

FOKUSMETODEN

För ökad delaktighet i frivilligt socialt arbete

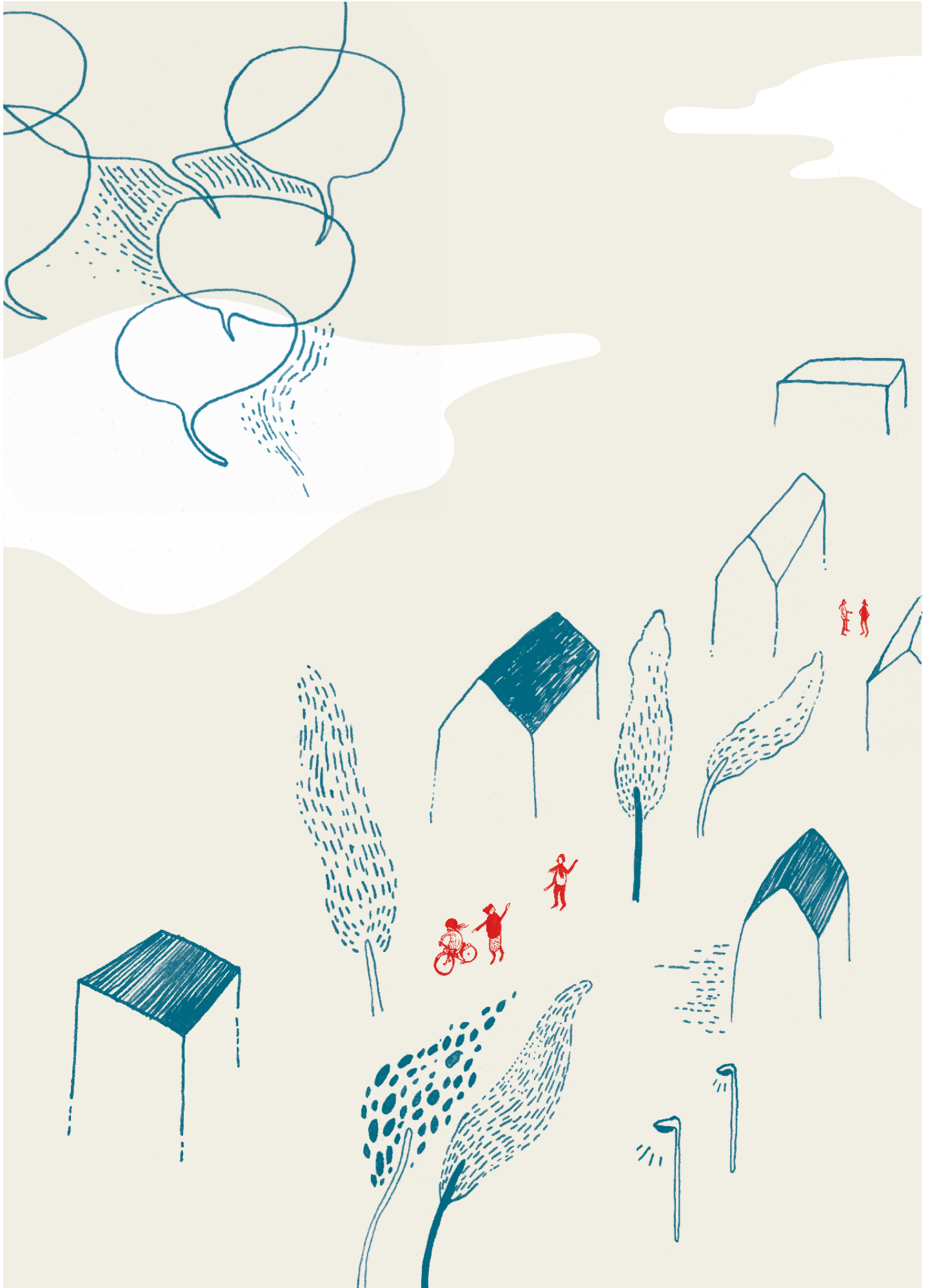


FOKUSMETODEN

För ökad delaktighet i frivilligt socialt arbete



Röda Korsets uppdrag är att förhindra och lindra mänskligt lidande, skydda liv och hälsa, skapa respekt för människovärdet, främja ömsesidig förståelse och vänskap samt verka för samarbete och varaktig fred mellan alla folk. Allt som rörelsen gör och säger utgår från dess grundprinciper; humanitet, opartiskhet, neutralitet, självständighet, frivillighet, enhet och universalitet.



PROJEKT: Frivillighet för delaktighet. 20130411–20150630
ENHET: Utveckling & projekt, Svenska Röda Korset
TEXT: Daniel Heed, projektledare
GRAFISK FORM & ILLUSTRATION: Elsa Wikander
TRYCK: Ljungbergs Tryckeri, 2015



FÖRORD	9
FOKUSMETODEN	11
MOBILISERING	13
FOKUSGRUPPSAMTAL	25
AKTIVITET	31
UTVÄRDERING	43
VERKTYGSLÅDA FÖR MÖTESTEKNIK	47

FOTO: SOFIE HAGLUND



Metodboken har tagits fram i projektet; Frivillighet för delaktighet som genomfördes under perioden 2013–2015. Projektet är medfinansierat av Europeiska Unionens Integrationsfond och riktar sig till storstadsregionerna Stockholm, Göteborg och Malmö. Projektets övergripande syfte var att med ideellt engagemang och föreningsverksamhet som arena förbättra förutsättningar för migranter att delta och påverka i lokalsamhället och därmed bidra till integration.

