

Övning 1: Diskutera beredskap

Som SED-coach kan du börja med att diskutera deltagarens beredskap gällande de fem olika faktorerna. Notera gärna vad personen säger och sätt slutligen tillsammans ett värde för beredskapen för respektive faktor mellan 1–5 (1=väldigt låg beredskap, 5= väldig hög beredskap). Utforska personens anledningar till dennes gradering. Vi har gjort ett exempel för Lena 22 år som nu vill börja studera, se tabellen nedan.

Behov av förändring	Engagemang till förändring	Medvetenhet om alternativ och omgivning	Självmedvetenhet	Stöd från andra / personlig närhet
Lena är inte lycklig av att inte göra något på dagarna. Hon känner sig dålig och tänker att hon kastar bort sitt liv. Hon skulle vilja göra något som hon är intresserad av och skulle vilja studera igen. Hennes föräldrar tjuvar ofta om att hon borde börja plugga.	Lena tror att hon kommer må bättre genom att börja plugga, men tror inte att hon kommer att klara det. Hon minns hur stressad hon var när hon senast gick i skolan och hon är rädd för att det ska hända igen.	Lena vet väldigt lite om potentiella miljöer hon vill utbildas i. Hon vet det övergripande gällande att studera men kan bara nämna en miljö att utbildas i. Detta motsvaras av en lugn miljö med en mindre grupp. Hon har aldrig gått i någon sådan grupp på tidigare skolor och vet inte vilka resurser eller förväntningar som finns på en sådan skola. Hon har ingen erfarenhet av att välja en utbildningsplats. Hon har oftast följt sina kompisars val.	Lena kan inte beskriva i detalj vad hon gillar och inte gillar gällande utbildning. Hon värderar frihet och lojalitet högt men kan inte lista eller beskriva fler än dessa två.	Lena känner sig väldigt bekväm med att det finns personer som kan stötta henne i utbildningen. Hon känner att dessa personer verkligen bryr sig om henne och har under en längre tid utvecklat en hög nivå av tillit till dem. Dessa personer är hennes föräldrar och SED-coach.
Värde 4	Värde 2	Värde 2	Värde 2	Värde 4 ²⁵

25 Coalition of Voluntary Mental Health Agencies, Inc. 2002. Psychiatric Rehabilitation: Readiness Assessment. Guiding Service Recipients in Developing Rehabilitation Service Strategies Based on Motivational Readiness. Center for Rehabilitation and Recovery. http://ct.gov/dmhas/lib/dmhas/skillbuilding/Readiness_Assessment.pdf (Hämtad 2019-04-30)

Övning 2: Beredskapsprofil

När du noterat klart och du tillsammans med deltagaren kommit fram till ett värde för beredskap kan ni sätta in dessa värden i en beredskapsprofil för att se hur den generella beredskapen ser ut. Om ni fått ett värde som motsvarar 1 eller 2 så rekommenderas ni att utforska hur ni skulle kunna höja detta värde hos deltagaren. Beredskapsprofilen för exemplet Lena ser ut på följande sätt:

Deltagare: Lena

Professionell: Malin

Datum: 2019-03-18

Profil:

5					
4	X				X
3					
2		X	X	X	
1					
Nivå/ Beredskaps- faktorer	Behov av förändring	Engagemang att förändras	Medvetenhet om omgivningen	Själ- medvetenhet	Personlig närhet

Analys av beredskapsprofil:

I denna beredskapsprofil ser vi att Lena har värde 2 på engagemang att förändras, medvetenhet om omgivning och självmedvetenhet. Beredskapen gällande behov av förändring och personlig närhet ser däremot bra ut.

Övning 3: Undersökningsplan

När man utvecklar beredskap är det hjälpsamt att använda en undersökningsplan som inkluderar vad som ska undersökas, vad man vill få svar på, vilken undersökningsmetod som ska användas, vem som är ansvarig och tidpunkt när detta ska vara genomfört. Ta användning av beredskapsprofilen för att utveckla det deltagaren behöver för att öka sin beredskap till utbildningsmålet. Vi har gjort ett exempel utifrån exemplet Lena (övning 1 och 2).

Vad vill personen undersöka/utveckla?	Vilka frågor behöver personen få svar på?	Hur ska personen få svar på detta?	Vem frågar och vem ska tillfrågas?	När ska detta vara klart?
1. Att få mer kunskap om vilka miljöer jag skulle vilja studera i.	1. I vilka miljöer trivs jag bäst och kan få studero?	1. Gå på studiebesök på skolor och intervju elever eller lärare vad de tycker om miljön.	1. Lena förbereder frågor till lärare och elever.	1. Inom 1,5 vecka.
2. Vad jag värderar och inte för att öka självmedvetenhet.	2. Vad värderar jag?	2. Göra en värderingskartläggning.	2. Lena och SEd coach gör värderingskartläggning.	2. Om 4 dagar från och med dagens datum.
3. Utveckla mitt självförtroende i studier.	3. Vad är det som krävs av mig för att genomföra studier?	3. Jag får en coachövning som går ut på att fråga personer som jag litar på att säga tre bra egenskaper hos mig i relation till studier. 4. Göra en inventering av mina styrkor, utmaningar samt behov av stöd. 5. Genomföra intressetest.	3. Lena gör coachövningen med personer hon litar på. 4. Lena och SEd-coachen gör inventering tillsammans. 5. Lena gör intressetest.	3. Om 2 dagar från och med dagens datum. 4. Om 4 dagar från och med dagens datum. 5. Imorgon.

När man genomfört undersökningsplanen så kan man göra beredskapsprofilen igen och när personen känner sig tillräckligt beredd så kan ni gå vidare i SED-processen.