

KORT OG GODT

etgodtlivnu's vision er
at bistå mennesker til at leve et godt liv

etgodtlivnu gør det komplicerede enkelt

etgodtlivnu tager socialt ansvar

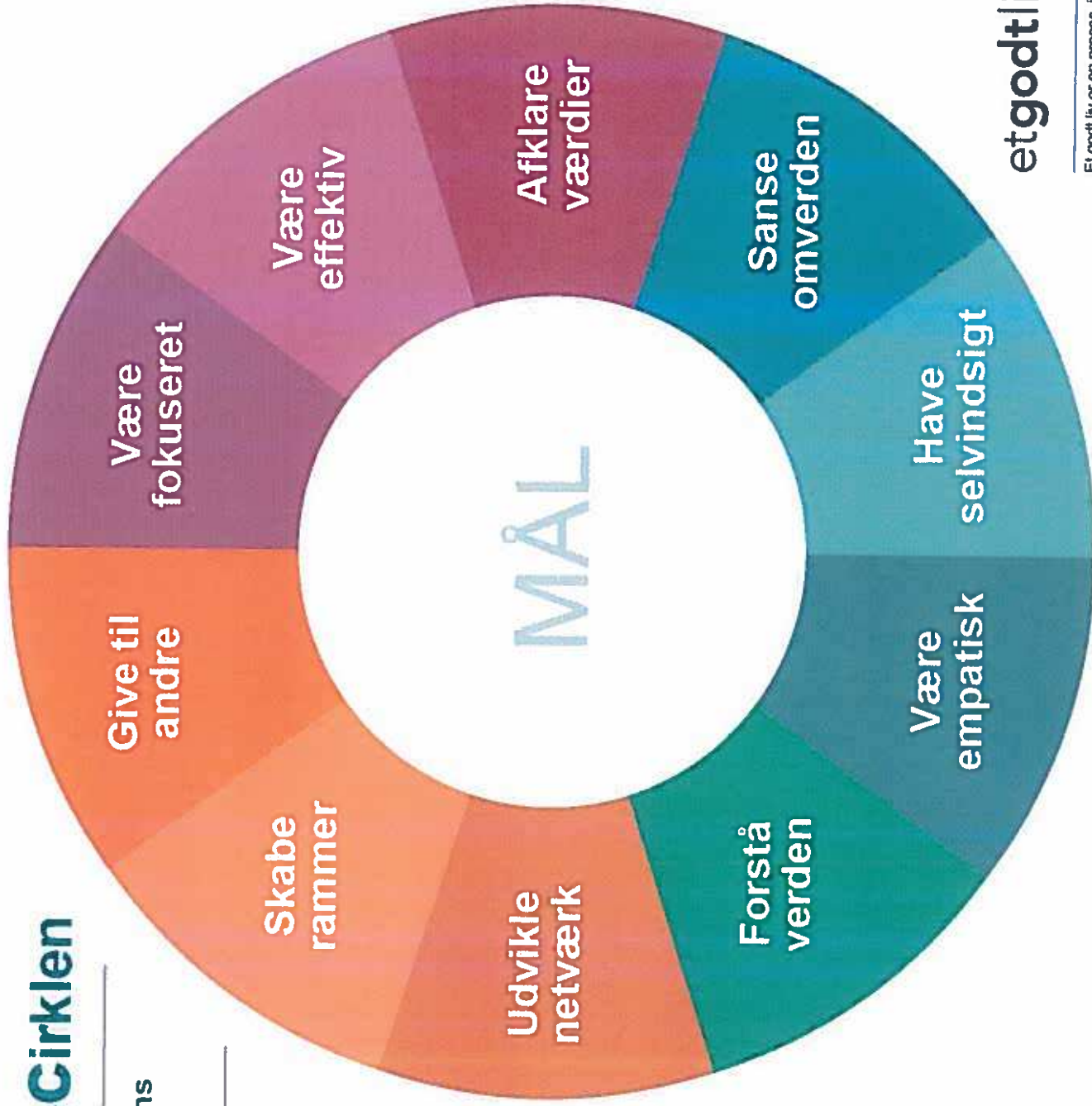
Tilværelsespsykologi

- Alle ønsker sig en god tilværelse
- Aktør i eget liv
- Positiv tilgang
- Recovery
- Systematik og enkelhed
- 10 tilværelseskompetencer
- Forskningsbaseret

KompetenceCirklen

Tilværelsespsykologiens
5 grundspørgsmål:

- Hvad vil du?
- Hvad kan du?
- Hvad er dine muligheder?
- Hvordan bliver du mødt?
- Hvad gør du?



