

Mötet som metod

En handbok i medmänsklig metodik

Till människor,
av människor, för människor.

**SKÅNE
STADSMISSION**

Innehåll

Skåne Stadsmission: hundra år av social hållbarhet	5
Varför behövs det en handbok i medmänsklig metodik?	6
Story: Dusch och rena kläder blev vägen tillbaka till biblioteket.....	8
Välkommen till Mötesplats Vuxen Café David.....	9
Om du tror att vi inte gör något, så gör vi det bra.	10
Vår metod	11
Deltagaren i fokus – metodens grundpelare	11
Så här gör vi för att ha deltagaren i fokus:.....	13
Hej! Välkommen in!	13
Lågaffektivt bemötande	13
Stärka sin egenmakt	14
Stresspåverkans olika steg	15
Story: Värdefulla pusselbitar över tid	17
Modeller vi utgår från	18
Att navigera bland behov.....	18
Verktyg för beteendeförändring	20
Faser av beteendeförändring i vår vardag.....	21
1. Förnekelse.....	21
2. Reflektion/ambivalens	21
3. Förberedelse	21
4. Handling, aktivitet	21
5. Vidmakthållande	22
6. Återfall	22
Reflektion och samtal	23
Story: Han som kom med rumpan bar	24
Sammanfattning: modeller	25
Lågaffektivt bemötande	25

Maslows behovstrappa	25
Prochaskas och Di Clementes modell för beteendeförändring	25
Uppsökande verksamhet: På stan.....	26
Skuld och skam	27
Hur vet vi vilka människor vi ska närma oss?	27
Hur gör vi?	27
Några av våra rutiner	28
Några förslag på hur ett samtal kan inledas:	28
Vad är det svåraste med att arbeta uppsökande?.....	28
Story: "Okej, jag har ett problem, men jag vågar inte."	29
Uppsökande verksamhet: I hemmet.....	30
Hur gör vi?	31
När och varför gör vi hembesök?	31
Samarbete med bosociala samordnare	31
Några av våra rutiner för hembesök	32
Story: Värdet av att räkna burkar	33
Vilka samhälls-förändringar kan vi uppnå tillsammans?	34
Vill du bidra till detta samhällsstärkande arbete tillsammans med oss? 34	
Vad är Äldremissionen?	35
Ordlista	36
Ökad egenmakt	36
Ökat välmående eller välbefinnande	36
Ökad livskvalitet	37
Deltagare.....	37
Slutord	38

Boken har producerats med stöd av finansiering från Allmänna Arvsfonden genom det vi kallar Äldremissionen: en metod vi tagit fram för att möta och fånga upp äldre som lever i ofrivillig ensamhet. Vi såg sedan hur detta arbete ledde till ett tillvägagångssätt som inte enbart kunde fånga upp äldre utan även fler människor, oavsett ålder, som lever i ofrivillig ensamhet och utsatthet.



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Skåne Stadsmission: hundra år av social hållbarhet

Vi på Skåne Stadsmission har arbetat med social hållbarhet i över 100 år. Dagligen möter vi människor som lever i utsatta livssituationer och dagligen finns en strävan att stärka varje individs möjlighet till positiv förändring och ökad egenmakt; oavsett om det handlar om att kunna besöka sitt bibliotek, förstå ett myndighetsbeslut, ta en dusch eller att äta en stadig frukost.

Mötesplats Vuxen *Café David*, som finns i Malmö och Kristianstad, är en öppen mötesplats för vuxna människor i social och ekonomisk utsatthet. Här möter vi människor i fattigdom och hemlöshet, med beroendeproblematik, psykisk ohälsa och olika sjukdomstillstånd. Här finns en möjlighet att träffa sjuksköterskor, läkare, fysioterapeut eller tandläkare, att besöka vår kreativa verkstad eller ha ett rådgivande samtal när man känner sig redo för det.

Skåne Stadsmission består också av många olika verksamheter. Vi arbetar med arbetsintegration, driver sociala matbutiker under namnet Matmissionen och driver öppen sjukvård via Stadsmissionshälsan. Vi har gåvoinlämningar, second hand-butiker, en mötesplats för barnfamiljer och unga, samt driver vårt eget klimatsmarta varumärke REMAKE.

Vi är en idéburen organisation som arbetar för att skapa ett mänskligare samhälle för alla. Vi ger akut hjälp med basbehov såsom mat, kläder, hygien, vård och boende samt professionellt stöd för långsiktig förändring. Vårt mål är att ge alla människor nya livschanser, stärka sin egenmakt och vara delaktiga i samhället. Våra verksamheter finansieras genom Idéburet Offentligt Partnerskap (idéburet offentligt partnerskap), avtal, bidrag, projektmedel, försäljning av varor och tjänster samt insamlade medel från företag och privatpersoner. Skåne Stadsmission verksamhets drivs av tillsvidareanställda medarbetare, hundratals privat- och företagsvolontärer. Vi är medlemmar i Riksföreningen Sveriges Stadsmissioner.

Läs mer om oss på skanestadsmission.se

Varför behövs det en handbok i medmänsklig metodik?

Vårt uppdrag på Skåne Stadsmission, precis som Sveriges Stadsmissioner, är - i relation till människan - att se, lindra, förebygga och förändra. Som meningen avslöjar så är det just se som vi gör i första hand – i mötet – och i varje möte vill vi etablera en jämlik relation, människor emellan. I vårt arbete ses varje människa som en likvärdig part och bjuds in till att delta utifrån sina förutsättningar och en förutsättning för detta är en förståelse av att vi delar erfarenheten av att vara människa, sårbara och beroende av andra.

I den här boken sätter vi ord på vårt arbetssätt och beskriver vår metod – vår medmänskliga metod – och vi delar med oss av vilka modeller och tankar vi lutar oss mot i våra dagliga möten med människor i social utsatthet eller ofrivillig ensamhet, oavsett var och hur vi möter dem. På senare år har vi också tagit vårt arbetssätt med oss utanför våra väggar, till offentliga platser och in i människors hem. Här kan du därför även läsa om vårt uppsökande arbete och hembesök.

Ibland är det enkelt att glömma bort vad det innebär att vara människa. Men i vårt uppdrag står vi kvar i vår egen mänsklighet för att hjälpa fler att komma ihåg sin egen. Vi står kvar här varje dag och påminner de som kommer till oss att de inte är ensamma, att det är okej att saker tar sin tid och att vi finns här och stöttar när de är redo. Vårt arbetssätt bygger på att vi, i varje möte, försöker göra en bedömning av behov, motivation och tillstånd hos människan vi har framför oss. Detta gör vi av den enkla anledningen att vi vill skapa en så bra relation som möjligt med alla vi möter. Vi försöker också forma en helhetsbild och arbeta utifrån en checklista för varje deltagare*. Ett lågaffektivt bemötande är en annan av våra utgångspunkter. Metoden har växt fram på Mötesplats Vuxen Café David.

Vi hoppas att du som läser boken ska lära dig mer om vilka vi på Skåne Stadsmission är, hur vi arbetar och varför vi arbetar som vi gör.

Med denna bok riktar vi oss till dig, i första hand som människa bland människor, men också i din yrkesroll. Kanske arbetar du själv med socialt arbete, kanske studerar du, har anhöriga i behov av hjälp eller är en del av en verksamhet eller myndighet som vill förstå sina kunder eller medarbetare bättre.

Vi önskar dig en god läsning.

läs definitionen av bland annat ordet **deltagare i vår ordlista längre bak*

Story:

Dusch och rena kläder blev vägen tillbaka till biblioteket

En berättelse från vår vardag kopplat till metoden

En av våra frukostgäster går ofta till sitt stadsdelsbibliotek där han gärna sätter sig i sin favorithörna, med en bok eller en tidning. Men när andra biblioteksbesökare började reagera på hans kroppsstank riskerade han plötsligt att mista sin fristad.

