

Kraftverket

Studie- handledning

**Kraftverket
workshop**

**På tre
träffar**





Förord

Det här är en förkortad version av Kraftverket workshop. Studiecirkeln kan med den här studiemanualen genomföras på tre träffar. Den är till för att användas i grupper som inte kan träffas sju gånger, som gäller för den längre manualen "Studiehandledning för Kraftverket workshop" (kan laddas ner på www.brukarkraft.se/kraftverket).

Vilka är studiecirkeln till för?

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!

Nya vägar till en bra fritid

En del av studiecirkeln handlar om att hitta nya vägar till en bra fritid. Goda sociala nätverk och en bra fritid är viktiga friskfaktorer i ungas liv. I Kraftverket workshop får deltagarna möjlighet att hitta ingångar till fritidssysselsättningar utifrån sina specifika intressen och behov.



Kraftverket.org – vad är det?

Kanske vill någon ungdom också leda en egen grupp i Kraftverket i framtiden? Till Kraftverket workshop finns sajten kraftverket.org om problem som unga kan stöta på under uppväxten – med tips om vård och stöd och ungas rättigheter.

Läs mer om Kraftverket workshop och tips för att starta en cirkel i den första delen av grundmanualen "Studiehandledning Kraftverket workshop" på www.brukarkraft.se/kraftverket. Första delen omfattar sidorna 1–13.

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.

Genom ABF kan du få stöd & tips och exempelvis hjälp med lokaler och teknik. Du får också ett introduktionssamtal innan du påbörjar studiecirkeln och genom ABF kan du 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. Hur du gör det får du veta genom ditt lokala ABF!

De tre träffarna

Om du följer den här handledningen så har du på tre träffar gett din grupp nya verktyg att hitta både information om rättigheter i samhället – och nya kontakter med lokala arrangörer av fritidssysselsättningar som just din grupp är intresserad av!

Varje träff tar sammanlagt 2 timmar och 30 minuter plus 15 minuters fika. Ta gärna korta pauser också i utbildningspassen.

Praktiskt att tänka på

Att alltid ta med:

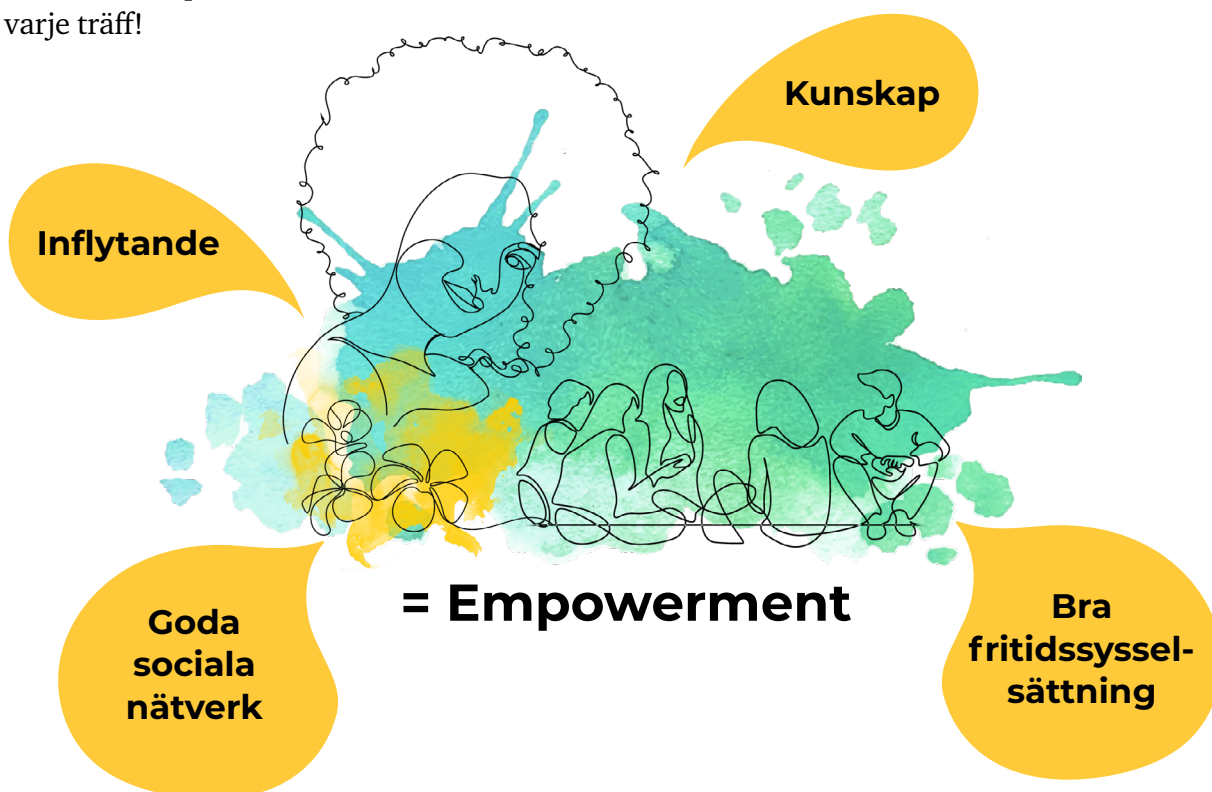
- Projektor (om det inte finns i lokalen), papper, pennor, dator.
- Du behöver förbereda dig mellan träffarna – nedan beskriver vi hur du på enklast sätt kan göra det.
- Glöm inte att planera för fika inför varje träff!

