdig källa, från en erkänd myndighet eller organisation. Ibland har filmerna en lärarhandledning.

## ATT TÄNKA PÅ NÄR DU VÄLJER EN FILM

Du ska alltid själv titta på filmen innan du visar den för gruppen och du ska planera för hur ni ska samtala om filmen. Bäst fungerar korta filmer på bara några minuter. Om filmen är lång kan du visa en bit av filmen som ni samtalar om.

## ATT TÄNKA PÅ INFÖR FILMVISNING

Kontrollera i förväg att tekniken fungerar. Alla deltagare ska se och höra bra.

Förbered några samtalsfrågor. Om filmen som du valt har en lärarhandledning kan du ta vara på tips från den. Om det finns förslag på samtalsfrågor så kan du välja de förslag som passar din grupp. Men du kan också komma på egna frågor. Du kanske har frågor som passar just dina deltagare bäst.

## SPELFILM SOM ILLUSTRATIONER ELLER EXEMPEL I UNDERVISNINGEN

Filmer som inte är framtagna för att användas i undervisning kan fungera bra som illustrationer eller exempel på olika situationer. Man har inte rätt att utan särskild licens visa en spelfilm för en grupp, men korta klipp går bra att visa i utbildningssyfte. Det är mycket viktigt att du använder ditt goda omdöme om du väljer urklipp ur en spelfilm eller om du använder filmer som finns på Youtube. Tänk på att ställa de källkritiska frågorna. Om du använder sådana filmer behöver du själv hitta på

samtalsfrågor. Här är några exempel på frågor som kan främja dialog om vad ni sett:

- ▶ Vad i filmen tyckte du var särskilt intressant?
- ▶ Vad grep dig mest?
- ▶ Vad förvånade dig mest?
- ▶ Vilka frågor väckte filmen hos dig?
- ▶ Vad tänker du annorlunda om nu, efter att ha sett filmen?
- ▶ Vad får du lust att göra – eller göra annorlunda – efter att ha sett filmen?
- ▶ Av det som filmen förmedlade – vad har du mest nytta av?

### **SAMTAL I MINDRE GRUPPER OMVÄXLANDE MED SAMTAL I HELA GRUPPEN**

Så här kan du göra för att främja att alla deltagare är aktiva i filmsamtalen:

1. Dela in dina deltagare i smågrupper och be dem använda rundan som metod. Då går ordet laget runt och deltagarna lyssnar på varandra utan att avbryta eller kommentera det som sägs. Även om ni använt rundan tidigare är det bra att repetera hur den går till.
2. Skriv upp samtalsfrågorna på tavlan.
3. Be grupperna att samtala om en fråga i taget.

4. Be varje grupp att utse en person som tar ansvar för att alla i gruppen kommer till tals och någon annan som ser till att gruppen håller sig till ämnet.

Fundera över hur du ska samla ihop det som grupperna samtalat om. Om filmen exempelvis handlat om sex eller psykisk hälsa kan samtalen ha djupnat och kommit in på mer privata saker som inte alls ska tas upp i storgrupp. Här har du nytta av din lyhördhet och din kunskap om deltagarna.

Ett sätt att hantera känsliga frågor är att du avrundar gruppsamtalen med att be grupperna skriva på post-it-lappar både frågor och det som de vill dela med övriga deltagare. Medan deltagarna får en paus kan du sortera lapparna i kluster efter innehåll. Du läser själv upp reflektioner och frågor och garanterar på så vis deltagarnas anonymitet.

Förutom att du använder filmer under dina lektioner så kan du ge dina deltagare tips om var de hittar lärorika filmer att se på egen hand.

METOD

17

METOD

18

# SAMHÄLLSORIENTERING ONLINE

Det finns både fördelar och utmaningar med att mötas online. För vissa kan det kännas enklare och för andra svårare. Det som skrivits tidigare om vuxnas lärande och om att planera och genomföra ett pass gäller oavsett om kursen är på nätet eller genomförs fysiskt. Som vid all undervisning gäller det att utgå från deltagarna. Vilka är de? Vad har de för behov och mål med utbildningen? Vad vill du åstadkomma? Utifrån svaren på frågorna väljer du vilka metoder du ska använda. Vid första träffen presenterar ni er för varandra och går igenom mål, agenda och spelregler som vid vilken kurs som helst.

Nätbaserad undervisning ställer andra krav än undervisning då alla fysiskt befinner sig i samma rum. En viktig förutsättning är att dina deltagare har bra utrustning som de känner sig trygga med och att de får ett gott tekniskt stöd i sina hemkommuner. De ska ha bra uppkoppling och var sin dator. Det är också bra om de har ett headset, då minskar risken för oljud.

## SE OM DIN ARBETSMILJÖ

Du behöver ha en bra digital utrustning. Du behöver också möbler som fungerar bra för dig. Om du sitter mycket vid datorn är det viktigt att du har en bra arbetsställning. Du kanske känner dig bekvämare om du kan stå vid ditt arbetsbord.

Miljön runt omkring påverkar både dig och deltagarna när du har dem

med dig via länk, så se till att du har det så lugnt och bekvämt som möjligt. Se till att du har en miljö med tillräckligt ljus. Sitt helst så att rummets fönster varken är framför eller bakom dig. Det är viktigt att det inte finns störande bakgrundsljud.

## SKAPA GEMENSKAP

Det är en större utmaning att skapa gemenskap och förtroende i en grupp som möts på nätet än i en grupp som träffar varandra fysiskt. Var därför särskilt noga med att göra presentationsövningar där deltagarna får berätta lite om sig själva, mer än vad de heter och var de bor.

Om det är möjligt för deltagarna att träffas fysiskt kan du uppmuntra till det. Att kunna träffas fysiskt någon gång stimulerar gemenskapen. Om det passar kan du ge deltagarna gemensamma uppgifter att lösa som ett grupparbete mellan träffarna. Du kan också främja gemenskapen genom att använda sociala medier och kanske skapa en egen Facebookgrupp för dig och deltagarna.

## INTERAKTIVITET SÅ SNART SOM MÖJLIGT

När en ny grupp möts är det bra om deltagarna så snart som möjligt är aktiva, oavsett om gruppen möts fysiskt eller digitalt, men det har visat sig att det är alldeles särskilt viktigt när man möts digitalt. Vid den första träffen kan du exempelvis fråga deltagarna vad de hört om och känner till om

samhällsorienteringen. Inled varje träff med en fråga som alla kan ha ett svar eller en synpunkt på som en ”incheckning”.

### TYDLIGHET OCH STRUKTUR

Det är alltid viktigt att vara väl förberedd. Vid lärande på nätet är det särskilt viktigt att deltagarna upplever att det finns tydlighet och struktur i upplägget. Berätta vid början av varje pass vad ni ska göra. Avsluta med att berätta vad ni ska göra nästa gång ni ses.

### FRÅMJA AKTIVITET OCH DELAKTIGHET

Du kan ha som regel att ställa några inledande frågor vid varje nytt avsnitt för att själv få förståelse för deltagarnas olika förutsättningar. Du kan exempelvis använda dig av chatten och göra ett ”chattregn” där deltagarna får skriva alla sina svar om du inleder med en ”Vad vet ni om detta-fråga”.

