

UNFAREN

STUDIEPLAN



UNF:AREN SOM STUDIECIRKEL

Att gå UNF:aren är ett utmärkt sätt för dig som är ny UNF:are att lära dig mer om UNF, vad UNF står för och vad UNF gör. Efter UNF:aren har du förhoppningsvis lite mer kunskaper som du kan använda i UNF. Kanske har du också lärt känna några andra UNF:are.

Detta häfte är till för er som har tänkt att ni vill gå igenom UNF:aren som studiecirkel. UNF:aren-boken innehåller väldigt mycket som ni kan använda även i studiecirkeln men den är främst avsedd för att anordna UNF:aren som en kurs. I detta häfte finns därför en del tips kring hur ni lägger upp er studiecirkel och en del råd till den av er som är vald att bli cirkelledare.

I häftet finns en del förslag på diskussionsuppgifter och annat som kompletterar det som redan finns i boken. På en del ställen finns också förslag på fördjupningar och tips på andra material.

Lycka till med er studiecirkel!

Innehåll

- 4 Träff 1: Inledning och ställningstagande
 - 6 Träff 2: UNF:s organisation
 - 7 Träff 3: Historia, vision och familj
 - 8 Träff 4: Drogpolicy och UNF:s drogsyn
 - 10 Träff 5: Demokrati och jämställdhet
 - 11 Träff 6: Internationellt
 - 12 Träff 7: Kamratstöd
 - 13 Träff 8: Värkning och avslut
-

TRÄFF 1

INLEDNING OCH STÄLLNINGSTAGANDE

Denna träff används till att låta gruppen lära känna varandra och att diskutera deltagarnas ställningstagande. Till denna träff är det bra att förbereda sig genom att läsa del 5 i boken som handlar om ställningstagande.

Lär känna varandra

Bekanta er med varandra i gruppen om ni inte har gjort det tidigare. Det finns många sätt för att komma igång med detta. Om ni inte kommer på något eget eller helt enkelt bara vill göra en presentationsrunda har ni några förslag här:

- ★ Ta var sitt papper och dela upp det i fyra rutor. I var och en av rutorna gör ni några skisser som beskriver er fritid, vad ni gör på dagarna, era drömmar och familj. Ni får inte använda text. När ni är färdiga berättar ni för varandra utifrån bilderna.
- ★ Bestäm ett antal frågor som ni sedan använder för att intervjua varandra. Frågorna kan handla om bakgrund, familj, fritid, favoritbok, bra filmer, husdjur, erfarenheter av studiecirklar eller vad som helst.
- ★ Para ihop er två och två. En i paret ritat ett porträtt av den andre i paret. Titta på den andre hela tiden och rita utan att titta på pappret. När en är färdig byter ni plats. Intervjua också parkamraten så att ni senare kan visa upp era bilder och presentera parkamraten för alla de andra.
(Ni behöver inte alla vara konstnärer för att göra detta.)

► Era förväntningar

Börja redan nu med att berätta för varandra om vilka förväntningar ni har på denna cirkel. Skriv gärna ned några rader som ni sedan sparar. I slutet av cirkeln återkommer ni till dessa rader.

DEL 5: MITT STÄLLNINGSTAGANDE

Du som är med i denna cirkel har troligen gått med i UNF ganska nyligen. I UNF vill vi att medlemmarna ska veta vad de är med i. Vi vill att du ska veta vad UNF står för, vad UNF vill och vad man kan göra i och med UNF. Denna första del handlar om ditt ställningstagande.

- ▶ Läs igenom texten i kapitlet!
- ▶ Diskutera
 - ★ Hur kommer det sig att du blev medlem i UNF?
 - ★ Vad vill du få ut av UNF?
 - ★ Vad vill du lära dig mer om?
 - ★ Varför tror du att inte alla är med i UNF?
- ▶ Diskutera

Vilka är dina främsta argument när du berättar att du är UNFare?
- ▶ Praktisk uppgift

Gör den praktiska uppgiften här bredvid.