En av bibliotekarierna hörde då av sig och frågade om vi på Skåne Stadsmission kunde hjälpa till att lösa situationen. Ganska snart tog sig en av våra medarbetare till biblioteket och började prata med mannen. Att hon kände igen honom sedan tidigare underlättade eftersom hon visste vem hon skulle träffa och hur hon skulle bemöta honom.

Han förstod läget och gick med på att ta en dusch vid nästa besök hos oss och den dagen han kom såg vi till att samma medarbetare fanns på plats för att ta emot honom. Utöver att ta en dusch lämnade han in sina kläder för tvätt och fick rena i utbyte. Vi klippte även hans hår och naglar.

Efter ett tag gjorde vi ett hembesök och insåg att mannens bostad bland annat saknade el och rinnande vatten och att hans enda möbel var en barnsäng utan madrass. Att sköta sin hygien var med andra ord lättare sagt än gjort.

Mannen besöker fortfarande oss regelbundet och han ses ofta i sin favorithörna på biblioteket.

Välkommen till Mötesplats Vuxen *Café David*

Föreställ dig en stilla morgon i början av december. Midvintermörkret håller ett stadigt grepp kring staden och klockan har inte ens slagit sju. Utanför en byggnad ringlar sig en kö lång över den frostiga asfalten till vad som, med största sannolikhet, är dagens första och enda mål mat; en rejäl frukost på Mötesplats Vuxen *Café David*.

Innanför de upplysta fönsterna väntar inte bara en varm lokal, ett varmt mål mat och varma blickar. Där inne väntar vänner, sammanhang, trygghet och närvaro. Här samsas ensamma vuxna och personer som lever i fattigdom eller med psykisk ohälsa och fysiska besvär med ungdomar (över 18 år), missbrukare, hemlösa och pensionärer. Sida vid sida. Och våra kollegor som står kvar och håller rummet - tryggt och mjukt - 365 dagar om året.

Mötesplats Vuxen *Café David* är en öppen mötesplats där vi varje dag året runt välkomnar människor som lever i socialt - och ekonomiskt utsatta situationer, till en lugn och trygg miljö. Här skapar vi en aktiv vardag för deltagarna, för att bryta negativa mönster och destruktiva rutiner. Hos oss finns möjlighet att besöka vår rådgivning, en sjuksköterska eller tillbringa några timmar i vår kreativa verkstad. Stor tillgänglighet, generösa öppettider och hög kompetens bland personal och volontärer är andra viktiga faktorer. I caféet serverar vi frukost varje dag och även lunch till en mycket låg kostnad.

Några andra exempel på hur vi använder vår metod för att möta människor som lever i ofrivillig ensamhet och utsatthet är till exempel genom livsberätargrupper samt mat- och fotokurser. Vi gör även utflykter eller olika aktiviteter som att gå på handbollsmatch, besöka ett museum eller åka en tur på en kanalbåt. I alla exempel är antalet deltagare relativt få för att det ska bli enklare för deltagarna att våga öppna upp och skapa nya relationer.

” Om du tror att vi inte gör något, så gör vi det bra.

För ett otränat öga kan det se ut som att våra kollegor ”står och hänger” vid entrén eller inne i frukostserveringen. Men deras roll på Mötesplats Vuxen Café David är helt central. De pratar med och bemöter alla deltagare, ser till att lokalen inte blir för full och att alla har möjlighet att samexistera på samma yta.

Samtidigt har de ständig koll på vad som händer både i lokalen och utanför. De är uppmärksamma på besökarnas mående, eventuellt höjda röster, ökade stressnivåer eller eventuella orosmoment. De letar efter ickeverbala signaler och noterar skiftningar i gruppdynamik. De kontrollerar också löpande om personen som råkat somna vid bordet fortfarande andas.

Kort sagt: de minimerar risker och försöker agera så diskret de kan för att bibehålla en lugn stämning. Men de forcerar ingenting utan gör i stället noggranna avvägningar och avvaktar. Och detta gör de om och om igen. För så fort någon lämnar eller kommer in i lokalen kan allt ändras. Och när någon i personalen lämnat lokalen skannar de av den på nytt när de återvänder. Om de så bara varit borta i några minuter.

Personalen kommunicerar löpande med varandra, i den mån det går, om inte annat via blickar och kroppsspråk. Det som inte går att prata om direkt tar de upp på avstämningsmötet som avslutar varje arbetsdag. För under de drygt två timmar som frukosten serveras ska deltagarna kunna njuta av sin måltid i lugn och ro, utan att känna sig iakttagna, bedömda eller betraktade.

”Vi lär hela tiden av varandra. Trygg arbetsmiljö och att ha högt i tak är viktigt. Med det menar jag att vi hela tiden känner att vi kan prata, hjälpa och stötta varandra. Reflektion och nyfikenhet är också viktigt. Vi måste också inse att vi arbetar med jobbiga saker och att det är ok att det kan vara jobbigt att göra det.”

För att detta arbetssätt ska vara möjligt och hållbart för alla parter så vilar allt vi gör på det som denna bok handlar om – vår metod.

Vår metod

Deltagaren i fokus – metodens grundpelare

Att ständigt ha deltagaren i fokus är centralt i allt vi gör. Det innebär att vi i varje enskilt möte funderar över **deltagarens behov, motivation och tillstånd**. Mer konkret handlar det om att vi ställer oss frågorna:

Vilka behov har den här människan just nu?

Vad driver hen framåt?

Hur är dagsformen?

Detta gäller framför allt i enskilda möten, men även när personalens blickar sveper över deltagarna på Mötesplats Vuxen *Café David*. Ambitionen är att vårt bemötande och relationsskapande ska vara lugnt, varmt och vänligt.

DELTAGAREN I FOKUS

- behov
- motivation
- skick

HELVETS BILD

RELATION

- information
- samarbete
- checklista

Vi försöker också forma en **helhetsbild** av de människor vi möter, bland annat genom att ta reda på vad de är bra på. Att bli bemött som konstnär i stället för missbrukare kan göra stor skillnad. Eller att ses som en trummis i stället för "någon som har adhd". Många av våra deltagare har glömt vilka de egentligen är. Vi försöker därför se hela människan. Vi vill inte "bara lösa deras problem" – vi vill uppmuntra och stärka hela personen samt öka egenmakten.

Ytterligare pusselbitar till helhetsbilden får vi genom vårt **relationsskapande arbetssätt**. Vi ser varje möte som början på en relation, där målet är att skapa förtroende och tillit för varandra. Detta kan ta tid, lång tid. Men vi försöker alltid lite till och vi visar att vi bryr oss.

För att bygga upp ett förtroende **samlar vi information** om dem vi möter: via samtal, samarbete oss emellan och ibland även efterforskningar. För ju mer vi vet om våra deltagare, desto bättre kan vi bemöta och stötta dem.

När vi lägger ihop insamlad information med våra intryck av personen i fråga, skapar vi det vi kallar en **checklista**. Den ger en bred bild, en helhetsbild, av personen vi har framför oss. För ingen ska behöva bli bedömd enbart utifrån sina problem eller diagnoser.

I stället för att arbeta enligt fasta regler om hur vi ska bemöta människor i olika situationer, agerar vi utifrån deltagarens behov, motivation och tillstånd. Och i stället för att då och då behöva ändra på eventuella regler, kan vi prata metodiskt om vad som gått bra eller dåligt i olika situationer.

