

REDDIE KIDS – HANDBOK FÖR KLUBBLEDARE



# Tack för att du kom med!

Välkommen till Röda Korset, världens största frivilligorganisation. Som klubbledare för en Reddie Kids-klubb inom Finlands Röda Kors är du med och arbetar för en jämlik och mångfaldig värld. Som ledstjärna har vi rörelsens gemensamma tema **Våga bry dig, Dare to Care.**

**Reddie Kids**-klubben ger barn i skolåldern (7-12-åringar) meningsfull och rolig sysselsättning, matnyttiga färdigheter och humanitära värderingar genom lek. Klubbens teman utgår från Röda Korsets kärnuppgifter: att förverkliga humanitära värderingar, förbättra hjälpberedskapen och att främja hälsa och omsorg. Skissen här invid presenterar klubbens tre centrala teman och klubbträffarnas innehåll.

## RÖDA KORSET

- Röda Korsets principer
- Röda Korsets internationella biståndsverksamhet
- Röda Korset i Finland

## REDDIE KIDS -KLUBBENS TEMAN OCH KLUBBTRÄFFARNAS INNEHÅLL

### FÖRSTA HJÄLPEN

- Hjälpberedskap – 112
- Frivilliga räddningstjänsten
- Olycksfall
- Övningsbana för första hjälpen

### MÅNGFALD

- Vänskap
- Erövring av äldreboende
- Olikheter
- Olika kulturer
- Att omvärdera sina fördomar
- Flyktingskap



### **Handbokens innehåll**

Den här handboken för klubbledare består av tre delar. I första delen får du veta hur du startar en Reddie Kids-klubb. Vi går också igenom problemsituationer som kan dyka upp; vi presenterar olika handledningsmetoder och du lär dig att planera verksamheten. I andra delen hittar du lämpliga uppgifter och övningar till våra tre huvudteman, i tredje delen får du idéer och tips till lekar och aktiviteter.

Handbokens material har planerats för 20 klubbträffar dvs. ungefär en ett års period. Du kan starta upp klubben när det bäst passar in i avdelningens verksamhetsplan, din kalender och klubbmedlemmarnas tidtabeller.

Du kan också själv påverka klubbträffarnas innehåll så mycket du kan och vill. Ta hjälp av handbokens övningar, hitta på egna lekar och uppgifter, och ändra fritt årsplaneringens huvudstomme. Huvudsaken är att du håller dig till våra huvudteman (Röda Korset, första hjälpen, mångfald).

Men sen då, efter första året? Vi har många fler teman och ämnen för klubbträffarna i Röda Korset! Vi kan erbjuda dig många olika slags material, till exempel kunskapsmärken. Och du kan med klubben delta i rödakorsrörelsens kampanjer, jippon och temainriktade läger.

# Innehåll

<b>1: SÅ HÄR FUNGERAR EN REDDIE KIDS-KLUBB . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>Att starta en klubb. . . . .</b>	<b>6</b>
Att skaffa klubbmedlemmar och klubblokal . . . . .	8
Det lönar sig att informera!. . . . .	9
Hurdan är en bra klubbledare? . . . . .	10
Klubben som grupp . . . . .	11
<b>Att planera verksamheten . . . . .</b>	<b>16</b>
Olika skeden av planeringen . . . . .	16
Verksamhetsplan och budget . . . . .	18
Att planera klubbträffarna . . . . .	19
Hur går klubbträffarna till . . . . .	21
Handledningsmetoder . . . . .	23
<b>Problemsituationer och säkerhet . . . . .</b>	<b>26</b>
Att ingripa i problemsituationer. . . . .	27
Ansvar och säkerhet . . . . .	28
<b>2: REDDIE KIDS-KLUBBENS TRE TEMAN . . . . .</b>	<b>31</b>
<b>Röda Korset . . . . .</b>	<b>33</b>
Röda Korsets principer . . . . .	33
Röda Korsets hjälpverksamhet . . . . .	38
Röda Korset i Finland . . . . .	40
Första hjälpen . . . . .	42
Att fungera i en nödsituation . . . . .	43
Frivilliga räddningstjänsten . . . . .	45
Olycksfall . . . . .	46
Sår. . . . .	49
Övningsbana för första hjälpen. . . . .	52
<b>Mångfald . . . . .</b>	<b>55</b>
Vänskap känner inga gränser . . . . .	56
Alla olika men av samma värde . . . . .	58
Vi omvärderar våra fördomar. . . . .	60
Att vara flykting i Finland. . . . .	63
<b>3: ÖVNINGAR OCH LEKAR . . . . .</b>	<b>65</b>
Vi delar upp oss i grupper. . . . .	66
Roliga övningar . . . . .	68
Motion, avkoppling och koncentrationsövningar . . . . .	70
Tävlingsinriktade lekar . . . . .	74
Gnugga geniknölarna . . . . .	76
Kontaktlekar. . . . .	78
Improvisationslekar. . . . .	80
Förtroendeövningar . . . . .	84
Koppla av! . . . . .	86
Rollspel och drama . . . . .	88

DEL 1: SÅ HÄR FUNGERAR EN REDDIE KIDS-KLUBB





## ATT STARTA EN KLUBB

Innan du startar en klubb, ta dig en funderare på hur mycket tid du har för att sköta den. Var realist och kom ihåg att klubben ska träffas regelbundet, till exempel en gång i veckan eller en gång på två veckor. Som klubbens ledare är det du som planerar klubbprogrammet, sköter om att allt går bra på träffarna, marknadsför klubben till intresserade och berättar om verksamheten för barnens föräldrar. Du behöver också lite tid till att skaffa information och material, och göra pappersarbete. När du har bestämt dig hur mycket tid du ska sätta på ditt nya intresse, försök hålla fast vid det.

Man leder klubben antingen ensam eller tillsammans med en annan ledare. Det är bra att tänka igenom saken både med tanke på tidsåtgången och vad du tror passar just din läggning. Att på egen hand leda barn i skolåldern kräver tid och engagemang, men å andra sidan kan man då självständigt bestämma vad man gör. Om man är två eller flera ledare för gruppen delar man på arbetet och ansvaret. Å andra sidan måste man då beakta alla ledares åsikter. Även om ni skulle turas om som ledare på klubbkvällarna, så löper informationen lättast mellan er om ni alla finns med på träffarna.

När du tänker starta en klubb, fundera om dina kunskaper och färdigheter räcker till eller om du behöver utbildning innan du blir handledare. Reddie Kids-ledarutbildningen är en grundkurs i att leda klubbverksamhet, där du får lära dig allt om hur du startar en klubb och hur du leder den. Du kan också analysera dina egna starka och svaga sidor genom att skriva ner dem.

Det är bra att också tänka på klubbens framtid, fundera gärna ungefär ett år framåt. Om du till exempel vet att du kommer att flytta från orten ska du i god tid börja utbilda dina efterträdare. Du kan be några av de äldre barnen att bli hjälpledare; de kan hjälpa till att leda lekar, handleda pyssel och planera klubbträffar. De som varit hjälpledare kan senare delta i Reddie Kids-ledarutbildningen och fortsätta som klubbledare efter dig.



REDDIE KIDS -klubbledaren ska vara minst 15 år gammal. Hjälpledare kan man bli redan som 12-åring.





## Din viktigaste samarbetspartner är avdelningen

Reddie Kids-klubben ingår i avdelningens verksamhet på din hemort. Avdelningens uppgift är att stötta dig som klubbledare.

I lokalavdelningen finns en styrelse som beslutar när du får starta din klubb. Du får namnet på en kontaktperson som du kan kontakta i frågor som gäller pengar, att planera verksamheten och att hitta nya kontakter. I avdelningen finns kanske en ungdomspromo som är specialist på att arrangera olika jippon och att handleda och rekrytera frivilliga. Var alltså på hugget och be frimodigt om hjälp av din avdelningsstyrelse och ansvariga personer. **Det lönar sig också att vara med på medlemsmöten, styrelsemöten och avdelningens vår- och höstmöten för att berätta om klubbverksamheten.**

En Reddie Kids-klubb har samma rättigheter och skyldigheter som avdelningens andra verksamhetsgrupper. Klubben ska i sin verksamhet och sin bokföring följa organisationens regler och hålla avdelningens styrelse uppdaterad om det man gör.

Du får hjälp både från avdelningen och av distriktets ungdomsarbetare. Ungdomsarbetaren ger info om de läger, evenemang och utbildningar som distriktet ordnar. Meddela gärna den som ansvarar för kommunens ungdomsarbete om att klubben startar. Då får klubben info om andra evenemang på orten som ni kan delta i.

FINLANDS RÖDA KORS stadgar hittar du i materialbanken på adressen  
[WWW.REDCROSS.FI/PUNAINENRISTI/AINEISTOPANKKI/SV\\_SE/](http://WWW.REDCROSS.FI/PUNAINENRISTI/AINEISTOPANKKI/SV_SE/)

# Att skaffa klubbmedlemmar och klubblokal

Klubben behöver en permanent klubblokal och man behöver träffas regelbundet. Hör dig för om klubblokaler vid din avdelning, distriktet eller andra organisationer, kommunens eller stadens ungdomsväsende, församlingen, skolorna, biblioteket eller annat lämpligt ställe.

Man borde kunna ta sig till klubblokalen på ett lätt och tryggt sätt. Det bör finnas gott om utrymme både inomhus och utomhus för övningar och lekar. När du väljer lokal ska du tänka på dina klubbmedlemmars eventuella specialbehov, till exempel att det ska vara tillgängligt för rullstolsburna. I samlingslokalen får det gärna finnas ett låsbart skåp eller annan förvaringsplats för klubbens grejer.

Det krävs både uppfinningsrikedom och möda att rekrytera klubbmedlemmar, men när du hittat de lämpliga målgrupperna och rätta kanalerna är framgången ofta given. Den bästa tidpunkten att starta en klubb och skaffa medlemmar är genast efter en skolterminsstart, antingen i början av hösten eller efter nyåret.

Eftersom unga i olika åldrar är intresserade av olika saker, kan det visa sig svårt att ha gemensam verksamhet för 7–12-åringar eller för elever i låg- och högstadiet. Det är lättare att leda klubben om klubbmedlemmarna är i ungefär samma ålder. Om du delar in klubbmedlemmarna i olika åldersgrupper kan du också påverka gruppstorlekar och helheter. Ju smalare åldersfördelning, dess mindre klubb och mer sammansvetsad.

Du kan ha till exempel följande gruppindelning:

- 7–9 -åringar (årskurserna 1–2)
- 9–11 åringar (årskurserna 3–4)
- 11–13 åringar (årskurserna 5–6)





# Det lönar sig att informera!

När du har bestämt hurdan klubb du tänker bilda, fundera på vilka sätt du ska informera om klubben till din målgrupp och till de ungas föräldrar. Informatören vid din avdelning hjälper dig.



- Planera en åskådlig **reklamaffisch**. Affischen ska tala om vad man ordnar, vem som ordnar, var och när, jämte kontaktuppgifter till den som ordnar. Reklamaffischen tar du exempelvis till skolorna i närområdet, ungdomsgården, bibliotek, butiker, post, banker, hälsocentraler och ämbetshus. Kom ihåg att be om lov att sätta upp din affisch om det behövs. Plocka sedan bort gamla reklamaffischer.
- Sätt in en **annons i lokaltidningen och lokalradion**, där man tipsar om Aktuellt eller Händelser. Press och radio har olika praxis, så annonseringen kan antingen vara gratis eller så kostar den. Kommunen eller lokaltidningens webbsidor har i allmänhet elektroniska anslagstavlor som är gratis. När din klubb har samlats några gånger kan du bjuda in en **redaktör** från en tidning eller radio till en klubbträff.
- Det är skäl att skriva ett **brev till klubbmedlemmarnas föräldrar** för att informera om klubben. De är förmodligen intresserade av kostnaderna för klubbverksamheten (klubbavgift och övriga kostnader), klubbschemat och programmet för de kommande månaderna. Du kan också arrangera en **föräldrakväll**, där föräldrarna kan träffa folk från avdelningen, ställa frågor om klubben och få mer info om Finlands Röda Kors verksamhet och ideologi.
- De flesta avdelningar har egna **webbsidor**. Ordna så att klubben presenterar sig också på de här sidorna och att det på webben finns aktuell info om evenemangen och foton som visar vad ni gör. Fråga avdelningens informatör om webbsidorna.
- Det passar utmärkt att berätta om klubben och om Röda Korset i **skolorna**, till exempel på en morgonsamling. Du kan också titta in på ett föräldramöte för att berätta om den nya klubben. Skolorna planerar sin verksamhet flera månader framåt så kontakta dem i god tid.
- Genom **djungeltelegraf**en brukar budet snabbt gå att det finns en trevlig klubb. Satsa ordentligt på de första klubbträffarna, så att de barn/ungdomar som är där kommer tillbaka och kanske tar sina kompisar med.

FINLANDS RÖDA KORS är en egen grafisk design, en "visuell identitet", med vilken vi stärker vår image och skiljer oss från andra. Mallar med designen plus annat material får du av ungdomsarbetaren i distriktet.

## Hurdan är en bra klubbledare?



När du börjar som Reddie Kids-ledare har du redan gått en handledarkurs eller så är du lämplig som handledare till din ålder och erfarenhet. Du ska ha tillräcklig kunskap och färdighet om hur man jobbar med barn och ungdomar. Det viktigaste är ändå att du har tagit till dig Röda Korsets principer, och att du genom det du gör kan vara en förebild för klubbmedlemmarna. Med din hjälp får klubbmedlemmarna så småningom lära känna Röda Korsets humanitära värderingar.



Klubben kräver en stark ledning ända tills medlemmarna har lärt känna varandra. Det är bäst att fundera på de grupper du själv tillhört. Vilken slags handledning har du själv tyckt om? I vilken miljö har du lättast lärt dig nya saker.



En god handledare har vissa speciella egenskaper. Kanske du inte riktigt helt och hållet känner igen dig i följande beskrivning, men tappa inte sugen för det. Det viktigaste är att du känner dig själv och vet dina starka sidor som ledare, och att du är medveten om vilka delområden hos dig du kan utveckla.



### KLUBBLEDARENS ERFARENHET ÄR TILL NYTTA

FINLANDS RÖDA KORS har en erkänt bra utbildning att erbjuda. Vår organisation utbildar alla slags volontärer, från vänner till ungdoms-promon och från första hjälpen-jourare till organisationsutbildare. Kurserna är öppna för alla och man kan till exempel lära sig basfärdigheter i första hjälpen eller få bättre kunskap om rättsregler i krig.



ETT KURSINTYG FRÅN Röda Korset har stor betydelse också i vardagslivet. Skolor och arbetsgivare uppskattar aktiva ungdomar som kan visa svart på vitt vad de gjort och vad de lärt sig utanför skolan.

## En bra handledare...

- **känner sig själv och sin klubb**

I din roll som barnledare kan du påverka andra. Du bör känna dina egna värderingar och attityder, för de bildar grunden för det du gör. Försök att påverka dina klubbmedlemmar medvetet utifrån Röda Korsets principer, och ge dem en förebild för hur man öppet och ärligt lär känna nya människor.

Acceptera att olika individer har olika utgångspunkter och olika behov som klubbmedlemmar. Skapa en helhetsbild av din klubb, och försök se klubbmedlemmarnas olika roller och samspelet mellan dem.

- **uttrycker sig och sporrar andra**

Uppmuntrar alla att prata. Se till att varje klubbmedlem får komma fram i tur och ordning och tala om vad de tycker.

- **lyssnar**

Lyssnar på klubbmedlemmarnas åsikter och beaktar dem när han eller hon bestämmer något. Ställ följdfrågor och lotsa din klubb in på att diskutera saker och ting.

- **ger respons**

Kom ihåg att ge respons på det klubbmedlemmarna gör, inte på deras person. Det viktigaste är inte resultatet eller framgången, utan att göra något och att försöka. Med hjälp av beröm växer klubbmedlemmarnas självkänsla och tilltron till den egna förmågan blir större. Du måste kunna ge feedback också om negativa saker. Feedbacken behöver inte ändå vara negativ kritik. Prata först om det du tyckte var bra, och tala först efter det om var det kanske har brustit. Tacka till sist för ett gott försök.

- **tar hänsyn till känslor**

Som klubbledare borde du kunna skilja på individernas olika sinnestämningar och känslor till skillnad mot klubbens allmänna stämning. I en bra klubb är det tillåtet med olika sorters känslor. Det är viktigt att du inte tolkar, bara iakttar. Du kanske märker att en klubbmedlem är tillbakadragen och ensam. Om du försöker gissa dig till orsaken, då gör du egna tolkningar. Gissa inte, utan diskutera saken med barnet/den unga.

- **förstår dem som är olika**

Din egen förmåga att möta olikheter är grunden för hela klubben. Tveka inte att konsekvent ingripa varje gång du upptäcker mobbning. Låt dina klubbmedlemmar göra uppgifter där det behövs olika slags färdigheter och talanger. Om man stiftar bekantskap med någon eller något, minskar fördomarna.

# Klubben som grupp

Reddie Kids-klubben är en grupp där medlemmarna förenas av Röda Korsets värdegrund och gemensamma mål. I klubben är det viktigt att vara tillsammans och att hjälpa varandra. Som handledare är det bra att veta att din klubb utvecklar sig med tiden och förändras. Samtidigt förändras din roll som handledare.

## Gruppens utvecklingsfaser

Precis som individerna går också en grupp igenom olika utvecklingsfaser. Faserna i olika grupper liknar ofta varandra oavsett gruppens storlek och ålder.

Utvecklingen är ändå inte rätlinjig. Många grupper kommer aldrig längre än till starten. Andra trampar på stället utan att komma till nästa nivå. En grupp kanske hoppar över någon fas eller går ett par steg tillbaka i utvecklingen. Varje grupp går framåt på sitt eget sätt, men om du lär känna följande utvecklingsfaser har du lättare att som handledare förstå hur din klubb fungerar och kan lösa problem som kommer upp.

### 1. Gruppen formas

I inledningsskedet är gruppmedlemmarna på sin vakt och iakttar varandra. Det finns en spänning i luften eftersom situationen är ny. Gruppmedlemmarnas egna roller har inte ännu klarnat så förväntningarna riktas mot ledaren.

### 2. Rollsökningsfasen

Medlemmarnas roller formas utifrån det som händer i början eller utifrån de roller man tagit på sig utanför klubben. Den som tagit initiativ i början förväntas hela tiden komma med nya idéer, en lustigurre blir sedd som en pajas. Den stämpel man fått är svår att bli av med. Gruppen hotas av klickbildning och inbördes konkurrens. Gruppmedlemmarnas individuella behov blir lätt förbisedda.

### 3. Genomförandefasen

Gruppmedlemmarna känner varandra. Atmosfären är vänlig och trygg, men gruppmedlemmarna uttrycker inte sina personliga förväntningar och känslor. Gruppen håller uppe en idealbild av sig själva och undviker konflikter. Risker är att gruppen vänder sig inåt, och då är det svårt för nya medlemmar att komma in.



## SVETSA SAMMAN DIN KLUBB

ATT SVETSA SAMMAN innebär en medveten påbörjad process, där gruppdeltagarna blir bekanta med varandra och lär sig att lita på varandra. När gruppen formas börjar olika roller växa fram: en vill leda, en annan är problemlösare, en tredje hjälper de andra, en fjärde håller humöret uppe och sporrar andra att försöka.

Du undviker många problem om du redan i klubbstarten satsar på att skapa vi-anda. Efterhand som ni lär känna varandra minskar fördomarna, samspelet utvecklas och klubbmedlemmarna börjar trivas med varandra. Allt ni gör tillsammans från lekar till vardagspyssel gör att ni svetsas samman som grupp. Tillitsövningar och lekar hittar du i slutet av den här handboken.



### 4. Resultatfasen

Gruppmedlemmarnas interna konflikter kommer upp till ytan och negativa känslor kommer fram. Man kommer vidare genom att lyssna på alla i gruppen, och låta alla få säga vad de tycker och hur de känner. Öppenhet, ärlighet och förtroende föds bit för bit.

### 5. Lösgöringsfasen

Gruppen har lärt sig att klara av kriser. Man har kommit bort från en stel rollfördelning; samarbetet och samspelet fungerar, och samspelet är öppet och ärligt. Individerna tillåts vara olika och atmosfären är trygg. Gruppmedlemmarna vill slå ifrån sig tanken på att skiljas.

### 6. Avslutningsfasen

Gruppverksamheten avslutas eller merparten av de gamla medlemmarna byts ut. Gruppmedlemmarna upplever sorgen av att avstå och en känsla av tomhet. Kvar blir goda minnen och en beredskap att ta itu med något nytt.



### **En klubb som fungerar bra har en avspänd atmosfär**

I en bra klubb bryr man sig om alla klubbmedlemmar, och var och en får vara sig själv. Ju fler saker du känner igen i din klubb av dem vi listar här nedan, dess bättre.

#### **Klubbens anda är ledig och avslappnad**

Klubbmedlemmarna tävlar inte mot varandra i övningarna och lekarna, utan hjälper och uppmuntrar varandra att klara av uppgifterna.

#### **Gruppens medlemmar lyssnar på varandra**

Klubbmedlemmarna förmår lyssna på varandras åsikter och ledarens instruktioner.

#### **Medlemmarna uttrycker sina känslor och accepterar andras känslor**

I en trygg atmosfär vågar klubbmedlemmarna visa sina känslor och accepterar att de andras humör växlar. Om en klubbmedlem är nedstämd för att han eller hon till exempel fått ett dåligt vitsord i skolan, får klubbmedlemmen vara i fred. Ledaren kan exempelvis be klubbmedlemmen att ordna upp hobbymaterialet i skåpen.

#### **Man kan prata öppet också om känsliga saker i klubben**

Ibland påverkas klubbverksamheten väldigt starkt av saker som händer utanför klubben. Om till exempel barnets föräldrar skiljs kan barnet ha ett starkt behov att dela sina bekymmer. Handledaren kan vid behov uppmuntra klubbmedlemmarna att gemensamt diskutera svåra saker.

#### **Medlemmarna får feedback och tar ansvar för sitt uppförande**

Klubbmedlemmarna vänjer sig vid att ta emot feedback och att ta lärdom av den. Man kan tillsammans punkt för punkt efteråt gå igenom övningar man gjort eller lekar som väckt tankar. På så vis vänjer man sig att få och ge feedback.



#### **Klubben svarar tillsammans för sin verksamhet**

I början kanske ledaren måste mana på klubbmedlemmarna att koncentrera sig på det man sysslar med, men så småningom växer det fram en iver för mer självständigt jobb. Klubbmedlemmarna är med och planerar verksamheten och svarar tillsammans för exempelvis städningen av klubbrummet.

#### **Klubben tål oenighet och kan diskutera kritiskt**

I klubben kan olika åsikter debatteras, till och med häftigt. Handledaren följer med vid sidan om och låter klubbmedlemmarna själva lösa sina tvister. Handledaren ingriper dock om diskussionen håller på att urarta till gräl eller mobbning.

#### **Klubben har gemensamma mål**

Ju äldre klubbmedlemmarna är, dess viktigare är de gemensamma målen. Ett mål kan vara att till exempel lära sig något speciellt eller delta i ett evenemang.

# ATT PLANERA VERKSAMHETEN

Talesättet "god planering är halva jobbet" är en god ledstjärna för klubbverksamhet. Med ordentlig planering slipper man stressa i sista minuten och slipper tråkiga överraskningar och fel. Man får större motivation när man inte behöver oroa sig, utan kan koncentrera sig på själva aktiviteten.

## Olika skeden av planeringen

### Idékläckning

Vid idékläckning låter du tankarna flyga. I det här skedet behöver man inte ännu tänka på allt det som begränsar verksamheten eller om resurserna räcker till. Man kan kläcka idéer genom att diskutera eller använda någon speciell metod, till exempel brainstorming. Det lönar sig också att fråga ungdomarna i området eller sina egna klubbmedlemmar vilka önskemål och behov de har.

### Urval

I urvalsskedet förädlas idéerna. Då väljer ni ut det ni tänker genomföra under verksamhetsåret. I det här skedet tittar ni också på resurserna dvs. funderar vad som är möjligt att genomföra.

#### Grundläggande frågor i verksamhetsplaneringen är:

- BEHOV** Varför gör vi det här?  
Hur svarar verksamheten på de behov och mål som finns hos ortens ungdomar, Röda Korset och de frivilliga?
- MÅLGRUPP** För vem gör vi det här?
- RESURSER** Med vilka resurser gör vi det här?
- RESULTAT** Vad vill vi uppnå?  
Hur mäter vi att vi uppfyllt målen?
- AKTIVITETER** Hur förverkligar vi målen?





