

KLARTÄNKT



Nykterhetsrörelsens
Scoutförbund

Förord

Inom Nykterhetsrörelsens Scoutförbund (NSF) har vi visionen att skapa ett solidariskt och drogfritt samhälle med kreativa och modiga världsmedborgare. Vi är övertygade om att en värld utan alkohol är en bättre värld för alla!

Normer formar oss och vårt agerande, men normer måste också ifrågasättas och diskuteras. Hur normerna kring alkohol ser ut skiljer sig åt mellan olika länder och kulturer världen över. I Sverige är det dock fortfarande en stark norm att dricka alkohol som vuxen. Men, normen är under ifrågasättande. Det kan man bland annat se på den minskade alkoholkonsumtionen bland skolelever under 2010-talet.

Att bryta en norm och att gå mot strömmen ger alltid en reaktion. Det gäller inte bara alkoholnormen, utan också andra normer som formar vårt samhälle och vårt agerande. Ungdomar och vuxna i NSF är en aktiv part i att bryta alkoholnormen, och vi tar aktivt ställning för ett nyktrare samhälle. Ett samhälle där ingen ska begränsas av alkoholens inverknings.

Hur man ser på alkohol och alkohol kopplat till verksamheten skiljer sig åt över hela civilsamhället. Vår förhoppning är därför att det här materialet blir ett stöd för ledare, oavsett organisation, att arbeta med frågor om alkohol ur ett normkritiskt perspektiv. Materialet ger dig som ledare tips på aktiviteter där ni med ett kreativt arbetssätt vrider och vänder på frågorna tillsammans.

Som ledare är du en viktig förebild. Dina val och ditt förhållningssätt påverkar andra i din närhet.

Linn Ternefors
Generalsekreterare

Karin Wester
Förbundsordförande

Innehåll:

Klartänkt	5
Upplägg	6
Tips för tillgänglighet	8
Exempel på hur man kan tillgängliggöra övningar	9
Märken	11
Ordlista	11

ÖVNING	SIDA	MÅLGRUPP
STARTA	14	
Gnistan	15	   
Gruppkontrakt	16	   
Här kommer vi!	18	   
Kuddstafett	19	   
Avtryck	20	   
Andra sidan upp	21	   
Alla känslor stormar	22	  
Utan ord	23	   
Varsågod, en present!	24	  
STARTA/PAUSA		
Anka, anka, gås	25	   
Ljudvågen	26	   

ÖVNING SIDA MÅLGRUPP

STÄRKA28

STÄRKA: JAG

Prata på29  

Dirigenten30  

Jubla för mig!31    

En av tre33  

Patrullblomman35   

STÄRKA: NYKTERHET

Bra att veta om värderingsövningar36

Anledningar till nykterhet38  

Fyra hörn39    

Heta stolen43  

ÖVNING SIDA MÅLGRUPP

Nykterheten i praktiken45 

Tre anledningar därför48   

Alla barns rättigheter49  

Å ena sidan, å andra sidan53   

STÄRKA: NSF

Scoutlag och löfte55   

Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds
grundsatser58   

Nykterhetslöfte64

Niklas tankar om nykterhetslöftet65

Ellens tankar om nykterhetslöftet66

Ljusspår i samband med
nykterhetslöfte67

Monica om nyktert förebildskap69

Oscar om aktivism för vår framtid71

ÖVNING	SIDA	MÅLGRUPP
UTMANA	72	
Normer och hemliga regler, del 1	73	 
Normer och hemliga regler, del 2	76	 
Festkänslan	79	 
Recept på en fest!	83	  
Schyssta drinkar	86	 
Nya högtider	88	  

ÖVNING	SIDA	MÅLGRUPP
AVSLUTA	92	
Tummen	93	   
Bara ett ord	94	  
Tändstickan	95	   
Min känsla	96	 
Handen	97	 
Stegen	98	   
TACK TILL	99	
BILAGOR	100	
Bildstöd till "Min känsla"	100	
Barns rättigheter – i förenklad och förkortad form	109	
Scoutlagen	110	
IOGT-NTO-rörelsens grundsatser	111	
Naema	112	

Klartänkt

Materialet Klartänkt är framtaget av och för medlemmar i Nykterhetsrörelsens Scoutförbund, men riktar sig också till andra som är intresserade av att reflektera kring alkohol och andra droger samt tobak. En guide för att använda materialet finns på sidorna 6–7.

Genom att bli medvetna om våra val i livet och fundera över varför vi väljer eller väljer bort något, ökar våra förutsättningar för att vi ska kunna ta välgrundade beslut. Materialet Klartänkt baseras på lekfulla övningar som får deltagarna att vrida och vända på **hur** och **varför**. Övningarna ger utrymme att hitta egna svar och få förutsättningar för att ta ett nyktert ställningstagande.

Materialet är uppdelat i fyra olika avsnitt med övningar och inspiration som kan kombineras efter din gruppns behov eller önskemål. En del av övningarna utgår från att deltagarna har tagit ett nyktert ställningstagande. Flera av övningarna fungerar dock lika bra att använda i grupper som inte aktivt valt nykterhet.

Nykterhetsrörelsens Scoutförbund **- Alltid redo. Alltid nykter. Alltid mig själv.**

Nykterhetsrörelsens Scoutförbund är en religiöst- och partipolitiskt obunden barn- och ungdomsorganisation som erbjuder gemenskap, äventyr och utmaningar i stort och smått. Genom drogfria förebilder och scouting utvecklas vi till kreativa och modiga individer som vill göra världen bättre. Tillsammans jobbar vi med att stärka barn och unga i en verksamhet där problemlösning, ledarskap och nykterhet står i fokus.

Läs mer om Klartänkt och hitta
ännu fler övningar på:
www.klartänkt.nu



Upplägg

Materialet är uppdelat i fyra olika avsnitt som lätt kan hittas genom fliksystemet i boken. Avsnitten innehåller olika typer av övningar som kan kombineras utifrån behov och önskemål. Avsnitten heter Starta, Stärka, Utmana och Avsluta.

Starta

Ett avsnitt med korta, lekfulla övningar som med fördel används i början av ett scoutmöte eller en aktivitet för att deltagarna ska komma igång. Övningarna har lite olika inriktningar, exempelvis samarbetsförmåga, kreativt tänkande och koncentrationsförmåga.

Starta/Pausa

Korta övningar som passar bra att bryta in med när det behövs energipåfyllning eller rörelse.

Stärka

Avsnittet Stärka är indelat i tre delar.

Stärka: Jag

Här ingår själv- och gruppstärkande övningar som syftar till att bygga upp scoutens självförtroende och förmåga att uttrycka sina egna tankar och åsikter. Gruppen och den lilla patrullen stärks genom att våra likheter och olikheter lyfts synliggörs och reflekteras kring.

Stärka: Nykterhet

Övningarna i den här delen ger scouterna möjlighet att fundera på och formulera sina tankar kring nykterhet och olika val vi människor gör i livet. Syftet är att göra scouterna/deltagarna tryggare i sitt nyktra ställningstagande.

Stärka: Nykterhetsrörelsens Scoutförbund (NSF).

Den här delen handlar om att stärka scoutens egen NSF-identitet. Här

finns möjlighet att fundera över vad det innebär att vara medlem i Nykterhetsrörelsens Scoutförbund. Innehållet fokuserar på NSF:s värdegrund och nykterhetslöftet. Övningar varvas med personliga texter där medlemmar delar med sig av sina egna tankar och reflektioner.

Utmana

Ett avsnitt med övningar där scouterna utmanar och ifrågasätter normer och föreställningar kring alkohol och tobak. Utifrån frågorna skapar scouterna sina egna svar och metoder för att välja nykterhet.

Avsluta

Ett avsnitt med övningar som kan användas för att avsluta en aktivitet eller ett scoutmöte. Övningarna inbjuder till olika former av utvärdering och eftertanke.

Kombinera

Övningarna kan användas separat men för att fylla ett helt scoutmöte (ca 1,5–2 timmar) används med fördel en serie övningar från de olika avsnitten.

Börja med en övning från Starta för att få igång gruppen utifrån olika fokusområden. Övningar från Stärka eller Utmana är oftast lite längre och kan användas som huvudaktivitet. En övning från Avsluta bidrar till eftertanke och kan användas för att sammanfatta och utvärdera aktiviteten.

Övningsupplägg

Sammanfattning: Varje övning börjar med en kort text som sammanfattar övningen för att du som ledare snabbt ska kunna skapa dig en bild av innehållet.

Genomförande: För att lättare kunna följa övningen steg för steg är genomförandet uppdelat i numrerade punktlister. Genomförandet är ett förslag på upplägg. Prova gärna att justera övningen så den passar din grupp bäst.

Min känsla

Scouterna får känna efter vilken känsla de har i kroppen och får välja en bild som motsvarar deras känsla.

Aktiviteten genomförs vid avslutningsceremonin för att sammanfatta scoutmötet med en känsla som finns i kroppen.

- 1 Ta hjälp av scouterna och sammanfatta tillsammans vad ni har gjort under mötet.
- 2 Be scouterna blunda och i tysthet fundera en kort stund hur det känns i kroppen. Känner jag mig stolt, trött, glad, duktig eller ledsen? Eller något helt annat?
- 3 Första gången ni gör övningen kan ni gå igenom och prata om de olika bilderna
- 4 Lägga ut bilderna på marken och be scouterna gå runt och individuellt välja en av bilderna som stämmer bäst överens med hur scouten känner sig genom att lägga en sten eller annan markering på den känsla som de valt.
- 5 Samla sedan scouterna runt bilderna och lyft vilka känslor som vi har i gruppen idag utan att peka ut vem som valt vilken känsla.

TIPS: Gör gärna övningen under flera möten så scouterna får öva på detta under en längre tid. Vill ni göra en enklare variant kan scouterna endast få välja mellan korten "bra", "neutral känsla" eller "dåligt".

SYFTE: Att öva på att känna efter hur det känns i kroppen och förmedla sin känsla med hjälp av en bild.

MATERIAL: 17 bilder på känslor.

90

AVSLUTA

Tips: Här hittar du förslag på varianter av övningen eller andra tips som är bra att tänka på under genomförandet.

Material: Ger information om vilket material du behöver för att genomföra övningen.

Målgrupp: Berättar vilka målgrupper som övningen riktar sig till utifrån Scouternas åldersindelning, som du hittar på sidan 10. Detta är en rekommendation. Utifrån din grupps förutsättningar och behov kan övningen passa både yngre och äldre scouter.

Tid: Ger en ungefärlig uppskattning av övningens längd.

Antal deltagare: Ger en indikation på hur många man behöver vara för att kunna genomföra aktiviteten.

Syfte: Berättar varför vi gör övningen och vad scouten får ut av den.

Tips för tillgänglighet

Vi är alla olika, vi har olika förutsättningar och behov. För att skapa en verksamhet där alla kan delta är det bra att ha en förståelse för hur vi kan göra så att fler ska tycka att det är kul att vara med. Ibland krävs anpassningar, men vilka de är varierar beroende på situation. Fokusera därför på de behov som du ser i just ditt sammanhang.

NSF har två material som handlar om tillgänglighet i scoutverksamheten: Riktlinjer för tillgänglighet och Tillsammans. Där presenteras praktiska strategier för att skapa delaktighet och mer övergripande tips kring sådant som kan vara bra att tänka på när vi bedriver verksamhet i NSF. Här följer några generella tips som kan vara användbara när ni gör övningar ur den här boken.

Rutiner och struktur

För att skapa tydlighet och förutsägbarhet i verksamheten är rutiner och struktur till stor hjälp. Rutinerna kan hjälpa till att sortera bland intryck och skapa förutsägbarhet. Det innebär att många sammanhang blir mindre energikrävande och mer trygga, eftersom strukturen är tydlig och inte behöver uppfinnas för varje ny situation. I verksamhet kan arbete med rutiner och struktur exempelvis innebära att möten börjar och slutar på samma sätt och att vi alltid berättar vad som ska ske, innan det händer. När vi informerar om aktiviteter och övningar är det bra att svara på följande frågor: Hur? När? Var? Hur länge? Varför? Det är viktigt för att förtydliga förväntningarna kring övningarna.

Lika och rättvist

I NSF vill vi skapa verksamhet där alla kan delta på sina egna villkor. I all verksamhet finns det utmaningar som står i vägen för att alla ska kunna vara delaktiga. Som ledare behöver vi hitta utmaningarna och jobba med dem. Det kan innebära att vi gör generella anpassningar som förenklar och är lika för alla. Men, det kan också betyda att vi gör individuella anpassningar som skapar rättvisa förutsättningar men som inte nödvändigtvis är lika för alla. Oavsett vilket, så är det viktigt att komma ihåg att anpassningar som är nödvändiga för någon i stort sett alltid är bra för alla.

Att göra en verksamhet tillgänglig innebär alltså inte nödvändigtvis att allt ska vara lika för alla, utan att det ska vara rättvist. Är det rättvist så får alla likvärdiga möjligheter att delta.

Generella anpassningar som ofta kan vara bra är följande:

- » Att variera övningar. Går det exempelvis att sitta istället för att stå, gå istället för att springa, rita istället för att skriva?
- » Att planera in tid för paus och reflektion för deltagarna. Det är viktigt för att alla ska orka delta, bidra och förstå vad som är på gång.
- » Att vara tydlig med att deltagande är frivilligt och skapa olika sorters möjligheter till deltagande. Kanske kan exempelvis någon som inte tycker om att bli jagad vara domare när ni leker kull?

Exempel på hur man kan tillgängliggöra övningar

Att bli jagad kan vara svårt och obehagligt. Om någon i scoutgruppen har svårt för kullekar kanske en annan lek passar bättre. Ett annat alternativ är att skapa nya roller kring leken som inkluderar fler i gemenskapen. Kanske behövs en domare, tidtagare eller fotograf.

Ibland passar det bra att stå, men i andra sammanhang är det bättre att sitta. Det beror på om det funkar bra för alla att röra sig från sittande till stående.

För att undvika att någon fastnar i rollen som scout A kan ledare delta och bli pedagogiskt kullade eller inte hinna ifatt.

Alla kan inte springa. Som ledare är det därför viktigt att anpassa leken efter gruppens förutsättningar. I det här fallet kan man fundera på om det går att göra leken gåendes, krypandes eller på något annat sätt.

Ibland är det bra att variera övningarna. Dels för att det kan vara roligt, men också av andra orsaker. Att bli klappad på kan exempelvis vara jobbigt. En möjlig variant är att scout A går utanför ringen och bara säger "anka" och "gås", utan att klappa på någon. Scouten i ringen (vars tur det är att få anka eller gås) gör istället en rörelse som motsvarar djuret. På det viset syns det vem som "står på tur". Förslag på rörelser kan vara att flaxa med armarna för "anka" och att använda händerna för att skapa en näbb för "gås".

Ett tydligt syfte är inte bara till för ledarna. Det är också viktigt att berätta för scouterna varför en övning genomförs. När alla förstår syftet ökar motivationen och graden av deltagande, övningen blir värdefull för fler. Syftet kan dock behöva omformuleras för att passa just din scoutgrupp.

Anka, anka, gås

Scouterna står i en ring och blir utmanade av en person som klappar dem på axeln och säger antingen anka eller gås.

1 Be alla scoutar att ställa sig i en ring förutom en person, som vi kallar person A.

2 Person A ska gå på utsidan av ringen och i tur och ordning klappa varje person på axeln samtidigt som den antingen säger "anka" eller "gås".

3 När person A klappar på någons axel och säger "anka" händer ingenting, men om person A klappar på axeln och säger "gås" börjar en liten tävling. Då ska personen som fick en gåsklapp springa motsatt varv i ytterringen.

som person A och hinna först tillbaka till sin plats. Den som kommer sist fortsätter att gå runt ringen, klappa på axlar och säga antingen anka eller gås.

4 Leken fortsätter under en förbestämd tid och har ingen vinnare.

TIPS:
Vill ni göra leken lite svårare kan ni välja två personer som går runt och klappar på axlar. Se bara upp så scouterna är uppmärksamma och inte springer in i varandra.

Denna övning kan varieras på olika sätt så den passar din grupp bäst. Läs mer under rubriken "Tips för tillgänglighet" i introduktionen för att få tips på utförande.

SYFTE:
Att ge energi

STARTA/PAUSA

Att leken inte har någon vinnare är inte en slump, utan något som är viktigt eftersom det skapar delaktighet. Leken blir då ett sammanhang som möjliggör glädje och bus utan att också innefatta stress och press. Vi leker för att det är kul och inget annat.

»»Exempel på hur man kan tillgängliggöra övningar

Övningen innebär mycket tänkande och reflektion, vilket ibland kan vara abstrakt och utmanande. Du som ledare kan underlätta genom att förtydliga förväntningarna på övningen och ställa vägledande frågor under övningens gång.

Patrullarbete är ett bra sätt att ge alla en plats i diskussionen. Det är dock viktigt med sammansättningen av gruppen så att scouterna kompletterar och lyfter varandra i samarbetet.

Ge gärna flera förslag på hur ett bidrag till en övning kan se ut. Att ge möjlighet till att både skriva och rita är toppen. Kanske går det också att exempelvis berätta muntligt.

Det kan vara bra att förklara vad som kommer att hända senare i övningen och berätta vad förslagen ska användas till? Det ger en tydlig struktur med uttalade förväntningar som skapar trygghet.

Här kan det vara skönt att som ledare vara förberedd och ha funderat ut några exempel att dela med scouterna. Hela världen är stor och därför svår att greppa. Om diskussionen utgår från några färdiga exempel blir strukturen för samtalet tydligare och det blir därmed enklare att fundera kring frågan.

Tre anledningar därför

Scouterna får komma på och enas om vilka de tror är de tre viktigaste skälen att inte röka eller snusa.

1 Dela in scouterna i patruller.

2 Läs följande påstående högt. De allra flesta människor röker eller snusar inte. Varför?

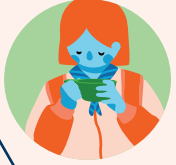
3 Be scouterna att enskilt skriva eller rita så många förslag de kan komma på.

4 Starta patrullarbetet efter några minuter. Patrullen ska utifrån de individuella svaren försöka enas om de tre viktigaste anledningarna till att inte röka eller snusa.