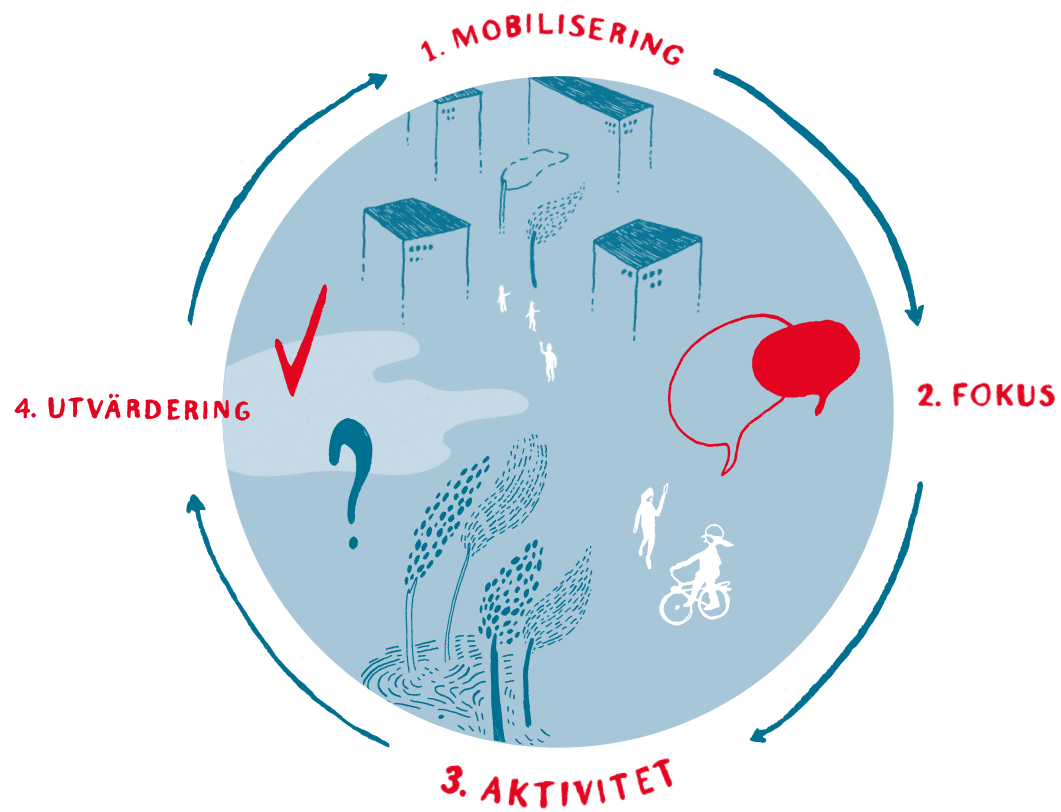
FÖRORD

RÖDA KORSETS ARBETE bygger på enskilda människors ideella engagemang. Att göra en frivillig insats och ingå i en social gemenskap skapar samhörighet och delaktighet. Genom uppsökande arbete kan vi nå ut till nya frivilliga med olika bakgrund och erfarenheter som kan bidra till vårt uppdrag.

Vi bedriver verksamhet för att möta utsattheten där den är störst. Oavsett hur utsattheten förändras finns vi där för att möta människor i kris och erbjuda medmänskligt stöd. Det är basen i all vår verksamhet, lokalt, i Sverige och i världen.

Motståndskraftiga samhällen kännetecknas av att det finns social gemenskap och människor med kunskap, hälsa och kraft att uppfylla sina grundläggande behov. Vi arbetar även långsiktigt för att motverka segregering, ensamhet och sysslöshet som hotar människors hälsa och sociala delaktighet.

Vi vill med den här metodboken presentera en modell för hur vi kan nå ut till människor i lokalsamhället, hitta nya frivilliga och göra människor delaktiga i planering och genomförande av aktiviteter som bygger på ett lokalt behov och engagemang.



FOKUSMETODEN

FÖR ATT SKAPA en lokal förankring och göra människor delaktiga i vårt arbete har vi utvecklat en metod som bygger på mobilisering, fokusgruppsamtal, aktivitet och utvärdering. I mobiliseringsaktiviteter möter vi människor i lokalsamhället. Genom fokusgruppsamtal får vi en fördjupad förståelse för vad som behöver göras. Tillsammans genomför vi aktiviteter som stärker individer och lokalsamhället. Därefter utvärderar vi och ser vad som kan förbättras.

1.



STEG 1

MOBILISERING

DET FÖRSTA STEGET i modellen handlar om att bedriva ett uppsökande arbete i lokalsamhället och bjuda in till fokusgruppsamtal för att fånga upp ett engagemang och bjuda in till delaktighet. Alla som vill bidra skall ges möjlighet till det.

Mobilisering innebär att människor i lokalsamhället kan bidra till social förändring och utveckling. För att göra människor delaktiga i ett lokalt utvecklingsarbete är det nödvändigt att bjuda in till samtal och vara synlig i lokalsamhället.

I en verksamhet som bygger på delaktighet är chansen större att rätt saker blir gjorda som också är närmare kopplat till ett verkligt behov. Delaktighet handlar om demokrati. Att alla får vara med att påverka. Delaktighet leder också till kreativitet och att idéer får växa och utvecklas.

För att våra insatser skall vara relevanta och bygga på ett verkligt behov är det viktigt att involvera och göra människor delaktiga i planering och genomförande av våra aktiviteter. De som från början är deltagare i en verksamhet kan efter en tid själva bli frivilliga och ta ansvar för genomförande.



