

LagVandra 2.0

Introduktion

Utmanartiden är både kul och spännande, men den innebär också större utmaningar och mer ansvar än tidigare. Utmanarscouterna får i allt högre utsträckning planera och genomföra sin egen verksamhet. Övergången från äventyrarna, som är mer ledarstyrt, kan vara utmanande för många. Därför har NSF tagit fram det här materialet, LagVandra. I Lagvandra får utmanarlag, tillsammans med en verksamhetsutvecklare, möjlighet att jobba ihop sig som grupp, utvecklas tillsammans och ta sig an de utmaningar som utmanartiden innebär.

LagVandra består av fyra olika spår: Samarbete, Leda, Planera och Nykterhet. Samarbete och Nykterhet består av två möten vardera. Leda och Planera består av ett möte vardera. Varje möte är ca 2,5 timmar långt. Varje utmanarlag utgår från det spår som känns mest relevant för dem. De kan senare bygga på med fler delar om de önskar.

Samarbeta

I det här spåret jobbar utmanarlaget med sin grupprocess. De övar samarbete i olika övningar och får fundera över sin egen och andras roll i gruppen. Spåret *samarbeta* passar extra bra för utmanarlag som behöver bli lite mer sammansvetsade som grupp eller för de som fått in nya utmanare i gruppen. Spåret består av två möten, på vardera 2,5 timme.

Samarbeta – Möte 1

Samling och uppstart (15 min)

Det dags att sätta igång och introducera deltagarna till dagens möte. För att alla ska känna sig inkluderade och redo är det viktigt att samla hela gruppen och göra en gemensam uppstart.

- Presentera upplägget för mötet. Förklara inte övningarnas innehåll så utförligt, då flera av dem bygger på de resultat som framkommer under personlighetstestet. Övningarna får därför bäst effekt om deltagarna inte känner till innehållet i förväg.

Ta en runda i gruppen där alla får komma till tals och dela med sig av vad de har för förväntningar på mötet eller hur de känner inför dagen.

- *Material: Valfritt material till introduktionsrundan, t.ex. en talarpinne eller vykort med olika bilder som deltagarna kan använda sig av för att beskriva olika känslor. Vykorten kan användas som en del av rundan när deltagarna berättar om vilka förväntningar de har inför mötet.*

Samarbetsövning (15 min)

Innan utmanarna får börja fylla i personlighetstestet ska de göra en **samarbetsövning** som **uppvärmning**. Syftet med denna övning är att de ska få komma igång tillsammans med en praktisk uppgift.

- Ta valfri samarbetsövning eller välj en av följande:
 - o Räkna högt tillsammans: Låt deltagarna gå runt i rummet och be dem gemensamt räkna till exempelvis 10. En person i taget ska säga en siffra och om någon eller några säger samma siffra samtidigt måste de börja om från början. Om gruppen lyckas räkna till det angivna talet snabbt, kan de utmanas med att räkna till en högre siffra...
 - o Vända filt: Placera deltagarna på en filt eller ett liggunderlag och förklara att de gemensamt ska försöka vända på den, utan att någon av dem nuddar marken.
- *Material: Valfritt beroende på vilken övning du väljer. I övningen "Vända filt" behövs en filt eller ett liggunderlag.*

Personlighetstest (30 min)

I den här övningen får utmanarna, var och en för sig, fylla i ett personlighetstest och reflektera över hur de agerar i olika gruppsituationer. Testet kommer att ligga till grund för vidare diskussioner och övningar under mötet.

- Dela ut sida 1-3 av personlighetstestet till utmanarna och be dem fylla i testet enskilt och så noggrant de kan.
- När de är klara delar du ut sida 4 och ber dem föra över sina resultat från testet till tabellerna, enligt beskrivningen på sidan.
- *Material: Pennor och utskrivna personlighetstest (sida 1-4), som du hittar i bifogad fil.*

Fika (15 min)

- Medan utmanarna fikar fyller du i normtabellerna för personlighetstestet på sida 5.
- Om gruppen är tillräckligt stor, delar du in den i mindre grupper efter vilka teamroller de har. I en grupp blandar du personer med olika teamroller. Resten av grupperna ska vara så homogena, utifrån teamrollerna, som möjligt. D.v.s. i dessa grupper samlar du personer med samma dominerande teamroll.
- **OBS!** Det är viktigt att du inte berättar för deltagarna vilka teamroller de har ännu! Du får heller inte berätta att du delat in grupperna efter resultatet på personlighetstestet, då förloras en stor poäng med upplägget. Avslöja teamrollerna först efter övningen "Skapa ett spel".
- Om gruppen består av mindre än fem deltagare låter du dem vara i helgrupp under nästa övning.
- *Material: Förutom fika behövs pennor, utmanarnas ifyllda personlighetstest och utskrivna normtabeller (sida 5 i personlighetstestet), som du hittar i bifogad fil.*

Skapa ett spel (30 min)

I de nya grupperna eller i helgrupp får utmanarna i uppgift att skapa ett spel. Syftet med övningen är att få ett exempel på hur utmanarna samarbetar i praktiken och under tidspress, så att de efteråt kan reflektera över vilken roll de tog i gruppen och hur samarbetet fungerade.

- Övningen går till så här:
 - o Ge grupperna i uppdrag att, på 15 minuter, skapa ett spel.

Berätta för grupperna att spelet ska uppfylla följande kriterier:
 - Det ska kunna spelas av både vuxna och barn
 - Det ska kunna spelas av 2 – 6 spelare
 - Det ska ha någon form av spelpjä
 - Bara materialet som finns på bordet får användas för att tillverka spelet
 - o När grupperna fått denna information ger du dem deras första uppdrag:
 - *Ni har 60 sekunder på er att lämna in en lapp med spelets namn till mig.*
 - o Samla ihop alla grupper efter 15 minuter och ge dem vidare instruktioner:
 - *Ni får nu 30 sekunder på er att berätta spelets namn, vad det går ut på och övertyga oss andra om att ert spel är det bästa spelet någonsin.*
 - o Diskutera följande frågor när alla grupper har redovisat:
 - Vilken roll tog du i gruppen?
 - Nådde ni ett resultat som alla var nöjda med?
 - Tog gruppen tillvara på allas olika styrkor?
Om inte, hur skulle ni kunna göra det till nästa gång?
- *Material: Pennor, papper, sax, kartong, tejp och snöre.*

Genomgång av personlighetstest och diskussion (30 min)

I den här delen av mötet får utmanarna veta mer om de åtta teamrollerna. De får också se resultatet av personlighetstestet och får reflektera kring hur väl de tycker att det stämmer in på dem själva.

