

Utbildning i inkludering inom högre utbildning Riktlinjer för utbildare



Inledning

Inkluderingsutbildning är centralt för att tackla de problem som studenter som möter strukturella hinder råkar ut för i mobilitetsprogram. IDEM-projektet understryker betydelsen av effektiv kommunikation, ökad medvetenhet och utformning av mobilitetsmodeller genom att tillämpa Design-Based Thinking-metoden.

Denna omfattande guide erbjuder ett systematiskt ramverk för att organisera inkluderande utbildningsworkshoppar. Genom att följa de beskrivna stegen och rekommendationerna kan blivande utbildare på ett skickligt sätt hantera mobilitetshinder och förespråka inkludering inom internationella utbytesprogram. Detta dokument har tagits fram av IDEM-teamet och baseras på den utbildning om inkludering som anordnades inom ramen för det europeiska projektet IDEM och med Grenoble INP UGA Frankrike som värd i juni 2022.

IDEM-projektet

”IDEM - Inclusion, Diversity, Equity in Mobility” är ett Erasmus+-finansierat projekt som syftar till att tillhandahålla lösningar för studenter som möter strukturella hinder och administratörer för att möjliggöra mobilitet i linje med rekommendationerna i Erasmusstadgan, kommissionens prioriteringar och målet om 50 % mobilitet för europeiska universitetspartnerskap.

Studenter med funktionsnedsättning, flyktingbakgrund och första generationens studenter är särskilt frånvarande i konventionella fysiska mobilitetsprogram som Erasmus+. När dessa studenter överväger internationella erfarenheter stöter de ofta på strukturella hinder och begränsningar som hindrar dem från att förverkliga en verkligt berikande resa. Följaktligen har många studenter inte övervägt att delta i mobilitetsprogram på grund av dessa genomgripande utmaningar. I vissa fall, trots de hinder som studenterna kan möta, är mobilitet obligatoriskt för att slutföra sina studier, vilket gör att detta blir ett verkligt stressigt ögonblick i studenternas universitetserfarenhet.

IDEM:s huvudsakliga resultat är mobilitetsmodellen, inkluderingsutbildning, bootcamper och utveckling av verktygslådor. Mer information om projektet finns på webbplatsen:

<https://www.idem-project.eu/>

Praktiska tips för att organisera en effektiv utbildning

Välkommen till guiden om hur man organiserar effektiv utbildning för att främja inkludering och en mångfaldskultur. Oavsett om det är på arbetsplatsen, i utbildningsinstitutioner eller i samhället i övrigt är det viktigt att skapa miljöer där alla känner sig uppskattade och respekterade för att kunna växa och göra framsteg.

Den här guiden innehåller praktiska tips och strategier för att utforma och genomföra utbildningar som förmedlar kunskap och inspirerar till meningsfull förändring. Från att förstå din målgrupp till att utvärdera effekterna av din utbildning - varje steg är avgörande för att säkerställa att dina insatser bidrar till att bygga ett mer inkluderande samhälle.

1. Känn din målgrupp: Att förstå de personer som du utbildar är hörnstenen i

effektiv undervisning. Genom att sätta dig in i deras bakgrund, erfarenheter och nuvarande kunskapsnivåer kan du skraddarsy din utbildning så att den uppfyller deras specifika behov och lärandemål.

2. Välj rätt metodik: Genomförandemetoden spelar en viktig roll för hur framgångsrikt ett utbildningsprogram blir. Genom att noggrant välja de mest lämpliga undervisningsmetoderna och avsätta tid för dem kan du maximera engagemanget och underlätta djupare inlärningsupplevelser.

3. Engagera deltagarna: Genom att skapa en välkomnande och interaktiv inlärningsmiljö främjas samarbete och deltagande. Aktiviteter som bryter isen, öppen dialog och interaktiva verktyg engagerar deltagarna på ett effektivt sätt och uppmuntrar till aktivt deltagande i utbildningsprocessen.