MOBILISERING.

Bojana Pavlovic och Jessica De Paz Andersson informerar om projektet Frivillig för delaktighet på ESF mässan i Malmö. Uppsökande arbete är ett bra sätt att komma i kontakt med människor, rekrytera frivilliga och bjuda in till samtal.

UPPSÖKANDE ARBETE

För att nå ut till människor behöver vi bedriva ett uppsökande arbete och möta människor i lokalsamhället. Utse en särskild grupp frivilliga som under en begränsad period söker upp människor i ett bostadsområde eller på en skola för att informera om Röda Korset, rekrytera nya frivilliga och diskutera idéer till nya verksamheter och aktiviteter. Fånga engagemanget för lokala frågor och diskutera idéer för hur området skulle kunna förbättras.

När ni möter människor i uppsökande arbete, se till att vara synliga och att det tydligt framgår vem ni representerar. Använd gärna profilkläder eller reflexväst och bär namnbricka. Det är inte nödvändigt att stå stilla vid ett bord. Rör er hellre omkring och prata med folk. Frivilliga som skall göra en sådan här insats måste vara väl förberedda.

FRÅGOR SOM ENGAGERAR

Formulera en enkät med några frågor. Exempelvis; hur trivs du i området, vad saknas, idéer till förbättringar? Snart skapas en bild av vad som mest angeläget. Det kan exempelvis handla om segregation, en känsla av otrygghet i området eller behovet av en gemensam mötesplats. Formulera ett tema och bjud in till fokusgruppsamtal.

ANNONSERA PÅ STRATEGISKA PLATSER

För att nå ut till människor med en inbjudan till ett möte så prova att annonsera och affischera på bibliotek, skolor, SFI, sjukhus, medborgarkontor, bibliotek och andra platser där människor möts. Använd gärna sociala medier och annonsera gärna på flera språk.

SAMVERKAN MED LOKALA AKTÖRER

Genom samverkan med lokala aktörer kan ni lättare nå ut och rekrytera frivilliga och samla kunskap kring lokala förhållanden. Kartlägg vilka aktörer som finns i stadsdelen. Det kan vara föreningar, kommunala verksamheter, myndigheter, bostadsbolag, företag eller informella nätverk. Att samverka med andra är också ett bra sätt att dela på kostnader och ansvar. Genom samverkan går det att ordna exempelvis lokaler för aktiviteter och träffar. Skriv gärna ett samarbetsavtal där det framgår vem som gör vad.

DET SKALL VARA ENKELT ATT BLI FRIVILLIG!

Röda Korsets arbete bygger på enskilda människors ideella engagemang. Det skapar också samhörighet, ger oss möjlighet att vara delaktiga i samhället och får oss att må bra. Möjligheten att vara en del i en frivilliggrupp ger gemenskap och skapar en känsla av sammanhang. Det ger också ett nätverk av kontakter och viktiga kunskaper, inte minst språkträning. Bjud in och rekrytera alla som är intresserade av att bidra med sin tid.

Det är viktigt att det inte är för komplicerat och svårt att bli frivillig. Det finns en risk att vi ställer för höga krav på språkkunskap eller utbildningar i flera steg. Självklart finns det uppdrag som ställer särskilda krav, men för att kunna fånga upp nya frivilliga i en lokalförening är det nödvändigt att även kunna erbjuda uppdrag där alla har en chans att vara med utifrån sina förutsättningar. Bjud in till delaktighet och skapa frivilliguppdrag där alla kan vara med.



FOTO: DANIEL HEED

FRIVILLIGHET.
Informationsinsats i
Almedalen. Enskilda
människors engagemang
är en förutsättning för
vårt arbete.



REKRYTERING.

Frukostklubben som drivs av Röda Korsets ungdomsförbund är ett bra exempel på en verksamhet där det är enkelt att göra en frivilligsats. Här kan alla som vill vara med.



FOTO: MARKUS ANDERSSON / DIREKTRESS GÖTEBORG



FOTO: AMINA CATIC

FÖRSTA HJÄLPEN. När vi möter en ny grupp människor passar vi på och mobiliserar och bjuder in till frivillighet. Många vill göra en insats och väntar bara på en fråga. Här demonstrerar Ahmed Khader fria luftvägar på Ziad Diwan.

REKRYTERA GENOM FÖRSTA HJÄLPEN-UTBILDNING

De flesta människor vill ha kunskap för att kunna agera om människor i ens omgivning råkar ut för olycksfall. En utbildningsinsats på några timmar kan vara skillnaden mellan liv och död. Kunskap i Första Hjälp stärker tryggheten och ökar människors handlingskraft och bidrar till ökad egenmakt. Därför är förstahjälp-utbildning ett bra verktyg för rekrytering av frivilliga och deltagare. Det blir en kontaktskapande aktivitet som gör att vi når fram till nya grupper. I samband med en första hjälpen-utbildning har vi möjlighet att informera om våra verksamheter samt bjuda in till frivillighet och engagemang. Utvärderingar från kursdeltagare visar att en majoritet av deltagarna vill ha fortsatt kontakt med Röda Korset.

TÄNK PÅ ATT:

- *Utbildaren behöver cirka 15 min att berätta om Röda Korset och bjuda in till att delta i en verksamhet eller att bli frivillig.*
- *Utbildaren behöver få lokal information av kretsen.*
- *Bjud gärna in till ett informationsmöte i anslutning till utbildningen.*
- *Ta hand om deltagarlistan och kontakta de som visat intresse.*



SYNLIGHET.

