

Instruktioner åt utbildaren, gemensamma färdigheter för alla frivilliga: VÄXELVERKAN

Inledning till utbildningsmodulen

Du håller i din hand instruktionerna till Finlands Röda Kors nya växelverkansmodul för frivilligutbildning, Hej!-modulen. Modulen är en av de första utbildningar som nya frivilliga i Röda Korset får delta i. Hej!-modulen är inspirerande och full av aktiviteter. Deltagarna lär sig och får aha-upplevelser genom att göra, prova och interagera. Det här kräver inspiration, mod att handla och en önskan att lära sig och utvecklas tillsammans. Precis som frivilligverksamhet inom Röda Korset alltid gör!

Alla moduler som gäller gemensamma färdigheter för frivilliga har en liknande uppbyggnad. När du lär dig behärska en modul kan du säkert lära dig behärska också de andra gemensamma modulerna. Modulerna har gjorts lika långa, så att man lätt kan kombinera tre eller fyra i en utbildningsdag. Alla moduler kan hållas av en och samma utbildare eller av olika.

Hej!-modulen innehåller viktiga element och en del saker som utbildaren behöver vara särskilt uppmärksam på. Det är viktigt att du är observant och avläser gruppen och dess växelverkan och aktivitet, ger ordet och begränsar pratet vid behov samt leder inläringen med frågor. Detta för att kursens målsättningar säkert ska nås innan modulen är över.

Vi som utvecklat modulen har sammanställt en del tankar till stöd för dig och för att utbildningen ska lyckas:

- Instruktionerna för modulen börjar med en presentation av modulens uppbyggnad och tidsanvändning. Du får snabbt en överblick av utbildningens viktigaste teman och hur mycket tid som används till dem. Det ger en första uppfattning om vad som är viktigast att lära sig under utbildningen.
- Sedan går vi in på modulens målsättningar: vi ger ganska detaljerade uppgifter om vad deltagarna åtminstone ska kunna och klara av som Röda Korsets frivillig efter utbildningen.
- Efter målsättningarna behandlar vi hur modulen genomförs i praktiken. Instruktionerna leder dig tydligt och enkelt genom hela modulen. Det viktigaste i den här utbildningen är att öva tillsammans och att koncentrerat diskutera övningarna efteråt. Vi hoppas därför att du sätter dig in i övningarna ordentligt innan du håller utbildningen.
- Dramatisering och att sätta sig in i roller kan ibland väcka starka känslor. Det kan vara bra att med deltagarna komma överens om ett ställe i utbildningslokalen dit man kan gå och vänta på att en övning tar slut, om det känns helt omöjligt att delta.
- Vi hoppas att du litar på dig själv som utbildare och vågar avvika från våra instruktioner vid behov. Om något kräver mer övning eller diskussion hoppas vi att du vågar stanna kvar vid övningen och temat, även om det skulle betyda att någon övning inte ryms med i programmet. Då kan du knyta ihop flera teman under samma övning med hjälp av diskussionen. Ett bra sätt att göra det är att använda frågor som börjar med "Men hur är det om...?" eller "Vad tycker ni händer/borde hända/borde göras om...?".

Välkommen som utbildare till Hej!-modulen. Hoppas du lär dig och inspireras tillsammans med deltagarna!

Med glada hälsningar, modulens utvecklare
Finlands Röda Kors, centralbyrå, 2018

1. Struktur och tidsanvändning (sammanlagt 145 min = 2,5 h):

Presentation och målsättningar (5 min)

Första mötet (20 min)

Lyssnande (15 min)

Likvärdigt bemötande (30 min)

Paus (10 min)

Möte i praktiken (45 min)

Tackande (10 min)

Sammanfattning och respons (10 min)

2. Målsättningar

A) **Till deltagaren**

Hej!-modulen ger färdigheter till olika korta möten på mässor, under kampanjer, vid rekrytering, i grupparbete och när man ska hjälpa någon.

