



RESTART

RESTORING EMOTIONAL AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN
AND BEYOND PRISONS

LÆRINGS- VEIER

Project No. 2024-1-NO01-KA220-ADU-000244906

[HTTPS://ERASMUS-RESTART.EU/](https://erasmus-restart.eu/)



Co-funded by
the European Union

INNHOLD

- 01 **Introduksjon**  **side 3**
- 02 **Partnere**  **side 4**
- 03 **Implementering**  **side 7**
- 04 **Læringsveier**
- Positivt tankesett  **side 8**
 - Arbeidsevne
og fremtidsplanlegging  **side 13**
 - Hvordan lage
en personlig plan  **side 20**
 - Aktiv Lytting  **side 26**
 - Det å takle ensomhet
og fritid etter løslatelse  **side 31**

1. INTRODUKSJON

RESTART-prosjektet har som mål å fremme emosjonelt velvære og støtte sosiale reintegreringsprosesser gjennom utvikling av personlige, sosiale og profesjonelle ferdigheter. Prosjektet erkjenner utfordringene knyttet til overgangen til et liv i frihet, og benytter en personsentrert tilnærming som kombinerer praktisk læring med styrking av sosioemosjonelle aspekter.

Som en del av dette prosjektet er det utviklet læringsløp for å støtte deltakere og fagfolk i å tilegne seg praktiske verktøy for å bygge mer stabile og bærekraftige livsløp. Disse løpene tar for seg viktige områder som kommunikasjon, arbeidsevne, personlig mestring og emosjonelt velvære.

Dette dokumentet samler de ulike læringsstiene, strukturert for å sikre at de er anvendelige i ulike sammenhenger. Målet er å tilby en praktisk, tilgjengelig og overførbar ressurs som bidrar til å fremme autonomi, sosial inkludering og nye muligheter for utvikling.



2. PARTNERE

Koordinator:
Norge



Jessheim videregående skole er en videregående skole i Norge som har en avdeling for utdanning innenfor fengselssystemet, ansvarlig for å gi utdanning til innsatte ved Romerike og Krogsrud fengsler. I samarbeid med kriminalomsorgen tilbyr den videregående opplæring og yrkesopplæring, fremmer kvalifikasjoner, arbeidsevne og sosial reintegrering, samtidig som den tar tak i utfordringer knyttet til deltakernes velvære og psykiske helse.

Partner:
Portugal



Form2you er en ideell organisasjon basert i Portugal, dedikert til voksenopplæring, sosial inkludering og utvikling av personlige og profesjonelle ferdigheter. Med erfaring fra Erasmus+-prosjekter utvikler organisasjonen praktiske, personorienterte tilnærminger som fremmer emosjonelt velvære, arbeidsevne og reintegrering av sårbare grupper.



2. PARTNERE

Partner:
Italia



Approdi er en frivillig organisasjon grunnlagt i 2017 i Bologna, som består av et tverrfaglig team av fagfolk innen psykisk helse, utdanning og sosialt arbeid. Organisasjonen støtter mennesker med migrantbakgrunn og enkeltpersoner i sårbare situasjoner gjennom psykologisk støtte, profesjonell opplæring, forskning og inkluderingsaktiviteter. Siden oppstarten har den gitt støtte til over 200 mennesker som har vært utsatt for traumer og sosial ekskludering.

Partner:
Nederland



C&C er en organisasjon grunnlagt i 2012 som utvikler utdanningsprogrammer og opplæringskurs ved hjelp av kunst og kreative medier for å fremme personlige og profesjonelle ferdigheter. Den jobber med sårbare grupper, inkludert innsatte, unge i faresonen og sosialt ekskluderte personer, med fokus på utvikling av myke ferdigheter, arbeidsevne og selvtillit gjennom ikke-formelle læringsmetoder, samskaping og innovative digitale løsninger.

2. PARTNERE

Partner:
Nederland



Click F1 er en organisasjon basert i Nederland som bruker kunst, kultur og digitale medier for å fremme den personlige og sosiale utviklingen til unge og voksne. Med over 20 års erfaring utvikler de innovative utdanningsprogrammer med fokus på inkludering, digital kompetanse og myndiggjøring, inkludert initiativer i risikoutsatte miljøer og innenfor ungdomsrettssystemet, og bidrar dermed til reintegrering og aktiv deltakelse i samfunnet.

Partner:
Italia



STePS er en organisasjon som opererer på nasjonalt og europeisk nivå for å fremme utdanningsinnovasjon, utvikle prosjekter og opplæringsressurser basert på deltakende og elevorienterte metoder. Med omfattende erfaring i europeiske programmer, jobber organisasjonen med å utvikle ferdigheter, fremme sosial inkludering og forbedre undervisningspraksis, samarbeide med et bredt nettverk av institusjoner og bidra til å skape innovative og bærekraftige utdanningsløsninger.

3. IMPLEMENTERING

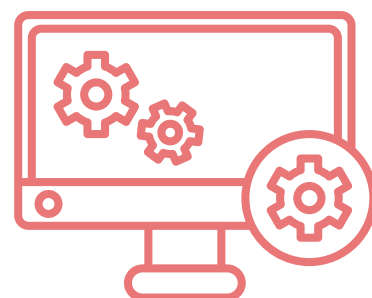
Læringsstiene som er utviklet som en del av RESTART-prosjektet er utformet for å kunne brukes fleksibelt i ulike kontekster, med særlig fokus på voksenopplæringsmiljøer og kontekster der deltakerne er mest sårbare. Implementeringen bør ta hensyn til deltakernes spesifikke egenskaper, nemlig deres individuelle bakgrunn, utdanningsnivå, motivasjoner og emosjonelle behov.

Det anbefales at øktene ledes av tilretteleggere med erfaring innen ikke-formell utdanning og forståelse for hvordan man utvikler sosiale og emosjonelle ferdigheter, slik at det skapes et trygt miljø basert på tillit og gjensidig respekt. Undervisningsmetoden bør prioritere aktiv lytting, empati og deltakernes engasjement, og fremme aktiv deltakelse og kritisk tenkning.

Læringsstiene kan leveres i individuelle eller gruppeøkter, med en tilpasningsdyktig varighet, ideelt sett mellom 90 minutter og 2 timer per økt. Metodikken bør prioritere en praktisk og erfaringsbasert tilnærming, som kombinerer refleksjonsmomenter med konkrete aktiviteter som gjør det mulig å anvende kunnskap i reelle eller simulerte situasjoner.