När det gäller **att kommunicera** med de människor vi möter handlar det ofta om att testa sig fram. Fungerar det att skämta med den här personen eller inte? Kan jag ställa mig axel mot axel i stället för att stå och öga mot öga? Att vara autentisk fungerar ofta bra, eftersom många av besökarna är street-smarta. Det gör att vi också kan vara oss själva.

Ibland uppstår konflikter när vi har många deltagare på plats samtidigt, till exempel vid frukostserveringen. Då hanterar vi de situationerna där och då, gemensamt. Först akut på plats och lite senare direkt med de berörda och även när personalgruppen pratar igenom dagen innan de går hem. Vid dessa möten är även sjuksköterskorna närvarande och ibland även ansvarig för serveringen.

Så här gör vi för att ha deltagaren i fokus:

- I varje enskilt möte försöker vi göra en bedömning av deltagarens **behov, motivation och tillstånd**.
- Vi arbetar alltid **relationsskapande**, utifrån tre ledord: **information, samarbete, checklista**.
- Utifrån denna bedömning och vårt arbetssätt försöker vi både i stunden och över tid att skapa oss **en helhetsbild** av varje deltagare.
- Vi försöker så långt det är möjligt att ha ett **lågaffektivt bemötande**.

Hej! Välkommen in!

De mest basala behoven tillgodoser vi genom att hälsa välkommen in till Mötesplats Vuxen *Café David*. Alla dagar hos oss inleds just här, med frukostservering. Därefter är det många som väljer att stanna kvar och ta det lugnt eller umgås, kanske ända fram till lunch. Vartefter vi lär känna våra deltagare och deras behov hälsar vi dem sedan välkomna till andra delar av vår verksamhet så som kreativa verkstaden eller rådgivningen.

För den som börjar känna sig mer trygg och bekväm erbjuder vi möjligheten att ta en dusch och byta till rena kläder. Vår garderob är en utmärkt plats för lite mer enskilda samtal. Någon av oss i personalen finns alltid på plats här.

Både duschen och klädbytet är viktiga i vårt relationsbyggande arbete. Vi tar alla chanser att öka tilliten mellan oss och människan vi har framför oss. Är de inte redo att prata med oss vid första klädbytet så ger vi inte upp. Vi försöker alltid lite till, för att visa att vi bryr oss och för att vi vet att det ofta är det som krävs för att nå fram.

Lågaffektivt bemötande

En annan viktig pusselbit i vårt arbete är att vi hela tiden har ett lågaffektivt bemötande. Här kommer en kort beskrivning av hur vi använder begreppet hos oss och lite information om var du kan läsa mer.

"Om jag och mina kollegor stirrar runt och verkar stressade, så stressar vi upp alla andra. Därför försöker vi alltid skapa en lugn stämning."

Detta beskriver väl vår ambition om att ha ett lågaffektivt bemötande. Detta förhållningssätt utgår från att människor med **"problemskapande beteende"** ofta har svårt att reglera sin känslöstämning. De kan också ha svårt att skilja på om det är deras egna eller någon annans känslor de känner. De

reagerar också ofta med samma känsla som den de blir bemötta av. Kort sagt: om vi möter dem med en upprörd eller stressad ton så blir de ofta arga tillbaka.

Det är alltså viktigt att vi behåller vårt lugn, för att våra deltagare ska kunna behålla kontrollen över sig själva och vilja samarbeta med oss. Lågaaffektiv pedagogik handlar om att skapa en miljö som är präglad av lugn och av positiva förväntningar på de människor man möter. Metoden handlar om kroppsspråk, fysiskt avstånd och konfliktutvärdering.

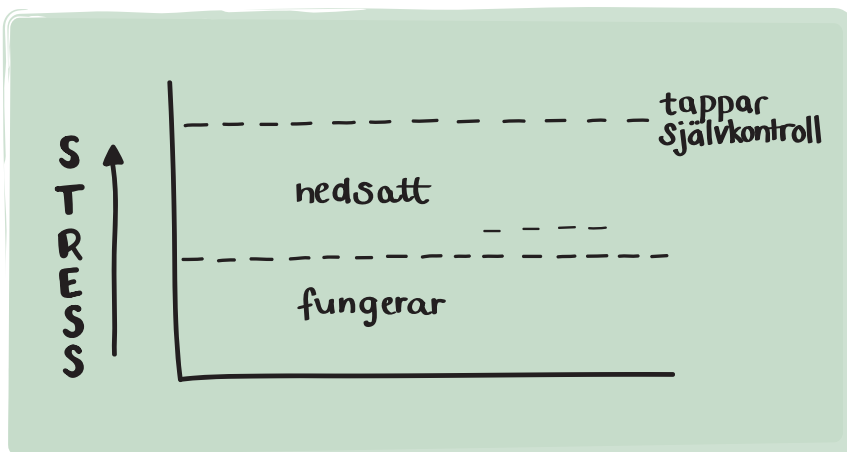
Stärka sin egenmakt

Hos oss finns också möjligheter att besöka en sjuksköterska, läkare, tandläkare, fotvårdsspecialist eller fysioterapeut. Våra deltagare kan också sätta sig i lugn och ro med någon av våra rådgivare och till exempel få hjälp med myndighetskontakter. I anslutning till samtalsrummen finns datorer som deltagarna vid behov kan använda på egen hand. Här finns alltså goda möjligheter att stärka sin egenmakt (den stärkta självbild som infinner sig när man lyckats påverka sin tillvaro) på både kort och lång sikt.

Vi bjuder också in andra samhällsaktörer eller myndigheter till oss så att tröskeln att möta dessa ska vara så låg som möjligt.

Sist men inte minst finns vår kreativa verkstad, med gott om utrymme och möjligheter att arbeta kreativt, med färg, form och musik. Här kan deltagarna skapa fritt med olika material och spela olika instrument. Även här fokuserar våra kollegor på att bygga relationer, lyssna och lotsa deltagarna framåt, både kreativt och på deras livsresor.

Stresspåverkans olika steg



De flesta av oss fungerar bra när stressnivåerna är låga. När stressnivåerna stiger blir våra funktioner nedsatta. Vid riktigt höga stressnivåer tappar vi lätt självkontrollen.

Att stress påverkar våra deltagare märks extra tydligt när vi öppnar Mötesplats Vuxen Café David klockan 07.30 på morgonen. Då har flera av våra deltagare redan väntat utanför vår port en lång stund och deras stressnivåer är ofta höga.

Någon har kanske sår på ryggen efter ännu en natt på en hård parkbänk. Många har vandrat natten igenom och vissa är dyngsura. Någon har varit i slagsmål, någon annan är påverkad och de allra flesta har mer eller mindre ont i kroppen och är trötta. Att i detta skick behöva vänta utanför en dörr, tillsammans med andra personer som inte heller mår bra, är inte lätt. Alla har dessutom samma mål – att få komma in så fort som möjligt.

Att släppa in alla samtidigt fungerar dock inte, för då är risken för konflikter för stor. Därför står en av oss utanför och slussar in fem-sex personer i taget. Vårt första uppdrag varje arbetsdag är alltså att försöka sänka deltagarnas stressnivåer.

Att som deltagare veta att du snart får komma in till oss är dock inte enbart stressande. Det kan också väcka hopp och skapa ett visst lugn att veta att du snart ska få komma in i värmen. Oavsett vem du är och i hur du mår just i dag. Att därefter få möta någon som säger hej och kanske även nämner ditt namn, få äta en rejäl frukost och kanske också byta kläder eller duscha – det är sådant som kan sänka stressnivåerna ytterligare.

Låga stressnivåer skapar dessutom ofta ökad trygghet och är en viktig förutsättning för att kunna ta tag i och förändra sin livssituation. När stressnivåerna är låga kan vi mötas, samtala och fortsätta utveckla relationen med våra deltagare och stärka deras egenmakt.

