

# SAM VERKSTAD

- ETT METODMATERIAL FÖR ARBETE MED LIVSSTILSFRÅGOR PÅ FAMILJECENTRALER



FÖRENINGEN FÖR  
FAMILJECENTRALERS  
FRÄMJANDE

# Förord

## Bakgrund

Våren 2013 tog Föreningen för familjecentralers främjande (FFFF) ett initiativ till att starta upp ett arbete avseende livsstilsfrågor vid landets Familjecentraler (FC). Syftet var att utveckla ett metodmaterial som på ett effektivt och genomgripande sätt skulle kunna utgöra ett stöd för teamen på FC vid planering och genomförande av arbete rörande livsstil.

Med ekonomiskt bistånd från Folkhälsomyndigheten inleddes arbetet hösten 2014. Två projektledare med kompletterande kompetens anlätades för att genomföra uppdraget. Bo Brantefors, folkhälsovetare med lång erfarenhet av att utveckla familjecentraler och Åsa Ranung, med kompetens inom arbete med utvecklings- och förändringsarbete samt stor vana att leda medskapande processer. En utgångspunkt för arbetet var frågan om hur FC kan medverka till ett samhälle med minskade medicinska och sociala problem baserade på livsstil.

## Medskapande förhållningssätt & praktik

Framtagandet av SAM-verkstad har konsekvent baserats på medskapande förhållningssätt och på samma sätt präglas nu det färdiga materialet av detsamma. Det har inneburit ett kontinuerligt samspel med verksamma från landets familjecentraler. Det har varit möjligt främst genom samtal och utbyte med projektets så kallade "Testpilotfamiljecentraler" samt ett periodvis intensivt samspel med arbetets särskilda referensgrupp (med representanter från FC i skilda delar av landet).

Metodmaterialet SAM-verkstad färdigställdes hösten 2016. Ett särskilt tack riktas till våra "Testpilotfamiljecentraler": Torshälla, Filipstad, Lilla Edet, Gagnef och Råslätt samt till deltagarna i referensgruppen för ovärderlig input och validering av materialet.

Linköping, 6 oktober 2016



Åsa Petterson  
Ordförande i Föreningen för familjecentralers främjande

# Inledning

## Syfte

SAM-verkstad är ett metodmaterial för landets FC. Det används som ett stöd vid planering, genomförande och utvärdering av arbete med livsstilsfrågor. SAM-verkstad är samtidigt en väg för att stärka och utveckla teamet på FC.

Metodmaterialet är indelat i fyra steg där vart och ett är av betydelse för att nå ett resultat som har bra kvalitet och är långsiktigt hållbart. Stegens olika delar handlar om att se till att teamet på FC:

- Får en samsyn kring hur FC's arbete med en livsstilsfråga ska gå till
- Fattar medvetna beslut i sitt planerade arbete
- Vet vilken målgrupp som är viktigast att rikta sig mot i det specifika fallet
- Vet vad det är som styr arbete med det aktuella sakområdet/temat
- Lyfter fram och tar tillvara varje medarbetares samt hela teamets samlade kompetens och erfarenhet
- Klargör målen för arbetet
- Känner trygghet i att prata och arbeta med föräldrar i den aktuella sakfrågan/temat
- Kan följa upp arbetets olika delar på ett relevant sätt
- Stärker och fördjupar sin samverkan

## Arbetet är indelat i fyra steg



**Steg 1 & 2** – Förberedelser och fördjupning i teamet

**Steg 3** – Konkret och praktisk verksamhet med föräldrarna

**Steg 4** – Uppföljning och lärande av processen

# De fyra stegen i korthet

## Steg 1: En fråga väcks

I Steg 1 fokuseras på att tydliggöra de behov/motiv som ligger bakom initiativet till det aktuella utvecklingsarbetet på FC. Här görs också en första grov planering av arbetet.

## Steg 2: Förhållningssätt, kompetens och mål

Arbetet i Steg 2 sätter fokus på att involvera hela teamet som arbetar på FC och på dess personliga och professionella resurser. Tyngdpunkten ligger på att säkerställa att hela den erfarenhet och kompetens som finns inom teamet lyfts fram och tas till vara. I denna del fastställs även mål för fortsatt arbete samt hur de kan följas upp.

## Steg 3: Arbete med föräldrar

Steg 3 är den del av SAM-verkstad som handlar om arbetet gentemot föräldrar. Delen bygger på resultaten från arbetet under Steg 1 och 2. Det har en fast struktur som bygger på att involvera föräldrarna i arbetet. Steg 3 är utformad så att den är anpassningsbar till olika sakområden/teman. Steget är indelat i två delar, 3a - Förberedelser för arbete med föräldrarna och 3b - Genomförande av Dialogcafé med föräldrar.

## Steg 4: Uppföljning och lärande

Steg 4 syftar till att ge klarhet i den genomförda processens styrkor och svagheter samt att skapa en bättre beredskap för kommande utvecklingsarbeten inom FC. Det är en process i två delar som medverkar till att belysa och klargöra såväl arbetsprocessen i teamet som utfallet av den aktuella insatsen med föräldrarna.

# SAM-verkstads utgångspunkter

## Kort beskrivning av materialets utgångspunkter

**FC** – är en unik arena. Med sitt sätt att samordna verksamheter över organisations- och professionsgränser har FC unika möjligheter att erbjuda ett autentiskt och generellt hälsofrämjande och förebyggande arbete gentemot föräldrar och barn.

**Hälsofrämjande perspektiv** handlar om den process som ger människor möjlighet att öka kontrollen över sin egen hälsa och förbättra den. Inriktningen ligger på att stärka frisk- och skyddsfaktorer i barn och föräldrars vardag och liv.