I lokalt arbete uppsökande arbete kan det vara bra att synas. Fånga intresset för lokala frågor och involvera människor i en diskussion kring förändring.

”

Jag ville bli frivillig för att jag vill vara en resurs i det samhället som jag lever i. Det är viktigt.

Jag vill ge något tillbaka. Jag var frivillig i Syrien i ca 15 år, så det var naturligt för mig att söka mig till Röda Korset i Sverige. Att vara frivillig är en viktig del av mitt liv. Det är lika naturligt som att andas. Jag behöver göra det, vara en del av en rörelse.



KAREEM AKHOL började som frivillig efter sex månader i Sverige. Han har varit frivillig på Mötesplats Kupan i Södermalm i Stockholm och har idag ett uppdrag inom familjeåterförening.

2.



STEG 2

FOKUSGRUPP-SAMTAL

FOKUSGRUPPSAMTAL är ett bra sätt att samtala kring ett tema. Det är en enkel metod som skapar delaktighet där en grupp tillfrågas om sina känslor och attityder kring ett valt ämne eller tema. Det är också ett samtal som kan leda fram till förslag på aktiviteter.

Ett fokusgruppsamtal fungerar bäst i en grupp som består av cirka 6–8 deltagare. Är det för många eller få deltagare påverkas gruppdynamiken. En stor grupp kan hellre delas upp i mindre grupper för att alla skall komma till tals. Ett samtal tar ungefär två timmar. Var gärna två som är mötesledare så att ni kan stötta varandra och turas om att leda samtalet. Utse någon som för anteckningar för att komma ihåg vilka tankar, idéer och frågor som diskussionerna väckt.

FÖRBEREDELSE – FORMULERA ETT TYDLIGT TEMA

Fokusgruppsamtal handlar om att fokusera på ett tema. För att det skall bli ett bra samtal är det viktigt att temat är tydligt. Vad är syftet med samtalet och vad är det vi vill veta? Det kan utgå ifrån ett lokalt behov, något som saknas, idéer till förändring. Att leda ett fokusgruppsamtal innebär att styra samtalet mot temat. Förbered gärna frågeställningen eller temat i förväg, så att den kan finnas med i inbjudan.

I MÖTET – SKAPA DELAKTIGHET

Som mötesledare är din uppgift att göra alla deltagare delaktiga i mötet. Alla måste ges möjlighet att uttrycka sig och göra sin röst hörd. Viktigt är att inte styra samtalet utan försök vara så neutral som möjligt. Som ledare lägger du inte in egna idéer och tankar utan låter hela tiden gruppen själv komma fram till ett resultat. Försök att driva mötet framåt genom att ställa frågor på ett engagerat sätt.

PRIORITERING AV FÖRSLAG

I ett fokusgruppsamtal som behandlar förslag och idéer kan det vara nödvändigt att göra ett val mellan flera bra idéer. Behöver gruppen enas kring ett förslag så använd både diskussion och omröstning. Genom respekt för olika uppfattningar kan man genom samförstånd komma fram till ett gemensamt beslut utan att alla tycker exakt lika. Det kan vara nödvändigt att göra kompromisser.



FOKUSGRUPPSAMTAL. Syftet med ett fokusgruppsamtal kan vara att samtala kring ett tema och skapa förståelse för en fråga. Det kan utgå ifrån ett lokalt behov eller idéer till förändring. Samtalet kan leda till konkreta aktiviteter som gruppen vill gå vidare med och planera tillsammans.

FOKUSERA PÅ RESULTAT

Resultatet från ett fokusgruppsamtal kan vara bättre förståelse för aktuellt tema eller fråga. Det kan också vara konkreta förslag på aktiviteter. saker som gruppen vill gå vidare att planera och genomföra tillsammans.

FOKUSGRUPPSAMTAL I KORTHET:

- *Välkomna alla! Om gruppen inte träffats förut så se till att alla får möjlighet att presentera sig. Börja med att beskriva varför ni träffas och vad som är syftet är med fokusgruppsamtalet.*
- *Om det är svårt för gruppen att komma igång så låt alla svara på en konkret och enkel fråga. Det är ett bra sätt att värma upp gruppen.*
- *Försök att få alla deltagare att vara aktiva. Rikta frågor till de som inte pratar så mycket och när flera deltagare pratar samtidigt så fördela ordet.*
- *Om gruppen kommer ifrån ämnet så låt dem prata en stund, men led tillbaka till temat för samtalet.*
- *Som avslutning, samla ihop och summera vad ni kommit fram till. Tala om vad som blir nästa steg.*

” Jag började som frivillig på Röda Korset eftersom jag ville umgås i det nya landet och bli bättre på det svenska språket. Röda Korset har många olika verksamheter som aktivt påverkar samhällsutvecklingen, därför fortsätter jag att vara frivillig. Det har lärt mig att världen är inte stor om man öppnar sitt hjärta för att hjälpa varandra.



PAWARES HARALDSSON började som deltagare på träffpunkten i Malmö och har sedan dess gjort olika frivilliguppdrag som att marknadsföra Röda Korset under Malmöfestivalen och under bodskogsdagarna i Folkets park. Idag är hon frivillig i Malmökretsens secondhandbutik.

3.



STEG 3

AKTIVITET

SAMHÄLLET STÅR IDAG inför stora utmaningar som kräver nya lösningar. Utifrån samtal och dialog med människor i lokalsamhället organiserar vi aktiviteter som bygger på ett behov. För att bidra till social förändring och utveckling.

