



I den här handledningen är text som är markerad med kursiv stil det du kan säga direkt till deltagaren. Text som inte är kursiverad är instruktioner till dig som utbildare.

Hej och välkommen till Junis hjälpledarutbildning. Jag heter xxxx och i Junis gör jag..... (presentera er utbildare med namn och vad ni gör i Junis.)

Först behöver ni veta vilka tider som gäller, var toaletterna finns och säkerheten där vi är. Gå igenom tidsschema, var det finns toaletter och säkerhet i lokalen.

- Gör en namnlek och lära-känna varandra aktivitet.
- Fråga deltagarna – *varför vill du bli hjälpledare?* Skriv gärna upp svaren på whiteboard eller blädderblock.

För att vårt arbete tillsammans ska vara roligt och så alla kan trivas behöver vi prata om hur vi vill ha det tillsammans. Vi har förslag på några viktiga punkter.

- *Var snäll*
- *Bli kompis*
- *Tala schysst*
- *Ha respekt för varandra*
- *Det är OK att stå över (passa)*
- *Mobilerna på ljudlöst (används bara vid pauser)*
- *Delta aktivt på din nivå (fråga gärna)*
- *Ha kul tillsammans*
- *Inga olämpliga beteenden, sexuella kränkningar eller övergrepp är tillåtna.*

I Junis är vi tydliga med att inte någon form av olämpliga beteenden, sexuella kränkningar eller övergrepp ska ske. Det gäller alla ledare, medlemmar, förtroendevalda och anställda. Respektera varandras gränser. Vi reagerar på en gång när något inte känns bra, när någon säger eller gör något olämpligt. Säg till en ansvarig direkt.

- Regler för fotografering under utbildningen. *Vill alla vara med på bild som publiceras i Junis sociala medier?*
- Berätta om den rörelsegemensamma tobakspolicyn – den bestämdes vid kongressen 2013.
I IOGT-NTO-rörelsen arbetar vi för drogfrihet. Som droger definierar vi medel som är berusande, beroendeframkallande och giftiga. Det är såväl de politiska, medicinska som sociala effekterna av drogbruket som ligger till grund för vårt engagemang. Eftersom tobak per definition inte är en drog har IOGT-NTO-rörelsen valt att inte likställa tobak med alkohol och narkotika i medlemslöftet. Inget av de fyra förbunden ställer krav om vuxna medlemmars personliga ställningstagande mot tobak, men organisationens verksamhet strävar efter att vara helt tobaksfri.
För att undvika att deltagarna utsätts för tobakens negativa effekter eller påverkas att själva bruka tobak är IOGT-NTO-rörelsens **arrangemang och verksamhet alltid tobaksfria**. Därför sker eventuellt **bruk av tobak utom synhåll från övrig verksamhet**. Som tobaksbrukare är det viktigt att tänka på förebildsfrågan för IOGT-NTO-rörelsens medlemmar.



Junis hjälpleder- utbildning

Del 1:
Junis hjärta

Nu startar vi den första delen i Junis hjälplederutbildning som handlar om Junis hjärta. Du kommer att lära dig om vad barnen och ledarna gör i Junis – vilka möjligheter det finns för ditt uppdrag som hjälpledare. Men också det speciella med att Junis är en ideell organisation och att barnen är med i lokala föreningar. Kanske lär du också känna nya kompisar.

Vi börjar med att se en en kort film om Junis



Börja med att se en kort film om Junis.

Filmen hittar du här: <https://www.junis.se/om-junis/>

Gör så här:

- Be deltagarna fundera en stund vad de har varit med om i Junis som varit roligt
- Låt den som vill sedan berätta något

**Praktisk
aktivitet****Linjeövning**

Hur mycket kan du om Junis?



Aktiviteten har dubbla syften. Du kan checka av hur mycket deltagarna kan om Junis så du kan anpassa efter deltagarnas nivå. Aktiviteten innebär också att de får möjlighet att röra på sig och prata med varandra om egna erfarenheter.

Gör så här

Lägg ut siffrorna på golvet och låt deltagarna ställa sig på rätt siffra. Be dem berätta kort hur de tänkte. Siffran 1 motsvarar "jag vet nästan inget om Junis" och ökande kunskap upp till 6 som betyder "jag kan allt om Junis".

- "Hur mycket kan du om Junis?" 1 inget – 6 massor.
- "Hur många länder har du bott i?" 1- Sverige – 6 Många andra. Det blir en bra utgångspunkt för samtal om kulturella likheter och skillnader.
- Lek lära- känna -övningar för att skapa trygghet och gruppkänsla.
- Lär er allas namn med namnövning. Skriv gärna namnen på lappar eller skyltar på bordet som alla kan se, om du inte redan gjort det.

För alla barn

I Junis finns plats för alla barn. Här finns aktiviteter för alla barn i alla åldrar och med olika förutsättningar.

Trygg nykter miljö

Junis erbjuder verksamhet i nykter miljö under ledning av trygga vuxna.

Roligt & utvecklande

Vi har roligt, provar på och lär oss nya saker. Genom att få vara med och bestämma, lär sig barnen demokratins spelregler, att ta ansvar och visa hänsyn.

Junis hjärta är utgångspunkten för hur barnen ska uppfatta Junis. Gå igenom alla delarna i hjärtat.

Hjärtat bygger dels på våra kärnvärden demokrati, solidaritet, nykterhet och dels på det vi står för och det vi vill utveckla. Delarna i hjärtat ska användas när ledare planerar och genomför verksamhet med barnen.

Junis hjärta ska kännas i allt vi gör och allt vi säger.

Junis hjärta ska märkas i hur vi är som ledare tillsammans med barnen. Det märks i hur vi väljer våra lekar och genomför aktiviteterna.

Det märks också genom hur vi är med varandra.

För den som vill läsa mer om Junis kärnvärden och syn på ledarskap och barn kan man läsa Junis plattformar. Plattformarna är antagna av kongressen och beskriver mer i detalj hur en bra ledare är, hur vi ser på samarbete, och så vidare. De finns på Junis hemsida.

