

RØDE KORS UNGDOM

HEFTE 4

HVA VI GJØR:
RØDE KORS UNGDOM
SOSIALE MØTEPLASSER

INTRODUKSJON	1
DEL 1: HISTORIEN BAK SOSIALE MØTEPLASSER	3
TIPS FOR Å STARTE SOSIALE MØTEPLASSER	6
ENSOMHET, MOBBING OG FATTIGDOM BLANT UNGE	8
DEL 2. EKSEMPLER PÅ MØTEPLASSER	10
TUSENFRYD CAFÈ	10
LAN MOT ENSOMHET	12
MULTIMIX	13
AKTIVITET MED NYLIG BOSATT UNGDOM	14
SJAKK MOT ENSOMHET	15
DEL 3: RESSURSER FOR FRIVILLIGE	17

INTRODUKSJON

På Sentral Ungdomskonferanse i 2014 vedtok Røde Kors Ungdom en fortsatt satsning på ung helse. I denne satsningen står tilrettelegging for flere sosiale møteplasser for ungdom sentralt. De sosiale møteplassene, arrangert av frivillige i Røde Kors Ungdom, er med på å forebygge ensomhet og mobbing blant unge.

Strategien for de 2015-2017 sier følgende om sosiale møteplasser:

Sosiale møteplasser for ungdom

Røde Kors Ungdom arrangerer ulike sosiale møteplasser for ungdom der alle er velkomne for å møte andre, bidra, lære noe nytt, få ansvar, øke flerkulturell forståelse og delta uten sosialt press.

I dette heftet finner du forslag til aktiviteter dere kan gjennomføre for å lære mer om sosial inkludering og samarbeid på sosiale møteplasser.

HVIS DU VIL VITE MER:

Hvis du vil lære mer om hvordan drive sosiale møteplasser meld deg på temakurs sosiale møteplasser.



DEL 1: HISTORIEN BAK SOSIALE MØTEPLASSER

Felleskap og mangfold

På Sentral Ungdomskonferanse i 2011 vedtok Røde Kors Ungdom en ny strategi, hvor et av fagfeltene var Felleskap og mangfold. Dette fagfeltet skulle rette fokus mot ensomhet blant unge, og diskriminering og sosial eksklusjon. Fagfeltet var nytt for Røde Kors Ungdom i 2011, men har etter hvert blitt godt forankret i vår organisasjon.

Jeg er ENSom bryr meg

For å videreutvikle fagfeltet valgte Sentral Ungdomskonferanse i 2012 å fokusere den årlige kampanjen for 2013 på ensomhet blant unge. Denne kampanjen ble hetende Jeg er ENSom bryr meg. Frivillige sto på stand, snakket offentlig om ensomhet, twitret, blogget og delte ut Kontrakt med samvittigheten til personer som ved å skrive under forpliktet seg til å gjøre en innsats for å glede andre. Kontrakten var et utgangspunkt for konstruktive samtaler om ensomhet, og hva enkeltmennesket kan gjøre for de rundt seg, og spilte en nøkkelrolle i formidling av budskapet til kampanjen. I tillegg skapte Røde Kors Ungdom åpne møteplasser der unge kan møte andre unge.

Denne kampanjen satte ung ensomhet på Røde Kors og politikeres dagsorden og ordet ble spredt fra våre frivillige og gjennom medieoppmerksomhet om ensomme unge lokalt og nasjonalt. Flere møteplasser for unge ble også opprettet. Rundt 4000 mennesker skrev under på Kontrakt med samvittigheten.

Ung helse

I 2013 begynte arbeidet frem mot en ny strategi for 2015-2017. Som en del av dette arbeidet ble det gjennomført ungdomshøringer i Ålesund, Harstad og Haugesund for å finne ut hva som er viktig for ungdommer i deres liv. Ungdomshøringene viste at sosial inkludering er avgjørende for trivsel, og at ungdommene savnet trygge arenaer hvor de kunne møte andre ungdommer uten stress og press. Dette ga et klart signal om at Røde Kors Ungdoms arbeid med sosiale møteplasser var viktig å videreføre i den nye strategien.

På Sentral Ungdomskonferanse i 2014 vedtok Røde Kors Ungdom en ny strategi for perioden 2015-2017. Strategien har fagfeltene Migrasjon og Ung

helse. Sistnevnte innbefatter seksualopplysning og sosiale møteplasser for ungdom. Med dette fagfeltet går vi i retning av en helhetlig satsning på ungdomshelse.

Press Pause

Ung helse, stress og press blant unge ble valgt som kampanjetema for 2015. Budskapet for kampanjen er at Røde Kors Ungdom mener alle er gode nok uansett bakgrunn, utseende og prestasjoner. Med kampanjen Press Pause ønsker vi åpenhet rundt følelsen av ikke å strekke til. Vi kan ikke fjerne presset rundt oss, men vi kan sammen øve oss på ikke å høre så mye etter og fortelle hverandre at vi er gode nok.

Et vesentlig mål for kampanjen er å støtte opp om sosial inkludering i Røde Kors-aktiviteter. Opplevelse av tilhørighet, trygghet, støtte og vennskap er de viktigste beskyttende faktorer for god psykisk helse og noe kampanjen skal bidra til.



TIPS FOR Å STARTE EN SOSIAL MØTEPLASS

1. Hvem vil starte opp den sosiale møteplassen?

Først må en sørge for å ha minst 2-3 frivillige med tid, mulighet og lyst til å starte opp en møteplass med en eller flere aktiviteter. Jo flere frivillige, desto bedre! Et tips her er å få på plass en klar ansvarsfordeling mellom personene.

2. Hvem skal møteplassen være for?

Velg hvilken målgruppe det er behov for at dere når ut til. Eksempelvis; ungdomsskoleelever, ungdommer med annen kulturell bakgrunn, etnisitet, ungdommer som ligger på sykehus. Den sosiale møteplassen bør ha en definert ytre målgruppe for å unngå at dere som frivillige ender opp som deltakere på møteplassen.