Men om deltagarna har nedsatt funktionsförmåga, kanske så pass att de förlorar sin självkontroll, då gäller det att vi som möter dem sänker våra egna stressnivåer. Därför är det extra viktigt att ha ett lågaffektivt bemötande när vi möter människor som lever under hög stress.

Story:

Värdefulla pusselbitar över tid

En berättelse från vår vardag kopplat till metoden

En av våra deltagare inledde sitt första besök hos oss med att säga "Jag är konstnär". Vi lyssnade och tänkte att han kände ett behov av att visa sin identitet för oss. Det kändes på många vis positivt, för vi vill alltid försöka skapa en helhetsbild av dem vi möter, inte enbart fokusera på deras eventuella problem eller diagnoser. Därför grävde vi inte djupare i detta just där och då.

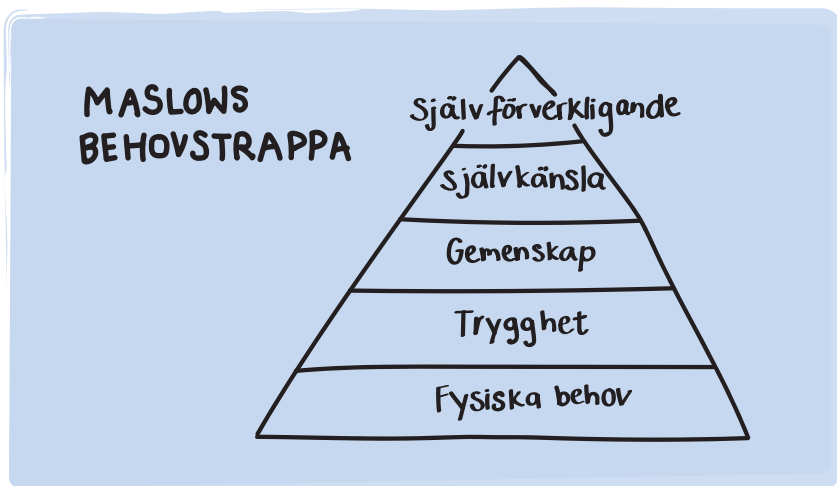
Efter några månader, när en i personalen sitter och pratar med honom i vår kreativa verkstad, så säger han: "Jag blir snart vräkt". Där fick vi plötsligt en ny pusselbit till bilden av honom och information om ett väldigt konkret bekymmer. Detta försökte vi sedan stötta och hjälpa honom med.

Reflektion: Vad hände och varför agerade vi som vi gjorde?

Vårt agerande i det här fallet visar hur vi arbetar för att **skapa förtroende** och att tålmodigt **bygga relationer**. Vi har **deltagaren i fokus** och avgör vårt bemötande och våra insatser efter hans **tillstånd och behov** just där och då. Av dessa anledningar så väntar vi på **rätt tillfälle för samtal**. Och när det tillfället kommer så är vi beredda att ta det.

Modeller vi utgår från

Att navigera bland behov



Att närma sig samtal om behov hos personer som lever i hemlöshet och utsatthet kan vara komplext. När det dagliga livet präglas av överlevnad kan det vara svårt att reflektera över önskningar eller långsiktiga mål. Samtidigt är dialogen kring behov en viktig nyckel för att skapa möjligheter till förändring och framtidstro.

Om en deltagare hos oss inte säger sig ha några behov, så börjar vi i stället med att bygga en relation. Och om personen efter en tid formulerar ett eller flera behov, så gör vi vad vi kan för att möta dem utifrån det läge vi befinner oss i då.

Vi har därför valt att arbeta med Maslows behovstrappa. Enkelt uttryckt handlar denna modell om att behoven i botten av pyramiden bör vara tillgodosedda innan de som ligger högre upp kan tillgodoses. Självklart går det att hoppa mellan behovsnivåerna och gränserna kan vara flytande och även skifta över tid.

Kritiken mot Maslows behovstrappa är att den till synes bortser från hur viktiga våra relationer är. Vi formas som människor i samspel med andra, inte som ensamma individer som klättrar uppåt för att uppfylla behov steg för steg. För att ens uppnå de mest grundläggande behoven krävs samarbete och stöd från andra. Vi är inte så självständiga som teorin vill få det att verka utan stället är det vår sociala tillhörighet – att känna sig del av något större – som ligger till grund för vilka vi är och hur vi beter oss. Trappan är en teori som är allmänt formulerad som inte tar hänsyn till att människors behov kan skilja sig åt – både mellan individer och mellan olika kulturer samt om det finns fler eller färre behov som inte är med i trappan.

Baserat på vilken målgrupp vi arbetar med anser vi att Maslows behovstrappa är passande pusselbit i grunden för vår metod, kritiken till trots.

Det som känns tryggt för oss på Skåne Stadsmission är att vi vet att vi kan tillgodose trappans alla behovsnivåer inom vår egen verksamhet. Vi försöker alltid se till deltagarnas behov och dagsform – och bemöta dem utifrån detta.

Så här kan de olika nivåerna i Maslows behovstrappa fungera i praktiken hos oss på Skåne Stadsmission, nerifrån och upp:

Fysiskt: Att få komma in i värmen, äta, duscha eller byta kläder. Samt att få besöka en sjuksköterska, läkare, tandläkare eller fysioterapeut.

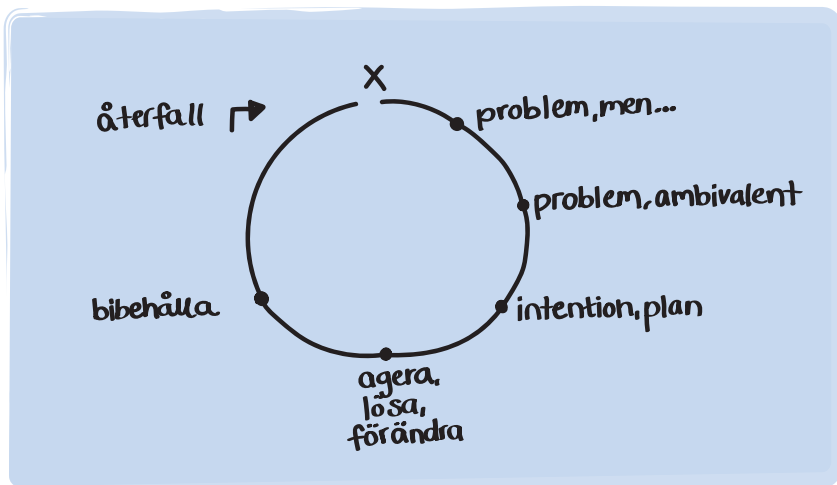
Trygghet: Vi försöker skapa en trevlig och trygg miljö i alla våra verksamheter, där alla deltagare ska känna sig välkomna.

Gemenskap: Hos oss är vägen till hjälp, samal, människor eller andra verksamheter kort och ständigt närvarande.

Självkänsla: De kan hjälpa till att skriva en ansökan, starta olika typer av förbättringsprocesser eller ha stödjande samtal.

Självförverkligande: I vår kreativa verkstad finns möjlighet att spela instrument eller skapa konstnärligt; aktiviteter som vi ser som steg på vägen mot att få uttrycka vad man själv tycker är viktigt. Vem är jag bortom mina utmaningar?

Verktyg för beteendeförändring



Modellen beskriver en beteendeförändrings sex olika faser.

