

Hjälpledarkit



För dig som är hjälpledare för Tamam



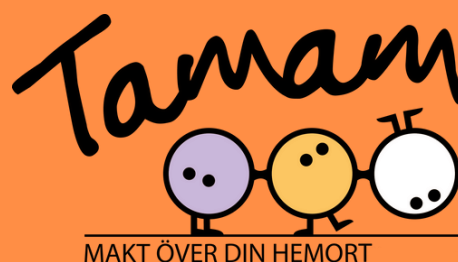
Hej!

Vad roligt att du blivit hjälpledare för Tamam! Det här hjälpkitet är till för dig att läsa igenom i lugn och ro efter att du gått din hjälpledarutbildning och inför aktiviteter som du hjälpleder.

Det är också meningen att du ska ha med dig hjälpledarkitet på aktiviteter eftersom det i kitet finns viktig information och viktiga nummer som kan vara till din hjälp i olika situationer.

Hjälpledarkitet skickas även till dig digitalt för att du ska kunna ha den sparad och tillgänglig på din telefon om du glömmer att ta med dig det fysiska kitet till den aktivitet du ska hjälpleda.

Tack för att du är en del av Tamam!



Innehållsförteckning

OM TAMAM

Vilka är Tamam?.....	1
Tamams vision.....	2
Tamams mission.....	3
Tamams historia.....	4

TAKEOVER-METODEN

Vad är TakeOver?	5
TakeOver-metoden steg för steg	6

HJÄLPLEDARE

Att vara hjälpledare för Tamam.....	8
Hur blir du hjälpledare?.....	10
Policies och regler vid Tamams aktiviteter.....	11
Informera Tamam!.....	13
Försäkring vid skada innan, under eller efter en aktivitet.....	14
Tamams medlemmar	15
Ekonomi och inköp till aktivitet.....	16

REGLER OCH POLICIES

Åtagande som frivillig.....	17
Tystnadsplikt & oro.....	18
Alkohol, droger och diskriminering.....	19
Uteslutning ur Tamam.....	20

OM EN SVÅR SITUATION UPPSTÅR

Hotfull eller våldsamt situation.....	21
112 och andra samhällsnummer!.....	23

OM EN SVÅR SITUATION UPPSTÅR

Kontaktuppgifter till Tamam	26
-----------------------------------	----



Vilka är Tamam?

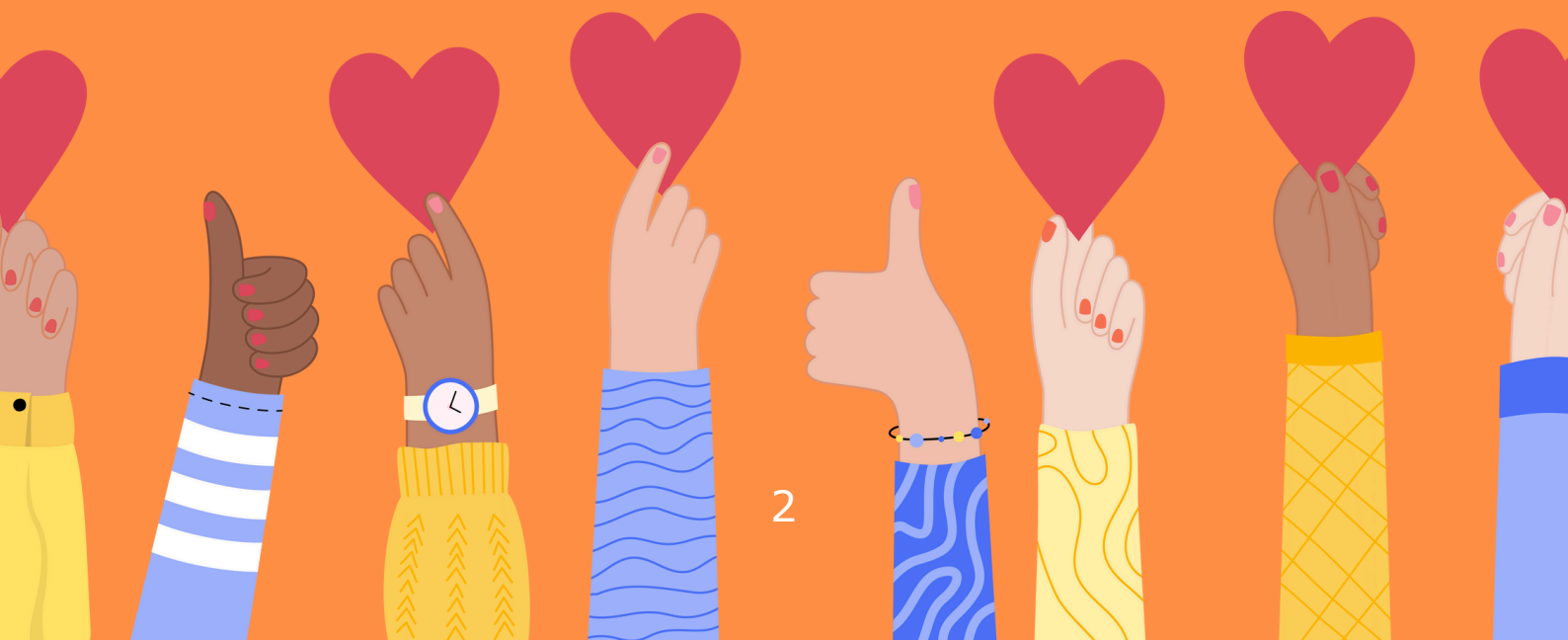
Tamam är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell ungdomsorganisation som arbetar med barn, unga och unga vuxna med mångfald, antirasism och ungas samhällsengagemang. Tamam arbetar för att skapa mötesplatser, organisera meningsfulla fritidsaktiviteter, ge alla samma möjligheter oavsett förutsättningar och uppmuntra unga människors samhällsengagemang.