Det er viktig å sikre at innholdet er tilpasset den spesifikke implementeringskonteksten, spesielt i fengselsmiljøer, der det kan være logistiske, institusjonelle eller emosjonelle begrensninger. Fleksibilitet og evne til tilpasning er nøkkelementer for en vellykket implementering av disse tilnærmingene.

Det anbefales at prosessen overvåkes kontinuerlig gjennom evaluerings- og tilbakemeldingsmøter for å skreddersy aktiviteter til deltakernes behov og maksimere effekten av tiltakene.



4. LÆRINGSVEIER

1- POSITIVT TANKESETT:

- **FOKUS PA HVA SOM BETYR NOE**

MAL

- Å øke bevisstheten om personlige tanker, verdier og motivasjon.
- Å gi innsikt i hvordan farger og visuelle elementer påvirker følelser.
- Å utvikle en positiv tankegang gjennom kreativ utfoldelse.
- Å stimulere indre motivasjon (fokus på det som virkelig betyr noe i livet).
- Å styrke selvtillit og fremtidsrettet tenkning.

MALGRUPPE

- Passer for alle

HOVEDKOMPONENTER OG AKTIVITETER

Denne læringsveien fokuserer på å utvikle en positiv tankegang gjennom selvrefleksjon og kreativ utfoldelse. Kjerneaktiviteten er å designe en personlig motivasjonsplakat ved hjelp av Canva.

Del 1 – Selvinnsikt og verdiutforskning

Deltakerne begynner med refleksjonsøvelser for å utforske hva som virkelig betyr noe for dem. Fokuset er å bevege seg bort fra overfladiske mål som penger eller status, og i stedet identifisere dypere verdier som lykke, helse, relasjoner og personlig vekst.

Metoder inkluderer individuelle refleksjonsspørsmål og gruppediskusjoner.

Alternativer for hvordan du kan gjøre denne delen:

FOKUSER PÅ DET SOM BETYR NOE

Alternativ 1 – Spørsmål til veiledningsrefleksjon

Deltakerne svarer på veiledningsspørsmål som:

Hva gjør deg virkelig lykkelig?

Hva er du mest stolt av i livet ditt?

Hvem eller hva er viktigst for deg?

Hva ønsker du at livet ditt skal stå for?

De skriver ned svarene sine individuelt og reflekterer over tilbakevendende temaer.

Alternativ 2 – Øvelse i rangering av verdier

Deltakerne får en liste med verdier (f.eks. familie, frihet, suksess, helse, vennskap, vekst).

De:

Velger sine 10 viktigste verdier.

Begrenser det til topp 5.

Velger til slutt sine 3 viktigste kjerneverdier.

Dette hjelper dem å prioritere det som virkelig betyr noe for dem.

Alternativ 3 – Gruppediskusjon (Hva er suksess?)

Deltakerne diskuterer spørsmål i små grupper:

- Hva betyr «suksess» for deg?
- Er penger det viktigste målet? Hvorfor eller hvorfor ikke?
- Hva gir langvarig lykke?

This encourages them to challenge superficial ideas and learn from others.

Alternativ 4 – Refleksjon over livets tidslinje

Deltakerne lager en enkel tidslinje over livet sitt og markerer:

- Viktige øyeblikk
- Positive opplevelser
- Utfordringer de har overvunnet

De reflekterer over hva disse øyeblikkene sier om verdiene deres og hva som betyr mest for dem.

FOKUSER PA DET SOM BETYR NOE

Del 2 – Følelser og fargepsykologi

I denne fasen lærer deltakerne hvordan farger påvirker følelser og atferd. For eksempel utforsker de hvordan blått kan skape en følelse av ro, rødt kan stimulere energi og gult kan fremkalle optimisme.

Sørg for at du har noen eksempler for målgruppen de kjenner, sørg for at du er følsom for kultur og alder slik at de kjenner til merkene/selskapene du nevner.

Aktivitetene inkluderer interaktive forklaringer, analyse av eksempelplakater og kobling av farger til personlige følelser og mål.

Nederst på denne siden finner du et bilde og en lenke til mer informasjon.

Red Excitement Strength Love Energy	Orange Confidence Success Bravery Sociability	Yellow Creativity Happiness Warmth Cheer	Green Nature Healing Freshness Quality	Blue Trust Peace Loyalty Competence
Pink Compassion Sincerity Sophistication Sweet	Purple Royalty Luxury Spirituality Ambition	Brown Dependable Rugged Trustworthy Simple	Black Formality Dramatic Sophistication Security	White Clean Simplicity Innocence Honest

CLICK HERE



FOKUSER PA DET SOM BETYR NOE

Del 3 – Lage en motivasjonsplakat (Canva Workshop)

Deltakerne designer sin egen motivasjonsplakat trinn for trinn ved hjelp av Canva.

Trinnene inkluderer:

- Velge en personlig melding eller et mål
- Velge farger som støtter den ønskede følelsen lært fra del 2
- Legge til ord, sitater og bilder som inspirerer dem
- Reflektere over designet og dets betydning

Fokuset er å visuelt uttrykke indre motivasjon og skape noe som kan tjene som en daglig påminnelse om deres mål og tankesett.

Del 4 – Refleksjon og deling

Deltakerne presenterer plakaten sine for gruppen og forklarer betydningen av valgene sine. Dette styrker selvtilliten og oppmuntrer til tilknytning i gruppen.

Metodene inkluderer presentasjoner, tilbakemeldingsrunder og grupperefleksjon.

INTERESSETER INVOLVERT

- Trenere/pedagoger (veileder refleksjon og den kreative prosessen)
- Psykologer eller coacher (støtter tankesett og emosjonell utvikling)
- IT-støtte (hjelper med bruk av Canva)

FORVENTEDE RESULTATER OG INNVIRKNING

Deltakerne får en sterkere bevissthet om sine personlige verdier og motivasjon. Ved å lage en personlig motivasjonsplakat lærer de hvordan de aktivt kan forme og opprettholde et positivt tankesett.

Dette fører til økt selvtillit, et mer positivt syn på fremtiden og forbedret emosjonsregulering. Den visuelle plakaten fungerer som en varig påminnelse om målene deres og hjelper dem med å utfordre negative tankemønstre. På lang sikt bidrar dette til personlig vekst og støtter vellykket reintegrering.