5 Samla scouterna i helgrupp igen och låt dem berätta för varandra vilka anledningar patrullerna valt och varför.

6 Prata med scouterna om följande frågor:

- » Var det lätt eller svårt att enas i patrullen?
- » Skiljde sig anledningarna mellan patrullerna?
- » Hur kan anledningarna variera beroende på var i världen man befinner sig eller vilken kultur man lever i? (För Äventyrare/Utmanare)



SYFTE:
Att fokusera på att se anledningarna till varför människor väljer bort tobaksprodukter.

MATERIAL:
Var sin penna och papper till samtliga deltagare.

15-30 MINUTER

6-30 PERSONER

STÄRKA: NYKTERHET

45

Ett tydligt syfte är inte bara till för ledarna. Det är också viktigt att berätta för scouterna varför en övning genomförs. När alla förstår syftet ökar motivationen och graden av deltagande, övningen blir värdefull för fler. Syftet kan dock behöva omformuleras för att passa just din scoutgrupp.

Att muntligt berätta är ett sätt att dela sina tankar. Kanske finns det behov av att kommunicera på fler eller andra sätt? Möjliga variationer är att berätta genom att rita, spela teater, googla upp bilder eller visualisera med hjälp av saker som finns nära till hands.

12

Ordlista

» åldersgrupper

- 🌱 Spårare 8–9 år
- 🦋 Upptäckare 10–12 år
- 🧭 Äventyrare 12–15 år
- 🦋 Utmanare 15–18 år
- 🦋 Rover 18–25 år
- scoutledare 18 år och uppåt

- » **patrull** kallas en grupp av 3–8 scouter
- » **avdelning** kallas en eller flera patruller inom samma åldersgrupp
- » **kår** kallas den lokala scoutföreningen som består av en eller flera avdelningar

Läs mer om Klartänkt och hitta
ännu fler övningar på:
www.klartänkt.nu



STARTA

Ett avsnitt med korta, lekfulla övningar som med fördel används i början av ett scoutmöte eller en aktivitet för att deltagarna ska komma igång. Övningarna har lite olika inriktningar, exempelvis samarbetsförmåga, kreativt tänkande och koncentrationsförmåga.

STARTA/PAUSA

Korta övningar som passar bra att bryta in med när det behövs energipåfyllning eller rörelse.

.....

Läs mer om Klartänkt och hitta
ännu fler övningar på:
www.klartänkt.nu

Gnistan

Scouterna står i en ring och ska skicka en gnista, en handtryckning, till varandra runt ringen.



🕒 5-15 MINUTER

+👤 3-30 PERSONER

Den här övningen används ofta i slutet av scoutmöten. Att istället göra övningen i början av en aktivitet eller ett scoutmöte kan hjälpa scouterna att hitta ett fokus och en koncentration till kommande aktivitet.

1 Berätta för scouterna att de nu ska få skicka en gnista till varandra. Be dem ställa sig i en ring och hålla varandra i händerna. Förklara sedan hur gnistan fungerar. Gnistan skickas genom ett handtryck till nästa person i ringen och ska på så sätt ta sig runt ett helt varv.

2 Börja med att köra en omgång när scouterna får ha ögonen öppna.

3 Nästa steg kan vara att scouterna blundar och du som ledare börjar skicka ett handtryck åt något håll.

4 När gnistan gått ett varv i ringen och kommit tillbaka kan scouterna titta igen. Ni kan sen fortsätta att testa fler varianter.

- » Ett handtryck- Gnistan förs vidare.
- » Två handtryck- Gnistan studsar tillbaka och byter håll.

- » Gnistan skickas runt så snabbt som möjligt
- » Gnistan skickas runt under loppet av en hel minut

TIPS:

Om stämningen är fnittrig kan övningen behöva köras några omgångar innan scouterna slappnar av och hittar ett fokus i uppgiften.



SYFTE:

Att hitta koncentration och fokus genom samarbete.

Gruppkontrakt

Scouterna kommer överens om vilka trivseregler som ska finnas i gruppen för att alla ska må bra och känna sig trygga.



🕒 15–30 MINUTER

+👤 3–30 PERSONER

Innan det är dags att börja med ett arbete i en grupp kan det vara bra att enas om (eller skapa) gemensamma regler i form av ett gruppkontrakt för att alla ska trivas. För att göra det lättare att följa kan det vara bra att begränsa kontraktet till mellan fem och sju punkter.

Exempel på vad reglerna kan handla om: förhållningssätt till varandra, lyssnande när andra pratar, tilltal, hur vi förhåller oss till tider.

1 Be deltagarna fundera på och skriva ner 3–4 punkter som är viktiga för dem för att de ska känna sig trygga i en grupp. "Jag trivs i en grupp när..."

2 I bikupor (två och två) får de berätta för en kamrat vad de skrivit. Bikuporna får redovisa sina tankar i helgrupp.

3 Skriv upp alla förslag och diskutera dem i helgrupp. Om gruppen har missat någonting som du tycker är viktigt, ta i så fall själv upp det och lägg till det bland reglerna.

4 Skriv slutligen upp reglerna på ett ställe som är väl synligt under hela den tid ni ska jobba tillsammans, till exempel på ett stort papper som du fäster på väggen eller på annat synligt föremål.

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att skapa en bra gruppdynamik genom att tillsammans komma överens om hur man ska förhålla sig till varandra.

MATERIAL:

- » papper och penna till var och en
- » ett stort papper
- » en tjock tuschpenna

»» Gruppkontrakt

5 Låt gruppkontraktet hänga uppe under kommande träffar eller möten för att vara en påminnelse om gruppens gemensamma regler. Återkoppla gärna och fråga om gruppen följt reglerna eller om ni vill göra någon förändring eller något tillägg. Se också till att introducera gruppkontraktet om gruppen får nya medlemmar eller någon var frånvarande när kontraktet skrevs.

TIPS:

Formulera hur ni vill att klimatet ska vara istället för hur ni inte vill att det ska vara. Exempel: Alla får tala till punkt, istället för: Vi avbryter inte varandra.

Det är viktigt att det finns utrymme för olika åsikter, men det får aldrig vara på bekostnad av någon annan. Att slippa bli utsatt bör vara viktigare än att ha möjlighet att uttrycka precis allt man tycker och tänker. Om en regel är: "Det ska vara högt i tak", så behöver en annan regel vara: "Alla ska respektera varandra".

Här kommer vi!

En rörelselek där scouterna i lag ska turas om att gestalta och sedan gissa vad de andra föreställer.



⌚ 5–15 MINUTER

+👤 4–30 PERSONER

1 Dela in scouterna i två lag. Varje lag får sitt bo bakom en linje på kortsidorna.

2 Lag A får börja och ska komma överens om vad de ska vara för något utifrån ett förutbestämt tema som alla vet om. Exempelvis ett yrke, en maträtt eller ett djur. Detta ska laget visa med hjälp av rörelser men inga ljud.

3 Lag B som gissar går fram till mittlinjen när Lag A är klara.

4 Det gestaltande laget A marscherar sedan fram till mittlinjen i armkrok och ropar i takt: "Här kommer vi, här kommer vi"

5 När lag A närmar sig mittlinjen sträcker alla i lag B ut sin hand och säger "Stopp! Inte ett steg till förrän ni visat vem ni är!"

6 Lag A stannar omedelbart och visar med rörelser vad de ska föreställa. Lag B ska nu försöka gissa vad de föreställer och ropar ut sina gissningar högt.

7 När de gissat rätt får de jaga motståndarna mot deras kortsida. Man fångar en motståndare genom att klappa denne på axeln och tillsammans gå tillbaka till lag B:s bo. De som blir fångade blir nu nya medlemmar i lag B istället.

8 Lagen turas nu om att gissa och gestalta och leken slutar när det bara återstår ett lag och alla har vunnit.

SYFTE:

Scouterna får öva på sin kreativa förmåga och få igång kroppen.

MATERIAL:

» Något som markerar ut ett avlångt lekfält. En mittenlinje samt två bo på kortsidorna till varje lag, cirka 15 meter från mitten.

Kuddstafett

Scouterna står i en ring och är uppdelade i två lag. Varje lag har varsin kudde som ska skickas mellan lagmedlemmarna för att på så sätt hinna ikapp den andra kudden.



⌚ 5-15 MINUTER

+👤 6-30 PERSONER

1 Be scouterna ställa sig i en ring. Dela sedan upp gruppen i två lag genom att ge varannan scout i ringen en etta och varannan en tvåa. Du som ledare kan hoppa in så det inte blir två av samma siffra bredvid varandra.

2 Ge sedan en scout i varje lag en kudde. Vid start ska kuddarna vara så långt ifrån varandra som möjligt, alltså mitt emot varandra i ringen.

3 Förklara leken enligt följande:

När stafetten startar skickar första laget sin kudde mellan

sina lagkamrater, alltså varannan scout i ringen. Andra laget skickar sin kudde på samma sätt, åt samma håll. På detta vis både jagar och jagas kuddarna av varandra. Det är inte tillåtet att röra motsatta lagets kudde utan endast det egna lagets kudde.

Leken slutar när det ena lagets kudde kommit ikapp den andra.

4 Kör gärna flera gånger och byt lag däremellan.

SYFTE:

Att samarbeta och komma igång under lekfulla former.

MATERIAL:

Två olikfärgade större objekt tex två kuddar eller två plastpåsar med hopskrynkade tidningar i.

Avtryck

Scouterna ska förflytta hela patrullen från en punkt till en annan genom att endast använda ett begränsat antal kartongbitar att stå på.



⌚ 5-15 MINUTER

+ 3-30 PERSONER

1 Dela in scouterna i patruller om minst tre personer i varje.

2 Scouterna får sedan ett antal kartongbitar, några fler än de är medlemmar i patrullen. Patrullen ska på dessa brickor förflytta sig framåt genom att endast gå på kartongbitar och sedan skicka dem framåt mellan sig utan att trampa utanför kartongbiten.

3 Förklara reglerna ovan för scouterna och visa vilken sträcka scouterna ska ta sig mellan.

4 Om scouterna klarade att ta sig mellan punkt A och B utan problem kan ledaren ta bort en kartongbit för att göra det lite svårare till nästa omgång.

TIPS:

Om tävlingsmoment vill undvikas kan patrullerna få olika långa sträckor att förflytta sig över och om det upplevs som orättvist kan patrullerna byta sträckor efter första omgången.



SYFTE:

Öva på att samarbeta under lekfulla former.

MATERIAL:

- » Kartongbitar eller annat material till exempel tidningar, minst i storleken av ett A4 papper, beroende på svårighetsgrad. Några fler bitar än antalet personer i gruppen.
- » Något som markerar en början och ett slut på en sträcka. Kan vara ett träd eller en kon.

Andra sidan upp

Scouterna ska genom samarbete lyckas vända på ett liggunderlag som de inte får kliva av under övningen.



⌚ 5–15 MINUTER

+👤 3–30 PERSONER

1 Förklara reglerna nedan för scouterna:

Leken går ut på att liggunderlaget ska vändas så att ovansidan till slut ligger vänd mot golvet. Detta ska göras utan att någon nuddar marken utanför liggunderlaget med någon kroppsdel. Om detta sker börjar patrullen om från början.

2 Patrullen kan även testa att göra detta på tid och sedan försöka göra övningen igen och se om tiden förändras.

3 Vill man öka svårighetsgraden kan leken ske under absolut tystnad. Storleken på liggunderlaget kan även varieras för olika svårighetsgrad samt för att reglera hur trångt deltagarna behöver stå.

TIPS:

Denna övning kan varieras på olika sätt så den passar din grupp bäst. Läs mer under rubriken "tips för tillgänglighet" i introduktionen för att få tips på utförande.

SYFTE:

Att öva på att samarbeta under lekfulla former.

MATERIAL:

- » ett liggunderlag eller liknande på vilket alla får plats
- » mobil eller klocka för att mäta tid (valfritt)

Alla känslor stormar

Scouterna får gå runt på en avgränsad yta och gestalta olika känslor.



🕒 5–15 MINUTER

+👤 3–30 PERSONER

1 Samla scouterna och berätta att de nu ska få vara en del av en känslostorm. De ska gå runt i rummet och uttrycka den känsla som ropas ut. Fråga scouterna hur det kan se ut när man är glad och sen när man är arg. Hur rör man sig? Hur ser man ut i ansiktet? Hur går man? Hur låter man?

2 Be scouterna sprida ut sig i rummet eller på en yta utomhus. Ni ska kunna se varandra ordentligt men ha plats att gå omkring utan att gå på varandra.

3 Be scouterna gå runt i rummet med en neutral känsla i kroppen, varken glad eller ledsen.

4 Ropa ut en känsla och be scouterna gå runt med och uttrycka den känslan i kroppen. Prova gärna flera olika känslor innan ni avslutar övningen.

Förslag på känslor:

- » lycklig
- » uttråkad
- » ledsen
- » kär
- » stressad
- » arg
- » kissnödig
- » rädd
- » osäker
- » nyfiken
- » irriterad
- » misstänksam
- » trygg

TIPS:

Prova att variera övningen genom att vara helt tysta under tiden. Scouterna kan även gå två och två istället för att gå själva.

Denna övning kan varieras på olika sätt så den passar din grupp bäst. Läs mer om detta under rubriken "Tips för tillgänglighet" i introduktionen.

SYFTE:

Att öva på att känna hur olika känslor kan upplevas och utveckla sin kreativitet.

Utan ord

Scouterna ska, utan att prata med varandra, ställa sig i en förutbestämd ordning.



⏱ 5-15 MINUTER

+👤 3-30 PERSONER

1 Förklara reglerna och syftet för scouterna:

Övningen går ut på att ställa sig i led enligt en bestämd ordning. Detta ska göras under tystnad.

2 Dela in scouterna i patruller. Gör övningen i helgrupp om ni vill ha en större utmaning.

3 Ordna ledet:
» så långt som möjligt, utan att tappa den fysiska kontakten med varandra
» så kort som möjligt
» efter längd
» efter ålder
» efter födelsedag över året, 1 jan-31 dec

» i bokstavsordning efter förnamn eller efternamn

För mer utmaning:

» efter hur långt man har hem från den plats ni befinner er på
» hur många år man har varit scout

TIPS:

Denna övning kan varieras på olika sätt så det passar din grupp bäst. Läs mer om detta under rubriken "Tips för tillgänglighet" för genomförande i introduktionen.



SYFTE:

Att samarbeta och att känna att det går att förstå någon utan att använda ord.

Varsågod, en present!

Scouterna ska två och två göra en övning där de i en snabb följd ska ge varandra låtsaspresenter.



 5–15 MINUTER

 4–30 PERSONER

1 Dela in scouterna två och två. Övningen kan göras både gående på en avgränsad yta eller stillastående.

2 Person A ska ge person B en låtsaspresent. Presenten kan vara vad som helst. En elefant, ett glas, en resa till Spanien, en brandsläckare. Scouten ska med kroppsspråket försöka gestalta vad det är för present vid överlämnandet. Till exempel om det är tungt eller lätt, något ömtåligt, något som luktar gott eller äckligt.

3 Mottagaren av presenten tolkar person A och tackar för presenten genom att säga: "Tack, en liten stol" (eller vad

som nu personen uppfattar att den fått i present) och reagerar med valfri känsla, till exempel: tacksam, förolämpad, arg eller förskräckt.

4 Paren byter därefter direkt roll och person B ska ge person A en present. Person B tackar och reagerar med valfri känsla.

5 Övningens tempo ska vara snabbt och scouterna ska ge och ta emot det första som de kommer på i present och inte lägga tid på att fundera.

6 Låt scouterna byta parkompis några gånger under övningens gång.

TIPS:

För att göra övningen lite lättare kan man föreställa sig att man ska hämta presenten från en hylla någon meter bort. Det ger lite mer betänketid. I nästa steg kan personen bara vända sig om och hämta presenten. För att snabba på övningen mer kan parkompisarna ställa sig mittemot varandra och låta högerhänderna ligga sida mot sida i luften, med handflatorna uppåt. Sen turas man om att ge en present genom att vända sin handflata ner mot den andra personens handflata samtidigt som man säger exempelvis "Varsågod, en elefant". Den andre personen säger då tack och ger direkt tillbaka en ny present på samma sätt.

SYFTE:

Att få igång det kreativa tänkandet.

Anka, anka, gås

Scouterna står i en ring och blir utmanade av en person som klappar dem på axeln och säger antingen anka eller gås.



⏬ 5-15 MINUTER

+👤 6-30 PERSONER

1 Be alla scouter att ställa sig i en ring förutom en person, som vi kallar person A.

2 Person A ska gå på utsidan av ringen och i tur och ordning klappa varje person på axeln samtidigt som den antingen säger "anka" eller "gås".

3 När person A klappar på någons axel och säger "anka" händer ingenting, men om person A klappar på axeln och säger "gås" börjar en liten tävling. Då ska personen som fick en gåsklapp springa motsatt varv i ytterringen som person A och hinna först

tillbaka till sin plats. Den som kommer sist fortsätter att gå runt ringen, klappa på axlar och säga antingen anka eller gås.

4 Leken fortsätter under en förbestämd tid och har ingen vinnare.



TIPS:

Vill ni göra leken lite svårare kan ni välja två personer som går runt och klappar på axlar. Se bara upp så scouterna är uppmärksamma och inte springer in i varandra.

Denna övning kan varieras på olika sätt så den passar din grupp bäst. Läs mer under rubriken "Tips för tillgänglighet" i introduktionen för att få tips på utförande.

SYFTE:

Att ge energi!

Ljudvågen

Scouterna står i en ring och ska föra vidare vågen genom att göra ett ljud och en rörelse.



⬇ 5-15 MINUTER

+ 3-30 PERSONER

1 Be scouterna att ställa sig i en ring med ansiktena in mot mitten.

2 Börja med att göra en stor våg samtidigt genom att resa båda armarna rakt fram från fötterna upp mot huvudet och tillbaka igen.

3 Nästa steg är att förflytta vågen så att den börjar på ett ställe och går hela varvet runt tills den är tillbaka där den startade.

4 Lägg sedan till ett ljud till rörelserna för att prova att

transportera en ljudvåg. Börja med ett brusande "schhh"-ljud som ska ljuda samtidigt som vågrörelserna passerar.