**Empowerment** är en princip som tillämpas för att stärka möjligheten att bli mer självständig och ta makten över sitt liv. Det handlar om att vara med och påverka omgivningen snarare än att vara ett offer för omständigheter, att byta vanmakt mot vardagsmakt.

**Teamet** som organisationsform har en potential att genom strukturerad samverkan nå resultat som överträffar individuella prestationer. Flera professioner som samverkar ökar förmågan att lösa komplexa situationer - det är FC ett bra exempel på.

**Samverkan** är en aktivitet som överskrider gränser inom eller mellan organisationer. Det kan sägas vara summan av graden av samarbetet mellan olika professioner i vardagen och strukturer av samordning avseende t ex roller, ansvar, resurser och uppföljning.

**Medskapande** kan vara både en utgångspunkt och ett tillvägagångssätt i ett arbete. Medskapande syftar till att ta tillvara den fulla potentialen i en organisation eller grupp och handlar om att de som på olika sätt är berörda av en fråga också involveras i att definiera och att lösa den.

**Det goda samtalet.** Samtal kan ha stor möjlighet att verkligen påverka och utveckla en grupp eller en fråga. Ett gott samtal handlar till exempel om att tala med intention och lyssna med uppmärksamhet.

# Förutsättningar för ett lyckat arbete med SAM-verkstad

## Roller och ansvar

För att föra arbetet framåt är det bra att utse någon/några som särskilt ansvarig för arbetet. Hur arbetet ska genomföras beror delvis på de rutiner som är inarbetade på er FC. Om dessa är otydliga måste rollfördelningen klargöras. Använd frågor som :

- Hur kan vi dela på ansvaret på ett bra sätt?
- Hur ska vi organisera våra träffar och vår dokumentation?
- Vilken är samordnarens roll i sammanhanget?

## Avsätta tid

Arbeten som inte tidsplaneras tenderar ibland att "rinna ut i sanden" och försvinna bland annat som måste göras och "prioriterar sig själv". Det kan vara bra att dela upp arbetet i SAM-verkstad i flera steg så medlemmarna i teamet har möjlighet att fördjupa sig mellan träffarna. Vissa delar kan ta kortare tid medan andra kräver längre tid, som halva eller hela planeringsdagar. En rekommendation är dock att ni vid de första tillfällena avsätter en längre och sammanhållen tid.

## Förankring

Förankring i styrgrupp eller motsvarande kan vara bra att skaffa sig inför fortsatt arbete. Det kan till exempel handla om att säkerställa ett stöd och ett mandat att ta eventuella fortsatta steg baserat på lärandet från ert utvecklingsarbete.

## Hela teamet deltar

För att lyckas med SAM-verkstads intention är det helt centralt att alla i teamet deltar i arbetet. Det hänger samman med att ansvaret för utvecklingen av FC delas av alla i teamet och att det inte är möjligt att nå sina mål utan allas medverkan och kompetens i samverkan.

## Dokumentation

Det som inte skrivs ner riskerar att glömmas bort eller att ni bär olika bilder av de landvinningar som görs. Dokumentation är viktig under processens alla steg och skapar förutsättningar för att komma ihåg det som beslutats och ger en möjlighet för alla att följa framväxt och beslut. Titta efter ikonerna här intill som påminnelse!



*"If you want to be fast – go slow"*

# Steg 1 – En fråga väcks

## För att få:

- En gemensam bild av utgångsläget
- En grov första planering på plats

## Att påbörja ett utvecklingsarbete vid FC

Det kan finnas olika skäl till att initiera ett utvecklingsarbete om livsstilsfrågor på familjecentralen. Det kan kanske handla om att det fattats ett politiskt beslut i kommunen/landstinget om att fokusera på ett särskilt område och att FC är en av verksamheterna som har i uppdrag att genomföra insatser.

Lika troligt är att någon i teamet eller en förälder lyfter ett intresse/behov av att prata om ett visst tema/ämne eller att ni vid er årliga planering beslutar att fokusera på en eller flera livsstilsfrågor.

## Gör så här:

När en fråga har väckts - **saml teamet** för att prata om hur ni ska ta er an uppdraget. Syftet är att alla i teamet ska få en gemensam bild av utgångsläget och fatta grundläggande beslut för arbetet. Prata igenom frågorna nedan. Utse någon som dokumenterar efterhand!

## Prata och resonera om motiven

Motiv kallas ibland även för syfte, beskriver anledningen till det ena eller andra och svarar på frågan varför? Se till att alla får en gemensam bild av bakgrunden till motiven.

1. Varifrån kommer initiativet?
2. Varför ska vi jobba med den här frågan, vilket behov är den baserad på?



3. Gör en bedömning om hur relevant och viktig frågan är. Ska vi jobba vidare med frågan/temat?

### Ska fortsatt arbete göras eller inte?

Fatta beslut om något fortsatt arbetet ska göras eller inte! Ja eller nej?

**Om ni svarat JA**, att något ska göras, gå vidare till punkt 4 nedan!

**Om ni svarat NEJ**, vad beror det på och hur ska ni hantera frågan?

## Exempel:

- Vi kan inte enas om hur angelägen frågan är
- Vi tar upp den igen vid kommande planeringsmöte
- Vi bollar det vidare till samhällsfunktioner med ansvar för de här frågorna. Uppmärksammar dem på behovet.
- Vi lyfter frågan till styrgruppen

4. Gör en bedömning om hur angeläget det är med arbetet?
  - Behövs snabba insatser?
  - Kan vi fokusera på mer långsiktiga, hållbara insatser?
  - Bör vi göra en kombination av dessa?
5. Enas om vad som behöver göras – gör en grov planering för hur ni ska komma igång (t ex en enkel tidsplan, boka tider för era möten, besluta om vem som skall leda arbetet) samt förankra arbetet i lednings-/styrgrupp.