3. Hvilket konsept skal møteplassen ha?

Ut i fra hvilken målgruppe dere har valgt, bør dere velge konsept for møteplassen, eksempelvis: "sosiale kvelder", "internasjonal kafe" eller "aktivitet på skole eller institusjon".

4. Hvor skal aktiviteten finne sted?

Sosiale kvelder eller internasjonal kafe kan dere arrangere på Røde Kors-huset, eventuelt en "ungdomskafe/-klubb", eller et bydelshus dere kan låne av kommunen. Forsøk å velge et sted som er lett tilgjengelig både for dere som frivillige og deltakerne. Er Røde Kors-huset vanskelig tilgjengelig med kollektivtransport, bør dere vurdere andre steder hvor det er lettere for ungdom å komme seg til.

Hvis dere ønsker å besøke en institusjon, må dere vurdere målgruppen og velge det stedet dere finner målgruppen. Hvis dere ønsker å nå ut til ungdomsskoleelever, drar dere til en ungdomsskole. Hvis dere ønsker å nå ut til ungdommer som er syke, drar dere til et sykehus. Husk å gjøre avtaler med ledelsen for den bestemte sykehusavdelingen. Kanskje er det ikke riktig at dere skal besøke de sykeste ungdommene? Her er det lurt å spørre eldre frivillige, eller en ansatt om råd først.

5. Hvor ofte skal dere møtes?

En sosial møteplass skal være en jevnlig og forutsigbar aktivitet. Det vil si at det vil være hensiktsmessig å sette opp faste dager for når møteplassen skal finne sted. For eksempel annenhver tirsdag eller den første lørdagen i hver måned.

gang. En onsdag skal dere kanskje ha sosial kveld med brettspill, og må da sørge for å ha nok brettspill til deltakerne, og kanskje ønsker dere også å servere litt frukt og kjeks.

6. Hvordan ønsker dere at aktiviteten skal være det neste halve året?

For at dere skal kunne planlegge en regelmessig og forutsigbar aktivitet både for frivillige og deltakere, må dere lage en halvårsplan. Dette innebærer å sette opp en plan for hver gang aktiviteten skal skje det neste halvåret. Skal dere ha en sosial kveld en gang i måneden må dere sette opp en plan for seks sosiale kvelder. Denne planen bør inneholde fastlagte datoer, hvilket program det skal være for hver kveld (for eksempel brettspill, LAN, disco etc.), ansvarsfordeling mellom frivillige, utstyr, og annen relevant informasjon til planleggingen.

7. Hvilket utstyr kreves for gjennomføring?

Sosiale møteplasser er forskjellige, og krever derfor ulike typer utstyr. Dette må planlegges på forhånd. Skal dere starte opp en internasjonal kafe hvor dere ønsker å selge ulike varer til deltakerne, må dere planlegge hvilke varer dette skal være, hvor dere skal få dem fra og hvordan de skal oppbevares. Kanskje trenger dere også noen barkraker til kafeen? Hvis dere skal arrangere sosial kveld hver onsdag, kreves det kanskje ulikt utstyr for hver gang. En onsdag skal dere kanskje ha sosial kveld med brettspill, og må da sørge for å ha nok brettspill til deltakerne, og kanskje ønsker dere også å servere litt frukt og kjeks.

8. Hvilke kostnader har møteplassen?

Som regel vil det være kostnader i oppstartsfasen av møteplassen, samt mindre beløp for hver gang dere arrangerer aktiviteter. Når en lager halvårsplanen bør en sette opp et halvtårsbudsjett for aktiviteten medregnet det utstyret som kreves for gjennomføring. Når budsjettet er satt opp, må dere planlegge hvordan skaffe inntekter. Dere kan søke Frifond om penger til sosiale møteplasser, men det finnes også andre muligheter for eksempel i kommunen. Søker dere Frifond må dere alltid huske å rapportere på hvordan pengene ble brukt.

9. Hvordan skal dere få deltakere til møteplassen?

Det aller viktigste er å sørge for at det kommer deltakere til aktivitetene! Før aktivitetene startes opp er det derfor nødvendig med en plan for hvordan dere skal rekruttere deltakere. La målgruppen styre hvordan dere rekrutterer. Hvis målgruppen er ungdomsskoleelever kan dere kontakte ungdomsskoler og be om å få levere ut brosjyrer om aktiviteten til elevene, eller spørre om å få henge opp plakater i skolegården. I rekrutteringsfasen kan det ofte være nyttig å kontakte kommunen, de har ofte gode kanaler for å nå ut til ulike målgrupper.

Skal dere besøke en institusjon krever det en litt annen type rekruttering, da må dere kontakte institusjonen og spørre om lov til å komme på besøk aller først, og diskutere eventuell rekruttering med dem (det kan være at de selv velger ut personer til å delta på aktivitetene deres). Rekrutter på flere måter samtidig, og ikke glem å bruke sosiale medier som Facebook.

10. Er aktiviteten i henhold til retningslinjene for sosiale møteplasser?

Før dere starter er det viktig at dere går nøye gjennom retningslinjene og kontrollerer at aktiviteten ikke bryter med noen av punktene der.

ENSOMHET, MOBBING OG FATTIGDOM BLANT UNGE

ENSOMHET

Hva er egentlig ensomhet?

- Ensomhet kommer i mange former. Man trenger ikke være alene for å føle seg ensom. Ensomhet kan handle om at man har få eller ingen venner. Men det kan også handle om at man ikke føler man er inkludert i et fellesskap eller at man opplever at man ikke kan betro seg eller dele sine innerste tanker med menneskene man har rundt seg. Det betyr at man for eksempel kan ha 500 venner på Facebook, men ingen å ringe når man virkelig trenger det.
- Ensomhet er heller ikke en permanent tilstand, men en følelse man kan få i blant og som kan komme og gå. De aller fleste vil kunne si at de en eller annen gang i løpet av livet har følt på ensomhet.