FOKUSER PÅ DET SOM BETYR NOE

EVALUERING

Fremgang måles gjennom korte samtaler før og etter, med fokus på tankesett, motivasjon og selvtillit. I tillegg observerer veilederne deltakernes engasjement og utvikling gjennom øktene.

Motivasjonsplakatene fungerer som konkrete bevis på læringsutbytte og personlig innsikt.

Til slutt inviteres deltakerne til å dele sine erfaringer gjennom en kort refleksjon eller anbefaling, der de forklarer hva de har lært og hvordan de planlegger å bruke det i fremtiden.

4. LÆRINGSVEIER

2- ARBEIDSEVNE OG FREMTIDSPLANLEGGING

MAL

- Støtt deltakerne i forberedelsene til jobbintervjuer ved å simulere virkelige situasjoner og utvikle kommunikasjons- og selvpresentasjonsferdigheter.
- Utvikle praktiske ferdigheter for å skrive CV-er og søknader, skreddersydd for arbeidsmarkedet og hver deltakers personlige profil.
- Fremme grunnleggende økonomisk forståelse, med fokus på personlig budsjettstyring gjennom praktiske øvelser og hverdagslige casestudier.

MALGRUPPE

Innsatte, tidligere kriminelle

HOVEDKOMPONENTER OG AKTIVITETER

Kognitiv dimensjon: LÆRINGSPILLER «Hvordan forberede seg på livet etter fengsel: ferdigheter for arbeidsevne og personlig autonomi»

- Vellykket sosial reintegrering avhenger ikke utelukkende av å finne en jobb, men snarere av å utvikle et sett med ferdigheter og holdninger som gjør det mulig for enkeltpersoner å planlegge, handle og tilpasse seg autonomt til livet i frihet. Denne modulen er basert på prinsippet om at kunnskap er et maktverktøy: å forstå hvordan arbeidslivet fungerer, hvordan man kommuniserer effektivt, hvordan man styrer et budsjett eller organiserer tid kan forandre måten noen ser på fremtiden sin.
- «Personlig ledelse» innebærer å anerkjenne ens egne ressurser (emosjonelle, økonomiske, sosiale) og evnen til å organisere dem med sikte på velvære og stabilitet. «Arbeidsevne» er igjen et bredere konsept enn å ha en jobb: det er å bli forberedt på å søke, opprettholde og utvikle seg i en profesjonell karriere – enten formell eller uformell.

ARBEIDSEVNE OG FREMTIDSPLANLEGGING

Viktige kunnskapskomponenter (nivåer):

1. Forberedelse til arbeidslivet: Forstå arbeidslivet, dets koder, arbeidsgiveres forventninger og arbeidstakernes rettigheter og plikter.
2. Utvikle verktøy for arbeidsevne: Vite hvordan man skriver en enkel og effektiv CV, lage et ærlig følgebrev, identifisere ferdighetene dine (selv de som er tilegnet i fengsel), simulere intervjuer og tenke på din personlige og profesjonelle vei.
3. Grunnleggende økonomisk forståelse: Forstå hva et budsjett er, skille mellom behov og ønsker, vite hvordan man planlegger månedlige utgifter, unngå gjeld og forstå viktigheten av å spare, selv små beløp.
4. Personlig organisering og målsetting: Utvikle enkle strategier for å planlegge uken, organisere oppgaver, administrere fritid og sette konkrete mål for de første månedene etter løslatelse.

Hvordan praktisere personlig ledelse og arbeidsevne?

- Selvvurdering: Reflektere over dine ferdigheter, interesser og begrensninger.
- Planlegging: Definere en handlingsplan for de første månedene etter løslatelse, inkludert realistiske mål.
- Praktisk trening: Prøveintervjuer, skrive dokumenter, budsjetteringsøvelser, rollespill.
- Veiledet refleksjon: Diskuter reelle situasjoner, etiske dilemmaer på jobb, økonomiske beslutninger og tidligere erfaringer i en gruppesammenheng.
- Konstruktiv tilbakemelding: Lytt til meninger fra jevnaldrende og veiledere om forberedelsene og holdningene dine.

ARBEIDSEVNE OG FREMTIDSPLANLEGGING

Sosioemosjonell dimensjon (fremmer tverrgående ferdigheter og holdninger):

- Arbeidsevne og livsmestring avhenger ikke utelukkende av å vite hvordan man skriver en CV eller forstå hvordan et budsjett fungerer. Det er viktig å jobbe med emosjonelle og sosiale ferdigheter som støtter bevisste beslutninger, indre motivasjon og evnen til å håndtere vanskeligheter eller frustrasjoner. Denne dimensjonen søker å styrke selvtillit, empati, selvkontroll og evnen til å be om og akseptere hjelp, som er avgjørende elementer for de som gjenoppbygger livene sine.

Viktige sosial-emosjonelle ferdigheter som utvikles:

- 1.Selvinnsikt og selvfølelse: Å anerkjenne sine styrker, akseptere fortiden og identifisere fremtidige muligheter. Å jobbe med selvfølelse er viktig for å tro at man fortjener en ny sjanse.
- 2.Motivasjon og motstandskraft: Å lære å håndtere frustrasjon, avvising, forsinkelser eller vanskeligheter med å få tilgang til arbeid. Å utvikle evnen til å holde ut, justere planer og ikke gi opp i møte med hindringer.
- 3.Interpersonlig kommunikasjon og selvhevdelse: Øv på hvordan du snakker og lytter. Uttrykk meninger og behov tydelig, uten aggresjon eller underkastelse. Simuler intervjukontekster eller samhandling med offentlige tjenester.
- 4.Stressmestring og emosjonell kontroll: Gjenkjenn tegn på spenning, angst eller impulsivitet. Lær enkle pusteteknikker, pauser og refleksjon før du handler. Viktig for å håndtere intervjuer, kritikk eller hastebeslutninger.
- 5.Beslutningstaking og kritisk tenkning: Utvikle evnen til å veie fordeler og ulemper, forutsi konsekvenser og ta informerte beslutninger – enten det gjelder å velge et kurs, en jobb eller å håndtere penger.
- 6.Samarbeid og teamarbeid: Selv i vanskelige situasjoner, lær å samarbeide, dele ansvar og bidra til felles løsninger.

