

Steget ut i Europa  
är vägen in i arbetslivet

# Över Gränserna

Projekterfarenheter från KRUT Över Gränserna  
Utlandspraktik som ett medel för  
ökad delaktighet i samhället



EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska socialfonden



# Innehåll

VARJE MÄNNISKA EN RESURS .....	5
EN VÄG IN ARBETSLIVET .....	7
ÖVER GRÄNSERNA SOM MODELL .....	11
VARFÖR ÄR ÖVER GRÄNSERNA SÅ FRAMGÅNGSRIKT? .....	19
VINSTER FÖR SAMHÄLLET OCH INDIVIDERNA .....	27
VAD KOSTAR DET? .....	31

Tack vare beviljade medel från ESF, Europeiska socialfonden, kunde Sjuhäradss Samordningsförbund, från januari 2012 till juni 2014, framgångsrikt bedriva projekt KRUT parallellt med ordinarie verksamhet. Fortsatt stöd från ESF möjliggör fördjupad implementering av projektet, samt detta material.

Projektledare telefon: 033-430 10 21 • kansli@sjuharadssamordningsforbund.se



EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska socialfonden





## Varje människa en resurs

Hela samhället blir vinnare när varje människa kan bidra med sina resurser i arbetslivet. Med hjälp av modellen Över Gränserna har Sjuhärad gett unga människor erfarenheter av utlandspraktik och ökat deras möjligheter till arbete eller studier på hemmaplan. Över hälften av de 68 deltagarna har i dag en anställning eller har påbörjat studier.

Inom Sjuhärads samordningsförbund har Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Västra Götalandsregionens hälso- och sjukvård tillsammans med områdets åtta kommuner bedrivit projekt KRUT med stöd av medel från Europeiska socialfonden (ESF).

Inom KRUT har den transnationella delen Över Gränserna varit särskilt framgångsrik med att öka möjligheten för personer som är beroende av flera myndigheter att återta eller förbättra sina chanser till arbete.

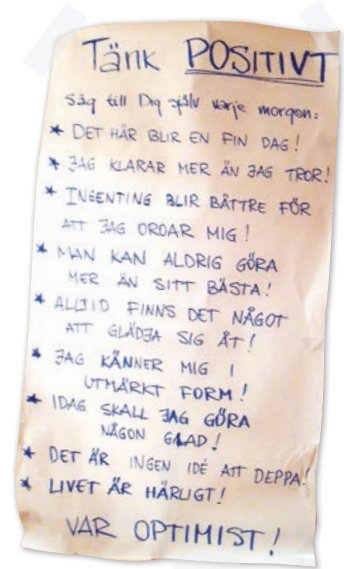
Över Gränserna riktar sig till unga som upplever sig stå långt från arbetsmarknaden och i många fall har drabbats av psykisk problematik. Initiativrika beslutsfattare har genom Sjuhärads samordningsförbund skapat möjligheter för en effektiv arbetslivsinriktad rehabilitering.

Många andra projekt låter personal byta erfarenheter med andra länder. Över Gränserna tycks vara först med att metodiskt vidareutveckla ett

framgångskoncept där deltagarna erbjuds arbetspraktik utomlands. Syftet är att byta långvarigt utanförskap i Sverige mot tillfällig internationell arbetserfarenhet och därigenom få fler att bidra till samhället med sina arbetskraftsresurser.

Bakgrunden är att allt fler unga i Sverige drabbas av psykisk ohälsa. Förbundets projektsatsning har skapat metoder och aktiviteter där dessa personer kan finna stöd för att kunna återgå i arbete. Efter projektets genomförandeperiod ska det resultera i att erfarenheter, lärdomar och rekommendationer vidareförmedlas i förbundets och Sjuhärads lokala nätverk och även nationellt.

Det finns många vinster och möjligheter med att stödja personer med psykisk ohälsa. Denna informationsskrift är en övergripande presentation av Sjuhärads modell. Syftet med skriften är att stödja fler tänkbara utförare med underlag, så att de kan fatta kloka beslut som gynnar både berörda individer och samhället.





*"Kommer fram till att jag har lärt mig mycket om mig själv och andra. Jag har gjort en resa både fysiskt och psykiskt."*

## En väg in i arbetslivet

Tröskeln in i arbetslivet är högre för dagens ungdomar än för tidigare generationer. I Sjuhärad finns cirka 5 000 personer som har mycket svårt att få fäste på arbetsmarknaden. I många fall har de tappat tron på att någonsin få ett jobb eller att kunna påverka sin framtid, något som också påverkar den psykiska hälsan negativt.

När globala förändringar i arbetsmarknadsstrukturen skapar oro och osäkerhet drabbar det grupper i samhället som redan har en ökad utsatthet. Oro bidrar till rädsla och fördomar om omvärlden. Rädslan uppstår oftast i grupper som upplever att de inte har så stark ställning i samhället, eller i grupper vars välstånd upplevs hotat utan att de kan påverka det.

När unga tappar hoppet om en positiv framtid är det lätt att de hamnar i depression eller annan psykisk ohälsa. Det är svårt att få unga som hoppat av gymnasiet i aktivitet, då de många gånger försörjs av föräldrar som inte mår med att uppmana dem till aktivitet som skulle kunna bryta en nedåtgående spiral.

### UNGA OCH ARBETSMARKNADEN

Sverige har enligt SCB en av Europas högsta ungdomsarbetslöshet i förhållande till den totala arbetslösheten. Denna trend har följt oss sedan krisen på 90-talet. Sedan dess har den svenska

arbetsmarknaden förändrats så att den arbetskraft som i första hand efterfrågas är högutbildad, specialiserad eller hantverksyrkeskunnig.