“Vänskap utan gränser” lyder Tamams motto, vilket innebär att bryta ner de hinder som står i vägen för att unga människor ska få en chans att lära känna varandra och bli vänner. Vänskap är inte något man kan tvinga fram – men man kan skapa förutsättningarna!

Tamam arbetar därför med att skapa nya sociala mötesplatser och fritidsaktiviteter för barn och ungdomar. Tamam vill vara en plattform för ungas samhällsengagemang och uppmuntra och stödja egna initiativ.

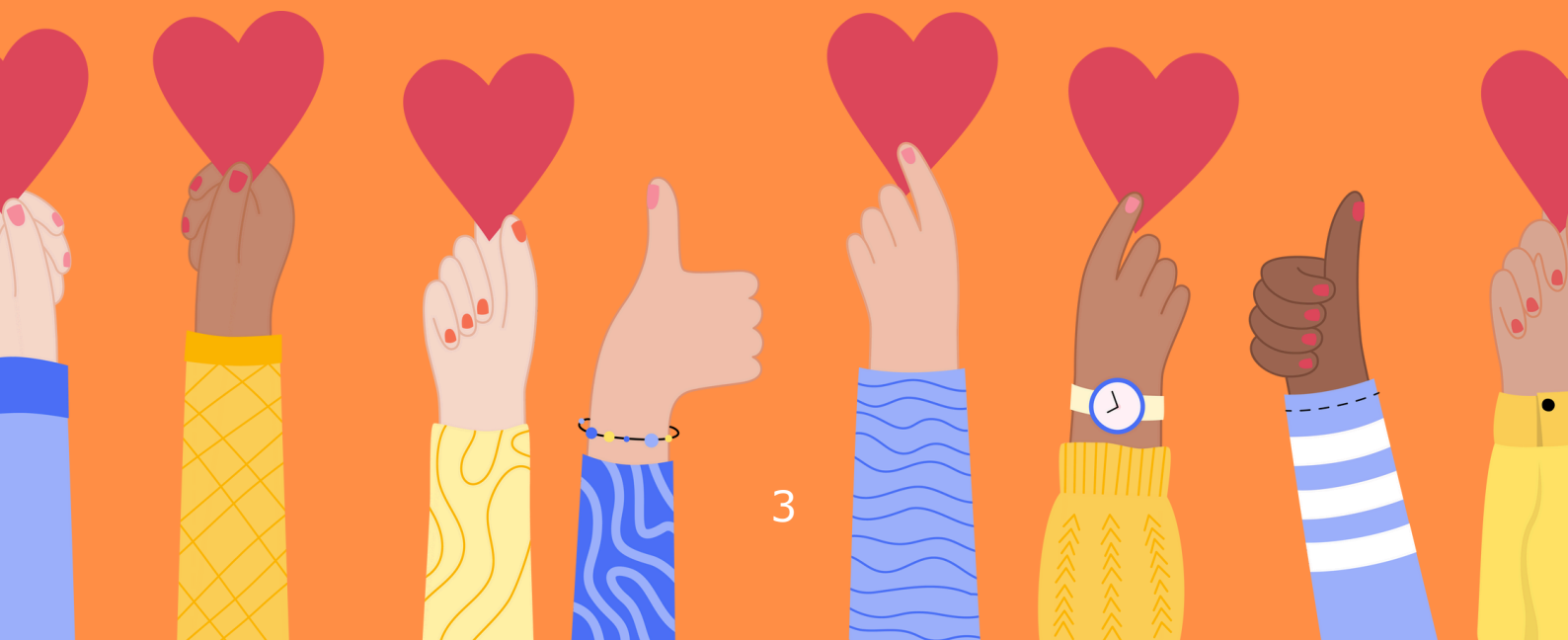
Tamams vision

Tamams vision är en värld och ett samhälle där det inte spelar någon roll vad du heter, hur du ser ut, var du kommer ifrån eller var du bor för hur du blir bemött av andra människor och samhället. Vi vill att detta ska synas lika mycket på strukturell nivå som på individnivå – på vem som jobbar var, vem som får bostad i vilket område, vilka som hälsar på varandra i trappuppgången, vem du träffar när du leker på gården, vem som pluggar på universitetet, vilka mötesplatser som finns i en stad och vilka dina vänner är.



Tamams mission

För att uppnå vår vision arbetar vi aktivt med och för barn, unga och unga vuxna för att skapa sociala miljöer präglade av mångfald och vänskap utan gränser, att bidra till att alla kan ta lika del av samhället och behandlas lika oavsett sexuell läggning, socioekonomisk, etnisk, kulturell eller språklig bakgrund. Tamam vill vara en del i mötet mellan människor, i att bryta etablerade normer i samhället och att själva leva och arbeta efter mottot "Vänskap utan gränser".



Tamams historia

Tamam grundades som förening 2008 i Lund, men redan 2003 började Tamam som ett initiativ inom Individuell människohjälp (IM) för unga som ville engagera sig för en meningsfull fritid och roliga aktiviteter för barn och unga. Tamam har alltså växt fram ur enkla aktiviteter med små medel men med stora visioner. 2008 när Tamam grundades valdes namnet av de aktiva som ville ha ett positivt namn som var lätt att säga oavsett språk. Ordet Tamam betyder bland annat "bra" och "toppen".