5 När ni är nöjda med er ljudvåg kan ni hitta på egna ljud som ska transporteras i vågen. En person får komma på ett nytt ljud som alla först får prova tillsammans innan ni gör ljudvågen.

6 Gör leken under en förbestämd tid eller så att alla som vill fått skicka en ljudvåg.

SYFTE:

Att ge energi i en paus mellan aktiviteter eller innan en aktivitet.



Fler starta/pausa-övningar och lekar hittar du på
aktivitetsbanken.se

STÄRKA

Avsnittet Stärka är indelat i tre delar:

JAG

Här ingår själv- och gruppstärkande övningar som syftar till att bygga upp scoutens självförtroende och förmåga att uttrycka sina egna tankar och åsikter. Gruppen och den lilla patrullen stärks genom att allas olikheter lyfts till patrullens fördel och scouterna får känna gemenskap med varandra.

NYKTERHET

Övningarna i denna del ger scouterna möjlighet att fundera på och formulera sina tankar kring nykterhet och olika val vi människor gör i livet. Läs texten om "Bra att veta om värderingsövningar" innan ni kör igång med övningarna i detta avsnitt.

NYKTERHETSRÖRELSENS SCOUTFÖRBUND (NSF)

Denna del handlar om att stärka scoutens egen NSF-identitet. Här får man möjlighet att fundera över vad det innebär att vara medlem i Nykterhetsrörelsens Scoutförbund. Innehållet fokuserar på NSF:s värdegrund, nykterhetslöftet och aktiviteter för hela kåren. Övningar varvas med personliga texter där medlemmar delar med sig av sina egna tankar och reflektioner.

.....

Läs mer om Klartänkt och hitta
ännu fler övningar på:
www.klartänkt.nu

Prata på

Scouterna får öva på att ta ställning och berätta varför de tycker på ett visst sätt.



 5–15 MINUTER

 6–30 PERSONER

1 Dela in scouterna i två lika stora grupper. Be den ena gruppen ställa sig i en ring med sina ansikten utåt. Be den andra gruppen ställa sig i ytterringen mitt emot med ansiktena mot scouterna i innerringen. Scouterna ska nu stå ansikte mot ansikte i yttre och innerringen.

2 Förklara för scouterna att du kommer ställa frågor som de ska svara på och förklara varför de tycker så för scouten som står mitt emot. Sedan ska den andra scouten också svara på samma fråga.

3 Be ytterringen flytta sig ett steg åt höger eller vänster

så alla står mitt emot en ny scout.

4 Läs upp nästa fråga.

5 Fortsätt gärna ett helt varv så alla i den yttre ringen fått prata med alla i inre ringen. Räcker inte frågorna i listan kan du börja om eller hitta på egna frågor.

Förslag på frågor:

- » Vilken maträtt du tycker bäst om och varför?
- » Vilket djur du tycker bäst om och varför?
- » Vilket tv-program du tycker bäst om och varför?
- » Vilken sport du tycker bäst

- om och varför?
- » Vilken färg du tycker bäst om och varför?
- » Vilken färg du tycker minst om och varför?
- » Vilken årstid du tycker bäst om och varför?
- » Vilken årstid du tycker minst om och varför?
- » Vad är roligast med att vara scout och varför?
- » Vilket skolämne du tycker bäst om och varför?
- » Vilken musik du tycker mest om och varför?
- » Vad gör dig riktigt glad och varför?
- » Vad gör dig riktigt arg och varför?
- » Vad gör dig ledsen och varför?

SYFTE:

Att öva på att våga prata och stärka självförtroendet.

Dirigenten

Scouterna ska hitta på sitt eget fantasiinstrument, spela tillsammans i gruppen och prova på att leda orkestern.



15–30 MINUTER

3–30 PERSONER

1 Förklara för scouterna att de nu ska starta en orkester. Men att de måste uppfinna var sitt instrument först. Du som ledare visar sedan ett förslag på hur man skulle kunna spela och låta på ett fantasiinstrument.

2 Låt scouterna fundera och prova några minuter tills alla har kommit på hur deras instrument ska låta och spelas på.

Till exempel kan man slå på sina knän, spela lufttrumpet eller låtsas hålla om en stor luftsäck med armarna, som man kan klämma ut luft ur och samtidigt ge ifrån sig ett läte.

3 När alla har hittat på ett instrument ska ni ställa er i en ring. Låt scouterna i tur och ordning få visa hur deras instrument låter.

4 Berätta för scouterna att de ska få prova på att leda orkestern, det vill säga dirigera.

Förklara vad en dirigent gör: En dirigent leder orkestern och bestämmer hur musiken ska spelas. Ska det låta svagt eller högt, gå fort eller långsamt? Ska halva orkestern spela medan den andra halvan är tysta?

Ofta använder dirigenten sina händer för att dirigera, men

hela kroppen visar också tydligt för orkestern hur de ska spela.

5 Du som ledare kan börja vara dirigent genom att ställa dig i mitten av ringen. Du ska därefter röra dig i den takt som de andra ska spela och på så vis leda. Visa med hela kroppen hur orkestern ska spela genom att röra dig långsamt och mjukt, fort och hoppigt, eller i annan valfri takt. Stora rörelser betyder att orkestern ska spela högt och små rörelser att orkestern ska spela tyst.

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att bli sedd och lyssnad på. Att känna gemenskap i gruppen.

»» Dirigenten fortsättning

6 Byt efter en stund plats med en scout som vill testa dirigentrollen. Det kan vara bra att du som ledare fördelar dirigentrollen så att alla som vill prova på får möjlighet.

7 Ytterligare en utmaning kan vara att "skicka" sina instrument ett steg vidare åt höger så att scouterna får prova att spela andra instrument under lekens gång. Pausa då mellan varje dirigent så scouterna får visa hur deras instrument ska låta och spelas.

8 Leken avslutas när alla fått prova på att vara dirigent eller efter en förbestämd tid.

TIPS:

Övningen kan utvecklas till en längre aktivitet om ni väljer att fysiskt tillverka nya instrument. Använd då till exempel flaskor och burkar i olika material, gummiband, ståltråd, pinnar och pennor.

Scouterna kan dirigera varandra två och två om ni vill undvika att dirigera framför helgrupp.

Jubla för mig!

Scouterna går runt i rummet och får när de vill gå upp på en stol och säga sitt namn, varpå alla andra ska jubla och hurra för den som står på stolen.



 5-15 MINUTER

 6-30 PERSONER

1 Alla scouter ska gå runt i rummet eller på en avgränsad yta. Någonstans i rummet finns ett föremål att stå på, till exempel en stol, låda eller en sten om ni är utomhus.

2 Den som känner sig redo kan när som helst kliva upp på föremålet och ropa ut sitt namn.

3 De andra ska hurra och jubla så mycket de bara kan, samtidigt som de fortsätter att gå runt i rummet.

4 Scouten får kliva ner igen och fortsätta gå runt i rummet.

5 Övningen pågår tills alla som vill har fått möjlighet att kliva upp på föremålet och ropa ut sitt namn.

TIPS:

Se till att alla deltagare har fysisk möjlighet att ta sig upp på föremålet, gör annars en ring på golvet eller markera ett träd där man kan vara.

SYFTE:

Att få känna sig stärkt i sig själv utan prestation. En bra pausövning.

MATERIAL:

En stol, sten, eller låda som är stadig att stå på.

En av tre

Scouterna får välja mellan tre olika alternativ och träna på att förklara och stå upp för sina val.



 15–30 MINUTER

 3–30 PERSONER

1 Berätta för scouterna att de nu ska välja ett av tre påståenden och försöka motivera för sina patrullkompisar varför de valt just det alternativet. Var tydlig med att det inte finns några rätta svar.

2 Dela in scouterna i patruller.

3 Läs upp ett påstående i taget av dem som finns nedan.

4 Låt scouterna fundera på vilket av de tre alternativen de vill välja.

5 Be var och en i patrullen berätta vad de valt och, om de vill, varför.

6 När alla i patrullen fått berätta om sitt valda alternativ läses nästa påstående upp.

7 Samla scouterna efter övningen och fråga hur det var att välja och förklara för de andra varför man valt som man gjort.

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att träna på att känna efter vad som är viktigast för en själv samt förklara och stå upp för sina val inför någon annan.

»» En av tre fortsättning

Av dessa tre skulle jag helst:

....., för att...

vandra i fjällen
cykla en långtur
simma i havet

Jag skulle vilja bli sedd som:

modig
påhittig
äventyrlig

Viktigast för mig är att ha:

vänskap
trygghet
ett bra självförtroende

Viktigast hos en vän är:

humor
ärlighet
givmildhet/generositet

Det bästa med scouterna är att:

få träffa nya kompisar
prova nya saker
få åka på läger

Svårast för mig är att:

säga förlåt
ge beröm
erkänna när jag haft fel

TIPS:

Tänk på att hitta på jämbördiga
alternativ om du gör egna
påståenden



Patrullblomman

Scouterna får hitta vilka gemensamma och unika styrkor som finns i patrullen och visa detta genom att rita patrullens egen blomma.



15–30 MINUTER

3–30 PERSONER

1 Dela in scouterna i patruller.

2 Scouterna ska nu tillsammans i patrullen hitta tre gemensamma egenskaper, samt en unik egenskap med varje person i patrullen. Något som man kan göra eller bidra med.

Exempel: Kan läsa karta, peppa patrullen, baka äppelkaka, sätta upp tält, är omtänksam.

3 Nu ska varje patrull rita en blomma av stora cirklar. På cirkeln i mitten ska patrullen skriva de tre saker som de gemensamt, i patrullen, kan eller bidrar med. Runt cirkeln

ska de rita blommans kronblad, ett för varje person i gruppen och skriva en unik egenskap i varje blad.

4 Samla gruppen när alla patruller är klara och låt varje patrull redovisa vilka egenskaper som står i deras blomma.

5 Sammanfatta övningen genom att berätta hur bra det är att vi alla kan bidra med olika saker och att alla inte behöver kunna allt. Att patrullens samlade intressen och kunskaper gör att vi kan väldigt mycket tillsammans.

TIPS:

Istället för att rita en blomma och skriva egenskaper på ett papper så kan scouterna hitta saker i omgivningen som symboliserar deras egenskaper och sedan arrangera sakerna som en blomma på marken, på en sten eller en stubbe

SYFTE:

Att lyfta fram både det gemensamma och unika som varje individ tillför patrullen

MATERIAL:

- » stora pappersark, ett per patrull
- » tuschpennor i olika färger

Bra att veta om värderingsövningar

I detta material finns det några olika typer av aktiva värderingsövningar; "Heta stolen", "Fyra hörn" och att resonera utifrån förutbestämda situationer i "Nykterheten i praktiken". Här nedan finns några saker som kan vara bra att tänka på när man leder övningar i största allmänhet, men särskilt när det handlar om värderingsövningar.

Värderingar överförs till barn och unga på olika sätt. Genom föräldrar och familjen, skolan, klasskompisar, lärare, vänner, fritidsintressen, sociala medier, filmer, tidningar.

När vi jobbar med aktiva värderingsövningar handlar metoden om att bearbeta olika lösningar och alternativ genom att fundera, uttrycka, lyssna in och ha möjlighet att pröva och ompröva sina ställningstaganden.

Syftet är inte att komma fram till rätt eller fel utan att visa respekt för andras åsikter och se fördelen med en mångfald av tankar. Scouterna blir medvetna om sina egna val och vad det är som kan påverka dessa.

I detta material finns det några olika typer av aktiva värderingsövningar.

Heta stolen, fyra hörn och att resonera utifrån förutbestämda situationer i "Nykterheten i praktiken".

Här nedan finns några tips som kan vara bra att tänka på när man leder övningar i största allmänhet, men särskilt när det handlar om värderingsövningar.

ATT TÄNKA PÅ:

Tillåtande stämning

Jobba med att skapa en stämning i gruppen där alla känner att det är tillåtet att yttra sig och ha sin egen åsikt.

Frivilligt deltagande

Målet är givetvis att alla ska få komma till tals under övningarna men av olika anledningar kan ämnet vara känsligt och tufft för deltagaren och då ska det

alltid finnas en tydlig väg för att kunna avstå eller säga pass.

Personliga åsiktsvärderingar

Åsikter som kommer fram i värderingsövningar ska inte betygssättas och värderas. Som ledare är det viktigt att aldrig säga "Klokt, Maria" eller "Jag håller med dig Arvid". Uppmuntra istället scouterna genom att tacka för att de delar med sig eller be scouterna förklara hur de tänker om åsikten är otydlig.

Tydliga instruktioner

Det är viktigt att veta vad som förväntas av en och hur övningen ska genomföras. Se till att instruktionerna är tydliga för alla deltagande scouter innan övningen påbörjas.

Fortsättning på nästa sida »»

Gör gruppindelningar

Somliga övningar kräver olika gruppkonstellationer när patrullerna är för stora eller för små. Ledaren ansvarar då för att scouterna delas in i lämpliga grupper.

Ha inte bråttom

Att genomföra en övning under stress eller tidspress kan innebära att efterföljande diskussion inte får ta den tid som krävs. Välj då hellre en kortare övning om tiden är knapp.

Döm eller kritisera aldrig

Om någon deltagare uttrycker åsikter som enligt ledaren är helt förkastliga, försök då få igång scoutens tankar

genom att ställa öppna frågor som exempelvis "Kan du utveckla dina tankar?", "Vilka fördelar ser du med detta?" eller "Hur menar du här?"

Att direkt påtala att någon har fel åsikter är ingen bra väg att gå. Här måste även du som ledare förstå att det finns olika åsikter och värderingar även om du inte förstår dem.

Avbryt inte

Att bli avbruten när man försöker förklara hur man tänker och känner gör att man kan känna sig kränkt. Dessutom är det viktigt att gruppen får lyssna in alla olika idéer som finns. Förebygg istället att någon tar all

samtalstid eller avbryter andra genom att jobba med till exempel en talpinne* eller tidsbegränsad taltid.

Acceptera andras känslor

Om en scout uttrycker en känsla i samband med en sakfråga, diskutera sakfrågan och inte känslan.

Respektera att någon ändrar åsikt

Att förändra sin egen åsikt efter att ha lyssnat och genomfört en övning är ett tecken på utveckling. Målet med övningarna är inte att alla ska skaffa sig en bestämd uppfattning och hålla fast vid den till varje pris.



Talpinne är en pinne eller annat lämpligt föremål som används för att tydligt visa vem det är som talar. Regeln är att det endast är den som håller i pinnen som får tala och de andra får vänta på sin tur för att säga sin mening eller kommentera någon annans.

Anledningar till nykterhet

Scouterna får komma på och formulera anledningar till nykterhet antingen utifrån sig själva eller i allmänhet. Anledningarna delas och diskuteras sedan med gruppen.



🕒 15–30 MINUTER

👤 3–30 PERSONER

Det finns två varianter på denna övning:

Alternativ 1: Utgå från scouternas egna anledningar till att välja nykterhet.

Alternativ 2: Utgå från möjliga anledningar att välja nykterhet, oavsett om det finns personliga kopplingar till dem eller ej.

1 Bestäm vilken variant på övningen gruppen ska göra, alternativ 1 eller 2.

2 Dela ut några självhäftande lappar och varsin penna till samtliga scouter.

3 Ställ frågan om anledningar till nykterhet till scouterna och ge scouterna några minuter till att enskilt skriva ner några anledningar.

Fortsättning vid alternativ 1:

4 Be scouterna sätta upp lapparna på en vägg och berätta för gruppen vad de skrivit.

Fortsättning vid alternativ 2:

5 Fortsätt övningen i patruller då scouterna får ytterligare några minuter på sig att tillsammans komma på fler anledningar till att välja nykterhet.

6 Be varje patrull sätta upp sina lappar på en vägg och berätta för gruppen vad det står på varje lapp.

Avslutning

7 Fråga scouterna hur det var att komma på och formulera anledningar till nykterhet.



SYFTE:

Att uppmärksamma de många olika anledningar till varför människor väljer att leva nyktert.

MATERIAL:

- » självhäftande lappar eller papper och tejp till alla deltagare
- » en penna till varje deltagare

Fyra hörn

Scouterna ska utifrån en given utmaning välja ett sätt att agera och motivera sin åsikt.



 15–30 MINUTER

 10–30 PERSONER

1 Ge gruppen fyra valmöjligheter utifrån en given situation eller ett påstående.

2 Varje hörn i rummet motsvarar en valmöjlighet, dvs. ett ställningstagande. Det ska alltid finnas ett öppet hörn, dit scouterna kan gå om inget av de tre givna svarsalternativen stämmer överens med deras egen åsikt.

3 Be scouterna stå kvar och prata några minuter med övriga personer i samma hörn om varför de valt att ställa sig just där. Om någon är ensam i ett hörn kan du som ledare samtala med den scouten.

4 Led gruppsamtalet med hjälp av frågor riktade till scouterna i de olika hörnen och be dem berätta om sitt val. Det är frivilligt att prata och alltid okej att säga pass.

5 Ge scouterna möjlighet att byta hörn, när de har fått höra åsikter från respektive hörn.

Uppstartare:

På en fredag vill jag helst äta...

1. glass
2. godis
3. chips
4. eget alternativ

Om jag missar bussen hem och nästa går om en timme...

1. börjar jag gå hemåt istället.
2. sätter jag mig och väntar på nästa buss.
3. försöker jag ringa någon som kan hämta mig.
4. eget alternativ.

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att bli medveten om sina valmöjligheter och åsikter och vad som kan påverka dessa. Att lära sig lyssna in och respektera andras tankar och åsikter.

»» Fyra hörn

FÖR SPÅRARSCOUTER OCH UPPTÄCKARSCOUTER

En kompis vill träffas efter skolan och se på film, men du har ingen lust. Vad gör du?

1. Säger som det är, att du inte har lust idag, men kanske en annan gång.
2. Hittar på en ursäkt till varför det inte går. Till exempel: "Jag ska snart äta".
3. Säger inget och går med på att träffas och se på film ändå.
4. Eget alternativ.

Jag blir mest påverkad av det...

1. mina föräldrar tycker.
2. mina kompisar tycker.
3. jag ser och läser på sociala medier.
4. eget alternativ.

Om jag möter en full person på gatan...