Till nästa träff

Som en förberedelse till nästa träff kan ni läsa del 2: UNFs organisation.

Fördjupning och fortsättning

Läs mer om ert ställningstagande i nykteristens guide som är ett blad som ni kan beställa gratis på www.unf.se.

Praktisk uppgift

Dela en vit tavla eller ett stort ark i två delar.

Fråga 1: "Varför väljer vissa ungdomar att dricka?". Skriv upp alla anledningar ni kommer på, på den ena halvan av tavlan.

Fråga 2: "Varför väljer vissa ungdomar att inte dricka?". Skriv ner alla svar i andra halvan.

Diskutera sedan de olika sidorna.

Alla i gruppen får nu sätta en "dutt" på de två anledningar de tror är vanligast eller viktigast när ungdomar väljer att dricka respektive inte dricka.

Det är viktigt att komma ihåg att de som dricker verkligen ser fördelar med att dricka.

TRÄFF 2

UNF:s ORGANISATION

Denna träff diskuterar vi hur UNF är uppbyggt. Som en förberedelse till träffen kan ni läsa del 2: UNFs organisation.

DEL 2: UNFS ORGANISATION

Alla UNF-medlemmar är med i en UNF-förening. Det är i föreningen man är med på aktiviteter, träffar andra UNFare, lär sig saker och skapar aktiviteter för andra.

► Läs igenom texten

► Diskutera

- ★ Vad kan man göra i en UNF-förening?
- ★ Vad skulle du vilja göra i din förening?
- ★ Vad krävs för att en förening ska fungera bra?
- ★ Vad tycker du är en bra UNF-aktivitet?
- ★ Vad tycker du att man ska tänka på när man planerar en UNF-aktivitet?

► Uppgift

Planera de fem närmaste träffarna i en förening. Tänk på de saker som ni har läst hittills.

► Diskutera

- ★ Vad tycker du är en bra styrelse?
- ★ Vad tycker du en styrelse ska göra?
- ★ Vad får en styrelse bestämma?
- ★ Hur får man nya personer att ta ansvar?

Till nästa träff

Till nästa träff är det bra att ha läst igenom del 1: UNFs historia och del 3: UNFs familj.

Fördjupning och fortsättning

Ni kan lära er mer om föreningsarbete med hjälp av följande material.

Starta UNF-förening – ett enkelt sätt att i några steg starta en förening i UNF.

UNFs Föreningsbok – Här lär ni er mer om hur man driver en förening, hur man sköter de olika rollerna i en styrelse och så vidare.

Föreningskursen – är ett lite djupare material om hur man får saker att hända i en förening.

Till alla materialen finns studieplan så att ni kan köra dem som studiecirkel.

TRÄFF 3

HISTORIA, VISION OCH FAMILJ

Denna träff diskuterar vi hur UNF kom till, UNFs vision och vilka andra delar som finns i IOGT-NTO-rörelsen. Till träffen är det bra att ha läst igenom del 1: UNFs historia och del 3: UNFs familj.

DEL 1: UNF:s HISTORIA OCH VÅR VISION

UNF är en ung organisation med mycket historia. Vårt arv går tillbaka till 1879 då Olof Bergström tog med sig och startade IOGT i Sverige. Efter en del nystarter, sammanslagningar och splittringar av olika nykterhetsorganisationer fick IOGT-NTO-rörelsen den form som den har idag.

► Läs igenom historien om Erik och Elsa

► Diskutera

- ★ Vilka argument tror ni att grundarna av IOGT hade?
- ★ Är någon del av visionen viktigare än någon annan?
- ★ Hur tror ni att UNF ser ut om tio år?
- ★ Vilka frågor tror ni är viktigast då?