- Dela ut beskrivningen av de åtta teamrollerna och personlighetstesten, med resultat, till utmanarna. Låt dem läsa igenom rollbeskrivningarna och be dem fundera på hur väl de tycker att resultatet från personlighetstestet stämmer.
- Diskutera gruppövningen "Skapa ett spel" och låt grupperna utvärdera hur deras samarbete fungerade.
- Avslöja hur du gjorde gruppindelningen till övningen och låt utmanarna diskutera detta samt vilka funktioner olika teamroller har i en grupp.

- Om föregående övning gjordes i helgrupp, för ni diskussionerna utifrån gruppmedlemmarnas samarbete och du leder in diskussionen på hur de olika teamrollerna påverkat arbetet.
- Exempel på frågor: Känner ni igen er själva i personlighetstestets resultat? Känner ni igen varandra? Hur syntes de olika teamrollerna under förra övningen? Hur är en bra grupp uppbyggd?
- *Material: De tidigare ifyllda personlighetstesten, samt utskrivna rollbeskrivningar som finns i bifogad fil.*

Avslutning: Handen (15 min)

I den avslutande övningen får utmanarna reflektera över vad de varit med om under mötet och formulera sina tankar utifrån handens fem fingrar.

- Låt alla fundera tyst för sig själva och utvärdera mötet genom att utgå från handens fem fingrar, enligt följande;
 - Tummen = tummen upp (vad har varit bra)
 - Pekfingret = peka på (detta vill jag uppmärksamma)
 - Långfingret = (det här kan förbättras)
 - Ringfingret = ringa in (det här tar jag med mig)
 - Lillfingret = (det här vill jag ha mer av)
- Be dem rita av sin hand på ett papper och sedan skriva sina tankar i respektive finger.
- Gör en runda där de som vill får dela med sig av sina reflektioner
- *Material: Papper och pennor*

Samarbeta – Möte 2

Samling och uppstart (15 min)

Det dags att sätta igång och introducera deltagarna till dagens möte. För att alla ska känna sig inkluderade och redo är det viktigt att samla hela gruppen och göra en gemensam uppstart.

- Presentera upplägget för mötet.
- Ta en runda i gruppen där alla får komma till tals och dela med sig av vad de har för förväntningar på mötet eller hur de känner inför dagen.
- *Material: Valfritt material till introduktionsrundan, t.ex. en talarpinne eller vykort med olika bilder som deltagarna kan använda sig av för att beskriva olika känslor. Vykorten kan användas som en del av rundan när deltagarna berättar om vilka förväntningar de har för dagen.*

Samarbetsövning: Hinderbana (15 min)

I den här övningen kommer utmanarna få leda varandra genom en hinderbana för att komma igång tillsammans.

Du kan välja att genomföra övningen utomhus, om väder och miljö tillåter detta. Utgå då från den befintliga miljön och markera banan vid naturliga hinder i terrängen. Om du istället kör övningen inomhus (eller är på en plats utomhus där det finns få naturliga hinder) får du bygga upp en hinderbana med exempelvis stolar, mattor, väskor och annat som finns att tillgå. Förbered banan innan mötet börjar och låt helst inte deltagarna se den i förväg.

- Dela in utmanarna i par, två och två.
- Berätta att en person i varje par ska börja med att ha en bindel för ögonen och sedan ledas av sin parkompis genom en hinderbana. De ska dessutom föra med sig en kåsa med vatten eller makaroner i, runt hinderbanan. Målet är att spilla så lite som möjligt.
- Låt paren välja vem som ska börja med ögonbindel.
- Ta med dig de som ska leda sina parkompisar genom hinderbanan och visa och förklara för dem hur banan fungerar. Uppmuntra dem att testa olika sätt att leda sin kompis, exempelvis genom att hålla en hand alternativt ett finger på axeln eller genom muntlig guidning.
- *Material: Ögonbindlar, kåsor, makaroner eller vatten, ev. föremål att göra hinder av.*

Patrullpussel (30 min)

I den här övningen får utmanarna öva på att sätta ord på sina egna styrkor och genom att visualisera dem i ett gruppussel, se vilken roll alla gruppmedlemmar spelar för helheten.

- Dela ut två pusselbitar till varje utmanare och förklara att de ska skriva ner två bra egenskaper som de själva har. Be dem skriva en egenskap per pusselbit.
- Låt sedan hela gruppen pussla ihop sina bitar och bilda sitt gruppussel av bra egenskaper.
- För en diskussion kring gruppens styrkor utifrån pusslet. Låt utmanarna fundera kring och diskutera varför det är viktigt att ha olika egenskaper och vad som händer om man plockar bort en pusselbit/egenskap?
- Avsluta gärna med att poängtera hur många bra egenskaper som finns i gruppen och vilken styrka det är för gruppens gemensamma arbete!
- *Material: Tuschpennor, pusselbitar utan motiv.*

Fika (15 min)

- Här får utmanarna ta lite fika och du har möjlighet att förbereda inför nästa övning om du behöver.
- *Material: Fika.*

Legoövning (30 min)

Under följande övning kommer utmanarna få öva både på att samarbeta och kommunicera med varandra. Detta brukar vara en uppskattad övning som ger bra grund för reflektion kring gruppens samarbete.

Du behöver förbereda övningen genom att bygga upp en konstruktion av legobitar. Placera konstruktionen i rummet intill, eller på annat sätt utom synhåll från gruppen. I rummet där gruppen befinner sig placerar du ännu fler, lösa legobitar med samma färger och former, som gör det möjligt att bygga en precis likadan konstruktion.