Efter att Tamam blivit en förening fortsatte verksamheten att växa, både i Sverige och internationellt. Samarbeten har bland annat funnits i Mexiko, Albanien, Paraguay och Kirgizistan. I Sverige spred sig verksamheten i landet och idag har Tamam självständiga lokalföreningar i Malmö, Lund, Tranås, Göteborg, Stockholm, Uppsala och Mariestad. Idag drivs Tamam av engagerade medlemmar och aktiva som tillsammans med kansliet arbetar utifrån idén att skapa ett samhälle präglad av vänskap utan gränser.

Vad är TakeOver?

Projektet TakeOver finansierades av MUCF (Myndigheten för unga civilsamhällesfrågor) åren 2021-2024. Målet var att skapa gratis aktiviteter och sociala mötesplatser för unga i mindre orter.

TakeOver-metoden går ut på att använda platser i sin hemort på nya sätt, genom att tillfälligt ta över platser för att hålla i aktiviteter och skapa mötesplatser för unga där.

Som ung kan du använda dig av TakeOver-metoden för att skapa aktiviteter i din hemort.



TakeOver-metoden steg för steg

Vill du planera en aktivitet i Genarp? Stegen nedan visar hur du som hjälpledare kan planera och genomföra en ungdomsledd TakeOver!

1. Hitta någon eller några att planera aktiviteten med!
2. Bestäm vilken aktivitet ni vill göra och föreslå detta för någon av Tamams lokalföreningar, senast tre veckor innan. Aktiviteten ska vara gratis för alla deltagare!
3. Ta reda på om aktiviteten kostar pengar att göra. Gör en budget och fråga någon av Tamams lokalföreningar om ni kan få bidrag för aktiviteten.
4. Besluta vilka och hur många som ska delta.
5. Bestäm datum och tid för aktiviteten.
6. Bestäm vart ni ska göra aktiviteten och fråga om ni kan få låna platsen till en TakeOver.

