



Resurscafé

I samarbete med:



Innehållsförteckning:

1.	Resurscaféerna i korthet	3
2.	Vad handlar resurscaféerna om?	4
3.	Gör så här när ni ordnar ett resurscafé som fysiskt evenemang	5
3.1	Exempel på hur ett resurscafé kan genomföras som fysisk träff:	5
4.	Gör så här när ni ordnar ett resurscafé på distans	6
4.1	Exempel på ett resurscafé på distans:	6
5.	Övningar	7
5.1	Övning 1: Namn och adjektiv	7
5.2	Övning 2: Identifiera och hantera stress samt behov av stöd, med fokus främst på coronatiden	7
5.3	Övning 3: Tack till mig och till dig	8
6.	Instruktioner till ledaren	9

1. Resurscaféerna i korthet

Vad? Resurscaféer av engångsnatur som fokuserar på att inspirera de frivilliga och öka deras välbefinnande och har syftet att erbjuda en möjlighet att gå igenom erfarenheter från coronavåren och återuppbygga ivern inför kommande frivilliguppdrag.

För vem? För avdelningarnas frivilliga, t.ex. för befintliga aktionsgrupper (stöd för integration, läxhjälp, vänverksamhet osv.). Det är en fördel om medlemmarna i aktionsgruppen är bekanta med varandra.

Var? Som fysiskt evenemang i valfria lokaler eller på distans via Teams.

Hur? Genomförs utifrån materialet för resurscaféerna (se nedan) eller med hjälp av avdelningens egna idéer. På resurscaféet kan utomstående experter mycket väl användas.

Vem leder? En ansvarig frivillig, en frivillig inom psykiskt stöd eller en person som annars är intresserad av ämnet kan vara ledare.

För vilka pengar? LokalTapiolas bidrag, som man ansöker om på webbplatsen för [Bättre dag-bidrag](#). Avdelningen kan ansöka om 300 euro.

Hur ska ni kommunicera? Reklam i [Oma](#), på distriktets sida på RedNet, i avdelningsbrev och eventuellt på Facebook via arbetsprofiler.

Hur beaktas personer som hör till riskgrupper? När resurscaféer ordnas som fysiska evenemang ska man se till att ha god hygien. Om det emellertid finns många personer som hör till en riskgrupp bland de frivilliga rekommenderas att resurscaféet ordnas på distans med hjälp av Teams.

Hur beaktas personer som inte är uppvuxna med digitala lösningar när resurscaféet ordnas på distans? För att det ska vara klart för alla hur man använder Teams kan avdelningen före ett resurscafé på distans ordna verkstaden Bli bekant med digitala verktyg på distans eller som fysisk träff (material finns på RedNet) med hjälp av digitala faddrar.



2. Vad handlar resurscaféerna om?

Resurscaféerna är ett koncept som har startats med hjälp av LokalTapiolas bidrag och syftar till att inspirera de frivilliga och värna om deras välbefinnande. Resurscaféerna fokuserar särskilt på de nya utmaningar och belastningar som coronavåren 2020 har inneburit för frivilligverksamheten. Materialet kan dock användas även vid andra tillfällen.

Resurscaféer kan ordnas som distansevenemang eller fysiska evenemang beroende på evenemangets storlek och de frivilligas behov (t.ex. beroende på om det finns många frivilliga i teamet som hör till en riskgrupp). Det rekommenderade antalet deltagare i ett fysiskt evenemang är omkring 10–30 personer, medan ett färre antal deltagare (6–12 personer) fungerar bättre för träffar som ordnas via Teams.

Man anmäler sig till resurscaféet i förväg via en länk (via OMA), så att antalet deltagare kan begränsas. När man anmäler sig till ett resurscafé på distans ombeds deltagarna att uppge sin e-postadress, dit en länk till Teams samt eventuella andra instruktioner skickas (instruktioner för Teams och eventuellt instruktioner för cafékuponger).

På distansevenemang kan serveringen ordnas med hjälp av kuponger som delas ut och med vilka de frivilliga kan hämta kaffe och tilltugg från en närliggande butik/ett café. Pengarna betalas sedan mot kvitto tillbaka till deltagarna med bidragspengarna. Vid fysiska träffar ordnas servering på plats med beaktande av god hygien.