Ungdom hardest rammet av ensomhet:

- En undersøkelse gjennomført av Røde Kors i 2012 viser at ungdom er den aldersgruppen som oftest er plaget av ensomhet.
- 1 av 3 ungdom mellom 18 og 29 år (37 %) er plaget av ensomhet ofte eller av og til. Dette er et høyere tall enn i andre aldersgrupper.
- Dette stemmer også med tidligere levekårsundersøkelser gjennomført av Statistisk Sentralbyrå fra 2002 og 2005. Også her kommer det frem at ungdom er mest plaget av ensomhet, og særlig utsatt er unge i aldersgruppen 16 - 25.
- Røde Kors Ungdom er bekymret for at så mange ungdommer føler seg ensomme fordi ensomhet er noe av det tyngste et menneske bærer alene.

Ensomhet er vanskelig å snakke om:

- Ungdom er den aldersgruppen som synes det er vanskeligst å snakke om ensomhet. I Røde Kors sin undersøkelse svarte 25 % av ungdommene at de forsøkte å skjule sin egen ensomhet.
- Ensomhet er ofte et usynlig problem. Det kan være vanskelig å merke om andre er plaget av ensomhet og undersøkelser viser at det er flere ungdommer enn i andre aldersgrupper som tror de ikke ville merket om andre følte seg ensomme.
- Ungdom legger også oftere skylden på seg selv når man føler seg ensom. Ungdom oppgir ofte usikkerhet og redsel som grunner til at de er plaget med ensomhet.
- Gjennom Røde Kors sin chatte- og samtalejeneste for barn og unge, Kors på halsen, ser vi at mange vender pekefingeren mot seg selv når man skal finne en forklaring på de vanskelige følelsene. "Hva er galt med meg?" "Hvorfor vil ingen være venner med meg?"
- Røde Kors Ungdom ønsker å snakke om ensomheten. Det å snakke om det kan i

seg selv bidra til å minske tabuet som mange føler rundt egen ensomhet. I tillegg kan det være en lettelse å vite at man ikke er alene om å føle på ensomhet fra tid til annen.

MOBBING

- Elevundersøkelser avdekker at veldig mange unge opplever å bli mobbet.
- Mobbing er gjentatt ondsinnet eller negativ adferd rettet mot en eller flere som har vanskelig for å forsvare seg. Gjentatt erting på en sårende eller ubehagelig måte er også mobbing.
- Alle typer mobbing kan forårsake psykologisk skade hos den som blir mobbet.
- Mobbing skjer ansikt til ansikt, eller i sosiale medier.
- Mobbere trenger å utvikle vennlige væremåter. Det kan ta tid å få en som mobber til å endre seg, men det er nødvendig for at mobbingen ikke skal gjenta seg.
- Den som er blitt mobbet trenger å oppleve trygghet, og bli sikker på at andre passer på og griper inn dersom personen skulle oppleve en liknende situasjon igjen. Dette tar tid, men er nødvendig for å forebygge skader av mobbingen.
- Mobbing på medier som Kik, Instagram, Facebook, og Snapchat kan være skjult og dermed vanskeligere å avdekke, men få store konsekvenser, fordi bilder og videoer med krenkende innhold spres og enda flere får vite om det.
- Kors på halsen er et nasjonalt Røde Kors-tilbud, hvor unge opp til 18 år kan ta kontakt på chat og epost for å snakke om ting som er vanskelig. Mange unge som tar kontakt opplever å ha blitt holdt utenfor og mobbet.

FATTIGDOM

- Tall fra Statistisk Sentralbyrå viser at over 78 000 barn og unge lever i fattigdom i Norge. Flere i Norge har blitt fattige de senere årene, og økningen er størst blant innvandrere.
- Fattigdom i Norge handler sjelden om ikke å ha mat på bordet, men om at man ikke får delta i samfunnet på samme måte som alle andre. At mange av de fattige i det norske samfunnet er unge innvandrere, kan by på flere utfordringer knyttet til integrering. Ungdom risikerer å falle utenfor viktige sosiale arenaer og aktiviteter.
- Gjennom et tett samarbeid med andre organisasjoner og lokale myndigheter kan Røde Kors og Røde Kors Ungdom bidra til flere gratis, trygge, åpne og inkluderende sosiale møteplasser.

DEL 2: EKSEMPLER PÅ SOSIALE MØTEPLASSER

Tusenfryd kafé

Tusenfryd kafé startet opp i 2013 og drives av Røde Kors Ungdom og Unge Kvinners Sanitetsforening. Hensikten er å gi innbyggerne i Steinkjer en plass de kan dra til etter jobb eller skole for å kjøpe seg middag, eller ta en kopp kaffe til en rimelig pris. Hver gang kommer det i overkant av 50 personer innom.

Det fantes et lignende tilbud før dette, som ikke nådde ut til like mange. Da Sanitetskvinnene fikk midler fra Gjensidige-stiftelsen ble det mulig å drive Tusenfryd kafé. Kaféen fikk tildelt tilsammen 90.000 kr som brukes på innkjøp av mat og leie av lokaler. Samtidig brukes overskuddet av salget til å handle inn for eksempel kaffe, brød, og vaffelrøre som trengs for å drive kafeen.

Distriktsstyret i Steinkjer Røde Kors forteller at kaféen har fått et godt omdømme. I begynnelsen var det flest etnisk norske gjester, men i dag tar ungdom med seg venner med variert kulturell og etnisk bakgrunn. Mange familier med barn gjester også kaféen, da det er god plass og leker til barna. Ungdommer fra det lokale asylmottaket er også blant deltakerne. Erfaringen tilsier at de frivillige må planlegge godt for å få ungdom fra mottaket til å komme på kafeen, men at innsatsen er verdt bryet.

