

**Kraftverket**

**Studie-  
handledning**

**Kraftverket  
workshop**



© Brukarkraft 2024

Text: Brukarkraft

Grafisk form: Kim Ingesson Grafisk design

# Förord

**Den här studiehandledningen** vänder sig till dig som ska leda en grupp unga i Kraftverket workshop. Workshopen är tillsammans med vår rättighetsajt [kraftverket.org](http://kraftverket.org) de två benen för att göra unga medvetna om sina sociala rättigheter och sina möjligheter till meningsfulla fritidsaktiviteter i trygg, nykter miljö. Kraftverket har utvecklats under en treårsperiod med stöd från Allmänna arvsfonden och i nära samarbete med ungdomsgrupper och olika verksamheter för stöd och hjälp till unga.

**Kraftverkets huvudsakliga målgrupp** är unga mellan 15–25 år som vill lära sig mer om vilka rättigheter man har i samhället – sina egna, kompisars eller andra närstående ungas. För att må bra och kunna undvika att hamna i problem eller hitta rätt hjälp när man behöver det är det en förutsättning att man känner till både möjligheter och svårigheter i välfärdssystemet. Först då vet man vad man vilket stöd man kan be om, var det finns och vilka krav man kan ställa.

**Det handlar om våra mänskliga rättigheter** som grund för vår egenmakt: Att veta hur och när man kan hänvisa till eller kräva sin rätt är en viktig friskfaktor. Det gäller särskilt i en



komplex tid när psykisk ohälsa ökar och risken för att hamna utanför kan vara stor.

## **En central del i Kraftverket workshop**

är att den är deltagarstyrd. Det är gruppens behov som är avgörande – vad vill deltagarna veta mer om? Exempel på frågor som kan komma upp:

- Vilken hjälp finns när man mår psykiskt dåligt?
- Vad finns det för stöd om du eller någon du känner vill sluta med alkohol eller droger?
- Vad måste skolan göra om man har svårt att hänga med?
- Vilket stöd finns för att få ett jobb eller sitt första egna boende?
- Vilka fritidsmöjligheter finns – och kan man testa gratis?

En del frågor som gruppen kommer ha i workshopen hittar du svaren till på [kraftverket.org](http://kraftverket.org), men en del svar kommer du att behöva leta fram från andra källor på internet.

**Målet med den här handledningen** är att du som ska leda en workshop – oavsett om du jobbar i föreningsliv, vårdinsats eller annan verksamhet för unga – ska få det stöd som du behöver för att möta ungdomarnas behov. Handledningen är uppdelad i en första övergripande del och en andra praktisk del där arbetet i varje steg beskrivs – träff för träff med ungdomsgruppen i ett studiecirkelupplägg.

De konkreta stöd-, informations- och arbetsmaterial som vi hänvisar till i handledningen hittar du på [brukarkraft.se](http://brukarkraft.se) under fliken ”Kraftverket”.

**Om du har frågor kontakta gärna oss i Kraftverket!**

# Workshop – för vem, varför och hur?

## Kunskap om rättigheter öppnar för möjligheter

I vårt arbete i Brukarkraft tar vi fram metoder för inflytande och egenmakt. Vi vänder oss till alla åldrar, men i metoden Kraftverket har vi fokus på unga som rättighetsbärare – unga som av olika skäl behöver veta mer om hur man kan få rätt stöd och hjälp när livet krånglar. Inte minst i kontakt med vården och socialtjänsten där vi har lång erfarenhet av att lotsa människor rätt. Genom detta arbete vet vi att kunskapen bland just unga behöver stärkas. Kraftverket workshop är både förebyggande och rehabiliterande. Vi vänder oss både till unga som har kontakt med vård eller socialtjänst men också till unga i allmänhet – för att färre ska hamna i problem och utanförskap.

Den här workshoppen är givetvis kostnadsfri för deltagarna! Eventuella kostnader täcks av anordnaren och vi ger i handledningen tips om hur man kan söka finansiering om det behövs.

## Nya vägar till en bra fritid

Goda sociala nätverk och en bra fritid är andra viktiga friskfaktorer i ungas liv. I Kraftverket workshop får deltagarna möjlighet att hitta ingångar till fritidssysselsättningar utifrån sina specifika intressen och behov. Stödet som ges genom workshoppen för att hitta en bra fritid handlar om att bygga på ungdomarnas styrkor och önskemål.

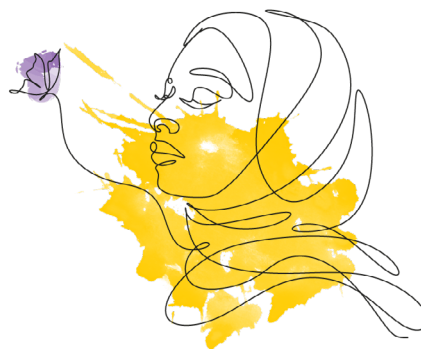
Workshoppen blir därmed ett bra komplement till kommunernas öppna fritidsverksamhet.

Metoden ger också unga som helt saknar fritidsaktiviteter praktiska öppningar och verktyg till en meningsfull fritid. Den rättigheten finns i både EUs och Sveriges ungdomspolitiska mål liksom i barnkonventionen.

Det handlar om egenmakt, makt att forma sitt eget liv!

## Av unga, för unga!

I nära samarbete med olika ungdomsgrupper har varje del i workshoppen, liksom sajten [kraftverket.org](http://kraftverket.org), tagits fram tillsammans med målgruppen unga 15–25 år. Unga i olika sorters insatser eller unga som är anhöriga och som hade intresse av att få veta mer om sina och sina närståendes rättigheter i kontakt med vård och omsorg har format det färdiga Kraftverket.



## ESK-rättigheterna och de mänskliga rättigheterna

**Vi har i arbetet med Kraftverket utgått från svenska lagar men också från FN-konventionen om våra ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter – ESK-rättigheterna.**

Våra ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter kallas ESK-rättigheterna. De beskrivs särskilt i en FN-konvention som handlar om att de enskilda medborgarna ska ges stöd av sina stater när det gäller social trygghet, fri utbildning och även högre utbildning, hälsa och arbete. ESK-rättigheterna är en del av de mänskliga rättigheterna enligt FN, och gäller sedan 1976.

Det är i svensk lag som de flesta av våra rättigheter regleras och hur lagarna är skrivna avgör hur rättigheterna ska fungera i praktiken. Exempel finns i grundlagarna, socialtjänstlagen, hälso- och sjukvårdslagen, skollagen och diskrimineringslagen för att nämna några.

Det finns också andra FN-konventioner som berör andra sociala rättigheter, till exempel barns rättigheter, barnkonventionen. Barnkonventionen blev lag först 2020, men många av de rättigheter som finns i FNs olika konventioner var svensk lag långt innan konventionerna tillkom.

## Vem kan starta/leda en Kraftverket workshop?

Du som arbetar med unga eller unga vuxna

- i föreningslivet,
- på en fritidsgård, skola eller ungdomsmottagning,
- i verksamheter där gruppaktiviteter lämpar sig inom socialtjänsten, eller annan offentligt finansierad stöd- eller vårdverksamhet, till exempel samordningsförbund, kommunalt aktivitetsansvar (KAA), stödboenden eller HVB.

Initiativet till att starta en workshop kan givetvis också komma från de unga själva. Många vill, när de får chansen, veta mer om sina rättigheter men behöver veta att möjligheten finns och stöd för att komma igång. Behovet kan fångas in av fältassistenter, elevvårdspersonal, fritidsledare eller idrottsledare. Men också av behandlingspersonal inom till exempel socialtjänstens öppenvård, boenden för personer med psykisk ohälsa eller problem med alkohol/narkotika eller stödfunktioner för unga som varken arbetar eller studerar (UVAS) för att nämna några exempel.

Workshoppen har ett studiecirkelupplägg som kan sammanfattas ”att lära tillsammans”. Kontakta gärna din lokala ABF-avdelning och registrera din workshop som en studiecirkel hos ABF. Då kan de ge stöd & tips och exempelvis hjälpa till med lokaler, teknik eller studiematerial. Du får också ett introduktions-samtal innan du påbörjar studiecirkeln och genom ABF kan du välja att genomgå kortare kurser i ledarskap för studiecirkelledare. Om du registrerar er cirkel ska du också fylla i den digitala närvarolistan på ABFs e-tjänst när ni genomför Kraftverket workshop.

Precis som i andra studiecirklar kan ni så klart välja att vara fler än en gruppleddare, att en kollega eller annan person bistår dig i att leda workshoppen. Kanske finns det någon tidigare deltagare i en Kraftverket workshop som kan erbjudas att vara med – någon särskilt intresserad ungdom som vill pröva på att utvecklas till gruppleddare?

### ABF

Arbetarnas Bildningsförbund (ABF) är arbetarrörelsens studieförbund. De erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar samt kulturarrangemang i alla landets kommuner. ABF bildades 1912 av Socialdemokraterna, LO och Kooperativa Förbundet. Med verksamhet i hela landet, runt etthundra medlems- och samarbetsorganisationer och 500 000 deltagare årligen är ABF Sveriges ledande studieförbund.

### Så här registrerar du en studiecirkel

- Cirkeln ska bestå av minst nio studietimmar där en studietimme motsvarar 45 minuter uppdelat på minst tre träffar. (I vår manual är en studietimme 60 min.)
- Deltagarna samlas högst tre gånger per vecka och träffarna får inte hålla på längre än fyra studietimmar vid varje tillfälle.
- Tre deltagare inklusive ledaren är minimum. Max är 20 personer.
- Åtminstone tre av cirkeldeltagarna ska vara närvarande varje gång.