7. Kom överens om varför ni vill göra denna aktivitet.
8. Tänk på vilka saker ni behöver ha med.
9. Bestäm vem som gör vad - dela upp olika ansvarsområden.
10. Bjud in deltagare! Vi på Tamam kan hjälpa dig att skapa en affisch och posta om eventet på TakeOvers Instagram och Snapchat!

Scanna för planeringsmallar och annat som kan hjälpa er att planera aktiviteten!



Att vara hjälpledare för Tamam

Vi på Tamam är stolta över att ha barn och unga som du som är med och leder aktiviteter för andra unga. Ditt engagemang är viktigt för oss och gör det möjligt för fler unga att ha en meningsfull och rolig fritid där de bor!

Som hjälpledare för Tamam är du representant för vår organisation och en förebild för Tamams medlemmar. Det innebär att det du gör i din roll som hjälpledare representerar och speglar Tamam som organisation. Vem vet, kanske får din roll som hjälpledare en medlem i Tamam att känna sig inspirerad att en dag också bli hjälpledare eller engagera sig för andra barn och ungdomar!

Att vara hjälpledare för Tamam innebär att du går en hjälpledarutbildning en gång per år för att sedan leda aktiviteter för Tamams medlemmar. Som hjälpledare väljer du själv hur mycket du vill och kan engagera dig och du har alltid tillgång till stöd från Tamams anställda.

Det här hjälpkitet är till för dig att läsa igenom i lugn och ro efter att du gått din hjälpledarutbildning och inför aktiviteter som du hjälpleder. Det är också meningen att du ska ha med dig hjälpledarkitet på aktiviteter eftersom det i kitet finns viktig information och viktiga nummer som kan vara till din hjälp i olika situationer.

Hjälpledarkitet skickas även till dig digitalt för att du ska kunna ha den sparad och tillgänglig på din telefon om du glömmer att ta med dig det fysiska kitet till den aktivitet du ska hjälpleda.



Hur blir du hjälpledare?

Du som har fått det här hjälpledarkitetet är redan hjälpledare och har gjort det som krävs för att få det förtroendet! Om någon deltagare på en aktivitet du leder är intresserad och frågar hur den kan bli ledare kan du berätta att det som behövs är:

1. Bli medlem i Tamam (om du inte redan är det)
2. Lämna in ett godkänt utdrag ur belastningsregister (utdrag från polisen, över 15 år) till anställda på Tamam
3. Delta på introduktion/hjälpledarutbildning
4. Läs Tamams policy för frivilliga
5. Signera en avsiktsförklaring
6. Vara med på ett medlemsmöte om året



Policy och regler vid Tamams aktiviteter

Du som hjälpledare har ett extra stort ansvar att se till att regler och rutiner för Tamams aktiviteter är tydliga och att alla deltagare på aktiviteten känner till vad som gäller. Detta gör du enklast genom att gå igenom regler och rutiner i början av aktiviteten.

Exempel på introduktion

Fråga om deltagarna vet vad Tamams motto är.

Tamams motto är "Vänskap utan gränser", vilket innebär att vi vill skapa aktiviteter där alla ska känna sig välkomna och kunna vara sig själva. Tamams aktiviteter ska präglas av gemenskap, utbyte och glädje. Tamam är till för att skapa mötesplatser där vi får möjligheten att träffas och där alla kan bli vänner med varandra. Alla ska känna sig välkomna in i gemenskapen.

Därför är det viktigt att alla som deltar på Tamams aktiviteter är snälla mot varandra så att alla känner sig trygga och har roligt på aktiviteterna. Tänk på att du som ledare är en förebild för den snällheten.

För att vara en bra kompis tycker vi bland annat att det är viktigt att:

- Vi respekterar varandra
- Vi lyssnar på varandra
- Vi bjuder in och låter alla vara med
- Vi använder inte kränkande språk eller uttrycker oss elakt mot varandra eller om andra

För att vi ska ha det så roligt som möjligt tillsammans är det viktigt att alla deltagare tänker på detta och är noggranna med att se till så att alla känner sig välkomna och trygga!