### Planering

De verksamhetsformer ni väljer ut skriver ni ner i en verksamhetsplan. Ni gör upp ett tidsschema och väljer ansvariga personer eller grupper. Målen och åtgärderna ska beskrivas så väl att man i slutet av året kan utvärdera om de har uppfyllts. I det här skedet funderar ni också på de ekonomiska resurserna som skrivs ner i en budget. När man planerar verksamhet går det bra att använda sig av en mind map, dvs. tankekarta. Skissen ovan ger vi som modell på en tankekarta.

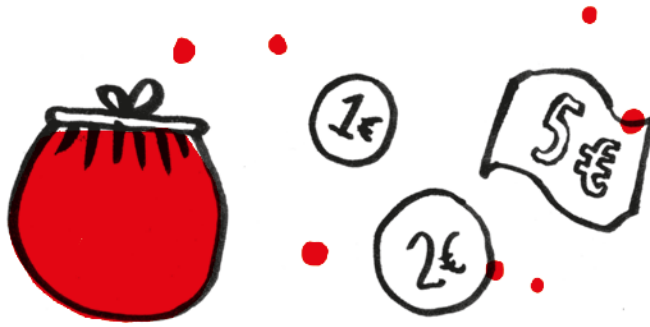
### Genomförande

Om planeringen görs väl går det lätt att genomföra verksamheten. Det är också viktigt att följa med hur väl ni har nått de mål ni satt upp för ett enskilt evenemang eller för hela verksamhetsåret.

### Utvärdering

Verksamheten måste också utvärderas och statistikföras, eftersom det förenklar planeringen i fortsättningen. Under verksamhetsårets gång är det bra att föra dagbok över det man gör och vilka som deltagit. Samla gärna in respons av klubbmedlemmarna och deras föräldrar. När året närmar sig sitt slut skriver ni en verksamhetsberättelse.

MALL FÖR EN verksamhetsdagbok hittar du på den elektroniska avdelningsbyrån på adressen [WWW.REDCROSS.FI/AKTIIVIT/OSASTOTOIMISTO/SV\\_SE/INDEX/](http://WWW.REDCROSS.FI/AKTIIVIT/OSASTOTOIMISTO/SV_SE/INDEX/).



## Verksamhetsplan och budget

Verksamhetsplanen talar om vad avdelningen tänker göra under det kommande året. Alla verksamhetsgrupper – också Reddie Kids-klubben – deltar i att göra upp avdelningens verksamhetsplan. Som klubbledare sammanställer du mål, aktiviteter, tidtabeller och personer för klubbens verksamhetsår.

Förutom verksamhetsplanen gör man upp en budget med kostnaderna för det kommande verksamhetsåret. Kostnader för Reddie Kids-klubben är till exempel lokalhyror, materialutgifter, avgifter för utbildning och läger och eventuella besök. Spara alla kvitton för klubbens utgifter, och hör med din kontaktperson i avdelningsstyrelsen hur du gör med kvittona.

I klubbens budget skriver du också in finansieringskanaler och inkomster, till exempel klubbavgifter. Det lönar sig att också söka kommunala bidrag för ungdomsverksamhet.

SE OCKSÅ TILL att klubbens informationsbehov och de kostnader ni har för att informera om din klubb syns i avdelningens kommunikationsplan. Kommunikationsplanen görs upp av informatören vid avdelningen.



### KLUBBAVGIFTEN FÖR EN REDDIE KIDS-KLUBB

REDDIE KIDS-MEDLEMMAR behöver inte betala en skild klubbavgift om de är rödakorsmedlemmar. Om en klubbmedlem inte vill bli medlem betalar han in klubbavgiften (som är lika stor som medlemsavgiften för ungdomsmedlemmar) direkt till avdelningens konto. Mera information om Finlands Röda Kors medlemsavgifter och förmåner hittar du på adressen: [www.lahjoita.fi/sv/jaseneksi/liity-jaseneksi](http://www.lahjoita.fi/sv/jaseneksi/liity-jaseneksi).

Klubben kan också ha frivilliga avgifter som t.ex. avgifter för utfärder. Kom ihåg att meddela föräldrarna om de här utgifterna i tid. Som klubbledare handleder du klubbmedlemmarna och deras föräldrar också i praktiska frågor om hur man blir medlem och betalar klubbavgiften.



## Att planera klubbträffarna

Så fort verksamhetsperioden börjat gör du upp ett program för alla klubbträffar i din klubb för ett halvt eller ett helt år framåt, gör det så färdigspikat som möjligt. Ta fasta på årtidernas växlingar, skollov, helger och Röda Korsets egna kampanjer. Låt gärna klubbverksamheten följa rytmen i Röda Korsets årsklocka. Du kan lägga upp klubbträffarnas teman runt Alla hjärtans dag, antirasismdagen, rödakorsveckan och Operation Hungerdag.

Här nedan ser du en modell för hur du kan planera klubbträffarna.

VECKA	TEMA	INNEHÅLL	MATERIAL	ANSVARIG PERSON
46	första hjälpen	olika sår och handhygien	gasväv, plåster	avdelningens förstahjälpsgrupp och klubbledare X
6	vänskap	besök på åldringshem	vändagskort man gjort föregående gång	klubbledare Y
11	mångfald	övningar om fördomar och olikheter	video och saga	klubbledare X
18	Röda Korset	Avdelningens verksamhet presenteras, våravslutning	Röda Korsets ballonger, saft och kex	klubbledarna och avdelningens ungdomsansvariga

RÖDA KORSETS ÅRSKLOCKA och kampanjmaterial hittar du på adressen [WWW.REDCROSS.FI/AKTIIVIT/KAMPANJAT/SV\\_SE/KAMPANJ\\_SVE/](http://WWW.REDCROSS.FI/AKTIIVIT/KAMPANJAT/SV_SE/KAMPANJ_SVE/).

## Verksamhet för olika åldersgrupper

När du planerar klubbträffarna, utgå från deltagarnas ålder.

För de yngsta åldersgrupperna är det bäst att ha så mycket aktiverande program som möjligt. För de äldre kan man däremot planera mer detaljerad hobbyverksamhet och ibland också koncentrera sig på faktakunskap.

### 7–8-åringar:

- Hitta på enkla men så autentiska uppgifter som möjligt som man kan ge positiv feedback på.
- Ha varierande handledningsmetoder och korta inlärningsavsnitt (lek, spel, samtal, sagor).
- Ge mycket instruktioner, råd och hjälp.
- Ge klubbmedlemmarna tillfälle att berätta om egna erfarenheter.
- Ge tydliga och förberedda hobbyuppgifter, inte knåpgöra med en massa detaljer
- Hitta på uppgifter med så lite text som möjligt (eller ingen text), och läs högt alla texter.
- Låt dem inte göra grupparbeten.
- Tävla så lite som möjligt.

### 9–10-åringar:

- Låt klubbmedlemmarna delta i planeringen av verksamheten.
- Lägg till mer faktakunskap.
- Ge råd och stöd för uppgifterna bara i den mån som behövs.
- Förbered hobbyuppgifterna i förväg.
- Lekarna bör vara fartfyllda och spännande.
- Mer aktiverande inslag och mindre sagoinslag.

### 11–12-åringar:

- Låt klubbmedlemmarna delta i planeringen av verksamheten, och låt dem vara med och bestämma.
- Verksamheten ska vara målinriktad. Sätt upp gemensamma mål.
- Diskutera och fundera tillsammans.
- Lägg tyngdpunkten på faktakunskap.
- Öva i praktiken det ni lärt er.
- Stöd självständigt arbete.

#### Kunskapsmärken

IDÉER FÖR TEMAN på klubbträffarna får man också när man ser på Röda Korsets kunskapsmärken. Man får kunskapsmärken när man gör uppgifter inom olika teman som t.ex. organisationsverksamhet, Frivilliga räddningstjänsten, första hjälpen, miljö, vänskap och internationell verksamhet. Mer information får du av distriktets ungdomsarbetare.



## Hur går klubbträffarna till

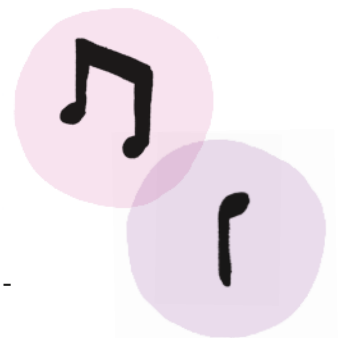
Klubbträffarna blir lyckade om du skapar återkommande rutiner för klubben. Rutiner ger trygghet och skapar sammanhållning. Det är viktigt med tydliga rutiner framför allt när ni inleder och när ni avslutar träffen.

Du hittar på en startsignal själv: ljussignal, klockringning, musik, klappning, rop eller ramsa. Till först samlas kanske klubbmedlemmarna och ledaren i en ring, och man börjar med en sång. Medlemmarna sätter ett kryss eller klistermärke på en namnlista som finns på väggen för att markera närvaro. När året är slut är det roligt att se hur många träffar man varit med om.

Efter introduktionen försöker du få klubbmedlemmarna att fokusera sin uppmärksamhet på dagens tema. Lekar, berättelser, bilder och sånger fungerar bra som uppvärmning. Efter det fördjupar ni er i temat lite mer. Det finns många metoder att ta till, allt från diskussion till grupparbete och från tankesmedjor till dramatisering. Sedan repeterar man det hela exempelvis med hjälp av sånger, lekar, spel eller pyssel. När du introducerar något nytt, låt medlemmarna själva göra så mycket som möjligt.

Det är viktigt att klubbträffarna avslutas på ett lugnt sätt och på samma sätt varje gång. En sång, ramsa eller lek som hör ihop med ämnet passar bra som avslutning. Det känns bra att samlas för en lugn stund och gemensamt ta avsked av varandra innan man går iväg.

När klubbmedlemmarna har gått utvärderar du och hjälpledaren hur ni lyckades med träffen. Det är bäst att genast anteckna vad ni gjorde, vilka uppgifter som fungerade och vad ni behöver utveckla och ändra på. Anteckningarna blir till stor hjälp när du sedan skriver en verksamhetsberättelse. Mall för en verksamhetsdagbok hittar du på Röda Korsets elektroniska avdelningsbyrå på adressen [www.redcross.fi/aktiivit/osastotoimisto/sv\\_SE/index/](http://www.redcross.fi/aktiivit/osastotoimisto/sv_SE/index/).





## AVSLUTNINGEN

AVSLUTNINGEN KAN GÖRAS exempelvis så här: man dämpar belysningen, alla står i en ring, med händerna i kors framför magen och sjunger en slutsång. I ringen håller alltså barnen varandra i händerna så att ens egna händer är korsade, med vänster arm överst.

I ringen kan man diskutera kommande händelser och ge information. De yngsta barnen ska helst få skriftlig information, ett papper att ta hem. Hjälpledaren kan sätta dem i klubbdeltagarnas ryggsäckar innan man ställt sig i ringen. Klubben kan också ha en gemensam dagbok och i ringen kan man läsa upp det som hände förra gången. Samtidigt kommer man överens om vem som skriver i dagboken nästa gång.

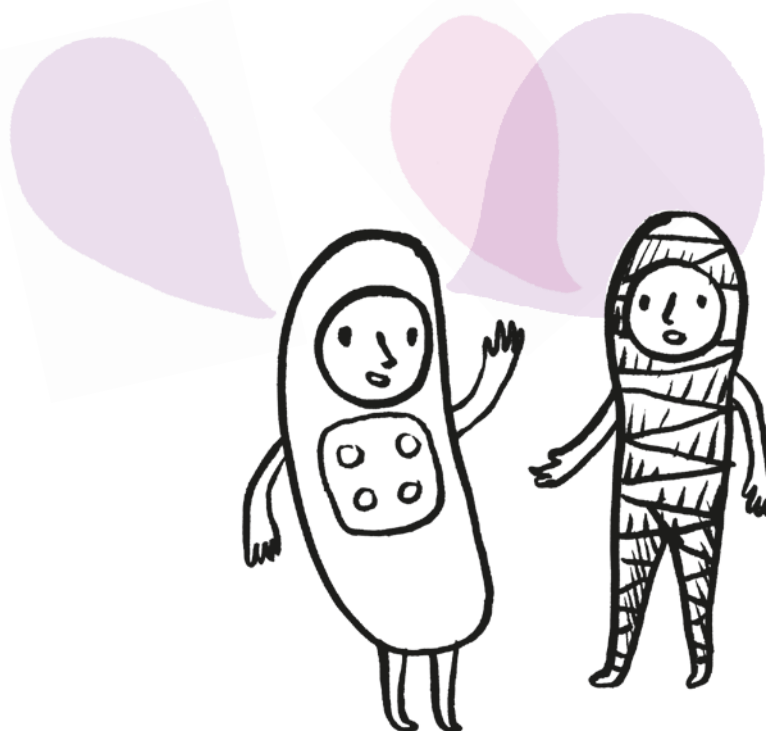
Till sist städar man upp tillsammans. Deltagarna ordnar bord, stolar och grejerna på sina platser. När man tar hand om saker tillsammans lär man sig ta ansvar och skapar vi-anda. Klubbledaren ansvarar för att klubbmedlemmarna tar med sig alla sina saker och kommer tryggt iväg hemåt.



## FÖRSTA KLUBBTRÄFFEN

DET VIKTIGASTE PÅ den första klubbträffen är att ni bekantar er med varandra och svetsar ihop gruppen. Lekar och spel passar utmärkt. En del praktiska saker behöver skötas genast i början:

- Gör upp en närvarolista.
- Gör tillsammans upp klubbregler och sätt upp på en synlig plats.
- Berätta för klubbmedlemmarna om klubbavgiften och tala om hur man kan bli medlem av Röda Korset.
- Dela ut klubbhäften där deltagarna kan skriva upp viktig information eller skriva dagbok om vad de gjort i klubben.
- Gå igenom frågor som har med säkerheten att göra.
- Skicka en blankett hem till klubbmedlemmarna där du frågar efter kontaktuppgifter till klubbmedlemmen och dess vårdnadshavare. Ta också reda på klubbmedlemmens födelsetid och eventuella allergier. Samtidigt kan du be om lov för fotografering för informationsändamål.



## Handledningsmetoder

Klubbträffarna blir omväxlande när du varierar mellan olika metoder för att leda verksamheten. Välj bland metoderna här nedan den som passar bäst för situationen och hitta på fler själv.

### Muntliga uttrycksformer

**Samtal** är ett bra sätt när man vill berätta något för barn. Att ställa frågor till barnen svarar mot deras naturliga vetgirighet och tränar upp sociala färdigheter och kommunikation. Men undvik alltför lätta och barnsliga frågor, eftersom barn i skolåldern kan uppleva att man försöker ställa in sig hos dem. Å andra sidan kan alltför svåra frågor hålla tillbaka diskussionen för rädslan att svara fel. Välj ett ämne som intresserar klubbmedlemmarna och ställ en fråga åt gången. Avgränsa och formulera frågan så att alla förstår den och fördela frågorna jämnt. Beröm varje svar, inte bara fiffiga svar.

**Grupparbete** passar bäst för lite äldre barn. Låt klubbmedlemmarna själva bilda grupper eller använd lekar för att bilda grupper. Lekarna hittar du i slutet av den här handboken. Formulera uppgifterna på ett tydligt och konkret sätt. Cirkulera mellan grupperna för att lyssna, fråga och ge närmare instruktioner. Lämna inte grupperna åt sitt öde. Speciellt i barngrupper råkar diskussionen lätt på avvägar, så man glömmer bort det egentliga ämnet.

**Föreläsning** är enkelriktad kommunikation från talaren till lyssnarna. Det passar bäst för en mångtalig och äldre publik i en situation där det tar för mycket tid eller är för besvärligt att ordna grupparbete eller diskussion.

## Uttrycksformer med drama

Dramatisering betyder att omarbeta till skådespel. Genom improvisation försöker man spela upp en situation så konkret som möjligt. Meningen är att hela klubben via föreställningen får ett nytt perspektiv på temat och kan tillämpa det man lärt sig också på praktiska problem. Du kan dela ut rollerna bland ledarna eller be klubbmedlemmarna att uppföra situationen. Fördelen med drama är att samtidigt som en del av gruppen lär sig genom att vara aktiv och spela teater, lär sig andra genom att följa med och identifiera sig med dem.

## Aktiverande uttrycksformer

Att lära genom att göra, dvs. vara aktiv själv, är en grundprincip för att utvecklas som människa. Särskilt barn och ungdomar vill ha aktiviteter där de får använda inte bara hjärnan, utan också kroppen. Genom lekar och fysiska övningar får du fart och omväxling i klubbträffarna.

### Sketch

Dela in klubbmedlemmarna i små grupper som ska uppträda med sketcher, och ge varje grupp antingen olika teman eller samma tema för alla. Högst 15 minuter används för att förbereda sketchen. Man kan också improvisera där man går och står.

### Orienteringsbana

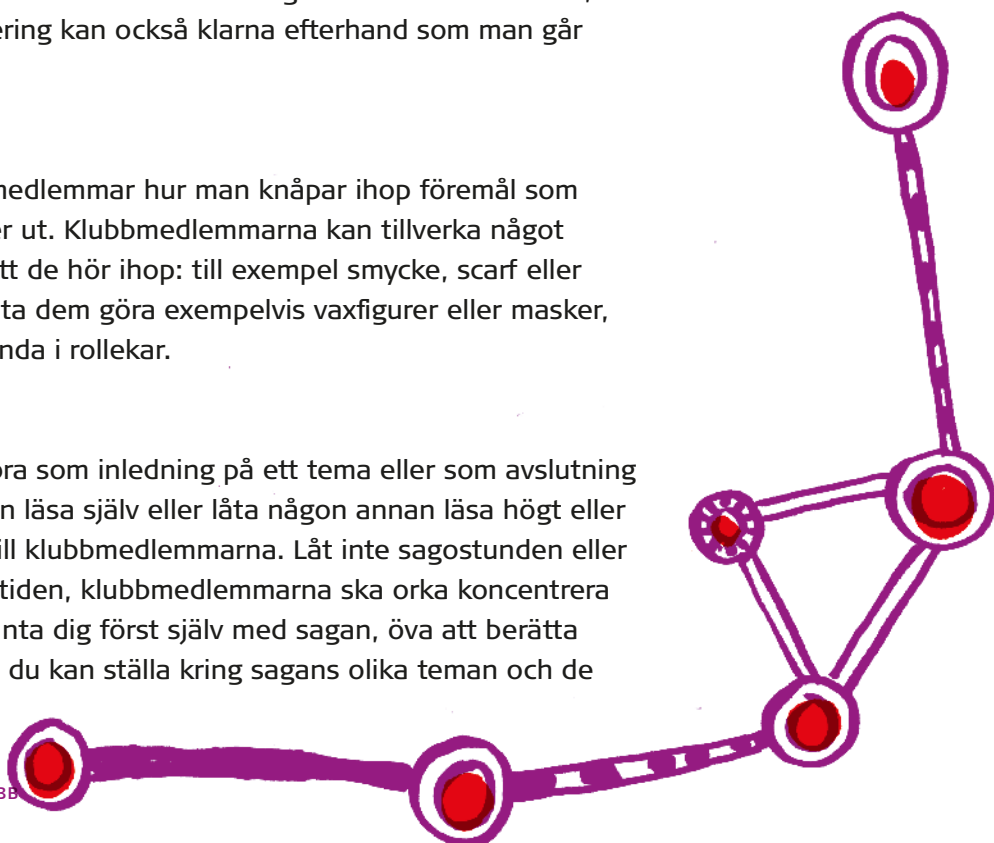
Du kan sätta upp en orienteringsbana med uppgifter inomhus eller utomhus. Planera en bana med olika kontroller. Kontrollerna kan bestå av frågor eller uppgifter som klubbmedlemmarna ska klara av för att gå vidare på banan. Du kan rita en karta som du ger klubbmedlemmarna, men kontrollernas placering kan också klarna efterhand som man går framåt på banan.

### Pyssel

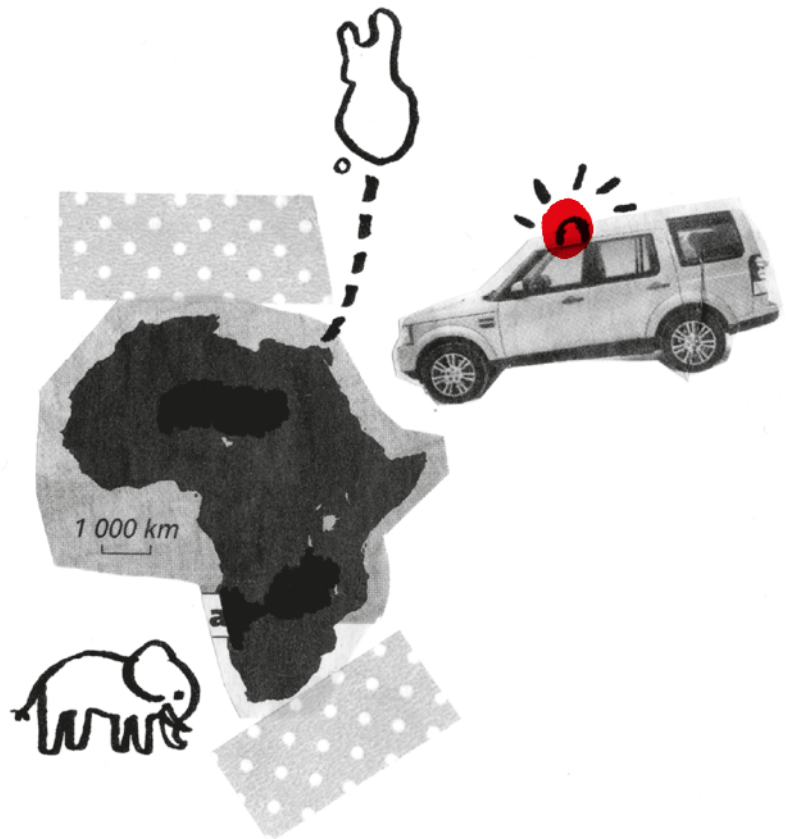
Du kan visa dina klubbmedlemmar hur man knåpar ihop föremål som man ger bort eller ställer ut. Klubbmedlemmarna kan tillverka något gemensamt som visar att de hör ihop: till exempel smycke, scarf eller skjorta. Du kan också låta dem göra exempelvis vaxfigurer eller masker, som ni senare kan använda i rollekar.

### Sagor och berättelser

Berättelser passar lika bra som inledning på ett tema eller som avslutning på en diskussion. Du kan läsa själv eller låta någon annan läsa högt eller dela ut papperskopior till klubbmedlemmarna. Låt inte sagostunden eller berättelserna dra ut på tiden, klubbmedlemmarna ska orka koncentrera sig ända till slutet. Bekanta dig först själv med sagan, öva att berätta den, och hitta på frågor du kan ställa kring sagans olika teman och de tankar som den väcker.







## Visuella uttrycksformer

Visuella uttryck betyder att producera bilder och att använda dem som stöd i lärandet. Syftet med bilderna är att ge information, väcka frågor och känslor, gestalta upplevelser och förmedla fantasibilder.

### Teckna och måla

Att teckna och måla passar alla åldrar. Kom ihåg att det inte är viktigast att vara tekniskt skicklig, utan att ge uttryck för sina tankar och idéer och att förmedla känslor och upplevelser.

### Tidningsurklipp

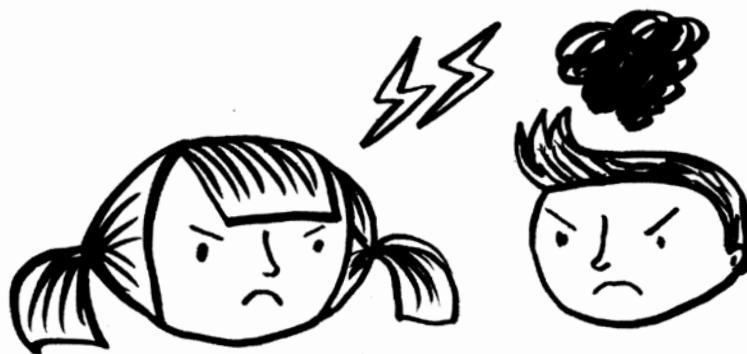
Ge klubbmedlemmarna ett ämne och en hög med gamla tidningar och tidskrifter. Uppgiften är att i par eller i grupp klippa ut bilder, rubriker och ord som hör till ämnet och limma dem på ett stort papper. Poängtera att det är viktigt att vara kreativ och komponera fritt, om man påhittigt kombinerar ord och bild kan man få fram nya betydelser.

### Collage

För att sätta ihop ett collage använder ni olika slags material och olika tekniska lösningar. Materialet kan vara till exempel tidningar och tidskrifter, reklamblad, tyglappar, träbitar, löv, järntråd, sand, målarfärger och andra färger samt lim och tejp för att fästa materialen på papper, kartong eller faner. Låt klubbmedlemmarna arbeta antingen ensamma eller i grupp. Berätta först kort om temat för collage eller låt dem samtala i grupper om temat.