Genomföra workshoppen digitalt?

Ibland går det inte att genomföra workshoppen 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 tillgänglighetskäl inte kan ses på en fysisk plats.

Om du håller workshoppen som studie-cirkel genom ABF kan du få extra tips om hur du går tillväga för att genomföra cirkeln digitalt.

OBS: I en digital Kraftverket workshop behöver alla deltagare smartphone.



TRÄFF 1

Pass 1, 75 min Introduktion och enkät

1. Börja med presentationsrunda och kontaktuppgifter – du behöver kontaktuppgifter (stödmaterial som finns på fliken brukarkraft.se/kraftverket) till gruppen och den behöver kunna kontakta dig.

Bestäm om ni ska ha en studiecirkel hos ABF, ta då personnummer och kontakta ditt lokala ABF (stödmaterial som finns på fliken brukarkraft.se/kraftverket). Skicka in denna studiematerial, ”Kraftverket workshop på tre träffar”, när ni ska registrera cirkeln.

2. Lämna förslag på trivselregler (stödmaterial) – kan gruppen anta dem eller vill de göra ändringar?

3. Dela ut enkät över 18 för dem över 18 och enkät under 18 för dem under 18 år (stödmaterial).

- Hämta in svaren.
- Berätta att ni ska fortsätta nästa träff att prata om dessa frågor och att deltagarna får svar på sina frågor vid avslutningsträffen, träff 3.

FIKA ca 15 min

Gruppledaren fixar

till TRÄFF 1

Dessa stödmaterial behöver du använda under träff 1 (finns i listan för stödmaterial Kraftverket workshop på tre träffar på brukarkraft.se/kraftverket)

- Förslag på trivselregler
- Blankett kontaktuppgifter
- Enkät (eventuellt både enkäten för deltagare under och över 18 år, beroende på gruppdeltagarnas ålder)
- Fritidsövning 1
- Fritidsövning 2
- Eventuellt närvarolista (gäller om du av något skäl behöver ta närvaro – till exempel om ni ska registrerar studiecirkeln hos ABF)



Dessa behöver du skriva ut lika många ex som deltagare (och ett ex till dig):

- Enkät (eventuellt både enkäten för deltagare under och över 18 år, beroende på gruppdeltagarnas ålder)
- Fritidsövning 1
- Fritidsövning 2

Glöm inte fikat!

Pass 2, 75 min

Fritid

1. Dela ut och hämta in svar Fritidsövning 1 (stödmaterial). Enskild övning: ”När din fritid funkar som bäst – vad är anledningarna till att det funkar?”

2. Dela ut och hämta in svar Fritidsövning 2 (stödmaterial). Enskild övning: ”Vilka förutsättningar saknar du när det gäller din fritid?”

3. Läs upp svaren från båda övningarna utan att ange vem som svarat. Berätta att ni ska återkomma till att hitta lösningar på vad som fattas för en bra fritid i workshoppen!

Lämna plats för diskussion.

4. Vilka fritidsaktiviteter skulle vi bjuda in till den sista träffen?

Diskussion: Vilka fritidsarrangörer vet ni redan finns där ni bor?

Du skriver ner för att ta med till träff 2!

Exempel:

Det som finns är:

Kampsport – finns för tjejer och killar

Fotboll – finns för tjejer och killar

Bibliotek

Musikskolan

Matlagning

ABF

5. Avslutning

Bestäm plats och tid för nästa träff.

Kraftverket **Enkät**
Lämna till gruppleddaren

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

Innan vi startar workshoppen vill vi få hjälp att rätta 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 gruppleddaren som ser dina svar. Ditt och de andra deltagarnas enkätsvar bestämmer innehållet i workshoppen.