## Hur rekrytera deltagare?

Om du jobbar i en förening eller på fritidsgård kan Kraftverkets metod fungera som en "brygga" för unga att hitta stöd och vård som de själva, eller någon de känner, behöver. Men kunskapen om rättigheter i välfärds-systemet fungerar ju också förebyggande och öppnar möjligheter att söka stöd – innan problemen fördjupats. Här är det också bra att tänka på att till exempel fältassistenter, nattvandrare eller andra nätverk som ni samarbetar med kan bistå vid rekrytering av deltagare.

För dig som redan jobbar i en samhällsinsats inom till exempel vård eller socialtjänst så blir workshoppen ett sätt att rusta ungdomarna till att ta tillvara sina rättigheter och möjligheter.

Kraftverket vänder sig i första hand till ungdomar mellan 15 och 25 år. Ha inte här för stora åldersspann i era grupper, vi tycker att en bra tumregel är att sätta samman grupper med som mest fem års åldersskillnad mellan deltagarna. I utvecklingsarbetet av metoden har även deltagare som är lite äldre ingått – ingen ska exkluderas.

### Lyft att det är deltagarstyrt!

Vårt att lyfta fram vid rekryteringen är att workshoppen är deltagarstyrd med tryggt gemensamt lärande, att gruppen sätter sina egna "trivselregler", att vi fikar tillsammans och att deltagarna får ett intyg till sitt CV. Din roll som gruppleddare är att leda jobbet och skapa ett generöst klimat där alla känner sig delaktiga!

### "Generell" eller "riktad" rekrytering – målgruppen avgör

**Generell rekrytering:** Vår utgångspunkt är att de unga som känner behov av utbildningen kommer att visa intresse och anmäla sig. Vi har färdigställda affischer som bilagor

### Rekryteringstips

De unga som känner att de har behov av kunskapen kommer att söka sig till utbildningen. Lyft gärna i rekryteringen:

- Att de själva styr vad utbildningen fokuserar på.
- Att de får ett intyg till sitt CV.
- Att de själva sätter sina "trivselregler" för hur träffarna går till.

i den här handledningens stödmaterial som du kan använda eller utgå ifrån när du ska rekrytera deltagare till workshoppen.

Vid en sådan här generell rekrytering kan det bli större spridning på vilka frågor som gruppen vill veta mer om. Du och gruppen får då i större utsträckning tillsammans leta information på nätet utanför vår sajt för att hitta svaren på frågorna.

**Riktad rekrytering:** Som ungdomsledare eller anställd i en stöd- eller vårdverksamhet vet du ofta vilka ungdomar som kan ha ett direkt behov av en workshop med inriktning på stöd och vård vid psykisk ohälsa och/eller problem med alkohol eller narkotika. Då kan du rikta rekryteringen mer mot att utbildningen ger svar på frågor inom dessa områden, som också är de bärande delarna på vår rättighetssajt [kraftverket.org](http://kraftverket.org).

### Genomförandet

Själva workshoppen består av sex ordinarie tvåtimmarsträffar plus fikapaus. Innan workshoppen samlas gruppen för en kortare inledande introduktionsträff på cirka en timme. I det här avsnittet lägger vi den praktiska grunden för att genomföra workshoppen.

I nästa kapitel beskrivs varje träff.

## Praktiskt att tänka på vid rekrytering av deltagare

- Att det är en bra sammansättning på gruppen – i antal, åldrar och att du kan anpassa workshoppen utifrån deltagarnas behov och förutsättningar (språkliga, deras mående, eventuella funktionsnedsättningar och så vidare). Ungdomsgruppen bör bestå av 4–8 deltagare.
- Tänk på att överrekrytera något för att hålla en lagom gruppstorlek även vid avhopp.
- Att ni har en grundplan för när och var ni ska genomföra workshoppen – datum för introduktionsträffen samt datum och tider för workshop-träffarna och var ni håller till.
- Att ni är tydliga med att deltagandet är kostnadsfritt och deltagarstyrt – använd gärna vår broschyr (finns på flera språk) som du hittar i stödmaterialet på brukarkraft.se.
- Att ni har tänkt igenom vilket stöd ni kan erbjuda dem som har särskilda behov för att kunna eller våga delta.

### Lokal

Om ni är en förening som vill genomföra workshoppen och har egen lokal är det oftast lättast att använda den. Har ni ingen lokal som passar kan ofta ABF hjälpa till att lösa lokalfrågan. Ett annat alternativ är att kontakta bibliotek eller höra med någon förening ni känner.

Om du som vill starta en workshop gör det i en offentligt finansierad verksamhet så brukar lokalfrågan kunna lösas genom att ni använder era egna lokaler. Till exempel på fritidsgården, skolan, samordningsförbundet, socialtjänstens mötesrum eller HVB-hemmet.



Det är bra om ni hör med deltagarna var de tycker det är bra att träffas – de kan ha idéer som underlättar för dem att ta sig dit och, inte minst, känna sig trygga och trivas.

### Budget

Workshoppen i sig går att genomföra med mycket liten budget för genomförandet av själva träffarna – det vill säga utöver din/er eventuella ersättning som gruppleddare. Det enda som egentligen kostar är fika till workshop-gruppen och kontorsmaterialet. Det som kan tillkomma är lokalkostnaden om det inte går att lösa gratis.

Behöver ni stöd för att genomföra workshoppen kan ni ofta söka lokala pengar: Det kan till exempel finnas speciella potter för ungdomsverksamheter i den egna kommunen eller hos lokala stiftelser. Er verksamhet kanske är med i en organisation, till exempel kan en fritidsgård vara ansluten till Fritidsforum eller en idrottsklubb till ett idrottsförbund som kan bistå med pengar för särskilda viktiga satsningar.

Det kan också finnas möjlighet att som lokal-förening söka anslag hos sin riksorganisation.



## Teknik och arbetsmaterial

Gruppledaren behöver en dator och en projektor. Deltagarna kan ibland också jobba med sina egna mobiltelefoner för att själva söka information om ni väljer sådana övningar ur vår handledning – och om deltagarna har smartmobiler.

Ta med tomma A3:or, tuschpenna och tejp till dig själv.

Ta även med papper och penna till deltagarna för anteckningar. För en del unga kan det vara skönt att ha något i händerna, till exempel ”anti-stress-bollar” eller färgpennor och ritpapper som man kan sysselsätta sig med när man lyssnar.

För övrigt material till respektive moment i workshoppen – läs instruktionen inför varje träff.

## Förberedelser innan/mellan träffar

Innan varje träff finns det saker som du som studiecirkelledare behöver förbereda på egen hand. Det hittar du i rutorna ”Gruppledaren fixar” som fungerar som stöd för dina förberedelser inför träffarna. Här står också vilket stödmaterial från brukarkraft.se som behövs. Det finns också grundmaterial du behöver ta med till de flesta träffarna. De hittar du i rutan ”Gruppledaren fixar alltid till träff 1–5” på sidan 19.

Viktigast av allt: Läs igenom hela den här studiehandledningen och bekanta dig med kraftverket.org och det stödmaterial som finns på fliken ”Kraftverket” på brukarkraft.se innan du startar workshoppen.

## Viktigt för dig som gruppledare

Avled från alltför privata problembeskrivningar. Den här utbildningsworkshoppen

## Tänk på att

Om du är extern gruppledare – alltså inte har din bas i verksamheten där workshoppen hålls – vill verksamheten ibland ha med någon från sin personal under träffarna. Det gäller särskilt om de ska stå som avsändare för aktiviteten. Ibland kan personalen också behöva delta som ett stöd för en eller flera deltagare. Utgå från gruppens behov.

handlar om att få kunskap om var man kan hitta information eller stöd för specifika och privata frågor. Men ni ska inte ge svar på känsliga, privata frågor i grupp!

- Led bort från personliga utsagor som blir för privata. Ungdomarna förväntas inte alls prata om sina egna, kanske svåra upplevelser. Du kan uppmana deltagare att exemplifiera med andra än sig själv när/om de blir detaljerade i en problembeskrivning som rör dem som individer. Det här beror på att ungdomarna inte ska behöva berätta mer än vad de senare mår bra av!
- För väldigt specifika personliga frågeställningar, som ofta dyker upp, be den unge i stället att ni pratar om detta efter träffen. Du kan då guida personen om var denne kan hitta rätt information för att lösa sitt problem.

**OBS!** Är det ett problem där en ungdom under 18 år far illa kan du behöva förklara att du måste göra en orosanmälan till socialtjänsten. Anmälan gör du till socialtjänsten i den kommun där den unge bor.

## Safe place, frivillighet, trivselregler

En av deltagarna i våra ungdomsgrupper formulerade begreppet "Safe place" för att beskriva vad hon tyckte var centralt för en lyckad workshop. Det har vi tagit med oss och haft som utgångsläge för diskussioner om vilka "regler" som ska gälla även i andra ungdomsgrupper: "Så vill vi ha det". Vi tycker det är viktigt att ni i gruppen tillsammans kommer fram till vad som ska gälla, men vill ge några tips om vad man kan tänka på att ta upp som gruppledare:

- Deltagandet är frivilligt, men om man får förhinder är det schysst för gruppen att veta att man inte kan komma en gång och därför hör av sig innan.
- Ingen ska känna sig pressad att behöva svara – man kan stå över genom att säga "pass".
- Det som sägs i rummet stannar i rummet. Vid pratar inte om vilka som deltar eller vad de sagt under workshoppen.
- Vi tar inga bilder eller lägger ut något från workshoppen på sociala medier.
- Alla ska få prata och vi avbryter inte varandra.
- Det är okej att ifrågasätta men inte att döma.
- Behöver man extra paus eller ta emot ett viktigt samtal säger man till och kan gå ifrån.
- Fråga eller säg till om du inte förstår – hellre en gång för mycket ...