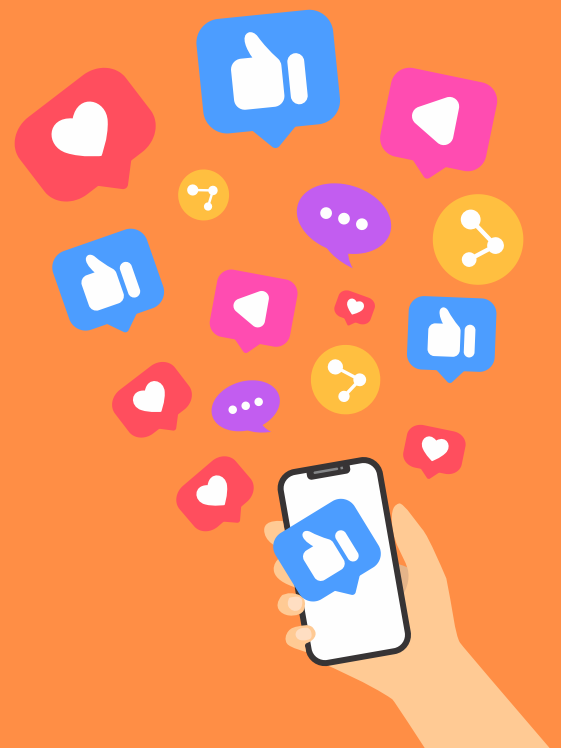
Informera Tamam!

Efter du genomfört en aktivitet skickar du namn på de som varit med på aktiviteten till Isaura, Milad eller Reman. Detta är viktigt så vi vet att du haft aktiviteten, göra deltagarna till medlemmar så de är försäkrade och föra statistik över vilka som varit där.

Vid anmälan ska deltagare ange:

- För- och efternamn
- Födelsesiffror (år-månad-dag)
- Telefon ELLER mail

Om du skulle vara sjuk eller av någon annan anledning inte kan genomföra en planerad aktivitet är det helt okej att ställa in, men då måste du skriva till de andra hjälpledarna och Tamam senast 1 timme innan aktivitetens start. Detta är viktigt så att vi kan meddela alla deltagare på sociala medier att aktiviteten är inställd.

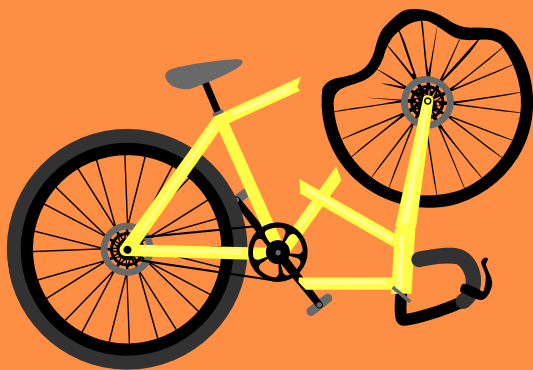


Försäkring vid skada innan, under eller efter aktivitet

När du deltar på, eller tar dig till eller från en Tamam aktivitet, är du försäkrad genom Folksam Gruppförsäkringar.

Det betyder att om dina kläder eller saker, eller du själv, skulle bli skadade har du rätt att få ersättning. Detta gäller såklart andra frivilliga, deltagare och tillfälliga besökare också!

Prata med Milad eller Isaura om en situation uppstår där du behöver anmäla en skada, så hjälper vi dig. Skadeanmälan sker dagtid på tel. nr. 0771-960 960, akuta skador efter kl. 17 och på helger: 020-45 00 00.



Tamams medlemmar

Medlemmar är viktigast i Tamam och alla som vill vara med på aktiviteter ska bli medlemmar. Det är gratis och när en är medlem är en försäkrad under en Tamam aktivitet. Därför är det ett viktigt ansvar för ledaren att vid varje aktivitet kolla om deltagarna är medlemmar.

Om de inte är medlemmar ska de informeras om att försäkringen inte gäller och om de vill fortsätta vara med på fler aktiviteter ska de helst bli medlemmar. Om personen inte vill eller kan bli medlem, kontakta Isaura, Milad eller Reman. Vi kan göra undantag.

Ha alltid med dig en deltagarlistan vid aktiviteten så du kan kolla vilka som är medlemmar och hur många som deltar. Ju fler som är medlemmar desto mer pengar får Tamam att använda till aktiviteter för unga!

Du kan hjälpa deltagaren att bli medlem direkt på hemsidan ([länk](#)) eller genom att skicka Namn, födelsedatum, år och månad samt mobil och e-post till Isaura, Milad eller Reman.