Kaféen er åpen to dager i måneden. Da har frivillige laget middag som de selger til maks 30 kroner. Kaféen bruker kantinen i kontorlokalene til Røde Kors i Nord-Trøndelag. Når Røde Kors Ungdom styrer kaféen deltar mellom 5-10 frivillige fra lokallaget. De frivillige har lagt planer sammen med beboere på mottaket i Steinkjer om å lage matretter fra andre verdenshjørner. Beboerne får så presentere maten, fakta om opphavlandet og kulturelle tradisjoner for gjestene. Røde Kors Ungdom trakter kaffe og baker kaker til dessert.

- Det betyr mye å se at folk trives på kaféen, og at det gir mulighet for personer som ikke har så god råd til å møte andre over et måltid, sier Camilla fra distriktsstyret. - Personer på mottaket sier at kaféen er et kjempebra tiltak, fordi det er en fin mulighet til å møte folk utenfor asylmottaket.

Et godt samarbeid innad i Røde Kors Ungdom-lokallaget og med Steinkjer Unge Kvinners

Sanitetsforening sikrer at Tusenfryd kafé er godt organisert. En ansatt på distriktskontoret hjelper de frivillige med administrative oppgaver. En tydelig ansvarsfordeling gjør at ikke leder sitter med alt arbeidet, men gir hver og en frivillig et eget ansvar for bestemte oppgaver. Uten bidrag fra alle de unge frivillige ville ikke kafeen gått rundt.

Steinkjer Røde Kors Ungdom har møter hver fjortende dag, hvor de planlegger hvilken mat de skal kjøpe inn og servere. På møtene blir ansvaret fordelt mellom de frivillige. Kafeen har gått over all forventning – over 50 personer har vært innom hver gang. Noe av suksessen kan nettopp ligge i at folk fra flere hold stiller opp, at samarbeidspartnerne i kafeen er mottakelige for konstruktiv kritikk, og alltid har et mål om å gjøre kafeen best mulig.



LAN mot ensomhet

I 2013 ble det gjennomført en ungdomsundersøkelse blant elever i ungdomsskolen og den videregående skolen i Karmøy som viste at en betydelig del av de unge er ensomme og sliter med vanskelige tanker.

Karmøy Røde Kors Ungdom ser fortsatt i dag at ensomhet er et økende problem blant unge på Karmøy.

«– Det er derfor vi har lyst å få ungdom til å delta. Det er mange som stenger seg inne på rommene sine fordi de ikke har noe tilbud. Planen til Karmøy Røde Kors Ungdom er nå å arrangere minst fire LAN i året. Det er sosialt, og man får venner med samme interesser», forteller Arne i Karmøy Røde Kors Ungdom.

Samler ungdom

19.-22. februar 2015 ble årets første datatreff arrangert på Røde Kors-huset på Åkra. Totalt er det plass til 60 deltakere og plassene ble raskt fylt opp. Planen er etter hvert å utvide til større lokaler slik at flere ungdommer kan være med.

På datatreffene er det underholdning og konkurranser samt salg av mat og drikke. Røde Kors Ungdom har også sørget for vakt hold slik at alle skal føle seg trygge. Arrangementet er rusfritt og åpent for ungdom mellom 13-30 år.

Viderefører interessen

Ettersom Karmøy Dataklubb avvikles, har de valgt å gi bort utstyr som switcher, kabler, padder og skøyteledninger til Karmøy Røde Kors Ungdom. Dette setter naturligvis Karmøy Røde Kors Ungdom stor pris på.

Takker sponsorer

Totalt er mellom 15-20 frivillige fra Karmøy Røde Kors Ungdom involvert når LAN-et finner sted. De har også gjort et forarbeid med å skaffe sponsorer til arrangementene sine.

«Haugaland Kraft har vært så snille og åpnet større linjer for oss gratis. I tillegg har butikker og bedrifter vært vennlige og sponset oss med premier», forteller Arne i Karmøy Røde Kors Ungdom.



Multimix



Multimix er en flerkulturell nettverksgruppe for norske og utenlandske ungdommer på 15-25 år med ulik bakgrunn, som startet for første gang i 2007 og fortsatt består. Formålet med Multimix er å hindre ensomhet og utestengelse blant ungdom gjennom å engasjere ungdom med innvandrings-bakgrunn, flyktninger og asylsøkere i sosiale aktiviteter.

På den åpne møteplassen oppstår en rekke felles erfaringer. Det å tilbringe tid sammen med andre og finne på aktiviteter sammen har i Multimix ført til at fordommer og skillelinjer er brutt ned, og de enkelte deltakernes selvfølelse og mestring er styrket.

Ulike aktiviteter er med på å gjøre Multimix til en dynamisk møteplass. Aktivitetene er organisert av frivillige i samme aldersgruppe som deltakerne. Aktivitetslederen motiverer hver enkelt frivillig til å bidra på sin måte til gjennomføring av aktiviteter og styrking av fellesskapet. Internasjonale studenter, etnisk norsk ungdom, asylsøkere, flyktninger og unge arbeidsinnvandrere har alle bidratt til å sette sitt preg på aktiviteten både som deltakere og frivillige. Når man har vært deltaker på Multimix en stund, fortsetter en del å drive møteplassen videre som frivillige.

En sammensveist og ansvarsbevisst frivilligruppe har vært avgjørende for Multimix suksess. At alle frivillige er involvert i langsiktig planlegging av aktivitetene bidrar til trivsel og enighet. Frivillige og deltakere har stor frihet til selv å bestemme hva som skal skje på møteplassen. I Bergen Røde Kors er erfaringen fra Multimix at høy selvstendighet i planlegging og gjennomføring gir en utfordrende, interessant og levende møteplass. De frivillige vokser med oppgavene de tar ansvar for. I perioder hvor aktiviteten har færre frivillige er det nødvendig at en ansatt i Røde Kors støtter opp om møteplassen. Det betyr bare at vedkommende tilrettelegger for at frivillige i Røde Kors Ungdom fortsatt planlegger, arrangerer og i alt de gjør fortsetter å ta ansvar for den sosiale møteplassen.