4. Etablera en positiv inlärningsmiljö: En positiv inlärningsmiljö kännetecknas av öppen kommunikation, respekt för olika perspektiv och användning av interaktiva verktyg för att underlätta inläringen. Genom att främja en atmosfär av ömsesidig respekt och samarbete kan du skapa ett utrymme där alla känner sig uppskattade och har möjlighet att bidra.

5. Betona fortsatt lärande: Effekterna av ett utbildningsprogram sträcker sig längre än till själva utbildningstillfället. Genom att uppmuntra deltagarna att tillämpa sina kunskaper och färdigheter i verkliga miljöer och förespråka inkludering i sina gemenskaper kan du skapa varaktig förändring som når utanför utbildningsrummet.

6. Utvärdering och kontinuerlig förbättring: Utvärdering är nyckeln till att bedöma effektiviteten i ditt utbildningsprogram och identifiera områden som kan förbättras. Genom att planera utvärderingsmetoder i förväg och be om feedback av deltagarna kan du se till att din utbildning har en meningsfull inverkan och ständigt utvecklas för att tillgodose deltagarnas behov.

Innan du går in på de praktiska tipsen och strategierna för att organisera effektiva utbildningar måste du bekanta dig med Europeiska kommissionens arbete med inkludering. Genom att fundera över frågor som vem din målgrupp är, deras nuvarande kunskapsnivåer och vilka inlärningsresultat du hoppas uppnå kan du se till att din utbildning ligger i linje med de bredare målen att främja inkludering och mångfald.

Workshop 1: Kommunikation och medvetenhet

Den första workshopen är en interaktiv session som är utformad för att öka medvetenheten om de utmaningar som hindrar studenter från att delta i mobilitetsprogram och för att främja samarbete mellan intressenter som är involverade i mobilitetsutbyten. Workshopen är skraddarsydd för att ge deltagarna de kunskaper, färdigheter och strategier som krävs för att effektivt ta itu med hinder för mobilitet och främja större inkludering i mobilitetsutbyten.

Mål för workshopen:

Det övergripande målet med denna workshop är att öka medvetenheten om mobilitetshinder och underlätta kommunikation och samarbete mellan intressenter som är engagerade i mobilitetsutbyten. Genom att belysa de olika hinder som studenter möter för att få tillgång till mobilitetsprogram och uppmuntra till gemensam problemlösning strävar denna workshop efter att skapa en mer inkluderande och tillgänglig miljö för alla deltagare.

Beaktande av tidsaspekten:

Under hela workshopen ska tidsaspekten beaktas noggrant, så att varje steg får tillräckligt med tid för att maximera deltagarnas engagemang och interaktion. Med tanke på att deltagarna har olika erfarenheter och perspektiv struktureras workshopen så att den passar olika gruppstorlekar, vilket möjliggör meningsfulla diskussioner och utbyten.

STEG 1: Identifiering av olika hinder

I den här modulen syftar utbildningen till att ge deltagarna en förståelse för de olika typer av hinder som försvårar studenters deltagande i mobilitetsprogram. Med hjälp av insikter från SIEM-projektet, som utförligt har undersökt och dokumenterat dessa hinder, kommer deltagarna att få värdefulla insikter i de mångfacetterade utmaningar som studenterna står inför.

STEG 2: Diskussion i undergrupper

Deltagarna kommer att delas in i mindre, mer intima grupper för att skapa en gynnsam miljö för att dela erfarenheter och utbyta insikter. Genom att sammanföra kollegor från olika universitet är det möjligt att dela med sig av en mängd olika perspektiv och erfarenheter. Det främsta målet med detta segment är att delta i gemensamma sessioner för brainstorming för att ta fram praktiska lösningar för att mildra de identifierade hindren. Deltagarna uppmuntras att utforska innovativa tillvägagångssätt och utnyttja sin kollektiva expertis för att ta itu med den centrala frågan: Hur kan vi effektivt minska de hinder som försvårar studenternas deltagande i mobilitetsprogram?