- Berätta för gruppen att deras uppgift är att bygga en likadan konstruktion som den du byggt.

- Ge gruppen följande instruktioner:
 - o Inga bitar får flyttas från det ena rummet till det andra.
 - o Alla personer, utom en, får gå och se konstruktionen, hur många gånger de vill, men endast 10 sekunder åt gången och endast en person i taget.
 - o Den som inte får se konstruktionen är den enda som får röra legobitarna.
 - o Denne person ska följa de andras instruktioner för att bygga kopian.
 - o Gruppen har bara en bestämd tid på sig att slutföra uppgiften.
- Sätt igång övningen och klocka de som tittar på konstruktionen, så de håller sig till 10 sekunder per gång.
- Låt gruppen diskutera efteråt, utifrån följande frågor:
 - o Hur gick det?
 - o Vilka förmågor var viktiga för att klara uppgiften?
 - o Vad hindrade och vad hjälpte dessa förmågor att fungera på bästa sätt?
 - o Vad kan ni ta med er till er vardag från detta?
- *Material: Legobitar, en färdigkonstruerad legofigur och ett tidtagarur.*

Gruppens spelregler (30 min)

I den här övningen får utmanarna gemensamt komma fram till hur de vill att gruppen ska fungera. De gemensamma reglerna som grupper bestämmer sig för kommer finnas kvar som stöd för gruppen även efter att mötet är slut.

- Börja med att berätta syftet med övningen och hur ett gruppkontrakt fungerar.
- Ge utmanarna 10 post-it lappar var och be dem fundera över frågeställningarna; "Hur ska er grupp fungera för att ni ska må bra? Vad är viktigt? Vilka grupp- och spelregler är viktiga för dig?" Be dem skriva ner en sak på varje lapp.
- Ge dem god tid att fundera, då frågan om vad just de behöver i en grupp för att må bra, är ny för många. Hjälp dem att komma igång med något exempel om det behövs.
- Be sedan hela gruppen att gemensamt, under tystnad, välja ut gruppens 10 viktigaste punkter.
- När de valt 10 lappar ska de klistra in dem i ett förmålat träd så att lapparna bildar trädets lövverk. Detta blir en visualisering av hur gruppens regler bildar deras gemensamma krona och gruppklimat.
- När trädet är klart kan du uppmuntra gruppen att fota trädet med sina mobiler så de kommer ihåg vad de kommit överens om.
- Sammanställ gärna gruppkontraktet vid ett senare tillfälle och skicka till gruppen, så de kan sätta upp det på en synlig plats i scoutlokalen.
- *Material: post-it lappar, pennor och en bild av ett träd som du målat upp på förhand.*

Avslutning: Handen (15 min)

I den avslutande övningen får utmanarna reflektera över vad de varit med om under mötet och formulera sina tankar utifrån handens fem fingrar.

- Låt alla fundera tyst för sig själva och utvärdera mötet genom att utgå från handens fem fingrar, enligt följande;
 - Tummen = tummen upp (vad har varit bra)
 - Pekfingret = peka på (detta vill jag uppmärksamma)
 - Långfingret = (det här kan förbättras)
 - Ringfingret = ringa in (det här tar jag med mig)
 - Lillfingret = (det här vill jag ha mer av)
- Be dem rita av sin hand på ett papper och sedan skriva sina tankar i respektive finger.
- Gör en runda där de som vill får dela med sig av sina reflektioner
- *Material: Papper och pennor*

Leda

I det här spåret får utmanarna fundera över vad ledarskap innebär och vad som skiljer scoutings lyssnande och stöttande ledarskap från andra ledarstilar. Tanken är också att uppmuntra dem att anta ett ledarskapsuppdrag i den egna kåren. Spåret *Leda* passar bra för utmanarlag som är intresserade av ledarskapsfrågor eller som behöver lite inspiration kring ledarskap. Spåret består av ett möte, som är 2,5 timme långt.

Leda – Möte

Samling och uppstart (15 min)

Det dags att sätta igång och introducera deltagarna till dagens möte. För att alla ska känna sig inkluderade och redo är det viktigt att samla hela gruppen och göra en gemensam uppstart.

- Presentera upplägget för mötet.
- Ta en runda i gruppen där alla får komma till tals och dela med sig av vad de har för förväntningar på mötet eller hur de känner inför dagen.
- *Material: Valfritt material till introduktionsrundan, t.ex. en talarpinne eller vykort med olika bilder som deltagarna kan använda sig av för att beskriva olika känslor. Vykorten kan användas som en del av rundan när deltagarna berättar om vilka förväntningar de har för dagen.*

Övning: En bra ledare (30 min)

I den här övningen får utmanarna reflektera själva och tillsammans kring hur en bra ledare kan vara och hur de själva är eller skulle vara som ledare.

A. Min förebild (5 min)

- Låt utmanarna fundera för sig själva i några minuter på vilka förebilder de haft i sina liv. Vilka egenskaper hade dessa personer som gjorde dem till bra förebilder? Det måste inte vara en scoutledare, vilken ledare eller förebild som helst (t.ex. lärare, fotbollstränare eller chef) fungerar bra.
- Låt några personer dela med sig i helgrupp. Om det finns tid och gruppen inte är så stor kan alla få dela med sig.

B. En riktigt bra ledare (10 min)

- Dela in utmanarna i par och ge varje par papper och pennor.
- Låt dem tillsammans fundera över hur en riktigt bra ledare ska vara. Be dem skriva och rita.
- Ta en runda i gruppen och låt alla par presentera vad de kommit fram till.

C. Jag som ledare (15 min)

- Låt varje deltagare enskilt fundera över hur de själva är eller skulle vara som ledare. Vilken ledarstil har de eller tror de att de har? Vad är de extra stolta över i sitt ledarskap eller vilka egenskaper skulle de vilja inspirera andra med om de var ledare? Be var och en skriva ner sina funderingar.
- Be utmanarna diskutera två och två kring följande frågor, som handlar om att anta ett ledarskap i NSF:
 - Vad i scoutledarskapet känns mest lockande för dig?
 - Om du inte är scoutledare idag, vad behövs för att du skulle anta ett ledarskap i kåren?
 - Om du redan är ledare, vad behövs för att göra din upplevelse ännu bättre och mer långvarig?
- Låt paren dela med sig av sina tankar i helgrupp.