När vi bjuder in till samtal och möter människor i fokusgruppsamtal kommer beroende på gruppens sammansättning olika frågor att stå i centrum för diskussionen. Engagemang för social delaktighet, integration, ett hållbart samhälle, eller hälsa och trygghet. Tillsammans organiserar vi aktiviteter som bygger på ett lokalt behov. Alla är delaktiga i planering och genomförande utifrån sin kunskap och förmåga.

FRIVILLIGT ARBETE

När vi möter nya människor i mobiliserings arbete behöver vi inte alltid starta nya aktiviteter utan vi kan också erbjuda intresserade personer att göra ett frivilligt uppdrag i redan pågående verksamhet. I dessa fall behöver vi bara lotsa personer till ett frivilliguppdrag. Vi behöver människor med olika erfarenheter och bakgrund i vårt arbete.

AKTIVITETER SOM STÄRKER EGENMAKT

Egenmakt handlar om att ha makt över sin egen situation och sitt liv. Genom aktiviteter som stärker individens tillgång till information och som bildar sociala nätverk kan vi bidra till att stärka människors egenmakt så att det blir lättare att påverka sin situation. Exempel på aktiviteter kan vara studiebesök på arbetsplatser, myndigheter, sjukvård, barnsomsorg, skola med mera. Finns det många nyanlända migranter i gruppen blir det särskilt fokus på hur samhället och hur arbetsmarknaden fungerar. Även aktiviteter som utflykter och matlagning stärker sociala kontaktnät, skapar delaktighet och ger praktisk språkträning.

AKTIVITETER SOM STÄRKER HÄLSAN

Att göra fysiska aktiviteter är bra för hälsan. Det skapar inkludering och är ett bra sätt att lära känna nya människor. Rätten till hälsa är en rättighet i enlighet med FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna. Gymnastik, yoga eller dans är några exempel. Att lära sig cykla eller simma är hälsofrämjande men ger också ökad egenmakt.

AKTIVITETER SOM BYGGER PÅ ETT LOKALT ENGAGEMANG

Det egna bostadsområdet eller stadsdelen i fokus är en bra utgångspunkt för ett fokusgruppsamtal. Vad är bra och vad är dåligt med området eller vad saknas? Många har ett starkt engagemang i att bidra till social gemenskap och trygghet i sitt bostadsområde. En aktivitet som kan användas för att påverka och förändra är en områdesvandring. Bjud in bostadsbolag, hyresgästföreningen, medborgarkontor och föreningar och gör en vandring i området. Tanken är att man går runt tillsammans och inventerar miljön med fokus på trygghet och trivsel.



CYKELSKOLA. Amanda Bellborn hjälper Marianne med balansen. Cykla är inte bara ett sätt att ta sig fram. Det är också ett sätt att ta sig in i samhället. På Röda Korsets cykelskola i Malmö lär sig deltagarna att övervinna sina rädslor och att våga trampa sig fram i livet. Livet underlättas om du kan ta dig fram på två hjul. Med en cykel är det lättare att handla, att skjutsa barn till skolan och få motion. Det är också ett sätt att lära känna sin stad utanför det egna kvarteret.



HÄLSA. Serena Mita och Mohammad Daoud i folkets park i Malmö. Alla tycker om att göra roliga saker tillsammans. Att vara delaktig stärker samhörighet och får oss att må bra. Det är också lärorikt att pröva på saker som är typiska för det nya landet.

Markera speciella platser på en karta. Efter vandringen kan diskussionen fortsätta. Gör en åtgärdslista som ni följer upp med ansvariga personer.

AKTIVITETER FÖR ATT PÅVERKA

En viktig del i mobiliseringsarbete går ut på att identifiera brister i samhället och ta initiativ till förändring. Det är möjligt att åstadkomma mycket i närområdet på gräsrotsnivå men för att nå större förändringar i lokalsamhället kan det vara effektivt att påverka beslutsfattare genom opinionsbildning och påverkansarbete. Det kan handla om närmiljön, trygghet eller diskriminering. Uttryck en åsikt genom en manifestation, utställning, spela in en film, skriv en insändare eller något helt annat.

STARTA EN AKTIVITETSGRUPP

En aktivitetsgrupp är en verksamhet med regelbundna träffar som är ett forum för att skapa aktiviteter och engagemang. Tillsammans planerar gruppen aktiviteter som sedan genomförs. En träffpunkt med återkommande möten är också lättare att marknadsföra. En sådan här verksamhet förutsätter att det finns en lokal där man kan vara på dag- eller kvällstid. För varje aktivitet som skall genomföras upprättas gemensamt en aktivitetsplan som anger mål, syfte och kostnad.

RE-DESIGN i Angered. Försäljning av redesignade kläder och textilier ger intäkter till Röda Korsets verksamhet. Att sy om och redesigna kläder är ett bra sätt att ta tillvara kläder och textilier som skänks i stora mängder till Röda Korset. Gamla jeans och tröjor kan bli en väska, barnkläder eller något helt annat. Det är också en aktivitet som ger möjligheter att träna svenska, lära sig ett hantverk, marknadsföring och design.





AKTIVITETSPLAN

Ett fokusgruppsamtal kan vara utgångspunkten för en ny verksamhet eller en mer tidsbegränsad aktivitet. För att en aktivitet skall vara genomförbar behöver den planeras. Den är tidsbegränsad och har ett bestämt mål. Planen visar vad som behöver göras för genomföra aktiviteten. Det är positivt om så många som möjligt kan vara delaktiga i planering och genomförande. Planen ger också en bra överblick över kostnader. En aktivitet som kostar pengar kan behöva sökas ifrån en fond eller förankras hos en lokal förening.