# PROBLEMSITUATIONER OCH SÄKERHET

När en grupp människor samlas händer det alltid ett och annat. Det är viktigt att du som klubbledare upptäcker problem- och risksituationer och vågar ingripa.



## Att ingripa i problemsituationer

Förbered dig för eventuella problemsituationer genom att fundera på hur du kan undvika dem. Om det inte går att undvika problemet måste du ha en i förväg uppgjord plan för vad du gör i en sådan situation..

### Vad händer om...

#### ... klubbträffen inte går som ni har planerat?

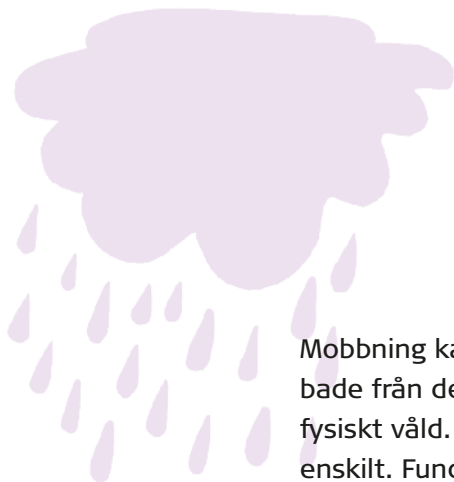
Du kan helt plötsligt hamna i en krävande situation ifall träffen inte går enligt planerna. En svamputflykt kan till exempel spolieras av dåligt väder eller klubbmedlemmar kan ha insjuknat. Vid förhinder är det bra att ha en reservplan i bakfickan. I planen har man förslagsvis vanliga sällskapslekar eller spel.

#### ... det finns problem mellan ledarna?

Om det finns flera ledare är det viktigt att ni är öppna mot varandra och visar förtroende för varandra och att ni i förväg har kommit överens om ansvarsområdena. Problem måste diskuteras öppet med den andra parten, alla vinner på det. Men ni ska inte reda ut era problem medan klubbmedlemmarna hör på, utan lugna ner situationen tills ni kan prata på tumanhand. Red ut missförstånd och gör upp spelregler som hjälper er att lösa tvister och problem mellan er. Försök förvandla de olikheter ni har i karaktär och synsätt till element som gynnar klubbverksamheten.

#### ... en klubbmedlem retas?

Reddie Kids-klubben har nolltolerans då det gäller mobbning. Med utomstående ögon kanske det hela verkar ofarligt, men den mobbade upplever alltid situationen starkt. Därför måste mobbning alltid tas på allvar.



Mobbning kan vara diskriminering, och att man stänger ute den mobbade från det man gör tillsammans. Det kan vara såväl elaka ord som fysiskt våld. Samtala om mobbning med alla inblandade tillsammans och enskilt. Fundera från fall till fall om det finns skäl att ta kontakt med den mobbades och mobbarnas föräldrar om det som hänt.

### **... någon av klubbmedlemmarna inte anpassar sig till gruppen?**

Barn och ungdomars anpassningsvårigheter kan visa sig på olika sätt: någon följer inte de gemensamma reglerna, en annan är ovillig att delta i något program. Individens egen förmåga jämte beteendemönster hemifrån påverkar individens anpassningsförmåga. Eftersom det inte finns färdiga lösningsmodeller för problemen måste man ta tag i frågorna efterhand som de dyker upp. Diskutera med klubbmedlemmen och försök reda ut vad anpassningsproblemet beror på. När orsaken klarnar kan ni tillsammans söka en lösning på problemet.

### **... det på klubbträffen dyker upp störande element utifrån?**

Ibland kan klubbträffen störas av någonting utifrån som t.ex. objudna gäster. Det kan hända att gästen inte är intresserad av det ni gör i klubben, utan personen har bara som mål att skapa oreda och förstöra för andra. Din uppgift är att uppmana den störande gästen att avlägsna sig.

Nästan varje ungdom har numera en mobiltelefon. Gör det klart från början för alla att telefonen inte får användas under klubbträffarna.

### **... man måste avlägsna någon från klubben?**

Att avstänga en deltagare från klubben är alltid ett svårt beslut, och det måste finnas mycket vägande orsaker till det. Orsakerna kan vara att man retar andra eller jämt och ständigt bryter mot de gemensamma reglerna. Diskutera situationen först med eventuella andra ledare. Det slutliga beslutet fattas tillsammans med klubbmedlemmen. Du måste

också ta kontakt med den minderårigas föräldrar och förklara saken för dem. Förmodligen känns det i den här situationen som om du misslyckats och du har förmodligen skuld känslor. Det finns inte någon orsak att ha det, för som klubbledare är din uppgift att i första hand bevaka klubbens intressen.

Tveka inte att modigt ta kontakt med kontaktpersonen i avdelningsstyrelsen eller med distriktets ungdomsarbetare, om du inte hittar en lösning på klubbens problem. Problemsituationer är en del av att arbeta i grupp och de betyder inte att du är en dålig klubbledare. Bli inte ensam i situationen.



## ATT LÖSA TVISTER

SOM HANDEDARE SKA du fortsättningsvis ge akt på vilken stämning som råder i klubben. När du målmedvetet ingriper i tvister ger du en modell för hur man kan och bör sköta problem. Redan med lite basfärdigheter kommer man långt.

### ATT SAMTALA

ATT SAMTALA OM problemet gör det tydligare och bidrar till en lösning. Lär dig att ge både positiv och negativ kritik på ett konstruktivt sätt. Om det uppstår konflikter mellan klubbmedlemmarna lönar det sig att först prata med varje part enskilt och sedan tillsammans, men aldrig så att de övriga klubbmedlemmarna hör på!

### ATT LYSSNA

OM NÅGON AV klubbmedlemmarna vill anförtro dig sina bekymmer, är det viktigt att du kan lyssna på honom eller henne. Gör det klart att allt som sägs är konfidentiellt. Att lyssna är inte bara lyssnande, utan också att ha en känslighet för hur personen känner sig och att kunna leva sig in i personens situation.

**ÖMSESIDIGT DELANDE** ÄR en konfliktlösningsmetod där man funderar igenom klubbmedlemmens problemsituation inom hela gruppen. Kom ihåg att det alltid krävs den ifrågavarande klubbmedlemmens samtycke för att behandla problemet. Be alla klubbmedlemmar berätta om sina intryck och om sina erfarenheter av liknande situationer. I en brainstorming tar klubbmedlemmarna spontant fram idéer för att lösa problemet. Anteckna alla förslag. Efter idéklädningsfasen diskuterar ni förslagen och väljer den bästa idén.

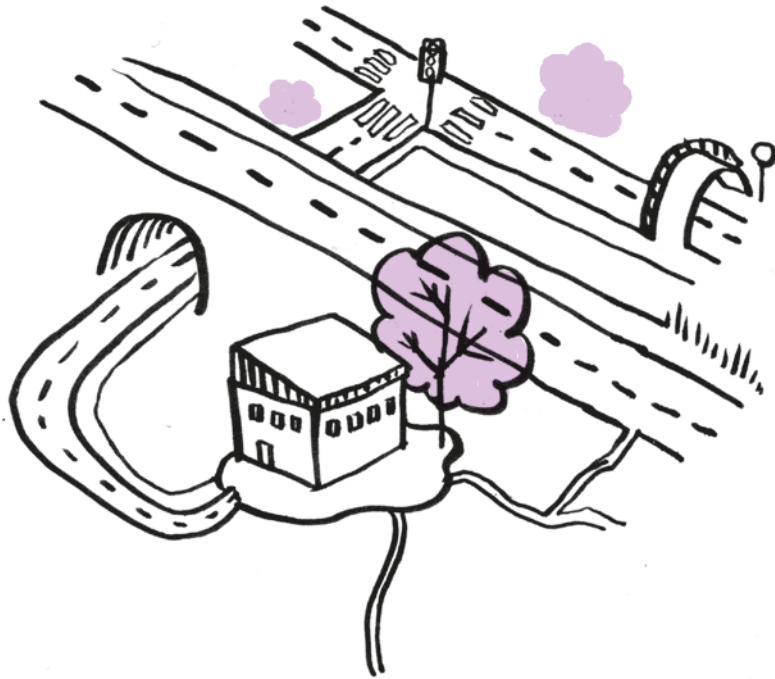


## Ansvar och säkerhet

Som handledare är du ansvarig för klubbmedlemmarna. Följande säkerhetsfrågor tål att tänka på när du gör förberedelser för att starta en klubb och inför klubbträffarna:

**Klubbens regler** gör man bäst upp tillsammans med klubbmedlemmarna. Skriv reglerna på ett papper. Pappret undertecknas av klubbmedlemmarna. Vid behov kan ni ändra och komplettera reglerna.

**Första hjälpen-kunskaper** kan komma att behövas, så det är skäl att du skaffar de basfärdigheterna på en av Röda Korsets Fhj1-kurser. Det är bra att träna första hjälpen också i grupp så att varje klubbmedlem kan hjälpa till i en olyckssituation. Bekanta er med den första hjälpen-utrustning som finns i klubbrummet och hur den används. För brandsäkerhetens skull kontrollerar ni också nödutgångar och tar reda på om det i klubbrummet finns åtminstone brandvarnare och brandsläckare.



Lämna aldrig klubbmedlemmarna ensamma i klubbrummet. Tänk igenom på förhand vad som kan hända medan man övar, leker eller pysslar och försök minimera riskerna.

**Trafikarrangemangen** bör beaktas redan när man väljer klubblokal. Om barn i skolåldern måste använda en livligt trafikerad rutt som saknar gångtunnel eller trafikljus när de tar sig till klubbträffarna, kan ni komma överens att du möter klubbmedlemmarna på ett tryggt ställe. Repetera trafikreglerna och hur man rör sig säkert i trafiken. Du kan be polisen eller en person från Trafikskyddets distriktsbyrå komma och berätta hur man på ett tryggt sätt rör sig till fots eller med cykel i trafiken.

Det är också viktigt att du håller fast vid överenskomna klubbtider. Om ni av någon anledning slutar tidigare än vanligt, får du inte lämna barnen ensamma utanför klubblokalen medan de väntar på skjuts hem.

Tips och material om hur man rör sig tryggt i trafiken hittar du på Trafikskyddets sidor på adressen [www.trafikskyddet.fi](http://www.trafikskyddet.fi)

Håll **klubbmedlemmarnas föräldrar** uppdaterade om klubbverksamheten, evenemang och utgifter. Se till att de får information om exempelvis en ändrad tidpunkt eller samlingsplats för träffen samt om utflykter och läger. Ha alltid med dig föräldrarnas kontaktuppgifter och kom ihåg att ge dem dina uppgifter. E-post är ett bra sätt att hålla kontakt men om det är bråttom är det bättre med telefonsamtal eller SMS.

Du kan öppna en egen e-postadress för klubben, så att föräldrarna enkelt kan kontakta klubbledarna, och flera klubbledare kan läsa e-posten.

**Finlands Röda Kors gruppförsäkringar** omfattar deltagare på kurser, läger, gruppkvällar, övningar och studieresor som ordnas av FRKs alla enheter. Till gruppförsäkringen hör olycksfallsförsäkring och ansvarsförsäkring för arrangören. När du arrangerar till exempel en klubbafton, utfärd eller läger för barn/ungdomar, behöver du alltså inte ta en skild försäkring för olycksfall eller sakskador.

Om du däremot planerar aktiviteter som är mer fartfyllda än vanligt, till exempel på ett läger, hör dig för på distriktet eller centralbyrån om den allmänna försäkringen täcker verksamheten. Om du tvekar det minsta om försäkringen gäller eller inte gäller, ska du kolla upp saken i förväg. Vid behov kan man ta en tilläggsförsäkring som betalas av arrangören till evenemanget.

**Mer information om försäkringsfrågor: [http://www.redcross.fi/aktiivit/osastotoimisto/sv\\_SE/](http://www.redcross.fi/aktiivit/osastotoimisto/sv_SE/).**

## VISA DIG VÄRDIG FÖRTROENDET

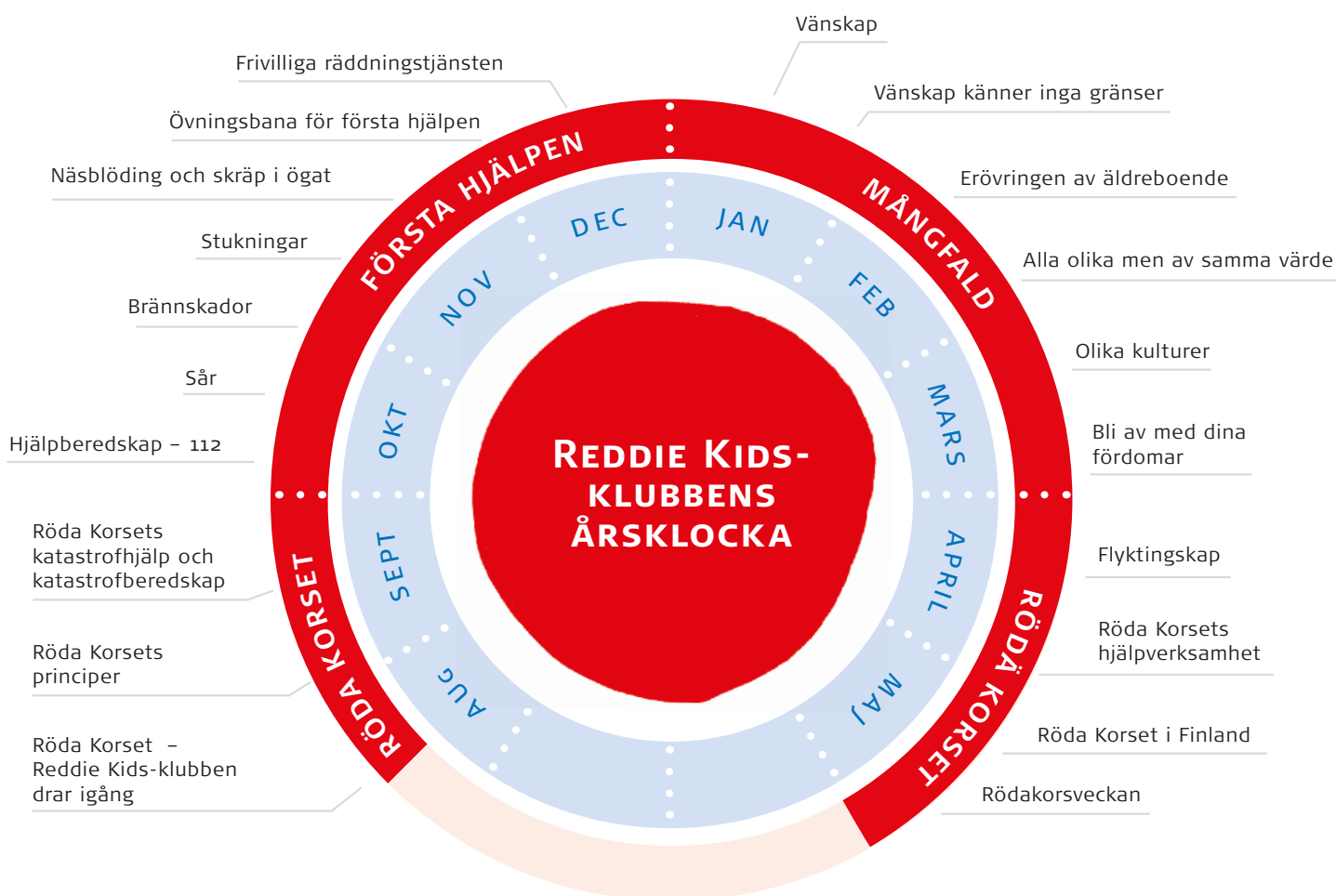
KOM IHÅG ATT du har tystnadsplikt som gäller de samtal du har både med klubbmedlemmar och deras föräldrar. Om den unga berättar för dig om sin första förälskelse eller en kvarsittning, är det bara för dina öron, inte för hela klubbens. Men om du hör talas om mobbning eller till exempel stöld, prata först med den unga och ta kontakt med personens föräldrar om det behövs. Men berätta bara för dem som det direkt berör. Också en klubbmedlems föräldrar kan anförtro dig saker om sin skilsmässa eller kanske en nära anhörigs död. Visa då att du är värdig förtroendet.

Som klubbledare måste du skaffa uppgifter om dina klubbmedlemmars födelsetider, eventuella sjukdomar och allergier. Kom ihåg att dessa är konfidentiella uppgifter och ska därför hållas hemliga.



DEL 2: REDDIE KIDS -KLUBBENS TRE TEMAN





Vi har gjort nedan stående modellprogram för Reddie Kids-klubbarna som du kan följa eller variera på ditt eget sätt, så länge ni i klubben följer den röda tråden, dvs. de tre olika temana **Röda Korset**, **första hjälpen** och **mångfald**. Övningarna kan ni använda som sådana, ni kan ändra dem eller använda egna övningar och spel.





## RÖDA KORSET

### Röda Korsets principer

Röda Korsets basuppgift är att främja humanitära värderingar och hjälpa människor som är mest utsatta. Organisationens verksamhet baserar sig på sju grundprinciper, som ger organisationen möjlighet att fungera självständigt utan att se till politisk, religiös eller kulturell bakgrund. Reddie Kids-klubbarna är en del av Röda Korsets verksamhet, så de följer samma principer.

Under klubbträffarna berättar ni om Röda Korset och dess verksamhet i Finland och i världen. Ni kan bekanta er med principerna genom lekar som berör principerna. Använd t.ex. organisationens affischer och luftballonger med principerna.

## Övning om principerna

Målet med övningen är att ta in Röda Korsets sju grundprinciper i de klubbregler som man tillsammans godkänner. Du kan använda övningen redan under första klubbträffen då ni gör upp klubbreglerna.

I uppgiftens första del åskådliggör man med praktiska exempel hur principerna förverkligas i klubbens aktiviteter. Använd så konkreta exempel som möjligt.

### **HUMANITET**

Kan du hjälpa mig? Så klart! Humanitet är att man hjälper den som behöver hjälp!

Du får inte reta Maja! Det är inte humant!

### **OPARTISKHET**

Kalle, du fick börja leken förra gången.

Nu är det Mikael's tur att börja. Det är att vara opartisk.

### **NEUTRALITET**

Varför tar du din kompis parti i den här situationen? Du är inte neutral! Jag kan se att ni retas med henne. Om jag inte gjorde något skulle jag godkänna att ni retas och bryta mot klubbens regler. Det är inte att vara neutral!

### **SJÄLVSTÄNDIGHET**

Församlingen har lovat oss att vår klubb får träffas i deras lokal ifall vi hjälper dem att dela ut kyrkans tidning. Vad säger ni om denna situation?

### **FRIVILLIGHET**

Jag hjälper frivilligt till i köket.

Alla vi i klubben är här frivilligt. Ingen av oss får ju lön!

### **ENHET**

Klart att Mohammad får komma till vår klubb. Röda Korset är öppet för alla enligt principen om Enhet!

Det där gänget från grannskolan är alldeles fåniga! Vi vill inte vara med i samma organisation som de. Vi grundar ett eget Röda Kors där de inte får bli medlemmar. Det går inte. Det finns bara en enda rödakorsrörelse enligt principen om Enhet!

### **UNIVERSALITET**

Vi har fått en förfrågan från en ungdomsgrupp i Nepalesiska Röda Korset om vi kunde ge dem tips och hjälpa dem starta en klubb för barn. Vad skall vi göra?

Uppgiftens andra del går ut på att klubbmedlemmarna gör upp regler för klubben. Led samtalet så att innehållet i alla principer skrivs in i klubbreglerna i en konkret form. Reglerna skrivs ner och ritas på en kartongbit eller baksidan av en affisch och fästs på väggen i klubblokalen.

## REGLERNA KAN TILL EXEMPEL SE UT SÅ HÄR:

### Humanitet

- vi hjälper dem som behöver hjälp
- vi försvarar svaga och mobbade

### Opartiskhet

- vi hjälper den som allra mest behöver hjälp
- utseende, kläder, förmögenhet och liknande inverkar inte på hjälpan

### Neutralitet

- i ett gräl ställer man sig inte på någons sida, utan man löser grälet med hjälp av de gemensamma reglerna.
- man försöker förhandla och medla mellan alla parter i tvisten

### Självständighet

- fastän vi jobbar tillsammans med andra (FBK, scouterna osv.) jobbar vi enligt Röda Korsets egna principer

### Frivillighet

- vi kräver ingen ersättning eller gentjänst för det jobb vi gör
- ingen ska tvingas delta mot sin vilja
- man får dock inte smita ifrån uppgifter man lovat sköta genom att hänvisa till frivillighet

### Enhet

- klubben och varenda klubbmedlem hör till en enda stor rödakorsrörelse
- vem som helst kan komma med i klubbens verksamhet

### Universalitet

- vi bekantar oss med Röda Korsets och Röda Halvmånens verksamhet i andra länder



### Trasiga telefonen

Trasiga telefonen leker man så att deltagarna sitter i en ring. En av deltagarna väljer någon av rödakorsprinciperna och hittar på en exempelmening som beskriver den, till exempel så här: "Om en klubbmedlem blir retad måste man gå och hjälpa och försvara honom". Deltagaren viskar meningen i örat på den som sitter intill. Denna viskar det han hört i örat på nästa deltagare och så vidare. Meningen får inte upprepas, fast mottagaren skulle tro att han hört fel. När meningen har gått varvet runt, talar den sista deltagaren om för alla vad han hört och den första avslöjar vilken mening han ursprungligen viskade. När man skrattat färdigt funderar alla vilken princip meningen handlar om.



### Pantomim

I en pantomim bildar klubbmedlemmarna par. Ge en princip till varje par. Paret tänker ut en pantomimföreställning som hör ihop med deras princip. De uppför den för de andra i klubben. Åskådarnas uppgift är att komma på vilken princip det handlar om.



### Sagan om Röda Korset

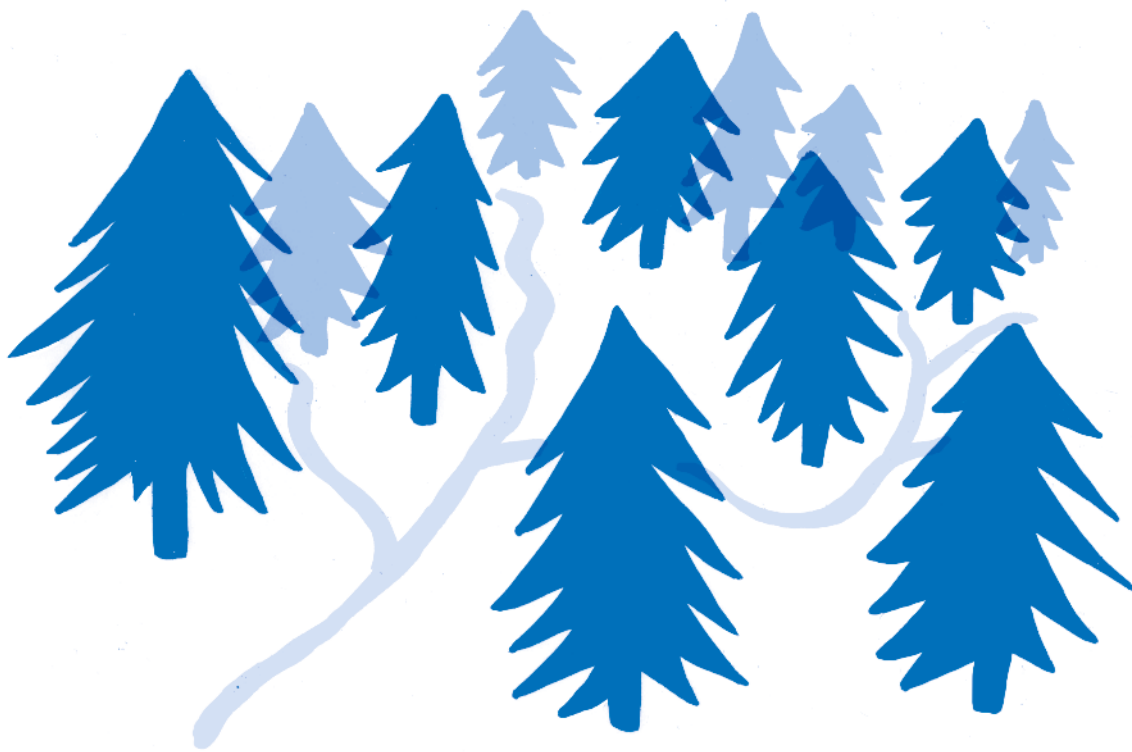
Läs eller berätta med egna ord för klubbmedlemmarna sagan om Röda Korset och de sju visa bröderna. Bekanta er med sagan så att ni kan berätta den på ett levande sätt; fundera ut lämpliga frågor som underlag. Efteråt kan ni dela gruppen i två smågrupper och diskutera sagan och principerna med klubbmedlemmarna.