- *Material: Papper och pennor*

Övning: Korten på bordet (30 min)

I den här övningen får utmanarna öva sig i kommunikation och ledarskap på ett lekfullt sätt.

- Sprid ut kort från en kortlek på ett bord
- Runda 1:
 - Dela in gruppen parvis: Låt en person i varje par ställa sig vid bordet. Den andra personen får ställa sig bakom sin parkompis.
 - Personen som står vid bordet ska blunda, sträcka ut sin arm och hålla sitt pekfinger över korten. De som står bakom ser allting och ska guida sin parkompis till att peka på rätt kort i varje runda.
 - Du som leder övningen ska välja ut ett kort på bordet som alla par ska peka på. Visa vilket kort du valt för de som ska guida.
 - Den som står bakom ska guida sin parkompis genom att visa instruktioner i hens öra.
 - Låt gruppen testa några gånger och låt paren byta roller efter en stund.
- Runda 2:
 - Gör på samma sätt som i förra rundan, men istället för att visa ska den som står bakom sin parkompis "rita" instruktioner med sitt finger på parkompisens rygg.
 - Låt dem inte prata ihop sig innan rundan börjar, de får själva hitta rörelser för att kommunicera under övningens gång.
 - Låt gruppen testa några gånger och sedan byta roller.

- Runda 3:
 - o Dela in gruppen i grupper om tre och låt dem ställa sig i ett led bakom varandra vid bordet.
 - o Personen som står längst fram vid bordet ska blunda och hålla fram sitt finger som innan.
 - o Personen som står i mitten av ledet ska också blunda och ska använda sin röst för att guida personen framför.
 - o Personen som står längst bak i ledet ska ha ögonen öppna och guida personen framför genom att "rita" instruktioner med sitt finger på ryggen på den som står framför.
 - o Gör detta några gånger och låt alla testa de olika rollerna.
- Samla gruppen för diskussion när ni har avslutat alla tre rundor. Diskutera utifrån följande frågor:
 - o Hur kändes övningen?
 - o Vilken roll var enklast och vilken var svårast? Varför?
 - o Hur kopplar du denna övning till ledarskap?
 - o Vem bär ansvaret för att det blir rätt?
 - o Har du varit i liknande situationer i vardagen?
- Tips! Om du inte har någon kortlek kan du rita olika figurer på post-it lappar och sprida ut dem över bordet istället.
- *Material: Kortlek och ett bord*

Fika (15 min)

- Här får utmanarna ta lite fika och du har möjlighet att förbereda inför nästa övning om du behöver.
- *Material: Fika*

Övning: Prata – Lyssna (15 min)

I den här övningen får utmanarna testa hur det är att verkligen lyssna på varandra och hur det känns att bli lyssnad på.

- Beroende på hur många deltagare det är, kan du välja att dela in dem parvis eller i grupper bestående av tre personer.

- Ge personerna olika roller:
 - o Person A: Prata ostört i 2 min
 - o Person B: Gör sitt bästa för att vara en så god lyssnare som möjligt utan att avbryta eller göra några som helst invändningar
 - o (Person C: Observerar vad som händer och hur personerna kommunicerar)
- Välj ett tema som utmanarna ska prata om. **OBS!** Välj någonting som inte är för personligt eller svårt att prata om. Exempel på lämpliga teman: en favoritleksak från barndomen, en favoritplats eller ett föremål som de inte skulle kunna leva utan.
- Ställ en timer på 2 minuter och låt de som fått rollen *person A* prata. *Person B* lyssnar uppmärksamt under tiden och funderar ut en eller två följdfrågor som hen kan ställa när *Person A* berättat klart. *Person C* observerar.
- Ställ timern på nytt och låt utmanarna byta roller. Upprepa tills alla har fått testa hur det känns att prata ostört och att bli lyssnade på.
- För sedan en diskussion i gruppen:
 - o Hur kändes det att prata ostört?
 - o Hur kändes det att lyssna utan att avbryta?
 - o Vad observerade ni under övningens gång?
 - o Hur kan man göra för att lyssna på ett bra sätt?
 - o Hur skulle du kunna få användning för dessa insikter i olika situationer i vardagen?

Diskussion: Stödjande och lyssnande ledarskap (30 min)

Inom scoutrörelsen jobbar vi med stödjande och lyssnande ledarskap, som också är en del av scoutmetoden! I den här övningen får utmanarna fundera och diskutera kring vad det innebär i praktiken.

- A. Dela gruppen i mindre patruller eller gör övningen i helgrupp. Låt grupperna diskutera följande frågor:
 - o Vad innebär det att vara en stödjande och lyssnande ledare? Hur skiljer det sig från andra typer av ledarskap?
 - o Hur känns det att bli ledd av en stödjande och lyssnande ledare?
 - o Vad kan vara utmanande med att vara en stödjande och lyssnande ledare?
- B. Scenarion
 - o Ge grupperna i uppgift att läsa två scenarion och sedan fundera över hur en stödjande och lyssnande ledare skulle agera i dessa situationer.

Scenario 1

Den här veckan har det blivit dags för spårarscouterna att öva på att elda. De jobbar på bra i sina patruller men efter en stund märker ledarna att en av scouterna har gått och satt sig en bit bort. Scouten verkar ledsen och tittar ner i marken. När en av ledarna går fram till scouten och frågar hur det är berättar scouten att det känns läskigt att elda. Hur skulle en stödjande och lyssnande ledare eller ledarteam kunna agera i den här situationen?

Scenario 2

Du är med i ledarteamet för kårens äventyrare, och ni har hittills haft en bra termin. Nu är ni på hajk med alla äventyrarna och du märker att en av scouterna är väldigt utåtagerande mot sina patrullkompisar. Hen knuffas, säger elakheter och under lunchen gömde hen en annan scouts matgrejer. Du känner inte riktigt igen det här beteendet hos scouten och funderar på vad som kan ligga bakom förändringen. Hur skulle du kunna agera som en stödjande och lyssnande ledare i denna situation?