1. blir jag rädd.
2. bryr jag mig inte.
3. försöker jag gå över till andra sidan gatan.
4. eget alternativ.

När jag vill prata om viktiga saker med någon väljer jag...

1. en familjemedlem.
2. en kompis.
3. en lärare.
4. eget alternativ.

Det är disco i skolans gympasal. Ville har tillsammans med några kompisar gått ut för att ta lite frisk luft. Då tar en av

kompisarna fram en cigarett som han tänder. Sedan bjuder han de andra. Vad tycker du att Ville ska göra?

1. Ta emot cigaretten och låtsas röka.
2. Säger inför alla att han inte vill ha.
3. Röka cigaretten.
4. Eget alternativ.

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Fyra hörn

FÖR ÄVENTYRARSCOUTER OCH UTMANARSCOUTER



Det är lördag kväll. Alice ligger hemma i influensan och missar därför klassens sportlovsfest. Plötsligt piper Alice mobil till och hon får en film skickad till sig på klasskompisen Elsa. Elsa ser kraftigt berusad ut på filmen och Alice vet att det inte är första gången det händer. Hon känner sig orolig för hur Elsa mår. Elsa och Alice brukar plugga tillsammans ibland men har inte träffats på länge nu. Vad ska Alice göra?

1. Prata med sina föräldrar.
2. Prata med Elsa.
3. Ingenting, det kanske löser sig.
4. Eget alternativ.

Du följer med en kompis på en fest där du inte känner så många. En del dricker alkohol, andra inte. När det är dags att gå hem upptäcker du att din kompis nog druckit lite för mycket och ni bor åt olika håll. Vad gör du?

1. Följer kompisen hem.
2. Ringer kompisen föräldrar och ber dem skjutsa hem kompisen.
3. Går hem själv och ser till att kompisen följer med några andra som ska åt samma håll som kompisen.
4. Eget alternativ.

Fortsättning på nästa sida »»

»» Fyra hörn

Mohammed och Lucas har spelat fotboll i samma lag i flera år. Efter sommarlovets föreslår Mohammed att de ska ses och titta på film efter träningen. Lucas svarar att det inte är någon bra idé. Han berättar att hans mamma har problem med alkohol och att han därför inte vill ta hem några kompisar. Lucas ber Mohammed att inte berätta det för någon. Vad ska Mohammed göra?

1. Säger att det är okej och inte ta upp ämnet igen.
2. Frågar Lucas hur han mår och om han kan hjälpa till på något sätt.
3. Pratar med en vuxen,

exempelvis en förälder eller en lärare.
4. Eget alternativ.

Theo är med i ett e-sportlag som har spelat ihop i flera år. Det går bra och de har börjat få erbjudanden om sponsring. En stor turnering ligger framför dem och laget lägger all sin tid på att träna. Theo har börjat missa träningar den senaste tiden och blivit allt mer ofokuserad. Laget har, via sociala medier, fått reda på att Theo börjat festa väldigt ofta och de är nu rädda att han ska förstöra för laget inför den stora turneringen. Vad ska de göra?

1. Sparka honom från laget.
2. Pratar med Theo och berättar om deras oro för honom och turneringen.
3. Ingenting och hoppas att det löser sig.
4. Eget alternativ.

TIPS:

» Läs igenom texten "Bra att veta om värderingsövningar" på sidan 32 innan du leder övningen.
» Vid en fyra-hörnsövning kan det ibland finnas olika tolkningar av alternativen. Undvik då att tolka alternativen åt scouterna. Låt dem istället redogöra för sina tolkningar i gruppdiskussionerna.
» Gör hellre färre omgångar än att övningen blir långdragen. Då försvinner lätt effekten av att ta egen ställning och aktivt lyssna in andras åsikter.

Heta stolen

Scouterna får ta ställning till ett påstående genom att antingen flytta sig från sin plats eller stanna kvar.



 15–30 MINUTER

 3–30 PERSONER

1 Scouterna ska antingen sitta eller stå på en markerad plats så att det blir tydligt om de byter plats eller inte.

2 Berätta för scouterna att du ska läsa upp några påståenden och att de ska byta plats om de håller med om påståendet eller stanna kvar om de inte håller med.

3 Läs upp några av följande påståenden. Börja med några uppstartsfrågor.

UPPSTARTSFRÅGOR:

- » chips är godare än godis
- » jullov är bättre än sommarlov

- » katter är bättre husdjur än hundar
- » blått är den finaste färgen
- » det är okej att vilja vara ensam på rasten
- » det är roligare att läsa än att kolla på film
- » lagidrott är roligt

PÅSTÅENDEN

Om vänskap:

- » det går att samarbeta med någon man inte gillar
- » alla behöver vänner
- » man kan bli vän med någon man bråkat mycket med
- » man slås inte med en kompis
- » det är roligt att vara tillsammans i en patrull

- » i patrullen vågar jag prova nya saker
- » det är okej att skicka bilder på andra utan att fråga först
- » man kan bli arg på en vän
- » vi är alltid sams i patrullen
- » alla i patrullen hjälper till när vi har en uppgift att lösa
- » i scouterna är alla kompisar

Om alkohol:

- » alla vuxna dricker alkohol
- » barn ska inte dricka alkohol
- » man blir glad av att dricka alkohol
- » fulla människor är otäcka
- » man kan bli sjuk av att dricka alkohol

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att öva på att stå för sina åsikter under lekfulla former.

MATERIAL:

Något som markerar en plats: en stol, ett sittunderlag eller ett kryss ritat på marken. En extra plats utöver antal deltagare.

»» Heta stolen

- » alkoholpåverkade personer är roliga
- » alla kan bli alkoholister
- » man blir högljudd när man druckit alkohol
- » det är okej att smaka alkohol ur sina föräldrars glas
- » alkohol gör att man vågar dansa
- » det är mer vuxet med alkohol än läsk
- » man dansar sämre när man har druckit alkohol
- » många dricker på grund av att andra gör det
- » det är lättare att bli tillsammans med någon när man druckit alkohol
- » det är vanligt bland ungdomar att dricka alkohol
- » det är vanligt bland

- högstadieungdomar att inte dricka alkohol
- » det är upp till var och en att bestämma om man ska dricka alkohol eller inte

Tobak:

- » uteserveringar ska vara rökfria
- » det är lätt att sluta röka om man bara vill
- » det är billigt att röka
- » det är obehagligt att vara i rökiga rum
- » det är upp till var och en om man vill börja röka
- » det är lätt att tacka nej om man blir bjuden på en cigarett
- » cigarettrök luktar gott
- » det borde inte finnas någon åldersgräns på att köpa cigaretter

- » det är vanligt bland ungdomar att röka
- » det är farligare att snusa än att röka tobak
- » det är mindre farligt att röka tobak genom en vattenpipa

TIPS:

Övningen funkar bäst om ni är tio personer eller fler då den blir mindre utpekande.

Nykterheten i praktiken

Scouterna får resonera kring olika förhållningssätt och lösningar i alkoholrelaterade situationer.



 15–60 MINUTER

 3–30 PERSONER

1 Dela in scouterna i patruller och välj hur många scenarier ni vill diskutera.

3 Läs scenariot och diskutera frågorna i patrullerna.

2 Bryt efter varje scenario och fråga i helgrupp hur patrullerna resonerade.

3 Fortsätt sedan med diskussionsfrågorna i helgrupp men låt scouterna diskutera varje fråga två och två först.

4 Led gruppsamtalet med hjälp av frågor riktade till scouterna i de olika hörnen och be dem berätta om sitt val. Det är frivilligt att prata och alltid okej att säga pass.

SCENARIO 1: HANNA

Hanna ska gå på fest med sina vänner från gymnasieklassen. Ingen av vännerna är nykterister och de brukar dricka några öl när de fester. Detta är inte något som brukar störa Hanna då hon är trygg i sitt eget val att inte vilja dricka alkohol och hennes vänner respekterar detta. Hanna har

dock ett nyktert kompisgäng i scoutkåren som inte verkar förstå att Hanna vill hänga med sina vänner som dricker och de brukar ofta ifrågasätta det. Hanna känner skuld utan att riktigt veta varför. Hon är ju nykterist även om hon tycker det är roligt att festa med sina klasskompisar. Hur kan Hanna förhålla sig till detta?

Diskussionsfrågor:

Varför blir situationen problematisk

» Ur Hannas perspektiv?

» I Hannas kompisgäng på scoutkåren?

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att reflektera kring vad det nyktra ställningstagandet kan innebära i livet och hur man kan förhålla sig till andras val jämfört med sitt eget.

»»» Nykterheten i praktiken

- » Vad avgör om man är bekväm i en situation?
- » I vilka sammanhang måste du argumentera för ditt nyktra ställningstaganden? Vilka fler ställningstaganden förväntas man försvara? Är det rimligt att alltid behöva försvara sin åsikt?

SCENARIO 2: ADRIAN

Adrian har börjat på ett nytt jobb och kollegorna har bjudit honom på After Work på torsdagen. Adrian har aldrig varit på After Work och han har en bild av att det är stort fokus på att dricka alkohol. Eftersom Adrian är nykterist är han orolig över att anses udda och inte passa in i

gemenskapen. Samtidigt vill han gärna lära känna sina nya kollegor. Hur ska Adrian tänka?

Diskussionsfrågor:

- » Varför tror ni att alkohol är så förknippat till After Work?
- » Vad kan syftet med en After Work vara?
- » Varför tror ni After Work ofta är i en barmiljö?
- » Vad händer om man flyttar After Work till en annan miljö?
- » I Adrians fall, kan det finnas fler kollegor som av någon anledning inte dricker alkohol? Vilka anledningar kan finnas?

SCENARIO 3: LEO

Leo fyller 19 år och planerar en stor födelsedagsfest i sin familjs sommarstuga. Det är sommar och Leo ska flytta och börja på högskolan till hösten. Därför vill Leo ha en stor fest och han har bjudit in sina vänner och bekanta. Det kommer även vännerns vänner som Leo aldrig träffat. Leo vill att festen ska vara alkoholfri då han själv är nykterist. Leos vänner vet om att Leo inte dricker men med stor sannolikhet vet inte alla som kommer på festen det. Leo är lite osäker på hur han egentligen ska uttrycka detta önskemål. Borde han skriva något i inbjudan eller ska



Fortsättning på nästa sida »»»

»» Nykterheten i praktiken

han räkna med att vännerna berättar och inte tar med sig någon alkohol? Leo tycker att situationen är jobbig och vill inte skrämma bort någon från festen samtidigt som han verkligen inte vill att gästerna ska ta med sig alkohol. Hur ska Leo göra?

Diskussionsfrågor

- » Om Leo uttrycker sitt önskemål tydligt men några bekanta ändå inte respekterar det och under kvällen tar fram en flaska vin. Vad kan Leo göra då?
- » Vems behov väger tyngst, gästernas vilja och önskemål eller Leos?
- » Kan ni komma på andra

exempel på situationer när man respekterar eller inte respekterar ett val? Varför tror ni att det värderas på olika sätt?

Exempel på när val respekteras och inte blir respekterade:

- » Cleo är vegetarian och har meddelat detta till sin scoutledare som ska handla mat till hajken. På hajken finns fullvärdig vegetarisk mat att äta för Cleo.
- » Erik har sagt att han inte vill ha presenter när han fyller år. Alvin kommer ändå med en present och säger att han inte kunde låta bli.

4 Låt patrullerna hitta på egna scenarier som känns relevanta och byt mellan patrullerna för att diskutera varandras olika scenarier.

TIPS:

Övningen funkar bäst om ni är tio personer eller fler då den blir mindre utpekande.



Tre anledningar därför

Scouterna får komma på och enas om vilka de tror är de tre viktigaste skälen att inte röka eller snusa.



 15–30 MINUTER

 6–30 PERSONER

1 Dela in scouterna i patruller.

2 Läs följande påstående högt: De allra flesta människor röker eller snusar inte. Varför?

3 Be scouterna att enskilt skriva eller rita så många förslag de kan komma på.

4 Starta patrullarbetet efter några minuter. Patrullen ska utifrån de individuella svaren försöka enas om de tre viktigaste anledningarna till att inte röka eller snusa.

5 Samla scouterna i helgrupp igen och låt dem berätta för varandra vilka anledningar patrullerna valt och varför.

6 Prata med scouterna om följande frågor:

- » Var det lätt eller svårt att enas i patrullen?
- » Skiljde sig anledningarna mellan patrullerna?
- » Hur kan anledningarna variera beroende på var i världen man befinner sig eller vilken kultur man lever i? (För Äventyrare/Utmanare)



SYFTE:

Att fokusera på att se anledningarna till varför människor väljer bort tobaksprodukter.

MATERIAL:

Var sin penna och papper till samtliga deltagare.

Alla barns rättigheter

Scouterna får sätta sig in i en förenklad form av FN:s barnkonvention och fundera på om någon rättighet är mer viktig än någon annan samt reflektera kring hur det kan vara att växa upp i ett annat land.



 30–120 MINUTER

 3–30 PERSONER

1 Berätta för scouterna om Barnkonventionen:

Alla barn i världen har rätt att leka, rätt att gå i skolan, få hjälp om de blir sjuka och om det blir krig. Dessa rättigheter är nedskrivna av FN. Nästan alla världens länder har sagt att de ska följas. Ändå finns det många barn vars rättigheter inte respekteras. Barnets rättigheter kallas för FN:s Barnkonvention och består av 54 artiklar (avsnitt).

2 Dela in scouterna i patruller om 3–4 personer. Dela ut lappen med barns rättigheter som finns att kopiera på nästa sida. Läs

igenom rättigheterna så de blir tydliga och alla förstår.

3 Läs upp texten om Naema. Den handlar om en flicka och hennes vardag i Tanzania.

4 Prata med scouterna om berättelsen de nyss fick höra.

- » Vad handlade texten om?
- » Hur lever Naema?
- » Hur skiljer sig Naemas vardag från din?

5 Låt patrullerna prata om frågorna nedan. Ställ en fråga i taget och be sedan patrullerna lyfta några saker de pratat om i helgrupp.

- » Vilka rättigheter uppfylls för Naema utifrån denna historia?
- » Vilka rättigheter uppfylls inte?
- » Naema får ofta gå hungrig, hur tror du att det skulle kännas om du inte fick äta när du var hungrig?
- » Naema tycker att det är otäckt när vuxna druckit alkohol, hur känner du när vuxna druckit alkohol?

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att få kännedom om Barnkonventionen och sina rättigheter som barn.

MATERIAL:

- » "Barnens rättigheter" utskriven. Finns på sista sidan i denna övning och på www.klartänkt.nu och som bilaga längst bak i denna bok.
- » Texten om Naema utskriven. Finns på sista sidan i denna övning och som bilaga längst bak boken. Du kan också ladda ner den på www.klartänkt.nu.

»»» Alla barns rättigheter

6 Låt patrullerna välja de 14 viktigaste rättigheterna enligt dem. Låt övningen ta ca 5 minuter.

7 Jämför i helgrupp vilka rättigheter som inte fick vara med.

Diskussionsfrågor:

- » Finns det rättigheter som var lättare att välja?
- » Hur tänkte ni när ni valde bort vissa rättigheter?
- » Var ni överens?
- » Försök beskriva hur det skulle kunna vara att leva i ett land som saknar de rättigheter ni tagit bort.

8 Fråga scouterna: Naema drömmer om att få börja skolan, vad drömmer du om? Låt gärna scouterna rita och måla sin dröm och avsluta med att ha en liten utställning med allas drömmar.

Fortsättning på nästa sida »»



»»» Alla barns rättigheter

Naema

"Naema Damian bor i Kisarawe, några mil utanför Tanzanias huvudstad Dar es Salaam. Där lever hon tillsammans med sin mamma Amina i ett litet rum. Vem hennes pappa är vet hon inte.

Mamma Amina säljer hemgjort öl på en bar i samma hus som de bor i. Amina tycker inte om jobbet, men måste skaffa pengar till sig och Naema. Trots att Amina jobbar nästan hela dagarna har de sällan råd med frukost. När Amina har pengar

får Naema 150 shilling (knappt en svensk krona) att handla middag för. Det räcker bara till den billigaste maten och de har aldrig råd med kött, fisk, kyckling eller ägg. Har Naemas mamma inga pengar så får de ingen mat den dagen.

I sitt rum har de en fotogenlampa som ska ge dem ljus, men fotogenet är ofta slut. Då är det alldeles mörkt i rummet. Det är lite läskigt tycker Naema. Hon får ligga ensam i mörkret och lyssna på när mamman säljer öl till

gubbarna i baren. När gubbarna har druckit så pratar de högt och är konstiga och otäcka. När Naema blir stor skulle hon vilja bli läkare eller lärare. För att bli det måste hon gå i skolan, men det har mamma Amina inga pengar till. Naema drömmer om att de en dag ska ha råd, så att hon får lära sig att läsa, räkna och skriva."

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Alla barns rättigheter

Barns rättigheter – i förenklad och förkortad form:

Rätten att..

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| 1. gå i skola. | 8. få vila, ha fritid och semester. | 14. ha ett eget hem. |
| 2. äta dig mätt. | 9. inte bli olika eller illa behandlad på grund av kön, religion, ursprung, sexuell läggning, eller funktionsnedsättning. | 15. lyssna på vilken musik du vill. |
| 3. tro på den religion du vill. | 10. inte utsättas för tortyr. | 16. ha på dig de kläder du vill. |
| 4. tala ditt eget språk. | 11. säga och tycka vad du vill. | 17. utbilda dig till det du vill. |
| 5. söka skydd i ett annat land vid behov. | 12. få rösta. | 18. älska vem du vill. |
| 6. demonstrera och uttrycka din åsikt offentligt. | 13. ha tillgång till sjukvård. | |
| 7. ha ett arbete med en lön du kan leva på. | | |

Å ena sidan, å andra sidan

Scouterna får komma på olika anledningar till varför man kan välja eller välja bort något. I denna övning ligger fokus på alkohol och tobak.



🕒 15–30 MINUTER

+👤 6–30 PERSONER

1 Dela in scouterna i patruller och ge dem en "uppstartsfråga". Be scouterna komma på olika anledningar till varför man kan välja eller välja bort olika saker. Poängtera att det inte finns något rätt eller fel, tanken är att de ska försöka hitta olika anledningar oavsett vad de själva tycker.