ARBEIDSEVNE OG FREMTIDSPLANLEGGING

Praktisk eksempel på sosioemosjonell anvendelse

- Se for deg at en deltaker skriver en god CV, men føler seg flau over å presentere den. Gjennom emosjonelt arbeid forstår de kilden til usikkerheten sin, øver på hvordan de skal presentere seg selv og innser at livserfaringene deres også har gitt dem verdifulle ferdigheter: som motstandskraft, tilpasningsevne og konflikthåndtering.

AKTIVITETER:

KOGNITIV DIMENSJON

Aktivitet 1: CV-skriving – «Min historie teller også»

- Ved hjelp av en enkel CV-mal identifiserer deltakerne oppgaver de har utført (f.eks. rengjøring, matlaging, gruppeledelse, støtte til andre innsatte) og omsetter dem til nyttige ferdigheter (f.eks. samarbeid, ansvar, punktlighet).
- Hver deltaker bygger sin CV med støtte fra instruktøren, og mottar skriftlig og muntlig tilbakemelding.
- I en gruppe diskuterer de ulike CV-stiler og hvordan de kan tilpasse dokumentet til den typen jobb de søker.

Aktivitet 2: Motivasjonsbrev – «Hvorfor meg?»

- Deltakerne lærer den grunnleggende strukturen i et motivasjonsbrev. De identifiserer sine styrker, forklarer motivasjonen sin og simulerer svar på mulige spørsmål fra arbeidsgivere (f.eks. hull i karrieren, tid i fengsel).
- Brevene leses og deles, noe som fremmer støtte fra jevnaldrende.

Aktivitet 3: Finansiell forståelse – «Hvis jeg tjente 600 €...»

- En praktisk casestudie med en fast månedlig inntekt presenteres.
- Deltakerne fordeler beløpet i små grupper mellom kategoriene: mat, overnatting, transport, helse, fritid, sparing.
- Beslutninger sammenlignes, og prioriteringer og sunne valg reflekteres over.
- Konseptet «nødsparing» og små økonomiske mål utforskes.

ARBEIDSEVNE OG FREMTIDSPLANLEGGING

SOSIO-EMOSJONELL DIMENSJON

Aktivitet 1: Intervjusimulering – «Fortell meg om deg selv»

- Deltakerne får et manus med vanlige spørsmål (f.eks. Hvilken erfaring har du? Hvordan håndterer du konflikter?).
- I par simulerer den ene intervjueren og den andre kandidaten.
- Gruppen observerer og gir konstruktiv tilbakemelding.
- Etter hver runde deler de sine følelser, vanskeligheter og strategier for forbedring.

Aktivitet 2: Planlegg de første 30 dagene – «Min vei til fremtiden»

- Hver deltaker lager en tidslinje med konkrete handlinger: dokumenter som skal behandles, personer som skal kontaktes, steder å besøke (f.eks. jobbsenter, støtteorganisasjoner).
- De identifiserer mulige hindringer og måter å overvinne dem på.
- Planer deles innad i gruppen, noe som fremmer en følelse av engasjement og gjensidig støtte.

Aktivitet 3: Rollespill – «Budsjett i krise»

- Hver gruppe får et uventet scenario (f.eks. bot, helseproblem, tap av midlertidig jobb).
- De må justere det tidligere utarbeidede budsjettet sitt og forklare kuttene og valgene som er tatt.
- Den emosjonelle virkningen av pengehåndtering og viktigheten av ekstern støtte (f.eks. sosiale tjenester, støttenettverk) diskuteres.

INTERESSEENTER INVOLVERT

Skal implementeres av fengselsansatte (lærere, psykologer, vakter).

Direkte henvendelse til innsatte.



ARBEIDSEVNE OG FREMIDSPLANLEGGING

FORVENTEDE RESULTATER OG PAVIRKNING

Forventede resultater for deltakerne:

- Økt selvtillit til å møte jobbintervjuer og presentere seg positivt: Ved å simulere ekte intervjuer lærer deltakerne å håndtere nervøsitet, kommunisere sine erfaringer bedre og verdsette sine ferdigheter, noe som bidrar til et tryggere og mer selvsikkert image overfor fremtidige arbeidsgivere.
- Evne til å skrive en realistisk og godt strukturert CV og søknadsbrev: Praktiske øvelser lar deltakerne lage personlige dokumenter som virkelig gjenspeiler deres bakgrunn og ambisjoner, samtidig som de respekterer formatene og forventningene i dagens arbeidsmarked.
- Utvikling av grunnleggende personlige økonomiske ferdigheter tilpasset reintegrering: Gjennom praktiske budsjetterings- og planleggingssaker lærer deltakerne hvordan de skal forvalte pengene sine, unngå gjeld og ta mer informerte økonomiske beslutninger, noe som er avgjørende for stabilitet i livet utenfor fengselet.

Middels- og langsiktige virkninger:

- Bedre forberedelse til å gå inn i arbeidsmarkedet eller få tilgang til opplæring: Styrking av faglige og personlige ferdigheter gjør deltakerne bedre forberedt på å søke jobb eller delta i opplæringsprogrammer, noe som øker sjansene deres for integrering etter at de har sluttet.
- Redusert risiko for tilbakefall takket være utarbeidelse av realistiske livsplaner: Med en strukturert livsplan, konkrete mål og praktiske verktøy er det mer sannsynlig at deltakerne holder seg på en positiv vei, noe som reduserer risikoen for tilbakefall til atferd som fører dem tilbake til fengselssystemet.
- Styrking av autonomi og motivasjon til å bygge en fremtid utenfor fengselskonteksten: Ved å føle at de har nyttige verktøy, valgmuligheter og en viss kontroll over sin vei, blir deltakerne mer autonome og motiverte til å forfølge sin personlige og faglige utvikling etter fengsling.



ARBEIDSEVNE OG FREMTIDSPLANLEGGING

EVALUERING

- Veiledet selvvurdering: Deltakerne fyller ut et enkelt refleksjonsskjema på slutten av hver økt, der de identifiserer hva de har lært, hvordan de følte seg og hva de anser som nyttig for fremtiden.
- Direkte observasjon av trenere: Under simuleringer og øvelser observerer trenerne deltakernes engasjement, fremgang og vanskeligheter, og legger merke til viktige indikatorer som aktiv deltakelse, klar kommunikasjon og autonomi i problemløsning.