## Hur ser det ut idag?

Innan några beslut fattas om vilka insatser som bör göras, hur det ska gå till och vilka som bör involveras, är det bra att få en nulägesbeskrivning och en faktakoll.

Vilken kunskap och systematik har vi för att möta och hantera frågan i vår organisation i dag?

Definiera tillsammans i teamet

6. Vilka styrdokument, lagar och riktlinjer finns att förhålla sig till i sammanhanget? Det kan vara lokala, regionala, nationella och de som är knutna till respektive yrkesgrupp inom FC. **Lista dem!**



### Exempel:

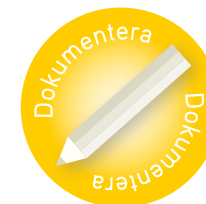
- Hälso- och sjukvården säger...
- Socialtjänsten säger...
- Kommunens tobaksstrategi säger...
- Den nationella ANTD strategin säger...
- Egen verksamhetsplan eller måldokument säger...

Är de samstämmiga och kompletterar varandra eller pekar de ibland åt olika håll?  
Hur ska ni förhålla er till det i så fall?

Identifieras något som vi bör lyfta vidare till en annan nivå/enhet?

### Prata om och dokumentera!

Skriv era slutsatser och reflektioner i relation till de styrdokument ni nyss listade.



## Faktakoll

Ta fram fakta om området. Utgå från frågorna nedan, gör en "omvärldskoll" till exempel på Folkhälsomyndighetens hemsida eller ta en kontakt med den samhällsmedicinska- eller folkhälsoenheten i ert län/region och be om relevant statistik för ert sakområde!

7. Vad vet ni om sakområdet i fråga?

- Hur vanligt är det?
- Finns särskilt sårbara grupper?

Sammanställ era resultat från var och en av de två frågorna!

### Exempel tobak:

- ...% av de som bor i vår kommun är dagligrökare
- ...% av de nyblivna mammorna brukar tobak i vår kommun
- Är ojämnt fördelade på så sätt att...
- Att vara uppmärksam på här....

## Hur jobbar vi med frågan i dag?

8. Samla teamet, ta en fråga i taget – dokumentera!
- Vilka rutiner finns inom våra olika yrkesgrupper?
  - Vad görs enskilt av våra olika yrkesgrupper?
  - Vad görs gemensamt inom teamet?
  - Hur fördelar vi vår tid utifrån hälsofrämjande, förebyggande eller mer akuta insatser?

## Summera Steg 1 i tre steg



Summera och gör en gemensam konklusion av resultaten från punkterna 1-8 innan ni går vidare i verktyget. Utgå från den dokumentation ni gjort!

**Tänk...** först enskilt. Vilket är det viktigaste att ta med oss till vårt fortsatta arbete? Skriv ner och gör en egen prioritering av det du tycker är särskilt viktigt för ert arbete.

**Lyssna...** på varandras reflektioner och prioriteringar.

**Prata...** om hur ni ska kunna säkra att detta kommer till nytta i det fortsatta arbetet?

# Steg 2 – Förhållningssätt, kompetens och mål

## För att få

- Personliga och professionella förutsättningar och resurser tydliggjorda
- Teamets samlade resurser identifierade och tillvaratagna
- Klara utgångspunkter för fortsatt arbete
- Utvecklad tillit i teamet
- Tydlighet i vilket resultat ni vill uppnå och hur det kan följas upp
- Klarhet avseende vilken målgrupp ni ska rikta insatsen mot

När det gäller att lyckas med ett utvecklingsarbete med livsstilsfrågor på FC är det inte bara fakta och statistik som spelar roll. Faktum är att vårt eget förhållningssätt, vår värdegrund och våra erfarenheter i frågan är väl så viktiga. Den här delen handlar om att sätta fokus på er som arbetar på FC och på era egna resurser, de mer personliga och de professionella. Dessa ska vi utforska och beskriva i det här avsnittet!

Arbetet behandlar först frågor om personligt och professionellt förhållningssätt, sedan om mål och vägval inför arbetet med föräldrar och avslutningsvis ett pass om uppföljning.

## Gör så här

Sätt er tillsammans i teamet. Det är bra om ni utser någon av er till att hålla lite extra i arbetet, någon som håller koll på att ni inte missar några steg och att allt blir dokumenterat.

OBS! Det innebär inte att hon/han är den som ska göra jobbet. Dela på ansvaret för helhet och delar.

## Personligt förhållningssätt

1. Tänk först enskilt och gör noteringar av dina reflektioner
  - Vad väcker den här frågan hos mig?
  - Vilka erfarenheter har jag av frågan från olika perioder av mitt liv?
  - Något om mitt förhållningssätt
2. Dela era reflektioner med varandra.

Här är det viktigt att lyssna för att förstå snarare än att snabbt inleda ett samtal om det man hör.

  - Vilken bild växer fram?
  - Vilka erfarenheter delar ni?
  - Vad kan ni, genom de olika berättelserna, lära om er och samhällets syn på den aktuella frågan?



## Professionellt förhållningssätt

3. **Tänk först enskilt** och gör noteringar av dina reflektioner

- Vilka erfarenheter har jag som professionell?
- Vilken roll har min yrkesgrupp i arbetet med frågan?
- Vad känner jag till om övriga yrkesgruppers kunskap i frågan/hur de arbetar med frågan
- Vilken är min bild av vår samlade kompetens i frågan?

Tillsammans ger era olika erfarenheter, kunskaper och drivkrafter en stark grund för arbete på Familjecentralen - se till att den tas tillvara!