Det var en gång ett rött kors som var rött som blod. Det Röda Korset fanns mot en bakgrund som var vit som snö och runt korset syntes inte något svart. En dag begav sig Röda Korset ut på en promenad i skogen. Efter en stund märkte hon att hon hade gått vilse. Alla stigar såg precis lika ut tyckte hon. Röda Korset irrade planlöst omkring i ödemarken. När skymningen föll blev skogen mörk och kuslig.

Röda Korset vandrade i flera timmar och det var nästan redan mörkt, då hon plötsligt såg ett ljussken som skymtade fram mellan träden. Hon fortsatte mot ljuset och såg en liten vit stuga där det bolmade rök ur skorstenen. Försiktigt smög sig Röda Korset mot stugan och kikade in genom fönstret. Det såg hemtrevligt ut i den lilla stugan: i den öppna spisen sprakade en brasa och sju pyttesmå män satt runt elden och pratade. Röda Korset tog mod till sig och knackade på dörren till stugan. Knack knack! Genom dörren hörde hon hur husets invånare förundrade sig över den sena vandraren och frågade varandra vem som skulle våga öppna dörren. En pigg röst meddelade: "Jag kan öppna. Jag är ju alltid frivillig!"

Dörren knarrade till och öppnades och sju vänliga och nyfikna ögonpar tittade på Röda Korset. Röda Korset presenterade sig och berättade att hon gått vilse i skogen. En av männen i stugan hälsade nykomlingen med orden: "Vi är Principbröder. Var och en av oss har en värdefull egenskap, och efter den egenskapen har vår goda fegett oss våra namn. Jag är Humanitet och här är mina bröder Opartiskhet, Neutralitet, Självständighet, Frivillighet, Enhet och Universalitet." Röda Korset skakade hand med alla bröder.

Humanitet lade märke till att Röda Korset var trött och att hon huttrade efter att ha irrat omkring i skogen i flera timmar. Han bad henne stiga på och ledde henne fram till brasan. Eftersom bröderna inte varit förberedda på en överraskningsgäst i huset fanns det knappt alls någonting som de kunde bjuda henne på. Opartiskhet lovade emellertid dela med sig av sin matportion. Fastän bröderna inte kände Röda Korset och hon hade en helt annan färg än deras, var hon alldeles tydligt matt och hungrig, och det var orsak nog för Opartiskhet att hjälpa henne. Frivillighet stökade vid spisen där han tillredde



kvällsvarden. Sedan värmden han badvatten och bäddade en mjuk bädd för gästen.

Nästa dag knackade det på stugans dörr och Självständighet gick för att öppna. Bakom dörren stod en ilsken granne till Principerna. Han hade sett Röda Korset på morgonpromenad ute på gården och kunde inte tolerera att Principerna hade låtit en främling i bjärta kläder övernatta i sin stuga. Han var rädd för att Röda Korset skulle uppvigla till oroligheter på orten och krävde att hon skulle skickas iväg. Självständighet som inte lät sig påverkas av grannen sade att för hans del kunde Röda Korset gärna få stanna och bo kvar, ja, rentav för evigt. Grannen ilsknade till ännu mer och fordrade att Neutralitet som kom stegande från brunnen bärande på vatten skulle göra något åt saken. Neutralitet gick med tungan rätt i mun för att inte skvalpa vattnet ur hinkarna. Han lyssnade på bådas åsikter och sade att man säkert kunde hitta en lösning på det hela. Enhet dök upp vid dörren arm i arm med Röda Korset. Han meddelade att alla, även den gulliga grannen, var välkomna till brödernas stuga.

Grannen log ofrivilligt, men stiga in i stugan, det kunde han inte tänka sig, inte än åtminstone. Självständighet klappade sin bror på axeln. Enhet var Enhet, ingen kunde härma honom. Röda Korset ville inte vara de gästfria bröderna till besvär, så hon gjorde sig beredd att gå. Då steg Universalitet fram och framförde som allas deras önskan att Röda Korset skulle stanna kvar och bosätta sig i huset. Han berättade att i Principernas hus har alla samma plikt att hjälpa varandra när det behövs och samma rätt att få hjälp. Röda Korset gick gärna med på att följa den här regeln.

Så levde Röda Korset och de sju bröderna lyckliga i alla sina dar i det lilla Principhuset och arbetade tillsammans för sina goda principer.

# Röda Korsets internationella hjälpverksamhet

Röda Korsets hjälpverksamhet baserar sig på ett världsomspännande nätverk, som består av 186 nationella Röda Kors- och Röda Halvmåneföreningar. Finlands Röda Kors är en av dessa. Med hjälp av nätverket rör sig hjälpen fram till de hjälpbehövande, även till den svårast åtkomliga byn. Överallt är de lokala hjälparna och frivilliga i nyckelställning.

I Reddie Kids-klubben går ni igenom vad Röda Korsets internationella hjälpverksamhet är och hur hjälpkedjan fungerar. På samma gång får klubbdeltagarna veta, att de är en del av en världsomspännande Röda Kors- och Röda Halvmånerörelse, med mer än hundra miljoner medlemmar och frivilliga. Du kan om du vill bjuda in en ungdomsdelegat eller annan delegat för att berätta om sina erfarenheter ute i världen.

Klubbmedlemmarna kan bekanta sig med internationella hjälpverksamheten via följande övningar.

## Övningar kring internationell hjälpverksamhet

### Jordskalvsdrama

Jordskalvsdramat åskådliggör hur Röda Korsets hjälpkedja fungerar. Dramat spelas tillsammans med klubbdeltagarna. Anvisningar för att utföra dramat hittar du på adressen [www.redcross.fi/tulemukaan/koulut/muita\\_aineistoja/sv\\_SE/mera\\_material/](http://www.redcross.fi/tulemukaan/koulut/muita_aineistoja/sv_SE/mera_material/).

### Berättelsenyckeln

Deltagarna sitter i en ring. Någon börjar med att berätta om antingen en verklig eller påhittad katastrofsituation utomlands (plats, vad har hänt, hur många offer finns det osv.) Nästa deltagare går vidare med berättelsen ända tills Röda Korset får en begäran om hjälp (vilken hjälp, hur mycket). Så här fortsätter man berättelsen tills man rätt upp allt och hjälpen, t.ex. från Finland, har gått fram. Man kan använda t.ex. en nyckel eller annat föremål som får gå från hand till hand för att bära framåt berättelsen.



Information om hjälpkedjan och Finlands Röda Kors arbete i världen får du via adressen [www.redcross.fi/punainenristi/kansainvalinenapu/sv\\_SE/](http://www.redcross.fi/punainenristi/kansainvalinenapu/sv_SE/).

# Operation Hungerdagen

FINLANDS RÖDA KORS viktigaste årliga insamling är Operation Hungerdagen. Genom insamlingen samlar vi in medel till organisationens katastroffond. Även Reddie Kids-klubben kan delta i insamlingen.

Ta i god tid kontakt med insamlingsledaren i din avdelning och fråga hur ni kan delta i insamlingen.

Gå igenom nedanstående lista, och kolla vilka biståndspaket man kan köpa för de olika beloppen. För barn i skolåldern är det bra att konkret visa att man för fem euro får en filt. Ni kan ta med en filt och prata om varför man behöver en filt och hur det går om man inte har en filt. Eller en tvålbit, en påse vetemjöl, en vattendunk mm.

- 0,25 euro:** ETT KILO vete- eller majs mjöl
- 0,90 euro:** MÄSSLINGSVACCINERING för ett barn
- 3 euro:** VATTENDUNK
- 4 euro:** FILT
- 6 euro:** PAKET för förebyggande och behandling av malaria
- 8,50 euro:** MATPAKET för en flykting för en månad (en liter matolja, ett kilo mjöl, 500 g socker, 500 g bönor, 500 G KÖTTKONSERVER, 150 g salt, tvål)
- 10 euro:** hygienpaket för en familj för en månad (3 kilo tvättmedel, 1 liter schampo, 12 bitar tvål, tandborstar och tandkräm, toalettpapper, handduk)
- 50 euro:** FÖRSTAHJÄLPSKÅP som en hel by har nytta av
- 240 000 euro:** mat för en månad för 100 000 människor
- 1 500 000:** ett fältsjukhus som Finlands Röda Kors ställer upp

## KATASTROFFONDEN

MED PENGAR FRÅN Finlands Röda Kors katastroffond hjälper vi människor runt om i världen som lider av nöd på grund av naturkatastrofer och krig. Med hjälp av de obundna medel som samlats in till fonden når hjälpen snabbt fram. Utöver krishjälp används medlen även till långsiktigt utvecklingssamarbete.

I Finland ges pengar från katastroffonden till människor som hamnat i en plötslig olycka, t.ex. blivit av med all sin egendom i en brand. Med hjälp av medlem stöds även projekt som förebygger att människor blir utslagna i samhället.

Mer information om katastroffonden hittar du på adressen [www.lahjoita.fi/sv](http://www.lahjoita.fi/sv).

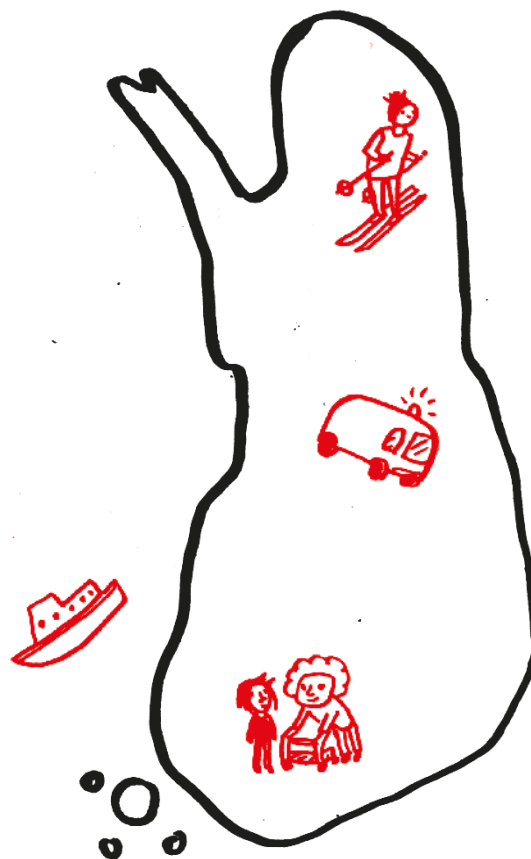


## Röda Korset i Finland

Finlands Röda Kors är en av Finlands största medborgarorganisationer. Runt om i landet fungerar ca 500 Röda Korsets lokalavdelningar, till vilka hör över 90 000 medlemmar och tiotusentals frivilliga. De frivilliga fungerar bl.a. som förstahjälpen-jourare, stödpersoner för invandrare, utbildare, insamlare och blodgivare. Barnen kan delta i Röda Korsets verksamhet t.ex. genom att delta i en Reddie Kids-klubb.

Du kan be din avdelnings ordförande, avdelningsstyrelsens ungdomskontaktperson eller avdelningens ungdomspromo besöka en klubbträff och presentera Röda Korsets verksamhet i ert närsamhälle.

ETT BRA TILLFÄLLE att presentera verksamheten i Finland är i maj då vi firar rödakorsveckan.







## Övningar om Finlands Röda Kors verksamhet

### Improviserade situationer

Improvisera situationer som antingen är påhittade eller som baserar sig på tidningsartiklar. De ska handla om Röda Korsets verksamhet (t.ex. första hjälpen, räddningstjänsten, flyktingverksamheten, vänverksamheten, blodgivning).

Dela in medlemmarna i smågrupper på 2-4 personer. Be grupperna improvisera en påhittad situation eller en som bygger på en tidningsartikel eller -bild. Låt dem fundera en liten stund. I tur och ordning presenterar varje grupp en improviserad scen, med eller utan tal. Uppmuntra deltagarna att använda egna känslor och erfarenheter i improvisationerna. Diskutera varje improvisation efter uppförandet, samtala om gruppens lösningar och om hur temat anknyter till Finlands Röda Kors verksamhet.

### Kollage om Röda Korset

Samla ihop ett kollage där klubbmedlemmarna berättar om Röda Korsets verksamhet i Finland. Förbered dig inför övningen genom att ta med dig kartong, pysselmaterial samt tidningsartiklar som berättar om Finlands Röda Kors.

## VI TAR HAND OM VÅRT MÄRKE!

Du MINNS VÄL då ni gör upp kollage att användningen av märket röda korset är begränsat. Du kan bekanta dig med föreskrifterna om hur du kan använda märket i verktyget för kommunikation på Finlands Röda Kors webbsida eller på adressen [www.redcross.fi/punainenristi/sv\\_SE/tunnukset/](http://www.redcross.fi/punainenristi/sv_SE/tunnukset/). Du kan även be en utbildare i humanitär rätt besöka klubben och berätta om användningen av symbolen röda korset.

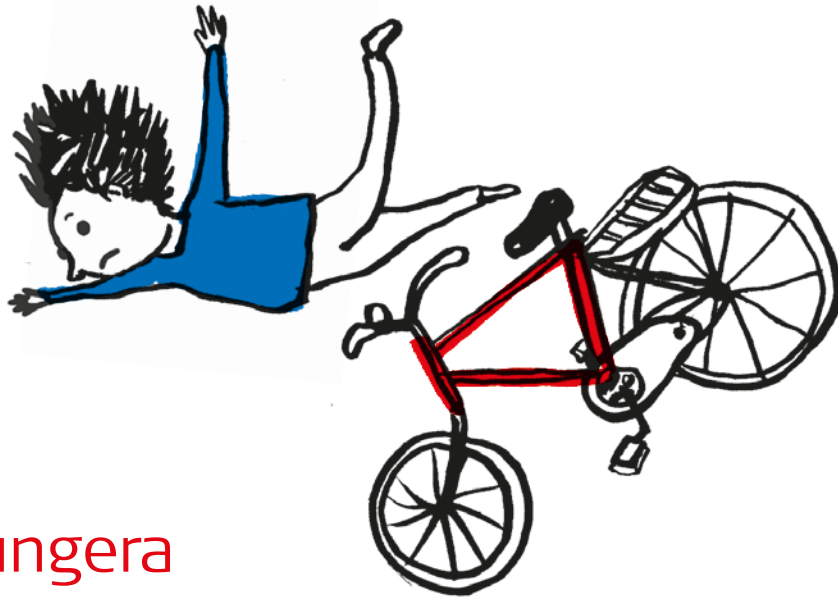
# FÖRSTA HJÄLPEN

Första hjälpen är en av Röda Korsets mest synliga och mest kända verksamhetsformer. Mindre olycksfall som kräver första hjälpen kan ske när som helst i hemmet, i skolan, på en arbetsplats, på fritiden osv. I Reddie Kids-klubben lär sig barnen basfärdigheter i första hjälpen och förstår att även en liten hjälpåtgärd kan vara viktig för den som får hjälpen.



När du berättar om första hjälpen kan du använda Röda Korsets första hjälpen-bok (Castrén, Helistö, Kämäräinen och Sahi: Första hjälpen. Gummerus 2007). Boken kan köpas bland annat i Röda Korsets webb-butik på adressen [www.rodakorset.fi](http://www.rodakorset.fi).

På Röda Korsets webbsidor för skolmaterial hittar du även olika undervisningspaket om första hjälpen samt Hjälp Eppu-materialet, var man går igenom de vanligaste olyckor som händer för barn och unga samt hur förutse dem och hur man ger första hjälpen. Till materialet hör även olika övningar.



## Att fungera i en nödsituation

Ni kan lära ut hur fungera i en nödsituation t.ex. genom följande övningar. Målet med övningarna är att klubbmedlemmarna lär sig ringa allmänna nödnumret 112 samt att de förstår att alla har en plikt att hjälpa människor som har skadat sig i en olycksituation.

### Övningar om nödsituationer

#### Våga hjälpa

Fråga barnen om de varit med om en situation där man behövt hjälp av professionella eller situationer där de själva har hjälpt någon som skadat sig. Diskutera hur det har känts och hur det skulle kännas ifall de skulle hamna i en situation då de skulle behöva hjälp.

Betona att det är viktigt att försöka hålla sig lugn fastän man kanske inte vet vad man borde göra. Försök lugna ner de skadade. Kom ihåg din egen och andras säkerhet samt förhindra att ytterligare skador uppkommer.

Ge exempel på situationer som barn kan känna igen. Falla omkull med cykeln, ramla ner från ett träd, slå sig på fotbollsplanen.

#### Ambulanstafatt

Ambulanstafatt är ett roligt och fartfyllt sätt att få barnen intresserade av temat ifråga. Utse en som tar fatt och två som är ambulanser. När man blir fasttagen lägger man sig ner. Ambulansen kommer och räddar den skadade och kör den till sjukhuset. Efter det får man igen vara med i leken. Man kommer i förväg överens om var sjukhuset finns. "Ambulanspersonalen" kan bära den skadade i armarna eller benen eller i en gullstol.



## Att tillkalla hjälp

Öva med alla barn att ringa till alarmcentralen. Du kan göra så att barnen övar enskilt eller parvis. En gör nödanmälan och den andra har skadat sig. Ledaren fungerar som jourare. Var noggrann med att uppge rätt adress. Material och mera information hittar du på adressen [www.112.fi](http://www.112.fi).



## 112

### Allmänna nödnumret är 112.

DET FUNGERAR UTAN riktnummer och med gsm-telefoner utan täckningsområde. Ett telefonsamtal till nödnumret är gratis och fungerar i hela Europa. Om det råkar vara kö ska man vänta i lugn och ro, och inte bryta samtalet eftersom man då hamnar "sist i kön" när man ringer på nytt.

### När ringer man 112?

EN NÖDANMÄLAN GÖR man när någon behöver professionell hjälp t.ex. vid en sjukdomsattack, olyckshändelse eller eldsvåda. En nödanmälan ska helst göras av ett ögonvittne. Man kan också be en vuxen om hjälp.

### När ringer man inte till 112?

VID SMÅ SÅR och olyckor där små första hjälpen-åtgärder räcker till. Man ringer heller inte till alarmnumret i situationer där en vuxen själv kan ta patienten till sjukhuset och aldrig på lek. Diskutera varför man inte får ringa skämtsamtal.

## HUR GÖR MAN EN NÖDANMÄLAN?

- **Vad?** – Meddela kort vad som har hänt.
- **Var?** – Tala om var du är, ge exakt adress, kommun, höghus osv.
- Lyssna noggrant och svara på larmoperatörens frågor. Följ alltid operatörens instruktioner.
- Var beredd på att operatören vill tala med den skadade. Gör därför nödanmälan så nära den skadade som möjligt.
- Ge köranvisningar, ordna så att räddningsväsendet lätt kan komma fram till olycksplatsen. Om det är möjligt är det bra ifall någon kan ta emot ambulanspersonalen vid dörren, porten, korsningen etc.
- Avsluta samtalet först när du fått tillstånd till det.
- Låt inte den telefon som du ringde in nödanmälan med vara upptagen onödigt. Räddningsväsendet kan behöva fler anvisningar hur de ska hitta till den skadade eller mer information om den skadade.
- Gör en ny nödanmälan om situationen förändras väsentligt för den hjälpbehövande.



# Frivilliga räddningstjänsten

Frivilliga räddningstjänsten (Vapepa) är ett nätverk med närmare 50 olika medlemsorganisationer. Nätverkets uppgift är att bistå myndigheterna vid olika räddningsoperationer. Nätverket samordnas av Finlands Röda Kors. Den vanligaste insatsen är att delta i efterspaning av försvunna. Frivilliga kan även skickas för att dirigera trafiken kring en olycksplats eller ge psykiskt stöd för människor som varit med om något tragiskt. Du kan läsa mer om Frivilliga räddningstjänstens verksamhet och organisation på adressen [www.vapepa.fi](http://www.vapepa.fi).

På klubbträffen kan du berätta om Frivilliga räddningstjänsten eller be någon av Vapepas medlemsorganisationer komma på besök till en klubbträff (till exempel Finlands Sjöräddningssällskap, Finlands Räddningshundförbund eller Automobilförbundet). Du kan även kolla ifall ni kunde få besöka lokala sjukhuset eller brandstationen och bekanta er med deras verksamhet.



Diskutera gärna med klubbmedlemmarna om vad man bör minnas om man går vilse. Ni kan även spela teaterstycket "Jackes gäng går vilse". Teaterstycket finns i slutet av denna handbok.

# Olycksfall

Gå igenom vilka risker det finns hemma, i köket, i ditt eget rum, i badrummet? Diskutera även hur man kunde göra närmiljön till en tryggare plats och hur förhindra olyckor. Låt barnen själv berätta om de har råkat ut för olycksfall hemma.

Genom följande övningar bekantar sig klubbmedlemmarna med första hjälpen för typiska olyckor och skador som händer hemma eller i skolan.

Mera information om olyckor och hur förhindra dem får du på Röda Korsets webbsidor och adressen [www.kotitapaturmat.fi](http://www.kotitapaturmat.fi).



## Övningar om första hjälpen vid olycksfall

### NÄSBLÖDNING

Om man till exempel blir träffad av en boll i näsan kan man lätt få näsblödning. Näsblödning kan också orsakas av att man snutit sig kraftigt eller i samband med snuva.

#### Stoppa blödningen på följande sätt:

- Be personen sitta framåtböjd.
- Be honom att snyta näsborrarna fria från blod.
- Tryck ihop näsroten kraftigt under 10–15 minuter och be personen att då och då snyta bort det blod som samlats i näsborrarna.
- Det är också bra att lägga ett kallt omslag på nacken. Det gör att blodkärlen dras samman varvid blödningen avstannar.
- Ifall blödningen inte slutar se till att personen kommer till en läkare.





### SKRÄP I ÖGAT

Diskutera hur man kan undvika att få skräp i ögat. Det lönar sig t.ex. att vid behov använda skyddsglas och inte kasta sand på gårdsplanen.

#### Första hjälpen vid skräp i ögat:

- Försök skölja ögat under rinnande vatten.
- Gnugga inte.
- Skräpet ökar mängden tårvätska och skräpet kan därför försvinna av sig själv. Ändå kan det kännas i ögat som om skräpet fanns kvar.
- Synligt skräp kan man försöka ta bort med rena händer.

Ifall skräpet inte fås bort eller om man fortsättningsvis känner av skräpet är det bra att vända sig till läkare.

### STUKNING

Stukning av vrist eller handled uppstår ofta då man trampar snett, sparkar marken i stället för bollen, snubblar när man springer. Leden blir skadad, den värker och känns öm. Leden sväller upp och blir ofta blåaktig.

#### Första hjälpen vid stukningar:

- Be personen att sätta armen eller benet i upphöjt läge för att minska svullnaden
- Tryck först på det skadade stället med dina egna händer, den skadade får gärna också trycka själv. Barn glömmar ofta smärtan om de får annat att tänka på.
- Lägg ett stödförband på det skadade området.
- Lägg en ispåse ovanpå stödförbandet, inte direkt på huden. Det minskar också svullnaden.

Öva med klubbmedlemmarna gyllene regeln: högläge, kallt och kompress.

Använd kallt omslag högst 30 minuter i taget. Upprepa behandlingen med 1–2 timmars intervaller under de första dagarna. Uppsök läkare ifall du inte alls kan använda armen eller benet, eller om det inte blir bättre inom några dagar.



## BRÄNSKADOR

Be barnen att räkna upp sådant i hemmet som kan ge brännskador (solen, heta föremål, het ånga, eld, elektricitet). Fundera hur man kan förebygga brännskador.

### Första hjälpen vid brännskador:

- Kyl ned det brända området omedelbart med svalt vatten under 10–20 minuter. Kylningen minskar smärtan och förhindrar brännskadan att gå djupare.
- Om blåsor uppstår får de inte punkteras, eftersom det då kan komma bakterier i såret.
- Om det kommer vätska från huden eller om det finns blåsor lägger man ett brännskadeförband på det skadade området. Täck med en torr kompress och elastisk binda. Bandaget ska vara luftigt, inte spänt.
- Låt bandaget vara på ett par dagar, undvik blött.
- Om brännskadan infekteras, eller är större än den skadades handflata måste läkare uppsökas.

Öva att ge första hjälpen vid en liten brännskada.



## KÖLDSKADOR

Köldskador uppstår lättast i kroppens utstickande delar som fingrar, tår, kinder, öron och näsa. Symptom är stickningar i huden och smärta. Vita fläckar bildas på huden och huden kan hårdna. Senare kan man tappa känslan i de förfrusna delarna och smärtan avtar.

### Första hjälpen vid köldskador:

- Värm det förfrusna området med din egen hand eller be en kamrat trycka lätt mot huden. Gnid inte. Tryck tills hudfärgen återvänder.
- Skydda huden med varma klädesplagg.