Använd möjligheten att dela in deltagarna i par och grupper. Då kan deltagarna samtala parvis eller i mindre grupp innan ni lyfter upp en fråga i den stora gruppen. Tänk på att ge deltagarna lite tid för enskild reflektion innan de går in i samtalen, gärna med avstängd kamera. Det är lätt att man går för fort fram och då går deltagarna miste om den viktiga tiden för enskild reflektion.

Det kan underlätta för deltagarna att vara aktiva om de i förväg fått fundera lite över det som du tar upp. Därför är det bra att i slutet av varje träff tala om vad ni ska prata om nästa gång ni ses. Om du dessutom ber deltagarna att prata med familj och vänner om temat så är de ännu mer beredda att dela sina

frågor och tankar med gruppen.

Ett annat sätt att göra deltagarna mer aktiva är att ge dem olika uppgifter att genomföra mellan träffarna. Du kan till exempel be dem att spana efter olika saker, ta bilder med mobilen eller besöka olika platser som har med innehållet i undervisningen att göra. Du kan också göra en quiz som du skickar till deltagarna med frågor, antingen för repetition av vad ni tog upp senast eller som en förberedelse inför det som ska tas upp vid nästa tillfälle. I det senare fallet bör frågorna vara både lätta och lekfulla.

Tänk på att det är viktigt med variation, både för att behålla deltagarnas intresse och engagemang, men också för att deltagarna är olika varandra och lär sig på olika sätt.

### HJÄLP DELTAGARNA ATT VÅGA SKRIVA

För vissa människor är det lättare att uttrycka sig skriftligt än genom att prata, men många kan vara rädda för att skriva. Det kan kännas mer ”allvarligt” och kanske lite skrämmande att skriva jämfört med att prata. Det skrivna ordet finns kvar på ett annat sätt än sådant man säger, det kan verka skrämmande. Det kan också handla om prestationsångest. Visa deltagarna en nivå som inte ger prestationsångest genom att själv skriva enkelt och med ett vardagligt språk.

### ANVÄND TEKNIKENS MÖJLIGHETER

Utforska de möjligheter din videosamtalstjänst ger och utforska vilka smarta verktyg som du kan använda för att skapa variation.

Du kanske kan fixa en digital white-board. På den kan du exempelvis göra Fyra hörn-övningar eller samla in idéer och kommentarer som här blir anonyma.

Ni kanske kan jobba med digitala post it-lappar.

Du kanske kan skapa frågelekar som du lägger upp i tjänster som Kahoot eller Mentimeter. De kan bli både lärorika och roliga (Båda programmen ligger på internet: *kahoot.com* och *mentimeter.com.*)

Använd filmerna, ”Börja prata om” som länsstyrelserna och MILSA tagit fram speciellt för samhällsorienteringen. De finns samlade i metodstödet till materialet ”Om Sverige” på webbplatsen *informationsverige.se*.

Utforska de möjligheter som er videosamtalstjänst ger deltagarna att uttrycka sig. Det kan finnas symboler för exempelvis ja, nej, handuppräckning, tumme upp eller applåd som deltagarna kan klicka på. En del av de här symbolerna kan ge passet en känsla av lekfullhet, vilket inte betyder att passet är mindre seriöst. Tvärt om. Att vara på gott humör och trivas tillsammans bidrar till den trygghet som främjar lärandet.

## HA GOD KOLL PÅ TEKNIKEN

När man kommunicerar digitalt är tekniken en mycket viktig faktor:

- ▶ Ta i god tid reda på vilken teknik du har tillgång till. Det gäller både för dig och deltagarna. Bekanta dig med teknikens möjligheter.
- ▶ Ta reda på vart du kan vända dig för att få stöd om något inte fungerar som det ska. Ha en plan B för olika tänkbara scenarion.
- ▶ Skicka om möjligt en enkel manual till deltagarna om hur tekniken fungerar. Flera videosamtalstjänster har instruktionsfilmer på olika språk på Youtube.
- ▶ Om du visar film blir det i regel bättre kvalitet om du visar en film som du laddat ner än om du streamar en film och delar skärm med dina deltagare.

## NÄR EN NY DELTAGARE ANSLUTER UNDER KURSENS GÅNG

Om en ny deltagare tillkommer under pågående kurs ska du leda in personen så smidigt som möjligt. Alla behöver presentera sig för varandra. Gör då en ”runda” där alla deltagare får svara på en personlig fråga som ansluter till dagens tema. Är temat exempelvis ”fritid” kan du be deltagarna att berätta vad de heter och var de bor och vilka möjligheter det finns att ägna sig åt fritidsaktiviteter där de bor.

Den nya deltagaren behöver också få veta vilka spelregler gruppen har.

För att inte behöva gå igenom processen att sätta upp spelregler varje gång en ny deltagare tillkommer, så gör jag så att jag ber de gamla deltagarna att berätta om spelreglerna för de nya. Det blir en bra repetition för alla.

## **BRA ATT TÄNKA PÅ I MÖTET ONLINE MED DINA DELTAGARE**

När du ställer in kameran

- ▶ Börja gärna med att låta kameran visa hela rummet där du befinner dig. Det kan kännas tryggt för deltagarna att veta att du är ensam i rummet.
- ▶ Se till så att din kamera visar hela överkroppen, då syns det mesta av ditt kroppsspråk.

För att skapa gemenskap

- ▶ Gör en incheckningsrunda vid varje träff. Det är viktigt att alla snabbt får ett tillfälle att säga något.
- ▶ För att bygga den sociala gemenskapen kan du be deltagarna att ta med sig te- eller kaffekoppen och ha fikapausen i videoträffen. Det främjar småprat deltagare emellan, något som annars lätt försvinner vid SO-träffar online.

För att underlätta lärandet

- ▶ Var extra noga med att inbjuda till frågor. Du behöver ge deltagarna tid att ställa frågor och du behöver vara

tydlig med när de kan fråga. För vissa känns det jobbigare att fråga när det sker online.

- ▶ Håll ett lugnt tempo. Gör små pauser efter det du har berättat något för att ge deltagarna möjlighet att bryta in. Det här är extra viktigt när du har svårt att se deltagarnas kroppsspråk. Det är lätt att missa om någon är osäker och undrande eller vill tillföra något.

För att behålla koncentration och ork hos deltagarna

- ▶ Variera metoderna.
- ▶ Lägg in en lite längre paus minst var fjortonde minut då deltagarna kan gå ifrån skärmen för att exempelvis fixa en kopp te eller gå på toaletten. Tala om i början av passet ungefär när ni kommer att ha den längre pausen.
- ▶ Bryt av passen, minst var tjugonde minut, med någon kort rörelseövning. Uppmuntra deltagarna att ibland lämna skärmen med blicken och titta ut genom fönstret för att motverka ögontrötthet.



# ATT FÖREBYGGA OCH HANTERA KONFLIKTER

I ditt arbete som samhälls- och hälso-kommunikatör kommer du troligen någon gång att vara med om att en konflikt blåser upp. Konflikter uppstår ofta när människor möts och värderingar ställs mot varandra. Konflikter kan vara konstruktiva och lärorika – vi får ta del av varandras perspektiv – men när starka, negativa känslor uppstår och när vi går till attack eller i försvar blir situationen besvärlig.

## FÖREBYGG KONFLIKTER

- ▶ Skapa en god relation *till* deltagarna och *mellan* deltagarna.
- ▶ Var tydlig med ramarna för kursen och för ditt uppdrag.
- ▶ Sätt upp spelregler tillsammans med deltagarna. (Se sidan 26).