MALL FÖR AKTIVITETSPLAN:

- Namn: *Hitta på ett namn som tydligt talar om vad det är för slags aktivitet.*
- Bakgrund: *Hur väcktes idén?*
- Syfte: *Varför vill ni genomföra aktiviteten?*
- Mål: *Vad vill ni uppnå?*
- Tidsplan: *Vad skall göras och när? Vem gör vad?*
- Kostnader: *Vilka kostnader finns?*



SAMHÄLLE. För att lära sig mer om hur samhället fungerar kan det vara bra att göra olika aktiviteter som syftar till att lära känna sin kommun och viktiga samhällsinstanser. Det kan vara exempelvis att besöka ett medborgarkontor, ett bibliotek eller åka med kollektivtrafiken och lära känna staden. Bjud in en föreläsare eller gör studiebesök.



FOTO: DANIEL HEED

PÅVERKAN.

Prideparad i Visby.
Identifiera brister
i samhället och ta
initiativ till förändring.
Uttryck en åsikt!

” Jag ville vara volontär eftersom jag var ny i Sverige och ville träffa och ha människor runt omkring mig. Sedan började jag inse att jag ville vara volontär att engagera sig mig mer i samhället och hjälpa andra nya och dela med mig av mina erfarenheter som ny.



FATHIA EL SAKKA
började som deltagare
i språkhörnan i
Malmö och har
sedan varit frivillig i
Ungdomsförbundets
frukostklubb, frivillig
i Transit-gruppen
som gör besök på
migrationsverkets
boende för asylsökande
och är nu frivilligledare
på Transit.

4.



STEG 4

UTVÄRDERING

NÄR EN AKTIVITET har genomförts bör den utvärderas. Det är viktigt både för att undersöka resultatet av en genomförd aktivitet och för att kunna göra förbättringar inför framtiden.

CHECKLISTA:

- ☐ *Hur gick det att genomföra aktiviteten?*
- ☐ *Hur många deltagare och frivilliga?*
- ☐ *Fanns det en tydlig koppling mellan aktivitet och syfte?*
- ☐ *Vad var effekten av aktiviteten?*
- ☐ *Vad gick bra / dåligt?*
- ☐ *Vad kan förbättras?*
- ☐ *Genomfördes aktiviteten inom budget?*

”

Jag är med i Röda Korset för att jag lär mig många viktiga saker. Det är bra för mitt CV. Jag lär mig också språket och jag känner mig bekväm att prata inför andra människor. Det är också roligt att göra saker tillsammans. /Teblets

”

Det är så många bra aktiviteter. Vi träffar många nya människor. För mig är det ett steg närmare ett riktigt jobb. Det är också väldigt roligt och det gör mig glad. Jag glömmer mina problem hemma när jag är frivillig i Röda Korset. /Nada

FOTO: PONTUS JOHANSSON



NADA SULTAN OCH TEBLETS HAGOS började som elever i SFI Redesign i Göteborg som är ett samarbete mellan ABF och Röda Korset. De blev sedan frivilliga i Angereds Ateljén, ett projekt som arbetar med att ta fram nya produkter genom att återanvända textilmaterial. De är båda med i en arbetsgrupp som vill starta upp en ny lokalförening och har nyligen blivit informatörer i Första hjälpen för alla.



BILAGA:

VERKTYGSLÅDA FÖR MÖTESTEKNIK

DET FINNS MÅNGA sätt att skapa delaktighet och medbestämmande i en grupp. För att komma fram till förslag och nya idéer kan det vara nödvändigt att leda gruppen framåt med hjälp av olika mötesmetoder. Dessa övningar kräver att en mötesledare för gruppen framåt genom att fördela uppgifter, förtydliga, ställa frågor och lyssna aktivt.

PRESENTATION MED BILDER

Om deltagarna är nya för varandra så kan det vara roligt att presentera sig på ett annorlunda sätt för att inte fastna vid namn eller yrkesroll. En sak man kan göra är att använda bilder som kan vara urklipp från tidningar. Låt alla välja varsin bild som symboliserar dem själva eller hur de känner sig just nu. Låt deltagarna berätta om sina bilder en i taget, varför de valde just den bilden och vad de vill säga med bilden.

HOT OCH HOPP

Hot och hopp är en övning som passar bra i början av ett möte. Den skapar en gemensam grund för vidare samtal.

-
1. Introduktion: *Be alla att i fem minuter fundera på vad de upplever för hot och vad som ger dem hopp när det gäller den egna gruppen eller något som hänt i omvärlden.*
 2. Presentation: *När fem minuter gått så får alla redovisa sina tankar för gruppen utan att det som sägs värderas eller diskuteras. Anteckna på tavlan eller på blädderblock.*
 3. Analys: *Diskutera i gruppen vad det är ni ser på väggen. Ni har nu gjort en omvärldsanalys och en avstämning.*





FOTO: DANIEL HEED

SPELREGLER

Vilka regler vill vi att det skall finnas i gruppen när vi har möten eller samtal? Skriv upp synpunkter och tankar på ett blädderblock eller på en whiteboard. Gå varvet runt eller låt alla skriva förslag på post-it lappar. Det kan vara regler som; håll mobilen avstängd, lyssna på andra eller undvik att kritisera. Om det behövs så använd en prioriteringsmetod som kryss, för att rösta fram de viktigaste reglerna.

