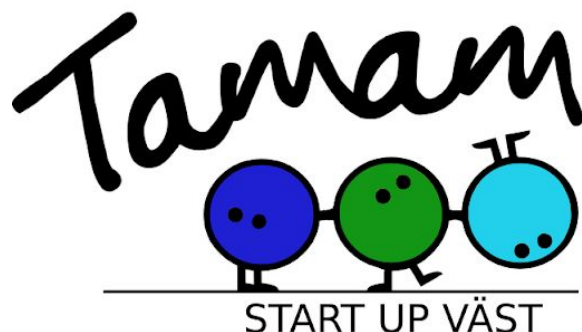


**Tamam
Start Up Väst**



Handbok för nya unga ledare

Tamam är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som arbetar med barn, unga och unga vuxna för mångfald, antirasism och ungas samhällsengagemang.



Innehållsförteckning

3. Om projektet Start Up

5. Steg för steg: Starta igång en aktivitet

7. Workshops

12. Planeringsträffar och aktiviteter

13. Aktivitetsplan

14. Checklista

15. Viktigt att känna till och tänka på

16. Att tänka på inför en aktivitet

17. Utmaningar och sådant man kan möta som grupp/aktivitetsledare

18. Hur vi är mot varandra under aktiviteterna

19. Vid en våldsamt eller hotfull situation

20. Hjälpmaterial (Marknadsföring, tidslinje, mallar , bidrag att söka etc.)

28. Grupp- och diskussionsövningar

37. Kontaktlista

38. Viktiga nummer/kontakter

39. Anteckningssidor

Vad innebär projektet Start Up?

Unga vet bäst hur det är att vara ung

Ofta är det vuxna som bestämmer över insatser för unga, men vi tror att unga själva bäst vet vad de behöver. Om vi låter unga vara med och bestämma, ökar chansen att de känner sig inkluderade och delaktiga. Därför jobbar Tamam för att unga ska ha en aktiv och ledande roll i allt som handlar om dem.

I Tamams projekt Start Up har vi låtit ungas behov och önskemål styra allt vi gör tillsammans. Vi har försökt att vara lyhörda, hållit i utbildningar, skapat en struktur och gett stöd och råd till de unga som tidigare deltagit under projektets gång. Vårt mål har varit att ge unga plats att vara med och bestämma och att ta egna initiativ. Vår roll har varit att stötta och uppmuntra unga att leda själva.

Projektet hålls i Mariestad, Ale kommun och sedan hösten 2024 även Trollhättan.



Den här handboken är till för dig att läsa igenom i lugn och ro under och efter Start Up-workshops samt inför aktiviteter som du hjälper till att leda.

Tanken är att du ska ha med dig handboken på aktiviteter eftersom det här i finns viktig information och viktiga telefonnummer. Dessa kan vara till hjälp i olika situationer.

Handboken skickas till dig digitalt för att du ska kunna ha den sparad på din telefon om du glömmer att ta med dig den fysiska handboken till den aktivitet du ska hjälpleda.



Steg för steg: Ny aktivitet genom Start Up

1. Gå minst 2 av 4 workshoptillfällen
2. Hitta någon eller några i att skapa en egen aktivitetsgrupp tillsammans med - utifrån ert gemensamma intresse! Ni ska vara minst två ledare i varje grupp (om ni är tillräckligt många).
3. Bestäm vilken/vilka aktivitet(er) som ni vill starta upp och prata om varför ni vill göra aktiviteten (syftet).
Berätta sedan för er handledare från Tamam vad ni tänker.
4. När aktiviteten är godkänd, börja skriva ner en plan och budget för vad ni behöver för att genomföra aktiviteten. Besvara och bestäm dessa saker ihop:
 - Vart någonstans ska aktiviteten hållas?
 - Vilka saker behöver ni ha med och handla?
 - Vad ska allt kosta?



- Vem/vilka har ansvar för att leda aktiviteten?
- Vem marknadsför (affisch, sociala medier, chatter)?
- Vem håller koll på anmälningar & hittar deltagare?
- Hur många deltagare kan vara med?
- Vad kan er handledare hjälpa er med?

5. Gör en tidsplan och boka in planeringsmöten med varandra och/eller med er handledare (så snart som möjligt).

6. Utför de uppgifter ni har och håll i aktiviteten! Ha kontakt med er handledare under tiden och säg till om ni behöver hjälp eller stöttning med någonting.

7. Utvärdera aktivitet/erna tillsammans med er handledare. Ni får sedan ett diplom som visar att ni deltagit!



Workshops!

Workshop 1 (ca 1-2h): Om projektet och Tamam. Inledning om ledarskap. Gruppövningar och diskussioner.