Efter utbildningen kan deltagaren

- stoppa människor för att höra/lyssna och diskutera frivilligverksamhet
- ta emot nya människor i en grupp och vågar också göra det
- berätta om frivilligverksamhet för främmande människor
- handskas med besvikelsen om den man möter inte blir intresserad av frivilligverksamhet

B) **Till utbildaren som stöd för planering och utbildning**

Efter utbildningen kan deltagaren

- tillämpa likvärdigt bemötande som medlem i en grupp och när han eller hon träffar en ny människa, också en som behöver hjälp
 - Deltagaren kan och vågar söka ögonkontakt, le och hälsa genom att skaka hand.
 - Deltagaren identifierar och uppskattar olika människor och människogrupper och förstår att en frivillig möter varje människa som en individ, med erkänsla och respekt.
 - Deltagaren känner till tystnadsplikten som är förknippad med att möta människor och kan tillämpa den i praktiken.
- lyssna på och verkligen höra en annan person
 - Deltagaren kan uppfatta när den andra har något att säga.
 - Deltagaren ger den andra människan rum att berätta det hon vill.
 - Deltagaren reagerar på det hörda.
- tacka och ta emot tack
 - Deltagaren är medveten om och uppmärksammar behovet av tackande och kan ge ett exempel på ett lämpligt sätt att tacka.
 - Deltagaren kan tacka människan som han eller hon mött för hennes handlingar eller det hon låtit bli att göra, oberoende av människans bakgrund, ålder och ställning.
 - Deltagaren kan stanna upp och lyssna på ett tack samt reagera vänligt på tacket.
- styra sin egen stil för växelverkan enligt Röda Korsets principer
 - Deltagaren förstår hur Röda Korsets principer styr frivilligas sätt att handla och möta andra människor.
 - Deltagaren uppskattar de tydliga ramar Röda Korsets principer ger åt verksamheten: varje människa bemöts likvärdigt och humant som en individ, oberoende om det gäller en annan frivillig, en som man hjälper, en anställd, ett barn eller en vuxen.

- Deltagaren vill förbinda sig att följa Röda Korsets principer och visar det i sina handlingar.

Instruktioner för genomförandet

1) Presentation och målsättningar (5 min)

Målsättningar för utbildaren: möt varje deltagare, ge det första exemplet på ett öppet bemötande enligt Röda Korsets principer och värderingar samt se till att varje deltagare vet vilka modulens målsättningar är och vilka säkerhetsinstruktionerna är.

Genomförande:

Utbildaren välkomnar varje deltagare vid dörren genom att skaka hand.

Utbildaren berättar om Hej!-modulens målsättningar och tidsanvändning samt går igenom säkerhetsinstruktionerna (**Obs!** Utbildaren måste ta reda på kurslokals säkerhetsinstruktioner innan kursen börjar: nödutgångar, släckningsutrustning m.m.).

2) Första mötet (20 min)

Målsättningar för utbildaren: få deltagarna att inse att de behöver skärpa sina sinnen inför mötet (hörsel, syn) och få deltagarna att delta aktivt i de första korta övningarna.

Genomförande: Utbildaren väljer och genomför 1-3 övningar beroende på tidsanvändning och gruppstorlek.

Handskakning med namnbyte

Utbildaren instruerar deltagarna att röra sig fritt i rummet. När de möter en annan deltagare söker de ögonkontakt, skakar hand och berättar sitt förnamn. Vid handskakningen byter deltagarna namn: vid nästa möte ska de presentera sig med det namn de just hörde! Deltagarna fortsätter gå runt, skaka hand och presentera sig med ett nytt namn tills de får tillbaka sitt eget namn, då går de och sätter sig på sin plats och väntar på att övningen slutar.

Hälsningar i olika kulturer

Deltagarna rör sig fritt i rummet tills utbildaren säger stopp och ber dem hälsa 1) på tyskt sätt 2) på italienskt sätt 3) på japanskt sätt o.s.v. Mellan varven fortsätter deltagarna gå tills utbildaren stoppa promenerandet igen och säger hur de ska hälsa.

Ögonkontakt, verbal kontakt, beröring

Deltagarna rör sig fritt i rummet (i takt med musik) och när utbildaren stoppar promenerandet ber han eller hon deltagarna att hälsa på den närmaste människan med ögonkontakt. Deltagarna fortsätter sedan röra sig tills utbildaren ber dem hälsa på den närmaste personen verbalt. Promenerandet fortsätter tills utbildaren stoppar och ber deltagarna ta fysisk kontakt med den närmaste personen (med en handskakning, kram, klapp på axeln e.d.)

Frågor för diskussion:

- Hur kändes övningen?
- Vad var svårast?
- Vilka observationer gjorde du under övningen om dig själv och ditt sätt att handla?
- Vad gör att en hälsning känns äkta och trevlig?
- Varför är det viktigt att hälsa?

Utbildaren speglar övningen i målsättningarna och försäkrar sig om att deltagarna förstår att

- Det är viktigt att söka ögonkontakt när man hälsar och utöver att säga sitt eget namn koncentrera sig på att höra den andras namn.
- En vänlig och glad attityd hjälper. Vid behov kan du upprepa namnet du hört. Då kan det vara lättare att komma ihåg det.
- Fysisk eller mycket nära kontakt direkt kan kännas obehaglig. Det kan vara bra att börja med ögonkontakt, fortsätta med verbal kontakt och om det behövs och situationen tillåter ta fysisk kontakt på slutet.