Utökade delsteg:

- **Gruppbildning:** Deltagarna grupperas utifrån förutbestämda kriterier för att säkerställa mångfald och representation från olika bakgrunder och institutioner.
- **Modererade diskussioner:** En utbildad moderator leder varje undergrupp och säkerställer produktiva och inkluderande diskussioner. Moderatören uppmuntrar till aktivt deltagande, säkerställer att alla medlemmar bidrar på ett rättvist sätt och leder samtalet mot att skapa handlingsbara lösningar.
- **Brainstorming-session:** Deltagarna deltar i en dynamisk session för brainstorming där de utnyttjar sina samlade kunskaper och erfarenheter för att identifiera potentiella lösningar. Tonvikten ligger på kreativitet och fördomsfrihet, vilket uppmuntrar deltagarna att tänka bortom konventionella tillvägagångssätt.
- **Dokumentation:** Viktiga insikter och lösningsförslag dokumenteras i realtid för att fånga upp diskussionernas innehåll och fungera som värdefullt referensmaterial för framtida insatser.

STEG 3: Kollektivt utbyte

Efter diskussionerna i undergrupperna samlas deltagarna igen i en större grupp för att dela med sig av sina reflektioner och insikter kollektivt. Varje undergrupp får möjlighet att presentera sina resultat och lyfta fram de mest lovande lösningarna och innovativa idéerna som uppstått under brainstormingen. Detta segment främjar korsbefruktning av idéer och uppmuntrar till problemlösning i samarbete när deltagarna lyssnar aktivt och ger konstruktiv feedback. Det kollektiva utbytet förstärker känslan av gemenskap och delat syfte bland deltagarna när de gemensamt arbetar för att ta itu med mobilitetshindren och främja större inkludering i mobilitetsutbyten.

Workshop 2: Prototypframställning av mobilitetsmodellen

Designbaserat tänkande (DBT) är en metod som systematiskt extraherar, lär ut, lär sig och tillämpar människocentrerade tekniker för att ta itu med utmaningar på ett kreativt och innovativt sätt. DBT erbjuder ett strukturerat ramverk för att utveckla praktiska och innovativa lösningar på komplexa frågor, vilket gör den särskilt väl lämpad för prototyper av inkluderande och tillgängliga modeller för studentmobilitet. En kort introduktionsvideo kan ses här. Kärnan i DBT ligger i dess strukturerade process och samarbetsinriktade natur, som engagerar deltagarna i en kollektiv övning för att utveckla innovativa lösningar. Genom att tillämpa ett upprepande tillvägagångssätt uppmuntrar DBT till öppenhet och ger individer möjlighet att utforska olika perspektiv, vilket i slutändan skapar omfattande lösningar. Denna metod främjar en kultur av kreativitet och innovation, vilket gör det möjligt för deltagarna att ta itu med de olika och föränderliga utmaningar som är förknippade med studentmobilitet. DBT möjliggör en mer djupgående utforskning av de hinder som studenterna möter i sina internationella mobilitetsprojekt, vilket ger en solid grund för att bygga prototyper. Genom en kombination av empati, idéskapande och upprepning får deltagarna insikter i de erfarenheter som studenter som stöter på mobilitetsutmaningar har. Dessa insikter ligger till grund för utformningen av prototypmodeller som tar itu med frågor som rör inkludering, mångfald och rättvisa i studentmobilitet. De primära lärandemålen är att använda DBT-metoden för att utforma prototypmodeller för identifierade problem inom studentmobilitet. Genom att utnyttja principerna för DBT kommer deltagarna att utveckla innovativa lösningar som främjar inkludering, mångfald och rättvisa i mobilitetsutbyten. Genom interaktiva workshoppar och samarbetsövningar kommer deltagarna att få praktiska färdigheter och insikter i tillämpningen av DBT i verkliga sammanhang.