- **För alla barn**
- **Positiv skillnad för barn**
- **Religiöst och parti-politiskt obundna**



6

Junis är en organisation där barnen bestämmer och ledarna är resursen. Alla barn är välkomna till Junis. Oavsett om de är tjej eller kille, var de eller deras föräldrar är födda, vilken sorts familjen de bor i eller hur mycket eller lite pengar familjen har ska Junis vara en rolig, utvecklande och trygg mötesplats för alla barn.

Vi vill att många barn ska ha nära till en verksamhet, i bästa fall ska barnen kunna gå själva till lokalen.

Vi ska vara en välkomnande organisation för barn, ungdomar och vuxna.

Vår verksamhet har inga religiösa inslag t.ex. sjunger vi inte psalmer eller ber tillsammans. Vi respekterar andras tro och religion.

Att vara partipolitiskt obundet betyder att våra medlemmar och ledare får rösta på vilket parti de vill och att vi inte alltid tycker som ett visst parti. Vi respekterar andras politiska åsikter.

Sverige var först i världen med "lagen mot barnaga" som kom på 70-talet. Idag finns den i 44 länder. Lagen betyder att det är förbjudet, och straffbart att slå eller bestraffa barn, fysiskt eller psykiskt i syfte att uppfostra dem. Det är förbjudet att säga elaka, taskiga och kränkande ord eller att ge örfilar, knuffar och att luggas. Detta gäller självklart också i Junis.

Alla är välkomna i Junis och vi ledare är schyssta förebilder som sätter barnets bästa främst.

Vi utgår från Junis kärnvärden



Junis har tre särskilt viktiga frågor som vi kallar våra **kärnvärden**. De såg ni tidigare i Junis hjärta.

Fråga gärna vad deltagarna redan kan om de olika grundsatserna, skriv upp dem på varsin synlig lista.

Demokrati. I Junis får alla vara med och bestämma. På årsmötet får alla barn och ledare rösta. Och på träffarna bestämmer barn och ledare tillsammans vad som ska hända.

Demokrati är jätteviktigt för att alla ska kunna tro, tycka och tänka vad de vill.

Solidaritet. Junis ska vara ett ställe där alla trivs och mår bra. En schysst junis är en bra kompis. Junis stöttar även barnverksamhet runt om i världen. Alla barn ska ha rätt till en trygg uppväxt.

Det är viktigt att visa respekt och stå upp för alla, speciellt de som har det svårt, både i Sverige och i resten av världen.

Nykterhet. Alla som är med i Junis, både barn och ledare, lever självklart utan alkohol och andra droger och har roligt på riktigt.

Det är självklart för alla i Junis att inte dricka alkohol för att vara en förebild för barn. Vi har roligt tillsammans i en trygg och nykter miljö.

**Dags för
Junis-lek**



Dags för lek och rörelse!

Gör en lek som passar för deltagarna och er lokal.

Medlemslöfte

Som medlem i Junis lovar jag att vara en schysst kompis. Jag lovar att visa hänsyn och låta alla vara med och bestämma. Jag lovar också att inte använda alkohol och andra droger.



9

Junis medlemslöfte blir ett tydligt sätt för dig som är medlem att visa att du håller med om det Junis tycker är viktigt. Att skriva under medlemslöftet stärker också Junis-känslan. Det är en styrka att veta att det är flera som tycker likadant och också gör löftet tillsammans.

Löftet är personligt och något du lovar för din egen skull, ett år i taget. Det gäller så länge du är med i Junis. Alla medlemmar ska göra löftet senast det år de fyller 12 år – men gärna tidigare!

Diskussion

- Vilka har gjort sitt medlemslöfte i Junis redan? Vad gjorde ni då?

De som inte har gjort sitt medlemslöfte kan göra det i slutet på hjälpledarutbildningen.

Fakta

Sveriges alkohollag definierar drycker med alkoholhalt lägre än 2,25 volymprocent som alkoholfria. Enligt EU:s märkningsregler för livsmedel måste alkoholhalten för drycker sättas ut på etiketten om alkoholhalten är över 1,2 %. Systembolaget har satt en egen lägre gräns på max 0,5 % alkohol för att det ska få kallas alkoholfritt.

Vill du läsa mer om svensk alkohollag kan du läsa alkohollagen här:

http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/alkohollag-20101622_sfs-2010-1622

Nykter dygnet runt

- Även när du inte träffar barnen
- Olika anledningar till att vara nykter



10

Alla ledare i Junis är nyktra dygnet runt, inte bara när de träffar barnen. Det är något som skiljer oss från andra organisationer som har verksamhet för barn, t.ex fotbollsklubben där det räcker att ledare är nyktra när de har sin verksamhet.

Det kan finnas många olika skäl till att vara nykter. En del har vuxit upp med nyktra föräldrar, andra har haft föräldrar som missbrukat alkohol och för en del har det varit viktigt att leva ett hälsosamt liv utan alkohol och andra droger.

Vad är gott att dricka?

Gör tillsammans en lång lista som fylls på med sånt som är gott att dricka. Kommer ni på 10 alternativ är det bra. Försök hitta dubbelt så många.

- Vad tycker du eller andra du känner om att dricka?

Fakta om energidryck

En energidryck är en läskedryck som bland annat innehåller koffein, glukos och ginseng. En energidryck skiljer sig från vanlig läsk på så sätt att den ska pigga upp den som dricker. Det blir vanligare att se barn och ungdomar som dricker energidryck. När man är ung reagerar en starkare på energidrycker än om en är vuxen. Det kan ge sömnproblem, huvudvärk, ångest, oro, yrsel och hjärtklappningar. Källa Struten nr 4 2018.

Junis riktlinje kring energidrycker är att de inte ska användas under våra arrangemang, att vi uppmanar till att alltid följa butikernas åldersgränser och att detta gäller både för barn och ledare.

Diskussion

- Hur påverkas du av att andra dricker alkohol?

11

I Sverige finns det en stark alkoholnorm som säger "drick alkohol". Det betyder att det ofta ses som helt normalt för vuxna människor att dricka alkohol i olika festliga sammanhang, t.ex. vid födelsedagar, på fotbollsmatchen eller efter jobbet.

Även barn och ungdomar påverkas negativt av vuxnas drickande. När alkohol finns på så många ställen, kanske i den egna familjen, i filmer, på Youtube, TV och i sociala medier kan det vara enkelt att tro att alkohol är en viktig och självklar del i att vara vuxen.