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

1. Jag vill veta mer om rättigheter:

- I socialtjänsten IIII
- I hälso- och sjukvården (t ex elevhälsa, 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 II
- Rätten att mötas av lytnadsplikt och sekretess II
- Annat? Skriv vad: _____

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

brukarkraft ALMÖNSKA RÅDSTOEN SVENSKA MÄNNISKOR OMBUDSMÄNNEN AND VERDANDI

TRÄFF 2

Pass 1, 75 min Rättigheter

1. Gå igenom svaren på fråga 1 i enkäten/enkäterna.
(Ni pratar inte om vem som svarat vad!)

När gruppen svarade på enkäterna valde varje deltagare tre myndigheter på första frågan. Visa din sammanställning av enkätsvaren från fråga 1 som du gjort inför träffen.

2. Gå igenom svaren på fråga 2 i enkäten/enkäterna.
Nu ska ni välja tre av de områden ni valde i enkätens fråga 2 förra gången:

När gruppen svarade på enkäten/enkäterna valde varje deltagare tre områden på andra frågan – nu ska ni prioritera: vilka tre områden ska vi välja? Visa din sammanställning av enkätsvaren från fråga 2 som du gjort inför träffen. Hjälp gruppen att prioritera!

3. Välj nu de två viktigaste konkreta frågorna på de tre områden som de prioriterade under förra punkten!

- Dela upp gruppen i max tre bikupor om gruppen är stor (t ex två och två eller tre och tre i varje bikupa):
- Om deltagarna sitter i bikupor – fördela frågeområdena så att varje bikupa får ett frågeområde att välja sina två konkreta frågor till – alltså två konkreta frågor per bikupa. (Om gruppen är liten får varje deltagare enskilt välja två frågor på sitt tilldelade frågeområde.) Be dem skriva ner sina frågor.
- Läs upp frågorna de kommit fram till.
- Skriv ner alla frågor på eget papper att ta med hem för att förbereda svar inför nästa träff!

Exempel

Område: Rätt till stöd vid psykisk ohälsa

Två konkreta frågor per bikupa:

1. Hur kan jag få hjälp när jag har ADHD?
2. Vilken hjälp finns om man är ledsen och kanske deprimerad?

Gruppledaren fixar

till TRÄFF 2

Gå igenom enkätsvaren från träff 1:

- Gör en enkel sammanställning av alla myndigheter de svarade i enkäten att de ville veta mer om – fråga 1
- Gör en enkel sammanställning av alla områden de svarade i enkäten att de ville veta mer om – fråga 2
- Gör en enkel sammanställning av svaren från Fritidsövning 1
- Gör en enkel sammanställning av svaren från Fritidsövning 2
- Skriv en sammanställning av vilka fritidsarrangörer som ni kom på finns där gruppen bor!

Ta med alla dessa ovan till nästa träff!

- Leta rätt på föreningsregistret på kommunens hemsida så att du kan visa det träff 2
- Läs igenom stödmaterial: "Rätten till en bra fritid – extra läsning för gruppledare"

Dessa stödmaterial behöver du använda under träff 2:

- Fritidsövning 3
- Fritidsövning 4
- "Rätten till en bra fritid – extra läsning för gruppledare (inte för utdelning i yngre grupper, men som underlag när du berättar)
- Eventuell närvarolista



Skriv ut till gruppen och dig:

- Fritidsövning 3
- Fritidsövning 4
- Eventuell närvarolista

Glöm inte fikat!

Pass 2, 75 min Fritid

Gå igenom svaren igen på Fritidsövning 1 o 2 förra gången: Visa dina sammanställningar av deras svar som du gjort inför träffen.

- a. Finns det lösningar på problemen som kom fram i Fritidsövning 2 som vi gjorde förra träffen? Berätta att ni ska diskutera om lösningarna finns i Fritidsövning 4 lite senare idag.
- b. Men först: Gör Fritidsövning 3 (stödmaterial). Gemensam övning.

Visa övningen från brukarkraft.se/kraftverket med hjälp av projektorn och anteckna deras svar: Spara! Det är bra underlag för att till sist välja vilka som ska bjudas in.

- c. Dela ut Fritidsövning 4 (stödmaterial). Enskild övning. Finns lösningarna på problemen här? Berätta att frågorna i övningen också är frågor som gruppen kan ställa till fritidsanordnare som kommer nästa gång.

4. Bestäm vilka fritidsanordnare ni ska bjuda in till träff 3. Vilka fritidsanordnare har ni hunnit tänka på?

”Förra gången pratade vi om...” – Läs upp din korta sammanställning av vilka fritidsarrangörer ni kom på förra träffen och som finns i närheten.

5. Visa föreningsföreningsregistret på kommunens hemsida.

6. Vilka fritidsarrangörer prioriterar gruppen nu att bjuda in? Diskutera. Målet är att varje deltagare ska känna att en fritidsarrangör de är intresserade av att träffa ska bjudas in. Bestäm också när ska ni ska ha nästa träff – avslutningsträffen - för att vara säkra på att de ni väljer att bjuda ska hinna komma till den sista träffen.