## Träffarna

I nästa kapitel beskriver vi introduktionsträffens innehåll och sedan de sex träffarna noga. Varje träff är uppdelad i olika pass och innehåll, tidsatta och med övningar. Vid varje träff varvas rättighetskunskap med fritidsdiskussioner – för att variera innehållet för dagen och tydliggöra de här båda områdena, som är kärnan i Kraftverket.

Självklart är det möjligt för er att om det behövs lägga till en eller flera träffar. Denna workshop kan ju vara en start för fortsatta diskussioner – om andra rättigheter, hur man kan utveckla sin fritid eller också om hur viktigt det är att kunna vara med och påverka såväl sin egen situation som det samhälle man lever i.

Om ni är fler än en gruppledare – gör upp en roll- och arbetsfördelning.

### Deltagare under 18 år? Tänk på det här!

Om det finns deltagare under 18 år är grundregeln att informera vårdnadshavare om att ungdomen har anmält sig till workshoppen och vad den handlar om. Glöm inte att också berätta för den unge om att föräldrarna informeras. Det är viktigt att ha en god relation med föräldrarna. Ibland kan man behöva göra avsteg från den här grundregeln, det kan gälla unga som behöver workshoppens information och meningsutbyte där föräldern inte förstår den unges behov. En broschyr om Kraftverket sajt och workshop finns att printa och ge till deltagarna för att ta med hem. Den finner du i fliken "Kraftverket" på brukarkraft.se.

## Introduktionsträffen inleder nästa block!

Innan de sex workshop-träffarna drar igång samlas gruppen vid en kortare introduktionsträff med fika på cirka en timme. Syftet med detta är att deltagarna:

- ska få en första kontakt med varandra och dig/er som gruppledare,
- få en övergripande information om workshoppen,
- komma överens om tid och plats för träffarna,
- få lämna sina kontaktuppgifter och få kontaktuppgifter till dig,
- fylla i den inledande individuella enkäten över vad deltagarna prioriterar för områden att veta mer om.

Förslag till upplägg för introduktionsträffen beskrivs i nästa kapitel ”Workshoppen – träff för träff”.

## Introduktionsträffens inledande enkät

För att ta reda på vad en grupp vill veta mer om när det gäller rättigheter startar arbetet med att varje deltagare besvarar en enkät vid introträffen. Det finns två olika enkäter – en för unga under 18 år och en för unga över 18 år. Enkäterna besvaras anonymt och du får ett underlag som ”ringar in” gruppens samlade behov och förväntningar.

Enkäten är kort och finns under fliken ”Kraftverket” på brukarkraft.se. Den är enkelt uppbyggd med förslag på frågeområden de kan välja, viktigt här är att de kan välja ”annat” där de själva kan tillföra just sina frågeställningar. Frågorna i enkäterna är i huvudsak inriktade på områden som vi beskriver på kraftverket.org, men du kan också behöva hitta svar på annat håll på internet: Det öppna alternativet ”annat” kan leda in på frågeområden som vi

## Att hjälpa tysta grupper

En viktig uppgift för dig som ledare är att se till att så många som möjligt deltar i samtalen. Frågor som ”Är det här något du känner igen?” eller ”Nu vill jag höra hur du tänker” är inbjudande meningar till en person som sitter tyst.

I vårt upplägg med övningar har vi också försökt att underlätta för att fler ska göra sin röst hörd genom till exempel diskussioner i bikupor där den enskilde inte behöver stå i centrum.

## Tänk på att varje grupp är unik

Varje grupp är unik. Du som gruppledare tillsammans med deltagarna formar er workshop.Handledningen är ett stöd, ”ett skelett”, som ni förhåller er till i ert specifika arbete. Det är grundläggande för studiecirkelformatet – att lära tillsammans på det sätt man kommer överens om i sin grupp. Vissa delar av vårt upplägg för träffarna passar bättre i vissa grupper än i andra. Till exempel kan en del deltagare ha behov av att få röra på sig och fler korta pauser.

inte behandlar på just vår sajt. Men från vår sajt länkar vi också vidare till andra hemsidor när svaren ligger utanför våra kärnområden.

Med hjälp av enkätsvaren ramar du nu in majoritetens önskemål och planerar din workshop utifrån det. I en grupp kan man vilja ha svar inom ungefär samma frågeområden – i en annan grupp kan enkäten visa mer spridda val av frågeområden. Det kan även komma unika önskemål under de öppna svaren ”annat”. Det är viktigt att ingen känner att de inte får sina behov tillgodosedda – titta därför lite extra på just unika svar. Hur du ser till att varje deltagare får svar på minst

en av sina unika frågor beskriver vi i kapitlet ”Workshopen – träff för träff”.

### Mer stödmaterial på brukarkraft.se

Förutom det självklara verktyget rättighets-sajten kraftverket.org har vi också en rad andra stödmaterial som det är bra att du bekantar dig med. Du hittar det på brukarkraft.se under fliken ”Kraftverket”. Stödmaterialen kan delas upp i två typer:

- Informationsmaterial i sakfrågor som broschyrer och A4-faktablad med mera.
- Konkreta arbetsmaterial för workshopen – till exempel affisch för rekrytering, intyg till deltagare, färdiga A4:or till övningar och mycket mer som du kan välja bland.

### Genomför du workshopen på uppdrag?

Ibland är det en offentlig verksamhet som vänder sig till en förening för att få en extern gruppleddare som genomför workshopen. Då behöver ni göra en överenskommelse som klargör syftet med uppdraget, rollfördelningen mellan beställaren och dig (vem gör vad?), antalet arbetstimmar, ersättning för arbetet, annan kostnadstäckning (till exempel fika, kontorsmaterial, resor), tidsplan för arbetet

#### Tips!

Om gruppen väljer ett rättighetsområde som du som gruppleddare inte kan hitta svaren till på egen hand, kan du bjuda in sakkunniga från till exempel myndigheter eller föreningar. När det gäller ungdomsverksamhet brukar det inte vara svårt att få sådant extra stöd från lokala myndigheter eller organisationer. Hör gärna med kommunen om de kan lotsa dig när du söker lokala personer med rätt sakkompetens.

## Stödmaterial till workshopen

### Till rekrytering

- Affischer: inspiration till rekryteringsmaterial
- Broschyr: Kraftverket – sajt och workshop (finns på svenska, somaliska, arabiska, engelska)

### Till träffarna

- Mötesagendorna för introduktions-träff och de sex träffarna
- Kom-ihåg-lista: Gruppleddarens grundmaterial till träffarna 1–5
- Blankett: Kontaktuppgifter deltagare Kraftverket workshop
- Enkät inför workshop om rättigheter och fritid – under 18 år
- Enkät inför workshop om rättigheter och fritid – över 18 år
- Närvarolista Kraftverket workshop
- Tips på incheckningsövningar
- MR-broschyr Kraftverket
- SIP-broschyr” – under 18 år
- SIP-broschyr” – över 18 år
- A4 om socialtjänstlagen (SoL)
- A4 hälso- och sjukvårdslagen (HSL)
- Fritidsövning 1–5
- Infoblad om diskriminering
- Övning diskriminering
- Infoblad om barnkonventionen
- Övning barnkonventionen
- Mall för CV-intyg

### Extra läsning

För dig som leder en grupp som vill veta mer om vård vid skadligt bruk och beroende.

- Så funkar vården vid skadligt bruk och beroende

och hur beställaren vill ha återkoppling efter avslutat arbete.

### Genomföra workshopen digitalt?

Ibland går det inte att genomföra workshopen fysiskt. Självklart kan man då samlas digitalt i till exempel Teams eller Zoom. Det finns tillfällen när ungdomar behöver vara anonyma, och inte visa sig med namn och bild, eller att ni av geografiska skäl eller andra tillgänglighets skäl inte kan ses på en fysisk plats. Vissa deltagare tycker det är bra om man vid första mötet med gruppen kan ses digitalt för att eventuellt senare träffas fysiskt. Det kan till exempel handla om unga som varken arbetar eller studerar (UVAS) eller som inte mår så bra att man direkt orkar träffa andra i grupp utan att först ha känt sig för.