4. Dela era reflektioner med varandra! Ta en fråga i taget, lyssna, resonera och dokumentera!

- Hur kan våra personliga erfarenheter och förhållningssätt påverka arbete och vår professionalitet?
- Vad säger de här resultaten om oss som arbetsgrupp och om vår FC?
- Vilken betydelse har det för det planerade arbetet med den aktuella sakfrågan/temat?
- Har vi tillräcklig kunskap i sakfrågan/temat?
- Vad behöver vi ta reda på mer om?
- Kan/bör vi bjuda in andra för att lyckas? Vem/vilka?
- Vilka möjligheter och hinder har ni fått syn på genom era berättelser och samtal?

Gå igenom era noteringar och summera tillsammans.

Är ni eniga om slutsatser och resultat? Behöver något läggas till eller dras ifrån?

## Mål och vägval inför arbetet med föräldrarna

Handlar om att:

- Det är tydligt vilket resultat ni vill uppnå och hur de kan följas upp
- Ni vet vilken målgrupp ni ska rikta insatsen mot
- Ni formulerar framgångsfaktorer och indikatorer för uppföljning

OK, nu har ni en bra bild av:

- Motivet till ert utvecklingsarbete
- Vad som styr och reglerar insatser inom området
- Det sakområde ni ska jobba med
- Var var och en av er står i frågan
- Vilka era erfarenheter är sedan tidigare
- Er beredskap samt styrkor och svagheter som team i den aktuella situationen är tydliggjord

Nu blir det inte svårt att sätta ord på den effekt ni är ute efter av ert arbete med föräldrarna!

### Mål

Målen skall bygga vidare på utvecklingsarbetets syfte och motiv, från Steg 1 men också från resultaten av ert arbete med förhållningssätt och kompetens, tidigare i Steg 2

## Vad vill vi uppnå?

5. Sätt er tillsammans i teamet och prata om vilka förändringar det är ni vill uppnå genom den planerade insatsen.

### Faktaruta Om att formulera mål

Det är bra att formulera två nivåer av mål:

**Övergripande mål** - beskriver ett mer långsiktigt mål eller vision.

Ex så här: "Att medverka till att frågor om levnadsvanor möts med en ökad öppenhet och mindre fördömande - det är ok att prata om."

**Uppdragets mål** - beskriver målet för den aktuella insatsen. Vad ert arbete ska bidra med för att nå det övergripande målet.

Ex så här: "Det finns hos föräldrar vid vår familjecentral en medvetenhet:

- om olika typer av levnadsvanors betydelse för barnets uppväxt
- om att det är möjligt att påverka och förändra sin livsstil - och hur det går till"

## Målgrupp

- Vilka individer eller grupper är er målgrupp?
- Hur når och bjuder vi in dem på ett bra sätt?
- Kräver målgruppen att några särskilda förutsättningar finns på plats? (t ex tolk)



## Utgå från de här frågorna när ni diskuterar och sätter era mål

Prata om en fråga i taget och utse någon som dokumenterar era samtal och slutsatser.

- Vilka resultat vill ni uppnå?
- Vilka positiva effekter är det som väntas?
- Var ska förbättringarna synas?

## Hur vet vi hur det går?

En annan sida av att formulera och lägga fast mål är att tänka kring hur vi kan veta om vi lyckas – arbetets resultat och utfall.

Att mäta resultat och utfall handlar om en strävan efter att se om ni lyckats nå de mål ni formulerade för arbetet. Ett bra sätt att få syn på detta kan vara att identifiera framgångsfaktorer och indikatorer för målen med arbetet och sedan mäta dem.

**Framgångsfaktorer** - besvarar frågorna "Hur vet vi att arbetet lyckats?" och "projektet är framgångsrikt om ...". Framgångsfaktorer är ofta ganska allmänna uttalanden.

**Indikatorer** har samma funktion men är ofta mer specifika. De är "rubriker" som illustrerar vad som har uppnåtts inom ett visst område, snarare än om processen som helhet var framgångsrik. Indikatorer måste vara meningsfulla (att man förstår att de är viktiga), relevanta (så att de verkligen mäter vad man vill uppnå, och inte något annat), och alltså på något sätt mätbara (så att data kan samlas in utan att det är alltför krångligt).

Se några exempel på framgångsfaktorer och indikatorer på nästa sida. Dessa ska bara ses som illustrationer och pedagogiskt stöd för ert eget arbete med att ta fram framgångsfaktorer och indikatorer som passar just era mål.

## Samla teamet och ta er an frågorna

Gör så här:

6. Läs SAM-verkstads exempel nedan och arbeta tillsammans med att formulera egna framgångsfaktorer och indikatorer som svarar mot de mål ni satt upp.
  - Sätt er tillsammans runt ett stort papper/blädderblocksblad
  - Skriv de mål ni formulerat i mitten av pappret

Svara tillsammans på frågorna:

- Hur kan vi veta att arbetet lyckas?
- Vi vet att det hela är framgångsrikt om...
- Ett tecken på att vi är på rätt väg är...

Hjälps åt att dokumentera



Sammanfatta

7. Formulera eventuellt om era resultat till att kunna fungera som bra framgångsfaktorer och indikatorer för ert arbete. Gör dem så lätta att följa som möjligt!

## Exempel på framgångsfaktorer och indikationer kopplat till...

### övergripande mål.

Exempel: "Att medverka till att frågor om levnadsvanor möts med en ökad öppenhet och mindre fördömande - det är ok att prata om!"