4. LÆRINGSVEIER

3- HVORDAN LAGE EN PERSONLIG PLAN:

- “ONE STEP FORWARD”

MAL

- Forbedre emosjonell regulering og redusere aggressive reaksjoner
-
- Bygge tillit og samarbeid med jevnaldrende og ansatte
-
- Hjelp den innsatte med å fungere bedre i et sosialt miljø. Dette vil hjelpe overgangen til livet i samfunnet etter løslatelse

MALGRUPPE

- Livstidsinnsatte og langtidsinnsatte forbereder seg på gradvis gjeninntreden.
-
- Alder - 15 - 60

HOVEDKOMPONENTER OG AKTIVITETER

Modul 1: Bli kjent med hverandre og gruppedynamikk

Denne økten fokuserer på å bygge tillit, styrke selvinnsikt og skape en følelse av samhörighet i gruppen. Den starter med aktiviteten «Mitt livsskjold», der deltakerne reflekterer over viktige aspekter ved livene sine, inkludert drømmer, interesser, rollemodeller, mestringsstrategier, avslapningsmetoder og viktige relasjoner. Denne øvelsen fremhever personlige styrker og beskyttende faktorer, og hjelper individer med å gjenkjenne sine egne ressurser.

Økten utforsker også viktigheten av å lytte og hvordan gruppedynamikk påvirker individuell vilje til å dele. Deltakerne reflekterer over hva det vil si å være en god lytter og hvordan ulike reaksjoner enten kan støtte eller hindre åpenhet. Gjennom gruppediskusjoner identifiserer de kjennetegn ved både positive og negative miljøer, noe som øker bevisstheten om hvordan atferd påvirker andre.

“ONE STEP FORWARD”

«Lommelyktmetoden» introduseres som en måte å øve på å gi positiv tilbakemelding ved å fokusere på styrker og kvaliteter hos andre. I tillegg etablerer deltakerne i fellesskap grupperegler for å sikre trygghet, respekt og forutsigbarhet gjennom hele programmet. Samlet sett fremmer økten psykologisk trygghet, empati, kommunikasjonsferdigheter og støttende relasjoner, noe som gjør det enklere for deltakerne å dele personlige erfaringer over tid.

Modul 2: Livskvalitet

Denne økten oppfordrer deltakerne til å reflektere over sin nåværende livssituasjon og identifisere både umiddelbare og langsiktige behov. Fokuset er på å forstå hvordan livskvalitet kan oppleves og forbedres selv under utfordrende omstendigheter som fengsling.

Deltakerne utforsker hva som gir livene deres mening og diskuterer håp, mål og realistiske skritt mot forbedring. Det legges vekt på daglige rutiner, mestringsstrategier og tilgjengelige ressurser som kan bidra til en mer håndterbar og meningsfull hverdag. Økten vektlegger personlig ansvar, motstandskraft og evnen til å skape positiv endring innenfor eksisterende begrensninger.

Ved å styrke bevisstheten om personlige verdier og kilder til mening, tar økten sikte på å øke håp og tro på ens egen evne til å mestre. Den støtter deltakerne i å identifisere praktiske strategier som kan forbedre både emosjonell velvære og daglig funksjon.

Modul 3: Verdier og respekt

Denne modulen utvikler bevissthet om personlige verdier og rollen hver enkelt spiller i å forme det sosiale miljøet. Deltakerne oppfordres til å reflektere over sine trosoppfatninger, styrker og ansvar i et delt miljø som fengsel.

Et sentralt tema er begrepet respekt, inkludert dets opprinnelse fra det latinske ordet spectare («å se igjen»), som vektlegger oppmerksomhet og anerkjennelse snarere enn enighet. Gjennom diskusjoner og fysiske øvelser utforsker deltakerne forskjellen mellom respektfull og respektløs oppførsel, og får en dypere forståelse av hvordan handlinger påvirker andre.

“ONE STEP FORWARD”

Økten inkluderer også casediskusjoner som tar opp temaer som vold, rasisme, filming og gruppeansvar. Deltakerne undersøker sine egne reaksjonsmønstre, spesielt i stressende eller utfordrende situasjoner, og vurderer alternative måter å reagere på. Verdibaserte øvelser hjelper enkeltpersoner med å identifisere kjerneverdier, styrker og ønskede personlige egenskaper for fremtiden.

Modulen tar sikte på å styrke selvinnsikt, ansvarlighet og konstruktiv beslutningstaking, og støtter deltakerne i å bidra positivt til omgivelsene sine og gjøre meningsfulle endringer.

Modul 4: Likemannsstøtte

Likemannsstøtte er basert på ideen om at levd erfaring kan tjene som en verdifull ressurs. I denne modulen oppfordres deltakerne til å bruke sine egne livserfaringer til å støtte og veilede andre som kan møte lignende utfordringer. Ved å dele personlige refleksjoner, mestringsstrategier og lærdommer, bidrar enkeltpersoner til en følelse av forståelse og tilknytning i gruppen.

Denne tilnærmingen trekker på konseptet «erfaringskonsulent», der personlig erfaring anerkjennes som en form for ekspertise. I stedet for formell undervisning er fokuset på gjensidig læring og delt innsikt. Deltakerne utforsker hvordan de kan være støttende ressurser for hverandre og hvordan deres erfaringer kan brukes konstruktivt.

Bruk av visuelt materiale, som personlige fotografier, introduseres også for å støtte historiefortelling. Disse verktøyene bidrar til å gjøre opplevelser mer konkrete og tilgjengelige, og styrker kommunikasjonen og den emosjonelle tilknytningen i gruppen.

Modul 5: Aktivitetsøker

Denne modulen består av praktiske og kreative aktiviteter som er utformet for å fremme emosjonell uttrykkelse, samarbeid og mestringsfølelse. Aktivitetene inkluderer sosiale utflukter som bowling og restaurantbesøk, samt kreative tilnærminger som kunstterapi inspirert av Approdi-metoden.



“ONE STEP FORWARD”

Deltakerne driver med maling og andre former for kreativ utfoldelse, slik at de kan kommunisere tanker og følelser på ikke-verbale måter. Utendørsaktiviteter, som å lage bål, grille, lage utskjæringer og gå turer i naturen, gir muligheter for avslapning, samarbeid og kontakt med naturen.