- *Material: Utskrivna scenarion om du inte har tillgång till projektor. Eventuellt kan du ta med en utskrift av scoutmetodens symbol för lyssnande och stödjande ledarskap.*

Avslutning: Handen (15 min)

I den avslutande övningen får utmanarna reflektera över vad de varit med om under mötet och formulera sina tankar utifrån handens fem fingrar.

- Låt alla fundera tyst för sig själva och utvärdera mötet genom att utgå från handens fem fingrar, enligt följande;
 - Tummen = tummen upp (vad har varit bra)
 - Pekfingret = peka på (detta vill jag uppmärksamma)
 - Långfingret = (det här kan förbättras)
 - Ringfingret = ringa in (det här tar jag med mig)
 - Lillfingret = (det här vill jag ha mer av)
- Be dem rita av sin hand på ett papper och sedan skriva sina tankar i respektive finger.
- Gör en runda där de som vill får dela med sig av sina reflektioner
- *Material: Papper och pennor*

Planera

I det här spåret får utmanarna testa övningar som hjälper dem att komma igång med att planera sin egen verksamhet och sina egna projekt. Under mötet får utmanarna prova på att planera evenemang, samtidigt som de får med sig praktiska verktyg att använda när de ska fortsätta planera på egen hand.

Planera – Möte

Samling och uppstart (15 min)

Det är dags att sätta igång och introducera deltagarna till dagens möte. För att alla ska känna sig inkluderade och redo är det viktigt att samla hela gruppen och göra en gemensam uppstart.

- Presentera upplägget för mötet.
- Ta en runda i gruppen där alla får komma till tals och dela med sig av vad de har för förväntningar på mötet eller hur de känner inför dagen.
- *Material: Valfritt material till introduktionsrundan, t.ex. en talarpinne eller vykort med olika bilder som deltagarna kan använda sig av för att beskriva olika känslor. Vykorten kan användas som en del av rundan när deltagarna berättar om vilka förväntningar de har för dagen.*

Kreativitetsövning (15 min)

I den här övningen får utmanarna rivstarta sitt kreativa tänkande på ett snabbt och lekfullt sätt.

- Dela in utmanarna i smågrupper, med 3-4 personer per grupp. Om de inte är så många kan de göra övningen i helgrupp. Ge varje grupp ett stort papper och en tuschpenna.
- Berätta att de under 2 minuter ska skriva ner så många nya sätt att använda en penna på som möjligt. Poängtera att målet är att komma på så många nya användningssätt som möjligt.
- Starta tidtagningen och peppa grupperna under tiden.
- När 2 minuter gått, be dem räkna hur många nya användningssätt de skrivit och välja ett av sätten att berätta för de andra grupperna.
- Ta en runda och låt grupperna dela sina resultat med varandra.
- Be grupperna vända på sina papper och berätta att de nu kommer få ytterligare 2 minuter på sig att försöka komma på dubbelt så många nya användningssätt för pennan än förra rundan.
- Starta tidtagningen och peppa grupperna under tiden.

- När 2 minuter gått, be dem räkna hur många nya användningssätt de skrivit och välja ett av sätten att berätta för de andra grupperna.
 - Ta en runda och låt grupperna dela sina resultat med varandra.
 - Fråga hur det kändes att göra övningen och om utmanarna fick några insikter att ta med sig i sitt fortsatta arbete?
- *Material: Stort papper, tuschpennor och en mobil eller klocka att ta tid med.*

Övning: Gör en plan! (45 min)

I den här övningen får utmanarlaget testa att själva planera en aktivitet. De kan välja att planera en "riktig" aktivitet som de faktiskt kommer att genomföra eller använda sig av ett scenario som finns beskrivet nedan.

- Om det inte är så många deltagare kan du göra övningen i helgrupp, annars kan du dela in deltagarna i mindre grupper och låta dem jobba med olika scenarion.
 - Uppmuntra deltagarna att tänka kreativt och hitta på nya sätt att göra saker! Låt dem gärna använda sig av pennor och post-it lappar i olika färger.
- Steg 1: Introduktion (10 min)
- o Börja med att berätta för utmanarna hur övningen fungerar. Gå igenom de olika stegen kortfattat.
 - o Välj ett scenario eller ett verkligt projekt som gruppen ska jobba med. Låt dem antingen välja scenario själva eller välj i förväg ut det som du tror är mest utvecklande för just den här gruppen att ta sig an.

Scenario 1

Ert utmanarlag har fått i uppgift att organisera kårens årliga marknad. Det är ett viktigt tillfälle för kåren att synas i lokalsamhället och få in extra pengar till verksamheten. I år hoppas kåren få in minst 7000kr som ska gå till följande års lägerbudget.

Scenario 2

Ert utmanarlag har blivit tillfrågade att organisera en temahajk för kårens äventyrare. I kåren finns 17 äventyrare. Hajken är en av årets höjdpunkter för äventyrarna och de ser verkligen fram emot att få uppleva nya saker. Äventyrarnas ledare följer med på själva hajken, men det är ni som planerar tema och innehåll.

Scenario 3

Välj en av scoutårets tema- eller högtidsdagar, t.ex. Sankt Georg, Världens barn, Fredsdagen eller midsommar och planera en aktivitet eller ett projekt kring det.

- Steg 2: Att komma igång (10 min)
 - När utmanarna valt ett scenario eller ett verkligt projekt ska de få börja jobba med själva planeringen.
 - Ge gruppen ett stort papper och en tuschpenna.
 - Berätta att de ska göra samma övning som med pennan tidigare, men att de nu istället ska skriva ner så många idéer eller associationer till sitt projekt som de kan komma på under 2 minuter. Poängtera att målet är att komma på så många idéer som möjligt.
 - Starta tidtagningen och peppa dem under tiden.
 - När 2 minuter gått, be dem räkna hur många idéer de skrivit.
 - Be gruppen vända på pappret och ge dem ytterligare 2 minuter att försöka dubbla antalet idéer.
 - Starta tidtagningen och peppa dem under tiden.
 - När 2 minuter gått, be dem räkna hur många nya idéer de skrivit.
 - Låt dem läsa igenom och diskutera idéerna för att sedan välja ut vilka idéer de ska bygga vidare på. Be dem vara realistiska och fundera över vilka idéer som faktiskt är genomförbara.