När din kurs börjar är deltagarna nya i sammanhanget, de känner inte dig och de känner inte varandra. De flesta kommer att vara lite försiktiga, som människor brukar vara i nya samman-

hang. För att de ska känna sig trygga behöver du hjälpa dem att lära känna varandra och dig och skapa en tydlighet kring vad ni ska göra och vilka rammar och regler som gäller. Var noga med strukturen och ge mycket positiv feedback. *Tydlighet* är grundläggande.

När deltagarna lärt känna varandra och känner sig tryggare kan de börja utmana dig och ifrågasätta kursen. Olika grundläggande värderingar kan bli tydliga och deltagarna kan dela upp sig i olika ”lag”. Då behöver du som ledare vara coachande. Ta vara på initiativ från deltagarna och bolla ofta tillbaka frågor för att stärka delaktigheten och gemenskapen i gruppen. Stöd öppna diskussioner (men ramarna och spelreglerna gäller såklart!). Ta inte eventuella angrepp personligt. När den här fasen i gruppens utveckling blåst över har du förhoppningsvis en trygg grupp, där deltagarna vet var de har varandra – och dig.

Jag är jättenoga med att vid starten vara tydlig med att man får tycka och tänka vad man vill, men att svensk lag inte tillåter kränkande behandling på grund av exempelvis religion eller sexuell orientering. Jag använder förstås ord som passar den aktuella gruppen. Innan jag var så här tydlig kunde en del vara riktigt otrevlige mot homosexuella deltagare och jag fick kämpa mycket mot det. Nu när jag från början slår fast vad som gäller har det blivit mycket bättre.



## HANTERA KONFLIKTER

Du behöver veta hur du ska agera om en deltagare betar sig hotfullt mot dig eller mot en annan deltagare. Ingen situation är en annan helt lik, men det finns några saker du kan ha nytta av att tänka på.

### Behåll ditt lugn

Känslor smittar. Ta några djupa andetag och försök se lugn ut, även om du känner obehag eller rädsla.

### Bekräfta känslan

Du kanske får höra något som du tycker är helt fel, men om det kommer från en person som är uppfylld av starka känslor är det ingen idé att argumentera. Personen är inte mottaglig för fakta och förklaringar. I stället för att säga: "Så är det inte alls", säger du exempelvis: "Jag ser att du är arg/orolig/upprörd". När den upprörde får höra sin känsla nämnas kan det hjälpa personen att lugna ner sig. *I en konfliktsituation är din uppgift att försöka skapa lugn.*

### Rädda den aggressives ansikte

Skamkänslor ligger ofta bakom ett aggressivt beteende. Den aggressive kan bära på känslan att vara misslyckad och "fel". Försök hitta något att säga som upprättar personen, alltså något som bekräftar personen som en hygglig människa. *Om du räddar den aggressives ansikte underlättar du för personen att gå ur känslan och backa.*

## KONFLIKTER OM VÄRDERINGAR

Att medla i konflikter som har sin grund i olika värderingar är svårt och ingår inte i ditt uppdrag. Försök att sätta stopp för diskussionen genom att säga att ni har annat på agendan. Peka på era spelregler. Med största sannolikhet har ni kommit överens om i gruppen att lyssna respektfullt på varandra.

## OM EN DELTAGARE MÅR DÅLIGT

I samhällsorienteringen möter du personer som kan vara sköra på grund av sina erfarenheter under migrationsprocessen. Du kan råka ut för att en deltagare börjar gråta eller får en panikångestattack under ett SO-pass. Det kan också hända att du får veta att en av dina deltagare är utsatt för våld, eller att du misstänker detta. Du kan få höra att ett barn far illa. Det är bra att i förväg ha tänkt igenom vad du kan göra om något sådant skulle inträffa.

### OM EN DELTAGARE BÖRJAR GRÅTA

Du kan inte alltid veta vilka sår dina deltagare bär på. Något som sägs eller händer vid ett helt normalt SO-pass kan påminna en deltagare om hans eller hennes djupaste smärta. Om en deltagare börjar gråta behöver du ta reda på om du kan göra något för honom eller henne. Gå fram till personen och fråga om ni ska gå ut ur rummet en stund. Det är inte säkert att det behövs. Tårar är inte farliga. Det är normalt att gråta då det gör ont och personen kanske känner sig trygg i sällskap med gruppen. Någon deltagare närmar sig kanske spontant och ger den gråtande stöd. Om deltagaren vill lämna rummet följer du med och ber gruppen att lugnt sitta kvar, du kommer snart tillbaka. I bästa fall kan gruppen fortsätta med det ni håller på med, men de kommer att vara oroliga för sin kamrat så räkna inte med något effektivt arbete.

Håll dig själv lugn. Ställ inga frågor, bara lyssna lugnt om personen vill

prata. Ta personens hand eller lägg en arm om personens axlar om du uppfattar att det kan ge trygghet eller tröst. Lämna inte den som gråter förrän han eller hon är lugn. Gråtattacken kan ha lättat på trycket så att personen känner sig bättre efter en stund och kan gå tillbaka till gruppen. Om personen är så utmattad att han eller hon inte orkar med att gå tillbaka till SO-passet frågar du om ni kan ringa efter en anhörig eller en vän som kan hålla fortsatt sällskap och hjälpa personen hem.

Om deltagaren har valt att sitta kvar i rummet, visa att du bryr dig och fråga deltagaren efter passet om han eller hon vill prata.

### OM EN DELTAGARE REAGERAR MED ÅNGEST ELLER PANIK

Om en deltagare reagerar mycket starkt med ångest eller panik handlar det om något som hände där och då, en tidigare traumatisk upplevelse.

Det du kan göra är att påminna deltagaren att vi nu är *här* och här är det tryggt. Om det känns naturligt kan du greppa persons händer och försöka få ögonkontakt. Tala med lugn och mjuk röst. Be personen att känna golvet under fötterna. Be personen se sig runt i rummet. Det här gör du för att återföra personen till här och nu. Be personen andas lugnt.

Om en deltagare inte går att lugna behöver du kalla på hjälp.

## VÅLD I NÄRA RELATIONER

En situation som många samhälls- och hälsokommunikatörer varit med om är att en deltagare berättar att hon – det är oftast en hon – blir utsatt för våld av sin partner. Begreppet våld i nära relation handlar om brott där offret och förövare har eller har haft en nära relation. Det kan handla om sammanboende eller gifta, men också föräldrar, syskon och barn omfattas i begreppet. Som kommunikatör behöver du ha god förståelse för var gränsen går för vad som är tillåtet och veta vart du kan hänvisa den som är utsatt.

Våld i nära relationer kan se ut på olika sätt. Här är några exempel:

- ▶ **Fysiskt våld** - exempelvis slag, sparkar och knuffar.
- ▶ **Psykiskt våld** – exempelvis nedsättande och elaka ord, isolering, kontroll, hot om våld och isolering.
- ▶ **Ekonomiskt våld** - ekonomiska hot, stöld, sms-lån i annan familjemedlems namn och att ta ifrån någon kontroll över ekonomin.
- ▶ **Sexuellt våld** – exempelvis oönskad beröring, att bli tvingad till sexuella handlingar eller att titta på porrfilm.
- ▶ **Latent våld** - exempelvis hot om att använda våld genom prata om andra tillfällen då våld förekom.