Deltagerne har ifgl. VIVE

- fået noget at stå op til
- fået et godt liv
- oplevet nye spændende ting og mødt nye mennesker
- fået hjælp til at håndtere svære familie- og boligsituationer
- påbegyndt uddannelse og job.

Leder Peter Hjort, Kofoedsskole

*"Jeg var helt ærligt skeptisk,
om det var for nemt,
men er blevet positivt overrasket over,
hvor direkte anvendelig metoden og
redskabet er".*

Høring i Folketinget 14. 3. 2019

Om beskæftigelse for grønlændere i Danmark:
etgodtlivnu ApS – Direktør Susanne Gram-Hanssen

Kort og godt:

etgodtlivnu er en virksomhed der har eksisteret i 5 år og blev etableret mhp at bistå mennesker til at leve et godt liv.

Herunder har vi gennemført et 2-årigt projekt med støtte fra Socialstyrelsen i Morgencafeen for hjemløse i København.

- I projektet var målgruppen udsatte grønlandske kvinder uden for arbejdsmarkedet.

Som der står på planchen

- Vi gør det komplicerede enkelt og
- vi tager socialt ansvar.

Tilværelsespsykologi

Den metode, vi arbejder med, bygger på forskning ved professor Preben Bertelsen fra Århus universitet.

Ifølge forskningen er målet for alle mennesker, at vi **ønsker et godt liv**.

Hvad der er et godt liv, er forskelligt fra menneske til menneske – og en vigtig forudsætning er derfor, at vi er aktør i eget liv. Mange af de udsatte grønlændere i Danmark har en barsk fortid og tilværelse. Og deres selvværd er derfor ikke stort.

I tilværelsespsykologien tager vi udgangspunkt i en **positiv og recovery** orienteret tilgang – vi tror på – og støtter de mennesker vi arbejder sammen med i at få troen på, at livet kan blive godt.

For mange udsatte grønlændere -/ og andre mennesker som har store udfordringer, er det uoverskueligt at gøre noget ved problemerne.

I det 2-årige projekt vi gennemførte, kom kvinderne fra en situation, hvor de var uden bolig, drak for meget, røg hash, var uden arbejde, havde været i voldelige parforhold og havde mistet kontakten til mennesker, som kunne støtte dem til et bedre liv.

Vores arbejdsmetode er **meget systematisk og enkel** – det er en stor styrke, når meget er kaos for deltagerne. Vi arbejder med nutiden og fremtiden. Med små skridt ad gangen kommer deltagerne til de mål de ønsker.

KompetenceCirklen

ifølge forskningen er der

10 tilværelseskompetencer, som kan støtte os i målet om et god liv.

KompetenceCirklen er det dialog-redskab, vi arbejder ud fra.

Her kan I se de 10 tilværelseskompetencer – udvikle netværk – skabe rammer – give til andre – være fokuseret – være effektiv – afklare værdier – sanser omverden – have selvindsigt – være empatisk - forstå verden.

Vi arbejde med de 10 tilværelseskompetencer i både gruppe- og individuelle forløb. I individuelle forløb er det deltagerne der vælger hvilke kompetence, som bedst kan støtte dem i deres mål – de er aktører i eget liv.

Et eksempel er Helle, som hver dag tog til Christiania og røg hash – hun havde et stort ønske om at ryge mindre hash / helt at stoppe. Men alle i hende netværk røg hash og ingen kunne støtte hende i en ny adfærd. Hun valgte derfor at arbejde med sit netværk.

Netværket fra kvindegruppen i projektet blev et nyt netværk, hvor de som peer-to-peers støttede hinanden. Og siden tog Helle kontakt til nogle gamle venner, som ikke var misbrugere.