- Steg 3: Tidsplan (25 min)
 - Nu ska utmanarna få utveckla och strukturera sina idéer och göra en tidsplan.
 - Be utmanarna bryta ner sitt projekt i ungefär fem delområden, en äventyrarhjk skulle t.ex. kunna ha följande delområden; plats, transport, mat, aktiviteter, marknadsföring.
 - Ge utmanarna lika många A4-papper som delområden och be dem skriva ett delområde per papper.
 - Dela ut många små lappar (exempelvis post-it) och be dem skriva ner alla saker de kan komma på som behöver förberedas under varje delområde, hela vägen från dagens planeringsmöte till genomförandet av projektet.
 - *Förbered nästa steg, medan utmanarna skriver och funderar, genom att spänna upp ett långt snöre mellan två punkter.*
 - Ge utmanarna klädnypor och be dem hänga upp lapparna på snöret i en tidslinje – från det som behöver göras snarast, fram till det som görs på evenemangsdagen.

Stödfrågor:

Vad exakt ska vi göra?

Hur ska vi göra det?

Vilka ska vara med?

När ska projektet äga rum?

Hur lång tid behöver vi på oss för att förbereda?

Vilka saker tar mest tid?

- *Material: Papper, pennor i olika färger, post-it lappar, snöre, klädnypor och eventuellt utskrivna stödfrågor. Om ni har tillgång till whiteboard eller blädderblock så kan det vara till stor hjälp.*

Fika (15 min)

- Här får utmanarna ta lite fika och du har möjlighet att förbereda inför nästa övning om du behöver.
- *Material: Fika.*

Övning: Gör en budget (30 min)

Få evenemang är helt gratis att anordna och i den här övningen har det blivit dags för utmanarna att fundera på vad projektet skulle kunna kosta.

- Var tydlig med att en budget är en uppskattning av vad saker förväntas kosta och att de därför inte behöver veta exakta siffror.
- Lägg fram post-it lappar och be utmanarna titta tillbaka på projektets delområden och tidsplan, som de gjort i föregående steg i övningen. Låt dem fundera på vilka saker som kostar och be dem skriva ner en kostnad per lapp.
- Be dem organisera lapparna i projektets delområden som de skapat tidigare (exempelvis mat, material, transport, marknadsföring etc.)
- Låt utmanarna tillsammans försöka uppskatta hur mycket varje lapp kommer kosta. De får gärna hjälpas åt att kolla upp priser på specifika varor eller tjänster om de vill.
- Be dem räkna ut kostnaderna för varje delområde, sammanfatta hela budgeten på ett papper och slutligen räkna ihop alla kostnader.
- När de uppskattat projektets kostnader, ska de fundera över vilka sätt som finns att finansiera projektet. De får gärna använda sig av post-it lapparna. Be dem skriva ner en inkomst på varje lapp. Exempel på inkomster kan vara insats från kåren, deltagaravgifter, försäljning, sponsorer, bidrag från fonder eller förbund.
- Be slutligen utmanarna att försöka matcha inkomsterna och utgifterna! Målet är att sluta på +-0.
- Poängen med budgetövningen är inte att de ska få fram en perfekt, färdig budget. Tanken är att utmanarna ska få prova på hur man kan tänka inför att göra en budget och att sträva efter att balansera intäkterna och utgifterna.
- *Material: Stora papper, pennor i olika färger och post-it lappar. Om ni har tillgång till whiteboard eller blädderblock så kan det vara till stor hjälp.*

Övning: Gör en pitch! (15 min)

I den här övningen får utmanarna testa att "sälja in" sitt projekt hos kårstyrelsen.

- Berätta för utmanarna att de ska få 10 min på sig att förbereda en kort, övertygande presentation av sin projektidé på 1 minut. (Inom bland annat marknadsföringsbranschen kallas den här typen av presentation för hisstal eller pitch). Be utmanarna föreställa sig att det är kårstyrelsen de ska övertyga om att deras projekt är det bästa någonsin.
- Låt dem göra sin presentation när 10 minuter har gått. Ställ en timer på 1 min och avbryt dem när tiden är ute.
- Om deltagarna tycker det känns okej kan du filma deras framförande så de kan titta på det efteråt.

Stödfrågor:

Vilka riktar vi oss till?

Hur skiljer sig vårt projekt eller evenemang från andra?

Varför ska folk komma eller engagera sig?

Varför kommer detta bli årets höjdpunkt?

- *Material: Mobiltelefon eller klocka för att ta tid. Eventuellt papper och penna om utmanarna vill skriva ner stödord.*

Avslutning: Handen (15 min)

I den avslutande övningen får utmanarna reflektera över vad de varit med om under mötet och formulera sina tankar utifrån handens fem fingrar.

- Låt alla fundera tyst för sig själva och utvärdera mötet genom att utgå från handens fem fingrar, enligt följande;
 - Tummen = tummen upp (vad har varit bra)
 - Pekfingret = peka på (detta vill jag uppmärksamma)
 - Långfingret = (det här kan förbättras)
 - Ringfingret = ringa in (det här tar jag med mig)
 - Lillfingret = (det här vill jag ha mer av)
- Be dem rita av sin hand på ett papper och sedan skriva sina tankar i respektive finger.
- Gör en runda där de som vill får dela med sig av sina reflektioner
- *Material: Papper och pennor.*

Nykterhet

I det här spåret får utmanarna samtala om nykterhet och alkoholnormen. De får testa övningar från metodmaterialet Klartänkt, för att stärka sitt nyktra ställningstagande och tillsammans fundera ut sätt att bemöta kritik och frågor från omgivningen om nykterhet.

Nykterhet - Möte 1

Samling och uppstart (15 min)

Det dags att sätta igång och introducera deltagarna till dagens möte. För att alla ska känna sig inkluderade och redo är det viktigt att samla hela gruppen och göra en gemensam uppstart.