Allt våld, inte enbart det fysiska våldet, påverkar hälsan negativt. Det är en viktig kunskap för dina deltagare.

## DIN UPPGIFT SOM SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATÖR

Din uppgift som samhälls- och hälsokommunikatör är att ge deltagarna

den information de behöver och hänvisa personer med behov vidare till samhällsaktörer eller organisationer som kan ge mer information, hjälp eller stöd.

## INFORMERA OM SOS ALARM

Berätta för dina deltagare att när man ringer till SOS Alarm så kan de spåra den telefon som personen ringer ifrån. Informera om viktiga stödord som exempelvis ”hjälp” och ”kom”. Tipsa deltagarna om att lägga på minnet de adresser som de brukar befinna sig på.

SOS Alarm har tagit fram ett utbildningsmaterial som kan användas i samhällsorienteringen.

## VID AKUTA VÅLDSSITUATIONER

Vid en akut situation ska du ringa SOS Alarm 112. En akut situation kan vara att du misstänker att våld pågår eller bevittnar en våldsamt situation.

## POLISANMÄLAN (OM SITUATIONEN INTE ÄR AKUT)

Vid en polisanmälan är det viktigt att få den drabbades samtycke att polisanmäla våldet. Vill inte personen att en polisanmälan görs, respektera detta och hänvisa istället till organisationer som kan ge stöd och hjälp, i första hand socialtjänsten. Om deltagaren inte vill ha kontakt med en myndighet är kvinnojouren ett bra alternativ.

Det viktigaste är inte alltid att polisanmäla, det viktigaste för den drabbade är oftast att få stöd och skydd från våldet.

Det går bra att gå till polisstationen utan att boka tid för att förklara att

man vill polisanmäla ett brott. Den drabbade kan be en kvinnojour eller brottsofferjour om stöd för att slippa vara ensam och för att få hjälp att förstå processen kring polisanmälan.

Informera dina deltagare om att polisen har skyldighet att anlita tolk när den som går till polisstationen för att göra en polisanmälan inte talar svenska.

Då en polisanmälan görs på en polisstation får den drabbade träffa en polis som ställer frågor om brottet. Om det finns bevis, exempelvis blåmärken, sms-konversationer eller vittnen, dokumenterar polisen dessa. Sedan beslutar en undersökningsledare, ofta en åklagare, om polisen ska fortsätta utreda brottet, det vill säga inleda en förundersökning. När förundersökningen är klar bestämmer en åklagare om det finns tillräckligt med bevis för att väcka åtal.

## DETTA KAN DU GÖRA OM DU MISSTÄNKER ATT EN DELTAGARE ÄR UTSATT FÖR VÅLD I EN NÄRA RELATION

- ▶ Prata med deltagaren enskilt för att bedöma om det finns behov av att hänvisa deltagaren vidare, fråga gärna om deltagaren vill prata med någon som kan ge vidare stöd.
- ▶ Ställ gärna öppna frågor om hur deltagaren mår och har det hemma.
- ▶ Fråga deltagaren om hon (eller han) känner sig trygg hemma och kan åka hem. Om deltagaren säger nej, kontakta socialtjänsten eller eventuellt en ideell verksamhet (exempelvis kvinnojour). De kommer att hjälpa

deltagaren att undersöka möjligheterna för ett skyddat boende. Det är viktigt att deltagaren får skydd och stöd från våldet.

- ▶ Lyft din oro och dina funderingar med din närmaste chef och dina kollegor. Det är viktigt att verksamheten känner till misstankar om att en deltagare är utsatt för våld.
- ▶ Om du vet att det förekommer våld men deltagaren inte vill ha hjälp i nuläget, respektera personens beslut och förklara att det finns hjälp att få om personen ångrar sig.
- ▶ Tänk på att prata enskilt med den som är utsatt så att övriga deltagare inte får vetskap om situationen.

Du kan kontakta Kvinnofridslinjen 020-50 50 50 för att rådgöra om hur du själv på bästa sätt kan vägleda en deltagare som är utsatt för våld. Även deltagaren kan samtala med Kvinnofridslinjen som erbjuder stöd på 30 olika språk.

## OM ETT BARN UTSÄTTS FÖR VÅLD I HEMMET

Om du misstänker att barn till någon av dina deltagare far illa ska du göra en orosanmälan till socialtjänsten i din kommun. Det räcker med att du *misstänker* att ett barn far illa, eller riskerar att fara illa, för att du ska göra en orosanmälan.

Även barn som bevittnar våld anses fara illa. Därför ska du göra en orosanmälan om en deltagare som du tror är utsatt för våld har barn (0–18 år) hemma.

Är du osäker så prata med din chef eller verksamhetsansvarig.

Vid orosanmälan kommer socialtjänsten att utreda barnets familjesituation för att ta reda på vilka insatser barnet och familjen behöver. Om våld förekommer i familjen kommer socialtjänsten att prioritera att skydda barnet och/eller den förälder som blir utsatt för våld, vilket kan innebära stödsamtal eller ett skyddat hemligt boende.

Den som gör en orosanmälan hos socialtjänsten kan begära att få veta ifall en utredning har inletts. Mer information än så går inte att få eftersom socialtjänsten har sekretessregler.

#### **VIKTIGA TELEFONNUMMER**

Nödnumret 112 ska användas vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egen-  
dom eller miljö. Dit ringer du om du snabbt  
behöver hjälp från ambulans.

Om ditt samtal inte är brådskande kan du  
i stället ringa sjukvårdsupplysningen på  
1177 eller polisen på 114 14.

# ATT VARA SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATÖR

---

Du som är samhälls- och hälsokommunikatör arbetar självständigt. Du har ett stort ansvar med en uppgift som ställer stora krav på dig, både som pedagog och person. Du har ibland deltagare med stora behov av hjälp och stöd.

För att orka i längden behöver du ta hand om dig själv

---

Tänk på hur du talar  
om dig själv!

Du ska vara din bästa vän!



# ROLLEN SOM SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATÖR

Yrkestiteln samhälls- och hälsokommunikatör är en ny titel för en relativt ny yrkesgrupp. Du som är samhälls- och hälsokommunikatör kan ha en arbetsbeskrivning som inte helt stämmer överens med den arbetsbeskrivning som en kollega inom samhällsorienteringen i en annan region har. Du kanske har gått MILSA-utbildningen eller så har du gått kurser på annat håll och lärt dig mycket i den egna praktiken och genom självstudier. Yrkestitlarna för er som leder kurser i samhällsorientering varierar mellan kommuner och regioner.

Oavsett om ni har samma yrkestitel eller inte, så har ni som leder samhällsorienteringen i olika delar av landet mycket gemensamt. Ni möter i stor utsträckning samma utmaningar, både som personer och pedagoger. Det här kapitlet tar upp några av de utmaningar som du kan möta som person. Kapitlet pekar på hur viktiga dina personliga erfarenheter och ditt förhållningssätt är i ditt uppdrag. Dessutom lyfter kapitlet hur viktigt det är att du har stöd i ditt arbete.

## DU ÄR EN BROBYGGARE

I din roll som samhälls- och hälsokommunikatör är du en viktig brobyggare: Du kan både svenska och dina deltagares modersmål. Du har kunskap om, och erfarenheter från, både det svenska samhället och – i de flesta fall – från de länder och kulturer som dina deltagare kommer ifrån. Du kan på ett ärligt och äkta sätt relatera

till den livssituation som dina deltagare befinner sig i.