Workshop 2 (ca 1-2h): Om ledarskap, normkritik, rättvis organisering och diskriminering. Gruppövningar och diskussioner.

Workshop 3 (ca 1-2h): Syfte och mål med aktiviteter. Resurser och hjälpmedel, planering och budget. Gruppövningar och diskussioner.

Workshop 4 (ca 1-2h): Idéer och lösningsorienterat arbete. Skapa aktivitetsgrupper och boka första planeringsträffen. Gruppövningar.

Avslutning: Planerad av gruppen!

Workshop 1

Det övergripande syftet med workshop 1 är att inspirera och introducera er deltagare till Start Up, dess syften och mål. Lära känna varandra, prata lätt kring era tankar/idéer/förväntningar om att leda aktiviteter. Vi diskuterar förhoppningar och önskemål, och avslutar med en introduktion till ledarskap.



1

Syfte och mål

Att start up väst är för er -och av er
Ni formar projektet och innehållet
Era egna idéer och aktiviteter - utifrån vad ni är intresserade av och saknar.
Vi vill att ni ska få större inflytande över er ort!



Handledning i projektgrupper

Vi kommer att ses i mindre grupper och planera inför de aktiviteter ni kommit överens om.

3

2

Workshoptillfällen

Ge er det ni behöver kunna för att starta och driva event och aktiviteter.
Lära och inspirera varandra!
Bli kunniga och inkluderande ungdomsledare

4

Aktiviteter

Sedan kommer ni att driva era aktiviteter eller event under våren och sommaren 2024.



INSPIRATION

- Vad är ni intresserade av
- +
• Vad saknas på er ort?
- Eller
- Vad vill ni förändra?



Workshop 2

Det övergripande syftet med workshop 2 är att fortsätta diskutera ledarskap, introducera er för normkritiskt tänkande, vad rättvis organisering är, samt konflikthantering, diskriminering och inkludering. I workshop 2 kan vi välja att utföra Tamams "Escape room", med temat antirasism och rättvis organisering. Detta väljer vi utifrån om det passar gruppen och tidsutrymme.

HUR ÄR JAG **SOM LEDARE** (I GRUPP)?

1. Jag tycker att jag är bra på att:
2. Jag vill öva på att:
3. Jag tycker att det känns svårt att:



VARFÖR ÄR RÄTTVIS ORGANISERING VIKTIG?

- För ett demokratiskt föreningsliv (fler får vara med och bestämma och tycka) och ett mer rättvist samhälle
- Påverkar makt och möjligheter



Workshop 3

Det övergripande syftet med workshop 3 är att presentera och diskutera aktivitetsplanering, projektledning, upplägg och budgetplan. Ni får lära er hur man kan planera en aktivitet, användning av olika mallar, och startar upp era aktivitetsgrupper.



AKTIVITETSGRUPPER!

- Utifrån era egna intressen!
- Minst en av grupperna behöver ha fokus på en återkommande aktivitet
- Minst två ledare i varje grupp
- Ni ska (helst) bjuda in andra utomstående ungdomar till aktiviteten/aktiviteterna



Aktivitetens syfte och mål

Syfte: Varför ska ni hålla aktiviteten? (behov)

Mål: Vad vill ni uppnå? (lösning på problem)

Workshop 4

Det övergripande syftet med workshop 4 är att förbereda er deltagare på att planera era egna aktiviteter/verksamheter. Fokuset ligger på praktiska förberedelser. Vi börjar att planera den gemensamma avslutningen och boka in era första planeringsmöten (i aktivitetsgrupperna).

BRAINSTORMA AKTIVITETER & DELA IN I GRUPPER!

- **TITTA PÅ OCH PLANERA UTIFRÅN MALLARNA**
- **PRESENTERA IDÉER FÖR VARANDRA**
- **DELA IN I GRUPPER, MINST TVÅ LEDARE I VARJE GRUPP.**



PLANERA AVSLUTNING

1. Vad ska det vara för aktivitet? (Lägg fram förslag och rösta)
2. Syfte och mål
3. Tidsplan - när ska saker hända
4. Budget (totalsumma 1500 kronor)
5. Arbetsgrupper, ex. lokalfix, mat? fika?, underhållning (musik? lekar?)
inbjudningar.
6. Uppföljningsmöte

Planeringsträffar och aktiviteter

Efter workshopen delar ni upp er i mindre grupper baserat på vilket projekt eller vilken aktivitet ni vill starta. Er handledare från Tamam, kommer sedan att ha planerings- och handledningsmöten med varje grupp. Tillsammans skapar ni en struktur som passar just er aktivitet.