Diskutera med klubbmedlemmarna i vilka situationer man kan förfrysas sig; kyligt väder, hård vind, regn och våta kläder. Öva att behandla en köldskada med barnen.



# Sår

På klubbträffen lär man sig vilka första hjälpåtgärder som behövs för de vanligaste sårerna. Du kan också redogöra för vilka olika sårtyper det finns och hur man rengör sår. Vidare lär ni klubbmedlemmarna att handhygien är viktig. Som bakgrundsmaterial kan ni använda en bok om första hjälpen.

## Övningar om första hjälpen vid sår

### ATT KÄNNA IGEN SÅR

Ta med dig följande material:

**Material som illustrerar hur olika sår uppkommer:**

- skärsår; glasskärvor, kniv.
- sticksår; spik, vass pinne, täljkniv eller annat vasst föremål.
- krossår; trubbigt föremål t.ex. klubba eller bollträ
- skjutsår; leksaksbössa
- bitsår; mjuk leksak

**Material för sårvård per klubbmedlem:**

- 1 par engångshandskar
- desinficeringsmedel eller sårrengöringsmedel
- kompresser eller desinficering

**Tryckförbandsmaterial för varje övningspar**

- färdiga tryckförband
- 2-3 kompresser och 2 elastiska förbandsrullar

**Ispåsar och mitellor**

**Röd tusch eller ansiktsfärg för att rita sår på deltagarna.**



Låt klubbmedlemmarna själva berätta hurdana sår de har fått.

Samtala om olika sårtyper och hur de uppkommer.

**Ytliga sår och skråmor uppkommer** ofta i samband med att man faller omkull eller ramlar. De skadade partierna kan rentav vara mycket stora. Såret kan blöda lätt eller läcka lymfvätska.

**Skärsår** som uppkommer av ett vasst skärande föremål (ex. glas, täljkniv), kan vara antingen ytliga eller djupa. Ett djupt sår kan skada muskler, nerver, blodkärl eller senor. Djupa skärsår blöder ofta ymnigt. Sårkanterna är snygga och skarpa. De går ner genom huden.

**Sticksår** uppkommer också av ett vasst föremål, t.ex. en spik, sticka eller täljkniv som tränger genom huden. Sårkanterna är jämna och föremålet kan ännu sitta kvar i såret. Den yttre blödningen kan vara obetydlig, men om såret är djupt kan en allvarlig inre blödning förekomma och de inre organen kan skadas.

**Krosskador** orsakas av ett trubbigt föremål, t.ex. vid slagsmål, i en brand eller om man faller från en ställning på ett trubbigt föremål. Huden trasas sönder. Sårkanterna är ojämna och vävnad kan fläkas upp. Hårda slag och kraftigt våld orsakar den här typens skador. Den synliga blödningen kan antingen vara liten eller riklig, en inre blödning uppstår lätt och en sådan kan inte stoppas på olycksplatsen.

**Bitsår** orsakas av bitt från människa eller djur. Sårets kanter kan vara oregelbundna. Bitsår är alltid smutsiga och infektionsrisken är stor.

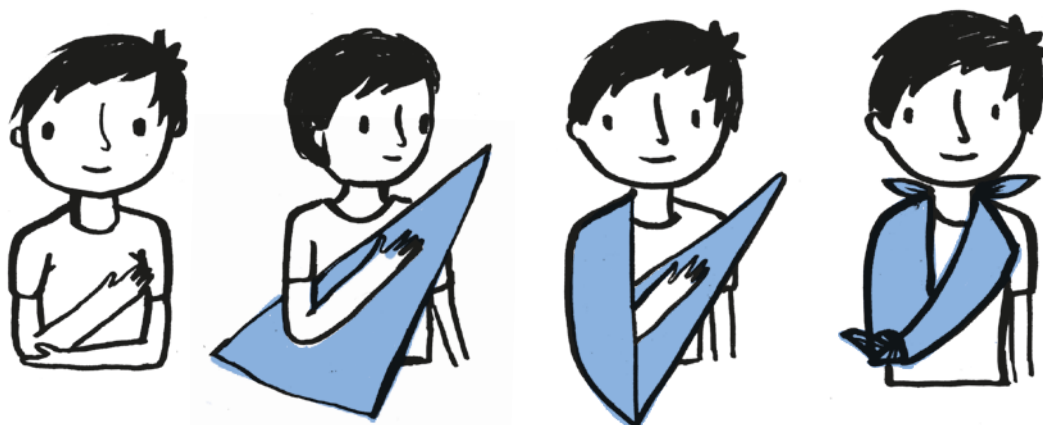
## Första hjälpen vid sår

Ytliga sår som kan rengöras hemma kräver inte läkarvård. Börja med att tvätta dina händer. Använd engångshandskar om det är möjligt. Tvätta såret med vatten och tvål, alternativt med enbart vatten eller med desinficeringsmedel. Tryck på såret för att stoppa blödningen, försök pressa samman sårkanterna. Skärsår går lätt att stänga med fjärlsplåster. Man spänner då sårkanterna mot varandra och läkningen kan börja. Sätt plåstret på såret eller lägg en kompress och en elastisk binda runt såret.

För att effektivt få stopp på blödningen kan man trycka på såret också efter att man lagt förbandet. Också upphöjt läge eller kallt omslag är bra. Ispåsar eller till och med en påse djupfrysta grönsaker kan användas. Be klubbmedlemmarna fundera ut vad det kan finnas hemma som går att använda som kallt omslag.

Vid kraftiga blödningar är det viktigt att snabbt försöka stoppa blödningen. Öva också att lägga tryckförband med klubbmedlemmarna. Allra först kan man trycka på såret med sin egen handflata och hålla kroppsdelen med såret högt. När man fått fram förbandsartiklarna lägger man alltid de renaste förbanden mot såret. I första hjälpen-väskan finns kanske ett färdigt tryckförband, i annat fall måste man improvisera. Mot såret lägger man några kompresser eller t.ex. en näsduk. Efter det här lägger man något som ska ge ett extra tryck på såret. Till det duger exempelvis en hoprullad socka, bandagerulle, kotte osv. (egentligen duger vad som helst). Observera att man alltid lägger någonting mjukt först mot skadan. Efter det fixerar man förbandet med en elastisk binda eller något annat som finns till hands. Kom alltid ihåg högläge.

Lägg aldrig ett kallt omslag direkt på huden på grund av risken för köldskada. Sätt alltid ett tyg emellan



Så här kan man hålla handen med ett blödande sår i upphöjt läge med hjälp av en mitella. Man kan också ta klädesplagg till hjälp. Låt klubbmedlemmarna själva hitta på olika hjälpmedel som stöder armen.

## Spelet Bobba Basilusk (en variant av spelet Svarte Petter)

Efter att ni gått igenom såren passar det bra att spela kortspelet Bobba Basilusk. Spelet finns i materialet Kunskapsmärken.

Spelkorten har bilder på sju olika sårtyper som bildar var sin sår-familj. Varje familj består av fyra kort:

- hur sårtypen uppstår
- beskrivning av sårtypen
- första hjälpen för sårtypen
- hur sårtypen kan förebyggas

Spelet spelas i grupper om fyra. Korten blandas och delas ut till alla spelare. Om någon spelare har en hel sårfamilj på hand, får spelaren lägga korten med familjen åt sidan efter att ha visat dem för de andra spelarna.

Spelaren till vänster om den som delat ut korten öppnar spelet genom att be delaren om ett kort. Delaren får själv välja vilket kort han ger vidare. Turen går medsols så att varje spelare i tur och ordning begär ett kort av spelaren till höger och kontrollerar om han fått ihop en familj av samma sårtyp. Det kort man fått senast får man inte genast ge vidare. Meningen är att man samlar sårfamiljer och gör sig av med alla sina kort. Spelet avslutas när någon spelare har spelat ut alla kort. Den spelaren har vunnit.

Bland korten finns också Bobba Basilusk, som inte hör till någon familj. Den spelare som blir med Bobba på handen när spelet slutar får ett sår, och dessutom gör Bobba att såret infekteras.



## HANDHYGIEN

DET ÄR VIKTIGT att poängtera varför handhygien är viktigt. Inte bara när man tar hand om sår utan också i vardagssysslorna. Prata om situationer då man först bör tvätta händerna och varför. Lär er tillsammans att tvätta händerna på rätt sätt. Anvisningar hittar du på Röda Korsets webbsida.

På bilden ser du var det blir mest bakterier kvar på handen efter att man tvättat händerna. Under en nagel finns lika mycket bakterier som det finns invånare i Finland (över 5 miljoner). Extra noggrann ska man vara just under naglarna och vid fingerroten. Om det kommer bakterier i ett öppet sår blir såret infekterat.



# Övningsbana för första hjälpen

Vid det här laget har klubbmedlemmarna lärt känna de viktigaste åtgärderna inom första hjälpen som berör barn i skolåldern. Nu är det dags att repetera och öva en gång till vad de lärt sig på senaste klubbträffen. Bygg en övningsbana där ni använder patienter eller olika slags frågor. Om du vill kan du bygga upp övningsbanans kontroller runt en berättelse.

Det är viktigt att kontrollvakterna inte bara följer med övningen, utan att de aktivt handleder övningen. Med andra ord ingriper de under övningen när barnen gör någon oriktig hjälpåtgärd och rättar genast till den. Det som i allmänhet fastnar i minnet är det man själv gjorde, inte alltid den muntliga genomgången efter övningen. I slutdiskussionen är det bra att prata om sådant som verkade oklart när barnen gick genom kontrollerna. Men det är inte längre ändamålsenligt i det här skedet att gå igenom kontrollerna i detalj.

Be avdelningens första hjälpen-grupp att hjälpa er. De kan fungera som "domare", som patienter, hjälpa till med att maskera sår och med materialet.



Exempel på hur kontrollerna kan sättas ihop:

## **KONTROLL 1**

**Situationsbeskrivning:** En fotbollsmatch. I den fartfyllda matchen får en spelare bollen i ansiktet och en annan spelare får ett slag av någons armbåge i ansiktet.

**Utgångsläge** (beskrivs för deltagarna): Ni sitter på avbrytarbänken och ser hur era spelkamrater skadar sig.

**Patient 1:** andningen något snabb av matchen, en näsblödning som patienten inte själv kan stoppa.

**Patient 2:** andningen något snabb av matchen, vid vänster tinning ett sår som blöder lite.

## KONTROLL 2

**Situationsbeskrivning:** Ett barn har bråttom till skolan och halkar hemma i trappan. Barnet bryter höger underarm.

**Utgångsläge (beskrivs för deltagarna):** Ni går på gatan när ni hör gråt från gården intill.

**Patienten:** ligger på marken och jämrar sig; klagar över höger underarm, där en kraftig och molande smärta känns när patienten rör armen.



## KONTROLL 3

**Situationsbeskrivning:** Två kamrater har tidigt på morgonen gått ut för att fiska. En huggorm biter den ena i handen. Den andra blir skrämmd och vrickar foten på en hal strandsten.

**Utgångsläge (beskrivs för deltagarna):** Ni ska ta ett morgondopp när ni hör kvidande ljud på stranden.

**Patient 1:** bettstället på handen ömt, rodnande och något svullet, patienten något illamående.

**Patient 2:** klagar över vänster vrist som känns något varm; kan inte stiga ordentligt på foten.



## KONTROLL 4

**Situationsbeskrivning:** Mamma badar i bastun och vinglar till mot bastuugnen. Hon får en brännskada på ryggen.

**Utgångsläge (beskrivs för deltagarna):** Ni är på väg till bastun när ni hör rop på hjälp därifrån.

**Patienten:** på ryggen en brännskada av 1-2 graden och stor som 2-3 handflator; patienten klagar över svår smärta och är uppskrämmd.



## KONTROLL 5

**Situationsbeskrivning:** Ett barn har lämnats ensamt i köket och hittat mammas järntabletter i skåpet. Barnet slukar en näve tabletter.

**Utgångsläge (beskrivs för deltagarna):** Ni är på väg till köket för att äta mellanmål.

**Patienten:** sitter på golvet med en öppen burk järntabletter bredvid sig, inga symtom.

## KONTROLL 6

**Situationsbeskrivning:** Köket är i en enda röra. Överallt finns det farliga riskfaktorer: elsladdar och elapparater, väggkontakter utan pluggar, vassa föremål, små föremål som kan sväljas, giftiga växter och kemikalier, tändstickor och stearinljus, strykjärn som glömts på, ugn utan skyddskåpa, hängande bordduk, vattenhinkar, öppna fönster, trappor och höga platser, möbler som lätt kan falla osv.

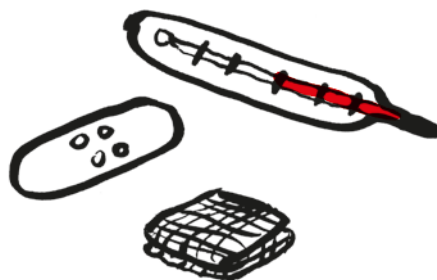
**Utgångsläge (beskrivs för deltagarna):** Lillasyster är strax på väg in i köket. Gör rummet tryggt och säkert för henne.

**Instruktioner till kontrollvakten:** Låt barnen göra de ändringar som behövs för att köket ska bli tryggare med tanke på småbarn. Var noga med att inte låta några riktiga risksituationer uppstå under övningen.



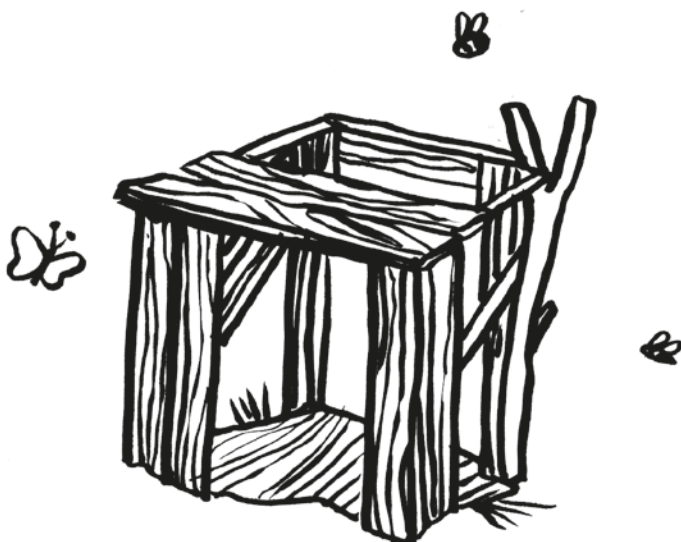
## KONTROLL 7

**Situationsbeskrivning:** På bordet ligger föremål som hör till hemmets första hjälpen-skåp: plåster, febertermometer, medel mot förkylning, medicinskt kolpulver, ormbettsförpackning, (jodtabletter), kompresser, elastisk binda, förstahjälpförband, brännskadeförband, desinficeringsmedel eller sårdukar, kallt omslag, sax, pincett osv.



**Utgångsläge (beskrivs för deltagarna):** På bordet finns föremål som hör till förstahjälpsskåpet i varje hem. Ett av dem tas bort. Vilket föremål fattas?

**Instruktioner till kontrollvakten:** Gå igenom föremålen tillsammans med klubbmedlemmarna. Låt dem titta på föremålen cirka en minut. Be sedan alla att vända sig om för ett ögonblick och ta under tiden bort ett föremål. Flytta på de andra föremålen och be ungdomarna att titta igen och tala om vilket föremål som fattas. Den som upptäcker vilket föremål som saknas får vara den nästa som tar bort ett föremål.



## KONTROLL 8

**Situationsbeskrivning:** En flicka bygger en koja i skogen. Plötsligt blir hon stucken av en geting.

**Utgångsläge (beskrivs för deltagarna):** Ni är i skogen på utfärd när ni stöter ihop med flickan.

**Patienten:** i handen ett getingbett som är svullet och gör mycket ont; patienten har astma.



## RASTI 9

**Situationsbeskrivning:** Pappa är ute och hugger ved när en liten flisa plötsligt träffar honom i ögat.

**Utgångsläge (beskrivs för deltagarna):** Ni kommer till platsen för att hämta ved när ni märker att pappa sitter på stubben.

**Patienten:** håller handen över ögat, klagar på smärta i ögat, området kring ögat rött och svullet, ur ögat sipprar blod

# MÅNGFALD

Ett av målen med Reddie Kids-klubben är att främja humanitära värderingar och tolerans i klubbmedlemmarnas egen vardag. Din uppgift som klubbledare är att hjälpa klubbmedlemmarna bekanta sig med temat mångfald och att vara en sjyst kamrat. Som hjälpmedel kan du använda detta kapitelns övningar som behandlar vänskap, olikheter, rasism och flyktingskap.



MÅNGFALD BETYDER ATT man värdesätter olika slags människor och lika slags livsstilar som lika värda. Idén är att vi alla har något att lära oss av varandra.



# Vänskap känner inga gränser

Målet med övningarna är att väcka diskussion om vänskapens betydelse, uppmuntra barnen att uttrycka känslor av vänskap och tillgivenhet.



## Övningar om vänskap

### Vänskapens vackra visa

Ni behöver käppar, för varje klubbmedlem ett stadigt A4-pappersark och en penna, dessutom säkerhetsnålar och målartejp.

Prata före övningen om varför vänner är viktiga och hurdan en god vän är. Åskådliggör med hjälp av käpparna vilken betydelse vänskap har. Säg åt klubbmedlemmarna att föreställa sig att varje käpp är en människa. En enstaka käpp kan man lätt bryta itu. Om man däremot binder ihop många käppar till ett knippe, ungefär som ett gäng vänner, stöttar de varandra och brister då inte så lätt. Låt klubbmedlemmarna pröva på att bryta av både en enstaka käpp och ett knippe.

Fäst ett tomt pappersark på varje klubbmedlemmarnas rygg med säkerhetsnålar eller tejp. Klubbmedlemmarna går runt i rummet kors och tvärs och skriver på varandras lappar de goda sidor och egenskaper hos varje person som gör honom eller henne till en god vän. Om man vill så kan man också rita en skojig bild. Meningen är att var och en ska fundera ut något trevligt att skriva på varje klubbkamrats papper. Övervaka att ingen gör misstaget att skriva eller rita något elakt. När lapparna är färdiga får klubbmedlemmarna behålla dem som minne, så blir de till glädje också senare.

### Tack!

Tack-övningen görs för att påminna klubbmedlemmarna om vikten av att tacka. Ni behöver kartong eller papper, färgpennor och annat hobbymaterial. Be varje klubbmedlem att i tur och ordning berätta när han eller hon senast har tackat, vem och varför. Gör sedan ett varv till och låt var och en berätta när han senast glömde att tacka, fastän det skulle ha funnits anledning till det. Varje klubbmedlem väljer en person som har förtjänat ett tack, men som man i allmänhet inte kommer ihåg att tacka



(t.ex. mamma eftersom hon tvättar och stryker kläder; pappa eftersom han skjutsar till klubbträffar och övningar; grannen eftersom han eller hon alltid orkar le), och knåpar ihop ett tackkort till personen. Klubben kan också fundera på vem man vill tacka gemensamt (t.ex. avdelningens styrelse, eftersom den beviljat pengar till klubbverksamheten; lägre kock eftersom hon/han lagar så god mat), och tillverkar ett gemensamt tackkort.

### **Det osynliga barnet**

Läs för klubbmedlemmarna Tove Janssons berättelse om det osynliga barnet. Sagan hittar du i samlade verket "Det osynliga barnet och andra berättelser" (WSOY, 1962).

Diskutera utifrån sagan om mobbning och vänskap. Som hjälp kan du använda följande frågor:

- Vad har det för följder om man ofta är elak mot en vän?
- Hur kan man, utan att själv märka, göra en kompis ledsen?
- Hur fick man flickan i berättelsen att bli synlig igen? Hur kan du själv hjälpa en kompis som blir mobbad?

### **Erövring av äldreboende**

Besök med Reddie Kids-klubben t.ex. en barnavdelning på ett sjukhus, ett äldreboende eller ett dagcenter för äldre.

Kom överens om besöket på förhand med personalen på stället. Om ni tycker så kan ni tajma ert besök till någon av de årliga märkesdagarna eller evenemangen t.ex. vändagen, påsken, rödakorsdagen, julen. Klubben kan förbereda program som passar till temat: lekar, sånger, diktläsning, ett mindre teaterstycke osv. Det lönar sig att ta kontakt med kontaktpersonen för socialtjänster vid avdelningen och höra efter vilka ställen man kunde besöka. Kontaktpersonen har kanske också namnförslag på personer som ni kan ringa.

Det är bra att förbereda klubbmedlemmarna på vad de kommer att se och uppleva under besöket. Efteråt är det bra att samtala med klubbmedlemmarna hur det kändes under besöket. Kom även ihåg att tacka att ni fick besöka ifrågavarande stället. Skicka t.ex. ett tack-kort och fotografier ni tog under besöket.

Om ni inte kan besöka ett äldreboende, så kan ni höra efter om någon vid rödakorsavdelningens socialtjänst kunde komma och berätta om avdelningens väntjänst, eller ordna med en gemensam klubbträff.



## **FRIVILLIG VÄNVERKSAMHET**

ÖVER 10 000 frivilliga är med i Finlands Röda Kors vän- och stödpersonerverksamhet. De fungerar som vänner och stödpersoner för äldre, unga, handikappade, invandrare osv.



# Alla olika men av samma värde

Röda Korset försvarar jämlikheten mellan människor och respekt av olikheter. Även i din egen klubb finns det olikheter; olika utseende, olika karaktär och färdigheter, finländare och utlänningar, flickor och pojkar. Med din hjälp lär sig klubbmedlemmarna att olikheter gör livet rikare. Använd följande övningar för att väcka diskussion om temat.



## Övningar om olikheter

### Diskutera olikheter

Diskutera om olikheter som finns i er egen klubb, er egen närmiljö (i skolan, affären, på fotbollsträningar osv.) och klubbmedlemmarnas erfarenheter. Det går också att prata om olikheter genom att ta upp olika rädslor, dvs. vad deltagarna är rädda för och varför. Då ni diskuterar har du som ledare en möjlighet att berätta fakta och få barnen att fundera kring sina egna inställningar och attityder.

### En faller bort!

Till denna övning behövs minst 16 deltagare. Ni behöver självhäftande etiketter, t.ex. fyra blå, fyra röda, fyra gula, tre gröna och en vit, "konstig" etikett.

Fäst en etikett på varje deltagares panna, så att de inte ser vilken färg etiketten har. Eftersom du känner dina klubbmedlemmar, tänk nog efter vem som får den "konstiga", vita etiketten.

Be deltagarna att bilda grupper tillsammans med andra som fått samma färg på etiketten. Under leken får man inte prata, utan ska kommunicera utan ord. Leken förutsätter att deltagarna hjälper varandra; en deltagare kan t.ex. signalera till en annan om vilken färg den har på etiketten på pannan genom att peka på ett föremål i samma färg, eller en tredje deltagare kan sammanföra två ägare till etiketter i samma färg.

Hjälp deltagarna att bearbeta de känslor och tankar som övningen väcker.

- Försökte ni hjälpa varandra att hitta den egna gruppen?
- Hur kändes det när du för första gången mötte någon som hade en etikett i samma färg?
- Hur kändes det för den "konstiga" personen med en etikett som var olik alla andras?
- Till vilka olika grupper hör du? T.ex. familjen, klassen, klubben, fotbollslaget...
- Kan vem som helst komma med i de här grupperna?

### Mångfaldstest

Framför gruppen står en person som ber deltagarna titta på sig själv och tänka efter vad som är likt och vad olikt när man jämför sig själv med den andra personen (utseende, klädsel, ansiktsuttryck, karaktär och andra drag). När man kommer på något lika tar deltagaren ett steg framåt, och när man kommer på något som skiljer tar deltagaren ett steg bakåt. De övriga ledarna kan fråga enskilda deltagare orsaken till att personen stiger framåt – eller bakåt.

### Diskussion om att vara utvecklingsstörd

Denna övning har till syfte att låta deltagarna lära känna olika slag av utvecklingsstörningar och få dem att tänka efter hur störningen inverkar på vardagslivet.

Diskutera temat. Känner någon av klubbdeltagarna någon som är utvecklingsstörd? Vad beror utvecklingsstördhet på och vilka utmaningar och problem kan de ställa till med? Genom att höra och prata om fakta kring att vara utvecklingsstörd kan du rätta till missförstånd.



## UTVECKLINGSSTÖRDHET

INTELLIGENSNIVÅN HOS EN UTVECKLINGSSTÖRD är i medeltal svagare och därför har han/hon svårare att lära sig saker som hör till det dagliga livet, t.ex. att kunna klockan och att använda pengar. Att förstå saker, kommunicera, ta hand om sig själv, umgås med andra och att ha kontroll över sig själv kan orsaka problem för honom/henne. Fastän personen kan ha svårigheter att omfatta kunskap och färdigheter förhindrar dock inte utvecklingssvårigheten att personen ifråga skulle ha känslor och ett känsloliv.