#### Exempel på framgångsfaktorer:

- Föräldrar tar oftare upp frågor om levnadsvanor i mötet med personalen
- Föräldrar från andra länder frågar om det svenska samhällets levnadsvanor och livsstilsfrågor
- Föräldrar är nöjda med cafédialogen som de deltog i och vill fortsätta prata
- Personalen på FC känner sig trygg i att bemöta frågor om livsstil

#### Exempel på indikatorer:

- Andel föräldrar från andra länder som deltar i våra utbildningar om hälsosam mat har ökat från 10% - 25%
- Familjecentralens öppna timme om olika levnadsvanor besöks av minst 10 föräldrar
- Rådgivande samtal om levnadsvanor har ökat från fem i veckan till nio i veckan

### uppdragets mål.

Exempel: "Det finns hos föräldrar vid vår familjecentral en medvetenhet om olika typer av levnadsvanors betydelse för barnets uppväxt, att det är möjligt att påverka och förändra sin livsstil - och hur det går till."

#### Exempel på framgångsfaktorer:

- Det finns ett stort intresse av att delta i träffar om levnadsvanor bland unga föräldrar
- Vi märker ett ökat intresse hos unga föräldrar i att vilja prata/fråga om olika livsstilsfrågor
- Vi har lyckats nå underrepresenterade grupper

#### Exempel på indikatorer:

- XX % av våra unga föräldrar har deltagit i träffar om levnadsvanor
- Det finns informationsmaterial om levnadsvanor på olika språk att dela ut vid behov
- Det har genomförts fyra cafédialoger med olika målgrupper under terminen
- Personalen har en checklista för att hantera frågor som kan komma upp i samtal om livsstil

# Steg 3

## Steg 3a –

### Förberedelser för arbete med föräldrarna:

Steg 3 är ett förslag till koncept för arbetet med föräldrarna.

Det är en fast struktur som bygger på att involvera föräldrarna i arbetet och som är anpassningsbar till det område ni ska jobba med. Här beskrivs vilka förberedelser som behöver göras och hur det hela går till!

Samla teamet! Utse någon som dokumenterar medan ni tillsammans går igenom de olika momenten nedan. Via "**Lathund för att planera ert Dialogcafé**", kan ni enkelt skapa förutsättningar för att genomföra dialogen.

### Lathund för att planera ert Dialogcafé!

Bjud in målgruppen, beräkna att det tar ca 2 timmar och ange det i inbjudan. Formulera frågor till dialogcaféet utifrån syfte, mål och målgrupp (Läs mer om kraftfulla frågor på sid 16).

1. Den första frågan ska handla om att **utforska området**. Några exempel kan vara:
  - Alkoholbruk – vad är det som gäller i samhället i dag?
  - Ett jämställt föräldraskap – hur ser det ut?
  - Friskvård – varför är det viktigt?
  - Vad innebär det att ha jämställd relation och varför är det bra?
2. Den andra frågan ska handla om att **påverka området**. Några exempel kan vara:
  - Hur påverkar och förändrar man en vana?

- Vilka goda exempel känner ni till när det gäller att komma ur ett riskbruk av alkohol?
- Hur kan man komma igång med motion här i Halmstad? Tips och idéer?!
- Hur kan man bli mer jämställd i sin relation?

3. Den tredje frågan syftar till att **identifiera behov** och intresse av fortsatta steg/fördjupningar inom området. Några exempel kan vara:
  - Vad skulle vi (föräldrar och personal) kunna göra här inom FC för att komma vidare med den här frågan?
  - Vilka förslag har ni avseende fortsatta steg i den här processen?
  - Vilka insatser skulle kunna hjälpa oss vidare mot uppsatta mål?

Baserat på de mål ni satt upp för arbetet med föräldrarna och de olika frågornas karaktär (1. Utforska, 2. Påverka, 3. Identifiera behov) formulerar ni tillsammans de tre frågeställningar som ska användas i just ert Dialogcafé. Låt samtalet och formulerandet ta den tid det behöver!

## Praktiska förberedelser

- Skriv upp de tre frågeställningarna med tusch på varsitt blädderblocksblad
- Gör i ordning blädderblocksblad för dokumentation. Ett blad räcker till alla tre frågorna men det ska finnas ett blad för varje bord. Rita en stor cirkel (typ så stor som papperet tillåter) och dela den sedan i tre lika stora delar. Ungefär så här:

Nämn de olika fälten 1, 2 och 3



- Fixa fika som kan finnas tillgängligt under mötet
- Ordna i rummet så det finns flera små bord, ca 4 personer vid varje brukar vara lagom
- Se till att det finns blädderblocksblad och många tuschpennor på plats.
- Se till att det finns maskeringstejp för att kunna sätta upp blädderblocksblad på väggarna
- Gör i ordning en "Enkel handlingsplan" på ett blädderblocksblad. Den ska användas i slutet av Träff 1 efter att gruppen pratat om den tredje frågan. Ungefär så här:

| <b>Vad?</b><br>Beskriv vad ni vill göra                 | <b>Hur?</b><br>På vilket sätt kan det göras? Metoder, tillvägagångssätt.       | <b>Vem/vilka?</b><br>Vilka ska ordna med att det blir gjort? Vilka ska vara med? | <b>När?</b><br>När kan det passa att genomföra? |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Ex. Veta mer om tillgängliga friluftsområden i närheten | Ta kontakt med friluftsförbundet lokalt. Göra besök eller be dem komma till FC | Teamet på FC/en förälder som är aktiv i friluftsförbundet                        | Inom en månad                                   |
| Se fler exempel under "Träff 2-4"                       |                                                                                |                                                                                  |                                                 |

## Om kraftfulla frågor

Givna svar och lösningar tenderar att snabbare leda till ett avslut av ett samtal, medan kraftfulla frågor öppnar upp för att fortsätta utforska fältet tillsammans.

Att ställa rätt fråga är det mest effektiva sättet att öppna upp för en engagerande dialog.