Det innebär att tröskeln för att ta sig in på arbetsmarknaden är väsentligt högre för dagens ungdomar än för föräldragenerationen. Konkurrensen på universitet och högskolor ökar och möjligheten att få jobb direkt efter gymnasiet är begränsad.

För deltagarna i Över Gränserna har det i många fall resulterat i att de tappat tron på att kunna få ett arbete eller att kunna påverka sin framtid. Om man saknar tron minskar även motivationen och alla ansträngningar känns meningslösa. Att gå i gymnasiet och kämpa med studier som upplevs sakna mening ger dåliga resultat, vilket förstärker bilden av hopplöshet. Denna onda spiral är en grogrund för psykisk ohälsa.

## TANKEN MED ÖVER GRÄNSERNA

Det unika för Över Gränserna är att modellen riktas mot en målgrupp som upplever sig stå relativt långt ifrån arbetsmarknaden och erbjuder dem praktik i ett annat land. Utlandsvistelsen är tre veckor och närheten till personal är stor. Denna kombination ger både utmaning och trygghet, vilket möjliggör deltagande för en grupp personer som annars inte skulle varit aktuella för den här typen av insats.

Målet är arbete eller studier när de är hemma igen, men nyttan är bredare än så. Ungdomar som generellt inte själva skulle ta steget utanför Sverige får uppleva att de har förmågan att klara sig i ett främmande land. Denna erfarenhet ger ett öppnare sinne för omvärlden och ett stärkt självförtroende som påverkar deras attityder och motverkar fördomar.

Det tycks även som att attityderna sprider sig i deras kretsar, vilket får en positiv effekt också för andra än de deltagande resenärerna. Inte minst är detta en positiv effekt i ett samhälle där rädsla för eller skepsis mot främmande kulturer ökar.

## JÄMFÖRBARA INITIATIV

Sverige saknar tidigare jämförbara organiserade praktikresor till utlandet. Några projekt har rest med deltagare på studiebesök till andra länder och det finns EU-projekt som stöttar och motiverar ungdomar att söka Europeisk volontärtjänst (EVS).

EVS är ett program inom EU som ger möjlighet att praktisera inom icke-vinstdrivande verksamheter i Europa i upp till ett år. I detta program får deltagaren göra mycket av det förberedande jobbet på egen hand och de för-

väntas kunna resa själva, vilket hindrar den målgrupp som Sjuhärads projekt riktats till.

I Europa är praktikutbyten av studenter mellan länder vanligt sedan flera år. Ett exempel är Solaris IdA-projekt från tyska staden Chemnitz. Precis som Över Gränserna erbjuder IdA-projektet praktik i andra länder, men i något annorlunda form. Från Tyskland åker tre till fem personer utan medresande coacher för en praktiktid på tre månader.

Trots skillnader i programupplägg har Över Gränserna haft utbyte med IdA i båda riktningarna. Under våren 2014 praktiserade fem deltagare från Chemnitz i och kring Borås och våren & hösten 2013 var tjugo svenska ungdomar i Tyskland för sina tre veckors praktik.

## RESULTAT AV PROJEKTET

För att freden i Europa ska kunna bevaras och samarbetet mellan länder bli bättre måste människor mötas och lära känna varandra. Okunskap och fördomar skapar osämja och splittring. EU lägger av dessa skäl stor vikt vid att det ingår någon form av transnationellt samarbete när de beviljar projektmedel och vi är stolta över den metod som utvecklats inom Över Gränserna.

Det har visat sig att modellen är mycket framgångsrik för just den grupp av unga som upplever sig stå långt från arbetsmarknaden och ofta drabbats av psykisk problematik. Genom förberedelser inför de tre veckorna i utlandet och med rätt förutsättningar på plats har de visat sig redo för nya utmaningar när tillfälle getts.

Tiden tre veckor är nog vald. Utifrån deltagarnas prestationer hade ett studiebesök inte varit utmanande nog, även om det inledningsvis är den nivå de själva anser vara tillräckligt svår. Vid uppföljning har deltagarna uppgett att en längre praktikperiod hade höjt tröskeln ytterligare inför att åka. I slutet av praktikperioden har dock ett antal deltagare sagt att de skulle orka eller vilja stanna längre om det var möjligt.

Tyvärr har det funnits svårigheter för vissa i målgruppen att kunna resa eftersom Arbetsförmedlingens nuvarande regler kring utlandspraktik tolkats som att deltagare med aktivitetsstöd inte kan delta med bibehållen ersättning. Förhoppningsvis sker en översyn så att inte formalia begränsar redan utsatta individers möjligheter ytterligare.

"Tror nog inte att vi kunde fått några bättre handledare med oss på denna resan! Ni har lärt mig väldigt mycket och även fått mig att tänka annorlunda och mer positivt!"

## Över Gränserna som modell

I detta avsnitt ges en bild av utlandspraktik som funktion, viss bakgrund till olika rekommendationer och information om Över Gränserna som modell. För ytterligare information och konkreta anvisningar till hur modellen kan praktiseras hänvisar vi till den metodhandbok som tagits fram för att underlätta spridning av arbetssättet.

Avsikten är att i denna skrift och i metodhandboken, två fristående men sammanhängande delar, både ge underlag till varför modellen rekommenderas och instruktioner till hur den kan tillämpas så att fler utförare ges förutsättningar till framgång.