Tromsø Røde Kors Ungdom arrangerer også Multimix. Aktivitetene er mange av de samme som de Bergen Røde Kors Ungdom arrangerer.

Aktiviteter med nylig bosatt ungdom

I Oppegård lager Røde Kors Ungdom-frivillige og unge flyktninger sammen en god møteplass når de treffes annenhver søndag og gjør spennende fritidsaktiviteter sammen.

Gjennom kommunen fikk Oppegård Røde Kors Ungdom vite at det fantes en gruppe unge, nylig bosatte flyktninger som hadde behov for at noen organiserte sosiale aktiviteter og sosial kontakt med andre i lokalsamfunnet.

«Ungdommene på kvalifiseringscenteret er nyankomne flyktninger over 16 år, gutter og jenter,» forteller Tine Norderhaug, leder i Oppegård Røde Kors Ungdom. «Dette er en sårbar gruppe med behov for å bli bedre integrert i kommunen, siden de ofte ender opp med å være med hverandre eller hjemme. Og vi bestemte oss for at dette var en perfekt aktivitet for oss!»

De unge frivillige og flyktingene gjør annenhver uke aktiviteter som de sammen blir enige om: alt fra å spille ballspill, gå på tur, bowling, kanopadling, til å lage mat og dra på kino. De fleste av de frivillige er jevnaldrende med flyktingene, og føler at de får mye sosialt igjen fra aktiviteten selv også.

Frivillige med motivasjon for å gjøre akkurat denne aktiviteten var viktig for å komme raskt i gang - og det var også gode avtaler med de unge flyktingene:

«For å starte opp var vi i kontakt med lederen på kvalifiseringscenteret, og avtalte et møte med ungdommene for å presentere oss, si litt om hva vi tenkte rundt aktiviteter, og spurte ungdommene hva de selv kunne tenke seg. Allerede på vårt første møte med ungdommene satt vi opp en dato for aktivitet. slik at vi skulle komme raskt i gang, og de skulle ha en dato og forholde seg til. Og vi prøver å ikke skille oss med å være "de frivillige- og "brukerne" typ. Mer en gjeng som gjør hyggelige sosiale ting.



Sjakk mot ensomhet

Våren 2013 arrangerte Røde Kors Ungdom for første gang Sjakk mot ensomhet på Elvebakken videregående skole, som en del av arbeidet med «Jeg er ENSom bryr meg-kampanjen».

Aktiviteten fungerte som en møteplass, der elever på tvers av klasser, trinn og linjer møttes for å spille sjakk sammen. En sentral del av aktiviteten var en sjakkturnering, som alle elever hadde mulighet til å melde seg på. I tillegg satt de opp sjakkbrett og andre brettspill til elevene som ikke ville delta i turneringen, men likevel hadde lyst til å være med på møteplassen. - Dessuten hadde vi en informasjonsstand med kampanjemateriell for å skape økt oppmerksomhet rundt ensomhet blant unge, forteller Felix i Røde Kors Ungdom.

Hvorfor sjakk mot ensomhet?

Elvebakken er en stor skole med mange elever. Fra før av finnes det en rekke møteplasser, som er med på å skape et godt skolemiljø. Mange hundre elever engasjerer seg i skolerevyen, det er stort engasjement rundt fadderaktiviteter på starten og slutten av skoleåret, og mange elever jobber med skolens solidaritetsprosjekt. Videre arrangeres det en stor kunstutstilling av elevene hvert år, og det tas stadig nye initiativer. - Likevel så vi at det var noen elever som ofte satt på PC-en for seg selv i klasserommet i friminuttene, og ikke deltok i så mye av det sosiale som skjer på Elvebakken. Målet med «Sjakk mot ensomhet» ble å skape en lavterskel møteplass for å inkludere enda flere i det gode skolemiljøet, sier Felix.

- Vi opplevde at det var en økende interesse for sjakk på skolen det siste halvåret. Sjakkbrettene og sjakkbrikkene fra biblioteket var nesten alltid utlånt, elever spilte sjakk i kantina hvert friminutt, elever satt igjen etter skolen for å spille sjakk og elever spilte nettsjakk. Den økende interessen for sjakk var en mulighet til å starte en åpen og inkluderende aktivitet.

- Det kan være vanskelig å ta kontakt med nye

EKSEMPEL

Røde Kors Ungdom har "åpne møteplasser" for ungdom i lokalsamfunnet. Kanskje sier noen av ungdommene at de møter en del fordommer. Da kan det være relevant for Røde Kors Ungdom å se på holdningsendrende aktiviteter eller tiltak rettet mot lokalbefolkningen for å bekjempe utestengelse eller fremmedfrykt.

TA KURS?

Ta kontakt med distriktkontoret for å høre om kursmuligheter!

mennesker og starte en samtale, men etter et parti sjakk har man med en gang noe felles å snakke om. Man kan diskutere hvordan partiet endte og hvilke trekk som var avgjørende. Dette kan danne grunnlaget for lengre samtaler og gode vennskap, utdyper Felix.

Forarbeid og gjennomføring av aktiviteten

Elevene på Elvebakken fikk låne 16 sjakkbrett, brikker og klokke fra en lokal sjakkforening til 250 kroner. Dette var gruppens eneste kostnader til møteplassen. I tillegg lånte de sjakkbrett og sjakkbrikker fra biblioteket på skolen, og hver frivillig tok med andre brettspill hjemmefra, som de satt ut til deltakerne som ikke kunne eller ville spille sjakk.