Den speciella kunskap som dina personliga erfarenheter ger dig medför att du har särskilt goda förutsättningar att samtala med nyanlända om hur det är att närma sig det svenska samhället med dess kultur, normer och värderingar. Genom att du har dubbel kultur- och språkkompetens (minst!) har du bättre förutsättningar än många andra att anpassa språk och upplägg så att information tas emot och förstås av deltagarna.

Du kan bli en person som de nyanlända kan identifiera sig med, men också – genom de kunskaper du har om det svenska samhället – en auktoritet som de tror har svar på alla frågor. Kanske upplever deltagarna att de får en nära personlig relation till dig. I detta ligger stora möjligheter, men också vissa utmaningar.

## DU ÄR EN FÖREBILD

Eftersom du som är samhälls- och hälsokommunikatör har ett arbete i Sverige och är etablerad i Sverige kan du bli en förebild för många i dina grupper. Du ger de nyanlända ett personligt exempel på att det går att etablera sig i Sverige, att bli del av ett större sammanhang och fylla en viktig uppgift i det svenska samhället. För många är du kanske också en första personlig kontakt utan tolk med en representant för en offentlig organisation i Sverige, en av få som man känner att man kan





ställa frågor till om olika saker och få svar. Genom detta, och genom att deltagarna träffar dig flera gånger, är det många som kommer att få ett stort förtroende för dig.

### EN VÄRDEGRUND FÖR DIN YRKESROLL

Du som arbetar som samhälls- och hälsokommunikatör är så klart en person med egna tankar och värderingar. Ni som är kommunikatörer har till exempel olika politiska åsikter. En del är religiösa, andra har en icke-religiös livsåskådning. När det gäller din yrkesroll, det du gör, står för och förmedlar på jobbet, finns en värdegrund som ska vara vägledande för dig. Det är en värdegrund som alla som jobbar i offentligt finansierad verksamhet i Sverige ska stå för i sitt yrkesutövande.

Begreppet ”värdegrund” betyder här en grups gemensamma värderingar.

Du ska i ditt arbete stå för:

- ▶ Demokrati.
- ▶ Legalitet, det vill säga att du står för det som lagen säger.
- ▶ Objektivitet, det innebär att du ska vara saklig och exempelvis inte tala för ett politiskt parti i din undervisning.
- ▶ Fri åsiktsbildning, det vill säga att var och en får tycka vad den vill och uttrycka det så länge inte någon kränks.
- ▶ Respekt för allas lika värde, frihet och värdighet. Respekten ska prägla ditt förhållningssätt till deltagarna och hur du bemöter dem.
- ▶ Effektivitet och service, det vill säga att du ska använda din arbetstid och de resurser du har till ditt förfogande på ett ansvarsfullt sätt.

# ATT SJÄLV VARA ETT VERKTYG I SITT ARBETE

Frågorna om vad det betyder att arbeta med och hjälpa människor som befinner sig i en utsatt situation diskuteras i många sammanhang. I utbildningarna till de yrken som kallas människovårdande, exempelvis yrken som sjuksköterska, socionom eller präst, ser man den personliga utvecklingen som en viktig del av yrkesutvecklingen. Man talar ibland om detta som ”personlig och professionell utveckling”, förkortat PPU. I de diskussionerna lyfts flera viktiga teman fram, såsom behovet av självkännet, att det finns en överensstämmelse mellan hur man uppfattar sig själv och hur man uppfattas av andra, men också sådant som etik, kunskapssyn och människosyn. De senare är teman som en utbildning kan hjälpa oss identifiera och förstå betydelsen av, men det är bara när vi för dem tillbaka till oss själva och de blir en del av *vilka vi är i yrket* som vi verkligen kan tala om en utveckling som är både professionell och personlig.

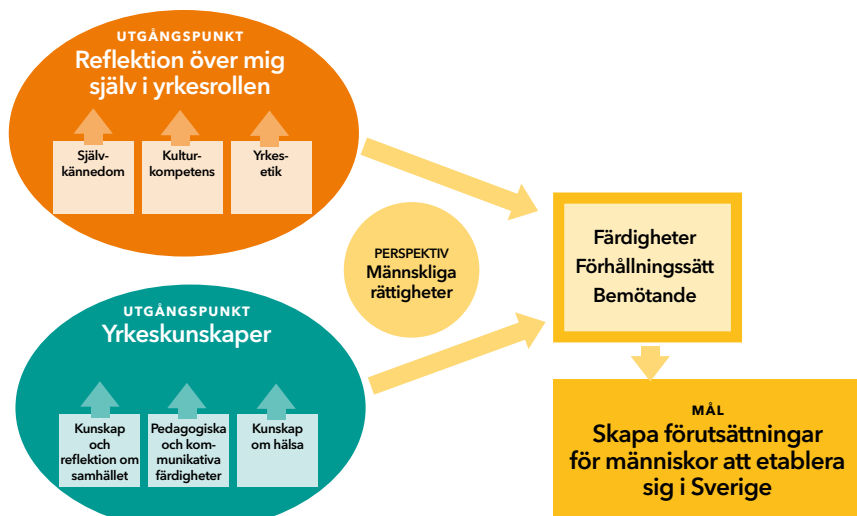
Det mest utmärkande för den här typen av yrken – där samhälls- och hälsokommunikatör ingår – är att yrkesutövaren i hög grad är *sitt eget verktyg*. Det betyder givetvis inte att man saknar tillgång till andra verktyg (tekniska, pedagogiska eller kommunikativa), det betyder bara att det viktigaste som sker i yrket sker i *mötet* mellan en själv och andra. I det mötet är du hänvisad till dig själv och din egen förmåga. Att ha ett sådant yrke kan vara utsatt. Det innebär att vara i fokus på ett sätt som

inte alltid är smickrande eller behagligt. Det innebär att ofta bli värderad och bedömd av andra. Men samtidigt ligger det en enorm styrka i att vara sitt eget verktyg, för om man lyckas i sitt arbete – om man verkligen möter den andre – då står ingenting i vägen. Då kan mötet bli äkta och då kan det som är utveckling hos dig också bli utveckling hos din deltagare.

## PERSONLIG OCH PROFESSIONELL UTVECKLING

Hur skapar du en personlig och professionell utveckling? Jo, bland annat genom att reflektera över vem du är – din egen bakgrund, dina erfarenheter och dina värderingar – och vilka de människor du möter är för dig. Det handlar om att utveckla förmåga att *se oss själva i andra och se andra i oss själva*. Som samhälls- och hälsokommunikatör har du påbörjat en resa där ditt främsta mål är att stödja en utveckling hos andra. Denna utveckling kan kallas etablering eller integration. Ditt arbete handlar om att hjälpa andra att bli delaktiga i ett nytt socialt sammanhang, i ett nytt samhälle. I detta arbete utvecklas du också själv, och du *behöver* utvecklas för att kunna bli det effektiva ”verktyg” du vill vara.

Vad är det då som behövs för att en sådan utveckling ska vara möjlig? Modellen på nästa sida, kopplad till samhälls- och hälsokommunikatörens yrkesroll, visar några beståndsdelar i en personlig och professionell utveckling:



Modellen rymmer två stora fält, de kan kallas ”reflektionsfältet” och ”kunskapsfältet”. De rymmer de beståndsdelar man behöver för att å ena sidan kunna reflektera över sig själv i yrkesrollen, å andra sidan ha den nödvändiga kunskapen för yrkesutövandet. Dessa fält skulle också kunna beskrivas som svaren på två frågor: ”Vem är jag?” och ”Vad kan jag?”.