En utvecklingssvårighet kan bero på gener, komplikationer under graviditet eller förlossning eller pga. en hjärnskada som uppkommit i en olycka. Handikappet kan vara gravt eller mildt. En utvecklingsstörd person kan ha specifika styrkor och färdigheter. Varje utvecklingsstölds behov på hjälp beror på hans eller hennes egna individuella färdigheter.

Mer information om utvecklingsstördhet hittar du t.ex. på adressen [www.verneri.fi](http://www.verneri.fi) (tyvärr endast på finska).

# Vi omvärderar våra fördomar

Rasism och fördomar bottnar oftast i okunskap. Därför är det i Reddie Kids-klubben viktigt att ge medlemmarna möjlighet att lära känna olika kulturer och se att vi ändå är lika fastän vardagsrutiner, religion, klädsel osv. är olika. Att identifiera sina fördomar är det första steget till att kunna göra sig av med dem.

## Övningar om olika kulturer

### Temakväll

Arrangera en temakväll där ni bekantar er med någon kultur. Bekanta er t.ex. med olika föreningars webbsidor och samla information om olika kulturer. Koncentrera er på att hitta likheter mellan kulturen i Finland och den andra kulturen, om man däremot lyfter fram olikheter kan du utan att märka det förstärka stereotyper.

Laga mat, hämta med kläder och musik eller gå till biblioteket för att låna böcker och titta tillsammans på bilder osv. Det bästa vore ifall ni kunde bjuda in en gäst från den kultur ni valt att lära känna bättre. Gästen kunde berätta själv om vardagen, kultur seder och bruk i sin egen kultur.

### Vilket språk?

Bjud in gäster från olika kulturer för att berätta om sig själva. I början av klubbträffen kan barnen försöka gissa vilket modersmål gästerna pratar.



Om ni inte har möjlighet att bjuda in "riktiga" utlänningar kan ni använda er av "Syrjintä on syväntä"-materialet och en CD-skiva där man bandat in då olika människor pratat olika språk. Själva materialet är på finska, men språk-CD:n är språkneutral. Materialet får du från ungdomsarbetaren i ditt eget distrikt.



## Frågesport

Låt klubbmedlemmarna svara på frågorna i grupp eller enskilt.

### 1. När firas det kinesiska nyåret?

- a) i januari-februari
- b) i februari-mars
- c) i november-december

### 2. Hur många procent av människorna på vår jord har en dator?

- a) 1
- b) 10
- c) 30

### 3. Vilket är måttet på välstånd i Somalia?

- a) pengar
- b) barn
- c) kameler

### 4. Vad är en batat?

- a) ledaren för en baskisk grupp
- b) rotfrukt som liknar potatisen
- c) en synonym till ordet idiot

### 5. Kommer flyktingarna till Finland

- a) för att få bättre inkomster
- b) för att de vill uppleva den finska vintern
- c) för att de är tvungna

### 6. Finns det i Finland fler

- a) renar (ca. 200 000)
- b) invandrare (år 2009 143 300)
- c) julgubbar

### 7. Hur många olika språk talas i Indonesien?

- a) 54
- b) 25
- c) 365

### 8. Vad heter Afghanistans huvudstad?

- a) Kandahar
- b) Istanbul
- c) Kabul

### 9. Hur många procent av jordens befolkning är vithyade?

- a) 30
- b) 60
- c) 70

#### De rätta svaren

- 1. a
- 2. a
- 3. c
- 4. b
- 5. c
- 6. a
- 7. c
- 8. c
- 9. a

## Att vara flykting i Finland

Röda Korsets mål är att flyktingar och invandrare har jämlika möjligheter att fungera i samhället. Därför stöder Finlands Röda Kors invandrares integration, hjälper flyktingfamiljer att återförenas och upprätthåller flyktingförläggningar runt om i landet.



Följande övningar hjälper klubbmedlemmarna att förstå vem som är flykting, varför vi har flyktingar i Finland och varför de har lämnat sitt eget hemland.

## Övningar om flyktingskap

### Orsaker till flyktingskap

Märk ut på världskartan de områden där det för tillfället finns flyktingar och uppskatta antalet flyktingar. Resonera om orsakerna till att man blir flykting och vilka följderna är. Fundera på vad en flykting behöver allra mest. Gör upp en lista på vad t.ex. tusen flyktingar i ett läger behöver för att överleva: hur många tält, filter, vatten, mat osv. Ni kan sätta upp en utställning på temat exempelvis i skolan eller biblioteket. Använd foton, teckningar, tidningsurklipp, tabeller osv. för att göra det hela åskådligt.

### Flyktingresan

Flyktingresan är ett rollspel, vars syfte är att ge klubbmedlemmarna möjlighet att uppleva hur det känns om man är tvungen att fly hemifrån och att få veta mer om hur det är att leva som flykting och de utmaningar en flykting möter på sin resa mot ett tryggare liv. Rollspelet kräver en del förberedelser i förväg samt flere ledare. Anvisningar och själva manuskriptet till rollspelet hittar du i slutet av denna handbok.



EN FLYKTING ÄR en människa som har orsak att befara förföljelse på grund av ras, religion, nationalitet, tillhörighet till en viss samhällsgrupp eller politisk åsikt.

På Migrationsverkets webbsida ([www.migri.fi](http://www.migri.fi)) hittar du mera information om flyktingskap, definitioner och statistik.





DEL 3: ÖVNINGAR OCH LEKAR



I detta kapitel hittar du lekar och övningar du kan ha nytta av i din klubb som omväxling, för att fylla ut extra tid eller helt planenligt. I slutet av kapitlet hittar du anvisningarna och manuskripten för rollspelen "Jackes gäng går vilse" och "Flyktingresan".

## Vi delar upp oss i grupper

### INDELNING MED FÖRBAND

**Det här behövs:**

lappar med namn på olika skador, och lappar med namn på förband.

Dela åt hälften av deltagarna ut lappar med namn på skador (t.ex. brott på underarmen, skallbrott). Den andra hälften av gruppmedlemmarna får lappar med namn på en typ av förband (t.ex. tryckförband). Alla som på sin lapp har en skada börjar spela blesserad patient, och de som har ett förband på sin lapp försöker hitta en person som behöver första hjälpen av just det slaget.

Så här kan man bilda par. Om flera i "förbandsgruppen" fick samma sorts förband på sin lapp, bildas hela grupper.

### INDELNING MED PRINCIPER

**Det här behövs:** lappar med delar av ord.

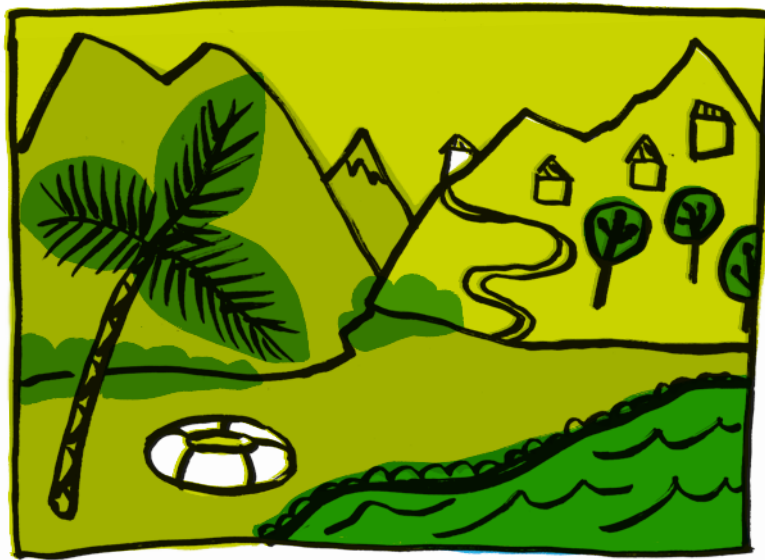
Om du vill dela in en större grupp i sju smågrupper, kan du göra det behändigt genom att ta upp Röda Korsets sju principer.

Ge varje gruppmedlem en lapp med några bokstäver ur någon av grundprinciperna. Om du till exempel vill bilda smågrupper på tre personer, behöver du 21 lappar.

Orden humanitet och opartiskhet kan du till exempel dela upp så här:



Tyst och visande sin lapp för de andra, söker varje gruppmedlem de bitar som saknas i hans ord och bildar en grupp med dem som har dessa bitar. Uppgiften kan fortsätta så att varje smågrupp får uppföra en pantomim eller en sketch som åskådliggör deras princip.

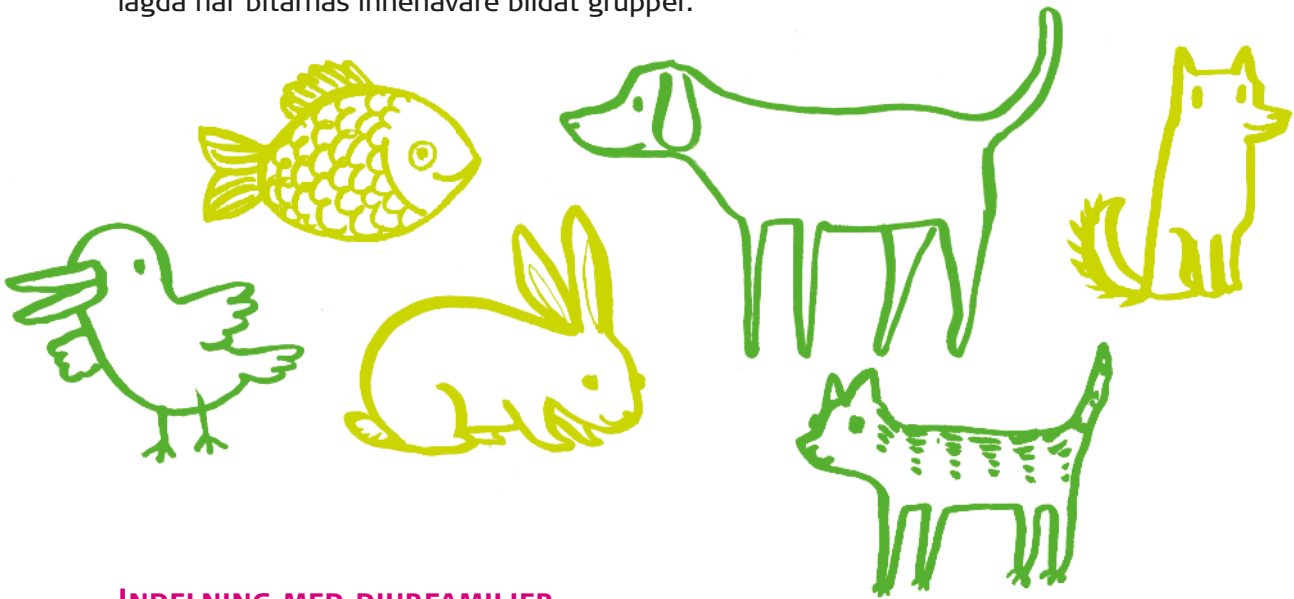


### INDELNING MED POSTKORT

Det här behövs:

postkort eller bilder (lika många som de smågrupper som ska bildas) klippta i bitar.

Varje medlem tar en del av en bild och börjar söka efter andra bitar som är klippta ur samma bild. Det är förbjudet att prata. När "pusslen" är lagda har bitarnas innehavare bildat grupper.



### INDELNING MED DJURFAMILJER

Det här behövs:

en lapp per gruppmedlem; på 2-4 lappar (beroende på hur många smågrupper du vill bilda) står alltid namnet på samma djur.

Dela ut lapparna till deltagarna. De får inte visas åt de andra. Be gruppmedlemmarna sluta ögonen och vara helt tysta. När du ger tillåtelse börjar alla låta som det djur som finns på deras lapp. Genom att lyssna på lätena försöker de samtidigt hitta representanter för sin egen djurart.

## Roliga övningar



### STACKARS KATT

En av deltagarna får vara katt och de andra står i ring omkring henne. Katten börjar på alla fyra gå runt i ringen, stannar framför någon av deltagarna och jamar ynkligt. Den deltagare vid vars fötter kissekatten jamar, måste böja sig ner, klappa katten och med fullständigt allvarlig min säga: "Stackars lilla katt, stackars lilla katt!" Om denna deltagare så mycket som drar på mun eller skrattar får han själv bli katt.

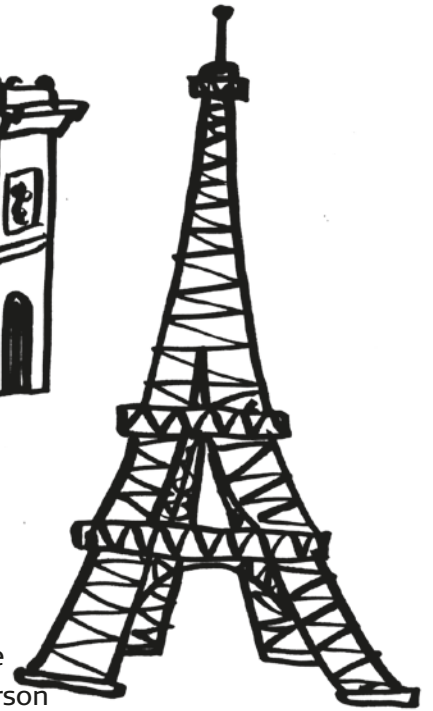


### JA, NOG ÄR MÄNNISKAN VACKER SOM UNG!

Det här behövs:

ett runt kärl av metall, t.ex. en kaffepanna eller en kastrull

Deltagarna står i ring och låter ett metallkärl cirkulera ur hand i hand. Kärllet ska vara sånt att man kan se sin förvridna spegelbild i det. Alla ser i tur och ordning sin spegelbild i ögonen och säger utan att skratta, med allvarlig min: "Ja, nog är människan vacker som ung!" Den som skrattar faller ur spelet. Leken fortsätter tills det finns en vinnare.



### RESAN TILL FRANKRIKE

#### Det här behövs:

för varje deltagare en lapp som det står PARIS på.

Ge varje gruppmedlem en lapp och säg att den inte får visas för de andra. Berätta lekens regler för gruppen. När du i din reseberättelse nämner den ort som finns på en gruppmedlems lapp, ska denna person hastigt gå ner på huk. Om den som står bredvid hinner ge henne en dunk i ryggen innan hon hukat sig, får hon en uppgift (städning, diskning, kaffekokning osv.)

Läs upp följande berättelse för gruppen:

"Förra sommaren gjorde jag och min kompis en jätterolig interrail-resa. Vårt första mål var Sveriges huvudstad, Stockholm. Från Stockholm fortsatte vi vår färd till Köpenhamn i Danmark. Vi hade en trevlig kväll på Tivoli, som är ett stort nöjesfält i Köpenhamn. Sen fortsatte vi till Holland, väderkvarnarnas och tulpanernas land. Vi tillbringade natten i residensstaden Haag. På vår resa gjorde vi också en avstickare till Frankrike. Vi åkte upp i Eiffeltornet och beundrade utsikten därifrån. Vi var alltså i PARIS."

Det roliga med leken är att det står PARIS på alla deltagarnas lappar. Alla går alltså samtidigt ner på huk, och i allmänhet kommer ingen ihåg att dunka sin granne i ryggen.

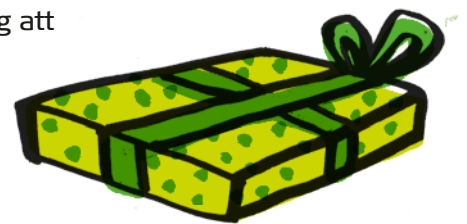
### ÖPPNA PAKETET

#### Det här behövs:

ett eller flera paket, musik.

Gruppmedlemmarna sitter i ring. När du sätter på musik sätter deltagarna ett litet paket i cirkulation, ur hand i hand. Man får inte hålla paketet, utan ska omedelbart skicka det vidare till den som sitter bredvid. Då musiken tystnar får den som just då håller i paketet skala bort ett lager papper. Leiken fortsätter tills någon tar bort det sista pappret och får behålla innehållet. Du kan låta flera paket cirkulera, så blir det flera pristagare. När man leker med barn bör man se till att ingen blir utan pris.

Med hjälp av paketleken kan du leda in diskussionen på klubbträffens tema genom att packa in ett föremål som har med ifrågavarande tema att göra.



# Motion, avkoppling och koncentrationsövningar



## DANSANDE STATYER

Det här behövs:  
musik.

Spela musik med rytm. Var och en av gruppmedlemmarna får dansa på sitt eget sätt. Avbryt musiken abrupt. De som då ännu rör på sig är ur spelet. Spela återigen en musiksnutt och avbryt. Meningen är att dansarna ska stelna i de märkligaste ställningar och bli statyer. De som fortsätter att röra sig får gå åt sidan. Leken pågår tills en enda dansare är kvar.

## DISKODANS

Det här behövs:  
tidningar, musik.

Be gruppmedlemmarna bilda par. Varje par får en tidning att placera mellan sig, så att kortsidorna är vända mot personerna. När musiken spelar dansar paret. Då musiken avbryts ska deltagarna omedelbart ställa sig på tidningen. Ingendera foten får röra vid golvet. Det långsammaste paret är ur leken. Vi varje ny omgång viks tidningen på mitten. Till slut är den så liten att den ena i paret måste ta sin danspartner i famnen och stå på ett ben. Leken är slut när det sista paret inte längre på något sätt får plats på pappret.

## RÖR PÅ ER

Sätt på musik och uppmana gruppmedlemmarna att röra sig i takt med den. Ge dem anvisningar som var och en följer enligt egen fantasi.

Rör er

- runda som bollar
- segt som deg
- smala och långa som stoppnålar
- som dun
- som balettdansare
- som åldringar
- som barn



## FANTASIREP

Två gruppmedlemmar vevar ett låtsashopprep. För att de verkligen ska veva samma rep och göra det samtidigt, är det viktigt att de hela tiden har ögonkontakt med varandra. Hopparna ställer sig i kö och hoppar sedan i tur och ordning. Under övningen lär man sig att se om någon trasslar in sig i fantasirepet.

## KRAMKULL

**Det här behövs:**

en kudde.

Avdela ett ganska litet område för denna tafattlek. Den som ska kulla försöker röra vid de andra deltagarnas magar med en kudde. Man får inte kasta kudden. Det är förbjudet att slänga sig på mage på golvet, stå med magen mot en vägg eller hålla händerna för magen. Det enda sättet att skydda sig är att krama en annan i gruppen, då kan kudden inte röra vid någon av de kramandes magar. Bara två personer får kramas, gruppkramar är inte tillåtna. Man ska heller inte bilda permanenta "parförhållanden", utan alla ska hela tiden vara i rörelse.

## FAMILJEN LARSSON

### Det här behövs:

två bänkar eller rader med stolar som står mitt emot varandra med ett avstånd på ungefär en meter, och med ett par meter fritt utrymme på sidorna och bakom

Dela in gruppmedlemmarna i två lika stora grupper. Båda grupperna föreställer familjen Larsson. Medlemmarna i den ena familjen sätter sig bredvid varandra i rad ungefär en meter från den andra familjen som sitter mitt emot på samma sätt. De gruppmedlemmar som sitter mitt emot varandra ska nu tävla sinsemellan och får samma familjemedlems roll när rollerna fördelas (t.ex. så att båda spelar mormors roll). I båda familjerna Larsson finns alltså bl.a. en mamma, en pappa, en mormor, en morfar, Maja, Markus, katten Mjau, hunden Karo, tuppen Adam osv. (allt efter hur många tävlande par som sitter mitt emot varandra).

Alla i gruppen måste lyssna noga när du läser historien om familjen Larsson. Varje gång du nämner namnet på någon av familjemedlemmarna (t.ex. katten Mjau) ska de två som har fått den rollen hoppa upp och springa runt sin egen familjs bänk/stolrad och försöka hinna tillbaka till sin plats innan motståndaren hinner sätta sig på sin. Om du läser upp en kollektiv benämning, som till exempel farföräldrarna, så måste alla som hör till denna grupp (dvs. farföräldrarna i båda familjerna) samtidigt springa runt bänken.

När man väl kommer igång blir det en sån uppståndelse att det är omöjligt att hålla reda på vilken av familjerna som leder. När ni slutar kan du därför kungöra att tävlingen slutade oavgjord.

### Läs historien om familjen mycket långsamt och tydligt:

”Morfar och mormor Larsson fick en idé. De ville åka på utfärd med sina barnbarn. Maja och Markus ville i alla fall att också pappa och mamma skulle komma med. Men mamma och pappa tyckte att man i så fall inte kunde lämna Mjau och inte heller Karo hemma, för att inte tala om tuppen Adam. Hela familjen måste alltså åka med.

Pappa och mamma packade bilen, mormor letade efter sitt handarbete och morfar gick omkring och var i vägen. Maja ville ha med sig alla sina dockor och Markus sin bilbana. Mjau jamade hela tiden medan man packade, Karo skällde på bilar som for förbi och tuppen Adam gol alldeles förfärligt före avfärden. När familjens bil äntligen var fullpackad, verkade det som om barnen och djuren inte alls skulle rymmas med. Men hur det nu var, så rymdes hela familjen till slut med i bilen, men då måste de lämna efter sig djurens mat, pappas spinnsjö och mammas stora tryckkokare. Och vilken färd det blev! Barnen hängde ut genom fönstren, djuren väsnades i bakluckan och mormor och morfar grälade om hur pensionen skulle fördelas. Plötsligt flög mormors hatt ut genom fönstret och man fick lov att stanna familjens bil. Pappa plockade upp hatten och gav den till mamma, och familjen kunde fortsätta sin färd.

Mitt i allt stod det en ko på vägen. Djuren i bakluckan blev alldeles vilda. Pappa, mamma, morfar och mormor skrek i mun på varandra åt kon att den skulle gå ur vägen, och barnen tjöt av glädje. Ett vrål från pappa skrämde hela familjen, men fick tack och lov fart på kossan. Och så fortsatte familjen nöjd sin färd. Sen blev familjens bil stoppad av polisen. Familjen blev skrämmd, men till all lycka var det bara en rutinkontroll och familjen kunde fortsätta sin resa. Äntligen började man skymta berget dit familjen var



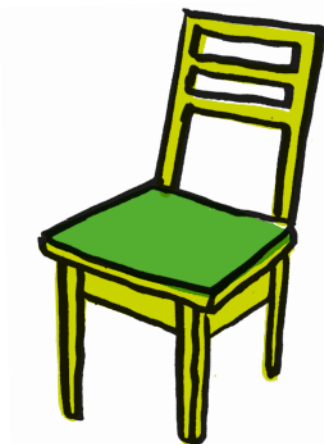
på väg. Pappa och mamma suckade av lättnad när bilen stannade. Djuren hoppade ur bakluckan. Morfar och mormor steg ur baksätet och barnen rusade ut ur bilen. Familjen Larsson hade kommit fram och alla familjemedlemmarna var nöjda. Och här slutar berättelsen om familjerna Larsson och deras resa.”

## ZIP ZAP

### Det här behövs:

stolar, en färre än antalet deltagare.

Gruppmedlemmarna sitter i ring och lekledaren står i mitten. Lekledaren pekar på någon och säger "Zip", varvid den utpekade ska säga namnet på den gruppmedlem som sitter till vänster om honom. Om lekledaren istället säger "Zap" ska den han pekar på säga vad personen till höger om honom heter. Om den utpekade säger fel namn, får han ställa sig i mitten och bli lekledare. Ibland säger lekledaren "Zip Zap", vilket betyder att alla medlemmarna i gruppen ska byta plats, men att ingen får sätta sig på stolen bredvid. Den som står i mitten försöker också erövra en sittplats, och den som blir utan stol får bli den nya lekledaren.



## BLINKNING

**Antal deltagare:** 5 -15 (ett udda antal)

### Det här behövs:

stolar placerade i en halvcirkel  
(hälften så många som deltagarna plus en)

Dela in deltagarna i två grupper, så att den ena har en medlem mera än den andra. Be medlemmarna i den mindre gruppen sätta sig på stolarna och dem i den större att ställa sig bakom dem. På så sätt kommer en av dem att stå bakom en tom stol.

Den deltagare som står bakom den tomma stolen ger med en blinkning tecken till någon av dem som sitter på en stol. Den som fått tecknet ska försöka ta sig till den tomma stolen, utan att den person som står bakom hennes stol hinner röra vid henne. Om den som ska flytta misslyckas med detta (dvs. om den som står bakom stolen hinner röra henne medan hon är på väg), måste hon gå tillbaka till sin gamla plats, och den som står bakom den tomma stolen får blinka till en annan deltagare. Om hon däremot lyckas ta sig till den nya platsen, blir den person som nu står bakom en tom stol den nya lekledaren.

Låt emellanåt de sittande och de stående byta platser.