Ekonomi och inköp till aktivitet

Ibland kanske du som hjälpledare vill köpa utrustning eller fika till en aktivitet du leder. Om du planerar att köpa något till en aktivitet behöver du först prata med Tamam få det godkänt.

När det planerade köpet är godkänt kan du handla. Spara alltid kvitto när du köper något kopplat till Tamam! För att få ersättning för ditt utlägg måste du lämna in kvitto. Du som hjälpledare förväntas aldrig kunna lägga ut dina egna pengar för inköp - prata med någon av Tamams lokalföreningar så planerar vi det tillsammans.

Tamam ersätter inte kostnader (inköp, avgifter, böter, etc.) som uppkommit av uppenbart slarv, försummelse eller oaktsamhet. Tamam ersätter inte heller utgifter där kvitto saknas eller där du inte fått godkännande innan köpet. Ta alltid ett foto på kvittot ifall det fysiska kvittot skulle försvinna!

Åtagande som frivillig

Tamams verksamhet har stor betydelse för de barn, ungdomar och unga vuxna vi kommer i kontakt med. Som hjälpledare i Tamams verksamhet förbinder du dig att följa Tamams värdegrund, vision och mission.

Tamams verksamhet och aktiviteter bygger på att det finns frivilliga och hjälpledare som du. Kontinuitet och engagemang är viktigt både för deltagare och andra frivilliga. Vi uppmanar dig att vara tydlig med hur mycket tid du vill och kan lägga ner. Du förväntas komma på de aktiviteter som du åtagit dig och ska i god tid i förväg meddela ansvarig personal om du skulle få förhinder.



Tystnadsplikt & oro

Som hjälpledare i Tamam kommer du i kontakt med många barn och unga. Det är inte tillåtet att sprida personlig information som kan knytas till en eller flera ur vår målgrupp. Vad som sagts i förtroende av en deltagare, förälder till deltagare eller någon annan knuten till verksamheten, ska inte föras vidare till andra medlemmar eller deltagare.

Milad och Isaura finns alltid för att kunna ge stöd och hjälp i svåra situationer och får ta del av personlig information. Om du fått ta del av information som gör dig orolig för att någon ska komma till skada psykiskt eller fysiskt, ta kontakt med anställda.



Alkohol, droger och diskriminering

Tamam har en policy för konsumtion av alkohol, tobak och droger som säger att det inte är tillåtet att konsumera alkohol eller droger under en Tamam aktivitet. Policyn säger även att det inte är tillåtet att använda tobak under en aktivitet. Om en person vill röka måste personen gå iväg från gruppen och aktiviteten medan den röker och komma tillbaka efter.

Om någon inte följer Tamams policy har Tamam rätt att utesluta personen från aktiviteten.

Tamam har även på nationell nivå en policy som säger att det inte är tillåtet att använda droger och alkohol på en aktivitet inom Tamam.

Den nationella policyn säger dessutom att all form av diskriminering inte är tillåtet inom Tamam och alla som är aktiva i Tamam har ett ansvar om att aktivt arbeta mot diskriminering och exkludering samt rapportera problem till gruppledare eller styrelse.

Uteslutning ur Tamam

Om en frivillig eller deltagare allvarligt handlar i strid med Tamams värderingar, motarbetar verksamheten eller på ett allvarligt sätt äventyrar deltagare eller frivilligas säkerhet kan personen uteslutas ur Tamam som medlem samt nekats deltagande i Tamams aktiviteter. Uteslutning som medlem beslutas av Tamams riksstyrelse och varje lokalförening beslutar om avstängning från sin egen verksamhet.

Prata alltid med Isaura, Milad eller Reman om det skulle uppstå ett problem med en deltagare - det går oftast att lösa!



Om en svår situation uppstår

Som hjälpledare kan du ibland ställas inför en situation som känns svår. Det kan handla om en konflikt som uppstår i gruppen, en oro för en medlem eller någon annan situation där du som hjälpledare behöver stöd.

Kontakta alltid Tamams anställda om du känner dig obekväm, ifrågasatt eller dåligt behandlad av någon inom Tamam eller andra personer. Även om du inte vet vad personen menade eller om den gjort fel är det viktigt att du hör av dig till Milad eller Isaura om du mår dåligt eller känner dig utsatt.