For å promotere aktiviteten la elevrådet ut en melding på elevnettsidene, og de frivillige opprettet selv et arrangement på Facebook. - I tillegg fikk vi tillatelse av skolen til å henge opp plakater, og vi ba alle elevrådsrepresentanter fortelle om aktiviteten i klassen sin. Vi forsøkte også å oppfordre alle vi snakket med i forkant til å være med.

- Vi ønsket at premiene skulle være slik at elevene kunne gjøre noe sosialt sammen. Vi oppfordret de som vant teater- og festivalbilletter til å ta med seg noen de ble kjent med gjennom aktiviteten.

Brorparten av forarbeidet ble gjort av fire personer. For å sette opp alt utstyret, stå på informasjonsstand og holde oversikt over alle partiene under turneringen, trengte gruppen flere frivillige. Alt i alt bidro i underkant av 10 personer til å arrangere turneringen. De brukte totalt én time før og etter storefri hver dag til å rigge opp og ned alt utstyret.

Totalt deltok 64 elever i sjakkturneringen. I tillegg var kantina full av mennesker som fulgte med på partiene og heiet på vennene sine. De øvrige brettspillene ble alle tatt i bruk i løpet av turneringen. Opptil 150 elever var med på møteplassen. - Vi opplevde at mange av deltakerne var elever som ikke engasjerte seg i andre sosiale aktiviteter på skolen, og fikk positive tilbakemeldinger fra elever som var veldig glade for å ha fått seg nye venner.

Hva var viktig for en vellykket møteplass:

- Det var lav terskel for å delta.
- Aktiviteten gjorde det lett å bli kjent med nye mennesker.
- Vi brukte mye tid på å nå ut til alle elever på skolen
- Vi så den økende sjakkinteressen som en mulighet til å dekke et behov for sosiale møteplasser.



DEL 3: RESSURSER FOR FRIVILLIGE

Om temakurset

Temakurs Sosiale møteplasser skal kvalifisere frivillige i Røde Kors Ungdom til å planlegge og arrangere ulike åpne og inkluderende sosiale møteplasser for ungdom. For å bli kursholder i Røde Kors Ungdom med spesialisering i sosiale møteplasser, må du ha tatt grunnkurs kursholder og bør i tillegg ha erfaring fra å være frivillig på en sosial møteplass.

Kurset er ca. 6,5 timer langt, og kan bli holdt på en dag, eller over to ettermiddager/kvelder

På kurset får man trening i å være inkluderende, blir kjent med retningslinjer for sosiale møteplasser, lære hvordan å vurdere behovene til lokal ungdom, diskutere situasjoner som kan oppstå på møteplasser og lage en halvårsplan for aktiviteter.

Alle kursdokumenter er tilgjengelig på Korsveien: www.korsveien.no/ Stottefunksjoner/ Opplaring/ Kurs/ Ungdom/ Dokumenter for alle/Temakurs Røde Kors Ungdom - Sosiale møteplasser .

Øvelser og om Kors på halsen

I veileder for kursholder i temakurs Sosiale møteplasser kan dere finne oppskriften på øvelser som Prikken, Aktiv lytting og Sola skinner på meg og alle som... I håndboken er de ekstra øvelsene Inn i ringen, Positiv bekreftelse, Personlig veikart og Fabrikken inkludert. Disse kan være med å styrke sosial inkludering og samarbeid på sosiale møteplasser.

Tips til inkluderende metoder og flere øvelser finnes også i Mangfoldsguiden, som Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (LNU) Ungdom og fritid og Unge funksjonshemmede har utviklet. Klikk deg frem til Mangfoldsguiden her .

Inn i ringen

(25 minutter)

Formål:

- Øvelse i å finne løsninger uten vold
- Utforske spenningen mellom å være et individ og å tilhøre en gruppe
- oppleve å mestre avvising, tilpasning, koder for innpass, samhold, utstøtning
- Oppmuntre til kreativitet
- Øke deltagerens selvtillit

Framgangsmåte:

1. Be to eller tre frivillige om å gå ut av rommet. Gi videre instruksjoner til gruppen først når de frivillige har gått ut, og ikke kan høre det dere snakker om.
2. Be deltagerne stå tett sammen i ring, og hold hverandre godt i hendene eller rundt skuldrene, med ansiktene vendt inn i ringen. Deres oppgave er å holde sammen, og ikke slippe noen inn uansett hva som skjer, med mindre vedkommende spør på en vanlig og høflig måte om å få komme inn i eller være med i ringen. Gruppen må altså avvise alle andre forsøk på å komme seg inn i ringen. Den eneste metoden som aksepteres, er å spørre: "Kan jeg få være med i ringen?"
3. De som har gått ut, kommer inn igjen og får instruksjon om at deres oppgave er å komme seg inn i ringen og bli en del av den, sammen med de andre. Skulle det gå altfor voldsomt for seg, kan veilederen hjelpe vedkommende på vei ved å si at hun/han helst bør prøve andre metoder.

Refleksjoner:

Still spørsmål:

- Hva så den frivillige når hun/han kom inn i rommet?
- Hvordan var det å se alle de andre i gruppen stå i en lukket sirkel og med ryggen til?
- I hvilke andre situasjoner har deltagerne opplevd det samme?
- Hva slags taktikk brukte hun/han for å komme inn i sirkelen?
- Hva fikk hun/han til å skifte taktikk?
- Hvordan var det da hun/han oppdaget "nøkkelen"?
- Hvordan var det for de som var i ringen å tilhøre gruppen?
- I hvilke andre situasjoner har de hatt de samme følelsene?
- Hvordan var det å avvise den som ville inn?
- Forandret disse følelsene seg i løpet av øvelsen?

(Etter inspirasjon fra workshop med Wolf & Water)

Positiv bekreftelse

(30 minutter)

Formål:

- Gi bekreftelse til andre og få en opplevelse av hvordan bekreftelse påvirker en selv.
- Bygge opp selvtillit og en gruppekultur hvor det er rom for å vise sine positive sider.