Det positiva är att alkoholnormen är under förändring och exempel på det är att unga dricker mindre alkohol än tidigare. Idag är det de alkoholfria dryckerna som säljs mest på Systembolaget.

Ni ska nu diskutera tillsammans och dela era tankar på ett sätt som känns bra för dig.

Gör så här

Dela in deltagarna i mindre grupper och be dem prata om frågan tillsammans. Påminn om att de får berätta så mycket eller litet de vill.

- Hur påverkas du av att andra dricker alkohol?

Efter max 7 minuter kan ni be varje grupp att dela med sig av något de pratat om.

Vad vi gör i Junis



I Junis gör vi flera olika saker. På bilden kan du se vilken verksamhet flest barn är med i. Flest barn kollar på film i Junis, gör skapande verksamhet eller går på disco. Att spela fotboll eller innebandy är vanligare än att delta i scenverksamhet, med teater, showkids eller cirkus.

Oavsett vad barnen gör i sin förening så är läger mycket populärt. Det är en självklar och återkommande aktivitet någon gång per termin och under sommaren. Att övernatta några nätter i masslogi eller i tält ger goda möjligheter att lära känna nya vänner. En egen plats där vi har tillgång till gräsmattor, skog och en badplats är lyckan för ett team Junis-ledare och ett gäng spralliga junisar.

Junis har flera olika verksamheter

En del verksamhet kräver särskilda tillstånd, t.ex. att spela musik på ett disco, att visa film eller spela Astrid Lindgren-teater. De tillstånden har Junis och det gör att vi har unika möjligheter att erbjuda en kul verksamhet för barn.

"Kolla på film" ger många barn möjlighet att se bra och aktuella filmer i Junis

Vi har avtal med Swedish Film och får visa nästan vilka filmer som helst – men bara för de som är medlemmar i Junis! Vi har lovat att inte konkurrera med biograferna och får därför inte annonsera offentligt om exakt vilka filmer vi tänker visa. Förutom att se film, pratar vi om filmerna och gör ibland också egna filmer. Det finns olika ställen på internet där du kan streama film och som är godkända. Ni kan visa film för nyanlända barn och unga. Då kan Junis kansli ordna ett särskilt tillstånd åt er.

Skapis är samlingsnamnet på hantverk och pyssel

Med färger, papper, skinn, trä, pärlor, gips, stenar, pinnar och massor av annat släpps kreativiteten fri att göra spännande, roliga, praktiska och vackra saker! Många pysseltips finns på Juniswebben.

"Häng med på disco"

I Junis är alla discon inkluderande och schyssta. Vi gör disco till de senaste låtarna med lekar och barnens uppträdanden. Till discot behövs massor av förberedelser som barnen kan vara med och göra i olika grupper. Då blir discot mer än bara ett vanligt disco! Junis avtal med Stim innebär att Junis föreningar och distrikt får använda musik i verksamheten. Det gäller så länge Junis är anordnare av arrangemanget eller verksamheten.

Musiken som spelas ska vara köpt musik, till exempel CD-skivor eller digital musik som är köpt genom en legal tjänst riktad mot svenska marknaden.

Sport – rörelseglädje

Läger gör vi på olika sätt

För nybörjarna och de yngsta är det lagom med övernattnin i hemmalokalen. När de blir äldre och alla har lärt sig att sova borta kan det bli ett helg- eller veckoläger med innehåll från vår verksamhet. En del läger är dagkollon där barnen sover hemma. På alla läger finns det gott om ledare som leker, ser, lyssnar och uppmuntrar barnen.

**Praktisk
aktivitet****Välj**

- Den verksamhet som inte passar mig
- Den verksamhet som passar mig

13

Nu har vi presenterat de olika verksamheterna som är vanligast i Junis. Men det finns föreningar som gör helt andra saker tillsammans eftersom de väljer själva. Frågan är vad du blir mest och minst intresserad av att göra. Att visa sitt intresse betyder inte att det är det här du kommer att göra som hjälpledare i framtiden.

Gör så här

Lägg ut skyltarna som visar de åtta olika verksamheterna på golvet i rummet.

Nu har jag lagt ut skyltar som visar de olika verksamheterna som finns i Junis. Fundera en stund och gå sedan och ställ dig på den verksamhet som du inte alls tycker passar dig. Hur tänker och känner du inför den? Tacka alla som berättat och delat.

Nu kan ni ställa er "utanför" skyltarna. Vilken verksamhet gillar du bäst? Hur tänker och känner du inför den? Tacka alla som berättat och delat.

Var noga att berätta om inte alla verksamheter finns i ditt distrikt så det inte skapas falska förhoppningar kring vad en kan få göra som hjälpledare.

Kanske finns det nya ledarteam med samma intresse redan?

Junisföreningar i distriktet

- Aktiva föreningar och deras verksamhet



14

Berätta om de aktiva föreningarna som finns i distriktet.

Finns det ledare med på utbildningen som redan har verksamhet – låt dem berätta. Vad gör de? När träffas de och vilka ledare är med där?

Är det läger eller andra särskilda satsningar t.ex. för Världens Barn eller Vit jul i distriktet så berätta om det.

Du kan också berätta om en förening du känner till.

**Praktisk
aktivitet****Droger gör dig passiv**

Droger gör dig passiv
å nu ska vi kolla kroppen.
Rörelserna visar dig
om du är klar i knoppen?
Klarar du med glans?
Går det som en dans?
Bra, bra – öka takten kör igen.
För...

Nykter ska ju alla vara
det är bäst för kroppen.
Alla får bestämma,
det är också bra för knoppen.
Alla får va med,
Junis grundidé.
Kom, med – häng nu med i Junis gäng.
För...

15

"Droger gör dig passiv" är en rolig och vanlig sång i Junis som vi vill att alla barn och ledare ska kunna. Den handlar om Junis hjärta.

Förklara ord som är lite svårare om det behövs. T.ex droger, passiv, knapp, klara med glans, går det som en dans. Många begrepp är vanliga för de som har svenska som första språk.

Be deltagarna att ställa sig upp.
Visa långsamt rörelserna som hör till.

Sjung och gör rörelserna tillsammans. Öka tempot efter några gånger till max.