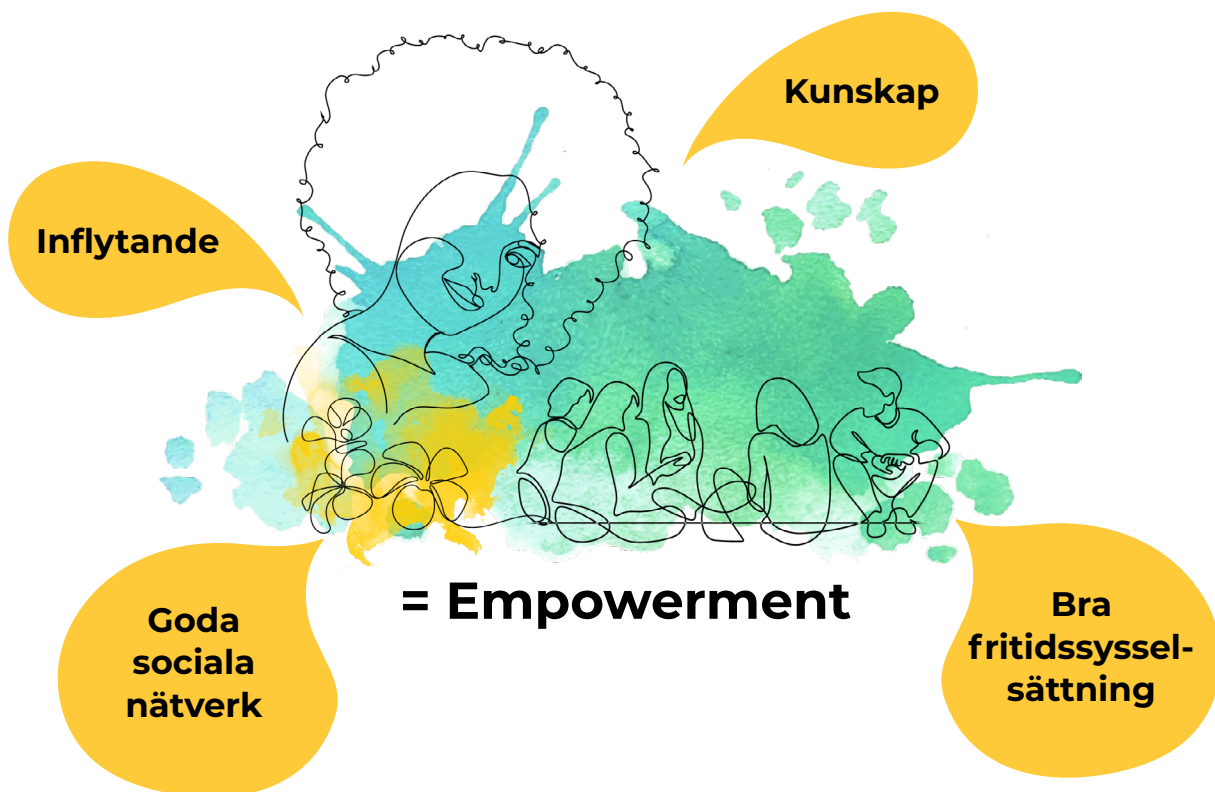
Om du håller workshopen som studiecirkel genom ABF kan du få extra tips om hur du går tillväga för att genomföra cirkeln digitalt.

### Behovet av anonymitet kan ha olika grund.

Till exempel att man bor i ett skyddat boende, på institution eller har skyddad identitet. När det handlar om anonymitet har de digitala mötesverktygen funktioner som gör att man inte behöver synas med bild eller uppge namn eller kontakt. Om det här är fallet var noga med att läsa manualen för det digitala mötesverktyget så du **försäkrar dig om att deltagarnas identitet är skyddad** när du väljer mötesform.

Jobbar man digitalt måste övningar och upplägg givetvis anpassas till den aktuella gruppens förutsättningar. Du får dela ditt utbildningsmaterial på skärmen, använda chatten, se till att deltagarnas mikrofoner är avstängda av dig när så behövs och kanske också se till att ta fler pauser.

Fritidsanordnare som ska komma till sista träffen kan, precis som du och gruppen, delta digitalt på avslutningsträffen.



## DEL 2

# Workshopp – träff för träff

**I den här delen av handledningen följer ett upplägg för vad man kan gå igenom vid varje träff med gruppen.**

I vårt upplägg av Kraftverket workshop startar vi med den kortare introduktionsträffen och därefter följer en detaljerad beskrivning av de sex träffarna – två timmar per gång + fikapaus. Under varje träff anger vi en ungefärlig tid som vi uppskattar att varje moment tar. Detta kan givetvis variera utifrån förutsättningarna i er grupp.

Det är också bra att tänka på praktiska saker som att ha lite ”luft” i tidsschemat, vilken tid ni måste avsluta för att gruppen ska kunna ta sig hem, och så vidare. I vårt upplägg för träffarna har vi lagt fikapausen mellan de två passen i varje träff. Men det kan behövas en kortare bensträckare också under passen – hör dig för om hur din grupp vill göra!

Grunden är att gruppen formar workshoppens gemensamt – er arbetsplan är ett levande dokument. Alla har kunskaper och erfarenheter och vi lär oss viktiga saker tillsammans utifrån gruppens behov.

I rutorna **Gruppledaren fixar** kan du bocka av förberedelser inför träffarna.



### Övning eller diskussion?

För interaktion och aktivt deltagande i gruppen och för att undvika långa föreläsningsspass har vi lagt in många övningar i vårt upplägg nedan. Men om du känner att din grupp hellre vill diskutera ett ämne så kan du så klart byta ut övningar mot friare diskussioner. Vi har i genomgången av träffarna nedan därför markerat övningar som vi tycker enkelt kan bytas till diskussionspunkter med symbolen ovan.

Det gäller till exempel övningspasset i Träff 5 om barnkonventionen eller diskrimineringslagen som i stället fungerar bra som en friare diskussionspunkt. Ni kan i det exemplet enkelt diskutera utifrån infoblad som finns i stödmaterial på brukarkraft.se (när ni valt vilken av lagarna ni vill titta på) och hoppa över själva övningen. I andra pass där ni vill flytta ut en övning kan ni i stället diskutera utifrån de frågor och funderingar i gruppen som kommer upp i ämnet för passet.

# INTRODUKTIONSTRÄFF

Nu är det dags för gruppens introduktionsmöte inklusive fika på cirka en timme. Nu diskuterar ni er preliminära arbetsplan med tid och plats för träffarna. Gruppen får lämna sina kontaktuppgifter till dig och får dina kontaktuppgifter. Sist men inte minst ska deltagarna nu fylla i den inledande enkäten över vad de prioriterar för området att veta mer om. Har du deltagare under 18 år så ska de få enkäten riktad till den åldersgruppen, är deltagarna över 18 år så fyller de i enkäten som är anpassad för den åldersgruppen.

Möt alla deltagare när de kommer och presentera dig själv. Det är viktigt att alla känner sig välkomna och blir sedda som individer, framför allt när det är deltagare som inte tidigare känner någon annan i gruppen.

## 1. Vad är Kraftverket? ca 5 min

Dela först ut mötesagendan och gå igenom punkterna så att alla vet vad som händer under dagens träff.

Berätta kort om den verksamhet som håller i workshoppen – din förening, fritidsgård eller vård/omsorgsenhet – och om dig som gruppledare.

## 2. Vilka är vi som är här? ca 10 min

Börja med att dela ut ett tomt A4 och tuschpenna till varje deltagare. Var och en textar med stora bokstäver sitt förnamn, skriver vilken som är deras favoritfärg och viker papperet till en skylt. Du som gruppledare ska också göra en namnskylt och välja din favoritfärg. Du kan gärna inleda presentationen som fortsätter med att alla säger sitt namn och berättar varför just den färgen är deras favorit.

### Gruppledaren fixar

#### INTRODUKTIONSTRÄFF

Du behöver ha läst igenom hela studiehandledningen till introduktionsträffen för att kunna svara på frågor.

Komplettera studiehandledningen med en översiktlig, preliminär arbetsplan med datum och klockslag som du kan föreslå gruppen under introduktionsträffen. (Planen fyller du på med de frågeområden och konkreta frågor gruppen under senare träffar väljer att arbeta med under workshoppen.)



Att skriva ut och läsa igenom från stödmaterial på [brukarkraft.se](http://brukarkraft.se) och ta med till träffen. Ett ex till varje deltagare och ett ex till dig:

- Mötesagenda i punktform för introduktionsträffen.
- Blankett kontaktuppgifter. (Deltagarna behöver bara fylla i personnummer om ni har en registrerad studiecirkel hos ABF.)
- Enkät inför workshop om rättigheter och fritid. (Notera att det finns en enkät för deltagare under 18 år och en för deltagare över 18 år.)

Fortsättning på nästa sida

Efter att presentationen är klar – berätta att ni tillsammans på första träffen kommer att ta fram trivselregler för arbetet. Men vissa grundläggande regler behöver ni komma överens om redan nu:

- Det som sägs i rummet stannar i rummet.
- Vi tar inga bilder eller gör inlägg i sociala medier om varandra eller arbetet.
- Beskriv också för tydlighetens skull grundregeln som alltid gäller: att om det framkommer information om att någon i gruppen som är under 18 år befinner sig i en allvarlig eller farlig situation så behöver du göra en orosanmälan till socialtjänsten.

### 3. Vad ska vi göra i workshoppen? ca 15 min

- Berätta kortfattat om innehållet i Kraftverket workshop.
- Beskriv hur det är tänkt att ni varvar föreläsningar, diskussioner och övningar om både de rättigheter som gruppen väljer och de fritidsaktiviteter de vill veta mer om.
- Visa arbetsplanen som du förberett.
- Gå igenom datumen för de kommande sex träffarna och kolla att det fortfarande fungerar för alla.

Ge plats för kort diskussion: Finns det justeringar ni behöver bestämma redan nu? För in de eventuella ändringar i arbetsplanen som ni enas om.

### 4. Kontaktuppgifter ca 5 min

Dela ut blanketten för deltagarnas kontaktuppgifter. Där kan deltagarna även ge övriga upplysningar som de tycker att du behöver känna till, till exempel allergi och överkänslighet. Om ni har en registrerad studiecirkel hos ABF ska deltagarna fylla i personnummer.

#### Gruppledaren fixar

#### INTRODUKTIONS-TRÄFF

##### Ta också med:

- Studiehandledningen.
- Din preliminära arbetsplan för workshoppen med datum och klockslag.
- Tomma A4:or och tuschpennor för att göra namnskyltar.
- Tomma A3:or och tejp (funkar som affischer).
- Anteckningspapper och pennor till deltagarna.
- Fika och/eller frukt.
- Vid introduktionsträffen behöver ni ingen dator och projektor.