7. Gå igenom: ”Rätten till en bra fritid – extra läsning för gruppleadare”

8. Nämn också: Ett fritidskort för barn och unga – en aktiv och meningsfull fritid i gemenskap med andra – planerat börja gälla juli 2025.

9. Avslutning. Bestäm plats och tid för nästa träff.

TRÄFF 3: Avslutning

Pass 1, 75 min Rättigheter

1. Gå övergripande igenom:

- Barnkonventionen (stödmaterial)
- Diskrimineringslagen (stödmaterial)

Dela ut båda stödmaterialen till deltagarna så de kan läsa vidare själva. Avsikten är att de ska känna till dessa lagar, inte kunna dem. Obs: om ni hade dessa frågor som prioriterade områden under träff 2 – använd detta tillfälle för repetition/fördjupning.

2. Ge svar på de konkreta frågorna:

- Rättigheter: deltagarna får se svaren på de konkreta frågorna ni valde på förra träffen. Visa var du hittat svaren med hjälp av projektorn. När du visar svaren – berätta också hur du hittade dem. Beskriv: Hur googlade du? Om du använde kraftverket.org – hur hittade du svaren (till exempel sökfältet)?
- Ge gruppen din länksamling som du sammanställde när du letade fram svaren inför träffen. Enklast är att mejla länksamlingen till deltagarna, så de lätt kan hitta dem på internet i efterhand.
- Även om du inte hittat svaren på just kraftverket.org för den här gruppens frågor – visa ändå kraftverket.org för att deltagarna ska känna till sajten!

Gruppledaren fixar

till TRÄFF 3

Bjud in de fritidsarrangörerna ni valt – räkna med att de behöver ha 10–15 minuter var för att presentera sina verksamheter (passet bör få ta cirka 1 timme och 15 minuter)

Ta reda på svaren till de konkreta frågorna. Gör en lista på var på nätet du hittat svaren så att du kan ge länksamling till gruppen – listan ska innehålla varje fråga och respektive länk/länkar där de kan läsa svaret/svaren på frågan.

Gör ett kort underlag där du visar vilka myndigheter som kan ha ansvar för de tre olika områdena som gruppen valde (och de konkreta frågorna som de valt för varje område). Det kan vara flera myndigheter – det kan vara till exempel sjukvården och socialtjänsten, eller arbetsförmedlingen och försäkringskassan;

Myndighet:

- Socialtjänst och sjukvård mm

Område:

- Rätt till stöd vid psykisk ohälsa

De två konkreta frågorna på området:

- Hur kan jag få hjälp när jag har ADHD?
- Vilken hjälp finns om man är ledsen och kanske deprimerad?

Fortsättning på nästa sida

Pass 2, 75 min

Fritid och avslutning

3. Träff med gästerna:

- Ge var och en av de inbjudna fritidsanordnarna 15–20 minuter var beroende på hur många som kunnat komma. Ge plats för frågor till varje gäst.

4. Se till att deltagarna får med sig kontaktuppgifter till var och en av fritidsarrangörerna.

5. Avslutning: fika och dela ut CV-intyg!

AVSLUTNINGSFIKA ca 15 min

- Om de ungas frågor handlar om rätt till vård vid skadligt bruk eller beroende och psykisk ohälsa så finns många svar på vår egen hemsida kraftverket.org. Här finns en sökfunktion (symbol: förstoringsglas) som gör det lättare för dig att hitta rätt svar!

- Om de unga valt barnkonventionen eller diskrimineringslagen på träff 2 som prioriterade områden – använd detta tillfälle under träff 3 för repetition.

- Skriv individuella CV-intyg

- Dessa stödmaterial behöver du använda under träff 3:

- Barnkonventionen
- Diskrimineringslagen
- Intyg till CV – individuella
- Eventuell närvarolista



Av dessa behöver du skriva ut lika många ex som deltagare och ett ex till dig (CV-intyg endast till deltagarna):

- Barnkonventionen
- Diskrimineringslagen

- Ta också med som underlag för frågor som gruppen kan ställa till gästerna – från Fritidsövning 4 som ni gjorde under förra träffen:

Glöm inte fikat!

Kraftverket

Sajt och workshop om mänskliga rättigheter för unga!

Till Kraftverket workshop kan du använda vår hemsida 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.

Vill du veta mer? Kontakta oss på Brukarkraft: brukarkraft@verdandi.se.

brukarkraft
RESURSCENTRUM FÖR BRUKARINFLYTANDE

verdandi



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



HJÄLP TILL SJÄLVHJÄLP
ANNO 1910
SKYDDSVÄRNET