Fas 1: Empatisera

Resan börjar med fas 1: Empatisera, där deltagarna fördjupar sig i de erfarenheter som studenter med rörelsehinder har. Genom en scenariobaserad övning utforskar deltagarna studenternas tankar, handlingar, ord och känslor och får värdefulla insikter i deras levda erfarenheter. Övningen främjar empati och medkänsla, vilket lägger grunden för att utveckla lösningar som verkligen tillgodoser studenternas behov.

För arbetsgruppen presenteras ett scenario där en student står inför utmaningar. Med hjälp av ett papper som är indelat i fyra avsnitt uppmanas de att utforska olika aspekter av studentens upplevelse:

1. De ord som studenten uttrycker.
2. De åtgärder som studenten vidtar.
3. De tankar som studenten tänker.
4. De känslor som studenten upplever.

Fas 2: Definiera

Fas 2: Definiera bygger på insikterna från fas 1 och fokuserar på att formulera en tydlig och fokuserad problemformulering. Deltagarna identifierar studenternas viktigaste utmaningar och bryter ner problemet i hanterbara delar. Genom att definiera problemformuleringen kan deltagarna bädda för de efterföljande faserna i Design Thinking-processen och vägleda utvecklingen av innovativa lösningar.

Fas 3: Skapa idéer

Fas 3: Idéskapande ger deltagarna möjlighet att utbyta idéer och skapa olika möjligheter. Genom sessioner för brainstorming utforskar deltagarna olika perspektiv och föreslår kreativa lösningar för att hantera de identifierade utmaningarna. I den här fasen, som betonar kvantitet framför kvalitet, uppmanas deltagarna att tänka utanför ramarna och utforska innovativa metoder för problemlösning. För att uppnå detta ska varje gruppmedlem presentera sitt koncept genom att börja med frasen "Hur skulle vi kunna..." och skriva ner det på post-it-lappar. Denna fas kan ge upphov till så många som hundra idéer. I slutet av denna övning ska varje grupp välja ut den bästa idén för prototypen.

Fas 4: Skapa prototyper

Den sista fasen i processen, fas 4: Prototyp, fokuserar på att förverkliga den valda lösningen. Deltagarna samarbetar för att skapa en konkret prototyp, t.ex. en affisch eller en tankekarta,

som sammanfattar problemformuleringen och den centrala idén. Prototypen representerar den föreslagna lösningen på ett konkret sätt och gör det möjligt för deltagarna att visualisera och kommunicera sina idéer på ett effektivt sätt. Prototypen bör innehålla en konkret fallstudie, en problemformulering och en central idé. Grupperna har cirka 30 minuter på sig att skapa sina prototyper innan de presenterar dem.

Genom att följa DBT:s strukturerade tillvägagångssätt och engagera sig i varje fas av processen kan deltagarna utveckla inkluderande och tillgängliga modeller för studentmobilitet som ger studenterna möjlighet att med tillförsikt fullfölja sina akademiska ambitioner. Genom samarbete, kreativitet och ett engagemang för människocentrerad design erbjuder DBT en väg till att skapa en mer rättvis och inkluderande framtid för studentmobilitet.

Prototypfrågor:

- Inled problemlösning genom att formulera frågor som "Hur skulle vi kunna...?" Detta uppmuntrar till att på ett utforskande och kreativt sätt ta itu med utmaningar.
- Definiera prototypens identitet genom att namnge den och identifiera de primära användarna eller mottagarna av lösningen. Detta främjar tydlighet och anpassning när det gäller att förstå lösningens syfte och målgrupp.
- Illustrera hur prototypen förbättrar studenternas mobilitet genom att betona dess inkludering, tillgänglighet och mångfald. Identifiera tre huvudpunkter för att visa lösningens transformativa inverkan.
- Beskriv prototypens kapacitet genom att redogöra för tre huvudfunktioner som ger studenterna mer inflytande. Detta belyser de praktiska fördelar och möjligheter som lösningen möjliggör.
- Identifiera de nödvändiga förändringar som krävs för att förverkliga de föreslagna lösningarna eller prototypen. Beakta aspekter som personal, finansiering, kulturella förändringar och policyjusteringar för att säkerställa en omfattande planering för implementering och hållbarhet.