När program ordnas för ett resurscafé kan arvode betalas till utomstående experter. Därtill godkänns övriga tillhörande kostnader (t.ex. resekostnader eller kostnader för lokaler).

För resurscaféerna har diskussionsövningar som särskilt berör coronatiden tagits fram och som kan användas vid sidan av annan delning av erfarenheter. Nedan presenteras särskilda reflektionsövningar som berör coronatiden och ett exempel på tidsplan för resurscaféet.

När resurscaféet ordnas på distans ska behoven hos de övriga frivilliga beaktas när det gäller de digitala färdigheterna. Tröskeln för att delta på distans kan vara högre, och övningarna kan ta längre tid än vid en fysisk träff.

Verkstäderna Bli bekant med digitala verktyg kan sänka tröskeln för att delta och samtidigt göra det möjligt för de frivilliga att lära sig digitala färdigheter. I team, där sådana färdigheter behövs, kan det fungera bra att ordna verkstaden Bli bekant med digitala verktyg några dagar före resurscaféet.



3. Gör så här när ni ordnar ett resurscafé som fysiskt evenemang

- Fundera över om ni vill ordna caféet för aktionsgruppen eller till exempel som ett regionalt samarbete med närliggande avdelningar. Om evenemanget ordnas som ett samarbete är det bra att utföra övningarna enligt aktionsgrupp.
- Planera detaljerna i och tidsplanen för innehållet i resurscaféet så att de passar för de utvalda deltagarna. Exemplet nedan kan vara en allmän mall.
- Ansök om LokalTapiolas bidrag via ansökan om [Bättre dag-bidrag](#).
- Boka en lokal för evenemanget, en eventuell gästledare, material och kaffe med tilltugg.
- Skapa en anmälningsslänk i OMA.
- Gör aktivt reklam för evenemanget i olika kanaler på sociala medier.

3.1 Exempel på hur ett resurscafé kan genomföras som fysisk träff:

LÄNGD: 2–3 H

1. Introduktion och stimulering (15 min.)

- » Presentera evenemanget samt sätta upp både individuella och gemensamma mål för dagen.
- » Presentera deltagarna med hjälp av **Övning 1** (Namn och adjektiv).
- » Berätta om informationssäkerheten och tystnadsplikten.

2. Återhämtning och inspiration (60 min.)

- » Funktionell övning som leds på distans av en utomstående expert, t.ex. en övning i mindfulness eller en salsatimme.
ELLER
- » Fri delning av erfarenheter, om gruppen har behov av att diskutera.

3. Diskussion om coronatiden (60 min.)

- » Servering och diskussion (10 min.)
- » **Övning 2:** Identifiera och hantera stress, fokus på coronatiden (45 min.)

PAUS (10 min.)

4. Tackord & avslutning (20 min.)

- » **Övning 3:** Tack till mig och till dig (10 min.)
- » Slutdiskussion och kaffe.

4. Gör så här när ni ordnar ett resurscafé på distans

- Planera detaljerna i och tidsplanen för innehållet i resurscaféet så att de passar för ditt team. Ni kan använda exemplen nedan som inspiration.
- Ansök om bidrag på webbplatsen för Bättre dag-bidrag.
- Boka en lokal och en eventuell gäst samt skaffa material och kuponger till ett närköp efter era behov och med beaktande av budgeten på 300 euro. Kuponger till ett närköp kan köpas för bidragspengarna exempelvis på [S-gruppens webbplats](#) eller genom ett avtal med en lokal caféföretagare.
- När evenemanget ordnas på distans ska ni beakta betydelsen av att lära ut de eventuella digitala färdigheter som behövs både hos deltagarna och gästerna. Verkstaden Bli bekant med digitala verktyg kan till exempel ordnas före resurscaféet.
- Skapa en anmälningsslänk i OMA.
- Gör aktivt reklam för evenemanget i olika kanaler på sociala medier.
- Dela ut kuponger till ett närköp eller ett café till deltagarna, till exempel per e-post.
- Tänk på att gruppens storlek ska vara mindre än vid en fysisk träff (6–8 personer).
- När ni utarbetar tidsplanen är det bra att tänka på att övningar vanligen tar längre tid när de utförs på distans.