I tillegg deltar deltakerne i matlaging og restaurantrelaterte oppgaver, og utvikler praktiske ferdigheter som kan være nyttige utover programmet. Disse aktivitetene bidrar til en følelse av mestring, styrker grupperelasjoner og støtter både personlig og sosial utvikling.

Modul 6: Approdi-metoden

Approdi-metoden bruker visuelle materialer som et verktøy for refleksjon og terapeutisk arbeid. Bilder som fotografier, tegninger og symboler kan hjelpe deltakerne med å uttrykke tanker og følelser som kan være vanskelige å verbalisere. Ved å engasjere seg med bilder kan enkeltpersoner få tilgang til minner, utforske opplevelser og bearbeide følelser på en strukturert og støttende måte.

Metoden gir en viss grad av emosjonell distanse, slik at deltakerne kan tilnærme seg utfordrende opplevelser gradvis og trygt. Bilder kan fungere som broer mellom ubevisst materiale og bevisst bevissthet, og støtte innsikt og personlig vekst.

I denne modulen jobber deltakerne med bilder som representerer ulike stadier i livet deres, inkludert begynnelse, reiser og hindringer. Denne prosessen bygger på tidligere erfaringer og er ment å sette i gang refleksjons- og endringsprosesser. Metoden er spesielt effektiv når den kombineres med støtte fra jevnaldrende, ettersom delte erfaringer kan gi dypere forståelse og tilknytning.

Modul 7: NØSEN-tur

Nøsen-turen tilbyr et miljøskifte som støtter refleksjon, læring og rehabilitering. Å være i naturlige fjellomgivelser bidrar til å redusere stress, forbedre humøret og fremme mindfulness. De rolige omgivelsene og den friske luften skaper forhold for både fysisk og mental restitusjon.

“ONE STEP FORWARD”

Deltakerne deltar i yoga og pusteøvelser, og lærer teknikker for å regulere nervesystemet, øke tilstedeværelsen og styrke forbindelsen mellom kropp og sinn. Praksisen introduserer også elementer fra yogafilosofi, inkludert balanse, etikk og personlig utvikling.

Programmet inkluderer praktisk arbeid på kjøkkenet, kreative aktiviteter som maling og gruppesamtaler om reaksjonsmønstre og personlig vekst. Utendørsopplevelser, inkludert fjellturer og bålsamlinger, styrker gruppens samhold ytterligere og gir muligheter for uformell læring.

Totalt sett skaper turen et trygt og støttende miljø for refleksjon, fysisk aktivitet og sosial interaksjon. Deltakerne rapporterer økt følelse av tilknytning, forbedret velvære og styrket motivasjon for fortsatt personlig utvikling.

STAKEHOLDERS INVOLVED

- Teachers,
- Counselors,
- Prison guards,
- Yoga trainers
- Program instructor

EXPECTED OUTCOMES & IMPACT

Self-belief shapes how individuals interpret challenges, manage emotions, and act under pressure. When strong, it supports confidence, resilience, and solution-focused thinking; when weak, it leads to doubt, avoidance, and fear of failure. Strengthening self-belief helps individuals feel more capable, tolerate discomfort, and take action rather than withdraw.

Alongside this, the pathway develops practical culinary skills, combining technical training with hands-on experience to build competence and confidence. Cooking is also used as a tool for connection, creativity, and personal growth, supporting wellbeing and inclusion.



ONE STEP FORWARD

To ease transition into society, participants engage in structured activities outside prison, such as nature trips or external courses, building independence and social awareness. Peer support and gradual exposure help reduce fear, break avoidance patterns, and build resilience, enabling individuals to approach reintegration with greater confidence and stability.

EVALUATION

Measuring progress and impact in prison mental health work is complex. It involves deciding which outcomes matter, how to capture meaningful change, and whether reliable data can be collected in a challenging environment marked by limited resources, varied participation, and deeply personal experiences.

We prioritized qualitative evaluation, focusing on participants' lived experiences, instructor observations, and written and oral feedback from inmates. In some cases, oral feedback was recorded to preserve detail. This approach helps capture perceived value where quantitative methods may fall short.

Focus group feedback showed clear development over time. Inmates gradually felt safer in the group, which encouraged openness, trust, and engagement. This shift developed steadily as relationships formed.

Written feedback was mixed: some inmates reported improved coping skills, while others viewed the program as an alternative activity. Verbal feedback, however, was strongly positive, especially regarding shared activities outside prison. Observers noted improved behavior, communication, and conflict management, suggesting lasting impact beyond the sessions.

4. LÆRINGSVEIER

4- AKTIV LYTTING:

- **FERDIGHETER FOR BEDRE KOMMUNIKASJON
FRA Å HØRE TIL OG FORSTÅ**

MÅL

- Forbedre kommunikasjonsferdigheter ved å forbedre evnen til å lytte oppmerksomt og respondere gjennomtenkt.
- Forbedre emosjonell regulering gjennom bevisst lytting for å redusere misforståelser og konflikter.
- Utvikle empati og mellommenneskelige ferdigheter som er essensielle for effektivt samarbeid og relasjonsbygging.

MÅLGRUPPE

innsatte, tidligere kriminelle

HOVEDKOMPONENTER OG AKTIVITETER

Strukturen i læringsstien:

- 1) Kognitiv dimensjon (gir kunnskap i en læringspille)
- 2) Sosioemosjonell dimensjon (fremmer ferdigheter)

TEMATISK OMRÅDE: AKTIV LYTTING

1) Kognitiv dimensjon: LÆRINGSPILLE «Hva betyr aktiv lytting»

Å kunne lytte er en grunnleggende ferdighet for å håndtere kommunikasjon og relasjoner med andre. Å lytte betyr å konsentrere seg om samtalepartnern, forstå deres synspunkt, sørge for at du forstår hva de kommuniserer til oss, og i sin tur formulere en kommunikasjon som passer for de som lytter. Det er en kompleks prosess som involverer evnen til å resonner og gjenkjenne følelser.

AKTIV LYTTING:

De ulike lyttenivåene:

- Passiv lytting: Det er den funksjonen som er begrenset til oppfatningen av lyder og budskap, men som ikke egentlig forstår meningen med et budskap eller hva taleren har til hensikt å formidle.
- Selektiv lytting: Det er den formen for lytting der vi lytter til de som kommuniserer, men vi forstår gjennom filtrene i vårt synspunkt.
- Aktiv lytting: Det er den formen når vi er i full kontakt med samtalepartneren. Ved aktiv lytting suspenderes ens vurderinger, og det gjøres et forsøk på å tilegne seg andres synspunkt for å fullt ut forstå hva de ønsker å kommunisere. Det inkluderer både utveksling av innhold gjennom språk og lytting til ikke-verbal kommunikasjon.