Er handledare hjälper er med att planera tiden, skapa en strategi för att sprida information och sätta upp en budget. Ibland kan det vara nödvändigt att söka kommunala bidrag eller samarbeta med andra kommunala aktörer, som fritidsgårdar. Handledaren stöttar er då med att sprida information, förmedla kontakter och annat ni kan behöva hjälp med.

I början är det viktigt att er handledare deltar i era aktiviteter, men målet är att era grupper ska kunna hålla i aktiviteterna på egen hand!

“Vissa saker har varit svåra att planera, och ibland kom det alldeles för många till aktiviteten!”

- *Deltagare Tamam - Start Up*

Aktivitetsplan

- 1. Aktivitetens syfte och mål**
Varför vill ni göra aktiviteten och vad vill ni uppnå med den? Tänk på att ha SMART:a mål (Specifika Mätbara Accepterade Realistiska Tidsbundna)!
- 2. Budgetering och finansiering**
Hur mycket pengar kommer behövas? Behöver ni söka ett bidrag?
- 3. Gör en ansvarsfördelning**
Vem gör vad?
- 4. Marknadsföring**
Hur ska ni sprida information om er aktivitet så att andra unga vet att den finns?
- 5. Sätt deadlines**
Gör en tidsplan och kom ihåg att boka in planeringsmöten.

Checklista

- 1. Har ni en aktivitetsplan för vad ni vill göra?**
- 2. Innehåller den tydlig aktivitetsbeskrivning, budget, ansvarsfördelning och tidsplan?**
- 3. Har ni marknadsfört er aktivitet?**
- 4. Vet ni hur många som ska komma?**
- 5. Har ni samlat in deltagarnas telefonnummer eller andra kontaktuppgifter (sociala medier t.ex)?**
- 6. Har ni bokat eventuella resor/lokal?**
- 7. När ska eventuella bidrag redovisas?**

Viktigt att känna till och tänka på

- **Att tänka på inför en aktivitet**
- tips!
- **Utmaningar och sådant man kan möta som grupp/aktivitetsledare** -
planering och ledning, konflikter, inkludering, rekrytering, marknadsföring.
- **Hur vi är mot varandra under aktiviteterna (som medlemmar i Tamam)** -
Tamams värdegrund och regler.
- **Om en våldsam eller hotfull situation uppstår i ungdomsgruppen eller med andra personer i omgivningen**



Att tänka på inför en aktivitet

- Som aktivitetsledare kan du ibland hamna i svåra situationer, till exempel en konflikt i gruppen eller om du är orolig för en medlem. Om du behöver stöd i en sådan situation, tveka inte att be om hjälp.
- Om du känner dig obekväm, ifrågasatt eller dåligt behandlad av någon inom Tamam eller av någon annan, kontakta alltid er handledare. Det är viktigt att du pratar med dem om du mår dåligt eller känner dig utsatt, även om du inte är säker på om något fel har begåtts (se kontaktlistan).
- Om någon försöker bråka eller säger något elakt till dig eller en deltagare, försök hålla dig lugn och lämna situationen om personen inte slutar. Be om hjälp om det finns någon vuxen i närheten, eller ring er handledare.
- Försök få en överblick över situationen. Finns det någon som är skadad eller behöver hjälp att lämna på grund av rädsla eller ångest?
- Kom ihåg att ta ett djupt andetag. När vi är stressade glömmer vi ofta att andas djupt, vilket kan öka stressen. Ett djupt andetag kan hjälpa dig att känna dig lugnare och tänka klarare.
- Försök att behålla ett lugnt kroppsspråk och prata med en stadig och lugn röst. Ett lugnt bemötande kan hjälpa till att lugna ner situationen.
- Och kom ihåg, hjälp varandra!

Utmaningar och sådant man kan möta som grupp/aktivitetsledare



Planering och ledning

För att planera aktiviteten behöver alla i gruppen delta och hjälpa till. Varje person får en specifik uppgift, som att marknadsföra, köpa in material, eller leda aktiviteten. Om någon behöver extra hjälp, kan alla bidra med det som behövs. Det är viktigt att börja planeringen i god tid, så att allt inte måste göras i sista minuten, vilket kan bli stressigt. För att aktiviteterna ska vara hanterbara, se till att bestämma hur många deltagare som kan vara med. Kontakta handledaren om ni behöver extra stöd.

Hantering av konflikter

Konflikter och diskussioner kan ofta uppstå både före och under en aktivitet. Vi kommer att diskutera och lära oss mer om detta under workshops. Försök att hålla er lugna, prata med varandra på ett sansat sätt, och undvik att förvärra situationen. Om ni behöver stöd kan ni alltid kontakta någon på Tamam (se kontaktlista).