Fälten binds samman av vad som här har kallats ett perspektiv: *männskliga rättigheter*. Varför mänskliga rättigheter? Jo, för att människorättsperspektivet utgår från människan som värdefull och okränkbar, med en grundläggande rätt till tillhörighet i ett samhälle och en rätt till skydd när denna tillhörighet är hotad. Människorättsperspektivet är därför

helt centralt för förståelsen av vad samhälls- och hälsokommunikatörens yrkesroll syftar till.

Från de två fälten går pilar till tre nyckeltermerna för förståelsen av samhälls- och hälsokommunikatörens yrkesutövande: *färdigheter, förhållningssätt och bemötande*. Det är dessa tre som kommunikatörens självreflektion och yrkeskunskaper måste filtreras genom för att bli den kvalitet i yrkesutövandet som vi eftersträvar.

Personliga, professionella och generiska färdigheter

*Färdigheterna* är den praktiska kunskap man har – det man kan (i betydelsen ”kan göra”). Någon är bra på att spela gitarr, dansa eller göra mål i fotboll. Man kan då tala om *personliga* färdigheter.

Färdigheter kan också vara *professionella*, sådana man har lärt sig genom utbildning och yrkesträning. De kan också vara vad man kallar *generiska*. Generiska färdigheter är sådana färdigheter som man inte utvecklar speciellt för ett yrke utan som är mer grundläggande. Som samhälls- och hälsokommunikatör behöver du till exempel vissa språkliga färdigheter, kanske ett bra minne, en förmåga att hålla flera bollar i luften samtidigt och en förmåga att möta människor där de befinner sig. De här färdigheterna är inte speciella för samhälls- och hälsokommunikatören. Många, kanske alla, yrkesgrupper har glädje av dem. Det handlar alltså långtifrån om några unika färdigheter, men de är viktiga därför att på dem vilar många andra, mer yrkesspecifika färdigheter. Man kan utveckla sina färdigheter, även de generiska, så länge man har en nyfikenhet och en vilja att lära.

#### Förhållningssätt

*Förhållningssätt* handlar om vilken attityd man går in i yrkesrollen med. Här kommer särskilt de frågor in som handlar om etik och människosyn och om att ha en utgångspunkt i mänskliga rättigheter. Även förhållningssätt kan vara både personliga och professionella. Det finns dock en risk att dessa hamnar i konflikt. Vi kan som individer vilja eller göra mer än vad som är lämpligt inom ramen för vår yrkesutövning. Det är därför viktigt, när det handlar om vad vi gör i yrket, att de personliga förhållningssätten ryms inom yrkesrollen. I yrkesrollen är vi självklart människor, men vi är

professionella människor, och vårt förhållningssätt bör handla om att utföra arbetet så korrekt och bra vi kan.

#### Bemötande - förhållningssättets konkreta uttryck

*Bemötande* kan vara svårt att skilja från förhållningssätt. Bemötandet kan ses som förhållningssättets konkreta uttryck i mötet med den andre.

För ett gott bemötande behöver man utveckla sin förmåga till empati och ha en utgångspunkt i synen på medmänniskan som värdefull, en person som har rättigheter och som alltid ska bemötas med respekt. Respekten för den man möter är en grundfråga för yrkesetiken.

Med yrkesetik menas här en reflektion över vissa grundläggande frågor om yrket: vad det syftar till, vilka etiska principer det vilar på och vad det kräver. Det handlar också om vad yrket *inte* ska innehålla, till exempel sådant som riskerar att skada de människor man arbetar med eller få dem att känna sig förminskade och utsatta. Yrkesetiken handlar alltså både om vad som är värdefullt och vad som måste undvikas i yrket.

För frågan om ett gott bemötande är det viktigt att komma ihåg att bemöter andra människor, det gör man hela tiden – oavsett om man är medveten om det eller inte – och man gör det inte bara i ord utan lika mycket i tonfall, gester och uttryck. Det handlar om helhetsintrycket av hur du möter och tilltalar den andre.

### Självreflektion

En förutsättning för personlig och professionell utveckling är att man reflekterar över sig själv, sin omvärld och olika situationer som uppstår.

Självreflektion handlar om att utveckla en förmåga att vara medveten om och kunna argumentera för sina egna ställningstaganden, exempelvis sin människosyn.

Det handlar om att vara medveten om sin *egen kulturella bakgrund*, sin egen förförståelse, sina livserfarenheter

och hur dessa påverkar synen på, och mötet med, andra. Det handlar om att känna igen samspelsmönster.

Det handlar om *självkänedom*, att det finns en överensstämmelse mellan hur man uppfattar sig själv och hur man uppfattas av andra.

Självreflektionen och självkänedom är inget som man någonsin blir färdig med, utan bör mer ses som en process i vilken det ständigt krävs kritisk reflektion och att träna, vidareutveckla och förnya både sina kunskaper och förmågor.



# ATT SÄTTA GRÄNSER FÖR SIN YRKESROLL

Ibland kan det förtroende som dina deltagare visar dig föra med sig att det blir svårt för dig att sätta gränser mellan det privata och det professionella. Deltagarna kan ge uttryck för stora behov och de har så många frågor. Som samhälls- och hälso-kommunikatör är du den som under SO-passen förklarar, översätter, svarar på frågor och hjälper till på olika sätt, men du varken kan eller ska svara på allt eller hjälpa till med allt. Därför är det viktigt att du kan sätta gränser för din roll som samhälls- och hälsokommunikatör.

Tänk på din roll som någon som förmedlar kunskap om, och praktiska färdigheter i, att leva i det svenska samhället. Din uppgift är inte att svara på alla frågor eller hjälpa deltagarna med alla möjliga ärenden.

När deltagarnas frågor ligger utanför ramen för samhällsorienteringen är det värdefullt om du kan hänvisa de nyanlända vidare till säkra källor där de själva kan hitta mer information. När du gör så främjar du deltagarnas lärande och självtillit. Du ska, så långt det är möjligt, undvika att de hamnar i en beroendeställning till dig. Din roll är att främja deras självständighet och egenmakt.

Du ska kunna hänvisa de nyanlända till myndigheter och andra samhällsaktörer som kan ge hjälp och stöd. Det kan exempelvis handla om en deltagares sociala eller ekonomiska

situation. När det gäller frågor som rör en deltagares hälsa är det viktigt att du inte ställer diagnoser eller diskuterar behandling utan hänvisar deltagare med hälsoproblem vidare till hälso- och sjukvården.

## **VAR TYDLIG MED VAD SOM INGÅR I DITT UPPDRAG SOM SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATÖR**

Du som är samhälls- och hälsokommunikatör behöver kunna skilja på din privata och din professionella roll. Du behöver vara klar över vad som ingår i ditt arbete och dina deltagare behöver veta i vilken utsträckning du kan hjälpa dem. Risken är annars att deltagarna får orealistiska förväntningar på vad du kan svara på och hjälpa till med. Orealistiska förväntningar leder till både besvikelse och missnöje, därför är det så viktigt att deltagarna förstår vad som ingår – och inte ingår – i ditt arbete.