Praktiska tips: I bilagan hittar du personfall med olika studenter som möter rörelsehinder. Bland dem finns Joel, en ingenjörstudent som navigerar i livet i en rullstol, och Saleha, en flyktingstudent som kämpar med ångest. Dessa persona skildrar på ett levande sätt individens mångfacetterade utmaningar när de söker möjligheter till mobilitet. Genom att fördjupa sig i dessa personliga berättelser får deltagarna djupa insikter i den nyanserade komplexitet som råder. Med hjälp av denna djupare förståelse är deltagarna bättre rustade

för att skapa effektiva inkluderande strategier som är skräddarsydda för att hantera dessa utmaningar.

Fall av persona

Joel

Hej! Mitt namn är Joel, jag är 23 år gammal. Jag studerar vid Högskolan för kemiteknik vid Aalto-universitetet.

Jag är aktiv i studentkåren och en aktiv basketspelare. Jag gillar utomhusaktiviteter och cyklar därför ofta till campus. Vid dåligt väder eller snöoväder föredrar jag att åka tunnelbana.

Jag planerar att avsluta mina BSc-studier med ett utbyte vid ett tyskt STEM-universitet eftersom jag vill finslipa min tyska och nätverka med tyska yrkesverksamma inom kemisk forskning. Jag siktar på att ta en MSc-examen och vill anmäla mig till ett doktorandprogram.

Jag har haft en ganska bra upplevelse under mina studier på Aalto-universitetets campus. Vissa olägenheter och mindre problem har uppstått, t.ex. i verkstäder och laboratorier på grund av monterade enheter och trösklar, men personalen har löst dessa. Därför är jag lite orolig för hur utbytet kommer att fungera vid det mottagande universitetet: med vem kan jag lösa frågor som rör tillgänglighet, pendling och laboratoriearbete?

Jag skulle också vilja få preliminär information om boendet, tillgängligheten på campus, pendling och språkstudier innan jag ansöker. Det är viktigt med kontakter för reparation och underhåll av rullstolar, liksom information om hur man får en ersättningsrullstol under reparationstiden. Naturligtvis vill jag hitta ett basketlag.

Aleksandra

Hej, jag heter Aleksandra och är 21 år. Jag studerar andra året på ett kandidatprogram i industriell ekonomi.

Jag stressar mycket över mina studier. Jag känner alltid att jag inte vet tillräckligt, men jag får bra betyg. Jag försöker alltid göra mitt bästa. Jag tycker inte om nya eller oväntade situationer. Det stressar mig om det t.ex. görs ändringar i kursschemat eller i kraven. Inget spontant är rätt för mig. Jag behöver rutiner. Jag älskar tydliga regler, och jag följer dem alltid. Ibland påstår mina vänner att jag inte är flexibel. Men du kan alltid lita på mitt ord. Jag har känsliga sinnen, och jag är särskilt ljudkänslig. Dessutom blir jag överväldigad av mycket information på kort tid. Ett par gånger har jag fått en panikattack i en cafeteria; det