3) Lyssnande (15 min)

Målsättningar för utbildaren: fästa deltagarnas uppmärksamhet vid sådant som är viktigt vid lyssnande. Hjälpa lyssnaren att koncentrera sig på budskapets innehåll. Göra deltagarna bekanta med principerna för växelverkan genom dialog.

Utrustning: dator, nätanslutning, AV-teknik ELLER deltagarnas mobiler/läsplattor.

I övningen används Röda Korsets video från Sverige där en biståndsarbetare berättar om sitt arbete. Videon finns på Youtube med namnet "Åsa Jansson berättar om Röda Korsets arbete i Syrien".

Direkt länk: <https://www.youtube.com/watch?v=IOMdf4an1jw&list=PLEA23BABDF78E9745>

Genomförande: Utbildaren instruerar deltagarna att titta på Röda Korsets video om biståndsarbete. Utbildaren kan precisera att uppgiften är "bara" att lyssna. Efter videon ber utbildaren deltagarna att diskutera en stund med sin granne om vad de minns av videon. Utbildaren samlar några kommentarer till den gemensamma diskussionen. Sedan hålls en gemensam diskussion som gäller lyssnande (inte videons innehåll):

- **Hur kändes det att lyssna?**
- **Hörde du samma saker i videon som ditt par?**
- **Hurudana observationer gjorde du om dig själv som lyssnare? Orkade du koncentrera dig, fäste du dig vid detaljer, funderade du på frågorna som ställdes åt delegaten e.d.?**
- **Varför är det viktigt att lyssna som frivillig i Röda Korset?**
- **Hur påverkar lyssnandet diskussionen?**
- Lyssna till dig själv:
 - Vad händer i dig när andra pratar?
 - Hurudana upplevelser vaknar i dig?
 - Vad är nytt och intressant för dig?
 - Vad irriterar?
 - Vad har du svårt att förstå?
 - Vilka handlingsimpulser upptäcker du i dig?

I samband med diskussionen försäkras sig utbildaren om att deltagarna tänker på följande för att förbättra sin lyssnarförmåga:

- **Föreställ dig i sinnet de händelser och situationer som andra talar om.**
- **Försök se det som den andra berättar som en berättelse med en början, en mittpunkt och ett slut.**
- **Lägg i andras tal märke till olika dimensioner: observationer, tankar, minnen, känslor och föreställningar.**

I slutet av övningen försäkras sig utbildaren om att deltagarna förstår hur viktigt det är att lyssna på och verkligen höra den andra. Alla måste få möjlighet att i lugn och ro berätta om sina uppfattningar. Det är viktigt att vi inte avbryter varandra eller viskar med grannen.

4) Likvärdigt bemötande (30 min)

Målsättningar för utbildaren: Övningen inleder diskussionen och visar hur fördomar påverkar människors möten och kommunikation.

Material: utklippta (laminerade) egenskapslappar, målartejp. OBS! Skriv ut egenskaperna med tillräckligt stor font. I Rednet-gruppen för frivilligutbildare finns en utskrivbar egenskapslista.

morgon-sömnig	kvällspigg	handlings-kraftig	pratsam	natur-människa
gör-det-själv	djurvän	organisatör	noggrann	pysslare
utfärds-människa	älskar siffror	hälsfantast	grubblare	humorist
trött	ljudlig	entusiast	besviken	över-entusiastisk
sportig	skicklig på handarbete	tystlåten	frusen	friluftsmänniska
förkyld	trädgårds-entusiast	energisk	orolig	prydlig

Genomförande: Utbildaren ber deltagarna ställa sig i en ring och sluta ögonen. Utbildaren "stämplar" deltagarna genom att tejpa fast en egenskap i pannan på var och en. Utbildaren berättar att varje deltagare stämplat som representant för en viss egenskap. Poängtera att uppgiften kräver inlevelse i rollerna, egenskaperna behöver inte stämma in på personerna på riktigt.

När utbildaren fäst lapparna i pannan på var och en får deltagarna öppna ögonen och se sig omkring utan att prata. Orden som står på lapparna får inte sägas högt under övningen.