- Berätta vad syftet är med mötet och presentera upplägget för mötet.
- Ta en runda i gruppen där alla får komma till tals-och dela med sig av vad de har för förväntningar på mötet eller hur de känner inför dagen.
- *Material: Valfritt material till introduktionsrundan, t.ex. en talarpinne eller vykort med olika bilder som deltagarna kan använda sig av för att beskriva olika känslor. Vykorten kan användas som en del av rundan när deltagarna berättar om vilka förväntningar de har för dagen.*

Ljudvågen (10 min)

Börja med att värma upp deltagarna genom att göra övningen ljudvågen.

- Be utmanarna ställa sig i en ring med ansiktena in mot mitten.
- Börja med att göra en stor våg samtidigt genom att resa båda armarna rakt fram från fötterna upp mot huvudet och tillbaka igen.
- 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.
- 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.
- När alla är nöjda med ljudvågen kan utmanarna 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.

Övning: Anledningar till nykterhet (20 min)

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

- Dela ut några självhäftande lappar och varsin penna till var och en.
- Ställ frågan om anledningar till nykterhet till utmanarna och ge dem 3 minuter till att enskilt skriva ner några anledningar. Förklara att de ska fundera över möjliga anledningar att välja nykterhet, oavsett om de har personliga kopplingar till dem eller ej.
- Fortsätt övningen i patruller och ge utmanarna ytterligare 3 minuter för att tillsammans komma på fler anledningar till att välja nykterhet.
- Be varje patrull, i tur och ordning, sätta upp sina lappar på en vägg och samtidigt berätta för hela gruppen vad det står på varje lapp.
- Fråga utmanarna hur det var att komma på och formulera anledningar till nykterhet.
- *Material: Pennor, självhäftande lappar eller papper och tejp till alla deltagare*

Övning: Mingla och samla nyktra upplevelser (15 min)

Utmanarna får dela positiva, nyktra upplevelser med varandra och därigenom öka känslan av sammanhållning och inspireras av varandras erfarenheter.

- Börja med att berätta för utmanarna att övningen handlar om att de ska få dela med sig av positiva nyktra upplevelser. Det kan till exempel vara ett lägerbål, en fest med bara nyktra deltagare eller någon annan härlig upplevelse i nykter miljö. Du som ledare får gärna ge exempel från något du varit med om.
- Ge deltagarna någon minut att fundera över vilka positiva nyktra upplevelser de har att dela med sig av.
- Dela därefter in deltagarna två och två, i par.
- I paren ska de nu gå runt i 2 minuter och dela sina upplevelser med varandra. Det är viktigt att båda hinner berätta, så säg till utmanarna när halva tiden gått och det är dags att byta berättare.
- När tiden är slut ska utmanarna leta upp en ny person att mingla med. De kan välja att dela med sig av samma upplevelse igen eller berätta om en ny.
- Upprepa samma sak igen efter 2 minuter.
- Låt övningen fortsätta tills alla har minglat med alla och fått höra många olika exempel på positiva nyktra berättelser.
- Låt gruppen diskutera utifrån följande frågeställningar:
 - o Hur kändes det att dela med sig av egna upplevelser?
 - o Var det någon berättelse som väckte extra starka känslor hos dig? På vilket sätt?
 - o Kom du på fler egna upplevelser genom att lyssna på vad andra berättade?
 - o Hur kan den här övningen påverka er som grupp?
 - o Varför kan det vara värdefullt att dela med sig av nyktra upplevelser med varandra?

Fika (15 min)

- Här får utmanarna ta lite fika och du har möjlighet att förbereda inför nästa övning om du behöver.
- *Material: Fika.*

Övning: Nykterheten i praktiken (45 min)

Utmanarna får reflektera kring vad deras nyktra ställningstagande kan innebära i livet och hur de kan förhålla sig till andras val jämfört med sitt eget.

- Dela in utmanarna i patruller.
 - Läs det första scenariot och låt utmanarna diskutera frågorna i patrullerna i ca 10 min.
 - Läs det andra scenariot och låt utmanarna diskutera frågorna i patrullerna i ca 10 min.
 - Återsamlas i helgrupp och låt patrullerna berätta hur de resonerade kring scenario 1 och 2.
 - Öppna upp för en diskussion i helgrupp kring diskussionsfrågorna.
- *Material: Utskrivna scenarion till grupperna alt. att de läser dem online på klartankt.nu i mobilen*

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 festar. 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?
- Vad avgör om man är bekväm i en situation?
- I vilka sammanhang måste du argumentera för ditt nyktra ställningstagande? 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?

- 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?

Avslutning: Handen (15 min)

I den avslutande övningen får utmanarna reflektera över vad de varit med om under mötet och formulera sina tankar utifrån handens fem fingrar.

- Låt alla fundera tyst för sig själva och utvärdera mötet genom att utgå från handens fem fingrar, enligt följande;
 - Tummen = tummen upp (vad har varit bra)
 - Pekfingret = peka på (detta vill jag uppmärksamma)
 - Långfingret = (det här kan förbättras)
 - Ringfingret = ringa in (det här tar jag med mig)
 - Lillfingret = (det här vill jag ha mer av)
- Be dem rita av sin hand på ett papper och sedan skriva sina tankar i respektive finger.
- Gör en runda där de som vill får dela med sig av sina reflektioner
- *Material: Papper och pennor.*

Nykterhet - möte 2

Samling och uppstart (15 min)

Det dags att sätta igång och introducera deltagarna till dagens möte. För att alla ska känna sig inkluderade och redo är det viktigt att samla hela gruppen och göra en gemensam uppstart.

- Presentera upplägget för mötet.
- Ta en runda i gruppen där alla får komma till tals och dela med sig av vad de har för förväntningar på mötet eller hur de känner inför dagen. Om gruppen tidigare har genomfört "Nykterhet möte 1", så fråga vad de tyckte om det och om det har dykt upp några funderingar i efterhand .
- *Material: Valfritt material till introduktionsrundan, t.ex. en talarpinne eller vykort med olika bilder som deltagarna kan använda sig av för att beskriva olika känslor. Vykorten kan användas som en del av rundan när deltagarna berättar om vilka förväntningar de har för dagen.*

Övning: Normer och hemliga regler del 1 (20 minuter)

I den här övningen får utmanarna utforska och prata om normer. De får fundera på hur vi beter oss och varför.