Tid för reflektion

- Skriv fritt i 3 minuter ned alla tankar, frågor, bra eller svåra saker du har lärt dig hittills.
- Prata och berätta i mindre grupper.
- Berätta i helgrupp.



16

Att reflektera efter varje del är viktigt för inläringen. Ni kommer att få en kort stund att skriva ned era tankar om det vi precis har gått igenom. Den som vill får gärna berätta för en utbildare eller i liten grupp. Först ska vi kort repetera vilka delar vi har gått igenom. Finns det några frågor kring innehållet? Ta tid att besvara dem.

Gör så här

Kolla så alla har papper och penna. Be dem att skriva helt fritt i max 3 minuter, så lite eller mycket de vill. Det ska inte lämnas in eller läsas av andra.

Du ska skriva ned "det som finns i huvudet om utbildningen just nu". Det kan vara tankar, frågor, bra eller kanske svåra saker du lärt dig hittills om allt praktiskt i Junis hjärta. Skriv så fritt som möjligt, "låt pennan flöda fritt". Du som hellre pratar än skriver får göra det i mindre grupp.

Om du vill ställa tydligare frågor kan du fråga dem:

- Vad har du lärt dig?
- Vad visste du redan?
- Var något svårt att hänga med på?

Dela in dem i mindre grupper.

Nu får ni berätta för varandra vad ni skrivit eller pratat om. På så sätt lär ni er om vad de andra tycker och har lärt sig. Ge alla i gruppen samma möjlighet att berätta och att ni lyssnar uppmärksam.

När alla grupper tystnat (efter ca 5 minuter) samlar ni ihop dem i helgrupp. Fråga några grupper:

- Vad pratade ni om?

Fråga deltagarna

- Hur mår du?

Gör gärna en kortfattad runda. Glöm inte att berätta hur du själv mår.

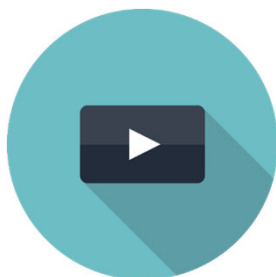
Junis hjälpleder- utbildning



Del 2: Verksamhet

I den andra delen av Junis hjälplederutbildning handlar det om ledarskapet i Junis, hur ni skapar bra team med ledare och hjälpledare och givetvis blir de allra bästa förebilder för barnen som ni kan.

Junis ledare – inte vilken ledare som helst



18

Vi ska börja med att se en kortfilm som visar vad andra Junis-ledare tycker om sitt uppdrag.

Filmen finns på <https://www.junis.se/bliledare/>

Diskussion

- Vad är det som gör att du vill bli hjälpledare?
- Finns det något som du själv skulle vilja göra som hjälpledare?

Som ledare lär du dig saker du har nytta av resten av livet, och för barnen blir du en trygghet och en förebild.

Alla Junis-ledare är medlemmar i en nykterhetsorganisation inom IOGT-NTO-rörelsen och har med medlemskapet bestämt sig för att ställa upp på Junis kärnvärden, demokrati, solidaritet och nykterhet.

Du kan bli ledare från 15 år i Junis. De som har avlagt medlemslöftet kan bli hjälpledare och få vissa uppgifter och ansvar.

Diskussion

- Hur är en god förebild för barn?



19

En förebild är en person som har betytt något viktigt för dig. Det kan vara en idol, en hjälte, eller en medlem i din familj.

Gör så här

- Fundera själv en stund på en förebild du har nu eller har haft tidigare? Hade den personen någon speciell egenskap som gjorde hen till en bra förebild.*
- Sätt er två och två, berätta för varandra om er förebild. Skriv de olika egenskaperna på varsin post-it lapp.*
- Samla alla post-it's på A3 eller väl synligt. Läs upp dem.*

Gör en lek tillsammans. Välj gärna från Aktivitetstips.

Tryggt ledarteam

- Hjälps åt
- Ser varandra
- Ger trygghet
- Inspirerar
- Håller länge



I Junis arbetar vi i ledarteam av flera skäl. Börja att fråga deltagarna "varför" kring varje del. Varför är det bra att hjälpas åt, se varandra, ge trygghet, inspirerar och hålla länge. Då får ni en diskussion tillsammans?

Här nedan är några av anledningarna till ett tryggt ledarteam.

- *För säkerheten, om det händer något kan ledarna ansvara för olika grupper av barnen.*
- *Att känna sig delaktig och sedd i sitt ledaruppdrag är något ni kan hjälpas åt med. Bry er om varandra, inte bara i Junis. Fråga hur andra mår och ta dig tid att lyssna.*
- *För att hjälpas åt med förberedelser och fördela uppdrag mellan varandra, alla ska ha tid för sitt engagemang. Att vara ensam ledare och ta hand om en Junisgrupp själv kan leda till att det finns brister i förberedelser och är inte OK.*
- *För att inspirera varandra. Ledare kan komplettera och tillföra utifrån olika erfarenhet och bakgrund.*
- *Det är viktigt att arbetsbelastningen fördelas likvärdigt på alla personer i ledarteamet. Då blir det hållbart och gör det möjligt för dig att orka hålla liv i ditt engagemang länge.*

Junis ser gärna att ledarteam består av minst två personer per 10 barn i en barngrupp. Men alla team och barngrupper ser olika ut och fungerar olika. Det kan också styras av vilken sorts verksamhet föreningen har. Till exempel så behöver en pysselgrupp flera ledare och hjälpledare än en grupp som ser på film.

I varje Junis-förening ska det finnas ett ledarteam där hjälpledare får möjlighet att vara med.

Olika uppdrag i ledarteamet

- Aktivitetsledare 
- Administratör 
- Specialist 
- Möjliggörare 
- Hjälpledare 

Ingen ledare är bra på allt och en mix av ledare behövs. Fördela efter vad ni är bäst på. Ni kan också byta uppdrag efter en termin för att utvecklas i ert ledarskap.

Några olika uppdrag i ledarteamet.