4.1 Exempel på ett resurscafé på distans:

LÄNGD: 2–3 H

1. Introduktion och stimulering (30 min.)

- » Presentera evenemanget samt sätta upp både individuella och gemensamma mål för dagen. Berätta om informationssäkerheten och tystnadsplikten.
- » Presentera deltagarna med hjälp av **Övning 1**. Kontrollera samtidigt att alla kan använda mikrofonen och kameran och ge vid behov anvisningar för användningen av dem.

2. Återhämtning och inspiration (60 min.)

- » Funktionell övning som leds på distans av en utomstående expert, t.ex. en övning i mindfulness eller en salsatimme.
ELLER
- » Fri delning av erfarenheter, om gruppen har behov av att diskutera.

3. Diskussion om coronatiden (60 min.)

- » Servering och diskussion (10 min.)
- » **Övning 2:** Identifiera och hantera stress, fokus på coronatiden (45 min.)

PAUS

(10 min.)

4. Framgångar och beröm

(20 min.)

- » **Övning 3:** Tack till mig och till dig.
- » Fri slutdiskussion och kaffe.

5. Övningar

5.1 Övning 1: Namn och adjektiv

- » Handledaren ber var och en i gruppen att tänka på ett positivt adjektiv som beskriver hen och gärna börjar på samma bokstav som hens namn.
- » Vi lyfter fram positivitet och lär oss samtidigt att säga någonting bra om oss själva.
- » Vi presenterar oss för gruppen med hjälp av adjektivet och vårt namn. Handledaren kan valfritt skriva ner namnen på ett blädderblock (vid fysiska träffar) eller i den plattform som hen har valt (Word, Teams e.d.) och dela sin skärm.
- » Till sist kan var och en upprepa vars och ens kombination av namn och adjektiv, för att bättre komma ihåg namnen och de positiva egenskaperna.

5.2 Övning 2: Identifiera och hantera stress samt behov av stöd, med fokus främst på coronatiden

LÄNGD: 45–60 MIN.

- » Med stress avses en situation, där en människa utsätts för så många utmaningar och krav att de resurser som finns tillgängliga för att hen ska kunna anpassa sig till situationen är ansträngda eller överskrids. Nästan vilken som helst positiv eller negativ förändring kan vara stressande för individen.
- » Ingen stimulus i sig är stressande, utan reaktionen beror mycket på individens motståndskraft och tolerans, i synnerhet på synsätt och inställning. Kortvarig stress får människor att göra sitt bästa. Långvarig stress kan vara skadligt.
- » Handledaren kan även lyfta fram eustress, en variant av stress som är så kallad "positiv stress", som kan upplevas som inspirerande och motiverande. Stressupplevelser kan således även vara positiva.

A. Tänk på coronasituationen under vårvintern 2020 och ett konkret exempel på hur den märktes i frivilligverksamheten eller i din egen vardag (om du inte kunde arbeta som frivillig). Upplevde du någon särskild stress?

1. Hur märks det i ditt agerande?
2. Hur känns det i kroppen och sinnet?
3. Hur påverkade det ditt frivilligarbete?

- » **Vid fysisk träff:** Fundera på egen hand + diskutera parvis, 10 min. + genomgång 5 min.
- » **På distans:** Fundera på egen hand + skriva ner på papper, 5 min.
+ gemensam genomgång 10 min.

B. Tänk fortsättningsvis på läget våren 2020 inom frivilligverksamheten eller i din vardag. Vad känner du igen hos dig själv om stressen börjar kännas okontrollerad?

1. Hur känns det i kroppen och sinnet?
2. På vilka sätt försöker du förbättra situationen?

- » **Vid fysisk träff:** Fundera på egen hand + diskutera parvis, 10 min. + genomgång 5 min.
- » **På distans:** Fundera på egen hand + skriva ner på papper, 5 min.
+ gemensam genomgång 10 min.

C. Tänk på framtiden inom ditt frivilligarbete och en eventuell ny situation i likhet med coronaepidemin. Hurdant stöd skulle du behöva i ditt frivilligarbete?