#### Registrera studiecirkel?

Vill ni registrera studiecirkel hos ABF? När gruppen nu har enats om den övergripande arbetsplanen så lämnar du en kopia till ABF. Fyll i fortsättningen i närvarolista under de kommande träffarna.



Uppmana deltagarna att höra av sig till dig om man inte kan komma till en träff så att resten av gruppen vet.

### **5. Enkät och fikapaus** ca 20 min

Dela ut ”Enkät inför workshop om rättigheter och fritid”. Läs upp ingresstexten och berätta att ni ska använda deltagarnas svar för att välja frågor att fokusera på i workshoppen. Låt var och en enskilt under fikapausen fylla i enkäten och sedan lämna in den till dig. Om någon behöver stöd för att läsa/förstå eller skriva så får du hjälpa dem. Enkäten besvaras anonymt, deltagarnas namn ska inte vara med på enkäten.

### **6. Avslutning** ca 10 min

Bestäm i gruppen vilken fika och/eller frukt som de vill ha under kommande träffar – dubbelkolla också om det finns allergier eller annat du behöver känna till. Runda av träffen med att kolla om det finns några andra frågor och se till att alla vet när och var ni träffas för workshopträff 1.

Du samlar också in namnskyltarna som du sedan tar med till varje träff.



# TRÄFF 1

## Vi väljer rättighetsfrågor att jobba vidare med

### Pass 1, 60 min Uppstart

#### 1. Incheckning och eventuella frågor 10 min

Börja med att dela ut namnskyltarna som var och en placerar framför sig. Hör med gruppen om det är någon som har frågor eller funderingar utifrån introduktionsträffen.

- Starta med valfri incheckningsövning – se tips i stödmaterial på brukarkraft.se. Varje incheckningsövning ska vara kort och alla ska komma till tals.
- Gå igenom agendan för träffen.
- Om du behöver ta närvaro – fyll i närvarolista. (Om ni registrerar er studiecirkel hos studieförbund behöver du alltid ta närvaro, men det kan också gälla till exempel om deltagarna ingår i en insats där närvaro behöver rapporteras.)

#### 2. Gemensamma regler för träffarna 25 min

Påminn deltagarna om de grundregler som alltid gäller:

- Det som sägs i rummet stannar i rummet.
- Vi tar inga bilder eller gör inlägg i sociala medier om varandra eller arbetet.
- Brainstorma sedan i storgrupp: vilka övriga trivselregler ska vi ha?
- Skriv upp allt som kommer fram på A3:or och låt gruppen diskutera vad som ska vara med. Ta sedan med den slutgiltiga listan över trivselregler vid varje träff.

#### Gruppledaren fixar

##### till TRÄFF 1

Gå igenom resultatet för enkäten. Gör en sammanställning – till exempel på A3 som du tar med och sätter upp vid träffarna. Sammanställningen ska ge en bild av vad enkäten visar är generellt viktigast för gruppen.

- Uppdatera arbetsplanen med det ni kommit överens om under förra träffen.



Att skriva ut och läsa igenom från stödmaterial på brukarkraft.se och ta med till träffen. Ett ex till varje deltagare och ett ex till dig:

- Agenda för träff 1.
- MR-broschyren till varje deltagare.
- SIP-broschyr till varje deltagare (kan du inte skriva ut en hel broschyr till varje deltagare – visa den i stället från projektorn). Broschyren finns för både under och över 18 år.
- A4:orna om socialtjänstlagen (SoL) och hälso- och sjukvårdslagen (HSL).

#### Ta också med:

- Din enkätsammanställning på A4 till alla eller som A3 att sätta upp på väggen till pass 2.

### 3. Inledande kort genomgång 25 min

Beskriv övergripande de mänskliga rättigheterna som är målet för hur rätt till hälsa, utbildning, arbete är formulerat av FN. Dela ut MR-broschyren.

- Beskriv: Alla rättigheter är inte tydliga i våra lagar, men det finns mycket hjälp att få. Hur samhället ska hjälpa till med vård och stöd i Sverige är lagstadgat.
- Två viktiga lagar är socialtjänstlagen (SoL) och hälso- och sjukvårdslagen (HSL). Här finns många av de mänskliga rättigheter vi har när det gäller vård och stöd. Beskriv att ansvaret för att ge människor hjälp är tänkt att vara delat mellan socialtjänsten och hälso- och sjukvården.
- Dela ut A4:orna om SoL och HSL. Beskriv kortfattat innehållet.
- Dela ut eller visa från projektor SIP-broschyren som ett viktigt exempel på en rättighet: både socialtjänsten och hälso- och sjukvården ska hjälpas åt när det behövs.
- Låt deltagarna komma med frågor och synpunkter.

### FIKA ca 15 minuter

#### Gruppledaren fixar

#### ALLTID till TRÄFF 1-5

- Närvarolistan – med alla deltagares namn.
- Namnskyltarna från introduktionsträffen.
- Anteckningspapper och pennor till deltagarna.
- Fika och/eller frukt.
- A3:or, tejp och tuschpennor.
- Dator och projektor.
- Studiehandledningen.

## Pass 2, 60 min

# Rättigheter

### 4. Gå igenom resultatet av enkäten 25 min

Gruppen får din enkätsammanställning på A4 eller skrivet på affisch (A3).

- Utifrån din enkätsammanställning ska ni nu välja frågeområden att fokusera på: Med genomgången av SoL, HSL och MR i bakhuvudet kan ni i gruppen nu diskutera vilka av enkätens frågeområden som ni vill jobba vidare med i workshoppen. Välj tillsammans ut de tre viktigaste frågeområdena. (Tre frågeområden är beräknat för att hinna med under studiehandledningens sex träffar).
- Gruppledaren skriver upp vart och ett av de valda frågeområdena på separata A3:or.
- OBS! Berätta att vid träff 5 kommer var och en att kunna lyfta en speciellt viktig fråga/frågeområde som inte får plats i ”gruppsbeslutet”. Alla ska känna att man får respons på det man är intresserad av.

### 5. Rättighetsfrågor 30 min

**Övning:** Konkreta frågor på varje frågeområde – utifrån gruppens val av frågeområden i gruppdiskussionen ni nyss haft.

- Nu ska gruppen i bikupor tänka ut de två viktigaste konkreta frågorna som de vill veta mer om inom varje frågeområde. Dela in gruppen i bikupor (två och två eller tre och tre) och se till att de har papper och penna.
- Ge sedan varje bikupa var sitt frågeområde: Varje bikupa skriver ner sitt tilldelade frågeområde på sitt papper. (Med det här upplägget är det en bikupa per frågeområde. Men i en liten grupp kan varje bikupa behöva jobba med fler frågeområden – och då behöver ni öka tiden för övningen).

**Kraftverket** Enkät  
Lämna till gruppledaren

**Enkät inför workshop om rättigheter och fritid - för dig under 18 år**

Innan vi startar workshoppen vill vi få hjälp att sätta in inom vilka områden du är mest intresserad av att veta mer när det gäller vilka rättigheter man har.

Det behöver inte gälla dig själv - det kan också vara ett allmänt intresse eller för att stödja en kompis eller släkting som inte mår så bra. Det är bara gruppledaren som ser dina svar. Dit och de andra deltagarnas enkätsvar bestämmer innehåll i workshoppen.

Kryssa de två alternativ på frågorna som är viktigast för dig att veta mer om. Väljer du "ansan" så skriv dit vilken.

1. Jag vill veta mer om rättigheter:

- I socialtjänsten IIII
- I hälso- och sjukvården (t.ex. elevhälso, BUP, ungdomsmottagning) IIII
- I skolan IIII
- I barnkonventionen III
- Annat? Skriv vad: \_\_\_\_\_

2. Vad är viktigast för dig att veta mer om?

- Rätten till stöd vid psykisk ohälsa IIII
- Rätten till stöd vid problem med alkohol eller droger IIII
- Rätten att inte utsättas för våld IIII
- Rätten att inte bli diskriminerad IIII
- Rätten till stöd för att klara skolan IIII
- Rätten att få stöd utan föräldrars godkännande III
- Rätten att mötas av tystnadsplikt och sekretess III
- Annat? Skriv vad: \_\_\_\_\_

Kraftverket består av två delar - Kraftverket Workshop och Kraftverket Rättighetsråd - som har utvecklats i ett projekt genomfört av:

brukarkraft, Arbetsförhållanden, SVENSKALINET, ARP, • verdandi

- Varje bikupa diskuterar sig fram till de två viktigaste konkreta frågorna de kan komma på inom det frågeområde de tilldelats. (I en liten grupp där varje bikupa fått mer än ett frågeområde ska de ta fram två konkreta frågor per frågeområde.) De skriver ner de konkreta frågorna på sitt papper.
- Samla in bikupornas papper med de konkreta frågorna: läs upp dem och skriv in dem under respektive rubrik på dina egna A3:or, som du behåller och tar med hem. Berätta: De här frågorna söker ni svar på när ni lär er mer om respektive frågeområde senare i workshopen.

## 6. Avrundning 5 min

Vi ses nästa gång (tid och plats) och börjar då gå igenom frågeområde ett. Nästa gång kommer vi också att börja prata om det ”andra benet” i workshopen – möjligheter till en bra fritid.

- Ge plats för frågor!



## TRÄFF 2

Vi hittar svar på rättighetsfrågor och börjar samtala om fritid

### Pass 1, 60 min Rättigheter

#### 1. Incheckning 5 min

- Starta träffen med valfri incheckningsövning (se tips i stödmaterial).
- Gå igenom agendan för träffen.
- Om du behöver ta närvaro – fyll i närvarolista.