Redan här kan det konstateras att ett samordningsförbund kan ansvara för driften och att effekterna gynnar samtliga av förbundets ägarparter, men det kan lika väl vara någon av medlemmarna eller helt fristående projekt och organisationer som tillämpar samma modell.

Mer information finns i Över Gränserna metodhandbok.



Från ansökan till uppföljning



Detta är ett flödesschema för Över Gränserna. Bilden visar att ansökan kan komma direkt från deltagaren, alternativt från handläggare inom myndigheter som initierar ett deltagande. De tänkta deltagarna genomgår sedan en gruppinformation och enskilda intervjuer innan de tre programfaserna påbörjas. Efter genomförandet av den transnationella aktiviteten går deltagarna vidare till studier, praktik, arbete eller annan fortsatt planering.

MÅLGRUPPENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Det är en blandad skara modiga deltagare som deltagit i Över Gränserna. Många deltagare har någon form av psykisk ohälsa och många är inne i en längre period av sjukskrivning med aktivitetssättning. Målgruppen karaktäriseras av olika former av diagnoser, såsom ADHD, Asberger, ADD, depression eller panikångest.

Många har också låga förväntningar på framtiden efter negativa erfarenheter eller misslyckanden. Resan blir ett sätt att återupprätta förtroendet för den egna förmågan och börja tänka på framtiden ur ett ljusare perspektiv. Alla deltagare har en önskan om att arbeta, men upplever olika former av hinder för att nå dit.

STÖD FÖR ATT TA STEGET

Deltagarna har fått ansöka om att få komma med. Av 863 deltagare i projekt KRUT har 68 personer praktiserat utomlands genom Över Gränserna. I projektets inledningsskede förväntade sig personalen ett stort antal sökande och en svår urvalsprocess inför varje resa.

I verkligheten krävdes istället resurser för att finna de deltagare som ville åka men behövde mycket stöd för att våga ta steget. Alla som rest har visat att de har högre kapacitet än de själva trodde och de har vuxit mycket genom sina erfarenheter. Erfarenheten är också att många som åkt presterat långt bättre än omgivningen trodde var möjligt.

De flesta hade ingen eller liten personlig utlandserfarenhet och kände få med erfarenhet av utlandet. Majoriteten av deltagarna hade också ingen eller mycket liten erfarenhet av eget lönearbete. Möjligheten till utlandspraktik upplevdes därför som en oerhört stor utmaning och var ett beslut som krävde mycket stöttning för att fatta.

I vissa fall försvårades deltagarens beslut ytterligare av individens egna nätverk, föräldrar eller umgängeskrets. På olika sätt kan därför utomstående stöd behövas för att motivera en

deltagare till att fatta beslut om att vilja resa, trots att det av många utanför målgruppen snarast skulle uppfattas som ett enbart positivt erbjudande. Kommunernas coacher, arbetsmarknadshandläggare eller motsvarande har en mycket viktig roll i den motiverande processen.

UTANFÖR TRYGGHETSZONEN

Ett liv utanför arbetsmarknad och studier blir i längden en isolerad tillvaro där självförtroendet sjunker och avståndet till självförsörjning ökar.

De som lämnat arbetsmarknaden på grund av ohälsa är ofta rädda att ett nytt arbete ska påverka hälsan negativt. Rädslan blir en extra belastning i de första stegen åter mot arbete. Den trygga zonen krymper och tanken på att ingå i grupper eller att leva upp till regler, krav och förväntningar skapar oro och känns främmande.

*"Vad är det jag har gett mig in på? Varje morgon skriker kroppen att den vill ligga kvar, men jag går upp för att jag vill."*

*Deltagare Ungern*

Familj och vänner representerar ofta tryggheten i tillvaron. För deltagande krävs det att lämna allt tryggt och ersätta det med okänd personal,

okända meddeltagare och aktiviteter som innebär krav och förväntningar. Oro och motstånd har visat sig vara en rekryterings-utmaning att övervinna och därför behövs det förberedande programmet inför resan.

De flesta deltagare i Över Gränserna hade ofullständiga gymnasiebetyg. Orsakerna skiftar, men upplevelsen av att skola inte är något för dem har de gemensamt. Ofullständig skolgång sänker tilltron till den egna förmågan, vilket blir ett hinder inför inträdet i vuxenvärlden och arbetslivet där prestationer är grunden för lönearbete.

Det är viktigt att det uppstår ett ömsesidigt förtroende mellan deltagare och personal. Personal och deltagare har olika roller där strävan är en så jämlik relation som möjligt och att alla tar sitt ansvar för sig själv och gruppen. Känslan av att ha både makt och ansvar är viktig.

## HÖG PERSONALTILLGÄNGLIGHET

Under projektets gång har olika antal personal rest med de olika grupperna till utlandet. Uppfattningen är att ett minimum på två personal behövs under hela resan. Detta med utgångspunkt från att hela ansvaret under såväl arbetstid som fritid ska kunna hanteras på plats och att målgruppen har behov av upprepad coachning.

Ensam personal ökar sårbarheten för både personal och deltagare vid oförutsedda händelser. Det finns erfarenhet av mer oro i gruppen när personal arbetat ensam som stöd till tio deltagare. Vid två personal finns bättre utrymme för de coachande enskilda samtal, vilket tycks vara till avgörande god effekt på utvecklingen.

Under resorna uppstår en unik situation där hämmande mönster blir tydliga. Dessa mönster är vanor som människor har utan att vara med-

vetna om dem och som styr agerandet. Det krävs att någon uppmärksammar detta agerande direkt när det uppstår.