En annan modell vi använder dagligen är en modell om beteendeförändring, som tagits fram av forskarna Prochaska och Di Clemente. Modellen, som har forskningsanknytning, beskriver de sex faser som en människa genomgår vid en beteendeförändring, nämligen:

1. Förnekelse
2. Reflektion/ambivalens
3. Förberedelse
4. Handling, aktivitet
5. Vidmakthållande
6. Återfall

Något som är helt avgörande igenom hela förändringsprocessen är att vi ständigt följer deltagarens motivationsnivå. Relationer och motivationsnivåer är grunden, framför allt i beteendeförändringens första faser.

Faser av beteendeförändring i vår vardag

1. Förnekelse.

I den här fasen kan en typisk kommentar från en deltagare vara: "Jag har inget problem, jag förstår inte alls vad ni pratar om." Då fortsätter vi att skapa en relation, tills personen är redo att gå vidare. Vi föreslår kanske i stället ett besök hos sjuksköterskan eller ett klädbyte, för att få personen att känna att något sker och för att de ska fortsätta besöka oss så att vi kan fortsätta arbeta tillsammans.

2. Reflektion/ambivalens

I det här skedet är det vanligt att skylla ifrån sig och komma med ursäkter. "Jo, det finns kanske ett problem, men det ligger inte hos mig." Eller: "Detta går inte att lösa just nu, för att jag inte har tid" eller: "Det går inte just nu för innan jag gör detta så måste jag" ... och så vidare.

För oss är detta en tacksam fas. Nu kan vi börja utforska vad motståndet består av och även skapa hopp och möjligheter. Kanske säger vi: "Vi kan kolla på det här tillsammans." Det viktiga är att hjälpa personen i fråga bort från det ambivalenta och visa att de inte behöver göra allting på egen hand.

3. Förberedelse

Nu har personen för avsikt att förändras och håller på att förbereda sig. Kanske säger hen: "Jag vill jättegärna sätta i gång en förändring. Jag tycker att det är spännande, jag har en del idéer, men jag behöver hjälp att ordna tankarna."

Här är det vår uppgift att hjälpa till att skapa struktur och fördela uppgifter. "Detta kan du göra, detta kan vi göra tillsammans och det här kan jag göra åt dig."

4. Handling, aktivitet

I den här fasen handlar det om att agera, lösa och förändra. Vi skrider vi till handling! Nu kan deltagaren kanske säga: "Ok, jag är glad att vi har startat detta, men det är väldigt mycket att hålla reda på. Det är mycket som händer samtidigt. Hon som skulle ringa mig från kommunen har till exempel inte ringt tillbaka." Deltagaren har hamnat i en lite ovan situation och känner sig ofta överväldigad.

Nu är det viktigt för oss att visa att vi kan göra många av uppgifterna tillsammans. Vi är också noga med att uppmuntra och kolla upp hur det går. Vi

försöker att ha överblick och ett övergripande ansvar. Vi frågar om deltagaren har gjort det de lovat att göra. Vi vill se till att deltagaren inte tappar modet.

5. Vidmakthållande

Nu handlar det om att bibehålla det uppnådda läget. Om förändringen till exempel bestod i att få tillgång till hemtjänst kan deltagaren kanske säga: "Det kom ingen från hemtjänsten. Någon annan kan säga: "Hemtjänsten tyckte inte om att jag hade alla mina kläder på golvet, vad gör jag nu?"

I det här läget försöker vi hålla så mycket kontakt vi kan och följa personen i den förändrade situationen. Om det behövs ett klädsåk så försöker vi skaffa ett via gåvoinlämningen. Vi kan också föreslå ett hembesök och vara med när hemtjänsten är där, för att med egna ögon se hur läget är. Att till exempel behöva passa hemtjänstens tider kan upplevas som jobbigt för en del av våra deltagare. En del säger då upp hemtjänsten eller blir kanske av med servicen för att de inte är hemma när hemtjänstpersonalen dyker upp.

En anledning till att det uppstår problem i den här fasen kan vara att vi har gått lite för snabbt fram i förändringsprocessen. Ibland kan vi till exempel tvingas väga deltagarens motivationsnivå mot exempelvis risken för vräkning. Då händer det att vi stressar på processen, vilket alltså kan ge bakslag.

6. Återfall

Kanske blev den nya förändringen övermäktig att vidmakthålla och då kan vi stå inför ett återfall till någon av förändringsfasens tidiga stadier. Kanske blev det för mycket eller för svårt att vänja sig vid att bo i en lägenhet, att förhålla sig till hemtjänsten eller att ha kläderna i ett skåp.

Då kan det ligga nära till hands att deltagaren längtar tillbaka till en mer bekant och trygg tillvaro. Och så är vi tillbaka i förnekelse eller ambivalens inför det ursprungliga problemet. "Nu har jag provat att bo i en lägenhet, men nu går jag tillbaka till gatan."

I det här läget står vi kvar med en öppen famn. Vi uppmuntrar att de kommer tillbaka och är aldrig dömande. För vi vet att detta är helt normalt. Det är svårt att hålla fast i en stor förändring, vi förstår. Personen i fråga skäms ofta och känner sig skyldig, men de vet också att vi värnar om dem och bryr oss på djupet. De vet att vi finns här och att de kan vara sig själva hos oss. Och så tar vi ett varv till i förändringsmodellens cirkel. Om deltagaren är

tillbaka på förnekelse så möter vi hen där och börjar om. Det vi har med oss från förra gången är att vi vet lite mer om var motståndet fanns och vilka faser som gick bra då. Ofta kan det till och med gå bättre på andra försöket.

Reflektion och samtal

- På vilka sätt kan dessa modeller passa in i din vardag?
- Hur kan dessa modeller och tillvägagångssätt stötta dig i ditt arbete?
- Vad kan du lära av detta tillvägagångssätt?

Story:

Han som kom med rumpan bar

En berättelse från vår vardag kopplat till metoden

En äldre man, som vi inte kände sedan tidigare, besökte oss en morgon för att äta frukost på Mötesplats Vuxen *Café David*. Hans byxor var trasiga med stora hål på flera ställen. Bland annat är hans rumpa mer eller mindre bar.

Många sneglade på honom och få missade hans entré i frukostmatsalen. En del kom till och med fram till oss och bad oss säga till honom. Men vi valde att låta honom vara. Hos oss får alla vara precis som de är och vår bedömning var att det allra viktigaste var att försöka skapa en trygg plats för mannen i fråga. Det var i stunden viktigare än att han hade ett par hela byxor.

När han hade besökt oss några gånger och vi lärt känna honom lite mer sa en av våra kollegor: "Du, det här med byxorna. Ska vi kanske se om vi kan hitta ett par hela byxor till dig?" Ytterligare några besök senare gick han med på att ta en dusch och i samband med detta byta ut sina byxor mot ett helt par.

Reflektion: Vad hände och varför agerade vi som vi gjorde?

Det här är ett tydligt exempel på hur vi använder Maslows behovstrappa. Genom att pendla parallellt mellan de mest grundläggande behoven – att få äta, duscha och byta kläder och att samtidigt erbjuda en trygg miljö där man som deltagare kan känna sig välkommen – lotsade vi honom framåt. Att bygga tillit och skapa en relation är grunden till allt. Samt att se hela människan framför oss och försöka bedöma hans behov och tillstånd. Och med lite tålamod hittar vi den rätta situationen att lotsa personen vidare, som kanske också snart känner att hans egenmakt har ökat en aning.

Sammanfattning: modeller

Lågaaffektivt bemötande

Lågaaffektivt bemötande bygger på insikten att personer med problemskapande beteende ofta har svårt att reglera känslor och tenderar att spegla de känslor de möts av. Detta beror på att affekter smittar, men vissa har svårt att skilja på sina egna och andras känslor, vilket gör att de exempelvis blir arga om de skälls ut. En person som har skrivit, föreläst och arbetat mycket med lågaaffektivt bemötande är psykologen Bo Hejlskov Elvén.