En bra fråga fokuserar på det som är meningsfullt för deltagarna, den väcker nyfikenhet och uppmanar oss att utforska vidare.

## Några "medskick" inför förval av frågor.

- En väl genomtänkt fråga attraherar engagemang och energi och riktar uppmärksamheten mot det som är viktigt. Det är bättre att ställa öppna frågor. Undvik frågor som har enkla ja-/nej-svar.
- Bra frågor skapar nyfikenhet. Frågan behöver inte omedelbart peka i en given riktning eller främja åtgärder eller problemlösning.
- Du känner igen en bra fråga när den inte lätt låter sig besvaras utan fortsätter att kittla nyfikenheten i gruppen och lockar fram nya alternativa tankar, goda idéer och möjligheter.

Testa gärna frågor med några föräldrar ur målgruppen. Fungerar frågan som bränsle för deras uppmärksamhet, tankar, associationer, nya idéer och energi?

# Steg 3

## Steg 3b –

### Genomförande av Dialogcafé med föräldrar:

De tre delarna i genomförandet är:

**Träff 1** – Dialogcafé med föräldrar. **Träff 2-4** (eller så många ni vill och har behov av) – Fördjupningar. **Avslutningsträff** – Dialogcafé för Reflektion och lärande

## Träff 1

Hälsa alla välkomna och bjud in deltagarna att slå sig ner vid de framdukade borden. Berätta kort om det förarbete som är gjort (valda delar). Var öppen med de motiv som ligger bakom arbetet/utbildningen/utvecklingsarbetet och era tankar om mål. Berätta också så noga som möjligt hur det hela kommer att gå till. Berätta att dialogcafé är ett sätt att komma tillsammans i samtal kring en särskild fråga och som bygger på att främja allas betydelse, inflytande och delaktighet i arbetet. Det är ett bra sätt att:

- Utforska ett område tillsammans
- Få syn på de olika perspektiv, erfarenheter och tankar som finns i en grupp

### En trygg miljö

När ni samlar en grupp föräldrar för att genomföra ett dialogcafé – tänk på att vara värd för ett samtal:

- är att ta ledarskap och ansvar för att skapa och upprätthålla en trygg miljö
- är att skapa bästa förutsättningar för en grupp människor att samtala utforska och medskapa tillsammans
- kräver mod och tillit till de människor du arbetar med

## Lyft kvaliteten på samtalen

För att lyfta kvaliteten på samtalen finns några samtalsprinciper som alla deltagare introduceras till: (gå igenom dem med gruppen och kolla av att det är ok att jobba utifrån dessa principer!)

- Lyssna för att förstå (handlar om att vara nyfiken på vad andra har att säga och öppen för nya sätt att tänka)
- Bidra utifrån egen erfarenhet (här handlar det om att i första hand använda sig själv som källa och utgångspunkt och inte hänvisa till det ena och andra som man har hört att andra tycker eller säger)
- Uppmuntra alla att bidra
- Fokusera på det som spelar roll
- Korsbefrukta och koppla samman olika idéer och perspektiv
- Tala utifrån tanke - och hjärta

**Berätta att** det kommer att finnas tre olika frågeställningar att prata om vid borden och att du/ni kommer att berätta om **ett i taget**.

**Försäkra dig/er om att alla förstår hur det kommer att gå till.**

OBS!

Vid varje fråga sätts blädderblocksbladet där ni skrivit respektive fråga upp på vägen med tejp.

Dela ut bladet för dokumentation till varje bord!

### Introducera den första frågan:

Den fråga som handlar om att **utforska** området

Informera om att grupperna nu kommer att få 15-20 min till samtal om frågan. Be dem **hjälpas åt att dokumentera** på blädderblocksbladet med cirkeln. Informera också om att du/ni kommer att säga till när tiden närmar sig sitt slut så att de hinner **avsluta** samt dokumentera det sista.

Be varje grupp att utse en "bordsvärd" som till skillnad från de andra ska sitta kvar vid sitt bord när de övriga byter. Bordsvärdens uppgift är att ha huvudansvar för dokumentationen vid bordet.

Be övriga bordsmedlemmar att byta platser genom att sprida ut sig till de andra borden för att föra vidare de idéer och insikter som fötts under det föregående samtalet.

### Introducera den andra frågan:

Den fråga som handlar om att **påverka** området

Be bordsvärden att kort dela viktiga insikter, frågor, idéer från det förra samtalet med de nya bordsmedlemmarna, låt sen samtalet fortsätta med den nya omgångens fråga.

När den andra omgången är genomförd ber du/ni deltagarna att återigen byta bord och att ta med sig sina idéer och insikter som fötts under det föregående samtalet. "Bordsvärden" sitter fortfarande kvar.

### Introducera den tredje frågan:

Den fråga som syftar till att **identifiera behov** och **intresse** av fortsatta steg/fördjupningar inom området

Be bordsvärden att kort dela viktiga insikter, frågor, idéer från det förra samtalet med de nya bordsmedlemmarna. Låt sedan samtalet fortsätta med den nya omgångens fråga.

## Skörda mer ingående från dagens samtal

Be varje bordsvärd att berätta om sin upplevelse och om de resultat som blivit synliga genom dialogen. Ta en fråga i taget och låt varje bordsvärd svara/ reflektera kring den innan du/ni går vidare till fråga 2 och 3. Öppna även för andra i gruppen att fylla på. Som hjälp här kan du/ni hjälpa till med stödfrågor:

- Var det något som var särskilt överraskande?
- Vilka var de viktigaste resultaten?

Ta fram och tejpa upp den "Enkla handlingsplan" som ni gjort i förväg på ett blädderblocksblad.