Inkludering

Tänk på hur ni bäst inkluderar nya personer i en aktivitet. Hur skulle ni själva vilja bli bemötta om ni var nya?

Rekrytering

En stor utmaning när man planerar aktiviteter är att hitta och få med deltagare. Om ni vill att fler än bara gruppen och era närmaste vänner ska delta, behöver ni sprida informationen brett. Använd affischer, sociala medier, och prata med personer ni känner som kan hjälpa till att sprida ordet. Bjud in era vänners vänner, syskonens vänner, och så vidare. Detta kräver lite jobb och planering i förväg.

Marknadsföring

Börja marknadsföra i tid, helst minst två veckor innan aktiviteten startar. Använd sociala medier, affischer, skriv i gruppchattar, och kontakta skolor eller kanske lokaltidningen!



Hur vi är mot varandra under aktiviteterna

Det är 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.

Tamams värdegrund

Tamams motto är Vänskap utan gränser, vilket syftar till att bryta ner hinder så att alla kan lära känna varandra & bli vänner. Tamam skapar sociala mötesplatser där alla är välkomna för att lära känna nya vänner och ha möjlighet till en rolig fritid. Tamams mission är att arbeta aktivt med & för barn & unga, skapa sociala miljöer & bidra till att alla kan ta lika del av samhället och behandlas lika efter sina förutsättningar samt vara med en del i mötet mellan människor, bryta de normer i samhället som motverkar Tamams syfte & främja ungas samhällsengagemang & organisering.

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

- Ring alltid 112 först om det är en akut situation, till exempel om någon blir skadad, hotad, om någon är våldsam, eller om det börjar brinna. Om du riskerar att skadas själv eller om situationen kan bli värre om du ingriper, håll dig på avstånd, ropa efter hjälp om du är ensam, och ring 112.
- Om du bedömer att du kan kontakta er handledare under situationen, gör det! Annars, ring dem så snart du kan efteråt (telefonnummer finns i kontaktlistan).
- Om ni är inomhus, försök hålla flyktvägar öppna. Stå inte i vägen för en dörr eller dörröppning, eftersom en person som är hotfull eller aggressiv kan bli värre om de känner sig trängda eller instängda.



Hjälpmaterial

Aktivitetsplan med punkter att tänka igenom innan man startar en aktivitet.

Tidslinje för projektet.

Mallar för budget, posters till marknadsföring, deltagarlista/anmälan med mera.

Bidragsgivare - pengar för unga att söka till sina idéer

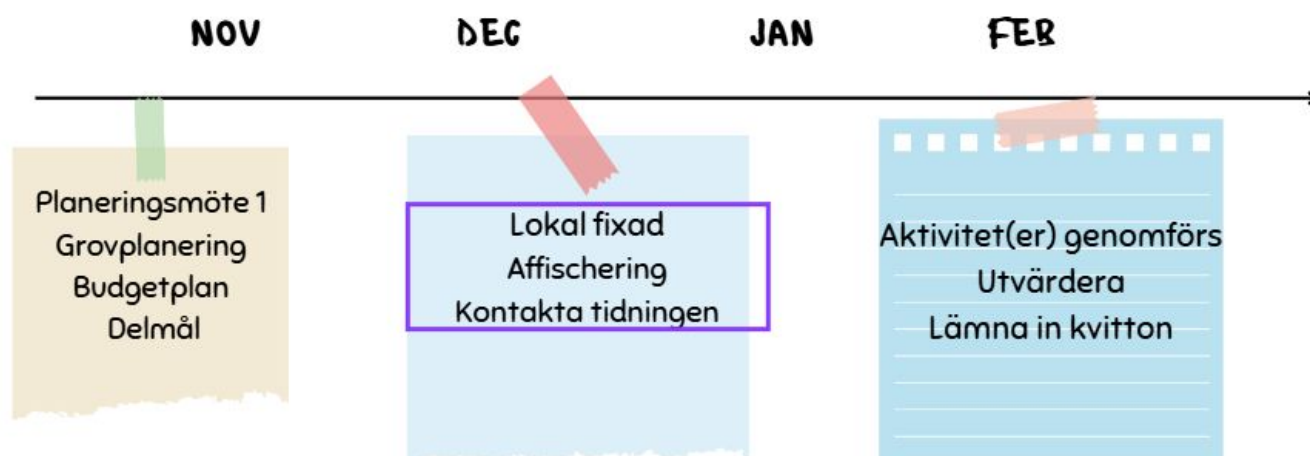


Planering och struktur

SKRIV EN AKTIVITETSPLAN
(ska svara på vad, varför, hur, när och vem)

1. **Syfte och mål**
2. **Tidsplan**
3. **Budget**

TIDSLINJE - grovplanering (exempel)



Planeringsmall

Månad	Vad ska göras?	Vem/vilka är ansvarig	Deadline

BUDGET - ekonomisk plan

1. Hur mycket pengar behöver vi?
2. Vad ska pengarna räcka till?
3. Hur länge ska pengarna räcka?



Budget används alltid när en söker bidrag

Spara alltid ALLA kvitton!