- **Aktivitetsledare**, gör aktiviteten med barnen i grupp.
- **Administratörer**, håller reda på pengar, papper, medlemsregistret eBas, bidragsansökningar, rapporter m.m.
- **Specialkunniga ledare**, hoppar återkommande in och gör något speciellt med barnen till exempel en viss form av hantverk eller lär barnen göra egen film.
- **Möjliggörare** är anhöriga till medlemmar eller ledare i Junis som hjälper till med städning, skjutsande, fika och andra praktiska saker.
- **Hjälpledare** är en Junismedlem som avlagt medlemslöftet. Hjälper till med att fylla i närvarokort, hålla koll på barnen, servera fika och leda enklare aktiviteter.

Hjälpledarens uppdrag

T.ex.

- Leka med barnen
- Fylla i närvarokort
- Dela ut fika
- Stå i kiosk på disco
- Andra idéer.....



*Alltid vara tillsammans med Junis-ledare
Aldrig hålla i egna Junis-grupper själv*

22

Ingen ledare är bra på allt och en mix av ledare behövs.

Läs upp de olika förslagen på vad en hjälpledare kan göra i Junis.

*Det är viktigt att veta att det alltid ska finnas ett ledarteam med ledare som gått Junis ledarutbildning.
Hjälpledare ska ha stöd av minst en godkänd ledare.*

Det finns massor med saker som en hjälpledare kan göra. Det beror också på vilken typ av verksamhet som finns där du bor. Uppgifterna på ett läger kan skilja sig mycket mot innebandyverksamheten eller pyssselgruppen.

Diskussion

Vad kan en hjälpledare göra?

23

Vi har gått igenom några olika uppdrag som en hjälpledare kan ha.

Diskussion

Dela in deltagarna i mindre grupper. Be dem att komma på 2-3 andra uppdrag en hjälpledare kan ha. Skriv dem på varsin post-it lapp.

Ni utbildare samlar in alla förslag och pratar om varje lapp i gruppen. Är det ett förslag som funkar för hjälpledare eller inte? Kan det med särskilda anpassningar fungera för hjälpledare?

Lägg ut de olika post-it lapparna på golvet. Be deltagarna ställa sig på det de skulle vilja göra som hjälpledare. Be dem berätta kort kring hur de tänkte inför alla i gruppen.

Berätta vilka konkreta möjligheter det finns för hjälpledare i ditt distrikt (eller förening).

**Dags för
Junis-lek**



24

Gör en lek som känns rolig, pröva en lek med musik till.

Ledaretik för alla ledare över 15 år

- Jag gör skillnad
- Jag är trygg
- Jag ger av min fritid
- Jag ser alla barn



25

Junis ledaretik är viktig och gäller för alla ledare som är över 15 år. Ni hjälpledare behöver känna till att den finns och vad den betyder.

Inom förskola och skola krävs det att den som söker arbete där ska visa utdrag ur belastningsregistret för att visa att man inte är dömd för övergrepp. I Junis förstår vi att det inte är någon garanti eftersom det finns fall där gärningspersonen inte varit dömd förut.

Junis har valt att aktivt lyfta frågorna i ledargruppen, och göra alla ledare mer uppmärksamma på vikten av att reagera i tid.

Genomgång av ledaretiken gäller för alla ledare, både för de som redan varit ledare i många år och de som är nya ledare i Junis.

Gör så här

- Läs stycke för stycke högt inför deltagarna. Förklara svåra ord och prata alla tillsammans.
- Uppmuntra till frågor och säg att det är viktigt att alla förstår vad Junis ledaretik betyder. Inga frågor är för dumma.

Junis Ledaretik

- **Förebyggande**
- **Om ledare betar sig illa**
 1. Obekvämt
 2. Stressande
 3. Akut



26

Ledaretiken är förebyggande och beskriver hur en bra ledare ska vara. En ledare ska vara en god förebild, vara tydlig, lova att vara nykter och följa Junis Ledaretik.

Ledaretiken beskriver också hur ledarteamet ska göra om en ledare betar sig illa. Det kan till exempel vara att en ledare gör en annan ledare obekvämt, är besvärlig eller jobbig. Kanske är den jäktad, driver på för fort och utsätter andra för stress. Om det är allvarlig fara behöver ni genast agera och stoppa personen som betar sig illa. Oftast räcker det med att de i närmaste ledarteamet säger till ledaren att hen betett sig på ett sätt som inte kan accepteras, och ber ledaren skärpa sig och inte göra om misstaget.

Om problemet är kvar måste situationen lösas på ett annat sätt. Det kanske handlar om pengar som försvunnit, en ledare som återkommande betar sig illa mot barnen eller andra ledarkamrater.

Hit vänder du dig för stöd

- Föreningens ordförande eller styrelse kan hjälpa till, om det inte går kan du vända dig till distriktets ordförande och distriktsstyrelsen som har ett ansvar att hjälpa till.
- Ibland är Junis-konsulenterna en person att vända sig till om ledarna är osäkra på hur de ska hantera en situation.
- Om problemet är riktigt känsligt eller allvarligt kan förbundet hjälpa till med goda råd och ta över utredningen om föreningen eller distriktet så önskar.

Kontaktuppgifter hittar du på Junis hemsida.

Nu är det dags att leka. Välj lek från Aktivitetstips.

Dilemma

● Frågor utan färdiga svar



27

Har ni hört talas om dilemman? Ett dilemma är en situation där en ledare behöver göra ett svårt val mellan alternativ som kan vara olika bra eller dåliga. Det finns inget facit.

Gör så här

Dela in deltagarna i mindre grupper. Gärna så det kan prata med några de inte känner så bra. Ge varje grupp ett dilemma att prata om i 10 minuter. En grupp åt gången berättar vad de har pratat om och hur de har tänkt. Efteråt får andra deltagare ge sina reflektioner. Du som instruktör får också lyfta om det är något särskilt från handledningen som kan komplettera diskussionen.

Handledning - Dilemmadiskussion

1. En av ledarna använder ofta ett olämpligt språk inför barnen. Hen säger t.ex. håll käften, skitunge, idiot, helvete eller hora.

Att prata med ledaren enskilt är ofta ett bra sätt att lösa problemet, det är viktigt att markera att ett olämpligt språkbruk aldrig är okej. En diskussion med barn och ledare tillsammans om gemensamma förhållningsregler kan också vara en del i lösningen? Alla kan göra misstag och råka säga något fult om en till exempel slår sig. Tänk på att det är skillnad på enskilda händelser och ett upprepat olämpligt språkbruk. I själva diskussionen med ledaren är det viktigt att vara tydlig men inte skuldbelägga, använd "jag-budskap". När du gör så känner jag så här... När du säger så där känner jag...