# Tävlingsinriktade lekar

## EXPRESSBUDEN

### Det här behövs:

många saker av olika storlek och färg.

Dela in gruppen i lag på 5-10 personer. Lagen är stafettbyråer som allvarligt konkurrerar med varandra. Man har bett Konkurrensverket reda ut vilken av byråerna som i sin reklam får säga att den är den snabbaste och mest pålitliga varudistributören på orten. Ärendet utreds genom en stafettävling.

Be lagmedlemmarna ställa sig på rad så att den första stafetten står vid startlinjen. Stå själv ungefär tio meter från lagen. Den första uppgiften är: Skaffa mig någonting som är gult. Stafetterna rusar iväg för att expediera beställningen och kommer till dig med saken. Ge dem poäng för godkänd prestation (saken de kom med är gul) och enligt snabbhet. Därpå ställer sig följande representanter för lagen vid startlinjen och väntar på nästa beställning.

Du kan till exempel be dem hämta

- någonting gult
- någonting vått
- någonting runt
- någonting ätbart
- någonting gammalt
- någonting som är ett sammansatt ord
- exakt sju tudelade barr
- fem levande myror



Tävlingen fortsätter så att varje medlem i lagen får utföra en uppgift. Räkna slutligen lagens poäng och gör vederligt vilken byrå som erövrat rätten att kalla sig snabbast och pålitligast i trakten.

## ÄGGSTAFETT

### Det här behövs:

kokta ägg, skedar och äpplen.

Gruppmedlemmarna delar upp sig i stafettlag. I tur och ordning bär alla lagmedlemmar ett ägg en viss sträcka på en sked i munnen. Om tävlaren tappar ägget får han börja om från början. I följande omgång får tävlarna gå med ett äpple mellan sina knän.

## HINDERBANA

### Det här behövs:

t.ex. möbler, bildäck, plankor och lådor; scarfar att binda för ögonen.

Bygg en hinderbana av olika slags grunkor och grejor. Om ni är ute kan ni använda naturliga hinder, som träd, buskar, tuvor och gropar.

Gruppmedlemmarna delar upp sig i tävlare och medhjälpare (lika många av bägge sorterna). Tävlarna får sina ögon förbundna. De startar samtidigt efter startsignalen och tar sig fram som blindbockar längs hinderbanan. De får inte prata eller ta stöd av varandra. Medhjälparnas uppgift är att se till att tävlarna inte skadar sig på banan. Leken är slut när tävlarna har kommit i mål.

### SAHARA

#### Det här behövs:

dukar att binda för ögonen med.



Dela in deltagarna i två grupper. Den ena gruppen samlas i ena ändan av rummet och binder dukar för sina ögon. Medlemmarna i den andra gruppen är ormar, och de placerar sig mitt på golvet, på lagom avstånd från varandra. Du ställer dig i andra ändan av rummet, så långt borta som möjligt från blindbockarna. Idén med leken är att blindbockarna ska ta sig genom rummet, i riktning mot dina lockrop. Då någon av blindbockarna kommer nära en av ormarna på golvet, börjar den väsa varnande. Om blindbocken i misstag rör vid ormen, "biter" den och blindbocken är ute ur leken. Låt grupperna byta uppgift när medlemmarna i den första gruppen har tagit sig genom Sahara (eller blivit bitna av ormar). Vinnargruppen är den där flest medlemmar har klarat sig genom öknen.

### LETA KLÄDNYPOR

#### Det här behövs:

dukar att binda för ögonen, klädnypor eller säkerhetsnålar.



Bilda tvåpersoners lag. Bind för den ena tävlarens ögon. Medhjälparna fäster ett överenskommet antal klädnypor (säkerhetsnålar i den svårare versionen) i den andra lagmedlemmens kläder eller hår. Ge lagen en startsignal. Den tävlare vars ögon är förbundna börjar leta efter klädnypona genom att känna på sin partner. Man får inte hjälpa den som letar genom att säga någonting och inte heller på något annat sätt. Det lag som snabbast hittar alla klädnypona har vunnit.

### GEM I Riset

#### Det här behövs:

ris, gem, en klocka för tidtagning, penna och papper.

Välj ut några tävlare. Häll okokt ris i en skål och blanda i till exempel 30 gem. Tävlarna får i tur och ordning ögonen förbundna och får i uppgift att försöka hitta så många gem som möjligt. De får 1½ minut på sig. Lekledaren markerar start och stopp med att blåsa i en visselpipa. Den som tar tid skriver upp hur många gem varje deltagare hittar. Den som hittar flest är vinnare.



# Gnugga geniknölarna



## ÄR JAG CHARLIE CHAPLIN?

Det här behövs:

lappar med namn på offentliga personer, tejp eller säkerhetsnålar

Fäst namnlappar på ryggen på alla deltagarna, så att ingen kan se sin egen lapp. Alla sätter sig i rörelse. Genom att ställa en är jag/har jag -fråga till alla som kommer emot, ska varje deltagare försöka lista ut vem hon föreställer. Är jag en man? Är jag en filmstjärna? Har jag vunnit en Oscar? Man får inte fråga direkt om ett namn. Den mötande ser på frågarens namnlapp vem hon är, och svarar sanningsenligt antingen ja eller nej.

Då en deltagare har gissat sig till sin hemliga identitet slutar hon fråga, men svarar fortfarande på de andras frågor.

När alla i gruppen tror sig ha rätt ut vem de föreställer, presenterar var och en sig på ett sätt som är typiskt för deras rollfigur. Först då får de veta om de har gissat rätt.



### VEM BÖRJADE?

**Antal deltagare:** 10 – 20

**Det här behövs:** en klocka för tidtagning (3 minuter)

Be en frivillig lämna rummet. Resten av gruppen ställer sig i ring. Välj en ledare, som får till uppgift att börja göra någonting som de andra ska härma. Ledaren ska med korta mellanrum ändra rörelsemönster (t.ex. att skrapa sig på magen, vifta med händerna, vända på huvudet, spela fiol, niga) och de andra ska hänga med.

gå efter den deltagare som gick ut. Han ställer sig i ringens mitt och ska försöka gissa vem som är lekledare. Under tre minuter får han gissa tre gånger. Om han gissar rätt blir lekledaren nästa gissare. Om han gissar fel får ni ge honom någon tokig uppgift. Be en ny frivillig vara nästa gissare.

### CULTIONARY

**Det här behövs:**

en lista för deltagarna över de saker de ska rita, anteckningsblock och penna att skriva upp resultaten, pappersark (A4), pennor, kardborrtejp eller knappnålar för teckningarna

Den här leken funkar enligt samma princip som Pictionary-spelet. Speltid från cirka 45 minuter till två timmar.

Be deltagarna att bilda lag med 3–4 personer. Varje lag söker upp ett lugnt ställe lite avskilt från de övriga lagen. Kalla i tur och ordning en person från varje grupp till dig och ge den ett ord att rita. Deltagaren går tillbaka till sin grupp och börjar rita ordet samtidigt som de övriga i gruppen försöker gissa vad det är. Ord och siffror får inte användas. Det är förbjudet att diskutera inom laget. Lagmedlemmarna får bara komma med gissningar, inte frågor. Tecknaren får bara bekräfta att svaret är rätt. När någon av deltagarna har gissat på rätt ord ber du laget att ropa ordet högt. Anteckna resultatet i anteckningsblocket.

# Kontaktlekar



## BEKANTSKAPSÖVNING

Be gruppledmedlemmarna vandra fritt omkring i rummet, huller om buller, låt dem uppleva rummet och de andra människorna. Om en stund börjar de stanna ansikte mot ansikte med dem som de möter, se varandra i ögonen och därpå fortsätta. När ögonkontakten fungerar bra, börjar deltagarna ta varann i hand och hälsa. Slutligen kombinerar de hälsandet med en presentation. Man talar om vad man heter och berättar någonting om sin karaktär. Det här fortsätter man med tills alla har mött alla.

Avsikten är att uppnå en trevlig och spontan stämning och att göra det lättare att möta andra människor. Du kan spela stillsam bakgrundsmusik.

## HUVUDEN IHOP

Gruppens medlemmar står huller om buller på golvet. Då du ropar "knäna", sätter de deltagare som står närmast varann båda sina knän mot grannens. Och när du ropar "pannorna" byter deltagarna snabbt par och ställer sig panna mot panna med en ny partner. De ska alltså byta partner varje gång de får en ny uppgift. När du ropar "panna-armbåge" ska den ena i varje par luta sin armbåge mot partners panna.

## VI RÖR VID VARANDRA

Dela slumpmässigt in gruppen i par. Alla kavlar upp ärmarna halvvägs till armbågen, fattar tag i partners händer och sluter ögonen. Pären bekantar sig med varandras händer genom att känna på dem, och lägger intrycket på minnet. Be gruppledmedlemmarna att fortsätta blunda. Led partnerna så långt från varandra som möjligt. Ge dem därefter lov att med slutna ögon försöka hitta varandra. Det är meningen att man ska känna igen sin partner på händerna. Man får inte använda rösten. När en deltagare hittar sin partner, stannar hon och håller denna i handen. Först när alla tror att de har hittat sin partner får man öppna ögonen. Jämför upplevelser och känslor. Alla har säkert någonting att säga.

## KORT EMELLAN

### Det här behövs:

spelkort där det på varje kort finns namnen på två kroppsdelar; det ska finnas ca 20 kort som är olika och bara några få likadana.

Deltagarna bildar lag på fyra personer. I tur och ordning utför lagen de uppgifter de tilldelas. Lekledaren drar ett uppgiftskort i gången åt laget, och läser upp de kroppsdelar som står skrivna på det. Idén med leken är att kortet ska placeras mellan ifrågavarande kroppsdelar. Om det på kortet till exempel står hand och rygg, ska det placeras mellan en deltagares hand och en annans rygg. När laget inte längre klarar av att placera ännu ett kort enligt anvisningarna eller då ett av de tidigare korten faller, är leken över för detta lag. Varje kort som är placerat på rätt plats ger en poäng. Det lag som har lyckats placera flest kort mellan deltagarnas kroppsdelar har vunnit.

## BLIND MÖRDARE

### Det här behövs:

scarfvar att binda för ögonen med.

För att inte krocka med varandra eller med möblerna behöver gruppen ett stort och tomt utrymme för den här övningen. Se till att övningen löper tryggt.

Deltagarna knyter scarfen för ögonen så att de inte ser någonting. Be dem sätta sig i rörelse försiktigt och ta sig fram med hjälp av hörseln och andra sinnen. Ge en av deltagarna mördarens roll, genom att trycka henne eller honom lätt på axeln. Mördaren (som fortfarande är blind) fångar sina kamrater och mördar dem genom att trycka dem på axeln. Mordoffren sätter sig ner på "brottsplatsen" och tar av sig scarfen. Deras uppgift är att sitta stilla och följa med hur kamraterna i gruppen rör sig och reagerar.

Mördaren beger sig på jakt efter flera offer och rör vid dem så att de dör. För att inte snubbla på de mördade som sitter på golvet måste de blinda som är kvar röra sig försiktigare än tidigare. Leken är slut när mördaren har fått livet av alla de blinda. Diskutera hur leken upplevdes och vilka känslor den väckte.

## SNARAN

### Det här behövs:

ett stort tyg eller ett grovt rep

En grupp på 4-7 medlemmar binds ihop med ett tygstycke så att alla har ryggen och baken mot varandra. Dra åt tyget så spänt som möjligt, men ändå inte så det gör ont. Be gruppen röra sig i en viss riktning och utse en ledare som "drar" gruppen med sig. Byt dragare och riktning med jämna mellanrum. Du kan be gruppen röra sig med olika hastigheter eller att snurra kring sin axel medan den tar sig framåt.

Under lekens gång blir det snart tydligt i vilken grad gruppens medlemmar tar hand om varandra, hur trygg gruppen är, hur den fungerar som helhet och vem som gärna leder verksamheten.

# Improvisationslekar



## GRUPPIMPROVISATIONER

Dela in deltagarna i fyra grupper. Ge varje grupp en uppgift så att de andra inte hör på. Uppgiften utförs som pantomim, utan tal, med fantasi och stor inlevelse. Det gäller att iakta varandra och kunna samarbeta.

**Grupp A:** Gruppen ska i samarbete flytta ett imaginärt, mycket tungt och svårmanövrerat föremål tvärs genom rummet. Gruppen får själv hitta på vad det är för en sak. Meningen är att gruppen ska agera så att föremålet blir "synligt".

**Grupp B:** Gruppen forcerar tillsammans ett påhittat, besvärligt ställe (ett brant berg, ett kärr, en hängbro, en smal bergshylla eller dyl.) Den får själv bestämma vad det är för ett ställe. Medlemmarna i gruppen ska samarbeta, hjälpa och stöda varandra.

**Grupp C:** Gruppen ska transportera ett påhittat och svårhanterligt djur från rummets ena ända till den andra.

Hitta vid behov på flera uppgifter. Diskutera efter varje grupps framträdande.



## **GÅ MED I IMPROVISATIONEN**

Diskutera olika slags olycks- och krissituationer och hur ni skulle hjälpa någon nödställd (t.ex. ett barn eller en åldring som gått vilse i skogen, offer i en trafikolycka, någon som drabbats av ett sjukdomsanfall, en blind som försöker ta sig över gatan).

Vem som helst kan starta improvisationen. Som tema väljer den något av de fall man diskuterade strax innan. Med sitt uppträdande, sina rörelser och (vid behov) med sin röst försöker hon förmedla till publiken vem hon är och vilken hennes situation är (t.ex. ett barn som gått vilse i skogen och i sin nöd börjar gråta). Då någon i publiken förstår vad det är som händer, tar han en lämplig roll och går med i improvisationen (t.ex. en äldre person som är ute och plockar bär och hör det vilsegångna barnet gråta). 2–3 personer kan vara med och spela upp scenen. Improvisation kräver att man är koncentrerad och tar hänsyn till andra.

Spela upp många scener så att alla i gruppen får pröva på improvisation.

## **SKAPA FÖREMÅL**

Låt gruppens medlemmar ställa sig i ring och förklara för dem hur övningen går till. Det är meningen att man inte ska tala medan man gör sin uppgift. Den som står först i tur hittar på ett imaginärt föremål som han använder (t.ex. en osynlig kam som han kammar sitt hår med). När den som står närmast har förstått vad det är för ett föremål, tar hon emot det och gör någonting annat med det (tar t.ex. bort hår från kammen). Därefter förvandlas föremålet i hennes hand till ett nytt föremål, som hon först använder själv och sedan låter gå vidare. Övningen fortsätter tills "föremålen" har gått ett helt varv runt. Uppgiften kan göras lättare genom att man i början slår fast att de påhittade föremålen ska höra hemma i en Första Hjälpväska, vara klädesplagg, skolmaterial osv.

## **ETT HÖRSPEL UTAN ORD**

Dela gruppen i smågrupper på 3–4 personer. Varje smågrupp hittar på en händelse (t.ex. en olycka, ett mord, ett försvinnande, ett sjukdomsanfall) och spelar upp den när det blir deras tur. Man får inte tala under föreställningen. Istället ska situationen byggas upp med s.k. ljudeffekter, som deltagarna gör med sina egna röster och med föremål som finns på platsen. Publiken lyssnar liggande på rygg.

Diskutera efter varje föreställning. Publiken försöker så noggrant som möjligt beskriva vad som hände i hörspelet. Skådespelarna berättar för publiken om den har uppfattat rätt.



## FYRVAKTAREN

Be fyra frivilliga gå ut ur rummet. Berätta och framför Fyrvaktarens historia för resten av gruppen.

BERÄTTELSEN	PANTOMIMEN
Fyrvaktaren står uppe i tornet och tittar ut på havet med kikare.	Han går runt i rummet och tittar i kikaren.
Plötsligt ser han att det ligger någon i vattnet.	Han verkar plötsligt bli förskräckt.
Fyrvaktaren springer ner för tornets spiraltrappa.	Springer runt i en liten ring.
Han springer till stranden, hoppar i båten och börjar ro.	Springer rakt framåt, hoppar, sätter sig på golvet. Börjar ro, hopa, svänga och ro igen.
Fyrvaktaren ser emellanåt åt det håll där den drunknande finns.	Han vänder huvudet i färdriktningen.
Han når fram till offret, lyfter upp honom i båten och ror tillbaka till stranden.	Gör en lyftrörelse och ror sedan igen.
Fyrvaktaren lyfter offret ur båten och ger konstgjord andning med mun-mot-mun metoden.	Man kan överbetona behandlingen med mun-mot-mun metoden.
Den drunknade kvicknar till igen.	Han ser stormförtjust ut.
Fyrvaktaren springer tillbaka upp för trapporna och ringer glad till den räddades anhöriga.	Han springer runt, runt igen, men nu åt andra hållet. Han pratar i telefon och ser belåten ut.

Be den första av de frivilliga komma in och säg: "Du kommer strax att få se en pantomimföreställning. Du ska följa med den mycket noggrant, så att du kan visa den precis på samma sätt för nästa person som vi kallar in."

Visa Fyrvaktarens historia som pantomim för den som först kommer in. Nästa deltagare kallas in, och får se den första frivilliga visa pantomimen såsom han uppfattade den. Därefter spelar den andra frivilliga pantomimen för den tredje som kallas in, och denna gör det i sin tur för den fjärde. Fråga till slut av alla fyra vad det var som hände i pantomimen.

## DJURCIRKEL

Deltagarna står tätt i ring. Du står mitt i ringen och presenterar de djur som förekommer i leken. Visa på ett åskådligt sätt hur man gestaltar djuren. Deltagarna får härma dina rörelser. För att det ska bli helt klart för alla hur uppgifterna fördelar sig mellan huvudpersonen och de två medhjälparna, kan du också be ett par av deltagarna hjälpa dig.



**Elefant:** Huvudpersonen föreställer elefanten. Han gör en snabel genom att ta tag i sin näsa med vänster hand och sticka in höger arm genom öglan som bildats. De som står närmast intill ger elefanten stora fladdrande öron genom att placera sina öppna händer på båda sidor om centralpersonens huvud.



**Gorilla:** Huvudpersonen föreställer en gorilla som slår sig för bröstet och vrålar. De som står närmast är gorillor som hoppar omkring med slappt hängande armar och kutig rygg och säger "uh-hu uh-hu".



**Ko:** Huvudpersonen sätter händerna i kors och vrider dem så att tummarna pekar mot golvet. Tummarna föreställer spenarna på kon, som mjölkas av de två som står närmast.



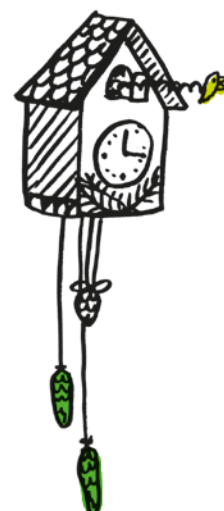
**Katt:** Huvudpersonen är en katt. Den sover och sätter händerna som tassar under hakan. De två som står bredvid sätter sina handlovar i kors som morrhår under kattens nos.

**Vikare:** Huvudpersonen sätter händerna i sidorna, vänder huvudet uppåt, trutar med munnen och blåser som en vikarsäl som kommit upp för att andas. De som står bredvid gör med händerna fenor åt vikaren och gör simrörelser med dem.



**Gökklocka:** Huvudpersonen föreställer en gökklocka som slår tre. Hon visar sin tunga och gal "kuckuu" tre gånger. Medhjälparna gör en piruett. De föreställer klockans lod.

Leken fortsätter så att du pekar på en deltagare och säger namnet på ett djur. Denna person blir nu en huvudperson som tillsammans med de två som står närmast intill ska gestalta det djur som ledaren har beställt. Efter att du sagt vilket djur du vill ha, räknar du högt från ett till tio. Om huvudpersonen eller någon av dennas medhjälpare inte har gjort sin andel när du har räknat färdigt, eller om någon av dem gjort ett fel, får denna person flytta in i mitten och bli pekare, och du tar hans plats i ringen.



## Hos fotografen

Alla deltagare tar i tur och ordning ett "foto" av gruppen. Fotografen arrangerar gruppen på det sätt hon vill ha den och utför fotograferingen som pantomim. Du kan ge henne ett tema, eller så kan hon hitta på det själv. Exempel på teman: klassfoto, vårt gäng, urfinnar, österbottningar, nylänningar, morgon med baksmälla efter möhippan/svensexan, bröllopsfoto med släktingar, vi lyckliga, familjeporträtt, på ishockeyläktaren, klassträff, på teatern osv.



## Förtroendeövningar

Förtroendeövningar kan man gärna göra med regelbundna intervaller eftersom det bidrar till en god gruppanda. Syftet med följande övningar är att få klubbmedlemmarna att lita på varandra. Sporra dem till samarbete. Övervaka att det inte blir nojs och spexande, utan att uppgifterna tas på allvar. Självfallet behöver inte någon delta i övningarna mot sin vilja.

### **RÖRLIGA GRUPPER**

Till tonerna av musik går klubbmedlemmarna runt i rummet. När musiken tystnar, ropar ni ut en instruktion, exempelvis "2 fotsulor ihop" eller "30 fingrar ihop" eller "3 huvuden ihop och håll i näsorna". Deltagarna utför instruktionen med den klubbmedlem som för tillfället råkar stå närmast.

### **LEDA EN BLIND – ÖVNING I TILLIT**

Dela gruppen i två delar. Hälften av deltagarna får spela blinda. De sluter ögonen och sträcker ut armarna rakt framför sig. Handflatorna är vända neråt och händerna är lätt knutna. Pekfingren pekar rakt fram som känselspröt.

Alla de seende tar en blind som partner genom att röra vid dennas pekfinger med sitt eget. Beröringen är lätt men ändå sammanlänkande. Med hjälp av denna beröring leder den seende personen den blinda i önskad riktning. Den seende har ansvar för att den blinda inte snubblar eller kolliderar med de andra paren eller med saker. Övningen bygger på tillit och samarbete.

Be paren stanna och sänka armarna då övningen har pågått i några minuter. De blinda fortsätter att blunda. Fråga alla de blinda, vem som ledde dem och var de rörde sig i rummet. Sen de svarat får de öppna ögonen. Blinda och seende byter roller och övningen görs en gång till.

Be deltagarna beskriva vilka känslor övningen väckte hos dem. Ni kan fortsätta att behandla temat genom att diskutera allmänt om blindhet och om andra handikapp som har med sinnena att göra.

### **TRYGGHETSCIRKELN – LITA PÅ VARANDRA**

Bilda en tät cirkel kring en av deltagarna. Den som står i mitten blundar. Hon låter sig falla åt olika håll mot ringen av människor. Ringens uppgift är att tryggt ta emot henne och varsamt hjälpa henne tillbaka i mitten. Innan man kan genomföra den här övningen måste hela gruppens koncentration vara total. Alla får i tur och ordning stå i mitten.

### **PAR- OCH TRIANGELFALL**

Visa falltekniken tillsammans med en medhjälpare eller någon av gruppmedlemmarna.

Vid parfall står mottagaren på fallarens ryggsida, ungefär på en armlängds håll och med händerna i höjd med fallarens skulderblad. För stabilitetens skull är mottagarens ena fot placerad lite längre bakåt än den andra. Stödfoten kan också ta spjörn mot vinkeln mellan golv och vägg. Den som står framför faller rak i ryggen bakåt så att mottagaren mjukt och tryggt tar emot honom. Först håller mottagaren sina händer på bara 5-10 centimeters avstånd från fallarens rygg. Sedan låter man avståndet bli större, en liten bit i gången.

Ett s.k. långt fall kan man göra så att mottagaren har ena knät i golvet, eller så att fallaren breder ut sina armar och den som står bakom fångar upp honom genom att fatta tag under armarna. Då mottagaren är redo för övningen säger hon/han: "Nu kan du falla". Då en fallare eller en mottagare inte längre vågar fortsätta, avslutar man övningen och byter roller.

Triangelfall går till så att det står en mottagare bakom och en framför. Fallaren svajar som en pendel mellan dessa båda. När man hittat ett lagom avstånd för pendlingen kan fallaren en stund svaja fram och tillbaka från den mottagaren till den andra. Om fallaren är kvinna och den främre mottagaren man, kan kvinnan lägga armarna i kors över bröstet. Då kan mottagaren ta i fallarens armar då han puffar henne tillbaka.



## Koppla av!

### ANDNINGSRÄCKAN

En av deltagarna lägger sig på rygg på golvet. En annan lägger sig vinkelrätt mot den första med huvudet på dennas mage osv., tills alla ligger på golvet med huvudena på en annans mage. Deltagarna sluter ögonen och försöker hitta en gemensam andningstakt. Du kan spela lugn musik i bakgrunden. Avsluta med att sträcka på er.