Deltagarnas uppgift är att föreställa sig att de träffar nya människor som frivillig i Röda Korset. Deltagarna går runt i rummet, skakar hand och diskuterar med varandra. Under diskussionerna är det meningen att man ska försöka få tips om sin egen egenskap. Instruera deltagarna i vad de ska diskutera, temat kan vara t.ex. att berätta om sin egen frivilligverksamhet, be den andra att komma med i den, hitta samarbetsmöjligheter o.s.v. Deltagarna ska uttrycka sig med tal, miner och gester. **Egenskaperna får inte läsas eller sägas**, men man ska ge tips om dem i diskussionen.

Utbildaren frågar under övningens gång hur många som listat ut sin egenskap. När alla är klara återvänder deltagarna till en ring. Nu kan var och en turvis gissa sin stämpel. Efter gissandet får man ta loss lappen från pannan och titta om man gissade rätt. Samtidigt kan deltagarna berätta hur bemötandet de fick av andra kändes.

Efter övningens dramasekvens kan utbildaren påminna deltagarna om att rollen är över och stämpeln var fiktiv.

Till sist leder utbildaren en diskussion om övningen och de tankar och känslor den väckte.

Hjälppfrågor:

- Hurdana känslor väckte uppgiften?
- Hur kändes det att få en viss stämpel?
- Hur kändes bemötandet du fick?
- Hur var det att bemöta andra utgående från en viss egenskap?
- Hurdana budskap fick dig att förstå vilken egenskap du hade?
- Hur lätt eller svårt är det att få en stämpel eller ett rykte? Ge exempel. Hur påverkar det en människa att bli bemött på ett negativt sätt?
- Hur påverkas en människas liv av att hon får en viss stämpel?
- Hur påverkar fördomar vårt sätt att möta och behandla andra?
- Hur lönar det sig att möta en okänd människa?

OBS! Uppgiftens syfte är inte att påvisa eller förstärka deltagarnas personliga egenskaper, utan att uppmuntra till funderingar kring hur fördomar påverkar möten mellan människor och kommunicerande.

Källa: Du är stämplad! (www.eivihapuheelle.fi sidan besökt 1.10.2018)

PAUS (10 min)

5) Möte i praktiken-övning, 45 min (övning 30 min + diskussion 15 min)

Målsättningar för utbildaren: skapa en lyckad simuleringsövning där deltagarna förbereder sig på verkliga växelverkanssituationer och möten som är typiska för Röda Korsets frivilliga. Ge tid och rum att öva växelverkan, hur man hittar samarbetspartners och möten med någon som behöver hjälp.

Tillbehör: namnen på de fyra kontrollerna lösklippta och laminerade, rollerna för varje uppgift lösklippta och laminerade, medlemsbroschyrer eller liknande, röd bordduk för

presentationspunkten, vit löpare med organisationens symbol, frivilligväst för frivilliga på mässan, kaffetermos och muggar, organisationens pins, frågelappar om Röda Korsets verksamhet, namnskyltar åt rollfigurerna i uppgift 3.

Genomförande: Utbildaren ställer i ordning kontrollerna i rummet tillräckligt långt ifrån varandra. Vid varje kontroll placerar utbildaren namnet på uppgiften, lapparna med roller samt rekvisita som passar rollerna/situationen. Om deltagarantalet inte räcker till fyra grupper lämnas en uppgift bort.

Utbildaren delar deltagarna i fyra grupper (gärna 3-5 pers/grupp). Grupperna roterar så att de får göra varje uppgift turvis. Tid har de ca 1 min för förberedelse och 5 min för själva mötet. Varje uppgift har ett eget tema och olika roller, med vilka deltagarna övar sig att möta olika personer. Det är viktigt att utbildaren påpekar att deltagarna lever sig in i olika roller i övningen, de föreställer inte sig själva. Det är också viktigt att påminna om att man i uppgifterna övar möten och växelverkan. Man behöver inte kunna sakinnehåll och veta allt om Röda Korset. Då kan deltagarna lättare och bekvämare leva sig in i sina roller och handla enligt dem. Vid varje punkt övas mötet ungefär fem minuter. Före det kan deltagarna få cirka en minut att sätta sig in i sin roll och komma överens med de andra rollfigurerna om hur man tänker göra.

Utbildaren kan tipsa om att någon kan ta en lite mer kritisk roll. Han eller hon är kanske inte så intresserad av att komma med i verksamheten eller är inte redo för samarbete. Då får deltagarna också öva sig på att känna besvikelse om den de möter inte varmnar för Röda Korsets verksamhet.

För utbildaren: se till att varje deltagare får öva mötet i båda rollerna, åtminstone en gång som Röda Korsets representant och en gång som ny frivillig eller samarbetspartner.