Maslows behovstrappa

Enkelt uttryckt handlar Maslows behovstrappa om att behoven i botten av pyramiden bör vara tillgodosedda innan de som ligger högre upp kan tillgodoses. Självklart går det att hoppa mellan behovsnivåerna och gränserna kan vara flytande och även skifta över tid. Baserat på vilken målgrupp vi arbetar med anser vi att Maslows behovstrappa är passande pusselbit i grunden för vår metod, kritiken till trots.

Prochaskas och Di Clementes modell för beteendeförändring

En annan modell vi använder dagligen är en modell om beteendeförändring, som tagits fram av forskarna Prochaska och Di Clemente. Modellen beskriver de sex faser som en människa genomgår vid en beteendeförändring, nämligen:

1. Förnekelse
2. Reflektion/ambivalens
3. Förberedelse
4. Handling, aktivitet
5. Vidmakthållande
6. Återfall

Uppsökande verksamhet: På stan

Vårt uppsökande arbete handlar om att upptäcka människor i alla åldrar som lever i ofrivillig ensamhet och utsatthet utanför våra egna lokaler. Uppsökande arbete handlar om att skapa kontakt och förmedla stöd till människor som ofta är svåra att nå på andra sätt. Det innebär att möta människor där de befinner sig, i miljöer som uppsökaren själv inte styr över, och erbjuda hjälp på ett enkelt och tillgängligt sätt.

Även i vårt uppsökande arbete utgår vi från vår metod. Vårt bemötande är detsamma oavsett om vi möter människor innanför eller utanför våra väggar. Ibland kan det till och med vara en fördel att möta någon vi känner från Mötesplats Vuxen "Café David" på mer neutral mark där mötena ofta blir mindre laddade.

Genom att arbeta uppsökande möter vi människor som inte själva hittar till oss. Vi känner stadsrummet och vilka som rör sig på vilka platser och bara genom att röra oss här fungerar vi trygghetsskapande. Tack vare den kunskapen gör vi därför besök på till exempel bibliotek, centralstationer, köpcentrum, torg mm.

Förutom att fördjupa vår relation med de människor som arbetar på dessa platser, så leder en naturlig och återkommande närvaro, från vår sida i dessa stadsrum, till att de människor som är i behov av stöd och hjälp till sist våga söka upp oss. Det leder till nya relationer som i förlängningen kan leda till ökad egenmakt för fler människor. Ibland händer det att vi följer människor till Migrationsverket eller hjälper dem att ringa till socialjouren.

Vi har alltid våra arbetskläder på oss, så att man tydligt kan se att vi kommer från Skåne Stadsmission och vi arbetar alltid två och två. Att vara ensam skulle inte kännas tryggt och att vara fler skulle göra oss uppenbart synliga och därför minska våra chanser att nå fram till människor.

Vi samarbetar till exempel med fastighetsägare som bett oss stärka den sociala hållbarheten inom vissa bostadsområden. Här bjuder vi på fika och inleder samtal och relationer med nya människor samt göra oss synliga och mer kända i området.

Skuld och skam

Det finns ofta både skuld och skam kopplat till ensamhet, framför allt när det gäller äldres ensamhet. Dels i fråga om att erkänna att man ens känner sig ensam, dels när det gäller att bli föreslagen att besöka oss på Mötesplats Vuxen *Café David*. Här gäller det att gå varsamt fram, ha tålamod, visa respekt och långsamt bygga tillit. Det handlar ofta om ett mycket finkänsligt socialt arbete, där tålamod och erfarenhet är värdefulla tillgångar.

Vi försöker också knyta kontakt med "mellanpersoner", som kan tipsa och hänvisa sina deltagare till oss eller berätta om hur vi arbetar. Det kan till exempel handla om människor som arbetar inom Diakonin, hemtjänsten, på andra mötesplatser, på biblioteket, på ett fastighetsbolag eller väktare på tågstationen.

De här kontakterna blir våra förlängda armar och kan hjälpa oss att nå ut till vår målgrupp. Ibland ringer vi i förväg när vi är på väg, för att få till ett möte med dem. För ju mer de vet om oss, desto bättre kan de i sin tur informera om oss på Skåne Stadsmission. Precis som när vi skapar relationer med våra deltagare på Mötesplats Vuxen *Café David* försöker vi arbeta omsorgsfullt, varsamt och tålmodigt även med dessa kontakter.

Hur vet vi vilka människor vi ska närma oss?

- Erfarenheten hjälper oss. Flera av oss som arbetar uppsökande har arbetat många år inom Skåne Stadsmission eller inom liknande verksamheter. Vi vet på ett ungefär vilka vi letar efter.
- Vissa attribut ger oss signaler som gör oss extra uppmärksamma: trasiga skor, smutsiga händer eller om någon bär sina ägodelar i en stor IKEA-kasse.

Hur gör vi?

Varje situation är unik och kräver inlevelse och fingertoppskänsla. Att ha erfarenhet av att arbeta med vår målgrupp är en tillgång. Därför vet vi att det är viktigt att känna efter vad som kan passa i varje situation och möte. Att kunna improvisera och vara öppen är bra tillgångar.

Några av våra rutiner

- Vi agerar alltid lågmält.
- Vi observerar på avstånd, väntar och går fram när vi känner att det är läge.
- Vi har tålamod och är envisa, utan att vara påstridiga.
- När vi ser någon som ser ut att sova, ofta med mycket packning runt sig, försöker vi närma oss stillsamt. Först och främst kontrollerar vi om de andas eller inte. Om vi blir oroliga hänger vi kvar en stund och bedömer om vi ska väcka personen eller inte.

Några förslag på hur ett samtal kan inledas:

- Att bjuda på kaffe är alltid en bra ingång till fortsatt samtal.
- Att prata om vädret fungerar också ofta bra.
- Att bara sätta sig bredvid någon eller några personer och efter hand dra in dem i vårt samtal är ett annat sätt att få kontakt.
- "Du kanske inte ska sova här, någon kan ta dina saker." Det är en replik vi använt flera gånger. Vi visar omtanke om personen i fråga, vilket ofta tas väl emot.

Vad är det svåraste med att arbeta uppsökande?

Det är en utmaning att röra sig ute i miljöer som vi själva inte bestämmer över. Här är gränslandet mellan det privata och det offentliga grumligt och när vi möter någon på en parkbänk kan detta mycket väl vara en persons trygga plats. När vi möter människor blottas hela deras utsatthet och här måste vi gå varsamt fram för att inte kränka eller tränga någon. Hur vi närmar oss avgörs genom en snabb men noga avvägd iakttagelse av situationen.

Det kan vara svårt att avgöra vem eller vilka av de personer som vi möter som verkligen lever i ofrivillig ensamhet men vår erfarenhet är att det ofta är betydligt svårare att närma sig äldre personer, som ofta skäms över sin situation.

Story:

"Okej, jag har ett problem, men jag vågar inte."

En berättelse från vår vardag kopplat till metoden

Under en av våra uppsökande promenader stötte vi ihop med en äldre man som vi kände från Mötesplats Vuxen Café David sen tidigare – men det var ett tag sedan han sist besökte oss. Vi pratade en stund och hälsade honom välkommen tillbaka. Inte så långt därefter dök han upp på Mötesplats Vuxen Café David på nytt och efter frukosten satte han sig ner och började spela kort med samma gäng som han spelat med förut.

Vi visste sedan innan att han hade alkoholproblem och plötsligt en dag säger han till en av oss i personalen: **"Det är ohållbart det här med att dricka, för min hälsa. Det är ohållbart."** För att göra steget, att ta tag i sitt problem, så enkelt och kravlöst som möjligt för honom, bjöd vi in en person som arbetar med alkoholbehandling. Alla satte sig ner för ett samtal och det bestämdes att mannen skulle genomgå en avgiftning. Men när det väl var dags så valde han bort det. Han var rädd och ambivalent. **"Ok, jag har ett problem, men jag vågar inte göra den här behandlingen"**, sa han.