är så mycket folk där ute! Vi hade många massföreläsningar och ljudet och ekot i den stora föreläsningssalen gjorde att jag inte kunde koncentrera mig. Det hjälper mig att koncentrera mig om jag stimulerar mig själv genom att göra något med händerna. Ibland har jag svårt att förstå uppgiften. Det känns som om instruktionerna är vaga och inexakta. Jag tänker länge på frågan och överanalyserar den. Jag har tänkt på det under lång tid eftersom jag alltid vill göra allt perfekt och göra de bästa valen. Det kan ta många minuter på kaféet innan jag bestämmer mig för vilken bulle jag ska ta. Jag har några få vänner, men jag skulle vilja ha fler. Men sociala kontakter är svåra för mig. Det känns som om jag inte kan kommunicera med andra. Även om jag förstår orden, vet jag inte alltid vad orden eller gesterna betyder. Jag har fått höra att jag har svårt med social interaktion. Du kan säkert föreställa dig att det skulle vara en skräck för mig om jag var tvungen att hålla en presentation på en kurs. Grupparbete kan också vara en utmaning för mig. Även om jag gillar att träffa vänner tar det mycket energi från mig. Sociala kontakter är tröttsamma och jag känner en ständig stress över vad andra menar. Till och med att handla är stressande. Kanske är det därför jag har ett större sömnbehov än andra. Jag är noggrann och lägger märke till detaljer. På fritiden ägnar jag mig åt yoga och målning. När jag målar försöker jag få fram viktiga detaljer. Ibland gör jag också abstrakta målningar. Färger är viktiga för mig och jag kan måla i timmar. Jag skulle vilja delta i ett utbyte under en termin. På mitt universitet har jag många individuella studiearrangemang. Jag är dock orolig för hur jag ska kunna få liknande upplägg på utbytesuniversitetet. Under utbytet vore det också trevligt om jag skulle kunna fortsätta med min målarhobby.

Zaida

Hej, mitt namn är Zaida. Jag är 32 år och studerar International Business på andra året vid Aalto-universitetet.

Jag flyttade till Finland från Syrien för ungefär sju år sedan, 2015, tillsammans med tusentals andra flyktingar som flydde från sina hem på grund av krisen i vårt land. Jag hade mina två små barn med mig, och strax efter vår ankomst födde jag det tredje. Nu är mina barn 10, 8 och 7 år gamla; den äldsta och den yngsta går i en lokal skola mycket nära vårt hus, och den mellersta åker taxi till en specialskola på grund av sin ASD. Alla talar flytande finska och har goda vänner som de leker med.

En av mina största drömmar gick i uppfyllelse för två år sedan när jag äntligen blev antagen till Aalto-universitetet. Jag har alltid varit duktig i skolan och tyckt om att plugga,

men det första året på universitetet överraskade mig på många sätt. Trots att jag studerar på ett engelskt program och kan finska ganska bra, insåg jag hur svårt det var att ha spontana diskussioner och små samtal med mina medstudenter på finska. Dessutom var min ålder väldigt olik de andra studenternas, som huvudsakligen kom direkt från gymnasiet, vilket innebar att jag var minst tio år äldre än dem. Kanske var det dessa två saker som gjorde att jag tyckte att det var ganska svårt att bli vän med de lokala studenterna. Det har dock varit lättare att få kontakt med studenter som inte tillhör den "vanliga" kategorin, till exempel de som också har invandrarbakgrund eller barn eller är lite äldre än de flesta studenter.

Vad jag nyligen fick veta är att alla Aalto-studenter har möjlighet att studera utomlands inom ramen för ett Erasmus-utbytesprogram. Åh, vad härligt det skulle vara att tillbringa en termin till exempel i Frankrike! Jag skulle gärna vilja bygga upp min globala kompetens och vidga mina perspektiv vid ett annat europeiskt universitet. Jag tror att denna erfarenhet skulle vara till stor nytta för mitt personliga och yrkesmässiga liv. Jag skulle också vilja tillhöra en grupp utbytesstudenter, känna samhörighet med dem som alla befinner sig i ett nytt land och på ett nytt universitet, och delta i aktiviteter som får oss att känna oss välkomna och inkluderade. Den här gången skulle det inte bara vara jag som är annorlunda; det är en hel grupp som delar samma upplevelse av att inte tillhöra majoriteten.