Du är så klart också en medmänniska, och som medmänniska måste du sätta dina egna gränser. Det behöver du göra för din arbetsmiljö och hälsa skull. Det kan vara jobbigt att sätta gränser om många ber dig om stöd och hjälp. Prata med kollegor och din verksamhetsledare för att få stöd när du känner dig osäker och kanske otillräcklig.

## **ATT VARA ENGAGERAD UTAN ATT SJÄLV TA SKADA**

Den som i sitt arbete möter människor som många gånger har det svårt och är hjälpsökande kan löpa risk att bli känslomässigt utmattad. Det gäller särskilt en person som engagerar sig djupt, som ställer höga krav på sig själv och som har svårt att sätta gränser för sitt engagemang.

Den som stöttar andra genom tragedier och påfrestningar kan själv riskera att drabbas av sekundär traumatisering. Det betyder att symtomen kommer av att man möter andras trauman och lidande. Symtomen liknar dem som uppstår vid PTSD, som exempelvis irritabilitet, sömnproblem, påträngande minnen och depressivitet. Man kan också känna sig hjälplös, maktlös och överväldigad när man hör om andras lidande. Andra symptom är likgiltighet och bristande empati. De är skrämmande symptom för den som valt ett yrke där intresset och engagemanget för andra människor är viktiga drivkrafter.

Det är viktigt att du är medveten om riskerna för känslomässig utmattning och sekundär traumatisering och att du känner till hur du undviker att drabbas.

Här är några tips för hur du ska klara av att brinna för ditt jobb och engagera dig i dina deltagare utan att bli känslomässigt utmattad.

**Var klar över din roll och din uppgift**

Du behöver vara klar över vad du har för arbetsuppgifter så du kan se när det ställs förväntningar på dig – verkli-

ga förväntningar eller självupplevda förväntningar – som ligger utanför din yrkesroll. Be att få en arbetsbeskrivning om du inte redan har det.

Samtala med kollegor och din verksamhetsledare om din yrkesroll och dina arbetsuppgifter. Det är särskilt viktigt att du har någon att prata med när gränsen för rollen utmanas och du känner dig osäker.

**Ta ansvar för dina egna behov**

Skydda dig själv genom att se till att dina egna behov tillgodoses. Tänk på vad vi får höra när vi flyger: ”Ta på dig syrgasmasken innan du hjälper den som sitter bredvid dig.” Ingen blir hjälpt av att du sliter ut dig. Till dina egna behov hör de grundläggande fysiska behov som alla människor har av exempelvis mat och sömn. Men du har även individuella behov. Det kan vara att ägna dig åt en hobby som betyder mycket för dig eller att leka med dina barn. När du känner starkt för andra och upplever ett behov att hjälpa och stötta behöver du alltså också fråga dig själv vilka dina egna behov är och ta ansvar för dem.

Håll ett öga på dig själv, dina känslor och tankar och din stressnivå. En sådan självreflektion kan hjälpa dig att inse när du behöver ta hand om dig själv. Du kan utveckla din självreflektion genom att exempelvis skriva dagbok, samtala med andra, meditera och gå i handledning.

**Ta inte över deltagarnas problem**

Då du möter en person som har det svårt behöver du påminna dig om gränserna mellan er så att du inte bär

personens lidande som om det vore ditt eget. Det hindrar inte att du kan förstå den andre och sätta dig in i dennes situation.

#### Reflektera över ditt engagemang

Hur reagerar du i mötet med människor som har det svårt? Hur reagerar du i mötet med människor som har höga förväntningar på dig?

Var uppmärksam på hur du engagerar dig och hur du påverkas i mötet. Ta ett steg tillbaka och reflektera över dig själv: Vilka är dina drivkrafter?

En drivkraft kan vara att hjälpa andra. Det är en god och viktig drivkraft, men den behöver balanseras av en förmåga att utvärdera situationen och göra medvetna val. Din starka drivkraft att hjälpa kan göra det svårt för dig att säga nej. Om du är en person som har svårt för att säga nej så är det bra för dig att vara medveten om detta. Det kan hjälpa dig att stanna upp och tänka till innan du svarar så att du inte säger ja när det vore klokast att säga nej.

En annan drivkraft kan vara viljan att vara den som klarar allt. Om det är din drivkraft behöver du hjälpa dig själv att inte ta på dig sådant som du inte ska hantera, som inte ingår i dina arbetsuppgifter.

#### Se till att du får tillräcklig återhämtning

Vi klarar av mycket stress om vi får regelbunden återhämtning. Om ditt arbete engagerar dig så mycket att det är svårt att släppa tankarna på det när du är ledig behöver du fatta ett medvetet beslut att under din lediga tid koppla av jobbet. Du kanske behöver rutiner för hur du begränsar din arbetstid så att du inte jobbar över. Du kanske behöver boka in tid i din almanacka för andra intressen och aktiviteter.

#### Uppmärksamma allt det goda som du gör

Försök att se saker i ett bredare perspektiv. Ha inte orealistiska förväntningar på dig själv. Du har inte full kontroll över allt som händer. Du kan och ska inte göra allt. Försök att släppa tankarna på det som du inte gör. Uppmärksamma dina styrkor och allt det goda som du gör.

#### Sök det stöd du behöver

Undersök vilka möjligheter du har att få stöd i din arbetsorganisation. Ges det möjlighet till handledning? Har du mer erfarna kollegor eller överordnade som du kan vända dig till och få råd och hjälp av? Finns det inom din organisation en struktur för att ta hand om frågor när jobbet blir för krävande? Om det saknas system för stöd när arbetet blir för ansträngande så är detta något som du och dina kollegor behöver lyfta med era chefer.

Om du visste bättre...  
Vilket råd skulle du  
ge dig själv då...?





## TILL SIST...

Vi vill avsluta den här handboken med ett par "figurer" som vänder sig direkt till dig och några citat från

SO-deltagare som berättar vad du som är samhälls- och hälsokommunikatör betyder för dem.

Att få göra vad du vill är frihet.  
Att älska det du gör är lycka.



Jag vill tacka dig för att du är en så underbar lärare.  
Din undervisning inspirerade mig till att planera för  
en bättre framtid i Sverige.

”

Tack för att du gav mig all kunskap jag behöver för  
att möta min framtid. Tack för dina leenden och  
humor och ditt tålamod med att lyssna på alla våra  
komiska och förfärliga berättelser.

”

Du fick även de tråkiga sakerna  
att bli roliga och speciella!



Tack för all visdom du delade med dig av och för att du  
var en så fantastisk förebild! Tack för att du gav mig all  
kunskap och information och allt stöd som jag behöver  
för att möta min framtid i Sverige och hantera alla  
kulturchocker.



Det finns så många dörrar  
att öppna, så många vägar att gå.  
Så mycket glädje att upptäcka,  
så mycket kärlek att så.



Framåt!

# HITTA METODERNA

Förutom de metoder som i handboken fått en siffra finner du här också hänvisning till andra metoder som beskrivits och sådana som återfinns i bokens citat. Några av bokens kapitel i handbokens del 2 och del 3 är dessutom nästan rena metodkapitel.