Efter en tid försvann en av de andra kortspelande männen på avgiftning och var borta ett tag medan den man vi pratat med fortsatte att tveka inför att ta steget. Men så – en dag tackade han ja till och genomgick behandlingen. Där och då kände vi oss extra glada att vi hade mött honom på vår uppsökande promenad och lyckats återuppta relationen så att han återvände till Mötesplats Vuxen Café David. Detta så att vi kunde stötta honom genom processen.

Reflektion: Vad hände och varför agerade vi som vi gjorde?

När vi mötte mannen ute på stan så kunde vi snabbt **återknyta till vår tidigare relation**. Vi kände varandra sedan innan, vilket spelade stor roll i sammanhanget. När hans situation sedan blev ohållbar och motivationsnivån tillräcklig för att göra någonting åt detta, var han redo att gå vidare. Då kunde vi börja planera tillsammans.

Vi kunde med andra ord följa honom genom några av stegen i **Prochaskas och Di Clementes faser för beteendeförändring**. Han hade passerat förnekelsen och var ambivalent när vi möttes. Så klev han in i den **förberedande fasen** och skred sedan nästan till handling. Men i stället backade han tillbaka till att vara ambivalent, men när hans motivationsnivå sedan var åter kunde vi skrida till **handling och aktivitet**.

Uppsökande verksamhet: I hemmet

"Våra hembesök bygger relationer. Viktiga relationer. Vi som gör hembesök får koll och människor som inte har någon, får plötsligt någon som hälsar på och som vill veta hur de mår. Det finns så många speciella möten att berätta om. En person vi träffade hade ingen säng, så vi fixade en säng och hjälpte till att bygga ihop den. En annan hade ingen att fira sin födelsedag med, men bjöd in oss, så då kom vi dit och fikade. Sådant kan betyda väldigt mycket."

Medarbetare på Mötesplats Vuxen "Café David" i Malmö

Hembesök utgår alltid utifrån deltagarens villkor, behov och tillstånd. Drivkraften att genomföra hembesök är precis densamma som för den uppsökande verksamheten på offentliga platser: vi vill skapa nya relationer som i bästa fall kan leda till ökad egenmakt hos fler människor.

När vi lär känna de människor som kommer till oss på Mötesplats Vuxen

Café David på ett lite djupare plan får vi också fler pusselbitar till vår helhetsbild av personen i fråga. Det underlättar i våra framtida möten och ansträngningar för att få just den här personen att hitta sin väg vidare i livet.

I ett större perspektiv kan ett hembesök hos någon av våra deltagare också förändra situationen för personens grannar och fastighetsvärd och i vissa fall kan dessa även förebygga hemlöshet genom att förhindra vräkningar. I den bästa av världar kan våra insatser därmed leda till ett ökat lugn för fler och även stärka fastighetsägarens arbete med social hållbarhet.

Hur gör vi?

Utifrån den checklista vi har skapat för varje deltagare (enligt vår metod) ger hembesöken oss alltså en möjlighet att fördjupa relationerna med dem vi lär känna på Mötesplats Vuxen *Café David*.

När och varför gör vi hembesök?

Svaret är att det varierar en del. Besöken bygger dock alltid på relationer och tillit. Därför gör vi vad vi kan för att först lära känna personen vi ska besöka.

Kanske säger någon av våra deltagare på Mötesplats Vuxen *Café David* att de behöver hjälp med att fixa något hemma. Det kan också vara någon av oss i personalen som initierar besöket. Vissa vill inte alls ha hembesök, andra vill gärna. Vi respekterar alltid deltagarnas vilja. Vår målsättning är att skapa relationer på deltagarnas villkor samt utifrån deras behov och förutsättningar.

Samarbete med bosociala samordnare

Ett hembesök kan också vara följden av ett samtal med en bosocial samordnare hos en fastighetsägare. De kan till exempel flagga för att en av deras hyresgäster riskerar vräkning och vill höra om vi har möjlighet att stötta personen i fråga. Eller kanske ska stambyte genomföras och personen som behöver hjälp måste flytta till en annan lägenhet. Då kan vi bistå med praktiska och administrativa sysslor.

Att bygga förtroende är extra viktigt i så här utsatta lägen, men det kan ta tid. Ibland så lång tid att den berörda personen ändå blir vräkt. Då gäller det för oss att finnas på plats för kommande steg i processen. Ofta behöver vi också påminna oss om att vi inte har någon reell makt över de här situationerna. Vår roll är att stötta de utsatta så mycket vi kan.

När vi går hem till våra deltagare anstränger vi oss lite extra att verkligen möta dem "i ögonhöjd". För nu är vi gäster på deras hemmaplan och blir lite av "en extra anhängig".

"Att vi kan erbjuda hembesök är en trygghet för hela organisationen. När en deltagare på Mötesplats Vuxen *Café David* efterfrågar hjälp eller stöttning på hemmaplan så vet vi att vi kan boka in ett hembesök inom kort, vilket gör skillnad för både personen i fråga och för hela vår organisation." Socionom på Mötesplats Vuxen *Café David* i Kristianstad

Några av våra rutiner för hembesök

1. Vi pratar alltid igenom varje hembesök i förväg. Funderar dels på vem av oss som är mest lämplig att gå dit, dels om vi ska vara en eller två personer vid besöket. Vi förbereder oss så gott vi kan, utifrån det vi vet om personen vi ska hälsa på.
2. Vi går inte in om personen vi kommit till om där just då finns andra gäster.
3. Väl på plats försöker vi vara öppna, ärliga, kreativa, ödmjuka och flexibla. Personen vi besöker behöver ofta hjälp med fler eller helt andra saker än de ärenden som först förde oss till deras hem. Då är vi öppna för det som händer och löser det som känns mest akut för stunden.
4. Vi besöker ofta samma person flera gånger.

Vi avslutar kapitlet om hembesök med att ge ordet till Lotta Nilsson, socialarbetare på Mötesplats Vuxen *Café David*. Hon summerar sina intryck av hembesök så här:

"Det brukar börja med att vi går dit för att hjälpa till med något litet, som att hjälpa dem med fjärrkontrollen, men sen... upptäcker vi så mycket mer: människor som lever i misär och som ibland har varken möbler eller några andra saker av värde."

Story:

Värdet av att räkna burkar

En berättelse från vår vardag kopplat till metoden

En morgon kom en av våra frukostdeltagare på Mötesplats Vuxen Café David fram till oss. Han tittade på oss en stund och sedan sa han: "Jag hörde att ni gör hembesök, men ni har aldrig varit hos mig". Där och då bestämde vi både dag och tid för besök hos honom. Vi kände honom hyfsat bra och att han var lite av en samlare hade vi förstått.

Vid vårt första besök, och även vid efterföljande besök, ber han oss att räkna hans insamlade burkar – och han vill alltid att totalsiffran ska vara högre än förra gången. Detta ser vi såklart till att den blir. Utöver att räkna burkar hjälper vi också till med annat, stort som smått, som han just då behöver hjälp med.

Reflektion: Vad hände och varför agerade vi som vi gjorde?

Vi tackar aldrig nej till att bygga vidare på de relationer vi har inlett. Det ger oss bättre förutsättningar att **skapa en helhetsbild** av en person. Samtidigt får personen i fråga en chans att visa mer av sin identitet. Och, inte minst, att vi tillsammans kan **bygga vidare på vår relation**.