2. En 16-årig ledare i din förening har blivit kär i en 14-årig Junis-medlem. De kramas ofta och är tillsammans med varandra i och utanför Junis-föreningen.

De som är 15 år kan både vara Junis-medlemmar och Junis-ledare och de kan till och med gå i samma klass. Men att som ledare ha en relation med en Junis-medlem är aldrig okej. Ledarna har ett förtroende och är en förebild. Förslag till lösning är att ledaren tar en paus, byter grupp eller får andra uppgifter. Vi kan (och ska) inte bestämma att de ska göra slut, vi ska inte heller flytta på medlemmen utan det är ledaren som i samråd med andra ledare i föreningen får andra uppgifter eller liknande. Det är så klart heller inte lämpligt att ledare som har en relation kramas och pussas under Junisträffarna.

3. Några av ledarna på Junislägret vill nästan bara vara med varandra och använder mobiltelefonen ofta, istället för att ta hand om junisarna.

Det här är ganska vanligt och kan uppstå av olika skäl. Hjälpledarna kanske inte har möjlighet att träffas annat än vid läger. Här är lösningen att säkerställa att det finns tid för dem att umgås. En annan anledning kan vara att det är otydligt vad hjälpledarna ska göra. Varje förening behöver prata om regler för mobiltelefon som gäller för både junisar och alla ledare. Alla behöver olika mycket instruktioner och har ingen introducerat hjälpledarna till deras uppgifter kan det leda till att de inte vet vad de ska göra och istället umgås med varandra. Det är också viktigt att vara tydlig med förväntningarna på hjälpledarna innan lägret. Det kanske känns tjatigt men vi är på Junisläger för barnens skull – inte för ledarnas skull, det måste vi hjälpas åt att komma ihåg.

4. En av de yngre ledarna tas inte på allvar av en äldre ledare som varit med länge.

Ett ledarteam kan bestå av ledare i olika åldrar med olika erfarenheter. Det är viktigt att alla behandlas likadant och får möjlighet att säga vad en tycker och kunna ge förslag. Prata med en ansvarig ledare du har förtroende för och berätta om situationen. Ibland kan äldre ledare behöva påminnas om att ge plats för nya idéer och mod att testa något nytt. Det kan ta tid att växa in i ledarrollen och i Junis ska det vara möjligt att få utvecklas i sin egen takt.

Tid för reflektion

- Skriv fritt i 3 minuter ned alla tankar, frågor, bra eller svåra saker du har lärt dig från verksamhetsdelen.
- Prata och berätta i mindre grupper.
- Berätta i helgrupp.



28

Att reflektera efter varje del är viktigt för inläringen. Ni kommer att få en kort stund att skriva ned era tankar om det vi precis har gått igenom. Den som vill får gärna berätta för en utbildare eller i liten grupp. Först ska vi kort repetera vilka delar vi har gått igenom. Finns det några frågor kring innehållet? Ta tid att besvara dem.

Gör så här

Kolla så alla har papper och penna. Be dem att skriva helt fritt i max 3 minuter, så lite eller mycket de vill. Det ska inte lämnas in eller läsas av andra.

Du ska skriva ned "det som finns i huvudet om utbildningen just nu". Det kan vara tankar, frågor, bra eller kanske svåra saker du lärt dig hittills om allt praktiskt i Junis hjärta. Skriv så fritt som möjligt, "låt pennan flöda fritt". Du som hellre pratar än skriver får göra det i mindre grupp.

Om du vill ställa tydligare frågor kan du fråga dem:

- Vad har du lärt dig?
- Vad visste du redan?
- Var något svårt att hänga med på?

Dela in dem i mindre grupper.

Nu får ni berätta för varandra vad ni skrivit eller pratat om. På så sätt lär ni er om vad de andra tycker och har lärt sig. Ge alla i gruppen samma möjlighet att berätta och att ni lyssnar uppmärksam.

När alla grupper tystnat (efter ca 5 minuter) samlar ni ihop dem i helgrupp. Fråga några grupper:

- Vad pratade ni om?

Fråga deltagarna

- Hur mår du?

Gör gärna en kortfattad runda. Glöm inte att berätta hur du själv mår.

Junis hjälpedar- utbildning



Del 3: Praktiskt

29

Nu ska vi jobba med den praktiska delen i Junis. Ni kommer att få lära er mer om schyssta lekar, att Junis också finns i sociala medier och vad som händer när utbildningen är klar.

Riktlinjer för lek

Leken – för alla barn

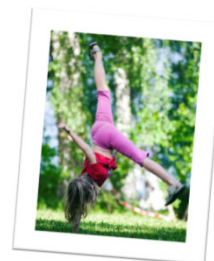
I Junis ska alla barn, i alla åldrar och med olika förutsättningar kunna vara med.

Leken – i en trygg och nykter miljö

Junis erbjuder verksamhet i nykter miljö med trygga vuxna. För lektrygghet ligger fokus på tillit och gemenskap.

Leken – roligt och utvecklande

I Junis används lära känna-lekar och samarbetslekar som ger ett positivt grupp-klimat och främjar samarbete.



Tävlingslekar

Tävlingslekar sker i grupper där alla som är med kan känna sig som vinnare. Vid enskilda tävlingar ska alla ha samma förutsättningar att delta.

Tänk på! Undvik lekar som kränker eller utsätter barn eller ledare för obehag, till exempel maktlekar och lekar där en blir utpekad som "dålig" eller "dum".

30

I Junis tycker vi att det är viktigt att leka på ett sätt så alla trivs och kan vara med i leken. En lek ger ny energi och att få skratta och busa tillsammans är bra för att skapa ett positivt klimat i gruppen.

Junis har riktlinjer för lek som gör att det är tydligt vad som är viktigt att tänka på när du planerar och leker lekar. I all verksamhet i Junis leker vi på ett eller annat sätt.

Gör så här

Läs högt de tre delarna i riktlinjerna för lek som står på bilden (visst känner du igen dem från Junis hjärta?).