2 Välj någon eller några "motsatsfrågor" från förslagen och presentera en i taget för patrullerna.

3 Bryt efter varje "motsatsfråga" och låt patrullerna få dela med sig vad de kommit fram till.

4 Avrunda övningen genom att fråga scouterna vad som var bra och mindre bra med övningen.

Uppstartsfrågor:

- » Vad kan det finnas för anledningar till att gilla sommaren?
- » Vad kan det finnas för anledningar till att inte gilla sommaren?
- » Vad kan det finnas för anledningar till att inte äta kött?
- » Vad kan det finnas för anledningar till att äta kött?



Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att träna på att sätta sig in i olika åsikter och tankegångar.

MATERIAL:

Papper och penna till varje patrull.

»» Å ena sidan, å andra sidan

Motsatsfrågor:

- » Vad kan det finnas för anledningar till att en del ungdomar väljer att inte dricka alkohol?
 - » Vad kan det finnas för anledningar till att en del ungdomar väljer att dricka alkohol?
 - » Vad kan det finnas för anledningar till att en del vuxna väljer att inte dricka alkohol?
 - » Vad kan det finnas för anledningar till att en del vuxna väljer att dricka alkohol?
- » Vad kan det finnas för anledningar till att en del ungdomar väljer att inte röka cigaretter?
 - » Vad kan det finnas för anledningar till att en del ungdomar väljer att röka cigaretter?
 - » Vad kan det finnas för anledningar till att en del vuxna väljer att inte röka cigaretter?
 - » Vad kan det finnas för anledningar till att en del vuxna väljer att röka cigaretter?

TIPS:

Denna övning kan varieras genom att du som ledare hittar på egna motsatsfrågor som är relevanta för att din grupp ska se olika perspektiv.

Ett exempel:

Vad kan det finnas för anledningar till att välja bort flytväst när man paddlar kanot?

Vad kan det finnas för anledningar till att välja att bära flytväst när man paddlar kanot?

Scoutlag och löfte

Scouterna får fundera kring betydelsen av scoutlagen och Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds nyktra ställningstagande. Scouterna får sedan måla en bild på det bästa de vet eller upplevt i scouterna.



30-60 MINUTER

3-30 PERSONER

1 Dela in scouterna i patruller om 3-5 personer.

2 Berätta att alla scouter i världen har en scoutlag. Det är ingen riktig lag som man kan bli bestraffad för om man inte följer. Den är något som vi i scoutrörelsen tillsammans beslutat om att vi vill göra vårt bästa att följa.

3 Läs upp scoutlagen högt och ge patrullerna en stund att välja ut de tre viktigaste punkterna ur scoutlagen enligt dem.

4 Fråga scouterna i helgrupp om det var lätt eller svårt

att välja ut tre punkter. Jämför vilka punkter patrullerna valt ut.

5 Sammanfatta för scouterna att scoutlagen handlar om att vara en schysst kompis och medmänniska som tar hand om vår natur. Att det är något som alla scouter försöker leva upp till för att bidra till en bättre värld.

Nykterhetsrörelsens Scoutförbund

6 Berätta att eftersom vi är medlemmar i Nykterhetsrörelsens Scoutförbund betyder det att vi, både barn och vuxna, har tagit

ställning för att leva helnyktert så länge vi är medlemmar i NSF.

7 Berätta att det finns flera olika anledningar till att inte använda alkohol och andra droger. Inom NSF vill vi skapa en nykter frizon för barn och unga. Genom att vi är nyktra förebilder visar vi att det går att välja bort alkohol.

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att utforska NSF:s identitet och värdegrund.

MATERIAL:

- » scoutlagen uppskriven eller utskriven så alla scouter kan se och läsa. Den finns på sista sidan i denna övning och som bilaga längst bak boken. Du kan också ladda ner den på www.klartankt.nu
- » papper
- » färgpennor.

»» Scoutlag och löfte

8 Be patrullerna diskutera vad det finns för positiva saker med att välja bort alkohol. Här kan du som ledare gärna kort berätta varför du inte dricker alkohol eller om något du upplever som positivt med att vara nykterist.

Uppgift

9 Be scouterna fundera på det roligaste de vet med scouterna. Det kan vara en särskild upplevelse eller att få träffa alla sina kompisar på scoutmötet.

10 Be scouterna rita denna upplevelse och sätt sedan upp alla bilder i scoutlokalen och avsluta med en liten konstutställning.

Exempel: När jag får träffa alla mina kompisar i patrullen, när vi hade skattjakt, när jag får åka på läger, när vi byggde en stor gunga på hajken.

TIPS:

Det går även att använda andra kreativa metoder och material så som lera, återbruk eller naturföremål.

Fortsättning på nästa sida »»

»» Scoutlag och löfte

Scoutlagen

1. En scout söker sin tro och respekterar andras.
2. En scout är ärlig och pålitlig.
3. En scout är vänlig och hjälpsam.
4. En scout visar hänsyn och är en god kamrat.
5. En scout möter svårigheter med gott humör.
6. En scout lär känna och vårdar naturen.
7. En scout känner ansvar för sig själv och andra.



Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds grundsatser

Scouterna jobbar patrullvis med NSF:s värdegrund och visar på olika kreativa sätt vad orden demokrati, solidaritet och nykterhet kan innebära.



 30–60 MINUTER

 10–30 PERSONER

IOGT-NTO-RÖRELSEN

Vi tillhör Nykterhetsrörelsens Scoutförbund, NSF, och vi är en organisation som är byggd på starka värderingar. Vårt ena ben står i scoutrörelsen där vi utgår från scoutlagen, som i grund och botten handlar om att vara en schysst kompis och medmänniska. Vårt andra ben står i IOGT-NTO-rörelsen som består, förutom av Nykterhetsrörelsens Scoutförbund, av:

IOGT-NTO: Har vuxna medlemmar. De gör olika saker men främst:

» stöttar och stärker personer som har, eller har haft, problem med alkohol och

andra droger
» uppmärksammar hur barn och unga påverkas när vuxna i deras närhet dricker alkohol
» arbetar förebyggande såväl på hemmaplan som internationellt för att minska konsumtionen av alkohol
» stärker de lokala krafter runtom i världen som kämpar med att reglera alkoholindustrins framväxt i exempelvis olika europeiska, afrikanska och asiatiska länder

UNF (Ungdomens Nykterhetsförbund): Består av medlemmar mellan 13 och 25 år. I UNF får man:

» träffa nya kompisar i miljöer fria från alkohol
» vara med och påverka och därigenom öva sig på demokrati
» arbeta förebyggande mot droger

Junis (IOGT-NTOs Juniorförbund): För alla barn upp till 15 år. I Junis får man:
» se på film, pyssla eller leka, spela teater, dansa, spela innebandy eller ha disco
» åka på läger

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att få en förståelse för NSF:s värdegrund: demokrati, solidaritet och nykterhet, som vi delar med hela IOGT-NTO-rörelsen.

MATERIAL:

» papper, pennor, lim, sax
» Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds grundsatser utskrivet. Finns på sista sidan i denna övning och som bilaga längst bak boken. Du kan också ladda ner den på www.klartänkt.nu.

»» Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds grundsatser

IOGT-NTO-RÖRELSENS GRUND-SATSER

Det som alla förbund i IOGT-NTO-rörelsen har gemensamt är att vi, sedan 2013, delar samma värderingar som kallas "grundsatser". Dessa är: demokrati, solidaritet och nykterhet. Dessa ska genomsyra all vår verksamhet.

Demokrati

Demokrati enligt IOGT-NTO-rörelsens grundsatser:

"Alla människor har lika värde och samma rätt att påverka samhällets utveckling. Vi arbetar för ett demokratiskt samhälle med jämlika förutsättningar för personlig utveckling, frihet och delaktighet.

Inom IOGT-NTO-rörelsen har alla medlemmar möjlighet att göra sin röst hörd och verksamheten utgår från medlemmarnas vilja."

Förenklat kan detta förklaras med att vi alla har samma rätt att påverka beslut som rör oss själva eller det samhälle vi lever i.

Solidaritet

Solidaritet enligt IOGT-NTO-rörelsens grundsatser:

"Människor är ömsesidigt beroende av varandra och har ett medmänniskt ansvar, såväl idag som för framtida generationer. En värld där alla får ta del av välfärd och trygghet är en förutsättning för personlig utveckling och sammanhållning. Genom vår verksamhet vill vi bygga gemenskap på jämlik grund – lokalt, nationellt och globalt."

Förenklat kan detta förklaras som att vi är schyssta kompisar och tar hand om varandra. Vi vill att alla ska trivas och må bra. Vi

Fortsättning på nästa sida »»

»» Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds grundsatser

tycker att alla människor är lika mycket värda och att alla har rätt till ett bra liv - oavsett var i världen man bor.

Nykterhet

Nykterhet enligt IOGT-NTO-rörelsens grundsatser:

"I kampen för en bättre värld väljer vi ett liv fritt från alkohol och andra droger eftersom dessa utgör en belastning för såväl enskilda människor som för samhället i stort och är ett hinder för mänsklig utveckling. Genom vårt ställningstagande för personlig nykterhet och vår verksamhet utmanar vi alkoholnormen. Vi inspirerar människor till ett nyktert liv."

Förenklat kan detta förklaras med att vi tror att alkohol kan hindra oss från att vi själva och personer i vår omgivning ska må bra. Vi vill visa på hur kul man kan ha utan att dricka alkohol.

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds grundsatser

1 Dela upp scouterna i tre patruller och ge patrullerna antingen ordet demokrati, solidaritet eller nykterhet med följande instruktioner.

2a Ge scouterna i patrull nummer ett 20 minuter att förbereda två korta scener, som sedan ska visas för de andra patrullerna. En scen ska gestalta vad demokrati är. Den andra scenen ska gestalta motsatsen till demokrati. Det kan vara ett exempel från scoutkåren, skolan, samhället och liknande.

2b Ge scouterna i patrull nummer två

20 minuter att skapa ett konstverk som kan illustrera vad solidaritet är. Konstverket kan exempelvis vara ett kollage av tidningar, en målad bild eller en skulptur av saker från naturen. Konstverket kan sedan hängas upp i scoutlokalen som en ständig påminnelse om hur vi vill vara mot varandra.

2c Ge scouterna i patrull nummer tre 20 minuter att samla argument och förbereda en debatt för övriga patruller som kan illustrera vad nykterhet handlar om. Du som ledare kan hjälpa till att fördela ordet. Halva gruppen

ska vara för och den andra emot. De ska debattera något av följande:

- » tobaksanvändning (rökning och snusning)
- » alkohol
- » cannabis

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds grundsatser

3 Ge patrullerna 10 minuter var för att presentera resultatet av sin uppgift för de andra.

4 Diskutera sedan tillsammans:

- » Var det svårt?
- » Kändes något av orden i grundsatserna konstigt? Hur då i så fall?
- » Kan du stå för grundsatserna? Hur tänker du?
- » Hur kan vi påminna varandra om dessa värderingar?

TIPS:

Fundera på förhand vilken patrull som passar till respektive uppgift.

Fortsättning på nästa sida »»



»» Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds grundsatser

IOGT-NTO-rörelsens grundsatser

Demokrati

"Alla människor har lika värde och samma rätt att påverka samhällets utveckling. Vi arbetar för ett demokratiskt samhälle med jämlika förutsättningar för personlig utveckling, frihet och delaktighet. Inom IOGT-NTO-rörelsen har alla medlemmar möjlighet att göra sin röst hörd och verksamheten utgår från medlemmarnas vilja."

Solidaritet

"Människor är ömsesidigt beroende av varandra och har ett medmänskligt ansvar, såväl idag som för framtida generationer. En värld där alla får ta del av välfärd och trygghet är en förutsättning för personlig utveckling och sammanhållning. Genom vår verksamhet vill vi bygga gemenskap på jämlik grund – lokalt, nationellt och globalt."

Nykterhet

"I kampen för en bättre värld väljer vi ett liv fritt från alkohol och andra droger eftersom dessa utgör en belastning för såväl enskilda människor som för samhället i stort och är ett hinder för mänsklig utveckling. Genom vårt ställningstagande för personlig nykterhet och vår verksamhet utmanar vi alkoholnormen. Vi inspirerar människor till ett nyktert liv."

Nykterhetslöfte

En av metoderna för att prata om nykterhet i NSF:s verksamhet är nykterhetslöftet. Löftet kan hjälpa scouten i sitt ställningstagande, vara en mysig ceremoni eller bara något att diskutera kring.

På kommande sidor kan du läsa några personliga reflektioner från scoutledare i NSF om hur man kan tänka kring nykterhetslöftet.



Senast när man har fyllt 12 år ska man som medlem i Nykterhetsrörelsens Scoutförbund ha avlagt nykterhetslöftet:

"Jag lovar att leva helnyktert så länge jag är medlem i Nykterhetsrörelsens Scoutförbund, samt att efter bästa förmåga följa scoutlagen."

Helnyktert betyder att man inte ska använda alkohol drycker med högre alkoholhalt än 2,25 volymprocent (1,8 viktprocent) och inte heller narkotika eller andra medel som har en berusande effekt.



Niklas tankar om nykterhetslöftet

Jag har planerat och genomfört nykterhetslöftesceremonier både för äventyrare i kåren och på Solvarg, för utmanare på Idékurs* samt för ledare med varierat resultat. Framförallt har jag tyckt att det varit svårt att få till det hemma i kåren med de äventyraravdelningar som jag har haft.

När jag tillsammans med ledarkollegor reflekterade kring varför det inte funkat med nykterhetslöftesceremonierna så kom jag att tänka på en princip som vi i övrigt varmt värnar om i scoutsammanhang: scouternas delaktighet i att planera och genomföra sitt eget program. Det slog mig att jag hade en traditionell bild av hur en nykterhetslöftesceremoni skulle gå till men att den kanske inte alltid är lämplig i alla sammanhang.

Tänk om vi skulle låta äventyrarscouter vara med och planera sin egen löftesceremoni och få reflektera och bestämma hur, var, när och med vilka som detta löfte ska avges.

- » Några kanske väljer att göra det mer traditionellt tillsammans i kåren.
- » Någon kanske vill göra det i dialog med en ledare.
- » Några kanske vill anordna alkoholfri fest och genom planeringsprocessen stärka sitt löfte att vara nykter.
- » Någon kanske vill spara det till sommarens Solvarg.
- » Någon kanske tänker att löftet avges varje gång som hen är på fest och väljer alkoholfria alternativ.
- » Någon kanske vill göra det inför sin familj.

Huvudpoängen med löftet är ju att det ska stärka scouten i sin nyktra identitet och vägen dit kan se olika ut och kanske även förändras över tid. Vad vi som ledare kan göra är att lyssna på och stötta våra scouter i den process som leder fram till löftet, men också i vad det innebär att hålla det levande.

Niklas von Braun – scoutledare i Nacka-Boo scoutkår

*Idékursen är en utbildning för utmanarscouter inom Nykterhetsrörelsens Scoutförbund där deltagarna får lära sig mer om utmanarscouting samt fördjupa sig i NSF:s ideologi.

Ellens tankar om nykterhetslöftet

Första gången jag fick frågan om att avlägga löftet var på patrulledarkursen Solvarg*. Jag minns att jag inte riktigt förstod syftet med löftet och att det kändes lite skrämmande så jag avstod den gången. Under resterande tid som äventyrare fick jag aldrig frågan igen, för mig var nykterheten en självklar sak ändå. Det var först på min Idékurs jag fick tillfälle att avlägga löftet igen. Det var en mysig ceremoni med ljusspår i skogen som ledde fram till en stor eld där vi fick avlägga löftet tillsammans. Jag minns en stor gemenskap och trygghet.

Med denna upplevelse av nykterhetslöftet i ryggsäcken har jag haft svårt att arbeta med det som scoutledare. Jag känner mig helt trygg i att arbeta med alkoholnormen på olika vis men att skapa ceremonin själv i kåren har jag funnit klurigt. Hur skapar jag den trygga och högtidliga stämningen som jag vill ska råda och som hjälper

scouterna att vara bekväma i sitt ställningstagande? Under de stressade veckomötena är det svårt, pressen från kompisarna är påtaglig och efteråt upplever jag att vi hastade oss igenom det hela. Jag tror det finns kårer som knäckt koden, som hittat ett naturligt sätt att avlägga löftet.

För egen del tror jag de större sammanhangen på kurser och läger är perfekta tillfällen för löftesavläggning. Man känner en gemenskap utöver livet på kåren samtidigt som man tar med sig den känslan och självförtroendet hem. Jag upplever också att löftets funktion blir större ju äldre scouten blir, att det är under utmanartiden som löftet spelar sin största roll. I slutänden är det dessutom inte löftet som är det viktigaste, utan en trygg nykter gemenskap med vuxna som vågar vara sig själva.

Ellen Sjömålen – scoutledare i Värends scoutkår

*Solvarg är Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds variant av Leda patrull. Det är en scoutledarutbildning för äventyrare som arrangeras av Scouternas folkhögskola



Ljusspår i samband med nykterhetslöfte

Med hjälp av ljuset i mörkret kan vi få hjälp att hitta ljuset i våra egna ställningstaganden. Därför passar det bra att använda sig av ljusspår i samband med att scouter eller ledare ska avlägga nykterhetslöfte. Men kan vi tänka lite nytt och annorlunda kring ljusspår?

Jeanette Englöfh är scoutledare och har arrangerat ett antal ljusspårskurser. För henne innebär ljusspår "en magisk stilla stund för mig själv att få reflektera och begrunda". Ett ljusspår kan bli väldigt häftigt om det är väl förberett, men tänk på att det tar tid att förbereda.

Jeanette tipsar om att ljusspår upplevs som mycket längre i mörkret än vad de upplevs under dagen när de förbereds, så försök att hålla det kort.

JEANNETTES TIPS PÅ LJUSKÄLLOR

Papperspåsar

Ta en papperspåse, fyll botten med sand och sätt i ett värmeljus! Mycket stämningsfullt och inte så tungt att bära med på en hajk! Påsarna kan ha bild eller text med några tankvärda ord på eller bara vara som de är. Ställ upp dem längs med båda sidorna av vägen och skapa på så vis en "ljusväg", det blir häftigt!