Fremgangsmåte:

1. Forklar at hensikten med denne øvelsen er:
 - Minne oss på at alle er verdifulle
 - Hjelp oss til å klare å møte negativitet i våre omgivelser
 - Gjøre oss i stand til å skille mellom skryt og det å kunne fortelle positive ting om seg selv
 - Bygge opp selvtillit
2. Forklar prosessen:

Gruppen deles inn i par, og hvert par blir enige om hvem som er A og hvem som er B. Hver enkelt skal snakke i 3 minutter om hva hun eller han liker ved seg selv. Den eneste regelen er at det ikke er lov til å si noe nedsettende om seg selv, heller ikke begrense det positive ved å si noe negativt om det. For eksempel er det ikke lov til å si: «jeg er en god kokk, men jeg kan ikke lage fiskeretter». Når veilederen gir klarsignal, skal A i hver gruppe begynne å snakke til B. B skal konsentrere seg om å lytte til det A sier. Veilederen tar tiden og sier fra når 3 minutter er gått. Så bytter partene roller, slik at B snakker i 3 minutter til A om samme tema, og A lytter. Deretter skal alle presentere sin partner for hele gruppen.
3. Forklar lytterens rolle:

Lytt oppmerksomt, helt uten å snakke, i tre minutter. Hvis den som snakker sier noe negativt om seg selv eller begrenser sine gode sider, kan lytteren avbryte for å gjøre vedkommende oppmerksom på dette. Hvis den som snakker går tom for ting å si før tre minutter er gått, skal begge parter være stille, unntatt hvis den som snakker kommer på noe mer positivt å si om seg selv. Skravling er ikke tillatt. Bruk kroppsspråk for å vise at du lytter og for å oppmuntre den som snakker.
4. Spør om alle forstår oppgaven, og ta imot eventuelle spørsmål.
5. Del gruppen inn i par, og be deltakerne bestemme hvem som skal snakke først i paret.
6. Gi klarsignal når de som skal snakke først (A) kan begynne. Si fra når det er gått 3 minutter, og igjen etter 3 minutter.
7. Samle deltakerne i sirkel, be alle presentere sin partner for gruppen ut fra hva partneren har fortalt selv.

Spør til slutt deltakerne om hvordan de opplevde denne øvelsen.

Utdypende refleksjon:

(40 minutter)

Det er ofte et negativt fokus og en nedtrykt stemning i konfliktsituasjoner. Som konfliktpartidere må en kunne fokusere på det positive, selv om det er krefter i situasjonen som er til hinder for dette. Vektleggingen av det positive i en vanskelig situasjon kan gi støtet til en ny type dynamikk.

(Kilde: Alternative to Violence Programme Manual, level1)

Formål:

- Bli kjent
- Deler viktige begivenheter fra livene våre med hverandre
- Reflektere over eget liv

Utstyr:

- Stort ark og tusjer eller fargestifter i flere farger.

Forberedelse:

Lag et eksempel på et personlig veikart (behøver ikke å være detaljert), som deltakerne kan se på. Kan være greit å ikke ha det hengende framme, da dette kan påvirke deltakerne til å lage veikart som ligner ditt.

Fremgangsmåte:

1. Alle deltakerne får utdelt et stort ark og tusjer eller fargestifter i alle farger. Hver enkelt får ti minutter på seg til å tegne et veikart over livet sitt fram til i dag. Hvilken vei de har gått i livet sitt for å komme der de er i dag? Bruk tegninger, ord, symboler og annet som kan passe til å vise viktige hendelser, valg perioder og temaer i livet fram til nå.
2. Deltakerne blir delt inn i par hvor parene deler veikartene sine med hverandre på følgende måte: Den som ikke eier veikartet, prøver å se hva hun eller han får ut av å se på tegningen. Etterpå forklarer eieren av veikartet. Bytt etter 5 minutter, slik at denne delen av øvelsen tar 10 minutter.
3. Gi til slutt de deltakerne som ønsker det 15 minutter til å vise fram og forklare veikartet sitt for hele gruppen.

Refleksjon:

- Har veikartene deltakerne tegnet noe til felles?
- Var det nyttig å tegne veikart, og i tilfelle hvordan?
- Hvordan kan det hver enkelt har lært brukes til å forstå andre?
- I hvilken grad velger vi selv hvilken vei våre liv tar?

(Kilde: Gatemebling, Fine & Macbeth 1992:38)

Fabrikken

(25 minutter)

Formål:

- Øvelse i kreativ gruppeprosess som har i seg mange av elementene i en konfliktløsningssprosess: tvil/håpløshet – tro/håp, fastlåsthet – forløsende bevegelse hvor nye muligheter plutselig dukker opp, uenighet/konflikt – samarbeid, kaos – ledelse, hemmende tankemønster – nytenking, solospill – lagånd og så videre
- Opplevelse av at ingenting er umulig, bare man ikke låser seg i gammelt mønster.