Om en person försöker bråka eller säger något taskigt till dig eller någon deltagare, försök att hålla situationen lugn och gå därifrån om personen inte slutar. Be om hjälp om det är någon annan vuxen i närheten eller ring efter hjälp (Tamams anställda) eller 112 om situationen känns farlig eller kan bli farlig för dig eller deltagarna.

Om en våldsam eller hotfull situation uppstår i ungdomsgruppen eller med andra personer i omgivningen

- Försök få överblick över situationen, är någon skadad, behöver någon hjälp att ta sig bort från situationen på grund av rädsla/ångest?
- Ta ett djupt andetag. I stressade situationer glömmer vi ofta att andas djupt och det kan öka vår känsla av stress. Ett djupt andetag kan lugna ner kroppens stressignaler och hjälpa dig tänka klarare.
- Försök hålla ett lugnt kroppsspråk och en lugn men stadig röst när du pratar. Ett lugnt bemötande kan bidra till att personen/personerna lugnar ner sig.
- Ta hjälp av andra hjälpledare eller deltagare som finns på plats

- Försök göra en bedömning om du bör gå emellan en våldsam/hotfull situation eller inte. Om det finns en hög risk att du själv blir skadad eller det skulle göra situationen värre, håll dig på avstånd, ropa efter hjälp om du är själv och ring 112.
- Om du bedömer att du kan ringa Milad eller Isaura i situationen, gör det! Annars ring så snart du kan efteråt.
- Om ni är inomhus, försök hålla flyktvägar öppna - stå inte i vägen för en dörr eller dörröppning. Om en person är hotfull eller aggressiv kan det förvärras om personen känner sig trängd eller instängd.



112 och andra viktiga samhällsnummer!

Här får du information om några viktiga samhällsnummer och vilken situation du ringer till vilket nummer.

112

112 är Sveriges nödnummer som ska användas vid akuta nödsituationer.

När ska jag ringa 112?

Du ringer 112 när du är i en nödsituation som kräver omedelbar hjälp. En nödsituation är när du snabbt behöver hjälp från ambulans, räddningstjänst, polis, flyg-, sjö-, fjällräddning eller giftinformation. En bra tumregel är att tänka att det ska finnas en akut fara för egendom, liv eller miljö. Tänk på att du endast ska ringa 112 när du är i en nödsituation som kräver omedelbar hjälp. Ditt samtal kan annars försena nödvändig hjälp till andra som är i akut behov av hjälp.

Vad händer när jag ringer 112?

Ditt samtal besvaras av en SOS-operatör som ställer frågor för att kunna ge nödvändig hjälp. SOS-operatören pratar svenska eller engelska och har möjlighet att ta hjälp av en extern tolk om språkförmedling behövs.

Exempel på frågor som SOS-operatören ställer:

- Vad har hänt?
- På vilken adress befinner du dig?
- Vilket telefonnummer ringer du från?



1177

1177 är Sveriges nummer för sjukvårdsrådgivning. 1177 är Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Här erbjuds sjukvårdsrådgivning och information. Du kan ringa sjukvårdsrådgivningen dygnet runt.

När ska jag ringa 1177?

Ring 1177 om du eller någon deltagare blivit sjuk och behöver rådgöra med en sjuksköterska. Det kan t.ex. vara att någon har fått en boll i huvudet och blivit väldigt yr och du är osäker på om personen behöver åka till sjukhus.

114 14

114 14 är Sveriges nummer till Polismyndigheten när det inte är akut.

När ska jag ringa 114 14?

Ring 114 14 för att t.ex. anmäla att något har blivit stulet under en aktivitet, eller om du kommer till platsen för aktiviteten och ser att det varit inbrott.

Kontaktuppgifter Tamam

Om du har frågor kring Tamam och vår verksamhet, tveka inte att kontakta oss via **info@tamam.se**.

Varje lokalförening har sin egen mejladress.

För att komma i kontakt med en lokalförening, mejla lokalföreningens namn@tamam.se. T.ex. malmo@tamam.se

För att komma i **kontakt med riksstyrelsen**, mejla **styrelsenriks@tamam.se**.

Om du vill skicka **brev** till oss skickar du det till adressen: Tamam, Sölvegatan 29, 223 62 Lund.

Du kan även kontakta oss på Instagram:

@tamamworld

@tamamlund

@tamammalmo

@tamamtranas



@tamamuppsala

@tamamstockholm

@tamamgoteborg

@tamammariestad