#### 2. Visa kraftverket.org översiktligt 15 min

- Berätta att sajten är särskilt framtagen inom Kraftverket för att ge svar på frågor om sociala rättigheter för unga. Visa också 1177.se, för hälso- och sjukvården i regionen samt kommunens hemsida – främst socialtjänsten, men berätta att även utbildning, fritid med mera finns att läsa om här. Berätta att ni i den här workshopen kommer att använda myndighetssajter och sajter från trovärdiga källor.

Dessa hemsidor bör du visa oavsett vad gruppen har valt för frågeområden, eftersom de berör sociala rättigheter för unga och ger en del av den generella kunskap som vi genom Kraftverket workshop vill sprida.

#### Gruppledaren fixar

##### till TRÄFF 2

- Uppdatera arbetsplanen med det ni kommit överens om under förra träffen.
- Gör en plan för i vilken ordning ni ska arbeta med de tre frågeområden gruppen valde vid rättighetspasset vid förra träffen. (Dessa områden ska ni gå igenom under träff 2–4).
- Sök på internet upp svaren på de konkreta frågorna som gruppen i bikupor valde till det frågeområde du tänker ta vid träff 2. (Det här blir ett återkommande moment: Inför varje träff behöver du på internet ta reda på svaren på de konkreta frågorna som rör det frågeområde ni ska jobba med vid kommande träff för att under träffen med projektorn visa svaren och sajterna där du hittat dem.) Svaren kan du söka på till exempel kraftverket.org, 1177.se, kommunens hemsida eller andra hemsidor från myndigheter och/eller organisationer beroende på gruppens frågeområden.

**Fortsättning på nästa sida**

### 3. Rättighetsfrågor 40 min

Berätta vilket av gruppens tre valda frågeområden ni ska gå igenom den här gången. Läs upp vilka två konkreta frågor inom det området som togs fram under förra träffens bikupor.

- Visa med hjälp av projektorn hur och var du kom fram till svaren på de konkreta frågorna, en fråga med svar i taget. Tillsammans tittar ni också på vilken ytterligare information som berör frågeområdet som finns på den aktuella sajten/sajterna (här kan ni ofta använda sajternas sökfunktion).

Ge utrymme för frågor och diskutera hur informationen där kan vara användbar. Sök tillsammans också gärna upp en annan trovärdig sajt som ger information om frågan.

#### FIKA ca 15 min



#### Extra övning (i mån av tid)

Välj ”En extrafråga”: Låt gruppen på ett par minuter komma överens om (eller lotta fram) en extra konkret rättighetsfråga inom det frågeområde som ni har pratat om idag. Leta tillsammans fram svaret på din dator utifrån gruppens idéer. Hittar ni inte svaret, lova att du tar reda på det till nästa träff.

Förbered dig på en breddad diskussion: De konkreta frågorna från varje frågeområde är tänkta att fungera som utgångspunkt för att lära sig hitta mer information. Utifrån de konkreta frågorna breddas rättighetskunskapen genom diskussioner/frågeställningar i gruppen under den träff som rör frågeområdet.

Bekanta dig med kraftverket.org, 1177.se, kommunens hemsida, främst socialtjänsten men också utbildning och fritid. Det här är hemsidor som du enligt studieplanen ska berätta om i början av träff 2, oavsett var du hittat svaren på just din grupps konkreta frågor, som kanske finns på andra hemsidor.

Förbered din korta inledning om fritidens betydelse – se underlag för hur du väljer att beskriva detta i ”Inledning”, pass 2. Din inledning behövs som avstamp för att ni under kommande träffar ska växla mellan rättighetskunskap och fritidsdiskussioner.



Att skriva ut och läsa igenom från stödmaterial på brukarkraft.se och ta med till träffen. Ett ex till varje deltagare och ett ex till dig:

- Agenda för träff 2.
- A4:orna ”Fritidsövning 1” och ”Fritidsövning 2”.

## Pass 2, 60 min

### Fritid

#### 4. Kort inledning 10 min

Huvudspår när gruppleddaren inleder: rätten till och vikten av en bra fritid! Goda sociala nätverk och bra fritidssysselsättningar är viktiga för att må bra och öka självbestämmandet över sin vardag. En meningsfull fritid gör att individer utvecklas utifrån sina förutsättningar även utanför skola, jobb, sjukskrivningar och så vidare. Det är här man kan ha mer frihet att välja vad man vill göra, få stöd i sin personliga utveckling och välja vad man vill fördjupa sig i – en viktig pusselbit för egenmakt, ”empowerment”.

- Ge utrymme för reflektion: Vad känns viktigt med fritiden?



#### 5. Fritidsövning 1 och 2 45 min

- Dela ut A4:an med ”Fritidsövning 1” som du hittar i stödmaterial och läs tillsammans igenom övningen: ”När din fritid funkar som bäst – vad är anledningarna till att det funkar?”
- Låt deltagarna få fem minuter att fylla i övningspappret – gå sedan laget runt och låt varje deltagare säga vad de har skrivit. Du skriver upp detta på en A3:a.
- Diskutera nu vad som framkommit – den gemensamma genomgången tar cirka 15 minuter.
- Gör exakt likadant med ”Fritidsövning 2”, dela ut A4:orna för denna övning som också finns i stödmaterial: ”Vilka förutsättningar saknar du när det gäller din fritid?”

#### 6. Avrundning 5 min

Runda runt bordet: Har ni några frågor/något ni undrar över?

- Vi ses nästa gång! Tid och plats.



# TRÄFF 3

Vi fördjupar oss i rättigheter och väljer fritidsanordnare att bjuda in

## Pass 1, 60 min Rättigheter

### 1. Incheckning 5 min

- Starta träffen med valfri incheckningsövning (se tips i stödmaterial).
- Gå igenom agendan för träffen.
- Om du behöver ta närvaro – fyll i närvarolista.

### 2. Rättighetsfrågor 55 min

Om ni hann med övningen välj ”En extrafråga” förra gången, men då inte i grupp hittade svaret – börja nu med att visa hur du själv hittade det svaret inför den här träffen.

- Berätta sedan vilket av gruppens tre valda frågeområden ni ska gå igenom den här träffen. Och läs upp vilka två konkreta frågor inom det området som togs fram under första träffens bikupor.
- Visa med hjälp av projektorn hur och var du kom fram till svaren på de konkreta frågorna, en fråga med svar i taget. Tillsammans tittar ni också på vilken ytterligare information som berör frågeområdet som finns på den aktuella sajten/sajterna (här kan ni ofta använda sajternas sökfunktion).

### Gruppledaren fixar

#### till TRÄFF 3

- Uppdatera arbetsplanen med det ni kommit överens om under förra träffen.
- Förbered det frågeområde om rättigheter du planerar att ni ska arbeta med vid den här träffen, på samma sätt som du gjorde till förra träffen.
- Om ni under rättighetspasset vid förra träffen hann med ”En extrafråga” och ni inte då hittade svaret får du nu leta rätt på svaret och presentera också det vid träff 3.
- Inför fritidspasset: Leta rätt på kommunens föreningsregister och bekanta dig med vad som står på kommunens hemsida om fritidsförvaltningens möjligheter till aktiviteter och stöd. Kolla också studieförbundet ABFs utbud och om Fritidsbanken finns i närområdet (fritidsbanken.se).



Att skriva ut och läsa igenom från stödmaterial på brukarkraft.se och ta med till träffen. Ett ex till varje deltagare och ett ex till dig:

- Agenda för träff 3.
- A4 ”Fritidsövning 3”.

- Ge utrymme för frågor och diskutera hur informationen där kan vara användbar. Sök tillsammans också gärna upp en annan trovärdig sajt som ger information om frågan.
- Övning "Hitta mera": Låt gruppen på ett par minuter komma överens om en fråga inom det område ni har pratat om idag (eller lotta fram frågan).
- Dela in gruppen i bikupor (två och två eller tre och tre med minst en smarttelefon i varje bikupa). Låt varje grupp under fem minuter försöka hitta svaret på frågan. Du försöker under tiden hitta svaret på frågan på din dator.
- Återsamla gruppen och låt varje bikupa berätta hur det gick. Det finns olika vägar att hitta ett svar: värdera inte bikupornas svar utan avsluta med att visa det svar du eventuellt nyss hittat.
- Diskutera momentet – hur gick det att söka information? Om ingen av er lyckats hitta svaret på frågan – lova att återkomma med svaret vid nästa träff och då berätta hur du hittat svaret.



**FIKA ca 15 min**

## Pass 2, 60 min

### Fritid

#### 3. Fritidsövning 3 30 min

Vi gjorde två övningar om fritid förra gången (visa gärna de A3:or från dessa övningar du gjorde då). Nu går vi vidare med en ny övning: "Inom vilka två områden skulle du vilja testa en ny fritidsaktivitet och varför?"

- Dela ut A4:or för "Fritidsövning 3" från stödmaterial och läs igenom papperet tillsammans. Förklara att var och en ska besvara frågorna i övningen.



- Låt gruppen jobba fem minuter med övningen, under tiden skriver du upp områdena i övningspappret på A3:or (kultur, natur, hantverk, teknik, sport och annat). Ett område per A3:a.
- Återsamlas och låt var och en redovisa sina svar – skriv upp svaren (specificerade aktiviteter de vill testa och varför) på respektive av dina A3:or.
- Ge deltagarna utrymme för diskussion och utbyte utifrån motiveringar till deras val.



#### 4. Vilka fritidsanordnare ska bjudas in?

25 min

Nu inleder ni planeringen av vilka fritidsanordnare gruppen vill bjuda in till träff 6.