- Para ihop er i aktivitetsgrupper (2-5 pers)
- Skriv gruppkontrakt
- Boka ett första planeringsmöte & bjud in projektledare
- Hur ska ni ha kontakt (SMS, messenger, whatsapp?)
- Byt kontaktuppgifter med varandra
- Hur ofta ska ni ses och planera, och var? Med eller utan projektledare? Digitalt/fysiskt?

Hur man skriver ett gruppkontrakt går vi igenom tillsammans under workshoppen!

Bidragsgivare - pengar för unga att söka till sina idéer!



- K-pengar/ KulturUngdom (regionen): för musik/film/spel-aktiviteter.
(www.kulturungdom.se)
- Vi Unga (www.viunga.se)
- Almas Fond (www.almasfond.se)
- Leader, EU-projekt (leadernvskaraborg.se)
- Ungdomspengen (Trollhättan)
(www.trollhattan.se/n3/ungdomspengen)
- Idéer för livet:
<https://www.ideerforlivet.se/>
- Älvis kulturpengar (Ale)
- Västra Götalandsregionen eller genom er egna kommun
- John Hedins fond (Mariestad)
- Din Tamam-lokalförenings pengar!
(Mariestad/Göteborg)

Affischer och loggor till marknadsföring

Förslag: såhär kan affischer se ut

Exempel på hur affischer kan se ut! Använd er av loggorna längst ner på affischerna. Be er handledare att skicka loggorna till er digitalt. Gör era egna affischer antingen genom powerpoint, canva.se eller något liknande program på datorn/appar!

Välkomna till Tamam Start-Ups Aktivitetsgrupp!

Tamam Start-Up fixar fritidsaktiviteter för unga, kom och ha kul med oss!
Alla aktiviteter är helt gratis!

Mera information om vårens aktiviteter (datum, tider) hittar ni på tamam.se/start-up/ eller på Tamams Facebooksida!

Om ni har frågor kan ni skicka era frågor till startup.1@tamam.se eller kontakta projektledaren Erik på erik.rubaduka@tamam.se / 0704369924.

Vecka 8 - Bowling

Vi går och bowlar tillsammans i Lund vid Bollhuset.

Vecka 10 - Vattengymnastik

Vi samlas på Högevallsbadet för att testa på vattengymnastik, som är gymna där man gör olika övningar i vattenbassängen.

Vecka 12 - Extremezone

Vi åker till Malmö för att besöka actioncentret Extremezone Malmö där man kan bland annat spela fotboll, göra parkour och hoppa på trampoliner & foampits.

Vecka 14 - Biljard

Vi går till Paradisbiljard i Lund för att spela biljard och hänga.

Vecka 16 - Laserdome

Vi åker till Malmö för att besöka laserdome och med futuristiska laservapen i händerna jaga varandra genom mörka gångar, uppför ramper och över hinder.

Vecka 18 - Go-kart

Vi åker till Malmö och kör go-kart för att ha kul och se vem som är snabbast på banan!

Vecka 20 - Brännboll

Vi spelar brännboll och har fika i stadsparken i Lund. Kom med för att spela, heja på eller bara umgås med oss!

Vecka 22 - Utflykt & picnic

Vi åker på utflykt till ett naturområde och har en picnic tillsammans.

Välkommen till...

Tamam Start-Up Basketgrupp för tjejer och icke-binära!

Är du en tjej eller icke-binär, är mellan 14-18 år som vill lära dig eller bara prova på att spela basket? Kom till Tamam Start-Ups Basketgrupp för tjejer och icke-binära!

På onsdagar är du välkommen att komma och prova att spela basket med Tamam och EOS basketklubb. **Ingen anmälan krävs!** Kom ihåg att ta med idrottskläder, inomhusskor och vattenflaska. VIKTIGT att ni kommer i tid 18:00 då börjar vi!