Men efter att ha blivit entusiastisk och inspirerad av den här idén började jag tvivla - hur blir det med mina barn? Som ensamstående mamma är jag ansvarig för dem alla. Jag har inga andra familjemedlemmar i Finland; de är antingen döda eller bor i olika länder runt om i världen. Och även om jag hade några av dem här skulle jag inte lämna mina barn att bo med någon annan i ett halvår! Så de borde alla flytta till Frankrike med mig. Men hur blir det med deras skola, särskilt det mellersta barnet, som behöver särskilt stöd? De kan inte heller engelska ännu, så i vilken skola och på vilket språk skulle de ens kunna studera? Och vem ska ta hand om dem om jag vill gå på några studentevenemang på kvällen? Och hur i hela friden skulle jag ha råd att betala för flyg, boende och allt för oss fyra och dessutom försörja min familj där? Kan jag få stipendier eller annat ekonomiskt stöd från Folkpensionsanstalten? Eller finns det några andra lösningar för att finansiera min familjs vistelse i Frankrike?

När jag tänker på alla dessa utmaningar börjar jag också bli tveksam till min psykologiska förmåga att överleva och klara av utmaningarna och få en bra upplevelse i Frankrike.

Saleha

Hej! Jag heter Saleha och är en 29-årig student från Afghanistan med ett tioårigt giltigt uppehållstillstånd för flyktingar i Frankrike. Jag studerar vid Graduate Schools of Engineering and Management.

Jag skulle vilja åka på en mobilitetsresa till Portugal nästa år för att studera ekonomi och management. Jag älskar att studera, men ibland är undervisningens rytm för snabb och jag tappar bort mig. Jag var tvungen att göra tentor två gånger förra året. Jag klarade inte alla prov och fick göra vissa två gånger. Kriget i Afghanistan hade precis börjat, och läraren sa att det kunde vara anledningen. Det är sant att jag vid den tidpunkten prioriterade att hjälpa min syster att immigrera till Frankrike. Det tar så mycket tid. Jag arbetar fortfarande med den administrativa processen för henne. När det gäller mina studier går jag på universitetet från måndag till torsdag. Jag har ett uppehållstillstånd för flyktingar som gör att jag kan arbeta. Detta är mycket viktigt eftersom varken min regering eller min familj stöder mig i mina studier. Därför måste jag arbeta för att finansiera mina studier. Jag arbetar på en liten snabbmatsrestaurang i Grenoble på fredagar och helger.

Jag är mycket intresserad av en mobilitetserfarenhet i Portugal eftersom universitetet har ett gott internationellt rykte, och etiska värderingar och socialt ansvar verkar vara det viktigaste för universitetets prioriteringar. Jag har dock ingen erfarenhet av mobilitet annat än i Frankrike, vilket gör mig lite orolig. Det var en ganska svår period när jag flyttade till Frankrike och jag kände mig väldigt ensam. Jag är inte med i någon klubb eller studentförening eftersom jag måste arbeta under helgen och eftersom jag tycker att min kultur är för långt ifrån den europeiska. Jag känner mig inte särskilt bekväm med europeiska studenter. Ibland får jag intrycket av att jag är mycket mer annorlunda. Nyligen hade jag några hälsoproblem (mycket ont i magen). Jag har också många mardrömmar. Jag skriker på nätterna, och studenterna i samma bostadshus klagar ibland på det. Min läkare säger att det beror på min ångest, vilket jag har lite svårt att erkänna. Jag har haft en specifik behandling i sex månader. Jag skulle gärna vilja resa nästa år, men jag är osäker på om det är möjligt på grund av mina ekonomiska bekymmer och min hälsosituation.

Referenser

EUROPEAN COMMISSION, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2021). Implementation guidelines Erasmus+ and European Solidarity Corps Inclusion and Diversity Strategy.

EPFIME (Establishing a thought-out Policy Framework for Inclusive Mobility across Europe). (2020). Making mobility programmes more inclusive for students with disabilities. Inclusive Mobility - Booklet of policy recommendations and good practices.

Guidelines for Inclusive Mobility. (n.d.). Retrieved from SIEM Project website: <https://siem-project.eu/>

Inclusion SIEM research report 2021. (n.d.). Retrieved from SIEM Project website: <https://siem-project.eu/>

MappED! ESN. (n.d.). ERASMUS+ and How to support students with disabilities.