- Berätta först om målet med inbjudan: att få personlig kontakt med fritidsanordnare där deltagarna bor. Utgå från de svar som ni har efter den nyss gjorda övningen och diskutera vilka möjligheter som finns i närheten där deltagarna bor/i egna kommunen. Som stöd kan ni använda kommunens föreningsregister, fritidsförvaltningens sida på kommunens hemsida, studieförbunds som ABFs lokala verksamheter och Fritidsbanken om de finns i närområdet.

**Tänk på:** Finns det redan tips från deltagarna själva om specifika fritidsanordnare de känner till och vill bjuda?

- Skriv ner alla förslag på fritidsanordnare som dyker upp på en A3:a och om ni hinner gör en prioritering av vilka du redan nu kan kontakta för att höra om de kan komma till den sista träffen.

Målet är att varje deltagare ska få träffa en fritidsanordnare som de är intresserade av att veta mer om.

#### 5. Avrundning 5 min

Runda runt bordet: Har ni några frågor/något ni undrar över?

- Vi ses nästa gång! Tid och plats.

## TRÄFF 4

Vad är viktigast för att man ska vilja testa en ny fritidsaktivitet?

### Pass 1, 60 min Rättigheter

#### 1. Incheckning 5 min

- Starta träffen med valfri incheckningsövning (se tips i stödmaterial).
- Gå igenom agendan för träffen.
- Om du behöver ta närvaro – fyll i närvarolista.

#### 2. Rättighetsfrågor 55 min

Om ni inte hann hitta svaret på "Hitta mera" förra gången börja passet med att visa hur du hittade det svaret.

- Berätta vilket av gruppens tre valda frågeområden ni ska gå igenom den här gången. Och läs upp vilka två konkreta frågor inom det området som kom upp under första träffens bikupor.
- Visa med hjälp av projektorn hur och var du kom fram till svaren på de konkreta frågorna, en fråga med svar i taget. Tillsammans tittar ni också på vilken ytterligare information som berör frågeområdet som finns på den aktuella sajten/sajterna (här kan ni ofta använda sajternas sökfunktion).
- Ge utrymme för frågor och diskutera hur informationen där kan vara användbar. Sök tillsammans också gärna upp en annan trovärdig sajt som ger information om frågan.
- Övning "Hitta mera": Ge nu gruppen den fråga som du kommit fram till att samtliga deltagare skulle ha

#### Gruppledaren fixar

##### till TRÄFF 4

- Uppdatera arbetsplanen med det ni kommit överens om under förra träffen.
- Förbered det frågeområde (det sista av tre) om rättigheter du planerar att ni ska arbeta med på den här träffen, på samma sätt som du gjorde till förra träffen.
- Om ni under rättighetspasset vid förra träffens övning "Hitta mera" inte hittade svar får du nu leta rätt på svaret och presentera också det vid träff 4 – och berätta hur du hittade det.
- Tänk dessutom till denna träffs "Hitta mera"-övning ut en fråga som du själv bedömer skulle vara bra för så många deltagare som möjligt att söka svaret på – inom det frågeområde ni arbetar med under träff 4. Sök nu själv rätt på svaret så du är förberedd att ge det till gruppen.
- Börja kontakta de fritidsanordnare som ni vill bjuda in till sista träffen.
- Titta igenom och ta med enkätsammanställningen från introduktionsträffen som ni kan behöva som minnesstöd i övningen "Min egen fråga" under rättighetspasset vid denna träff.

**Fortsättning på nästa sida**

nytta av att söka svaret på. Dela in gruppen i bikupor (två och två eller tre och tre med minst en smarttelefon i varje bikupa) och låt varje grupp under fem minuter försöka hitta svaret på frågan.

- Återsamla gruppen och låt varje bikupa berätta hur det gick. Sannolikt finns det ibland olika vägar för att hitta ett rätt svar, värdera inte bikupornas svar utan avsluta med att visa det svar som du hittade före träffen. Diskutera momentet.
- Övning "Min egen fråga": Återkoppla till ditt löfte från träff 1 om att alla under träff 5 ska få svar på en för dem särskilt viktig fråga. Det kan vara något de skrivit i enkäten eller en helt ny fråga som de enskilda deltagarna har kommit på under workshopens gång. Dela ut var sitt A4 och penna och låt var och en anonymt skriva upp sin särskilda fråga – samla in papperen och berätta att du nästa gång kommer att ge svar på alla frågorna.



Att skriva ut och läsa igenom från Stödmaterial på brukarkraft.se och ta med till träffen. Ett ex till varje deltagare och ett ex till dig:

- Agenda för träff 4.
- A4 "Fritidsövning 4".

**FIKA ca 15 min**

## Pass 2, 60 min

### Fritid

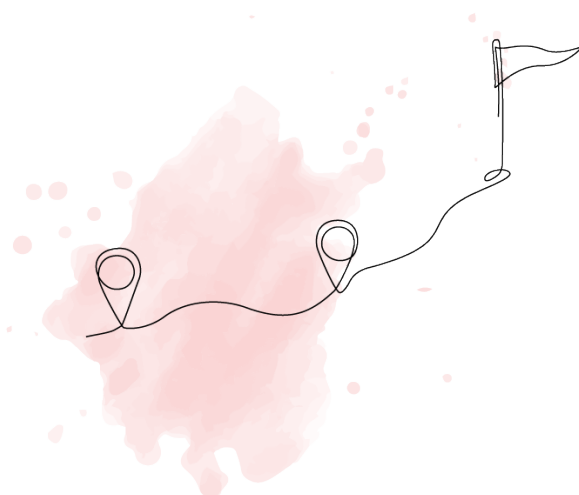
#### 3. Fritidsövning 4 25 min

"Vilket är viktigast för dig för att du ska vilja testa en ny fritidsaktivitet?" Vi går nu vidare med en ny fritidsövning där ni ska få prioritera vad ni tycker är viktigast för att man ska vilja testa en ny fritidsaktivitet: A4 "Fritidsövning 4" att dela ut finns i stödmaterial.

- Dela ut A4:an och läs igenom den tillsammans och berätta att alla dessa förutsättningar är det vanligt att personer känner behov av.
- Låt var och en enskilt under ett par minuter prioritera (1–5) de fem påståendena (A–E) på sin A4.
- Gå laget runt och låt var och en berätta om sina prioriteringar – du fyller i hur de prioriterat på

ett eget ex av A4:an ”Fritidsövning 4”. När alla sagt sitt så summerar du vilket som fått flest ”viktigast”.

- Diskutera: Varför har man prioriterat som man gjort? Börja med de högst prioriterade men försök att hinna med att ta upp och diskutera samtliga påståenden.



#### 4. Diskussion 30 min

Fortsätt diskussionen om vilka ni ska bjuda in till sista träffen.

- Beskriv kort att de förutsättningar (A–E) från förra övningen är exempel på saker som man kan ta upp och diskutera med fritidsanordnarna som kommer till träff 6. Och också att det är okej att alltid efterfråga och ibland att kräva de här sakerna, till exempel att man vill testa utan kostnad, att man vill ha med en stödkompis och så vidare.
- Beskriv hur det har gått med kontakten av de fritidsanordnare som gruppen tidigare valt att bjuda in till sista träffen. Fråga gruppen: Vilka fler vill ni att vi bjuder in?

**Målet är att varje deltagare ska känna att det görs försök att bjuda in en fritidsanordnare som just denne vill träffa.**

- Berätta också att om inte alla inbjudna kan komma till er avslutande träff så ordnar du kontaktuppgifter så att deltagarna (eller den verksamhet denne befinner sig i) kan träffa ”sin” fritidsanordnare vid ett senare tillfälle.

#### 5. Avrundning 5 min

Runda runt bordet: Har ni några frågor/något ni undrar över?

- Vi ses nästa gång! Tid och plats.

## TRÄFF 5

Var och en får svar på sin viktigaste rättighetsfråga och vi hittar lösningar för att hitta en ny fritidsaktivitet

### Pass 1, 60 min Rättigheter

#### 1. Incheckning 5 min

- Starta träffen med valfri incheckningsövning (se tips i stödmaterial).
- Gå igenom agendan för träffen.
- Om du behöver ta närvaro – fyll i närvarolista.

#### 2. Rättighetsfrågor 55 min

Läs upp varje "Min egen fråga" utan att säga vem som ställt frågan och visa svaret och sajten där du hittade det. Ta en fråga i taget och ge utrymme för reflektioner/diskussioner – men var noga med att du inte "fastnar" vid en fråga – alla frågor ska, som utlovat, ges ett svar. Den här gången behöver du inte visa hur du hittat svaren.

- Avslutningsdiskussion: Diskutera i storgrupp hur de tycker att det under workshoppen gått att hitta svar på rättighetsfrågor, är det någon sajt ni stött på som inte var så bra eller enkel att hitta på? Varför tyckte ni inte att sajten var så bra? Källkritik – kändes sajten inte trovärdig? Hur hittade ni andra sätt att komma vidare? Ge också utrymme för gruppen att tipsa varandra om sajter de tycker är extra bra.

#### FIKA ca 15 min

#### Gruppledaren fixar

##### till TRÄFF 5

- Uppdatera arbetsplanen med det ni kommit överens om under förra träffen.
- Gå igenom vilka anonyma enskilda frågor som lämnats in vid förra träffen under övningen "Min egen fråga". Ta reda på svaren till varje fråga för att presentera svaren och sajterna från projektorn under träff 5. Beräkna hur mycket tid varje fråga tar (beror på antalet deltagare) så att alla frågor hinner besvaras.
- Fortsätt kontakta/boka in de fritidsanordnare som ni vill ska komma till sista träffen.