Personalen måste därför ha tid och energi att fånga tillfället när det är tydligt för deltagaren. Då finns en möjlighet att bryta det gamla mönstret och arbeta fram nya mer effektiva mönster som hjälper deltagaren vidare i utvecklingen.

## RELATIONEN MED DET MOTTAGANDE LANDET

Val av våra resmål bygger till största del på personliga kontakter. Goda relationer med värdlandet är avgörande. Mottagarländerna säger att tydlighet i förväntningarna på respektive part har bidragit till framgången. När de vet att personalen finns med och tar det största ansvaret har mottagaren kunnat medverka på egna premisser grundat på intresse och engagemang.

Under projekttiden har Över Gränserna erbjudit praktik i fem olika länder: Lettland, Island, Tyskland, Ungern och Serbien. I Tyskland har Över Gränserna arbetat med två olika EU-projekt som har kunnat bistå med vissa resurser och kontakter genom projektet. I övriga

länder har projektet etablerat kontakt genom personliga relationer.

På det sättet finns inget krav på utbyte, vilket gör att en egen mottagande organisation inte behövs. I samarbetet med tyska IdA har projektet tagit emot deltagare och löst praktikanskaffningen med befintlig personal. Det arbetssättet tar kraft av den ordinarie organisationen och kan inte rekommenderas annat än i mycket begränsad omfattning.

KRUTmetoden kräver egen personal som arbetar för deltagarna i värdlandet, till skillnad från de europeiska projekt som köper tjänster av varandra. Oavsett om den deltagande personalen nått sina kontakter genom någon organisation eller enskild person ligger en stor del av projektets framgång i de personliga relationerna med det mottagande landet.

Det har funnits stort genuint intresse hos de utländska kontaktpersonerna. Deltagarna har upplevt att de som mött dem vill ge dem en bra erfarenhet från sin praktik och att de är glada över besöket. Det bidrar även till att deltagarna får känna att de är intressanta och värdefulla.

*”Våra deltagare reser både fysiskt och mentalt Över Gränser och det är fantastiskt att få vara med som personal men det innebär också en stor psykisk belastning”.*







"Jag har blivit mera utåtriktad och vet att om man vill ha en bra framtid så måste man slita hårt och göra det jobbiga också."

Deltagare Tyskland 2013

## Varför är Över Gränserna så framgångsrikt?

En av de viktigaste faktorerna i Över Gränserna är att deltagaren får känna sig speciell och intressant. Det är också viktigt att vardagens struktur blir helt ny och man förstår att det finns andra sätt att tänka och handla än de invanda. Det gör att deltagarna kan ta många viktiga steg på kort tid.

Majoriteten av deltagarna i Över Gränserna har använt någon form av flykt eller undvikande beteende för att handskas med motgångar och inre stress. Alla vill ha ett arbete, men i vissa fall uttrycker de tvärtom lathet eller visar en attityd att inte vilja arbeta som en fasad för att hålla ångest och upplevelse av misslyckande under kontroll.

Under resan när personal är med dygnet runt går det inte att upprätthålla en sådan attityd och bakomliggande faktorer synliggörs. Denna möjlighet gör att personalen kan påbörja ett arbete med det grundläggande problemet, så att bestående förändring är möjlig.

### VARFÖR INTE PRAKTIK I SVERIGE?

Men måste man åka utomlands för att nå dessa resultat? Skulle man inte kunna åka till en annan ort i Sverige i tre veckor? En av de viktigaste faktorerna med Över Gränserna är att

deltagaren får känna sig speciell och intressant. Och när de kommer in på en arbetsplats i ett annat land blir de intressanta. De blir till exempel ofta uppmärksammade av chefer och får vara med i sammanhang där personal normalt inte deltar.

Detta blir en väldig kontrast till deras vardag hemma, som oftast präglas av att de inte upplever sig intressanta och där eventuella möten handlar om de egna problemen. Utlandspraktiken förändrar den inre dialogen och sår självkänslans frö.

I exempelvis Serbien fick deltagarna en privat rundvisning av Europas största förskola. Då deltog chefer på flera nivåer, de bjöd på kaffe med tårta, fotograferade och uppmärksammade besöket i förskolans dagbok. Deltagarna blev behandlade som representanter på statsbesök.

Praktik i Sverige är bra för dem som befinner sig lite närmare arbetsmarknaden och kan vara ett fungerande nästa steg efter en utlandspraktik, men det ger inte samma avtryck eller rang att vara svensk praktikant. Även om våra deltagare har svårt att hävda sig på den svenska arbetsmarknaden gör de ofta ett gott intryck hos praktikföretagen i utlandet.

När de kommer hem har de gjort något som andra är intresserade av att lyssna på, vilket återigen gör att deltagaren känner sig intressant och värdefull. Våra deltagare har i många fall lång historia av att nedvärdera sig själva och behöver omgivningens uppmärksamhet som hjälp i att förändra den bilden.

### LÅNG FÖRBEREDANDE FAS

KRUT hade 863 deltagare under två och ett halvt år. Projektet möjliggjorde att de deltagare som behövde kunde vara inskrivna länge och successivt genom olika aktiviteter närma sig arbetsmarknaden eller studier.

Över Gränserna var en av aktiviteterna och deltagare kunde först förbereda sig med sina lokala coacher för att sedan våga ta steget att genomföra praktikresan. När deltagare som varit med i Över Gränserna kommer tillbaka

till respektive kommun inspirerar de andra att våga ta steget till utveckling.