Hvordan øve aktiv lytting?

- Lytt i stillhet: Det er bare hvis vi slutter å snakke at vi kan lytte til samtalepartneren. Når du er fristet til å forutse talerens ord, la oss stoppe. Vent på at den andre skal uttrykke sine tanker og sin egen måte å observere og beskrive verden på.
- Fokuser på den andre: vi all tilgjengelig oppmerksomhet til samtalepartneren din, unngå å gå deg vill i dine egne tanker.
- Utsett dømmekraften: Når samtalepartneren kommuniserer noe som virker merkelig, galt eller annerledes for oss, stopper vi tankene våre. Ikke døm eller sett merkelapper på personen umiddelbart. La oss gi dem tid til å uttrykke seg selv, sine motivasjoner, preferanser og meninger.
- Vær åpen: Ikke anta at bare ditt synspunkt er riktig. Alle har sin egen visjon av ting, og det er ikke sikkert at det bare finnes ett mulig synspunkt. Bekreft forståelsen av det du har hørt: bruk tilbakemeldingen som en måte å sjekke sammen med samtalepartneren din om du har forstått synspunktet deres. Dette gjøres ved å oppsummere hva vi har forstått, og spørre samtalepartneren om det var det de mente å fortelle oss.

AKTIV LYTTING:

Bruk aktiv lytting – lytt uten fordommer

Lytting krever evnen til å sette seg inn i andres sted for å akseptere deres verdensbilde. En av hovedårsakene til misforståelser mellom mennesker er at vi starter fra forskjellige synspunkter, og blander sammen fakta og meninger.

Fakta er beskrivelser, observasjoner av virkeligheten. De kan være målbare og muligens verifiserbare gjennom vitnesbyrd. Meninger er vurderinger, de lever i personen som formulerer dem og er relatert til mentale modeller. Stilt overfor nøyaktig samme situasjon kan to forskjellige individer ha forskjellige meninger, avhengig av deres personlige overbevisninger.

2) Sosioemosjonell dimensjon (fremmer ferdigheter)

AKTIVITET: Bruk aktiv lytting – lytt uten fordommer. Les saken nøye. Reflekter over situasjonen. Fokuser på å forstå begge perspektivene og årsakene bak meningene deres. Øv på aktiv lytting

- Se for deg at du er Paola som lytter til Antonio: Hvilke følelser og bekymringer kan han ha?
- Se for deg at du er Antonio som lytter til Paola: Hva motiverer henne, og hvorfor synes hun systemet er oppmuntrende?
- Fokuser på empati, ikke debatt eller bedømmelse.

Del observasjonene dine med gruppen.

Virkelighetssituasjon: «Paola og Antonio jobber i et selskap som gir ansatte insentiver basert på prestasjonene deres. Paola er veldig fornøyd med denne tilnærmingen fordi det å ha mål å oppnå motiverer henne til kontinuerlig forbedring. Antonio, derimot, opplever mål som en kilde til press og synes denne bedriftspolicyen er for stressende. Ingen av dem tar feil; de har rett og slett to forskjellige meninger som stammer fra samme faktum (insentivpolicyen).

Hvis Paola og Antonio diskuterer dette problemet, er det usannsynlig at de kommer til samme konklusjon. Paola vil imidlertid kunne lytte til og sette seg inn i Antonios frustrasjon, og Antonio i Paolas behov for motivasjon.»

AKTIV LYTTING:

AKTIVITET: Er det et faktum eller en mening? Prøv å lese disse utsagnene fra typiske arbeidsplassscenarier. Angi om de er fakta eller mening.

Faktum eller mening

1. I går var det et veldig meningsløst møte.
2. Jeg fylte ut ferieplanen innen fristen og venter på svar.
3. Alle kollegene mine er forent mot meg. Jeg kan merke det på at de ikke svarer på e-postene mine.
4. Sjefen har sine favoritter, og jeg er ikke en av dem. Faktisk ga han meg ingen bonuser i år.
5. Gårsdagens møte varte i nesten to timer.
6. Et møte som varer i tre timer er for langt.
7. Prestasjonsevalueringen var veldig dårlig. Jeg fikk 4 av 5. Det er for lav vurdering.

Kryss av de riktige svarene (se nedenfor). Aktivitet: Er det et faktum eller en mening?

Påstand

1. I går var det et veldig meningsløst møte./Mening. Prøv å spørre deg selv: meningsløst for hvem? Basert på hva kaller du det nytteløst? Kunne det ha vært nyttig for noen andre?
2. Jeg fylte ut ferieplanen innen fristen og venter på svar./ Faktum. Dette er et spørsmål om objektive data.
3. Alle kollegene mine er forent mot meg. Jeg kan se det på det faktum at de ikke svarer på e-postene mine./Mening. I et tilfelle som dette bør faktum (de svarer ikke på e-postene mine) spesifiseres bedre.
4. Sjefen har sine favoritter, og jeg er ikke en av dem. Faktisk ga han meg ingen bonuser i år./Mening. Vi vet at personen ikke mottok bonusen, men sjefens motivasjon er ikke oppgitt (at jeg ikke er blant favorittene hans er min gjetning).
5. Gårsdagens møte varte i nesten to timer./Faktum. Varighet er et objektivt faktum.

AKTIV LYTTING:

6. Et møte som varer i tre timer er for langt./Mening. Det avhenger av møtetypen og årsaken til det.

7. Prestasjonsevalueringen var veldig dårlig. Jeg fikk 4 av 5. Det er for lav vurdering./Mening. Hva får deg til å si at den er dårlig? Hva er konsekvensene av denne poengsummen? For lav sammenlignet med hva?

INTERESSEENTER INVOLVERT

Skal implementeres av fengselsansatte (lærere, psykologer, vakter).

Direkte henvendelse til innsatte.

FORVENTEDE RESULTATER OG INNVIRKNING

- Reduserte konflikter og misforståelser: Emosjonell regulering forbedres når deltakerne reagerer gjennomtenkt i stedet for impulsivt.
- Bedre samarbeid og samarbeid: Aktiv lytting fremmer et mer støttende og produktivt gruppemiljø.
- Forbedrede problemløsningsevner: Ved å virkelig forstå problemer kan deltakerne bidra mer effektivt til løsninger.