Att skriva ut och läsa igenom från stödmaterial på brukarkraft.se och ta med till träffen. Ett ex till varje deltagare och ett ex till dig:

- Agenda för träff 5.
- A4 "Fritidsövning 5".
- A4 "Övning diskriminering".
- A4 "Övning barnkonventionen" (om ni har deltagare under 18 år).
- "Infoblad om diskriminering".
- "Infoblad om barnkonventionen".

## Pass 2, 60 min

# Fritid och rättigheter

### 3. Fritidsövning 5 20 min

”Hinder och lösningar/möjligheter för att testa ny fritidsaktivitet.”

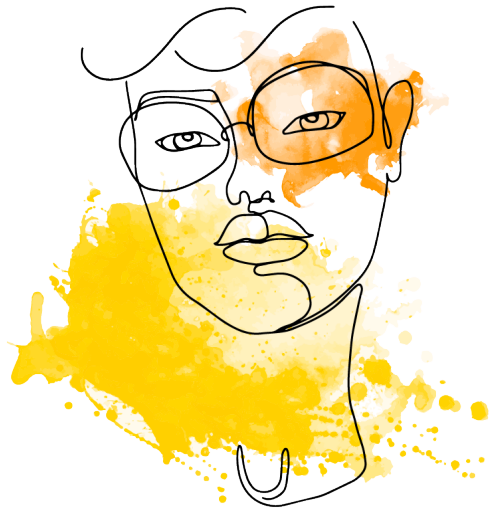
Nu ska vi göra en fritidsövning där ni utifrån den aktivitet ni skulle vilja testa ska fundera på vilka hinder ni upplever för att det ska bli av. Och vilka lösningar/möjligheter det finns att ta bort hindren och faktiskt testa den nya fritidsaktiviteten.

- Dela ut A4:an ”Fritidsövning 5” och läs igenom den tillsammans. Dela in gruppen i bikupor.
- Ge dem tio minuter för att:
  - 1. Var och en i bikupan utifrån sitt val av fritidsaktivitet ska skriva ner ett-två hinder man kommer på.
  - 2. Tillsammans ska varje bikupa sedan diskutera sig fram till lösningar/möjligheter på hindren, som de skriver in på sin A4.
- Redovisning i storgrupp i cirka tio minuter med möjlighet till inspel. Låt varje bikupa redovisa sina hinder och lösningar.
- Kanske kan de övriga i gruppen komma på fler lösningar?

### 4. Rättighetsövning 30 min

Vi avslutar med en sista rättighetsövning: Välj antingen ”Övning diskriminering” eller ”Övning barnkonventionen” utifrån gruppens behov/intressen. Stödmaterial finns till båda.

- Dela in gruppen i bikupor och dela ut A4:an till den övning ni valt och läs igenom den tillsammans – låt bikuporna jobba i cirka fem minuter.
- Återsamling och redovisning. Gå laget runt och låt varje bikupa redovisa sina val, som du nu noterar på ett eget ex av A4:an för övningen.



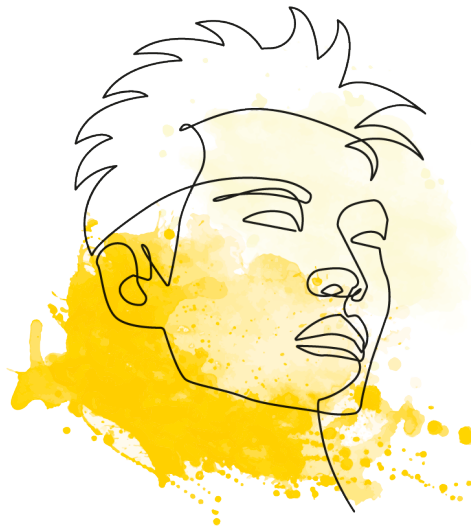


- Ni diskuterar bikupornas motiveringar till sina val.
- Avsluta med att dela ut infobladen om diskriminering och barnkonventionen från stödmaterial – oavsett vilken övning ni gjort ovan. Detta för att gruppen ska kunna läsa om det område ni inte jobbade med under övningen. Och om ni har tid läs igenom infobladen tillsammans.

## 5. Avrundning 10 min

Runda runt bordet: Har ni några frågor/något ni undrar över?

- Påminn om att ni nästa gång får besök av inbjudna fritidsanordnare. Vilka det är, upplägget för träffen och att alla frågor man kommer på till de inbjudna är bra – ”det finns inga dåliga frågor”!
- Vi ses nästa gång! Tid och plats.



## TRÄFF 6

### Träff med inbjudna fritidsanordnare och avslutningsfika

Den här sista träffen består av de två passen:

- Samtalet med inbjudna fritidsanordnarna.
- Workshoppens avslutning.

Beroende på hur många gäster som kommer och pratar om sin verksamhet och hur aktiv gruppen är fördelar du tiden på bästa sätt – se dock till att deltagarna känner att det blir en bra avslutning.

#### Pass 1 Samtalet med de inbjudna fritidsanordnarna

- Fika gärna under samtalet.
- Inled med en kort namnrunda/presentation. Berätta sedan sammanfattande (du som gruppleddare eller tillsammans med någon/några i gruppen) för gästerna om vad ni har gjort under workshopen och varför ni tycker det är så bra att de har kunnat komma till träffen.
- Låt varje fritidsanordnare berätta om sin verksamhet och svara på gruppens frågor. Under den här diskussionen kan gruppen få konkreta svar på vad aktören har för möjlighet att möta deras speciella önskemål, till exempel kan man få testa gratis, kan man ta med en kompis och så vidare. (Om gruppen behöver hjälp att ställa frågor: utgå från din medhavda A4 från ”Fritidsövning 4” så att du kan hjälpa till att ställa frågor.)

#### Gruppleddaren fixar

##### till TRÄFF 6

- Gör en ungefärlig tidsplan – utifrån antalet gäster – hur mycket tid var och en av gästerna kan få för att presentera sin verksamhet.
- Du skriver ut och färdigställer var och ens intyg om deltagandet i Kraftverket workshop – mall för CV-intyg finns i stödmaterial.



Att skriva ut och läsa igenom från stödmaterial på brukarkraft.se och ta med till träffen. Ett ex till varje deltagare och ett ex till dig:

- Agenda för träff 6.
- Ett större antal av broschyren ”Kraftverket – sajt och workshop” (finns på flera språk) att dela ut till såväl deltagare som inbjudna fritidsanordnare för spridning i sina nätverk.

**Fortsättning på nästa sida**



- Innan ni avrundar: Se till att du har kontaktuppgifter till alla gäster som du kan dela ut till gruppen för att de ska kunna ta personlig kontakt med den som är på plats. Dela också ut broschyren ”Kraftverket – sajt och workshop” som innehåller kontaktuppgifter till Kraftverket.

### FIKA ca 15 min

## Pass 2 Avslutning

Under den längre avslutande avrundningen ska ni ”sammansatta” arbetet – och eventuellt till och med bestämma om ni vill träffas fler gånger för att utveckla kunskapen och tankarna om rättigheter och en bra fritid.

- Dela ut intyg till varje deltagare.
- Att vara ”ambassadör” för Kraftverket workshop: De deltagare som vill sprida information om Kraftverket workshop till andra unga fungerar som ambassadörer för metoden. Se till att alla fått broschyren ”Kraftverket – sajt och workshop”. Erbjud att de i kontakt med oss i Kraftverket kan beställa fler broschyrer och också – för de som önskar – få tips och råd om hur de kan informera om metoden.
- Har deltagarna blivit intresserade av att fortsättningsvis engagera sig i din förening eller verksamhet? Beskriv på vilka sätt det kan gå till!
- Avsluta med samtal om hur deltagarna tycker att det varit att arbeta i workshoppen. Avsikten är inte en ”formell” utvärdering, men anteckna som stöd för framtida workshops och återkoppla gärna till oss i Kraftverket med synpunkter.
- Ge kontaktuppgifter till de eventuella fritidsanordnare som inte kunde komma.

### Att ta med till avslutningsträffen:

- Fika (gärna extra festlig) och/eller frukt/godis.
- Närvarolistan.
- Anteckningspapper och pennor till deltagarna.
- Dator och projektor (om någon gäst bara kan delta digitalt).
- Din sparade ifyllda A4 från ”Fritidsövning 4”, träff 4, med gruppens prioriteringar av vad som är viktigt för att man ska vilja testa en ny fritidsaktivitet. A4:an har du som underlag för frågor till era fritidsanordnare om deltagarna själva inte tar upp dessa frågor.
- Kontaktuppgifter till de fritidsanordnare som ni bjudit in men som inte kan komma till träff 6.
- Dina färdigproducerade deltagarintyg.

# Kraftverket

Sajt och workshop om mänskliga rättigheter för unga!

Till Kraftverket workshop kan du använda vår hemsida [kraftverket.org](http://kraftverket.org). Det är Kraftverkets rättighetsajt där unga får veta mer om sociala, ekonomiska och kulturella rättigheter. Det gäller rätten till stöd, vård, egen ekonomi och bostad, men också nya vägar till en bra fritid.

Kraftverket är kopplat till Brukarkrafts resurscentrum för brukarinflytande. Det stödmaterial som finns framtaget för den som vill genomföra Kraftverkets workshop finns på [brukarkraft.se](http://brukarkraft.se).

Vill du veta mer? Kontakta oss på Brukarkraft: [brukarkraft@verdandi.se](mailto:brukarkraft@verdandi.se).

**brukarkraft**  
RESURSCENTRUM FÖR BRUKARINFLYTANDE

● **verdandi**



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



HJÄLP TILL SJÄLVHJÄLP  
ANNO 1910  
SKYDDSVÄRNET