*"Jag såg mer liv i hans ögon och undrade vad en resa skulle göra med mig."*

Det är viktigt att personalen ser potentialen hos deltagarna och motiverar dem till att anta utmaningen, men det måste alltid vara frivilligt att åka. Alla behöver inte en lång förberedelse-tid, men man ska inte tumma på de förberedande veckorna. Den tiden behövs för att skapa en grupp som kan ge stöd till varandra.

### TRYGGHET OCH UTMANING I BALANS

I Över Gränserna är det frivilligt att delta och alla som åker ska vara över 18 år. Som vuxna förväntas de då ha de resurser som resan kräver. De kan ha olika arbetsförmåga och erfarenhet, men ska ta ett vuxenansvar och involveras så mycket som möjligt.

Den medresande personalen balanserar i att ge trygghet och utmaningar som låter deltagarna ta ansvar och få glädjen och stoltheten att växa. Personalen måste respektera att den utmaning deltagarna ställer sig inför många gånger överskrider de utmaningar som den generelle arbetstagaren möter.

Många av våra deltagare har beskrivit att de fått ett annat bemötande från myndighetspersoner när de kommer hem från en resa. Även detta bidrar till en bättre relation som stärker deltagaren i sin strävan mot att bli självförsörjande.

### STORA KLIV PÅ KORT TID

Utveckling innebär utmaning och förändring av livsstruktur. Normalt är denna förändring ständigt pågående, men i väldigt små steg. Ibland tar vi större kliv och byter jobb, bostads-ort, skaffar barn eller börjar studera.

Under dessa tillfällen kan vi uppleva ansträngningen det innebär att befinna sig i en situation vi inte helt behärskar. För deltagare innebär Över Gränserna att många vitala parametrar förändras samtidigt och de befinner sig i en miljö där inget är som vanligt, vilket forcerar utvecklingen.

Det första vi kräver av våra deltagare är att de inrättar sig i programmets struktur. Aktiviteter sker varje dag under hela programperioden och vi kräver engagemang och medverkan. De flesta har någon form av aktivitet i vardagen, men det sker oftast en väsentlig höjning av aktivitetsgraden för att ta del av Över Gränsernas utlandspraktik.

Många har väldigt lite erfarenhet av arbete eller så var det länge sedan de arbetade och då avslutades det kanske i utmattning eller depression. Det gör att de misstror sin förmåga att leva upp till de förväntningar som praktiken innebär.

Resorna har till största delen gått till länder där det inte talas engelska i någon större utsträckning. Framförallt är det så att den äldre generationen, som ofta är de som är arbetsledare, i det närmaste helt saknar kunskaper i engelska.

Att vara hänvisad till kroppsspråk i kommunikationen kring arbetsuppgifter är stressande då man är rädd för att göra fel eller bli missförstådd. Språkbarriären innebär även en ökad risk att hamna utanför arbetsgemenskapen. Allt detta innebär rädslor som när de övervunnits bidrar till stark känsla av framgång.

### KONFLIKTER OCH KOMPROMISSER

Resorna genomförs i grupper om 8-12 personer som inte själva valt varandras sällskap. Under praktikperioden delar man rum med en eller flera personer och samordnar sig kring mat och städning. Alla har olika erfarenheter av samboende och olika referenser kring när man städar, diskar, äter och sover.



Det är en stor utmaning att kompromissa samman alla dessa viljor och handskas med de konflikter som uppstår. Det är extra svårt när man samtidigt utsätts för de övriga stress-faktorer som resan innebär och att många lider av sömnsvårigheter som ger sömnbrist. Återigen är det tydligt att utlandsvistelsen innebär svårigheter som i efterhand föder framgång.

## TYDLIGA OCH ATTRAKTIVA MÅL

Mål kan vara en hjälp för att skapa det liv man önskar leva, men många deltagare har en historik av uppsatta mål som de inte nått. Att inte nå sina mål sänker självkänslan och skapar besvikelser som gör ont.

Med den erfarenheten i bagaget vågar många av deltagarna inte sätta upp mål eller skapa sig förväntningar som ett skydd mot besvikelser. De mål de skulle vilja sätta upp har de ingen tro på att de kan uppnå, och då upplevs de som meningslösa.

Över Gränserna är tydligt avgränsat och har ett tydligt, attraktivt mål som deltagaren själv valt. Möjligheten att resa och praktisera i utlandet är något som de inte vågat drömma om på grund av ekonomi, kraft eller mod.

Målet är utmanande, men verkligt och nåbart. Det gör att närvaron och engagemanget är stort i det förberedande programmet och väl på plats gör alla sitt bästa för att genomföra det som förväntas av dem. När något de trott vara omöjligt blir möjligt byggs en väldigt viktig erfarenhet, som i sin tur väcker tron om att kunna nå andra attraktiva drömmar.

Efter resan och det uppnådda målet gäller det att coacha deltagarna till ett nytt attraktivt mål, som att komma i arbete.

## KREATIVITET EN DEL AV LÖSNINGEN

Mitt i en livssituation som upptar all energi är det ibland svårt att se hur man ska ta sig vidare. Då krävs utrymme för kreativitet, att hitta nya lösningar på gamla problem. Ett effektivt sätt att främja kreativitet är att skapa distans till problemet.

Deltagarna har visat att det är extra effektivt att befinna sig i ett annat land. Deltagarna bär naturligtvis med sig sina problem, men de får distans till den kontext de normalt befinner sig i och som ibland är en del av problemet.

På resan blir vardagens struktur helt ny och många aktiviteter som man hemma anser

nödvändiga kan bytas ut mot mer konstruktiva. Att göra saker på nya sätt är främjande för kreativiteten och man förstår att det finns andra sätt att tänka och handla som ger ett annat resultat. Distansen gör även att man kan utvärdera de relationer man har hemma och se vilka som är stöttande och vilka som är hämmande.