1. från Röda Korset, i synnerhet din avdelning?
2. från din aktionsgrupp?
3. från dig själv?

- » **Vid fysisk träff:** Fundera på egen hand + diskutera tillsammans, 10 min. + genomgång 5 min.
- » **På distans:** Fundera på egen hand + skriva ner på papper och sedan gemensam diskussion 10 min.

Källor:

<https://yle.fi/uutiset/3-11286343>
<http://www.toisenasteenyhteys.fi/fi/hyvinvointi/hyva-arki/stressi-ja-rentoutuminen/>
<https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p.artikkeli=dlk00976>
<https://fi.wikipedia.org/wiki/Stressi>

5.3 Övning 3: Tack till mig och till dig

ÖVNINGENS LÄNGD OMKRING 15 MIN.

- » Det är bra att avsluta resurscaféet med det här avsnittet. På så sätt blir det sista budskapet till deltagarna deras framgångar samt beröm som de har fått själva och gett till andra.
- » I det här avsnittet är målet att deltagarna ska öva sig på att berömma sig själva och glädja sig över sin kompetens samt att hjälpa deltagarna att se sina framgångar och ge varandra respons för att stärka gemenskapen.
- » Som en del av övningen kan handledaren i mån av möjlighet identifiera och lyfta fram de frivilligas betydelse ur organisationens perspektiv. Syftet är att fokusera på beröm och arbetets betydelse samt motivera.

- » **Vid fysisk träff:** Arbete i par 5–10 min och gemensam genomgång 10 min. Under den gemensamma genomgången tackar var och en den andra parten i sitt par inför hela gruppen för att stärka gemenskapen.
- » **På distans:** Dela in deltagarna i par, men responsen ges inför alla. Deltagarna uppmanas att först på egen hand fundera på respons till sig själva och sitt par (5–10 min.). Därefter ger var och en respons till sitt par inför hela gruppen (5–10 min.).
- » Om medlemmarna i gruppen inte känner varandra kan parterna endast berömma sig själva, alltså endast göra den första delen av övningen. Ledaren kan påminna om att framgångar och känslan av att tillhöra gruppen upprätthåller glädjen inom frivilligverksamheten.
- » **Deltagarna ger sig själva respons:**
 - a) Det här är jag bra på
 - b) Det här lyckades jag med senast
 - c) Det här fick mig att må bra.
- » **Därefter ger deltagarna varandra beröm inom paren:**
 - a) Jag vill tacka dig för
 - b) Av dina färdigheter beundrar jag
 - c) Jag blev på gott humör när du...

6. Instruktioner till ledaren

Resurscaféet är ett temacafé kring välbefinnande, ork och beröm. Målet har varit att skapa en helhet som på ett naturligt sätt utgör en del av arbetshandledningen till stöd för de frivilliga och fokuserar främst på de stämningar som coronaepidemin har orsakat.

Målet med resurscaféet är att

- 1) ge utrymme för utbyte av erfarenheter, interaktion och kamratstöd.**
- 2) inspirera och uppmuntra de frivilliga samt återuppbygga deras motivation.**
- 3) stödja de frivilligas ork i den speciella situation som coronaviruset har orsakat.**

Ledarens roll är att facilitera, det vill säga skapa utrymme, men det är viktigt att på ett jämlikt sätt erbjuda alla deltagare utrymme att lyssna och fundera. Ledaren ser även till att start- och sluttiderna håller.

Det är bra att uppmärksamma deltagarna genast i början av träffen genom en kort presentationsrunda, om gruppens storlek tillåter. Till exempel med hjälp av övningen Namn och adjektiv är det lätt att få en uppfattning om vem det är som deltar.

Om det i teamet finns många frivilliga som inte är så vana vid digitala apparater kan verkstaden Bli bekant med digitala verktyg med fördel ordnas några dagar före resurscaféet, för att tröskeln för att delta ska vara låg.

Som ledare för evenemanget kan du göra din uppgift lättare genom att be en annan frivillig att hjälpa till med att följa kommentarerna i chatten. I chatten skriver deltagarna frågor och kommentarer under diskussionen, och där kan de även meddela om till exempel internetanslutningen bryts.