Nu gäller det för den/de i teamet som håller i dialogcaféet att fånga upp förslagen till fortsatta steg från de olika grupperna. Bygg på svaren från fråga 3, involvera gärna gruppen i att formulera de olika delarna i handlingsplanen. Fyll på allteftersom, gå sedan igenom för att se om det är rätt uppfattat.

**Om det är många** (för många) förslag för att det ska rymmas inom ert pågående arbete, be gruppen att prioritera de förslag som är mest intressanta/angelägna med hjälp av tre streck var med en penna i anslutning till de olika resultaten.

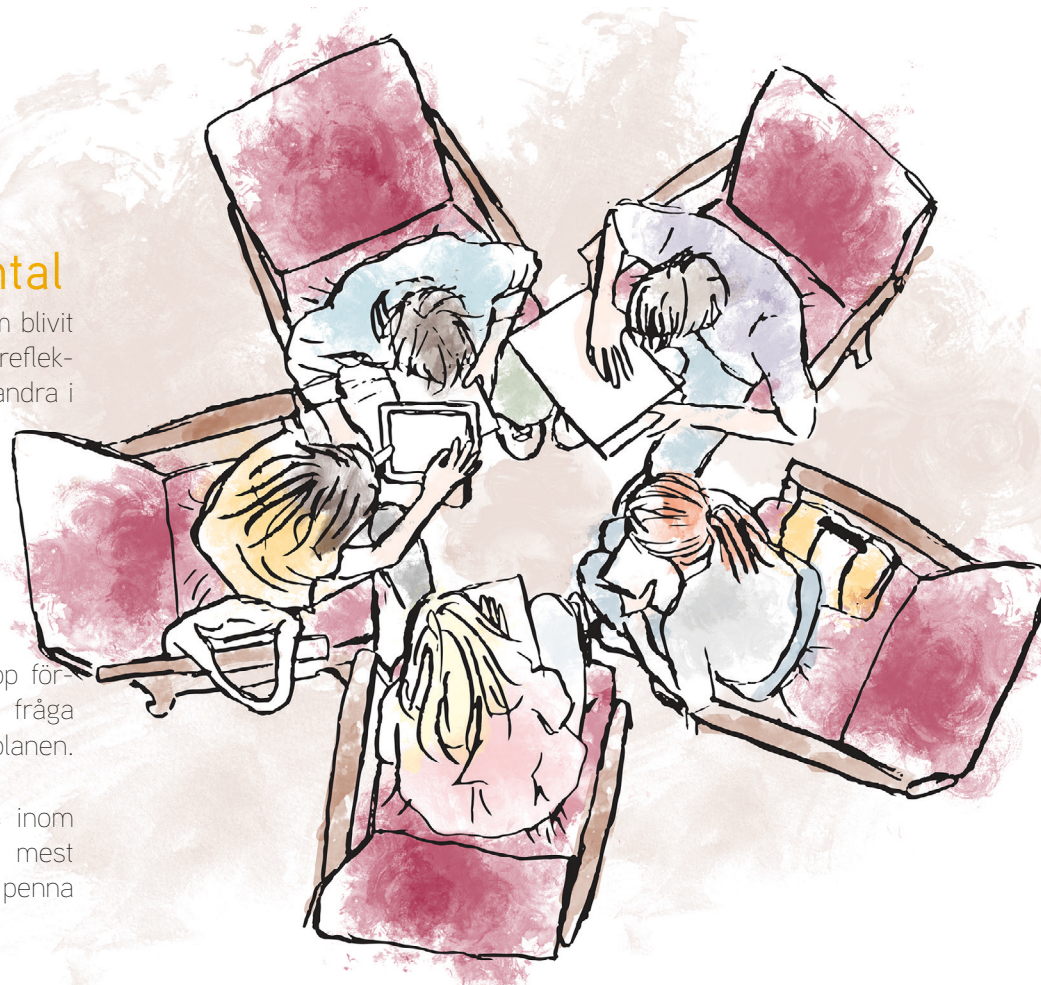
## Sammanfatta och avsluta

Avsluta med att göra en sammanfattande reflektion, tacka för allas bidrag och redogör för hur processen fortsatt kommer att se ut.

- Öppna för en kort reflektion från föräldrarna.

Informera om:

- När kommer vad att hända?
- När är nästa träff?
- Hur får kommer ni att bjuda in?



## Träff 2-4 - Fördjupningar

### Genomföra förslag och fördjupningar

Vid den/de här träffarna handlar det om att genomföra det/de förslag till fortsatta steg/fördjupningar som identifierades vid träff 1. De kan ha olika karaktär, kanske är en av dem i form av ett studiebesök någonstans, kanske bjuder ni in någon resursperson för att berätta mer om det område ni arbetar med, kanske är ni tillsammans med föräldrarna ute och provar någon aktivitet som har relevans.

Exempel:

- Länsstyrelsens alkohol- och drogsamordnare är inbjuden till FC för att berätta om hur vanligt det är med riskbruk av alkohol eller bruk av narkotika i vår stad. Information ges om vilka insatser som görs och vilken hjälp man kan få var
- Ni är alla tillsammans ute och går Friluftsförbundets tipspromenad och provar att laga mat ute
- Kommunens jämställdhetsstrateg är inbjuden för att svara på frågor om jämställdhet och föräldraskap
- Tillsammans med föräldragruppen jobbar ni vidare med frågor som identifierats som centrala för att ändra sina vanor
- Kanske blir det ett dialogcafé till för att fördjupa ett särskilt tema utifrån behov om mer dialog mellan föräldrarna





## Avslutningsträff - Dialogcafé för Reflektion och lärande

Synliggöra lärandet och dra nytta av det

Här ligger fokus på att samla ihop och synliggöra lärandet från processen och hur det ska komma till nytta!