Möte med nya människor är en annan källa till kreativitet. Här får deltagarna möjlighet att under tio veckor möta helt nya människor med olika roller. Under projektperioden möter de nya coacher, andra deltagare, arbetsgivare, lärare, föreläsare, jobbkompisar, med flera. Ingen av dessa nya kontakter känner till deras historia, vilket påverkar mötet positivt och därmed tankarna. I mötet med andra uppstår nya möjliga lösningar.

## DIREKTVERKANDE COACHER

Den medresande personalen coachar deltagarna att tänka kreativt, uppmuntrar diskussioner som leder till nya perspektiv och utmanar fördomar. Personalen kommer nära deltagarna. Handlingsmönster blir tydliga och det går inte att gömma sig bakom en fasad. Att i stunden uppmärksamma deltagaren på ett invariant och hindrande beteende och stötta till alternativa handlingsmönster ger väldigt bra effekt. Del-

tagarna får på ett tydligt sätt uppleva att de kan påverka sin tillvaro genom nya sätt att agera.

När självkänslan är låg är det lätt att tro att andra tycker att man gör fel och är otillräcklig. I kontakten med arbetsgivarna och med språk- eller kulturförbistring kan den känslan lätt uppstå. Då har personalen möjlighet att vara ett stöd i utformandet av handlingar för att ändra på situationen. Coacherna är viktiga för upplevelsen av trygghet, så att deltagarna vågar utmana sig själva, och samtidigt skapa struktur och balans i kraven.

## ÖKAD SJÄLVKÄNSLA OCH SJÄLVFÖRTROENDE MED LÅNGTIDSVERKAN

Det är enklare att bygga ett självförtroende genom erfarenhet och kunskap kring utförandet av en uppgift. Om man har en god självkänsla är det lättare att våga utmana sig själv, eftersom ett misslyckande inte sänker värdet som person.

Ett spirande självförtroende kan även hjälpa till att bygga en bättre självkänsla, då det är lättare att se sig själv på ett positivt sätt. Det sker dock inte per automatik. Ofta behövs hjälp utifrån för att förändra känslan för sig själv.

Personer med bra självförtroende men låg självkänsla hamnar lätt ur balans om de hamnar utanför det område där de byggt sitt självförtroende, exempelvis vid omorganisationer eller miljöombyten. Det är därför viktigt att bygga självkänslan så att deltagarna kan få en stabilare utveckling med god psykisk hälsa.

Många av deltagarna i Över Gränserna har liten eller ingen erfarenhet av resande. Efter-

som resande i stor utsträckning utövas av personer som arbetar blir resan ett inträde i den arbetande befolkningens intressesfär, vilket gör det lättare att finna gemensamma referenspunkter i ett nätverk som kan leda till arbete. Resan i kombination med arbete i det aktuella landet gör att erfarenheten ytterligare knyter individen närmare arbetsmarknaden.

Steget ut i Europa  
är vägen in i arbetslivet.

530%

har gått vidare till arbete eller studier

"Jag har fått mer lust och energi till att faktiskt komma ut i arbetslivet, att utbilda mig till det jag vill och att ta för mig mer och ta tillvara på de chanser och möjligheter som finns för mig."

Deltagare Ungern 2014

## Vinster för samhället och individerna

Vinsterna med Över Gränserna är många och tydliga. Deltagarna har på olika sätt brutit negativa livs- och tankemönster och på ett konkret sätt kommit närmare arbetslivet. Det är också uppenbart att vinsterna går att mäta både på individ- och samhällsnivå.

### SKAPAR EN BERÄTTELSE OM FRAMGÅNG

De som upplevt något omtumlande vill gärna prata om upplevelsen. När deltagarna kommer hem efter utlandspraktik har de något att berätta och andra är ofta ärligt intresserade. Det ger deltagarna en helt annan roll i det sociala nätverket. Berättelsen hjälper till att bygga historien om sig själv som någon som varit modig och genomfört något spektakulärt, istället får att vara sjukskriven och arbetssökande.

Berättelsen om upplevelsen kan upprepas i många sammanhang och bidrar till att skapa både en bättre självkänsla genom positiv feedback från andra och i den inre dialogen. Den ger även bättre självförtroende då deltagarna har erfarenhet av väl genomförd aktivitet och måluppfyllelse. Resan skapar en positiv spiral.

I varje nytt möte påverkar berättelsen den bild mottagaren får av personen och när en berättelse innehåller till exempel vilja, punktlighet och förmåga att jobba i grupp inbakat i en intressant upplevelse av utlandspraktik kan det öppna

dörrar till arbete. Erfarenheten börjar i vissa fall bygga berättelsen om deltagarens framtid.

### NÄRMARE ARBETSMARKNADEN

Den viktigaste effekten av ett deltagande i Över Gränserna är att deltagarna kommer närmare arbetsmarknaden. Genom att klara utmaningen och hantera många av de påfrestringar arbetslivet innebär bygger de en större trygghet. I mötet med potentiella arbetsgivare lyser denna självsäkerhet igenom och bidrar till att inge det förtroende som krävs för anställning.

De erfarenheter deltagarna från Över Gränserna har är så starka att de på ett levande och intressant sätt kan förmedla en berättelse som andra vill höra och kan känna igen sig i. Detta ger bättre möten med arbetsgivare och ökar möjligheterna för deltagarna att få och behålla ett arbete. Genom utlandspraktiken får deltagare en intressant erfarenhet och många gånger får de även lust och motivation att öka sin kompetens genom studier.



