



"Hur mår du?"-samtal som stöd för integrationen

"Hur mår du?"-samtalet är ett verktyg med låg tröskel, vars centrala mål är att säkerställa att de som ska integreras blir hörda och att stärka deras upplevelse av delaktighet. Verktöget erbjuder en plats för öppen dialog, där synpunkterna och upplevelserna i vardagen hos den som integreras är i centrum.

"Hur mår du?"-samtalsmodellen har tagits fram i projektet *Gemenskapsorienterad integration* (2023–2025) för att höra önskemålen och behoven hos dem som integreras. Informationen som samlats in med modellen styr utvecklandet av tjänsterna och verksamhetssätten så att de bättre svarar mot verkligheten i vardagen hos dem som integreras. Du kan läsa mer om det gemenskapsorienterade integrationsstödet verksamhetsmetoder i pilotförsökets publikation (på finska): [Reseptejä yhteisölähtöiseen kotoutumiseen](#) samt på [Gemenskapsbaserade integrationens projektsida](#).

Det viktiga är att man kommer ihåg att fråga

Samtalet kan framskrida enligt modellen och den som integreras kan välja vilka frågor den vill svara på. Man kan ändå anpassa frågorna efter eget tycke, det viktigaste är att man kommer ihåg att fråga, inte själva frågorna. Betoningen i diskussionen ligger på vardagliga saker: vad som fungerar, vad som inte fungerar, och vilka önskemål den som integreras har. På det sättet får man värdefull information om hur lokala aktörer kan utveckla tjänsterna och verksamheten för att främja integrationen bättre. "Hur mår du?"-samtalet är inte bara ett verktyg för att samla information, utan det stärker delaktigheten hos den som integreras och kan ge insikter genom att det ger en möjlighet att se den egna bekanta verksamheten med någon annans ögon – andra människor ser andra saker än jag själv.

"Hur mår du?"-samtalsmodellen

Samtalen grundar sig på öppenhet, förtroende och frivillighet. Innan samtalet inleds är det viktigt att tydligt och fritt berätta för den som integreras vem du är, vilken instans du representerar och vad svaren i samtalet används till. Tänk på den etiska synpunkten under hela processen. Det är viktigt att betona att samtalet inte nödvändigtvis löser eventuella utmaningar hos den som integreras, utan att ett sammandrag av samtalet används allmänt för att utveckla verksamheten. Tänk på hur du kan göra samtalet så avslappnat och tryggt som möjligt. Vid behov kan du också ordna en diskussion i en liten grupp, men då ska du särskilt tänka på att en öppen dialog uppstår.

Upplevelsen för den som integreras: Jag blir hörd och kan strukturera mina tankar.

Upplevelsen för organisationer och andra sammanslutningar: Svaren från dem som integreras kan ge insikter – bekanta platser kan få nya, även överraskande berättelser. Man lär sig att se med en annans ögon och söker lösningar på de saker som lyfts fram, man lär sig att lyssna.

Observera:

"Hur går det?"-samtalet är ett fritt samtal. I samtalet strävar man efter att skriva ner svaren för sig själv i sammandrag först efter samtalet och utan personuppgifter. I motsats till intervjuer, där man bör använda Forskningsetiska delegationens [Goda vetenskapliga praxis](#).



Checklista

- ✓ **Tillgänglighet och miljö**
Beakta språk- och tolkningsbehov. Välj en lugn plats med så lite risk för störningar som möjligt. Säkerställ också att platsen är lätt att närma sig och ordna bekväma sittplatser.
- ✓ **Öppenhet**
Berätta vem du är och varifrån du kommer samt varför samtalet ordnas, betona frivilligheten. Berätta också vad svaren används för.
- ✓ **Bygg upp stämningen**
Inled med en lätt, vardaglig fråga, använd vänligt språk och le.
- ✓ **Flexibelt deltagande**
Ge möjlighet att låta bli att svara, tillåt följdfrågor och avvikelser från samtalsmodellen.

”Hur mår du?”-samtalets frågemodeller

Inled samtalet lätt, t.ex. med att fråga: Hur mår du? Vad har du gjort de senaste dagarna?

Upplevelsen av mottagandet

Hur kändes det att komma till Finland/orten?

Har du känt dig välkommen i Finland/på orten?

Vill du berätta mer?

Vilka slags saker framgår det av?

Vad hjälpte dig mest i början och vad saknade du mer av?

Möjligheterna på orten och deltagandet i dem

Vilka platser känner du igen här?

Var fick du information om dem?

Hur bra upplever du att du känner till din boendemiljö?

Vilka saker eller hurdan verksamhet har varit minnesvärda här på orten?

Kontakter och socialt nätverk

Har du många bekanta på orten?

Skulle du vilja hitta fler vänner?

Vad är du intresserad av?

Vad skulle du vilja göra?

Känner du att du har möjlighet att göra det du är intresserad av?

Har du berättat vidare om dina idéer eller blivit hörd?