### ENERGIFÄLTET

Det här behövs:

en madrass, lugnande musik

En av deltagarna lägger sig bekvämt på madrassen och sluter ögonen. Alla är helt tysta. I bakgrunden kan man spela lugn musik. Man låter huvudpersonen vila och koppla av en stund. Därpå sätter de andra deltagarna sina händer ungefär fem centimeter från huvudpersonens kropp och rör dem långsamt fram och tillbaka och runt i luften. Då händerna är tillräckligt nära och rörelserna tillräckligt långsamma, är det möjligt att huvudpersonen i olika delar av sin kropp kan känna deras värme och den energi som strömmar från dem. Man håller på så här i ungefär fem minuter och alla slutar samtidigt, på ett tecken som gruppen kommit överens om. Slutligen talar man om för huvudpersonen att övningen är slut och att han/hon kan stiga upp. Det är skäl att gå igenom övningen och diskutera vad som hände.

## SPÄNNING - AVSLAPPNING

Efter övningarna i skapande framställning är det bra att slappna av. Avslappningen förstärker upplevelsen och ger tid att lugna sig.

Spela roligande musik i bakgrunden. Uppmana deltagarna ta av sig skor och glasögon och att öppna knappar och bälten som spänner. Be dem sedan att lägga sig på golvet, så att alla har ordentligt med fritt utrymme. Benen är raka och händerna ligger invid låren med handflatorna mot golvet. Ögonen är slutna eller halvöppna.

### Läs avslappningsövningens instruktioner för deltagarna, med entonig röst och utan brådska.

1. Gör andningen jämn. Dra lugnt in luften genom näsan och föreställ dig att den går ner i magbotten genom ett smalt rör, och att den därifrån går vidare och fyller lungorna och mellangärdet. Ligg helt avslappnad och låt luften strömma in och ut.
2. Knyt nävarna och pressa händerna mot sidorna. Håll händerna spända, lite till, lite till... (en minut) och slappna av. Andas lugnt och låt luften strömma in och ut.
3. (Upprepa punkt 2.)
4. Böj tårna upp mot näsan och spänn båda fötterna. Håll spänningen lite till, lite till... (en minut) och slappna av. Andas lugnt. Luften strömmar in och ut.
5. (Upprepa punkt 4.)
6. Pressa ryggraden mot golvet, också vid midjan, och behåll spänningen lite till, lite till... (en minut) och slappna av. Andas lugnt. Känn hur luften strömmar in och ut.
7. (Upprepa punkt 6.)
8. (Gå till början och upprepa punkterna 1, 2, 4 ja 6.)
9. Gör allt på en gång; pressa knytnävarna mot sidorna, håll benen raka, tårna vinklade mot näsan, ryggen pressad mot golvet och hakan mot bröstet. Håll spänningen lite till, lite till... (en minut) och slappna av. Lugna ner andningen, ligg kvar, lyssna till musiken och vila. Njut av den sköna och vilsamma känslan.

Man får inte stiga upp alltför snabbt efter en avslappning. Be deltagarna vända sig på sida, sträcka på sig och gäspa några gånger. Sedan får de långsamt och med armarna som stöd ställa sig på knä och sedan sätta sig på huk. Bredbenta, med överkroppen framåtböjd från midjan reser sig deltagarna långsamt med rund rygg, rullar upp kota för kota tills de står raka. Sist rätar de på nacken.



## Rollspel och drama

### TEATERSTYCKET JACKES GÄNG GÅR VILSE

Ledarna uppför teaterstycket "Jackes gäng går vilse" (längd ca 20 minuter). Pjäsens syfte är att åskådligt lära barnen vad man bör göra om man går vilse, och så att de verkligen kommer ihåg det. Redan i övningsstadiet är det viktigt att inse vilket målet är med teaterstycket. Om det inte finns tillräckligt många ledare för rollerna, går det bra att ta med utomstående personer och äldre skolbarn eller så kan man anpassa stycket efter antalet ledare. Skaffa gärna rollkläder till dem som uppträder, en ryggsäck, väggkost, visselpipa, granna föremål, reflexer, kartor och annan nyttig rekvisita.

Diskutera igenom ämnet efter föreställningen. Fundera på vilka fel Jackes gäng gjorde när de gick i skogen och hur gruppen från första början hade kunnat undvika att tappa bort sig. Fundera också över varför folk i allmänhet tappar bort sig. Barn tappar oftast bort sig medan de leker och stojjar, när de rör sig i en främmande omgivning, när de börjar följa efter ett djur eller när de rymmer hemifrån.

Föreställ er hur det skulle kännas att ha gått vilse. De flesta skulle säkert känna sig ängsliga för mörkret, ensamheten, vilda djur, fantasifigurer, arga föräldrar osv.

#### Upprepa till sist de viktigaste reglerna när man gått vilse:

- Stanna och lugna ner dig! Ät av matsäcken!
- Försök synas och höras!
- Håll dig varm och torr!



## JACKES GÄNG GÅR VILSE

### Rollerna:

**JACKE**, en tuff kille och gängets självsäkra ledare

**AXEL**, en ömfoting som beundrar Jacke

**RASMUS**, en riktig databank inom friluftsliv som har läst nästan alla handböcker som finns att få i ämnet; det Rasmus inte vet behöver man inte veta

**ANNIKA**, estet med diktarådra som flödar

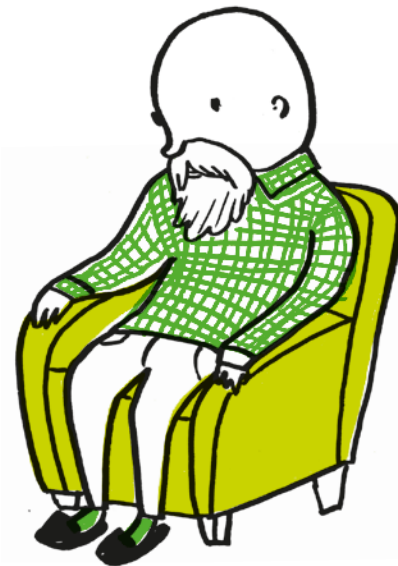
**JENNIKA**, Annikas tvillingssystem och kopia

**BERIT**, en vuxen som hittar barnen i skogen

**BERÄTTAREN**, farfar Jacke som berättar minnen

från sina vilda ungdomsår för sina barnbarn

**JACKES BARNBARN**, pjäsens publik, alltså klubbmedlemmarna



**BERÄTTAREN** (berättar minnen från ungdomsåren för sina barnbarn)

Jag minns mycket väl en gång i min ungdom när jag var på utflykt i skogen med Axel, Rasmus, Annika och Jennika, precis i hemknutarna. På den tiden var det en stor ödemark. Oj, vilka tider! Vi i gänget var på den tiden helt oskiljaktiga, hängde alltid ihop. Nå jo. Det var visst vartider när vi begav oss iväg på utfärd...

*Jacke, Axel, Annika, Jennika och Rasmus börjar lunka iväg mot målet. Rasmus har en ryggsäck på ryggen med granna föremål, reflexer, visselpipa, karta, kläder och matsäck.*

### JACKE

Nå ja... Här har vi nu då den här skogen. Och vår koja ligger kanske så sådär en kilometer bort... eller åt det där hållet alltså, bäst vi vandrar på. Jag bestämmer takten, och Axel ser till att vi håller den där matpausen i tid, så blir det no problems. Okej?

### RASMUS

Jag har liksom för mig att jag läst i Vildmarksvandrarens handbok på sidan 55 att karta och kompass, det är vandrarens viktigaste vänner.

### AXEL

Äsch! Jacke har rätt. Kartor och kompasser är prylar som bara fegisar och andra tjockskallar har, precis som bebisarna med sina nappar. Vi omutliga ska ju träna! Eller va, Anni och Jenni?

### ANNIKA & JENNIKA (med en röst)

Jacke och Axel rätt ju har. Inte en chans att gå vilse vi har!

### BERÄTTAREN

Så vandrade vi vidare över stock och sten, men resmålet som jag berättade om såg vi inget av. Solen började redan sjunka så sakteliga, och myggor fanns det mer än nog.

**JACKE**

Fy tusan, va man börjar bli led på att vandra! Fötterna är som gelé och myggorna suger musten ur mej. Och den där kåken syns ingenstans. Hördu Axel, gav du nu riktigt säkert rätt riktning åt oss, va?

*Alla börjar bli nervösa.*

**AXEL**

J-jacke hej, skyll int' på mej hördu. De va' ju du själv som visa' åt vilket håll vi sku gå, int' sant va?

**ANNIKA & JENNIKA**

Jo, Jacke visa vart vi sku gå, men nu behöver vi goda råd få. Vi har nog tappat bort oss, och skogen den är mörk och stor.

**JACKE**

Nehe, int' kan vi ha tappa bort oss, eller va säger du Axel?!?

*Alla springer omkring uppskrämda.*

**AXEL**

H-hördu Jacke, jag tänker sluta härma dig, jag vill börja tänka själv. Vi har gått vilse och ja' tror att nu sku' de löna sig att lyssna på Rasmus.

**RASMUS**

Lugna ner er, rusa inte runt som yra hönor! Nu stannar vi här och äter av vår matsäck!

*Rasmus gräver i ryggsäcken och ger alla något att äta.*

**ANNIKA & JENNIKA**

E' de här rätt tid, sitta och äta i ro och frid? Vilse vi gått och tji vi fått!

**RASMUS**

Det är just nu som det är rättan tid att ta en matpaus! På det här viset blir vi inte trötta så fort, och förståndet funkar bättre, ska ni veta. Dessutom – om vi far omkring som tättingar hamnar vi hur långt bort som helst från den plats där vi starta. Om dom börjar leta efter oss, så startar dom spaningen på den plats där vi gick in i skogen. Alltså hittar dom oss fortare så här.

**JACKE**

HÅHÅ! Va' påstår du riktigt Rasmus? Ha' vi faktiskt tappat bort oss helt, så dom måst' ut och söka efter oss? Kommer vi bort härifrån före vildjuren äter opp oss??!

**AXEL (viskar)**

Hjälp!

**JACKE** (börjar skrika)  
HJÄÄÄLP!!!  
HJÄÄÄLP!!!



**RASMUS**  
Skrik inte, du ödar bara krafterna! Det hörs ju ändå ingenstans! Ta den här visselpipan och blås i den då och då. Den hörs mycket bättre.

**AXEL** (börjar gråta)  
I-i-ingen kommer nånsin att hitta oss!

**RASMUS**  
Vet ni att vi kan hjälpa dom som spanar efter oss? Här har vi en hög gran på en stor öppen plats, det passar fint. Vi klär granen med... hm... dom här reflexerna och dom här granna grejorna.

**AXEL**  
Ko-kommer riktigt en helikopter efter oss?

**RASMUS**  
Man vet aldrig, men vi kan ju för säkerhets skull skriva ett stort SOS på marken. Det är nämligen en nödsignal.

**JACKE**  
Vadåå skriva? Vi har ju int' ens pennor me' oss!

**RASMUS**  
Vi använder dom där stenarna, för dom syns bra här i gläntan.

*Alla släpar tillsammans stenar till platsen.*

**ANNIKA & JENNIKA**  
Men nej, nu måst' vi fnissa, och förresten måst' vi kissa! Hemst va' vi är kalla, vi fryser ihjäl snart alla. I byxan kan man kissa, så blir det varmt och bra!

**RASMUS**  
Nej, kära nån, kissa inte i byxorna! Klä på er mer kläder i stället, ta vad jag har här i ryggsäcken. Om man kissar i byxorna känns det bättre bara för en liten stund, sen fryser ni ännu mer än förut. Det är viktigt att hålla sig varm och torr!

*Annika och Jennika går och kissar i buskaget.*

**RASMUS**

Det börjar redan skymma. Vi slår läger här under den stora granen.

*Alla kryper in i skydd under granens nedersta grenar.*

**JACKE**

Hmm, helt kiva koja... Utom att golvet är jättekallt!

**RASMUS**

Gå efter granris och lägg det under er, så får ni mycket varmare!

*Rasmus ser sig omkring och studerar uppmärksamt kartan.*

**RASMUS**

Hörni, jag tror jag vet var vi är nånstans!

**ALLA (med en röst)**

Va'? Hur i all världen?

**RASMUS**

Nå, först så funderade jag var norr kan vara. Ser ni dom där myrstackarna? Dom är alla på den här sidan om träden. Då är söder troligen – ditåt. Och klockan är nu sex – solen skiner alltså i väster. På så sätt tog jag reda på väderstrecken så att jag kan läsa kartan.

**AXEL**

Wau!

**RASMUS**

Sen uppskatta jag att vi har gått omkring en timme. Vi har alltså vandrat högst fem kilometer. På så sätt beräkna jag på vilket område vi måste vara. Sen såg jag mej bara runt och jämförde landskapet med kartan. Ett bra kännetecken är det stora berget därborta. Med andra ord verkar vi befinna oss här.

*Rasmus visar stället på kartan. De andra böjer sig ner och tittar.*

**ANNIKA & JENNIKA**

Rasmus är en super kille, det var just de' här vi ville!

**BERÄTTAREN**

Så satt vi sen där och åt, vilade och samlade krafterna, så som man ska göra när man gått vilse. Fast egentligen var vi ju inte ens längre vilse, i det skedet mer.

*I skogen hörs någon gnola stillsamt.*

**JACKE**

Hej, de' hörs någo' därborta! Nån kommer! Blås fort i visselpipan så dom märker oss!

**AXEL**

N-nää, blås int'! Jag vågar int' gå hem, för jag borde ha vari' hemma ren halv sex. Mamma och pappa är säkert arga!

**RASMUS**

Inte är dom arga, dom har bara varit hemst oroliga för var du håller hus. Blås nu bara i visselpipan!

*Annika blåser. En kvinna som heter Berit dyker upp ur skogens djup.*

**BERIT**

Vad gör ni här mitt i skogen så här sent på aftonen?

**ANNIKA & JENNIKA**

Tappat bort oss har vi gjort, nu hem vi kommer ganska fort!

**JACKE**

Jo men, alltså int' had' vi ju gått vilse på riktigt, vi – eller alltså han där Rasmus – tog reda på var vi var.

**BERIT**

Jaha, på så vis, ska jag följa er hem?

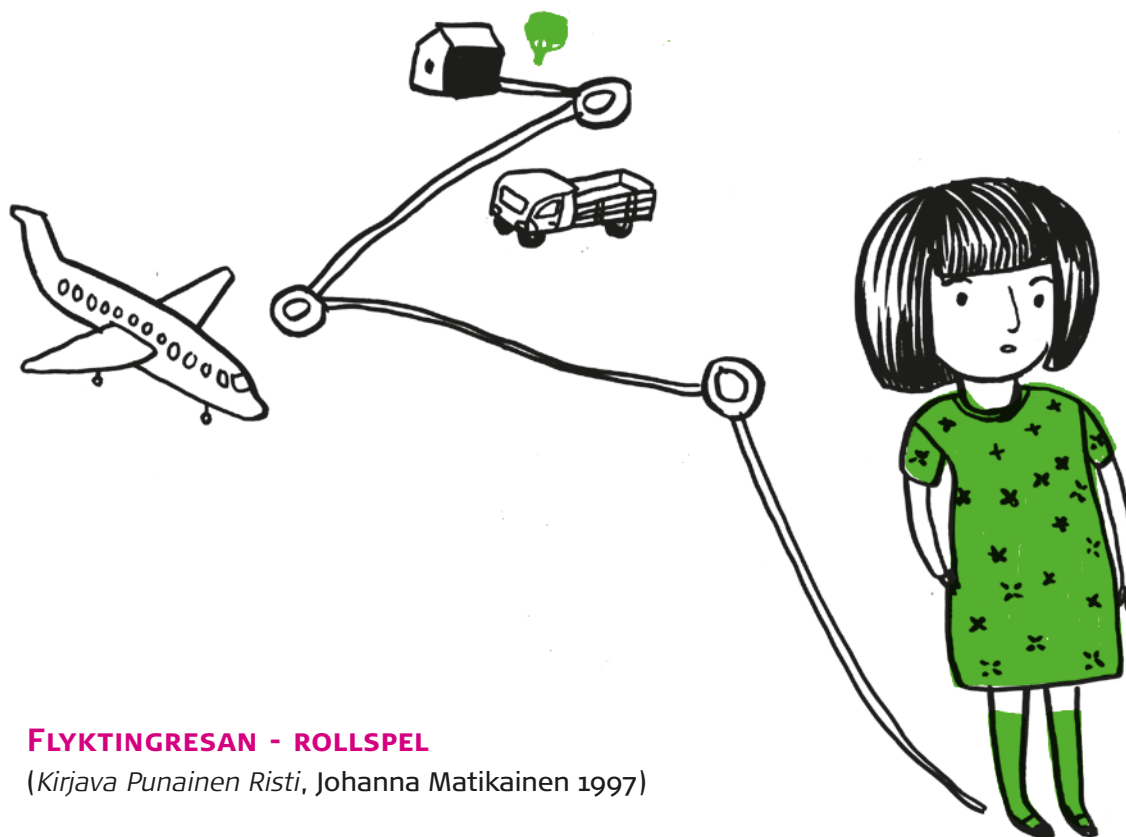
**AXEL**

J-jo, jo, gärna tack, så vi int' går vilse på nytt!

**BERÄTTAREN**

Sedan började vi återfärden och vi hittade faktiskt ganska snabbt tillbaka till vår startplats. Vi hade nämligen gått i en stor cirkel. När vi kom fram så minns jag att alla krama om Rasmus och vi kände ett otroligt fint kamratskap... Och vi är fortfarande goda vänner, Axel, Rasmus, Annika och Jennika, fastän vi redan är gamla. Där sitter vi i våra gungstolar och gungar sida vid sida på pensionärsträffen varje tisdag. Nåväl, så var den sagan slut.





## FLYKTINGRESAN - ROLLSPEL

(Kirjava Punainen Risti, Johanna Matikainen 1997)

Flyktingresan är ett rollspel. Spelets syfte är att ge klubbmedlemmarna möjlighet att uppleva hur det känns om man är tvungen att fly hemifrån och att få veta mer om hur det är att leva som flykting och de utmaningar en flykting möter på sin resa mot ett tryggare liv. Spelet gör det lättare för klubbmedlemmarna att få kontakt med ett svårt och känslomättat tema. Som handledare bör du noga följa klubbmedlemmarnas reaktioner och hela tiden följa med hur spelet går. När spelet är slut är det ytterst viktigt att samtala med klubbmedlemmarna om känslor och funderingar som de har. Det är värt att minnas att det inte finns rätt eller fel känslor eller tankar.

Du kan ta med rekvisita för spelets olika kontroller. Till kontroll 1 exempelvis leksaker och bilder osv., kontroll 2 kan finnas i ett tält, rödakorsfunktionären har rödakorssymbolerna, från flygplanet kan man titta på bilder av finska landskap, funktionären i kontrollen har olika dräkter etc. Idén är att skapa fantasibilder hos barnen om det som händer.

### Inledning

*– Välkommen till en bana som gjorts av Finlands Röda Kors. När ni tar er genom banan kommer ni att se, höra och uppleva många spännande, kanske också skrämmande, saker. Meningen är att ni funderar på hur ett barn i samma ålder som ni kan ha det på andra sidan jordklotet. På banan kan hända sånt som till och med känns skrämmande, men häng med, jag är hela tiden där tillsammans med er. För er är det en lek, men för andra barn är det här på riktigt. När ni tagit er genom banan ska vi prata om hur det kändes.*

## 1 Hemlandet

I ett land i Fjärran östern fanns en stad där det bodde en flicka som hette Sharon. Flickan var 10 år gammal. Hon bodde med sin far och mor, sina systrar och bröder i ett höghus, i en trevlig bostad.

*-Vad tror ni att Sharon gjorde där? Vilka hobbyer hade hon?  
Vad lekte hon med?*

Hon gick i skola, men en dag när barnen kom till skolan var skolan stängd. De väntade länge på läraren men läraren kom inte. Barnen gick hem tillbaka och de märkte att deras föräldrar var nervösa. Barnen märkte att något höll på att hända, men ingen berättade för dem vad det var. Föräldrarna sade att barnen kunde gå till skolan igen följande dag. Nästa dag gick barnen till skolan och väntade på läraren som inte nu heller kom. När de gick tillbaka hem fick de höra att läraren hade förts till ett fängelse. Barnen skulle inte längre kunna gå till skolan. Föräldrarna viskade till varandra och såg oroliga ut. Sharon förstod att något tråkigt var på väg att hända.

En natt störtade en soldat eller polis in i Sharons hem och tog Sharons pappa med sig. Alla grät och var mycket sorgsna. Sharon förstod inte varför hennes far hade blivit bortförd. Hon var rädd och ingen hade tid med henne. Efter några dagar återvände fadern överraskande hem. Föräldrarna började packa och Sharon kunde inte förstå varför. Sedan sade pappan åt barnen att de måste ge sig iväg. Ta med de saker som ni absolut behöver.

*-Vad tror ni att Sharon tog med? Vilka saker eller ägodelar är verkligen kära?  
Skriv tillsammans en lista på ett papper.*

Pappan sade att det bara fanns en resväska och att de skulle åka på ett lastbilsflak, så bara någonting alldeles litet skulle rymmas med.

*-Vad kan man ta med? Stryk från listan.*

På morgonen trängde de sig ihop på lastbilsflaket tillsammans med många andra familjer, som också tagit med sig bara de viktigaste ägodelarna i en liten resväska. (Om barnen inte har skolväskor, ger ni dem små resväskor, plastpåsar, och så sätter ni er alla på huk på "lastbilsflaket".) Ni åker på en gropig väg tills... (rövare dyker upp och kräver att alla ska ge sin resväska och tömma sina fickor). De blir bestulna på allt de äger. De har bara varandra och kläderna som de bär. Till sist anländer bilen till ett läger där det finns många, många andra familjer.

## 2. Flyktinglägret och avresan till det nya landet

(På lägret finns en rödakorsarbetare som tar emot barnen och delar ut saker åt barnen.)

Rödakorsarbetaren delade ut köksutrustning, filter, hygienartiklar och tältutrustning till Sharons familj. Maten smakade helt olik den mat som mamma lagade hemma. I lägret fanns en massa människor, och några talade ett alldeles annat språk än Sharon. Ingen får lämna lägret, reglerna är jättestränga. Lägret har ingen skola eller lekplats. Lyckligtvis finns hela familjen med, fastän de blev rånade på alla ägodelar. Sharon har hemlängtan. På natten kan hon inte sova och hon har lessamt efter sina vänner och sina leksaker. Familjen har fått några nya klädesplagg som de är väldigt glada åt.

Efter många veckor kallas familjen till en intervju där man väljer ut de familjer som får komma till Finland. Sharons mamma bad Sharon att på morgonen ta på sig de bästa kläderna och att uppföra sig vackert på intervjun. På intervjun talas ett språk som Sharon inte förstår. Det hela tar mycket tid och föräldrarna ser allvarliga ut. Till slut får Sharons familj veta att de har fått asyl i Finland. Sharon är glad men ändå är hon rädd. Hon vet ingenting om Finland. De packar sina få ägodelar och de blir avhämtade till flygplatsen.

(Barnen ställs på led två och två och de visas till "terminalen". Bryska människor kommer och knuffar barnen till en vrå och de pratar ett främmande språk. Efter en stund kommer snälla tjänstemän och leder barnen varsamt till flygplanet.)

*- Hur tror ni att det känns för Sharon när hon sitter i flygplanet på väg till Finland? Vad händer i flygplanet, vad gör Sharon där?*



### 3. Finland

(Barnen visas till bänkarna och sitter ner. Vad tror ni att Sharons familj får när de kommer till Finland? Kläder, leksaker, böcker, ett hem, mat osv. Ni går igenom listan som gjordes vid första kontrollen).

-Nu är vi i skolan i Finland. En dag leder läraren Sharon in i er klass.

-Vad kan ni ge Sharon?

- VÄNSKAP!

### 4. Sammandrag

-Hur tyckte ni att banan kändes? Var ni rädda på något ställe?

-Det här var en lek, men för vissa barn är det här på riktigt.



#### Källor:

*Ungdomshandbok*, Finlands Röda Kors, 2002.

*Syrjintä on syvältä*. Kotopolku-projekti, Suomen Punainen Risti, 2006.

*Kunskapsmärken*. Finlands Röda Kors, 2004.

*Första Hjälp*. Castrén, Helistö, Kämäräinen och Sahi, Suomen Punainen Risti, 2007.

*Kirjava Punainen Risti*. Johanna Matikainen, 1997.

Finlands Röda Kors webbsidor för skolor, [www.punainenristi.fi/koulusivut](http://www.punainenristi.fi/koulusivut).



Reddie Kids – handbok för klubbledare

Manuskript: Johanna Andersson

Redaktör: Sari Häkkinen

Översättning: Språkbyrå Albina, Viola Eksten

Layout och illustration: Paper Hamster Design, Emmi Jormalainen

Finlands Röda Kors, 2009