Varannan vecka kommer vi även ha olika aktiviteter tillsammans t.ex. ha filmkväll, göra mat och hänga tillsammans. Vi bestämmer tillsammans vad vi gör för aktiviteter. **Alla tjejer och icke-binära i åldern 14-18 är välkomna och det är alltid gratis!**

Tamam Start-Up är ett projekt som stöds av Lunds kommun och MUCF. Läs mera om projektet på www.tamam.se/start-up/

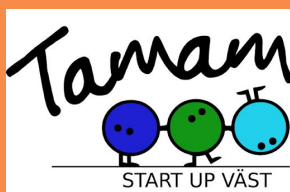
Tid: Varje onsdag kl. 18:00-19:30

Plats: Lilla Järnåkraskolan, Mellanvångsvägen 10A, 223 58 Lund

Kan ni inte hitta hit eller har frågor? Kontakta projektledare Erik på 070-4369924 eller erik.rubaduka@gmail.com



Det här är affischer som gjorts av tidigare deltagare i projektet



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Deltagarlista/anmälningar

	För- & efternamn	Telefonnummer/ Mejl	Födelsedatum	Medlem i Tamam	Missade tillfällen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

- **JAG / KAN / VILL / HOPPAS**
- **Tidningsleken**
- **Heta hörnen/stolen**
- **Jag gillar...**
- **ABC-leken**
- **Ett steg fram**

Grupp- och diskussionsövningar

som används under workshops & kan användas under aktiviteter. Ni kanske känner till andra övningar som ni också kan använda?

JAG / KAN / VILL / HOPPAS

Syfte: En lära-känna lek som passar när en grupp har träffats några gånger och börjar känna varandra lite grann. Övningen är bra för att man ska få chans att veta hur de andra i gruppen funkar, men också för att man ska ha möjlighet att berätta sådant som är viktigt att andra vet om en själv.



Material: Mallen nedan och penna.

Instruktioner: Skriv ut nedanstående mall med tomma rutor. Ge deltagarna 20 minuter för att fylla i, låt sedan alla presentera sin lapp för gruppen.

Vem är jag? Utifrån dina drivkrafter – visionera och tänka stort (visionär), få saker gjorda, helst igår (pådrivare), nätverka, vara social, se till att alla kommer överens (nätverkare), hålla ordning och se till att saker görs ordentligt (organisatör)? Eller en kombination av personlighetstyper? Eller någon helt annan typ?	Vilka är mina styrkor och vad vill jag bidra med? Om du själv får välja, var kommer du till din rätt? Var i föreningen får du energi? Kan vara personlighet, kompetens, intressen, etc.
Detta är viktigt att ni känner till om mig Förutsättningar - tex: hur ofta behöver du paus? Är du en person som lätt tar på dig för mycket eller behöver du pushas? Blir du irriterad när du har lågt blodsocker?	Mina förväntningar Vilka förväntningar har du på ditt deltagande i projektet? Vill du lära dig om projektledning, kunna starta en rolig fritidsaktivitet i ditt bostadsområde eller träffa nya vänner?

Tidningsleken

Syfte: Tidningsleken är en rolig namnlek som verkligen går undan och deltagarna lär sig varandras namn snabbt! Passar för många deltagare.

Material: Stolar och en tidning



Instruktioner: Alla deltagare ska sitta eller stå i en ring. Be någon börja i mitten av ringen med en tidningen i handen. Låt valfri deltagare börja genom att ropa namnet på någon i ringen. Personen i mitten ska då hinna kasta tidningen på deltagaren som heter det namnet som ropades. För att undvika det ska personen som ropades upp hinna säga namnet på en ny deltagare i ringen. Leken fortsätter tills personen i mitten lyckas träffa en deltagare i huvudet med tidningen innan den hinner säga ett nytt namn. När det händer byter de plats.

Heta hörnen/stolen

Syfte: Att på ett strukturerat sätt kunna inleda samtal i frågor som saknar givna svar, till exempel frågor om könsroller och demokrati. Syftet är att ge deltagarna tillfälle att tänka efter och ta ställning, träna sig i att uttrycka sina åsikter, motivera sina ståndpunkter och träna sig i att lyssna på andra.

Material: Påståendena nedan (+stolar om det väljs att användas)

Instruktioner: Övningen kan göras inne eller ute. Välj ett ställe på platsen ni befinner er på som betyder "håller med" och en plats som betyder "håller inte med". Läs upp påståendena nedan, ett i taget. Låt deltagarna gå till "Stämmer" eller "stämmer inte". Diskutera sedan i gruppen.