LED-lampor

Idag säljs en mängd batteridrivna LED-lampor/ljusslingor som inte behöver kosta en förmögenhet. Även ett bra alternativ vid brandrisk.

Konservburkar

Det går att göra häftiga saker med konservburkar! För att skapa en "spotlight" så klipper du ut ett "U" i konservburken, alternativt lägg den ner på sidan och sätt ett ljus i burken.

På så vis kan du lysa upp en tankvärd text eller ett föremål i naturen. Ett annat alternativ är att ta en hammare och spik för att göra hål i burken i olika mönster.

Glasburkar

Häng upp glasburkarna eller ställ dem på marken. Inför ljusspåret kan ni låta scouterna måla burkarna samtidigt som ni för ett samtal kring alkohol. Glasburkarna utgör en del av själva ljusspåret och blir en påminnelse om samtalet ni tidigare fört.

Glowsticks/ljusstavar

Bryt ljusstaven så den börjar lysa och tryck ner den i marken eller lägg flera som en pil och visa vägen. Går även att lägga vid rötter och hinder på vägen så att ingen snubblar.

Fortsättning på nästa sida »»

Andra tips i korthet

- » Skär ut mönster i juicepaket. Häll sand i botten av paketet och sätt i ett värmeljus.
- » Skapa ljuslyktor av is. Scouterna kan vara med och skapa dem dagen innan.
- » Sätt ut marschaller på frigolitblock på vattnet! Kom ihåg att sätta fast en lina i blocket så att ni kan dra in dem igen efter ljusspåret!
- » Glöm inte att ta hand om ljusspåret efteråt. Välj gärna material till ljuskällor som kan återvinnas eller återanvändas. En ren miljö är en viktig upplevelse både under och efter ett ljusspår.
- » Ha gärna någon eller några hinkar med vatten till hands för brandsäkerheten.

Tillgänglighet

Anpassa ljusspåret efter din grupp och kom ihåg att tänka på säkerheten. Det ska kännas tryggt och säkert att gå spåret. Bind upp

grenar som riskerar att hamna i ansiktet eller på kroppen samt rensa vägen så gott ni kan från stenar, pinnar och kottar. Välj en väg som passar era scouters rörelseförmåga och erbjud scouterna att gå två och två om de inte vill gå själva.



Monica om nyktert förebildskap

Monica Uhlin från Borås scoutkår har lång erfarenhet av att vara scoutledare. Här delar hon med sig av några tankar runt nyktert förebildskap och nyktra ställningstagande för barn och vuxna.

Hur kommunicerar Boråskåren med föräldrar om scoutkårens nyktra ställningstagande och vad det innebär för den enskilda scouten?

Vi brukar bjuda in föräldrar när det är dags för nykterhetslöfte. Då informerar vi om vad nykterhetslöftet innebär och föräldrarna får tillfälle att ställa frågor. Vi är tydliga med att löftet gäller så länge man är medlem. Vi är lika tydliga med att det är personlig nykterhet som gäller om man skall vara med i NSF och att det gäller alla, även ledare.

All scoutverksamhet är nykter men andra scoutförbund har inte nykterhetslöfte på samma sätt som vi och vill man inte hålla löftet är det bättre att vara med i ett annat scoutförbund. Det är viktigt att man kan

lita på att alla som är medlemmar är nyktra även utanför scouttid, det är en trovärdighetsfråga. Vi brukar också säga att vi är medvetna om att m föräldrar inte är nykterister men att vi tror att de tycker att det är bra att barnen inte börjar dricka för tidigt. Vi påpekar att det inte är för inte som åldersgränsen är 18 år och 20 år på systemet när det gäller inköp av alkohol. Att det är större risk för både skador och ett beroende ju tidigare man börjar.

Vi påtalar att det kan vara bra att ha ett löfte att "hålla sig i", det kan göra det lättare att tacka nej om någon kompis bjuder. Av samma anledning är det viktigt att avlägga löftet så pass tidigt som vid 12 års ålder, det är lättare att avlägga löftet innan man provat.

Har du något tips om hur kåren kan jobba med rekrytering av nya ledare som står inför ett nyktert ställningstagande?

Jag har varit med o värvat ledare till Lilla Edet som inte varit nykterister. De fick lite utbildning några kvällar och sedan fick de ta ställning till att bli ledare. Jag sa till dem att det som krävs är att de blir medlemmar och att de ställer upp minst en termin. Jag ville inte att de skulle avbryta mitt i terminen. Det var upp till dem att ta ställning till om de ville fortsätta eller gå ur efter första halvåret. Det var två stycken som inte var medlemmar tidigare som blev medlemmar. De var med i flera år tills kåren lades ner.

Fortsättning på nästa sida »»



Hur tänker ni om vuxna som vill hjälpa till, men som inte vill bli medlemmar?

Föräldrar som vill hjälpa till men inte bli medlemmar har vi nog lite olika syn på i olika kårer. Vi i Boråskåren är noga med att föräldrar som inte kan tänka sig att bli medlemmar inte får hjälpa till på ett sätt så att scouterna upplever dem som ledare. De bör inte heller ha scoutkläder på sig. De får gärna hjälpa till någon enstaka gång, skjutsa till o från övernattningar men alltid som förälder inte som ledare.

En viktig del av ledarskapet inom NSF handlar om det nyktra förebildskapet. Därför ska alla ledare vara medlemmar. Däremot kan andra vuxna ges möjlighet att stötta verksamheten på andra sätt, genom att till exempel vara en kårsupporter.

En kårsupporter:

- » Är inte medlem i scoutkåren, kan därmed inte inneha ledar- eller styrelseuppdrag. .
- » Utför enstaka eller återkommande uppgifter som underlättar eller möjliggör scoutkårens arbete. Så som exempelvis klippa gräsmattan, skjutsa till aktivitet och så vidare.

- » Utför sitt arbete ideellt och av fri vilja.
- » Driver sitt arbete ensam, i grupp eller tillsammans med kårmedlem.
- » Kan tillsammans med andra kårsupporters organisera sig i en "Supporterklubb".
- » För mer information om kårsupportar www.nsf.scout.se/karservice/karsupporter.



Oscars tankar om aktivism för vår framtid

Val och riksdag. Lobbyister och ministrar. Partier och nämndemän. Banderoller och ölköpskontroller. Affischering och brev. Föreläsningar och samtal. Byråkratin gör det svårt för oss att se effekten av vårt handlande och som en dimma drar den förbi och får oss att tro att vårt agerande kanske inte spelar någon roll. Det är lätt att hamna i en skugga av tvivel och tappa känslan av mening i de aktiviteter som genomsyrar vår rörelse, de som är till för att bilda och stärka oss i vår uppfattning och kamp för en bättre värld.

Det viktiga är att se den skillnad vi gör och vilken påverkan vårt engagemang har. Vi kan inte bara grotta ner oss i den påverkan vi har på lagstiftning som görs eller medlemsantalet i vår rörelse. Istället ska vi kolla på de människor som blir påverkade av vår rörelse, av vårt engagemang.

"Ett solidariskt och drogfritt samhälle med kreativa och modiga samhällsmedborgare. Och det allra häftigaste, det är att du redan är en del av det."

De människor som får en fristad, andra som hittar ett sammanhang att vara sig själva. De som aldrig har druckit alkohol och de som aldrig kommer testa igen. De som hittar vänner för livet och de som umgås med sådana de känt hela sitt liv. De vi ger en grund att stå på och de vi för vidare till nästa nivå av engagemang.

Vi är viktiga, och varje liten aktivitet gör skillnad. Det gäller bara att våga prova, för möjligheterna finns. Oavsett om det är för att påverka beslut eller för att stärka vår värdegrund eller oss själva.

Målet kan vara olika men ändå vara en del av den väg som leder till den värld vi strävar efter. Ett solidariskt och drogfritt samhälle med kreativa och modiga samhällsmedborgare. Och det allra häftigaste, det är att du redan är en del av det.

Oscar Johansson, scoutledare Värends scoutkår

UTMANA

Ett avsnitt med övningar där scouterna utmanar och ifrågasätter normer och föreställningar kring alkohol. Utifrån frågorna skapar scouterna sina egna svar och metoder för att välja nykterhet.

.....

Läs mer om Klartänkt och hitta
ännu fler övningar på:
www.klartänkt.nu

Normer och hemliga regler, del 1

Scouterna får undersöka vanliga normer och sedan fundera över om det finns fler hemliga regler eller förväntningar på människor. På vilket sätt påverkar normer oss?



 30-60 MINUTER

 4-30 PERSONER

1 Börja med att fråga scouterna om de vet vad normer är för något. Förklara en norm så att alla förstår och be scouterna ge några olika exempel på normer.

"En norm är en kollektivt uppfattad förväntan på ett beteende eller en egenskap för en person eller grupp i ett visst sammanhang."

Exempelvis: Att stå på sin plats i kön och inte tränga sig före.

Berätta för scouterna att det finns flera olika typer av förväntningar som inte är en lag eller regel. Det kan vara att vi förväntas vara tysta när någon annan pratar, att vi

förväntas vilja ingå i en relation med en person av motsatt kön, eller att ha körkort.

Normer kan skilja sig åt beroende på var i världen du befinner dig och i vilket sammanhang. Det kan vara norm att ta av sig skorna när man är hemma medan det på en annan plats i världen kan vara norm att behålla skorna på när man kommer hem till någon.

2 Berätta för scouterna att de ska få undersöka normer i praktiken. Har ni gott om tid kan ni genomföra båda, annars räcker det med en av normövningarna: "Skaka hand" eller "Stå i kö".

Skaka hand

3 Berätta att det för många människor i Sverige är norm att skaka hand när man presenterar sig för en ny person. Men hur gör man egentligen när man skakar hand? Dela in scouterna i patruller och låt dem prova själva och sedan besvara följande frågor:

- » Hur nära varandra ska man stå?
- » Hur länge håller man i varandras händer?
- » Hur hårt håller man om handen?
- » Ska man ha ögonkontakt?

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att utforska och prata om normer.
Att fundera på hur vi betar oss och varför.

»»» Normer och hemliga regler, del 1

4 Vad händer om man gör på ett annat sätt? Dela in scouterna i par och låt dem hälsa på olika sätt:

- » Skaka hand och hålla kvar i varandras händer under hela samtalet.
- » Skaka hand och stå så långt ifrån varandra som möjligt utan att tappa kontakten.
- » Hitta på ett annat sätt att hälsa som inte innebär att man tar i varandra.
- » Scouterna ska under varje hälsning berätta vad de heter, vilken årstid de gillar bäst samt att det är härligt att solen skiner.

5 Fråga scouterna hur det kändes att bryta normen och hälsa på ett nytt sätt.

6 Fortsätt med följande frågor.

- » Varför tror ni att det blivit en norm att just skaka hand när man hälsar?
- » Vad finns det för andra sätt att hälsa på? Något ni varit med om, sett på film eller läst om? Exempel: kindpussar, kramar, bugning, nicka.
- » Vad kan det finnas för anledningar till att inte skaka hand? Exempel: hygieniska, religiösa.
- » Hur hälsar du helst på en ny människa?

7 Avsluta genom att be scouterna i patruller hälsa på varandra på det sätt som de känner för.

Stå i kö

8 Be scouterna ställa sig i en eller flera köer beroende på hur många ni är i gruppen.

9 Fråga scouterna hur nära varandra de ska stå och vad som anses okej. Testa olika avstånd och fundera över vad som känns bra.

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Normer och hemliga regler, del 1

10 Beskriv sedan att normer är väldigt situationsberoende. Avståndet mellan människor på en busshållplats är större än vid en popkonsert, då alla nästan står "på" varandra. Fortsätt att diskutera följande frågor:

- » Finns det fler tillfällen då avståndet är olika eller till och med bestämt?
Exempelvis: att köa i en livsmedelsaffär, till bankomaten, till bussen.
- » Hur ska man veta på vilket avstånd man ska stå?
- » Hur såg era olika gränser för avstånd ut och vad kan

skillnaderna bero på?
» Tror ni avståndet en person vill ha runt sig varierar beroende på var i världen man befinner sig? Finns det något rätt eller fel?

11 Avsluta genom att be scouterna i patruller ställa sig så nära varandra som de känner är bekvämt.

TIPS:

I studiematerialet, **Normalia**, kan du lära dig mer om normer. Materialet är framtaget av NBV och IOGT-NTO.



Normer och hemliga regler, del 2

Scouterna får undersöka vanliga normer och sedan fundera över om det finns fler hemliga regler eller förväntningar på människor. På vilket sätt påverkar normer oss?



 30-60 MINUTER

 4-30 PERSONER

Normer i allmänhet

1 Friska upp minnet om vad ni gjorde och pratade om under övningen "Normer och hemliga regler del 1". Vad är en norm och vilka normer undersökte ni? (Om ni genomför del 2 direkt i anslutning till del 1 behövs inte detta moment)

2 Be scouterna i patruller diskutera följande frågor och anteckna vad de pratat om. Efter några minuter kan ni låta varje patrull berätta kort om vad de pratat om och vid behov fortsätta diskussionen i helgrupp

- » Ge exempel på normer som ni uppfattar finns runt omkring er.
- » Vad kan vara positivt med normer?
- » I vilka syften uppstår normer?
- » Ge exempel på några normer som ni tycker är positiva.
- » Vad kan vara negativt med normer?

4 Låt scouterna fortsätta diskutera följande frågor i sina patruller och lyft där efter några exempel i helgrupp:

Vad kan hända om man bryter normer och inte betar sig som förväntat?

Prata om vad följande exempel kan innebära:

- » att vara vänsterhänt
- » att vara ihop med en person av samma kön

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att utforska och prata om normer. Att fundera på hur vi betar oss och varför samt synliggöra alkoholnormen.

»»» Normer och hemliga regler, del 2

5 Normer förändras över tid, och något som inte var tillåtet eller vanligt för hundra år sedan är idag något vi tar för givet.

Till exempel:

- » För hundra år sedan hade inte kvinnor rösträtt
- » För femtio år sedan var det okej och lagligt att slå barn.

Låt scouterna fundera patrull-vis på fler saker som de tror är annorlunda idag jämfört med för ett, tio eller 100 år sedan. Patrullen ska sedan enas om en av dessa dåtida normer som de ska dramatisera och spela upp för resten av scoutgruppen.

Scenen som spelas upp ska vara max ett par minuter lång. Låt scouterna gissa normen efter varje framförande.

6 Fråga scouterna om de upplever några särskilda normer i scoutgruppen.

Exempel: Att klä sig på ett särskilt vis, att förväntas åka på läger, att kunna sätta upp ett tält.

Vad tror ni dessa normer har för funktion och tycker ni att de är positiva eller negativa normer?

Alkoholnormen

7 En norm som vi i Nykterhetsrörelsens Scoutförbund vill bryta är alkoholnormen. Den definierar vi såhär:

"Den nuvarande svenska alkoholnormen innebär att unga och vuxna i många sammanhang förväntas dricka alkohol. De som följer alkoholnormen kan vänta sig sociala fördelar gentemot dem som bryter den."

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Normer och hemliga regler, del 2

8 Låt scouterna diskutera frågorna i patruller:

- » Tycker ni att det finns en förväntan på unga och vuxna att dricka alkohol?
- » Vilka situationer eller miljöer kopplar ni ihop med att dricka alkohol?
- » Förväntas personer som inte väljer att dricka alkohol argumentera för sitt val? Varför då?
- » Förväntas personer som väljer att dricka alkoholfritt argumentera för sitt val? Varför då?

9 Avsluta hela övningen genom att fråga scouterna hur de tror att normer upprätthålls.

- » Av vem och hur går det till?
- » Kan man bryta mot en norm men samtidigt bidra till att den bevaras? Hur då i så fall?

TIPS:

Detta är en aktivitet som innehåller många diskussionsövningar. Bryt gärna in med en rörelseövning när energinivåerna behöver fyllas på.

Festkänslan

Scouterna får undersöka och prova vad som gör en pryl eller aktivitet festlig för att komma åt vad festkänslan egentligen är för något.



30-60 MINUTER

3-30 PERSONER

FESTIFIERA FÖREMÅLEN:

1 Be scouterna ställa sig i en ring. Lägg ut olika vardagliga föremål, exempelvis en häftapparat, en strumpa och en kastrull, på golvet i mitten av ringen. Berätta vad det är för föremål. Be sedan scouterna fundera ut vilket föremål som de kopplar minst ihop med ordet fest. Det gör inget om flera väljer samma föremål.

2 Låt scouterna berätta vilket föremål de valt och varför.

3 Ställ frågan hur man skulle kunna få dessa föremål festliga. Kan man förändra något i deras utseende eller

funktion? Häftapparaten skulle kanske kunna få en annan färg och lite glitter till exempel. Låt scouterna fundera några minuter, gärna två och två, även om de inte har valt samma föremål.

4 Gör ännu en kort runda och låt scouterna berätta vad de kommit fram till för förändringar.

5 Ta några av scouternas exempel och fråga hur det känns i kroppen när förändringarna på föremålet är gjorda. Blir ni på gladare humör, känns häftapparaten (eller de föremål som scouterna valt)roligare att använda?

6 Be scouterna fundera på om det finns andra egenskaper som enligt dem gör att något känns festligt och fråga sedan om några exempel.

- » Är det glittret i sig som gör häftapparaten festlig eller är det för att vi lärt oss att glitter är festligt?
- » Tror ni att vi skulle kunna lära oss att koppla något vardagligt som till exempel ostsmörgås med mjölk till något som känns festligt?

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att fundera kring vad som gör en fest till en fest och vem som bestämmer vad som är festligt.

MATERIAL:

- » Ungefär 10 olika vardagliga föremål till punkt 1-3 (Exempelvis mugg, häftapparat, kastrull, strumpa).
- » Papper, en tjock tuschpenna och gärna papperstejp till "Festmingel".
- » Lappar med olika roller till "Festminglet". En lapp per scout.

»» Festkänslan

SKAPA FESTSTÄMNING:

1 Fråga efter tre frivilliga som ska gestalta en scen på en fest. Förklara att dessa tre kommer få förutsättningar av de andra scouterna som de ska använda och utgå ifrån när de låtsas spela ett spel.