En af de andre kvinder - Lotte, som havde en kaotisk bolig situation arbejdede med kompetencen **at skabe rammer**

Lotte var kommet til København fra Nuuk og var af den opfattelse, at hun kunne få en bolig. Når vi arbejder med tilværelseskompetencerne, bruger vi de 5 grundspørgsmål
Hvad vil jeg
Hvad kan jeg
Hvad er muligt
Hvordan bliver jeg mødt
Hvad gør jeg

Lotte kom hurtigt frem til, at hun faktisk ville foretrække at bo i en mindre by i Danmark – en by ud til havet ... som hun sagde: " / Nuuk kunne jeg altid se havet og det elsker jeg". Hun havde som barn været på ferie på Fyn, og kom frem til, at hun ønskede at blive skrevet op til bolig derovre. Efter kort tid fik hun tilbudt en bolig, hvor hun nu bor og har etableret sig. Indtil hun nåede erkendelsen om hvad der ville være muligt, havde hun sovet på sofaer rundt hos forskellige i en meget stresset tilværelse.

Hver af kompetencerne har forskellig betydning for den enkelte deltager – og nogle vil umiddelbart kunne støtte til et delmål i forhold til et godt liv.

Tilværelseskompetencen: Forstå verden er for de grønlandske kvinder vigtig at udvikle, da mange mangler indsigt, selv om de har boet i Danmark i mange år.

En af kvinderne - Hanne havde således ikke NEMid fordi sagsbehandler havde vurderet at det ville hun ikke kunne finde ud af. I projektet bistod vi kvinderne, når de havde fået ny post fra det offentlige. Hanne så således hvordan de andre kvinder tilgik deres elektroniske post.

Efter en udflugt til biblioteket og borgerservice som led i bedre at forstå verden, kom Hanne næste gang og fortalte, at hun selv havde været på borgerservice og nu fået NEMid. Det voksede hun vældigt ved og hendes selvværd blev styrket, og hun fik troen på, at hun også kan andre ting, som hun ikke troede muligt.

Grønlandske kvinder(Planche med billede af 2 deltagere)

På jobcentret på Lærkevej i København hvor kvinderne er tilknyttet, blev projektet accepteret som et beskæftigelsesfremmende initiativ – og mange af kvinderne har udviklet deres tilværelseskompetencer, så flere er kommet i arbejde / uddannelse / praktik

Det siger jo sig selv, at så længe en person er i en stresset situation og ikke ved hvor pågældende skal sove næste nat eller har et massivt misbrug af hash, så er vedkommende langt fra arbejdsmarkedet.

Det er de små skridt i den rigtige retning, som gør at vedkommende kommer i beskæftigelse.

En grønlandsk avis bragte for nogle uger siden historien om en voldsramt kvinde fra Grønland, der flygtede til Danmark, hvor hun endte som hjemløs i København: Hun beskriver i artiklen hvor vanskeligt hun var stillet men at hun gennem deltagelse i projektet fik selvværd og troen på et godt liv – og nu bor i egen lejlighed og har arbejde som tolk.

Projektet er blevet fulgt at VIVE og i den afsluttende rapport skrives, som der står på planchen:

Deltagerne har

- fået noget at stå op til
- fået et godt liv
- oplevet nye spændende ting og mødt nye mennesker
- fået hjælp til at håndtere svære familie- og boligsituationer
- påbegyndt uddannelse og job.

Vi har haft glæden af, at uddanne tilværelsespsykologiske-mentorere i Aarhus fra forskellige instanser: Reden, Kirkens korshær, forvaltningen, det grønlandske hus og Kofoedsskole.

Fra Kofoedsskole deltog leder Peter Hjort og han har udtalt: "Jeg var helt ærligt skeptisk, om det var for nemt, men er blevet positivt overrasket over, hvor direkte anvendelig metoden og redskabet er".

Kofoedsskole har nu implementeret vores metode til hele skolen og medarbejderne er glade for det enkle og systematiske redskab, som gør en forskel.

En sagsbehandler fra Jobcentret Lærkevej i Kbh, er pt deltager på vores mentoruddannelse.

Vores forhåbning er, at den tilværelsespsykologiske metode med **KompetenceCirklen** og de 5 grundspørgsmål kommer bredt i anvendelse, som støtte til, at bl.a. mennesker, som er langt fra arbejdsmarkedet, får et godt liv og kommer i uddannelse eller beskæftigelse.