BIKUPA

Pröva att låta deltagarna diskutera frågan i *bikupa*, två och två en stund så att de får surra fritt om ämnet i några minuter. Fånga upp vad som sagts i några av grupperna. Många gillar inte att tala i storgrupp, då är det här ett bra sätt att alla får säga sitt. Det man sagt i bikupan blir också ett bra stöd om man skall tala i den större gruppen.

BRAINSTORM

En brainstorm är en kreativ metod för att utveckla idéer. Börja med att formulera frågeställningen så tydligt som möjligt. När man genomför en brainstorm är det viktigt att producera många idéer. Många galna idéer kan leda till en riktigt bra. Försök att inte tänka på vad som är realistiskt eller möjligt att genomföra. Kritik är förbjudet, det dödar processen. Alla idéer skrivs ner på post-it lappar. Skriv korta stödord. Inga långa beskrivningar. Sätt en tidsgräns så ökar kreativiteten.

WORLD CAFÉ

World Café är ett bra sätt att samtala och utbyta idéer när man är många och det finns flera frågor att behandla. Lokalen möbleras med bord och stolar som ett café. 4–6 personer vid varje bord är lagom. Använd gärna rutiga dukar, blommor och värmeljus för rätt cafékänsla. Förbered med pennor och blädderblockspapper, eller vita borddukar av papper som man kan skriva direkt på. Välj ett tema per bord och välj ut frågor som engagerar och skapar diskussion.

1. *Introduktion: Välkomna alla och berättar vad som skall hända. Alla bord är nu uppmärkta med varsitt tema. Deltagarna väljer själva vilket tema/vilken fråga man är intresserad av att börja diskutera och sätter sig vid det bordet.*
2. *Rundor: Samtalen pågår under tjugo minuter för att sedan avbrytas för bordsbyten. Alla deltagare utom en går då till ett nytt bord för att fortsätta diskussionen där. Den som stannar kallas för bordsvärd och välkomnar nästa grupp och kortfattat berättar vad som sades i förra omgången. Bordsvärden ska också se till att samtalet dokumenteras.*
3. *Skörda: Efter rundorna uppmanas grupperna att dela med sig av vad man kommit fram till för samtliga närvarande.*



VERNISSAGE

Efter att en aktivitet har genomförts kan det vara roligt att redovisa vad som gjorts för gruppen. Till exempel så kan man visa bilder. Låt grupperna skriva, rita eller göra bilder på blädderblock som sätts upp på väggarna runt om i rummet. Låt deltagarna mingla runt i rummet och titta på vernissagen. Den här övningen är bra när gruppen har suttit stilla länge och behöver röra på sig.

UTVÄRDERING AV MÖTEN

Det är viktigt att utvärdera och stämma av med gruppen hur ett möte varit för det skall bli ett bättre möte nästa gång.

-
1. *Introduktion: Dela ut post it-lappar till deltagarna. Be dem att skriva ner tre bra saker med mötet, tre mindre bra eller rentav dåliga saker och tre förslag på förbättringar. En sak per lapp, så det går att sortera dem sen.*
 2. *Sortera: Sätt upp lapparna på väggen och se vad som hör ihop och berör ungefär samma sak.*
 3. *Sammanfatta: Läs upp och reflektera över om det är något som kan göras annorlunda till nästa gång.*

REDNET

Röda Korsets intranät Rednet är öppet för alla som är frivilliga och medlemmar. Här finns verktyg för träna svenska, rekrytera, att starta cykelskola, Mentor till Mentor, projektarbete, mm. Gå in på Röda Korsets hemsida www.redcross.se och ansök om behörighet.

LÄNKAR

- <http://www.metodbanken.se/>
- <http://www.kreativpedagogik.se/>
- <http://www.digitalaspåret.se/>
- <http://tusentips.se/>
- <https://www.informationsverige.se>
- *#START Handbok i socialt entreprenörskap och mobilisering*





ZIAD DIWAN har gått en kurs i starta eget företag som genomförts i samverkan med Business region Göteborg och Chalmers entreprenörskola. I kursen har deltagarna fått möta representanter ifrån näringsliv, skatteverket och Almi samt arbetat med konkreta affärsidéer. Parallellt med kursen har han också blivit informatör i Första hjälpen för alla.