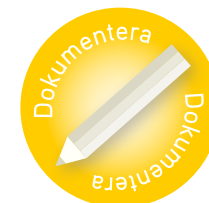
Vad kan vi lära oss av den här processen som kan tillämpas i vardagen?

**Genomför i avslutningsträffen en ny cafédialog på samma sätt som vid träff 1 men utifrån följande frågor:**

1. Vad tyckte du om utvecklingsarbetet/utbildningen (reaktioner)?
2. Vad lärde du dig (kunskaper, färdigheter, attityder)?
3. Hur kan detta komma till nytta i din vardag?

Se till att allt dokumenteras på samma sätt som vid Träff 1. Skriv rent och spara resultaten för att hjälpa er att planera nya processer längre fram och som underlag för ert eget lärande i teamet!

**Avsluta med en runda** i hela gruppen där var och en som varit med (även representanter för teamet vid FC) delar med sig av en reflektion och en förhoppning för framtiden.



# Steg 4 – Uppföljning och lärande för teamet på FC

## För att få

- Bättre beredskap inför kommande utvecklingsarbeten inom FC
- En gemensam bild av den genomförda processen
- Ett gemensamt lärande för arbetsgruppen
- Klarhet i den genomförda processens styrkor och svagheter

Att följa upp varför det blev som det blev är något som vi gör ganska automatiskt men kanske inte alltid så ordnat och konsekvent. Det handlar om reflektion och eftertanke men är också den process som innebär att man lär sig av sina erfarenheter för att sedan agera baserat på detta i fortsättningen. Det här avsnittet beskriver en strukturerad process för uppföljning och lärande som leder till att ni får belysa och klargöra såväl er egen arbetsprocess som utfallet av det aktuella arbetet.

## Gör så här:

Sätt er tillsammans i teamet. Det är bra om ni utser någon av er till att hålla lite extra i arbetet, någon som håller koll på att ni inte missar några steg och att allt blir dokumenterat. OBS! Det innebär inte att hon/han är den som ska göra jobbet. Dela på ansvaret för helhet och delar så fungerar det bäst.

**Börja med att** var och en enskilt tänker igenom frågorna om arbetsprocessen nedan. Låt sedan ordet gå runt, lyssna på varandras reflektioner innan ni reflekterar och resonerar tillsammans. Dokumentera efter hand.

## Arbetsprocessen

1. Vilken var den mest lyckade delen i hela processen och varför?
2. Vad är det viktigaste vi lärt oss?
3. Satte vi rätt mål för arbetet?
4. Använde vi oss av rätt metoder och verktyg?
5. Vad kan vi lära och förstå genom den feedback vi fått från föräldrarna?  
T ex vid den avslutande träffen.
6. Vad kommer vi aldrig att göra om och varför?
7. Var har resultatet fått mest betydelse och varför?
8. Inför kommande utvecklingsarbete av liknande slag är det särskilt viktigt att tänka på att...

## Sammanfatta

Sammanfatta delen som rör lärande avseende er arbetsprocess. Se till att någon av er tar på sig att sammanställa resultaten till nytta för kommande nya utvecklingsprocesser.



## Utfallet

Att mäta utfallet handlar om en strävan efter att se om ni har nått de resultatmål ni formulerade för arbetet.

**Det är dags** att plocka fram de framgångsfaktorer och indikatorer ni formulerade under Steg 2, punkterna 5 och 6 på sidorna 12-13.

## Gör så här:

1. Skriv upp dem var för sig på ett blädderblocksblad, reflektera och resonera kring var och en av dem. Beskriv hur ni tycker att de olika faktorerna och indikatorerna kan anses uppfylla, helt eller delvis. Någon av er noterar efter hand.
2. Avsluta med en sammanfattande bedömning om utfallet av ert arbete. Gå igenom era noteringar och summera tillsammans. Är ni eniga om slutsatser och resultat? Behöver något läggas till eller dras ifrån?

### Faktaruta

En strukturerad process för uppföljning och lärande kan vara till hjälp på flera sätt. Till exempel för att:

- Medverka till att identifiera framgångsfaktorer och indikatorer för måluppfyllelse.
- Vitalisera och höja kvaliteten av pågående arbete genom att man bygger in granskning och reflektion i arbetet från början.
- Förbättra öppenhet och insyn i arbetet.
- Utveckla ny kunskap för framtida arbete och fortsatta steg inom arbetsområdet.

# Avslutning

SAM-verkstad är framtagen för att kunna vara ett självinstruerande material till hjälp för teamet på FC i sitt arbete med livsstilsfrågor. Materialet kan även användas till andra frågor som berör hela eller stora delar av teamet. För att lyckas krävs, som vanligt i liknande sammanhang, att materialet används som planerat. Det handlar inte minst om att låta ert arbete ta den tid det behöver och att undvika att göra olika "short cuts".

Förutsättningarna för verkligt bra förändringsarbete finns inbyggt i FC som organisationsform. SAM-verkstad syftar till att ta vara på dessa förutsättningar och medverka till direkt nytta både för teamet och för föräldrarna.

Nästa steg för oss inom FFFF är att inleda ett arbete för att kvalitetssäkra materialets användbarhet och implementering. I detta syfte söker vi nu, i samverkan med Högskolan Dalarna, finansiering för en implementeringsstudie som vi räknar med kan starta i början av 2017.

Vid frågor och synpunkter beträffande materialet eller intresse av stöd vid användning och implementering tveka inte att ta kontakt med någon av projektledarna.

Bo Brantefors  
bo.brantefors@telia.com

Åsa Ranung  
ranung@samhallsutveckling.nu

Stort lycka till med ert arbete med teamutveckling  
och livsstil på familjecentralen!