2 Placera de frivilliga runt ett bord framför resten av scouterna. Instruera personerna att låtsas spela "Fia med knuff" och att de, innan de får någon ytterligare instruktion, ska samtala och agera neutralt. Varken glatt eller ledsamt. Om de blir tilldelade någon sak eller känsla ska de börja använda denna eller agera efter den instruktionen. Men de ska fortsätta spela spelet hela tiden.

3 Fråga scouterna i publiken vad dessa karaktärer ska heta, hur gamla de är och vilka yrken de har.

4 Berätta för scouterna att personerna runt bordet är på en fest och ni ska hjälpa till skapa en festlig stämning. Scouterna får ropa ut vilka känslor, saker eller mat och dryck du som ledare ska lägga till i scenen. Exempel på saker eller känslor scouterna kan ropa är: chips, Olle har en slips på sig, det är musik i rummet, alla är högljudda.

5 Du som ledare gestaltar förslagen genom att skriva ner en sak eller känsla per papper. Fäst dessa papper

synligt någonstans på möblerna eller ge dem till personerna det berör i scenen.

6 Fortsätt att lägga till saker eller känslor tills ni är nöjda och skapat en riktig fest runt personerna som spelar spel.

7 Nästa steg blir att ta bort en sak eller känsla i taget från scenen. Scouterna får gå fram en i taget och ta bort något som de anser vara av minst betydelse för feststämningen. Fråga efter varje sak som tagits bort om alla fortfarande tycker att det är en fest de ser.

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Festkänslan

Detta kan och kommer troligen skilja sig åt mellan scouterna. Fortsätt att ta bort saker fram tills dess att alla håller med om att det nu inte är någon fest längre. Uppmärksamma vilka saker som togs bort sist och gjorde att festkänslan försvann.

8 Fortsätt att diskutera följande frågor i helgrupp. Varva gärna med att scouterna först får prata om frågorna två och två och sedan dela vad de pratat om i helgrupp om de vill.

Fråga först scouterna som var frivilliga festdeltagare hur det kändes:

» När upplevde ni att det blev

festligt och när försvann festkänslan?

Fortsätt med att fråga hela gruppen:

» Tyckte ni lika eller olika om när den festliga stämningen försvann?

» Varför kan det vara så att ni tycker lika eller olika?

» Hur viktig är aktiviteten man gör på en fest jämfört med våra känslor och förväntningar?

» Varför tror ni alkohol ofta får så stor plats på en fest?

FESTMINGEL

1 Berätta följande för scouterna: Nu ska ni få mingla på en väldigt speciell fest. Alla kommer att få varsin lapp som ni inte ska visa för någon annan. På lappen står det hur ni ska vara och bete er på festen. Efter en stunds minglande kommer jag ropa bryt och då ska ni byta lapp med den som står närmast er. Därefter fortsätter minglet i era nya roller.

Här följer några förslag på olika roller som scouterna får skrivna på små lappar. Välj ut

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Festkänslan

de roller som du själv tycker passar bra eller hitta på egna.

- » Du är riktigt glad och trevlig mot alla du möter, söker ögonkontakt, skojar och skrattar mycket.
- » Du är blyg och obekvämt på festen, stammar fram orden och försöker ha ögonkontakt men vågar inte.
- » Du är nyfiken och vill lära känna personerna du möter. Du ställer många frågor.
- » Du är nonchalant och ointresserad av personerna du pratar med och avfärdar allt de säger.
- » Du är upprörd och vill gärna hitta någon som du kan avreagera dig på.

» Du är ledsen och nedstämd och vill helst inte prata med någon just nu.

2 Avsluta med att ställa nedstående frågor till gruppen, antingen i helgrupp eller i patruller:

- » Hur kändes det att mingla med de olika känslorna?
- » Hur mycket påverkade din känsla hur bra din festupplevelse blev?
- » Hur tror du att detta funkar i verkligheten. Hur viktig är din inställning för din festupplevelse?
- » Hur tror du att alkohol kan påverka olika människor på en fest?



FÖR UTMANAR-SCOUTER

- » Varför tror ni alkohol i många sammanhang är så tätt sammankopplat med fest?
- » Hur känner du inför att gå på en fest där det förekommer alkohol?
- » Tänker du på vad andra ska tro om ditt nyktra ställningstagande när du är i sammanhang där andra dricker alkohol?

Recept på en fest!

Scouterna får fundera på vad en riktigt bra fest innehåller och göra sitt eget recept på en fest. Efter detta tillfälle får scouterna gärna genomföra festen, antingen för sig själva eller för andra.



🕒 1–2 TIMMAR

+👤 3–30 PERSONER

1 Dela in scouterna i patruller och dela ut papper och en penna till varje patrull.

2 Ge patrullerna två minuter till att skriva ner så många saker som möjligt som en bra fest innehåller.

3 Be patrullerna räkna hur många ord de skrivit ner när två minuter gått samt välja ett ord att berätta högt för de andra. Låt patrullerna dela med sig av sina utvalda ord och antalet ord de kom på.

4 Ge patrullerna ytterligare två minuter till att försöka dubbla antalet ord de skrev ner i första omgången.

5 Gå ett varv till bland patrullerna och låt dem säga högt hur många ord de kom på denna gång samt välja ett ord att dela med de andra.

6 Fråga scouterna hur de tyckte det gick och om det var lätt eller svårt att komma på så många saker.

7 Be scouterna titta på sina nerskrivna ord och i patrullen enas om de fem viktigaste sakerna.

8 Dela in scouterna i par och låt dem diskutera följande frågor. Låt sedan de par som

vill, dela med sig vad de pratat om och fortsatt diskussionen i helgrupp vid behov.

Diskussionsfrågor

- » Var det lätt eller svårt att komma på bra saker med en fest?
- » Tror ni det är vanligt att alkohol förekommer på fester?
- » Om ja, varför tror ni det är så?
- » Hur kan alkohol påverka en fest?
- » Finns det några festliga alkoholfria drycker?

Fortsättning på nästa sida »»

SYFTE:

Att fundera kring vad som gör en bra fest och bli stärkta i att göra en fest på nykter grund.

MATERIAL:

- » Färgpennor och papper, gärna även större pappersark.
- » Olika typer av pysselmateriel för att dekorera festreceptet. Exempel: glitter, färgat papper, lim och saxar.
- » Stödfrågor till festreceptet uppskrivna stort så alla kan se.

»»» Recept på en fest!

Skapa festreceptet

9 Scouterna ska utifrån sina tidigare nedskrivna tankar och idéer skapa ett recept på hur man får en bra fest, alkoholfri förstås. Gör detta antingen i samma patruller som tidigare eller skapa nya grupper efter vilken typ av fest scouterna vill planera.

10 Sätt upp följande stödfrågor på en vägg så alla kan se eller dela ut frågorna till varje grupp. Ställ fram pysselmaterial så att grupperna kan göra fina recept. Ge scouterna ca 20–30 min att skapa sina festrecept. Använd

gärna exempelreceptet i slutet av övningen som en inspiration till scouterna.

- » Vad heter festen?
- » Vad är det för typ av fest?
- » Vem kommer på festen?
- » Var ska festen vara?
- » När ska festen vara?
- » Finns det något ät- eller drickbart på festen?
- » Blir det några aktiviteter på festen?
- » Ytterligare information ni vill ta med?

11 Låt varje grupp kortfattat berätta om sin fest när de är klara med festrecepten.

12 Spara festrecepten och låt gärna scouterna genomföra en eller flera fester under terminen. Kanske bjuder ni in en annan scoutavdelning eller att scouterna får ta med sig kompisar som inte är scouter.

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Recept på en fest!

Förslag på recept till skogsfest:

Innehåll: dans, lekar, lära känna nya vänner, grillning

Tema: skogen, kom utklädd till ditt favoritträd

Gäster: scoutavdelningen

Fjälltoppen

Lokal: Skogsgläntan i

Rådaskogen

Pynt: flaggor, girlanger och guldfärgade kottar

Mat och dryck: bål med frukt och bär, smoothies, hamburgare att grilla.

Aktiviteter: Namnbingo när alla kommer, tipspromenad under hela kvällen som redovisas vid bestämt klockslag. Kubbspel. Dans i gläntan till musik.

TIPS:

För Äventyrarscouter och Utmanarscouter är det bra att ha genomfört övningen "Festkänslan" innan ni gör denna övning.

» Genomför gärna en kreativ igångsättare innan denna övning påbörjas. Exempelvis "Varsågod en present" från avsnittet "Starta".

» Styr detaljnivån på festrecepten efter hur mycket tid ni kan avsätta på det momentet.

» Ska ni genomföra en fest rekommenderas att avsätta ytterligare ett tillfälle för att planera.

Schyssta drinkar

Scouterna får prova på att komponera egna alkoholfria drinkar.



🕒 30–60 MINUTER

+👤 3–30 PERSONER

1 Presentera ramarna för aktiviteten, som ni har beslutat i förväg, för scouterna.

2 Läs upp eller be scouterna läsa texten "Tips från bartendern – drinkar utan alkohol".

3 Sätt en förutbestämd tid då scouterna eller patrullerna ska presentera sina drinkar och ge möjlighet för smakprov.

4 Avsluta gärna med följande diskussionsfrågor:

» Hur var det att komponera en ny drink?

» Var det någon drink som blev

godare än drycker som man kan köpa färdiga i butik?
» Varför tror ni drinkar ofta innehåller alkohol?

Fortsättning på nästa sida »»

TIPS:

» **Övningen kan göras enklare eller mer omfattande beroende på tid och förutsättningar. Allt från att ni som ledare, eller scouterna, väljer ut några recept och utgår från befintliga ingredienser till skapandet av nya drinkrecept med ett större utbud av ingredienser och friare ramar.**
» **Tänk på vilka allergier ni har i gruppen när ni väljer ingredienser.**
» **Läs mer: Boken "Alkoholfria Cocktails" av Örjan Åstrand.**

SYFTE:

Att prova på att komponera egna, eller följa ett recept för att göra, schyssta drinkar utan alkohol.

MATERIAL:

» Ingredienser till drinkarna. Exempelvis: frukter, bär, grönsaker, glass, grädde, is.
» Utrustning för att tillverka drinkarna. Exempelvis: stavmixer eller blender, skärbrädor, kniv, skålar.
» Glas eller kåsar att hålla upp drinkarna i.
» Pynt till drinkarna. Exempelvis: sugrör och drinkparaply.

»» Schyssta drinkar

Tips från Bartendern

Örjan Åstrand är bartendern som ser sig som ambassadör för alkoholfria drinkar. Han tycker att det är en självklarhet att drinkar utan alkohol ska vara ett förstahandsalternativ. På meritlistan står bland annat komponerandet av Almedalsdrinken*. Ett uppdrag som Örjan haft sedan 2012.

Här ger Örjan tips på hur man kan gå tillväga för att skapa egna schyssta drinkar!

Drinkar utan alkohol

Martini, daiquiri, mojito, söta, sura, bål, toddy...

Listan kan göras lång på alla goda och roliga drinkar som man kan göra utan alkohol. Två saker man bör tänka på innan man sätter i gång är att ha en tanke på vad man vill göra samt att man har mycket is. Grundtanken är att oavsett om man vill göra sött eller surt så ska man tänka ut en huvudsmak som man tycker om. Till exempel någon god juice eller favoritfrukten. Förstärk den smaken med en koncentrerad saft med samma eller liknande smak. Fyll på med bubbelvatten för volym. Vill man balansera sötman eller syrligheten kan man ta

fruktsoda eller någon annan bra läsk som man tycker om. Ha roligt: använd snygga och roliga glas, dekorera med skuren frukt, goda bär eller godis. Man kan göra ätbara drinkpinnar av rabarber, godisremmar, fruktbitar på spett eller uppträdda på sugrör. En annan sak att tänka på är att om man blandar juicer med olika sötma är principen mer sött än surt, till exempel 8cl apelsinjuice, 4cl tranbärsjuice, 2cl citronjuice.

**Örjan Åstrand 2018
Barutveckling i STHLM**

***Sedan 2012 serveras Almedalsdrinken under Almedalsveckan i Visby av nätverket Folkrörelser mot droger, där bland andra IOGT-NTO och UNF ingår. I en av tradition alkoholtät miljö, har den alkoholfria drinken väckt både uppmärksamhet och gillande.**

Nya högtider

Scouterna delas in i patruller som får i uppdrag att utveckla förbättrade versioner av etablerade högtider.



🕒 1–2 TIMMAR

+👤 6–30 PERSONER

1 Börja scoutmötet med att berätta för scouterna att ni ska göra en för många välbekant ringdans. Välj ut ett föremål som kan agera midsommarstång eller julgran och börja sedan dansa "Små grodorna" eller någon annan välkänd ringdans.

2 Efter dansens slut frågar du scouterna om de känner igen låten och i vilket sammanhang de brukar höra den.

VAD ÄR EN HÖGTID?

3 Be scouterna att två och två prata om en fråga i taget och sedan berätta om svaren i helgrupp. Skriv ner vilka olika högtider som

scouterna brukar fira så alla kan se.

- » Vad är en högtid för er?
- » Vilka högtider känner ni till?
- » Vilka högtider brukar ni fira?
- » Varför firar vi högtider?

Definition av en högtid:

Högtid är ett tillfälle när man bryter vardagens sysslor för att fira något. Högtider finns i alla kulturer och har funnits under alla tider. Många av högtiderna är ganska universella medan andra har mer koppling till religion och eller kultur/land.

4 Dela in gruppen i patruller och ge varje patrull en högtid var av dem som scouterna brukar

fira. Använd de högtider som har en tydlig norm att dricka alkohol. Exempelvis: Valborg, jul, kräftskiva, midsommar, nyårsafton, Lucia, studentexamen.

Associationsövning

5 Berätta för patrullerna att de ska få göra en associationsövning med sin högtid som utgångspunkt. Dela ut några papper och pennor till varje patrull.

Fortsättning på nästa sida »

SYFTE:

Att identifiera alkoholnormen i olika högtider och utveckla nya alkoholfria traditioner.

MATERIAL:

- » Papper, gärna större än A4.
- » Tuschpennor och färgpennor.
- » Mobiltelefon eller klocka för tidtagning.

»»» Nya högtider

6 Ge patrullerna en och en halv minut till att skriva ner så många saker som möjligt som de kommer att tänka på i samband med sin högtid.

7 Låt patrullerna räkna hur många ord de skrivit ner efter en och en halv minut. Be dem att berätta antalet ord de kom på och att även välja ut ett av orden att berätta högt för de andra patrullerna.

8 Ge patrullerna ytterligare en och en halv minut till att försöka fördubbla antalet

ord de skrev ner i första omgången.

9 Ta ett varv till bland patrullerna och låt dem berätta hur många ord de kom på under den sista omgången. Fråga om det var en lätt eller svår uppgift.

10 Fråga patrullerna om någon av dem har förknippat sin högtid med någon form av alkohol? Låt patrullerna diskutera någon minut om de tycker att deras högtid förknippas med att dricka alkohol.

11 Ta en runda och låt varje patrull berätta vad de kommit fram till. Låt sedan patrullen besvara följande frågor:

- » Hur och när används alkohol oftast under er högtid?
- » Varför tror ni det är så?
- » Vad händer om man byter ut alkoholen mot något helt annat? Exempelvis: Istället för att skåla med dryck gör vi high five eller kanske hurrar.

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Nya högtider

REKLAMBYRÅN – SKAPA NYA TRADITIONER

12 Ge scouterna följande uppdrag:

Varje patrull har fått ett uppdrag av en reklambyrå. De ska lansera den nya, moderna versionen av sin högtid.

- » Ni ska komma på tre ledord som är kärnan i er högtid och utifrån dessa ord komma på nya aktiviteter och traditioner. Exempel på ledord: gemenskap, mat, glädje eller värme, lek, natur.
- » Ni ska helt ta bort alkoholens roll och skapa nya traditioner.

Ni får 20 minuter på er att komma på en första idé att presentera för ledningen på reklambyrå. Presentationen ska ta två minuter samt besvara följande frågor:

- » Vad är syftet med er högtid?
- » Vilka moment ingår i firandet?
- » Vad äter och/eller dricker man?

13 Ge patrullerna större pappersark, tuschpennor och färgpennor och be dem göra ett slags collage över vad de vill förmedla med sin nya högtid. Collaget kan de sedan utgå ifrån vid presentationen.

14 Samla ihop patrullerna efter 20 minuter och låt var och en berätta hur deras nya högtid firas.

Fortsättning på nästa sida »»

»»» Nya högtider

15 Ställ följande frågor till gruppen. Beroende på tidsutrymme kan man även välja att scouterna först får prata om frågorna två och två och sedan ta en kort diskussion i helgrupp.

- » Vad tyckte ni om de nya traditionerna?
- » Är det viktigt att göra som man alltid har gjort?
- » Hur förändras högtider och traditioner över tid?
- » Hur gör man för att få till en förändring?
- » Varför tror ni alkohol är så starkt förknippad med många högtider?
- » Skulle ni kunna tänka er att fira någon av dessa nya högtider?

TIPS:

Anpassa nivå och frågor efter din åldersgrupp



AVSLUTA

Ett avsnitt med övningar som kan användas för att avsluta en aktivitet eller ett scoutmöte. Övningarna inbjuder till olika former av utvärdering och eftertanke.

.....

Läs mer om Klartänkt och hitta
ännu fler övningar på:
www.klartänkt.nu

Tummen

Scouterna får blunda och känna efter hur de upplevt en aktivitet eller ett scoutmöte genom att visa tummen upp, mittemellan eller ner.



 5-15 MINUTER

 3-30 PERSONER

Övningen genomförs efter en aktivitet eller vid scoutmötets avslutningsceremoni för att sammanfatta hur scouten har upplevt aktiviteten eller scoutmötet.

1 Ta hjälp av scouterna och sammanfatta tillsammans vad ni har gjort under mötet.

2 Berätta att scouterna ska få visa hur de har upplevt aktiviteten genom att hålla tummen upp för bra, på sidan (mittemellan) för neutralt eller ner för dåligt.

3 Låt scouterna fundera en liten stund och sedan sätta handen bakom ryggen och sträcka ut sin tumme.

4 Räkna till tre och på tre ska scouterna hålla fram handen så att alla får se vilka upplevelser som finns i gruppen.

TIPS:

Vid behov kan scouterna blunda så känns det mindre utlämnande.