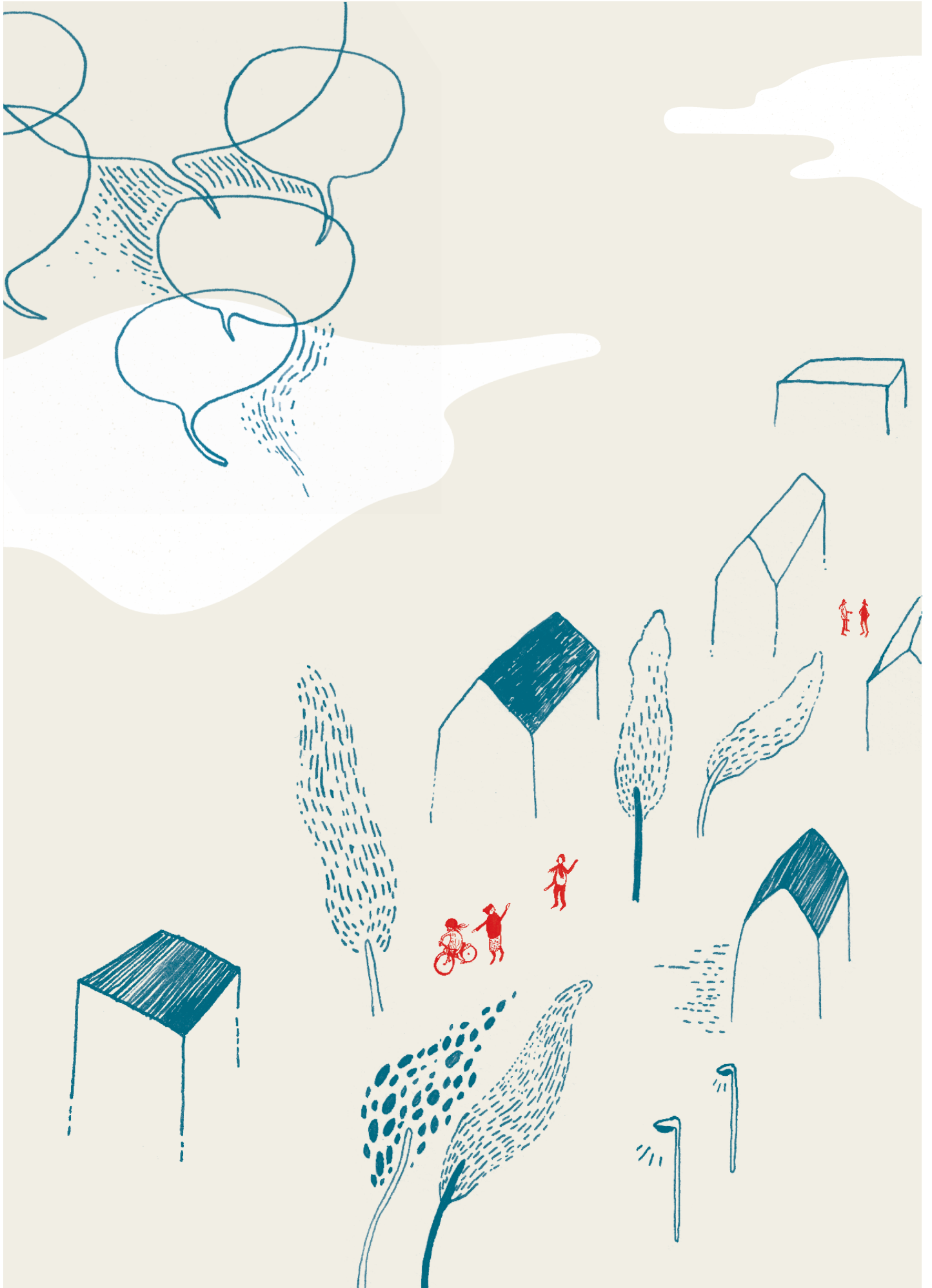
”Mitt mål är att starta ett importföretag inom restaurangbranschen, men först behöver jag lära mig bättre svenska och få praktik inom branschen. Som frivillig har jag också fler möjligheter att lära mig språket.

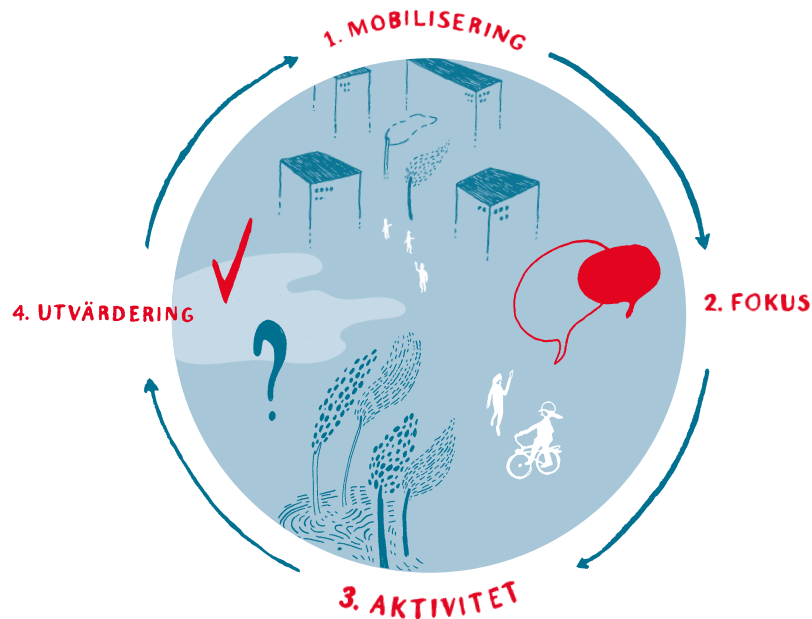
” Att vara en del av Röda Korset innebär att jag har fått en viktig roll och känner att jag kan göra skillnad. Det har gett mig en ingång till samhället, språket och ett större nätverk.



MOHSEN MAALA
började som deltagare
i Tensta aktivitets-grupp
och har sedan dess
informerat om Röda Korset
i Almedalen och är idag
frivillig cykelinstruktör.







RÖDA KORSETS ARBETE bygger på enskilda människors ideella engagemang. Att göra en frivillig insats och ingå i en social gemenskap skapar samhörighet och delaktighet. Genom uppsökande arbete kan vi nå ut till nya frivilliga med olika bakgrund och erfarenheter som kan bidra till vårt uppdrag. Fokusmetoden handlar om hur vi kan nå ut till människor i lokalsamhället, hitta nya frivilliga och göra människor delaktiga i planering och genomförande av aktiviteter som bygger på ett lokalt behov och engagemang.