NY SOCIAL GEMENSKAP

Deltagarna kommer från alla Sjuhärads kommuner. Det ger ett nytt socialt nätverk med gemensamma upplevelser och erfarenheter. Under resan kommer många väldigt nära varandra, vilket ger en bra grund för långvarig vänskap.

I gruppen har de flesta en vilja att komma vidare i livet vilket gör att de kan stötta varandra efter hemkomst. Vid flera tillfällen har deltagare planerat att genomföra resor eller utbildning tillsammans efter avslutat program. Med vänner utanför hemorten är det också lättare att flytta, vilket innebär ett utökat geografiskt område där de kan söka arbete.

ANVÄNDBARA KULTURELLA ERFARENHETER

I arbetslivet idag uppskattas erfarenheter från andra kulturer då mycket av det som tillverkas går på export. Genom att resa får man erfarenhet och kunskap som minskar fördomar, vilket underlättar samarbetet med kunder, partners eller kollegor från andra länder. När våra deltagare har arbetat utomlands har de ofta funnit att mycket är annorlunda, men även att vi i grunden är ganska lika.

En ökad kulturförståelse och erfarenhet av arbete i andra kulturer hjälper till att överbrygga integrationssvårigheter och kan bli ett stöd för utrikesfödda som bor i Sverige. Att själv fått känna på att vara från utlandet på en arbetsplats och blivit väl bemött gör att man är mer benägen att möta andra kulturer positivt.

VINST FÖR INDIVID OCH SAMHÄLLE

Det är en stor vinst för både samhället och individen när en medborgare kan försörja sig själv. Enligt Skandias beräkningar i Utanförskapets pris kostar i genomsnitt en person i utanförskap samhället 350 000 kr per år och man beräknar att cirka 12 procent av befolkningen hamnar utanför i perioder.

Att ha ett arbete, få känna sig behövd och befinna sig i en gemenskap motverkar psykisk ohälsa hos unga och därmed undviks stora kostnader och stort lidande. I ungdomsåren är det en stor omställning att gå från studier till arbete och egen försörjning. Ju snabbare glappet mellan studier och arbete kan överbryggas desto mindre blir kostnaderna för samhället.

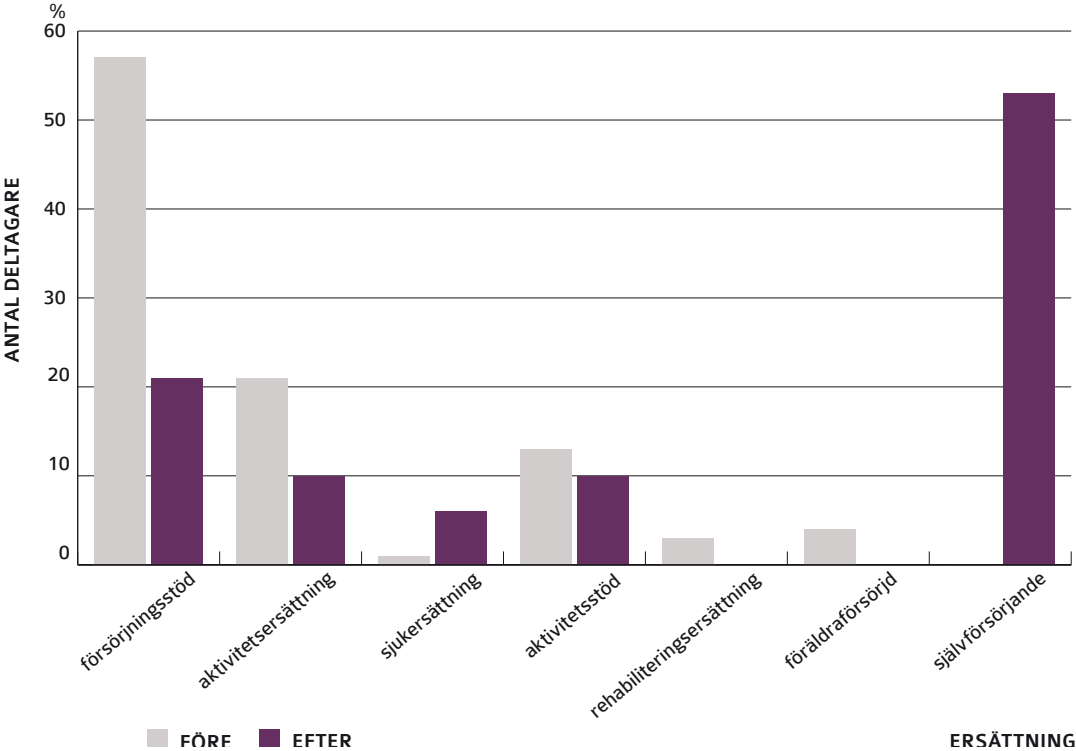
Över Gränserna kan generera stora vinster för den enskilde deltagaren och på så sätt även för samhället i stort.