**Presentationsövningar.** Metod 1, sid. 25.  
**Lyft förväntningar.** Metod 2, sid. 26.  
**Lärkarta.** Metod 3, sid. 26.  
**Tvärtom-övning.** Metod 4, sid. 27.  
**Parkeringsplats.** Metod 5, sid. 27.  
**Byt lärmiljö,** Metod 6, sid. 28.  
**Rörelseövningar,** Metod 7, sid. 28.  
**Deltagarna letar själva information,** Metod 8, sid. 29.  
**”Vad tar du med dig?”** Metod 9, sid. 29.  
**Öppna frågor.** Metod 10, sid. 30.  
**Problembaserat lärande.** Metod 11, sid. 30.  
**EPA.** Metod 12, sid. 30.  
**Förstå mig rätt.** Metod 13, sid. 31.  
**Söka info på nätet.** Metod 14, sid. 39.  
**”Varför tror ni att det är så här?”** Metod 15, sid. 43.  
**Fyra hörn.** Metod 16, sid. 47-48.  
**Aktivtera alla i samtal.** Metod 17, sid. 52.  
**Post it-lappar för känsliga frågor.** Metod 18, sid. 52.  
**Chattregn vid online-SO.** Metod 19, sid. 54.  
**Uppgifter mellan träffarna.** Metod 20, sid. 54

**Ta fram spelregler.** Sid. 26-27.  
**Komplettera skriftligt.** Sid. 31  
**Hantera känsliga ämnen.** Citat sid. 32 samt sid. 35.  
**Incheckning.** Sid. 43.  
**Backspegel.** Sid. 43.  
**Avsluta med summering.** Sid.44.  
**Utvärdera.** Sid 44.  
**Linjen.** Citat sid. 48.  
**Rundan.** Sid. 52.

# LÄNKAR, REFERENSER OCH RESURSER

## LÄNKAR OCH REFERENSER

Statens medieråd: [statensmedierad.se](http://statensmedierad.se)

Internetstiftelsen: [internetstiftelsen.se/guide/kallkritik-pa-internet/](http://internetstiftelsen.se/guide/kallkritik-pa-internet/)

Myndigheten för delaktighet: [mfd.se](http://mfd.se)

Sensus studieförbund, Metodhandboken: [sensus.se/metodbanken](http://sensus.se/metodbanken)

Sensus digitala verktygslåda: [digitalaverktyg.sensus.se](http://digitalaverktyg.sensus.se)

Folkhälsomyndigheten: [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se)

Information Sverige: [informationsverige.se](http://informationsverige.se)

Jämställdhetsmyndigheten: [jamstalldhetsmyndigheten.se](http://jamstalldhetsmyndigheten.se)

Diskrimineringsombudsmannen. [do.se](http://do.se)

SOS Alarm utbildningsmaterial:

[sosalarm.se/viktigatelefonnummer/112/utbildningsmaterial/](http://sosalarm.se/viktigatelefonnummer/112/utbildningsmaterial/)

Kvinnofridslinjen: [kvinnofridslinjen.se](http://kvinnofridslinjen.se), 020-50 50 50

Statistiska Centralbyrån, SCB: [scb.se/jamstalldhet](http://scb.se/jamstalldhet)

1177 Vårdguiden: [1177.se](http://1177.se)

## EXEMPEL PÅ RAPPORTER SOM TAGITS FRAM INOM MILSA OCH SOM FINNS ATT LADDA NER PÅ PARTNERSKAP SKÅNES HEMSIDA

*Nyckeln till integration stavas tillit*

En rapport baserad på forskning genomförd i MILSA 2013-2019.

MILSA 2.4 *Erfarenheter av Välkommen till Skåne - en utökad Samhälls- och hälsokommunikation med programbesök, 2020*

MILSA 2.5: *Kartläggning av nyligen nyanländas hälsa, levnadsvanor, sociala relationer arbetsmarknad och boendemiljö efter etableringen, 2020*

*MILSA stödplattform för migration och hälsa - grunden läggs*

Antologi om den första programperioden i MILSA stödplattform för migration och hälsa, MILSA 2015

## STUDIE- OCH FÖRDJUPNINGSMATERIAL FRAMTAGET INOM MILSA FÖR SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATÖREN

*Samhällsorientering för en hållbar integration*, Erik Amnå och Mikael Stigendal, Komlitt Förlag 2021

*Vägar vidare – efter flykten. En studiecirkel för nyanlända kring frågor om välbefinnande, stresshantering, försoning och acceptans.* 2020.

## ÖVRIGA RAPPORTER OCH LITTERATUR

*Positiv hälsoutveckling för asylsökande och nyanlända, Sveriges kommuner och regioner 2016.*

*Hälsa i Sverige för asylsökande och nyanlända, Sveriges kommuner och regioner 2017.*

*Nyanländas hälsa - Sammanställning utifrån ett urval av rapporter*  
Nationell arbetsgrupp Fokus hälsa under Samverkansdelegationen, 2017.

*Hälsa hos personer som är utrikes födda – skillnader i hälsa utifrån födelseland,*  
Folkhälsomyndigheten 2019.

## FILMER

Filmserien *Börja prata om*. Filmerna är kopplade till teman inom samhällsorienteringen och har tagits fram av MLSA tillsammans med länsstyrelserna för att vara ett dialogstöd i samhällsorientering och hälsokommunikation. Filmserien finns tillgänglig - tillsammans med övrigt stödmaterial som är framtaget för samhällsorienteringen - på [informationsverige.se](http://informationsverige.se)

Filmserien *Efter flykten*. Efter flykten är en kortfilmsserie omfattande fem filmer som tagits fram av länsstyrelserna och MILSA för att användas som dialogstöd i grupper med nyanlända. Tre av filmerna handlar om psykisk hälsa och välbefinnande och två handlar om föräldraskap i Sverige. De är tänkta att användas tillsammans med studiecirkelmaterialet *Vägar vidare – Efter flykten* respektive *Förälder – Efter flykten*.

### FÖLJANDE PERSONER HAR BIDRAGIT MED TEXTER

Jonas Alwall, Malmö universitet

Erik Amnå, Örebro universitet

Katarina Carlzén, Länsstyrelsen Skåne

Ziad Jomaa, Länsstyrelsen Skåne

Margareta Mörling, SFI-lärare, författare

Kerstin Selén, Sensus studieförbund

Martina Skrak, Länsstyrelsen Skåne

Klara Steinvall, Länsstyrelsen Skåne

Pia Svensson, Lunds universitet

Åsa Svensson, Mittuniversitetet

Ragnar Westerling, Uppsala universitet

Josefin Wängdahl, Uppsala universitet

Torgny Ängquist, Länsstyrelsen Skåne

Redaktör: Kerstin Selén

Biträdande redaktör: Josefin Wängdahl

Illustrationer: Royne Mercurio

Form: Andréas Lindström, september

Tryck: DanagårdLITHO

# MILSA HANDBOK I SAMHÄLLS- OCH HÄLSOKOMMUNIKATION

Samhällsorienteringen kan göra stor skillnad både för den enskilda nyanlända och för Sveriges integrationsarbete i stort.

Syftet med MILSA är att bidra till en hälsofrämjande etablering av nyanlända. I det arbetet är samhällsorienteringen en viktig arena. MILSA utbildningsplattform för samhälls- och hälsokommunikation handlar både om att bidra till att stärka samhällsorienteringen generellt och att lägga till hälsokommunikation.

Nyckelpersonen i en framgångsrik samhällsorientering är samhälls- och hälsokommunikatören.

Det här är en handbok för dig som är samhälls- och hälsokommunikatör. Här finns fakta, många tips och konkreta metoder som du kan använda i ditt viktiga uppdrag.