EVALUERING

Selvurdering: Etter at du har fullført aktiviteten, sammenlign svarene dine med svarnøkkelen.

Fagfelleevaluering (valgfritt):

- Diskuter svarene dine med gruppen. Forklar begrunnelsen for hvert valg.

Vurdering av veileder:

- Gjennomgå deltakernes svar og gi tilbakemelding

4. LÆRINGSVEIER

5 – DIN HISTORIE ER DIN STYRKE:

- **A TAKLE ENSOMHET OG FRITID ETTER LOSLATELSE**

MÅL

- Styrke struktur og meningsfull bruk av fritiden.
- Forbedre sosiale og kommunikasjonsmessige ferdigheter.
- Øke emosjonell motstandskraft og selvtillit.
- Støtte unge mennesker i å bygge positive sosiale nettverk.
- Redusere risikoen for tilbakefall gjennom meningsfull deltakelse.
- Oppmuntre unge mennesker til å omdanne sine talenter og livserfaringer til positive sosiale roller.

MÅLGRUPPE

- Unge i alderen 16–25 år.
- Unge under eller kort tid etter varetektsfengsling.
- Unge i fare for sosial ekskludering, tilbakefall, frafall fra skolen eller psykisk sårbarhet.
- Unge med begrensede sosiale evner.

HOVEDKOMPONENTER OG AKTIVITETER

Fase 1 – Gjenoppbygge struktur og tillit

Denne fasen fokuserer på å gjenoppbygge den daglige strukturen og gjenopprette tillit. Sammen med trenere og kamerater lager deltakerne en personlig ukeplan som inkluderer søvn, trening, sosial kontakt og meningsfulle aktiviteter. Fokuset er på seg selv og å unngå feil sirkler. Gjennom gruppediskusjoner, sport og uformelle møter lærer unge mennesker å bygge positive relasjoner igjen.

DIN HISTORIE ER DIN STYRKE

Aktiviteter:

- Faddermatching og introduksjonsmøter.
- Ukentlige møter med mentorer.
- Sport og friluftsliv.
- Workshops om stressmestring og emosjonsregulering.
- Utvikling av en personlig fritids- og ukeplan.

Fase 2 – Identitets- og talentutvikling:

Denne fasen fokuserer på identitetsutvikling og å oppdage personlige styrker. Unge utforsker talentene sine gjennom kreative og praktiske aktiviteter. Vektleggingen er på positive opplevelser, selvutfoldelse og å bygge et konstruktivt fremtidsperspektiv.

Aktiviteter:

- Musikkproduksjon, podkasting og spoken word.
- Gatekunst, fotografering og video.
- Praktiske maker spaces (sykkelreparasjon, matlaging, design, spilling).
- Refleksjonsøvelser rundt identitet og personlig vekst.
- Gruppeaktiviteter med fokus på samarbeid og konfliktløsning.

Fase 3 – Deltakelse og samfunnsengasjement

Den siste fasen støtter unge i å ta en aktiv rolle i sine lokalsamfunn. Deltakerne jobber sammen om småskala samfunnsprosjekter og lærer å ta ansvar.

Aktiviteter:

- Organisering av nabolagsaktiviteter eller sportsarrangementer.
- Samarbeid med lokale organisasjoner og frivillige initiativer, som reparasjonskafeer.
- Likemannsveiledning av tidligere deltakere.
- Besøk til opplæringscentre, sosiale foretak og arbeidsgivere.
- Utvikling av en personlig fremtids- og deltakelsesplan.

Løpet kombinerer ikke-formell læring, likemannslæring og erfaringsbasert læring. Nettbaserte verktøy brukes til veiledning, planlegging og bygging av fellesskap, mens hovedfokuset fortsatt er på trygg ansikt-til-ansikt-interaksjon og langsiktig relasjonell støtte.

DIN HISTORIE ER DIN STYRKE

INTERESSENTER INVOLVERT

- Ungdomsorganisasjoner.
- Tjenester for fengsling og reintegrering.
- Idretts- og kulturorganisasjoner. Kommunale ungdomstjenester.
- Sosiale foretak.
- Psykologer og sosialarbeidere.
- Frivillige og kamerater.
- Erfaringseksperter.
- Lokale arbeidsgivere og opplæringssentre.
- Familiemedlemmer og støttepersoner der det er mulig.

FORVENTEDE RESULTATER OG INNVIRKNING

Løpet styrker den emosjonelle robustheten, sosiale ferdighetene og samfunnsdeltakelsen til unge etter fengsling. Deltakerne utvikler en mer positiv identitet, opplever mer struktur i hverdagen og bygger nye sosiale nettverk. Gjennom meningsfulle fritidsaktiviteter, kameratstøtte og samfunnsengasjement reduseres sosial isolasjon og selvfølelsen øker.

På organisasjonsnivå styrker prosjektet samarbeidet mellom ungdomsarbeid, velferdstjenester, idrettsorganisasjoner og justistjenester. Løpet bidrar til gjenopprettende reintegrering og kan bidra til å redusere tilbakefall ved å gi unge fornyet perspektiv, ansvar og tilknytning til samfunnet.

DIN HISTORIE ER DIN STYRKE

EVALUERING

Evalueringen kombinerer kvalitative og kvantitative metoder. Før og etter løpet fyller deltakerne ut enkle spørreskjemaer om velvære, selvtillit, sosial tilknytning og fremtidsperspektiver. Coacher og faddere bruker observasjonsark for å overvåke deltakelse, samarbeid og personlig utvikling.

I tillegg brukes attester, grupperefleksjoner og kreative resultater for å demonstrere effekt. Regelmessige tilbakemeldinger med deltakere og interessenter sikrer at løpet kan tilpasses under implementeringen for å bedre imøtekomme deltakernes behov.

Suksessindikatorer inkluderer:

- økt deltakelse i positive fritidsaktiviteter.
- utvidelse av sosiale nettverk.
- bedre selvtillit.
- økt engasjement i utdanning, sysselsetting eller frivillig arbeid.
- tilfredshet hos deltakere og interessenter.



SPORSMAL OG INFORMASJON



jessheimvgs@afk.no



<https://erasmus-restart.eu/>