Vid tävlingslekar brukar det komma frågor om idrott i Junis, går det eller inte? Ja det går bra att ha ett idrottslag i t.ex fotboll eller innebandy i Junis. Då behöver tränarna veta att alla barn är välkomna, och göra det möjligt för barn att delta på sin nivå. Rent konkret kan det innebära att det inte är OK att plocka ut spelare som presterar bäst på matcher. För att alla ska kunna delta kan laget låna ihop material eller söka pengar för kunna köpa utrustning.

- Gör en lek utan att följa riktlinjerna
- Gör samma lek men följ nu riktlinjerna

Dags för Junis-lek



31

Välj en lek som ni leker utan att den följer riktlinjerna. Här finns två lekförslag. Gör varje lek två gånger så de får känna på skillnaden utan att följa riktlinjerna och med att följa dem.

Alla på en stol

"Hela havet stormar", känner ni till hur den fungerar? Alla går runt stolar och när musiken tystnar ska alla sätta sig på en stol. Den som inte får plats åker ut och får stå på sidan och titta på. Nu gör vi den tillsammans först. Ställ lika många stolar som barn med stolsryggen mot varandra på ett led.

I Junis är leken förändrad så att det är samarbete som gäller istället för att några åker ut, "alla på en stol" kallas den då. Nu kan ni börja gå runt stolarna till musik, rör dig precis som du vill till musiken. När musiken stannar ska alla rymmas på stolarna. Ingen ska nudda golvet. Det kommer att bli färre och färre stolar kvar och svårare och svårare för er. Utmaningen är att samarbeta.

Stanna som

På disco är leken "Dansstop" vanlig. Då dansar alla, eller rör sig till musik. När musiken stannar ska alla stanna blixtnabbt. Ledaren pekar på den som rör på sig och den personen "åker ut" och får titta på de andra som dansar eller hjälpa till att peka på den som rör på sig. Det blir en vinnare kvar. Nu gör vi den tillsammans först. I Junis är leken förändrad så att alla kan vara med hela tiden. Ingen åker ut, alla är med.

När musiken startar är alla på dansgolvet och rör på sig. När musiken stannar ska alla stanna, precis som i dansstopp. När ni står stilla får ni olika instruktioner av mig att göra när musiken startar igen.

Till exempel rör dig som troll, som ishockeyproffs eller låtsas att golvet förvandlats till lera eller is (hitta gärna på fler förslag).

Diskussion

a) Känner du igen lekarna? Har du gjort dem tidigare?

b) Hur blev skillnaden när du själv åkte ut eller när alla var med i leken hela tiden? Kom ihåg den skillnaden, för den är viktig.

Junis online

- Hemsidan www.junis.se
- Facebook **Junis**
- Facebook **Junis ledarforum**
- Instagram **@junisibilder**
- TikTok **Junisforbundet**



Junis finns också i sociala medier. Du behöver känna till innehållet i Facebook, Junis ledarforum, Instagram . Du behöver också kunna hitta på Junis hemsida.

Nu är det dags att visa er runt lite på Junis hemsida, ni som har en smartphone är välkomna att följa med i rundturen.

Gör så här

- Visa Junis hemsida (inklusive ledarsidan).

Gå igenom varje forum för sig och berätta lite kort, uppmana deltagarna som önskar att följa Junis i sociala medier/ gå med i Ledarforum.

Facebook. På Junis Facebook-sida berättar vi om saker som är på gång och kommunicerar med ledare, medlemmar i IOGT-NTO-rörelsen och många andra som är intresserade av vad vi gör. Alla kan gå in och läsa vad vi skriver på vår Facebook-sida, även de som inte har ett eget konto.

Facebook – ledarforum. Det är en Facebook-grupp där Junisledare som har Facebook kan samtala och diskutera.

Instagram. Här delar vi med oss av bilder från verksamhet, ledare kan också skicka in bilder som vi publicerar.

TikTok är ganska nytt för oss och vi har nyligen skapat ett konto som gör att vi kan dela med oss av vår verksamhet

Du är en digital förebild

Netikett

- Dela gärna med dig av ditt engagemang
- Publicera foton på de med tillstånd
- Välj bara schyssta bilder
- Var artig och respektfull
- Använd en positiv ton och attityd
- Respektera åldersgränser

33

Alla hjälpledare som finns på Facebook eller Instagram är även digitala förebilder där, även om barnen inte är på de forumen. Det innebär några viktiga saker att tänka på. En förebild är du även när du inte är på Junis, när du är med kompisar, på semester eller på en idrottscup.

Gör så här

a) Gå igenom punkterna och förklara dem noga.

b) Det är tillåtet att berätta om sina egna upplevelser av vad ni gör i verksamheten. Det kan locka andra du känner att bli intresserade och kanske ledare så småningom.

c) Du får bara publicera bilder på barn vars föräldrar har gett tillstånd. Det finns barn med skyddad identitet i Junis och de ska fortsätta vara skyddade. Fråga alltid om tillstånd först och välj bilder som är positiva och inte pinsamma för någon.

d) Den text du skriver ska vara schysst och positiv.

e) Både Facebook och Instagram har en åldersgräns på 13 år som alla ledare ska respektera. Det innebär att t.ex. neka en vänförfrågan från ett Junis-barn som inte fyllt 13 år. Det är förstås viktigt att behandla alla Junis-barn likadant.

**Praktisk
aktivitet****Linjeövning 1-6****● Hur mycket kan
du om Junis?**

34

Det här är samma aktivitet som ni gjorde i starten av utbildningen. Du kommer att märka själv hur mycket du tycker att du nu kan om Junis.

Ni alla vet och kan olika mycket om Junis. Under utbildningen har ni alla säkert lärt er nya saker om Junis. Vi lär oss på så olika sätt, en del är snabba och för andra kan det ta längre tid. Det är helt okej. Ni kommer att få ställa er på den siffra som stämmer bäst. Siffran 1 betyder "jag vet nästan inget om Junis" och ökande kunskap upp till 6 som betyder "jag kan allt om Junis".

Gör så här

Lägg ut siffrorna på golvet och låt deltagarna ställa sig på rätt siffra.