SYFTE:

Att på ett enkelt sätt och utan ord få uttrycka sin upplevelse av en aktivitet, eller dag.

Bara ett ord

Scouterna får välja ett ord som de tycker sammanfattar deras upplevelse av dagens möte eller en aktivitet.



 5-15 MINUTER

 3-30 PERSONER

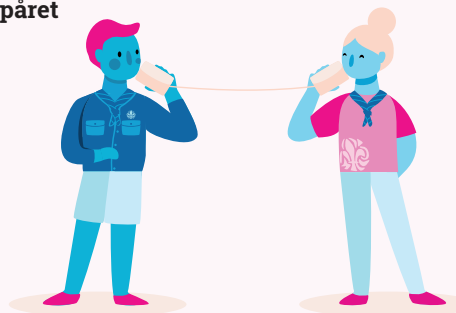
1 Ta hjälp av scouterna och sammanfatta tillsammans scoutmötet eller den aktivitet ni genomfört.

2 Ge scouterna någon minut att fundera ut ett ord som bäst stämmer överens med den upplevelse de har från dagens scoutmöte eller aktivitet. Exempelvis: intressant, långtråkigt, spännande, roligt.

3 Låt alla som vill dela med sig av sitt ord i helgrupp.

TIPS:

Om den öppna frågan är svår för scouterna att besvara kan du som ledare formulera en fråga istället. Exempelvis: Hur upplevde du att gå ljusspåret till lägerelden?



SYFTE:

Att tänka igenom sin upplevelse och dela den med andra.

Tändstickan

Scouterna får säga några ord om dagen eller den aktivitet man genomfört under den tid som en tändsticka brinner.



 5-15 MINUTER

 3-30 PERSONER

Aktiviteten genomförs utomhus vid avslutningsceremonin för att utvärdera aktiviteten eller dagen.

1 Ta hjälp av scouterna och sammanfatta tillsammans vad ni har gjort under dagen eller den aktivitet ni vill utvärdera.

2 Be scouterna ställa sig i en ring.

3 Ta fram en tändsticksask och skicka den runt i ringen. Alla ska i tur och

ordning tända en tändsticka och säga några ord om dagen eller aktiviteten så länge tändstickan brinner. Scouten måste själv blåsa ut tändstickan när den närmar sig fingrarna.

4 För att underlätta övningen, förbered gärna en utgångsfråga eller några inledande meningar som scouterna kan ta hjälp av. Till exempel: Det här tyckte jag var roligast idag... Idag har jag lärt mig... Det här skulle jag vilja göra mer av.

SYFTE:

Att utvärdera sin upplevelse och sitt deltagande i en aktivitet eller en dag.

MATERIAL:

En välfylld tändsticksask med minst en tändsticka per person.

Min känsla

Scouterna får känna efter vilken känsla de har i kroppen och får välja en bild som motsvarar deras känsla.



🕒 5-15 MINUTER

+👤 3-30 PERSONER

Aktiviteten genomförs vid avslutningsceremonin för att sammanfatta scoutmötet med en känsla som finns i kroppen.

1 Ta hjälp av scouterna och sammanfatta tillsammans vad ni har gjort under mötet.

2 Be scouterna blunda och i tysthet fundera en kort stund hur det känns i kroppen. Känner jag mig stolt, trött, glad, duktig eller ledsen? Eller något helt annat?

3 Första gången ni gör övningen kan ni gå igenom och prata om de olika bilderna

så att alla scouter förstår innebörden. Kanske finns det flera tolkningar av bilderna?

4 Lägg ut bilderna på marken och be scouterna gå runt och individuellt välja en av bilderna som stämmer bäst överens med hur scouten känner sig genom att lägga en sten eller annan markering på den känsla som de valt.

5 Samla sedan scouterna runt bilderna och lyft vilka känslor som vi har i gruppen idag utan att peka ut vem som valt vilken känsla.

TIPS:

Gör gärna övningen under flera möten så scouterna får öva på detta under en längre tid. Vill ni göra en enklare variant kan scouterna endast få välja mellan korten "bra", "neutral känsla" eller "dåligt".



SYFTE:

Att öva på att känna efter hur det känns i kroppen och förmedla sin känsla med hjälp av en bild.

MATERIAL:

17 bilder på känslor som finns längst bak i boken eller på klartänkt.nu.

Handen

Scouterna får besvara fem frågor om hur aktiviteten varit. En fråga för varje finger på en hand.



 5–30 MINUTER

 3–30 PERSONER

1 Berätta för scouterna att de ska få fundera kring sin upplevelse av dagens aktivitet samt presentera övningen "handen". Rita gärna upp en hand på ett stort papper där alla frågorna står vid varje finger.

2 Ge scouterna 5–10 minuter på sig att hitta sina egna svar till frågorna.

3 Låt scouterna rita av sina egna händer på ett papper och skriva svaren på frågorna i varje finger.

4 Samla scouterna i en ring och ta en runda där

scouterna får berätta om sina svar. För en kortare variant kan scouterna få välja en sak att berätta.

De fem fingrarna är:

tummen – något bra

pekfingeret – något jag vill uppmärksamma som känns

viktigt för mig

långfingeret – något mindre bra

ringfingeret – något jag tar med mig eller lovar att jag ska följa upp

lillfingeret – det lilla extra

SYFTE:

Att öva på att utvärdera en aktivitet och sin egen upplevelse av den.

MATERIAL:

Papper och penna till varje deltagare

Stegen

Scouterna får ta ställning till ett påstående genom att antingen ta ett steg framåt eller stå kvar.



 5–15 MINUTER

 10–30 PERSONER

Aktiviteten genomförs vid avslutningsceremonin för att utvärdera aktiviteten eller dagen.

1 Ta hjälp av scouterna och sammanfatta tillsammans vad ni har gjort under dagen eller den aktivitet ni vill utvärdera.

2 Be scouterna ställa sig längs med en markerad linje, med sina ansikten vända åt samma håll.

3 Förklara för scouterna att de ska ta ett steg framåt från linjen om de håller med om de påståenden du snart ska läsa upp. Om de inte håller med

om påståendet ska de stå kvar på linjen.

4 Läs upp några av följande påståenden som passar in på aktiviteten eller dagen:

- » Jag har lärt mig något nytt idag.
- » Jag har fått säga vad jag tycker.
- » Jag har lärt mig något nytt om mig själv.
- » Jag har tänkt om kring något jag tyckte innan.
- » Det var svåra övningar.
- » Det var lätta övningar.
- » Jag skulle vilja göra mer av detta framöver.

TIPS:

Övningen funkar bäst om ni är tio personer eller fler, då den blir mindre utpekande när fler personer deltar.

SYFTE:

Att utvärdera sin upplevelse av och sitt deltagande i en aktivitet eller en dag.

MATERIAL:

Något som markerar en linje. En husvägg, linjen mellan två träd eller en gren på marken.

Tack till

**Alla ideella som har medverkat i skapandet
av Klartänkt och däribland ett extra tack till
följande:**

- » Alicia Baric
- » Annie Roos
- » Anneli Fredriksson
- » Birgitta Persson
- » Deltagande i NSF:s Facebook-grupp kring
Klartänkt
- » Ellen Sjömålen
- » Erik Norberg
- » Karin Wester
- » Lotta Carlsson
- » Medskick från medlemmar på NSF:s
arrangemang Kompassen 2017
- » Monica Uhlin
- » Oscar Johansson
- » Per Eriksson
- » Susanne Schlecker och Bergs scoutkår
- » Utmanarlaget i Fleninge-Ödåkra scoutkår
- » UScK – Nykterhetsrörelsens Scoutförbunds
Utmanarscoutkommitté
- » Utmanare från NSF som var med på Doživljaj

Producerad augusti 2018

Tryck: Mixi Print

Grafisk form: Pernilla Förnes Form

Illustrationer: Gun Karlsson

trött



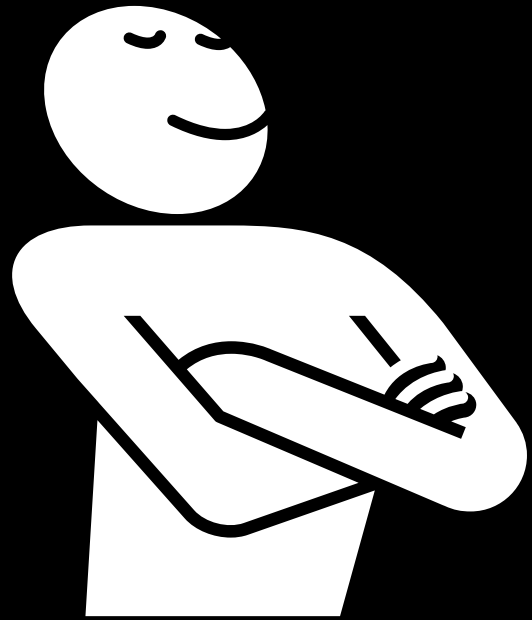
sur



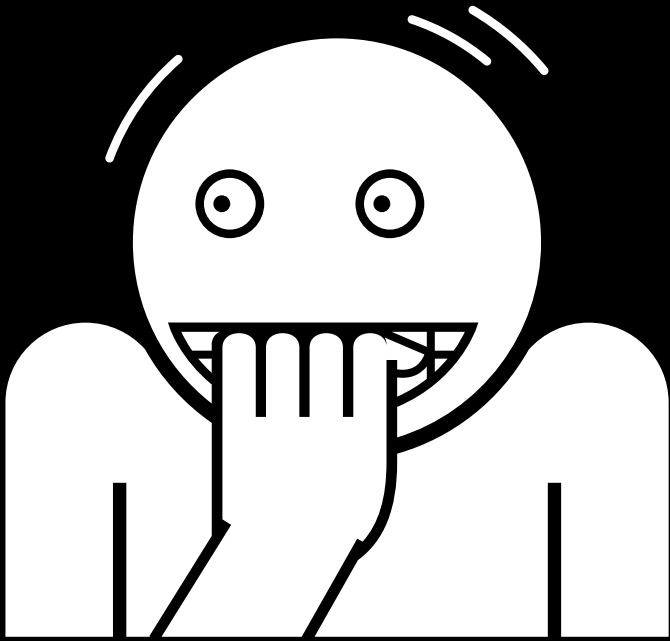
stress



stolt



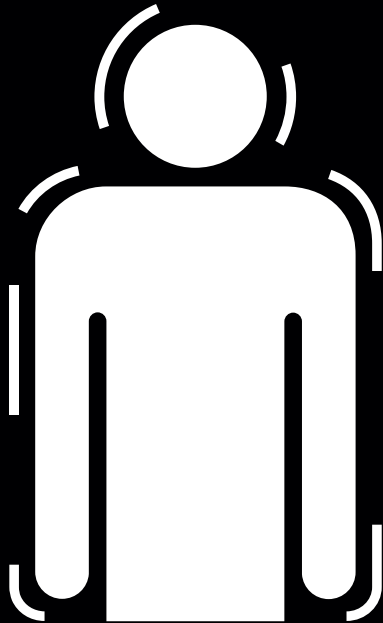
spännande



rädd



orolig



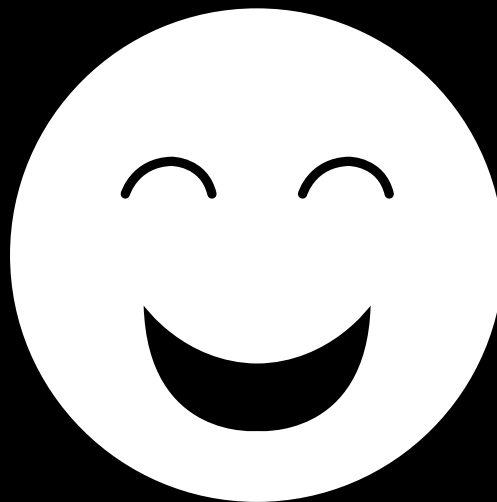
ledsen



le



glad



förvånad



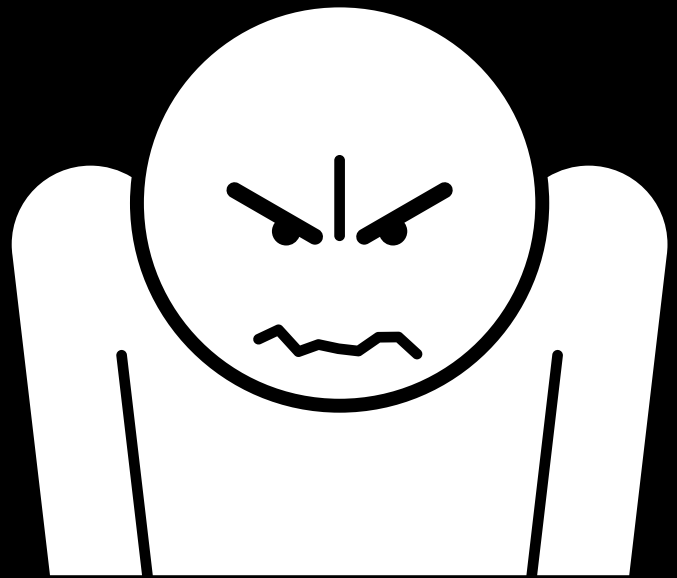
duktig



avslappnad



arg



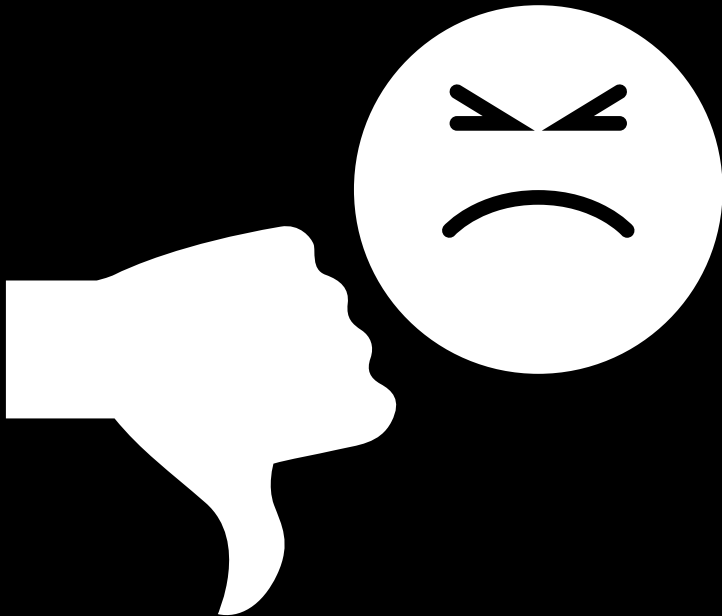
neutral känsla



bra



dåligt



Barns rättigheter – i förenklad och förkortad form

Rätten att..

1. gå i skola.
2. äta dig mätt.
3. tro på den religion du vill.
4. tala ditt eget språk.
5. söka skydd i ett annat land vid behov.
6. demonstrera och uttrycka din åsikt offentligt.
7. ha ett arbete med en lön du kan leva på.
8. få vila, ha fritid och semester.
9. inte bli olika eller illa behandlad på grund av kön, religion, ursprung, sexuell läggning, eller funktionsnedsättning.
10. inte utsättas för tortyr.
11. säga och tycka vad du vill.
12. få rösta.
13. ha tillgång till sjukvård.
14. ha ett eget hem.
15. lyssna på vilken musik du vill.
16. ha på dig de kläder du vill.
17. utbilda dig till det du vill.
18. älska vem du vill.

Scoutlagen

1. En scout söker sin tro och respekterar andras.
2. En scout är ärlig och pålitlig.
3. En scout är vänlig och hjälpsam.
4. En scout visar hänsyn och är en god kamrat.
5. En scout möter svårigheter med gott humör.
6. En scout lär känna och vårdar naturen.
7. En scout känner ansvar för sig själv och andra.

IOGT-NTO-rörelsens grundsatser

Demokrati

”Alla människor har lika värde och samma rätt att påverka samhällets utveckling. Vi arbetar för ett demokratiskt samhälle med jämlika förutsättningar för personlig utveckling, frihet och delaktighet. Inom IOGT-NTO-rörelsen har alla medlemmar möjlighet att göra sin röst hörd och verksamheten utgår från medlemmarnas vilja.”

Solidaritets

”Människor är ömsesidigt beroende av varandra och har ett medmänskligt ansvar, såväl idag som för framtida generationer. En värld där alla får ta del av välfärd och trygghet är en förutsättning för personlig utveckling och sammanhållning. Genom vår verksamhet vill vi bygga gemenskap på jämlik grund – lokalt, nationellt och globalt.”

Nyktethet

”I kampen för en bättre värld väljer vi ett liv fritt från alkohol och andra droger eftersom dessa utgör en belastning för såväl enskilda människor som för samhället i stort och är ett hinder för mänsklig utveckling. Genom vårt ställningstagande för personlig nyktethet och vår verksamhet utmanar vi alkoholnormen. Vi inspirerar människor till ett nyktert liv.”

Naema

"Naema Damian bor i Kisarawe, några mil

utanför Tanzanias huvudstad Dar es Salaam. Där lever hon tillsammans med sin mamma Amina i ett litet rum. Vem hennes pappa är vet hon inte.

Mamma Amina säljer hemgjort öl på en bar i samma hus som de bor i. Amina tycker inte om jobbet, men måste skaffa pengar till sig och Naema. Trots att Amina jobbar nästan hela dagarna har de sällan råd med frukost. När Amina har pengar får Naema 150 shilling (knappt en svensk krona) att handla middag för. Det räcker bara till den billigaste maten och de har aldrig råd med kött, fisk, kyckling eller ägg. Har Naemas mamma inga pengar så får de ingen mat den dagen.

I sitt rum har de en fotogenlampa som ska ge dem ljus, men fotogenet är ofta slut. Då är det alldeles mörkt i rummet. Det är lite läskigt tycker Naema. Hon får ligga ensam i mörkret och lyssna på när mamman säljer öl till gubbarna i baren. När gubbarna har druckit så pratar de högt och är konstiga och otäcka. När Naema blir stor skulle hon vilja bli läkare eller lärare. För att bli det måste hon gå i skolan, men det har mamma Amina inga pengar till. Naema drömmer om att de en dag ska ha råd, så att hon får lära sig att läsa, räkna och skriva."

Nycterhetsförbunds
Scoutförbund