Fremgangsmåte:

1. Deltagerne står i sirkel. En deltager får en ertepose og beskjed om å kaste den til en annen i sirkelen. Den som får erteposen løfter en hånd i luften og kaster til en annen som ikke har hatt den og ikke har en hånd i været. Gjenta dette til alle deltakerne har hatt posen én gang. Be alle huske hvem som kastet posen til dem og hvem de kastet den videre til. Siste person som mottar posen, slipper den på bakken og lar den ligge.
2. Begynn med den som kastet posen første gang, og be gruppen kaste posen til hverandre en gang til, i eksakt samme mønster som den første gangen. Gjenta en gang til, og øk på med flere poser (seks til ni, avhengig av gruppens størrelse).
3. Når alle posene har kommet gjennom og ligger på gulvet, sier du at gruppen er et arbeidslag på en fabrikk, og deres oppgave er å få posene gjennom hele gruppen/produksjonskjeden så raskt som mulig. De må følge to regler:
 - 1) Alle posene må være i alles hender én gang.
 - 2) Posene må kastes i den samme rekkefølgen som deltagerne har kastet dem i til nå. Flere regler er det ikke. Du er tidtaker, og dessuten mellomledd mellom arbeidslaget og ledelsen. La gruppen kaste en gang, og ta tiden på dem. Klar, ferdig, gå!
4. Gi gruppen følgende melding fra fabrikkledelsen: Dessverre har det seg slik at det er et tøft marked, og en konkurrerende bedrift klarer dette mye raskere, og dermed billigere enn det gruppen klarte. Dersom ikke arbeidslaget klarer det mye raskere, for eksempel på 15 sekunder, vil fabrikk bli nedlagt, og de vil alle miste jobbene sine.

Ta tiden. La gruppen holde på til de klarer tiden du har sagt de må klare. Ros dem for deres effektivitet. De er flinke! Fortell samtidig at dessverre er det likevel ikke bra nok. Ledelsen sier at konkurransen nå har blitt enda hardere. Arbeidslaget er nødt til å klare det på halve tiden for å beholde jobbene. La gruppen holde på til de klarer det. Når de har klart det, gi dem ros, og fortell at de må bli enda raskere: "Ja, dette er kjempebra, MEN... den konkurrerende fabrikk har klart det

på 3 sekunder." Du kan eventuelt si at du vet om elever på barneskolen som klarte dette på 2 sekunder. Se hva som skjer!

Still deltagerne spørsmål:

- Ga noen opp?
- Hvor mange sa eller tenkte: "Det er umulig!" eller: "Æsj, dette gidder jeg ikke!"?
- Hva gjorde at deltagerne fortsatte selv om oppgaven virket umulig?
- Hvordan løste gruppen det at de var nødt til å samarbeide? Tok noen ledelsen? I tilfelle hvordan?
- Hvordan fungerte samarbeidet? Ble alle forslag hørt og prøvd ut?
- Hva hindret gruppen i å finne svarene tidligere?
- Dersom hindringene i deltageres situasjon ikke var en tenkt konkurranse med en annen bedrift, men en fastlåst konfliktsituasjon i virkeligheten, hva kunne få en gruppe mennesker til å arbeide sammen på denne måten selv om mange av dem opplevde maktesløshet og frustrasjon?



Tolken

(ca. 30 min)

Formål:

- Øvelse i å skille mellom det man ser og det man tenker, og bli klar over egne fordommer.
- Bli bevisste på at vi tolker konstant, og at vi sorterer det vi ser i kontainere med tidligere erfaringer.

Fremgangsmåte:

1. Deltakerne deles i par. De setter seg ovenfor hverandre. Den ene personen (A) skal si hva han eller hun ser ved den andre (B). A kan for eksempel si «jeg ser at du har brune øyne», eller «jeg ser at du har blå neglelakk». A kan bare beskrive det A ser, og ikke tolke det. A kan for eksempel ikke si «jeg ser at du er lei deg», men A kan si «jeg ser at du er rød rundt øynene», eller «jeg ser at du blunker mye».
2. A og B bytter roller, og B forteller hva han eller hun ser ved A.
3. Deretter skal A si både det A ser og tenker. A kan for eksempel si «jeg ser at du har blå neglelakk, og da tenker jeg at du er litt freakete», eller «jeg ser at du har på deg jeans fra Acne, og da tenker jeg at du har god råd».
4. A og B bytter roller etter en stund, og B forteller hva han eller hun ser og tenker ved

A.

Øvelsen kan brukes som et utgangspunkt for en diskusjon rundt hvordan vi tolker andre mennesker, og hvilke konsekvenser det får for måten vi forholder oss til dem. Tilretteleggeren for øvelsen kan stille følgende spørsmål for å avrunde øvelsen:

- Var det uvant bare å se uten å tolke?
- Hvorfor er det så vanskelig å ikke tolke det vi ser hos andre?
- Hvorfor har vi behov for å plassere andre mennesker i «båser»?
- Kan vi unnlate å tolke mennesker vi møter?

(Kilde: KreAktiv, Redd Barna, 2001).

Kors på halsen

Kors på halsen er Røde Kors sitt landsdekkende samtaletilbud for alle under 18 år.

Ikke så lett å snakke?

Det er ikke alltid lett å snakke med foreldre, lærere eller helsesøster om hva som skjer i kroppen, en ulykkelig forelskelse i sommerferien, ensomhet, mobbing eller familietrøbbel. Andre ganger er du kanskje bare sprekkeferdig etter å fortelle noe gøy som har skjedd, men ingen er hjemme... Da kan det være fint å ha noen andre du kan snakke med og stole på.

Snakk om det med oss i Kors på halsen!

Kors på halsen tilhører Røde Kors, og er et sted alle under 18 år kan ringe, maile eller chatte og ta opp det som er viktig for deg. Hos Kors på halsen får du snakke med en person du kan stole på, som ikke kan se hvem du er. Du kan fortelle om alt, både de gode tingene og det du synes er vondt og vanskelig. For livet blir faktisk litt lettere når du har noen å snakke med!

Hvem svarer?

De som svarer deg på mail, telefon og chat er frivillige i Røde Kors, med god opplæring i å lytte, snakke og støtte barn og ungdom. De har taushetsplikt og er anonyme akkurat som deg.

Korspåhalsen.no

På korspåhalsen.no kan du også spørre, støtte og diskutere med andre ungdommer på forum, eller lese om forskjellige ting som angår deg på våre temasider. Er du usikker på hvor du finner det du lurer på? Prøv å søke etter det, eller kontakt oss og spør. Alt er lov, og ingen spørsmål er for dumme eller for vanskelige her på Kors på halsen!