Att göra hembesök är också ett kompletterande sätt att ha **deltagaren i fokus** och att **se till deras behov**. I bästa fall stärker vi samtidigt deras **självkänsla**. Ett hembesök ger oss också en chans att se om en förändring består – att kolla läget helt enkelt. Eller, om en person inte längre besöker oss så ofta, så ger hembesöket oss en chans att se hur det står till.

Vissa av dem vi gör hembesök hos vill kanske mest visa oss att de över huvud taget har ett hem och att de sköter sig. Andra vill visa lite mer av vilka de är eller söker efter **gemenskap**. Många av våra deltagare får nästan aldrig några besök förutom av just oss.

Vilka samhällsförändringar kan vi uppnå tillsammans?

Vi vet att vårt arbete gör skillnad för de människor vi möter. Det får vi dagliga bevis på. Vår ambition framåt är att också göra skillnad på fler och större plan.

När vi bidrar till att stärka våra deltagares egenmakt kan det leda till positiva effekter för fler personer och aktörer. Många av våra deltagare är hyresgäster hos någon av stadens fastighetsbolag. Och i takt med att dessa människor börjar må bättre och får bättre kontroll över sitt eget liv är vi övertygade om att såväl familj, vänner, grannar och hyresvärdar kommer att märka skillnad. Om vi vidgar cirkelarna ytterligare kommer avståndet mellan olika vårdinstanser och andra kommunala, regionala eller statliga myndigheter också att minska.

- Det arbete vi genomför motverkar hemlöshet genom vräkningsförebyggande insatser.
- Genom att ha en närvaro och röra oss i det offentliga rummet skapar vi en grundtrygghet.
- Vi skapar en trygghet i staden genom att ha öppet vår mötesplats där vi erbjuder värme, mat, rådgivning, sjukvård.

Med andra ord gör vårt arbete skillnad både på individ- och samhällsnivå.

Ju fler samarbetspartners vi på Skåne Stadsmission får möjlighet att kroka arm med, desto större samhällsnytta kan vi skapa tillsammans. I ett större perspektiv pratar vi om samhällsförändringar som verkligen gör skillnad.

Vill du bidra till detta samhällsstärkande arbete tillsammans med oss?

Läs mer och hör av dig via skanestadsmission.se

Vad är Äldremissionen?

Skåne Stadsmission har identifierat en växande målgrupp: äldre personer i social och ekonomisk utsatthet. De drabbas ofta av isolering, ensamhet och passivitet. Forskning visar att allt fler äldre drabbas av psykisk ohälsa och depression, samtidigt som kommunernas uppsökande verksamhet hos äldre är mycket begränsad.

Genom Äldremissionen fokuserar vi därför på olika former av aktiviteter och verksamheter för just denna målgrupp. Vi arbetar i tre spår för att öka deras delaktighet, kunskap, egenmakt samt sociala samvaro.

Vi kallar spåren för: Förbättrad livssituation, Ökad kunskap och Social Samvaro.

För att nå de äldre har vi varit tvungna att hitta nya vägar för kontakt och relationsskapande. Vi har även arbetat aktivt på offentliga platser. För att bryta eventuell passivitet, maktlöshet och psykisk ohälsa vill vi aktivera de äldre i deras hemmiljö, öka kunskapen om och förståelsen för hur samhället kan ge stöd samt ge dem verktyg för att bättre klara sin vardag. Vi vill också stärka deras möjligheter att vara aktiva tillsammans med andra på Skåne Stadsmission eller tillsammans med oss på andra mötesplatser.

I arbetet med vår uppsökande verksamhet utgår vi från de metoder vi utvecklat under lång tid. Därmed hoppas vi för det första kunna göra skillnad för personer över 65 år och för det andra att hitta nya och innovativa arbetsätt, som vi kan fortsätta använda i vår verksamhet efter projektets slut.

Ordlista

Lingvistikens och orden vi använder formar inte bara hur vi kommunicerar utan också hur vi uppfattar och förstår världen omkring oss. Språket fungerar som en lins genom vilken vi tolkar verkligheten; det sätter ramar för vad vi kan uttrycka och därmed vad vi kan tänka. Ord skapar kategorier som strukturerar vår erfarenhet, påverkar våra relationer och styr hur vi tolkar våra egna och andras handlingar. På så sätt är språket inte bara ett verktyg för att beskriva världen – det är en kraft som aktivt formar den.

Därför behövs en ordlista – för vår metod sträcker sig hela vägen in i den lingvistiska världen.

Ökad egenmakt

För oss innebär egenmakt att vi ser till individens förmåga att påverka sitt eget liv och sin situation. Det handlar om att ha möjlighet, kunskap och resurser för att kunna fatta egna beslut och påverka sin tillvaro, ofta i en kontext där detta tidigare varit begränsat. Egenmakt uppstår med hjälp av:

- Kunskaper att göra eller veta hur man ska göra.
- Självförtroende att våga göra.
- Handlingsförmåga eller drivkraft att göra det som behövs.

Ökat välmående eller välbefinnande

Vår syn på välbefinnande kopplas till följande fyra faktorer:

- Hälsa (såväl fysisk som psykisk)
- Existentiell hälsa
- Sociala och inkluderande sammanhang
- Känsla av att vara sedd och saknad

Var och en av dessa faktorer kan förbättra eller förvärra våra liv, beroende på vad som händer i respektive område.

Ökad livskvalitet

Livskvalitet är en bedömning av en individs övergripande välbefinnande och tillfredsställelse med livet. Några av de faktorer som bidrar till livskvalitet är:

1. Ekonomisk trygghet
2. Hälsa (yttre förutsättningar för att kunna ha en god fysisk och psykisk hälsa)
3. Fritid
4. Meningsfull sysselsättning
5. Boendekvalitet

Deltagare

De människor som söker sig till våra verksamheter kallar vi för deltagare i stället för besökare/gäster. Detta är ett medvetet val eftersom ordet besökare kan upplevas som passivt och distanserat, vilket inte speglar vår syn på människors förmåga och rätt att påverka sina liv. Som deltagare är du en aktiv del av verksamheten. Du bidrar, påverkar och är medskapare i processen att skapa förändring, snarare än någon som bara tar emot hjälp. Det handlar om att stärka individens egenmakt – att ge människor möjlighet att ta kontroll över sin situation och fatta beslut som leder till en bättre framtid.

Slutord

Metoden du nu har läst om vilar på en enkel men kraftfull grund: mötet mellan människor. Det är där vår metod börjar. I ett hej. Ett lyssnande. Ett varmt bemötande utan krav. Genom berättelser, reflektioner och verktyg har vi delat med oss av vårt sätt att arbeta med och för människor i utsatthet och ofrivillig ensamhet.

Vi hoppas att du som läst känner dig inspirerad – inte bara som yrkesperson, utan också som medmänniska. För vår metod är inte en färdig mall, utan ett levande arbetssätt som formas i varje enskilt möte. Den kräver tålamod, lyhördhet och mod. Mod att stå kvar, även när förändringen dröjer. Mod att se bortom beteenden och diagnoser och i stället se människan bakom.

Vi vet att ingen kan förändra världen ensam, men vi vet också att varje mänskligt möte har kraft att förändra någons värld. Det är i det lilla som det stora börjar. Ett ord. En kopp kaffe. Ett första steg.

Tack för att du tog dig tid att ta del av vår metod. Vi hoppas att du bär den med dig och att den får leva vidare i dina möten.

SKÅNE STADSMISSION

Olof Palmes plats 1
214 44 Malmö
skanestadsmmission.se
Gåvobankgiro 900-3252
Swish 900 3252

Volontäruppdrag
volontar@skanestadsmmission.se

Företagssamarbeten
foretagssamarbeten@skanestadsmmission.se