- Ibland kan det vara skönt att inte bestämma
- Vuxna lägger sig ofta i för mycket
- Samma regler bör gälla för alla syskon i en familj
- När du kommer i tonåren ska du mer och mer få bestämma över ditt eget liv
- Det är viktigt att ha makt över sitt eget liv
- Lärare ska ha makt
- Vissa har mer makt än andra
- Tjejer har makt
- Att ha makt är något bra
- Killar har makt
- Att ha makt kan vara dåligt
- HBTQIA-personer har makt
- Lärare 30 har makt



- Jag tycker om sportaktiviteter
- Jag tycker om kulturaktiviteter
- Jag tycker inte att det finns tillräckligt av det jag själv vill göra där jag bor
- Jag skulle vilja vara ledare för en egen fritidsaktivitet någon gång
- Jag tycker det är viktigt med samhällsengagemang
- Jag har en idé på en aktivitet som jag önskade fanns på min hemort
- Jag tycker att unga får sin röst hörd tillräckligt i samhället
- Jag tycker att jag blir tagen på allvar av vuxna

Jag gillar...

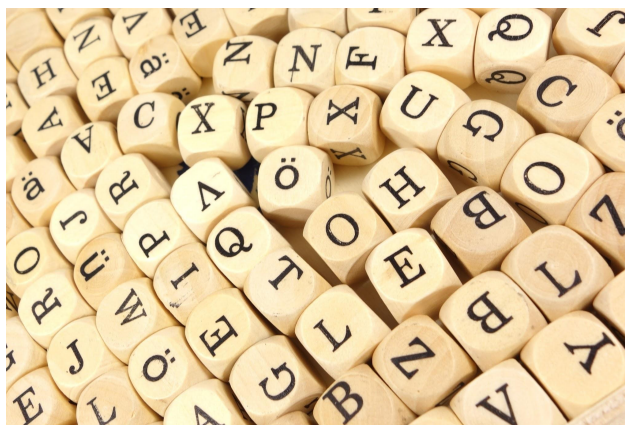
Syfte: Att få deltagarna att lära sig allas namn och lära känna varandra bättre, samt bli mer bekväma med varandra. Det här är en av de bästa namnlekarna, eftersom det verkligen hjälper en att komma ihåg namnen på alla i gruppen.

Material: Inget
Spelare: 6-20 personer
Tid: 10-20 min

Hur man gör: Den första personen i raden/cirkeln måste säga sitt namn och något de gillar som börjar med första bokstaven i deras namn. "Jag heter Anna och jag gillar anime". Nästa spelare upprepar detta och lägger till sina egna. "Det här är Anna som gillar anime, jag är Simon och jag gillar simning". Fortsätt runt cirkeln tills den sista personen måste upprepa allas namn.

Variation: Istället för att säga något man gillar kan man istället göra en rolig grej som till exempel en djurimitation eller rörelse.

Alternativt, att varje person presenterar sig själv med ett adjektiv eller djur som börjar med den första bokstaven i sitt namn och gör en gest för att illustrera det: t.ex. "Anime Anna", "Häst Hannes", "Simmande Simon"; "Cyklande Cecilia".



ABC-leken

Syfte: Det här spelet är bra när deltagarna inte vet mycket om varandra. På så sätt kan de få veta mer om varandra och som grupp. Om ni spelar det i tysthet kan det också hjälpa gruppen att bli bättre på att höra alla, även de som normalt inte säger något. Tystnaden kan också bli riktigt bra om gruppen varit stöjig, och du behöver få gruppen tillbaka till fokus.

Material: Inget

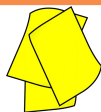
Spelare: 5-100

Tid: beroende på gruppstorlek, men med tio personer runt 5-10 min

Hur man gör: Alla står (eller sitter) i en rad eller i en cirkel, för att sedan placera sig i ordning enligt namn, ålder, nationalitet, längd etc. Allt i alfabetisk eller numrerad ordning.

Variation: Deltagarna kan inte prata med varandra, utan använder endast icke-verbal kommunikation.

Ett steg fram



Syfte: Få igång tankar och samtal kring normer. Få deltagarna att förstå strukturell problematik samt olika människor förutsättningar att lyckas. Övningen öppnar upp för att lyfta begreppet intersektionalitet.

Material: Rollkort, påståenden och gott om plats. Övningen kan med fördel göras utomhus.

Hur man gör: Alla deltagare får varsitt rollkort. Det är viktigt att deltagarna inte får visa eller berätta om innehållet för varandra. Be alla läsa tyst vad det står på deras kort och att därefter skapa en uppfattning om sin roll. Hur bor personen? Vad har personen för bakgrund? Vad gör hen på dagarna? På kvällarna? Vad drömmer hen om? Be därefter gruppen att under tystnad placera sig på en linje i rummet bredvid varandra. Berätta att du kommer att läsa upp ett antal påståenden. Varje gång ett påstående stämmer in på rollen ska deltagarna ta ett stort steg fram, annars stanna kvar på sin plats. Läs upp påståendena ett i taget, sakta och med paus emellan. När alla påståenden lästs upp stannar deltagarna kvar på den plats de hamnat på. Be därefter deltagarna att berätta om sina roller för hela gruppen. Vem var du? Låt dem diskutera hur de tror att det kom sig att de hamnade just där de hamnade. Det är viktigt att låta deltagarna reflektera inför hela gruppen hur de förhållit sig till rollerna. Texten på rollkorten innehåller ju bara en liten del av varje persons identitet. Varför tror du att du gjorde det här antagande om din person?