RESULTAT I SIFFROR

Totalt har 68 deltagare genomfört utlandspraktik inom Över Gränserna under projekttiden. Av de 68 deltagare som varit med var 34 kvinnor och 34 män i åldern 17-52 år, varav flertalet var mellan 18-25 år. Majoriteten, 58 pro-

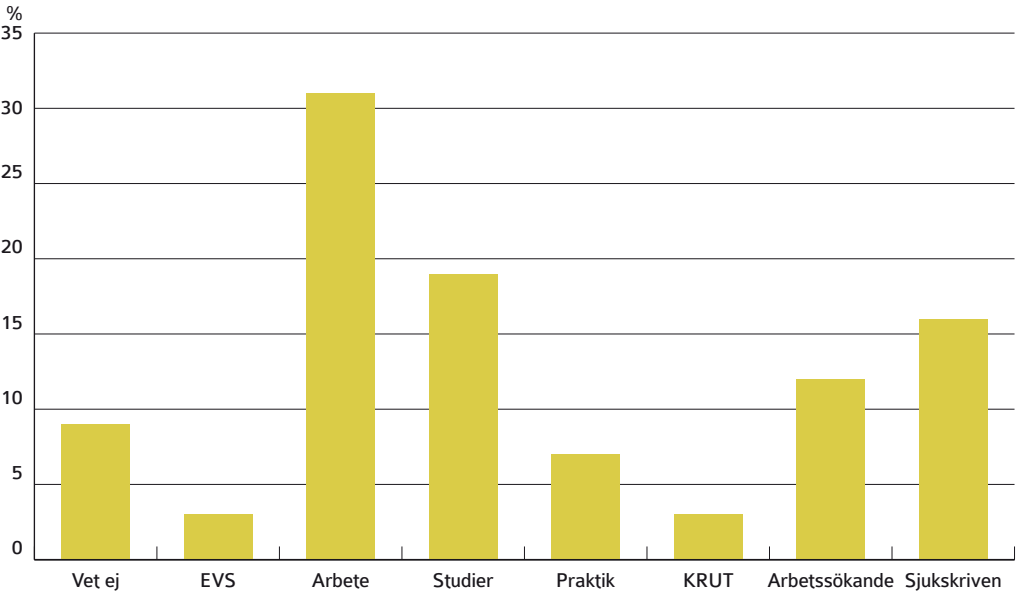
cent av deltagarna, hade sin försörjning via försörjningsstöd från kommunen. 21 procent hade aktivitetsersättning från försäkringskassan och övriga deltagare uppbar annan offentlig försörjning eller var försörjda av sina föräldrar.

FÖRE OCH EFTER ÖVER GRÄNSERNA



Vid en uppföljning i slutet av projektet hade försörjningsstödet mer än halverats då enbart 18% av deltagarna som deltagit i Över Gränserna uppbar försörjningsstöd. Aktivitetsersättning minskade från 21 % till 10 %.

SYSSELSÄTTNING EFTER AVSLUTAT PROGRAM



Vad gäller sysselsättning var 53 % av deltagarna självförsörjande vid en uppföljning i slutet av projektiden för Över Gränserna.

Glädjande nog har över hälften av deltagarna som tidigare var bidragsberoende idag en anställning eller har påbörjat studier. Av de deltagare som idag är självförsörjande har hela 33 % av de som genomfört en utlandspraktik idag en anställning och 18 % har påbörjat studier

på heltid. Av de som är självförsörjande är det även några deltagare, 3 %, som valt att åka utomlands igen och genomföra EVS (europeisk volontärtjänstgöring) i ett annat land inom Europa.

Vad kostar det?

Kostnaden för en deltagare i Över Gränserna ligger bara marginellt över motsvarande aktivitet på hemmaplan. I snitt handlar det om några hundralappar i extra veckokostnad.

Är det dyrare att ha transnationella aktiviteter än att bedriva gruppaktiviteter på hemmaplan? K20 är en annan gruppverksamhet i Sjuhärad. Liksom Över Gränserna riktas den främst till unga som står utanför arbetsmarknaden och där flertalet lider av psykisk ohälsa.

I stort blir kostnadsskillnaden minimal mellan en aktivitet på hemmaplan och Över Gränserna. Jämförelsen visar tydligt att det som kostar allra mest är personalen, vilken behövs lika mycket på båda ställena.

Kostnaden för en person och vecka i Över Gränserna varierar givetvis något beroende på vart utlandsresan går \*, men snittkostnaden för en deltagare i en vecka i Över Gränserna är 3 300 kr. I K20 kostar motsvarande vecka 2 800 kr per person.

Då inkluderas alla aktuella kostnader i form av personal, resa, kost, logi eller lokaler och aktiviteter för respektive gruppverksamhet. Med några få hundralappar i extra veckokostnad

kan Över Gränserna alltså ses som en intensiv verksamhet där deltagaren naturligt och 24 timmar om dygnet tvingas arbeta med sig själv.

Deltagaren får kämpa med att tänja på sina begränsningar, möta andra kulturer, befinna sig i nya sammanhang, representera Sverige, växa med ansvar, grunda nya inre målbilder, lösa konflikter, skapa kontakter, bli problemlösare och möjlighetsgörare. Deltagaren vänder hem med ökat självförtroende och självkänsla med siktet inställt på att ta sig in i det svenska arbetslivet på allvar.

**Sammanfattningsvis kan sägas att varje investerad krona i Över Gränserna ger kortade tid i utanförskap jämfört med reguljär gruppverksamhet.**

\* För en resa till Island hamnar priset på 3 900 kr medan en resa till Ungern endast kostar några hundralappar mer än K20, nämligen 3 100 kr.

Sjuhärads Samordningsförbund finansierar ett brett utbud av behovsstyrda insatser som syftar till att den enskilde ska få, återfå, behålla eller förbättra sin förmåga att förvärvsarbeta.

Nedanstående parter bildar Sjuhärads Samordningsförbund enligt lagen om finansiell samordning av rehabiliteringsinsatser (2003:1210):



För nationell information om samordningsförbund och finansiell samordning [www.finsam.se](http://www.finsam.se)