När alla har placerat sig kan du be dem att berätta kort hur de tänkte och när de kom med i Junis och kanske också hur det gick till.

- "Hur mycket kan du om Junis?" 1 inget – 6 massor. Lägg märke till vilken förändring det är mellan vilken siffra du stod på när utbildningen startade och vilken du står på just nu.
- Låt de som har lust berätta lite kort om hur tänkte när de ställde sig på siffran.
- Om ni har tid kan du be deltagarna att träna på att berätta för varandra om vad en kan göra som hjälpledare i Junis.

Berätta och lyssna- övning i par

Ni som utbildare kan göra ett praktiskt exempel och visa hur övningen fungerar. Då blir det extra tydligt för deltagarna. Be deltagarna sätta sig i par med någon de inte jobbat så mycket med.

Den ena ska starta och berätta om vad Junis är och hur det är att vara hjälpledare i Junis.
Den andre ska lyssna intresserat (men inte avbryta eller ställa frågor).
Byt så den andre personen får berätta och den första vara lyssnare.

Nästa steg

- Inbjudningar
- På gång i distriktet
- Starta förening
- Utbildningar



35

Vi vill gärna ta ett gruppfoto på alla som vill vara med på bilden. Det är ett kul minne för oss och självklart finns den med på våra sociala medier där vi också skriver lite kort om helgens utbildning.

Berätta vad som är aktuellt i distriktet och Junis centralt. Dela gärna ut inbjudningar till kommande aktiviteter.

Berätta "vad nästa steg blir" så de vet vad som förväntas av dem. Ska ni ses igen? När och hur?

Är det någon utbildning eller kampanj som kommer där alla kan engagera sig. T.ex Vit jul eller Världens Barn.

Finns det redan en Junis-förening som nya ledare kan engagera sig i på orten? Eller ska de starta en ny förening? (För att starta ny förening finns särskilt material som hjälper er.)

Hur vill vi hålla kontakten mellan oss hjälpledare och utbildare i framtiden? Kanske kan vi skapa en egen what's up grupp. What's up är en gratis app för smarta telefoner som har 12 år som åldersgräns.

Tid för reflektion

- Skriv fritt i 3 minuter ned alla tankar, frågor, bra eller svåra saker du har lärt dig från den praktiska delen.
- Prata och berätta i mindre grupper.
- Berätta i helgrupp.



36

Att reflektera efter varje del är viktigt för inläringen. Ni kommer att få en kort stund att skriva ned era tankar om det vi precis har gått igenom. Den som vill får gärna berätta för en utbildare eller i liten grupp. Först ska vi kort repetera vilka delar vi har gått igenom. Finns det några frågor kring innehållet? Ta tid att besvara dem.

Gör så här

Kolla så alla har papper och penna. Be dem att skriva helt fritt i max 3 minuter, så lite eller mycket de vill. Det ska inte lämnas in eller läsas av andra.

Du ska skriva ned "det som finns i huvudet om utbildningen just nu". Det kan vara tankar, frågor, bra eller kanske svåra saker du lärt dig hittills om allt praktiskt i Junis hjärta. Skriv så fritt som möjligt, "låt pennan flöda fritt". Du som hellre pratar än skriver får göra det i mindre grupp.

Om du vill ställa tydligare frågor kan du fråga dem:

- Vad har du lärt dig?
- Vad visste du redan?
- Var något svårt att hänga med på?

Dela in dem i mindre grupper.

Nu får ni berätta för varandra vad ni skrivit eller pratat om. På så sätt lär ni er om vad de andra tycker och har lärt sig. Ge alla i gruppen samma möjlighet att berätta och att ni lyssnar uppmärksam.

När alla grupper tystnat (efter ca 5 minuter) samlar ni ihop dem i helgrupp. Fråga några grupper:

- Vad pratade ni om?

Fråga deltagarna

Gör gärna en kortfattad runda. Glöm inte att berätta hur du själv mår.

- Hur mår du?

Utvärdering

- Berätta något du lärt dig
- Skriftlig utvärdering



37

Det är viktigt med utvärdering för att gå igenom vad du lärt dig och tar med dig hem från hjälpedarutbildningen. Först ska vi tillsammans "backa bandet" och vi går igenom åhörarkopiorna från början till slut.

Nu vill vi be att ni alla berättar något ni lärt er eller hur det har varit att vara med på hjälpedarutbildningen. Vem har lust att börja berätta? Sen går vi "varvet runt" så alla får samma möjlighet.

Gör så här

- Gå kortfattat igenom hela innehållet i utbildningen för deltagarna och låt dem bläddra i åhörarkopiorna samtidigt.
- Gör tillsammans en kort runda och be alla deltagare att berätta något de lärt sig. Även ni kursledare berättar något ni lärt er under utbildningen.
- Be deltagarna att skriftligt fylla i utvärderingen. Erbjud även möjligheten att berätta för er utbildare för de som hellre pratar än skriver.
- Gå igenom era noteringar från starten om deltagarnas förväntningar på utbildningen och deras tankar om skillnader mellan att vara junismedlem och hjälpedare.

Lycka till!



38

Nu ska vi avsluta utbildningen tillsammans. Det här är sista bilden! Ni ska få era kursintyg. Spara dem för de är viktiga för er att ha när ni söker utbildning eller sommarjobb längre fram i livet.

a) Gör så här

Dela ut kursintyg.

b) Vi ska avsluta med en kamratkedja tillsammans. Den brukar vi avsluta läger och samlingar med. Hur många har gjort den tidigare? Vi gör en ring där alla får plats. Korsa först dina händer med höger arm över vänster arm. Därefter ska ni greppa händerna på personerna som står er närmast i ringen. Leken kan göras med eller utan sång. Kan ni barnvisan "Vem kan segla"? Om ni inte kan den får ni lära er den, eller "nynna med". När vi sjungit den klart ska vi alla säga samtidigt "slut för idag, tack för idag" (eller världens bästa Junis, hitta på det som passar er bäst). Efteråt ska vi vända oss alla samtidigt utåt och sen är vi klara!

Tänk på att

Om många är nya kan ni t.ex. sjunga "Vem kan segla" flera gånger. Repetera innan "slut för idag, tack för idag" (eller det NI vill säga).

Önska **LYCKA TILL!!!**