Rollkort

- Du är gift och sitter i kommunfullmäktige. Du har dyslexi. Du har tre barn och har anlitat en barnflicka.
- Du är en kille som bor i en storstadsförort. Din mamma jobbar som städare, din pappa är arbetslös.
- Du är ordförande i en partipolitisk ungdomsorganisation. Dina föräldrar kom till Sverige från Chile på 70-talet.
- Du är en sjuttonårig tjej som inte avslutat grundskolan.
- Du jobbar på en snabbmatskedja.
- Du är en muslimsk tjej. Du bor med dina föräldrar som är djupt troende. Du pluggar till jurist på universitetet.
- Du är född i en tjejkropp men har känt sen dagis att du egentligen är en kille. Dina föräldrar är lärare.
- Du är en tjugooettårig samisk tjej. Du jobbar på kontor och sitter i rullstol.
- Du är en 15-årig tjej som föddes i Irak men nu lever som papperslös i Sverige. En snäll familj låter dig bo i deras källare.



Påståenden

- Mina högtider har en röd siffra i almanackan.
- Ingen har aggressivt frågat mig om jag är kille eller tjej.
- Ingen har förklarat mitt humör med att jag har mens.
- Jag är inte rädd för att stoppas av polisen.
- Jag kan köpa hudfärgade plåster som liknar min hudfärg.
- Jag har aldrig blivit kallad något nedlåtande som syftar på min hudfärg eller vilken del av världen som jag kommer ifrån.
- Jag tog mig in i den här byggnaden och rummet utan att tänka på trösklar och trappor.
- Jag kan gå hand i hand på stan med någon jag har ihop det med utan att få konstiga blickar.
- Varje dag kan jag läsa i tidningen om framgångsrika människor med samma hudfärg som jag själv har.
- Om jag var på besök i riksdagen skulle folk lätt kunna tro att jag var en riksdagsledamot.
- Jag behöver inte leta extrapriser när jag handlar mat.
- Jag bor i ett område med relativt låg arbetslöshet.

Kontaktlista

Projektledare Andrea

Mail: andrea.froberg_haddad@tamam.se

Telefon/sms: 076-0093452

Snapchat: tamamstartup

Instagram: @startup_vast

Tiktok: @start.up.vst.tamam

Delprojektledare Gelila

Mail: gelila.tesfai@tamam.se

Telefon/Sms: 076-022 41 27

Tamam (Nationellt)

Hemsida: www.tamam.se

Instagram: @tamamworld

Tiktok: @tamamworld

Mejl: info@tamam.se

Telefon/sms: 076-0081877



Kommuner

Mariestad: info@mariestad.se , 0501-75 50 00

Ale: kommun@ale.se / alefritid@ale.se, 0303-70 30 00

Trollhättan: kontaktcenter@trollhattan.se, 0520-49 50 00

Samarbetspartners/Lokala kontakter

Medborgarskolan, Mariestad: Anna Van Der Tol,
anna.vandertol@medborgarskolan.se , 076-1695893

Elvärket, Mariestad: Robert Werner, robert.werner@mariestad.se , Fredrik Folkesson fredrik.folkesson@mariestad.se , 0501-75 54 30

Blåbäret, Mariestad: Anette Persson, anette.persson@mariestad.se, 0501-75 54 31

Ale fritid/Öppen ungdomsverksamhet, Ale: Johanna Sundvall
johanna.sundvall@ale.se, 070-242 27 94

Älvis/Vi Unga, Ale: Petter Kauttmann, petter.kauttmann@sv.se, 0735-439507 ,
Faraah Mohamud 0735041358 , faraah.mohamud@sv.se

Kronan Kulturhus/fritidsgård, Trollhättan: Tobias Egerzon,
tobias.egerzon@trollhattan.se , 0520 - 49 62 48

Viktiga nummer/kontakter

- **112:** larmcentralen för att nå till polis/ambulans/brandkår
- **114 14:** för att t.ex polisanmäla - sådant som inte är akut
- **1177:** För att få hjälp och råd från vården
- **116 111: BRIS** stödtelefon för barn
- **0771- 50 50 50: BRIS** vuxentelefon om barn
- **Diskrimineringsombudsmannen:**
www.do.se
- **Barnombudsmannen:**
www.barnombudsmannen.se



Egna anteckningar