Uppgift 1. FRK:s representant rekryterar nya medlemmar och frivilliga till Röda Korset på en mäs
Roll 1: FRK:s representant vid ett mässtånd (rekryterar och inspirerar med)
Roll 2: FRK:s representant vid ett mässtånd (rekryterar och inspirerar med)
Roll 3: FRK:s representant vid ett mässtånd (rekryterar och inspirerar med)
Roll 4: mäsbesökare som lockas att bli medlem och frivillig i FRK
Roll 5: mäsbesökare som lockas att bli medlem och frivillig i FRK

Uppgift 2. Ledaren för en av Röda Korsets verksamhetsgrupper tar emot en ny frivillig i verksamheten till exempel vid en vängruppsträff
Roll 1: Ledaren för FRK:s verksamhetsgrupp
Roll 2: en ny frivillig som anmält sig via nätet och som kommer med i verksamheten första gången
Roll 3: Ledaren för FRK:s verksamhetsgrupp
Roll 4: En person som varit med som hungerdagsinsamlare och som skulle vilja börja med mer regelbunden frivilligverksamhet

Om gruppen är större kan deltagarna tilldelas flera roller som nya frivilliga.

Uppgift 3. En representant för en lokal avdelning i Röda Korset på en organisationskväll ordnad av kommunen. Målsättningen med kvällen är att hitta möjligheter till samarbete mellan olika organisationer och aktörer i kommunen.
Roll 1: En styrelsemedlem i Röda Korsets Kaitlax avdelning
Roll 2: Ledaren för Röda Korsets Kaitlax-avdelnings förstahjälpen grupp
Roll 3: Kaitlax kommuns rekreationsdirektör
Roll 4: En representant för Kaitlax FBK

Om gruppen är större kan deltagarna spela rollen som representant för någon annan organisation eller kommunen.

Uppgift 4. Utanför ett köpcentrum stöter du på en åldring som irrar omkring och tydligt är minnessjuk och som behöver din hjälp
Roll 1: Hjälparen, som är närståendevårdare, och aktiv inom Röda Korset
Roll 2: En utomstående som kommer till platsen
Roll 3: Den minnessjuka åldringen
Roll 4: En anhörig till den minnessjuka åldringen (försöker nå åldringen per telefon)

Om gruppen är större kan deltagarna tilldelas flera roller som utomstående.

Utbildaren följer med gruppernas övande och fäster särskild uppmärksamhet vid att de aktiva rollerna byts vid de olika punkterna. Utbildaren håller deltagarna medvetna om hur mycket tid de har för övningen vid varje punkt.

Till sist diskuteras övningen tillsammans. Deltagarna stannar vid den sista punkten eller instrueras av utbildaren att samlas för diskussion.

Diskussionen kan föras till exempel med blädderblock. Utbildaren skriver uppgiftens rubrik på blocket (mässtånd, verksamhetsgrupp, kommunhuset, hjälpande) och går punkt för punkt igenom tankar, idéer och observationer med deltagarna.

Hjälppfrågor:

- Vilka observationer gjorde ni vid mötet?
- Vad prioriterade ni och vilka saker upprepades i mötena?
- Vilka faktorer är viktiga vid varje möte?
- Hur skiljer sig ditt beteende i olika mötessituationer?
- Hurudana observationer gjorde ni om er själva ifall den ni talade med inte var så intresserad?
- Hur kan man bearbeta besvikelser för att orka vidare till nästa möte?

OBS! Deltagarna bör efter övningen känna till tystnadsplikten som gäller för möten med människor.

6) Tackande (10 min)

- Deltagarna arbetar i samma grupper som i föregående övning (Möte i praktiken). Varje deltagare får ett papper. Utbildaren instruerar deltagarna att skriva sitt namn överst på pappret. Efter det ges pappren vidare medsols i gruppen: varje deltagare skriver på varje papper ett tack/beröm/positiv respons om respektive persons handlande/aktivitet under utbildningen.
- När de sista tacken skrivits läser var och en upp tackpappret för den följande i gruppen, vars papper man har. Efter det får deltagarna sina egna papper.

7) Sammanfattning och respons (10 min)

- Var och en funderar över vad man är bra på och vad man vill utveckla (post it-lappar i två färger). Utbildaren kan inleda uppgiften genom att skriva exempel på två papper av olika färg. Om Hejl-modulen hålls i en grupp som samlas också annars samlas post it-lapparna på ett blädderblockspapper på väggen i grupprummet. Om deltagarna är från olika avdelningar får var och en sina post it-lappar med sig.