- Börja med att fråga utmanarna om de vet vad normer är för något. Förklara vad en norm är så att alla förstår och be utmanarna 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 utmanarna 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.
- Berätta för utmanarna att de ska få undersöka normer i praktiken.

Skaka hand

- 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 utmanarna i patruller och låt dem prova själva och sedan besvara följande frågor:
 - o Hur nära varandra ska man stå?
 - o Hur länge håller man i varandras händer?
 - o Hur hårt håller man om handen?
 - o Ska man ha ögonkontakt?
- Vad händer om man gör på ett annat sätt? Dela in utmanarna i par och låt dem hälsa på olika sätt:
 - o Skaka hand och hålla kvar i varandras händer under hela samtalet.
 - o Skaka hand och stå så långt ifrån varandra som möjligt utan att tappa kontakten.
 - o Hitta på ett annat sätt att hälsa som inte innebär att man tar i varandra.
 - o Utmanarna ska under varje hälsning berätta vad de heter, vilken årstid de gillar bäst samt att det är härligt att solen skiner.
- Fråga utmanarna hur det kändes att bryta normen och hälsa på ett nytt sätt. Diskutera följande frågor:
 - o Varför tror ni att det blivit en norm att just skaka hand när man hälsar?
 - o 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.
 - o Vad kan det finnas för anledningar till att inte skaka hand? Exempel: hygieniska, religiösa.
 - o Hur hälsar du helst på en ny människa?
- Avsluta genom att be utmanarna i patruller hälsa på varandra på det sätt som de känner för.

Övning: Normer och hemliga regler del 2 (20 min)

Vi fortsätter att utforska och prata om normer och fundera på hur vi beter oss och varför, samt synliggör alkoholnormen.

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

- Låt utmanarna fortsätta diskutera följande frågor i sina patruller och lyft därefter några exempel i helgrupp:
 - Vad kan hända om man bryter normer och inte beter sig som förväntat?
 - Prata om vad följande exempel kan innebära:
 - att vara vänsterhänt
 - att vara ihop med en person av samma kön
- 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 utmanarna fundera patrullvis på fler saker som de tror är annorlunda idag jämfört med för ett, tio eller 100 år sedan.
- Patrullen ska nu enas om en av dessa dåtida normer som de ska dramatisera och spela upp för resten av utmanargruppen. Scenen som spelas upp ska vara max ett par minuter lång. Låt de andra utmanarna gissa normen efter varje framförande.
- Fråga utmanarna om de upplever några särskilda normer i utmanargruppen. Till exempel: Att klä sig på ett särskilt vis, att förväntas åka på läger, att kunna sätta upp ett tält.
 - Vilken funktion har dessa normer?
 - Är de positiva eller negativa normer?

Fika (15 min)

- Här får utmanarna ta lite fika och du har möjlighet att förbereda inför nästa övning om du behöver.
- *Material: Fika.*

Övning: Normer och hemliga regler del 2 - Alkoholnormen (20 min)

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".

- Låt utmanarna 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?
- Avsluta hela övningen genom att fråga utmanarna 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?
 - Vad kan vi göra för att bryta alkoholnormen i vår omgivning? Både individuellt och i scoutkåren?

Paus (5 min)

Övning: Jag som nykter förebild (20 min)

Syftet är att få utmanarna att fundera över sitt nyktra ställningstagande och inspireras av varandra.

- Berätta för utmanarna att de i den här övningen ska få fundera kring sitt eget nyktra ställningstagande och inspirera andra genom det.
- Be utmanarna fundera några minuter, var och en för sig, över varför de valt att inte dricka alkohol eller använda andra droger.
- Ge utmanarna var sitt A4-papper och be dem dela in pappret i fyra lika stora rutor.
- Förklara för utmanarna att de ska få fyra teman, som var och ett ska gestaltas genom en bild eller symbol i varsin ruta. Det är också okej att skriva enstaka ord till bilderna.
- Ge utmanarna följande fyra teman (som har sin utgångspunkt i det nyktra ställningstagandet):
 - favoritdryck
 - en förebild
 - en utmaning
 - min drivkraft
- Presentera gärna dig själv som exempel på blädderblock, eller annat som syns tydligt.
- Ge utmanarna en stund att fundera kring frågorna och göra sina bilder.
- Låt utmanarna mingla runt i rummet och berätta om sina bilder för varandra. Är det en liten grupp kan ni istället låta en i taget visa upp sina bilder.

- Ha sedan ett samtal i helgrupp utifrån följande frågor:
 - Hur känns det att prata om personlig nykterhet? Lätt? Svårt?
 - Var det någon av sakerna som var svårare att komma på? I så fall varför?
 - Vilka utmaningar har ni hittat och hur kan ni stötta varandra gällande dem?
 - Vad är det som gör att du valt just den förebilden du har? Ser ni några likheter mellan gruppens förebilder?
 - Ser du dig själv som en nykter förebild? Varför? Varför inte?
- *Material: A4-papper, tuschpennor/kritor*

Avslutning: Handen (15 min)

I den avslutande övningen får utmanarna reflektera över vad de varit med om under mötet och formulera sina tankar utifrån handens fem fingrar.

- Låt alla fundera tyst för sig själva och utvärdera mötet genom att utgå från handens fem fingrar, enligt följande;
 - Tummen = tummen upp (vad har varit bra)
 - Pekfingret = peka på (detta vill jag uppmärksamma)
 - Långfingret = (det här kan förbättras)
 - Ringfingret = ringa in (det här tar jag med mig)
 - Lillfingret = (det här vill jag ha mer av)
- Be dem rita av sin hand på ett papper och sedan skriva sina tankar i respektive finger.
- Gör en runda där de som vill får dela med sig av sina reflektioner
- *Material: Papper och pennor.*