DEL 3: UNF:s FAMILJ

UNF är en del av IOGT-NTO-rörelsen som bildades 1970. I IOGT-NTO-rörelsen ingår UNF, IOGT-NTO, IOGT-NTO:s Juniorförbund (Junis) och Nykterhetsrörelsens scoutförbund (NSF).

► Läs igenom kapitel 3

► Diskutera

- ★ Hur kan man samarbeta mellan organisationerna?
- ★ Finns det andra organisationer som ligger nära vår ideologi som vi kan samarbeta med?
- ★ Vilka organisationer arbetar din förening med?

Inför nästa träff

Till nästa träff är det bra om ni har läst igenom del 4: Drogpolicy och UNF:s drogsyn

Övning

Ta ett stort papper. Rita upp UNF:s organisationskarta genom att placera de olika delarna i organisationen på pappret.

Följande delar kan finnas med:

- ★ UNF
- ★ IOGT-NTO
- ★ Junis
- ★ NSF
- ★ NBV
- ★ UNF-föreningen
- ★ UNF-distriktet
- ★ UNF:s medlemmar
- ★ Motdrag
- ★ Accent
- ★ Struten.

Till nästa träff kan ni tala med någon mer erfaren UNFare eller kanske konsumenten och se om ni har uppfattat det hela rätt.

TRÄFF 4

DROGPOLITIK OCH UNF:s DROGSYN

Denna träff lär vi oss grunderna i drogpolitik. Vi får veta mer om vilka skador droger gör och hur UNF och andra arbetar för att förebygga detta. Det är bra om ni har läst igenom del 4: Drogpolitik och UNF:s drogsyn.

- Läs igenom texten om ni inte har gjort det.

Vad är en drog?

För att ett medel ska klassas som en drog ska det vara beroendeframkallande, giftigt och berusande.

- Diskutera

Vilka av dessa medel är en drog?

- ★ Kaffe
- ★ Marijuana
- ★ Coca cola,
- ★ Folköl
- ★ Starköl
- ★ Heroin
- ★ Socker
- ★ Energidryck
- ★ Alvedon
- ★ Cigaretter

När vi pratar med andra är vi noga med att säga ”alkohol och andra droger” inte alkohol och droger”. Varför är det en viktig skillnad?

4 M

UNF utgår från att droganvändningen påverkas av fyra samverkande faktorer, fyra M, som påverkar när människor börjar använda droger och hur droganvändande utvecklas:

- ★ Människan
- ★ Medel
- ★ Miljö
- ★ Marknad

- Diskutera

Vilket av de fyra M:en tror ni spelar störst roll för om någon blir alkoholist?

Risk- och skyddsfaktorer

Man brukar tala om risk- och skyddsfaktorer när man diskuterar risken för bland annat drogproblem. Skyddsfaktorer minskar risken att någon börjar med droger och riskfaktorer ökar risken.

► Diskutera

- ★ Vilka risk- och skyddsfaktorer kan ni komma på i er omgivning?
- ★ På vilket sätt kan en UNF-förening vara en skyddsfaktor?
- ★ Är det någon skillnad på risk- och skyddsfaktorerna mellan alkohol och andra droger?

En restriktiv alkoholpolitik

Här ska ni få chansen att lära er ett antal ord som brukar användas när man talar om alkoholpolitik. Lär ni er dem har ni ett stor försprång i många debatter.

► Uppgift

Förklara tillsammans följande ord:

- ★ Totalkonsumtionsmodellen
- ★ Preventionsparadoxen
- ★ Desintresseringsprincipen

Till nästa träff

Till nästa träff är det bra om ni har läst igenom del 6: Demokrati och del 7: Jämställdhet.

Fördjupning och fortsättning

Ni kan lära er mer om området med hjälp av följande material.

Alkokoll – ett djupare material om alkohol, skadeverkningar, den svenska och den europeiska konsumtionen och hur ett förebyggande arbete sker.

Förpackad – ett material som handlar om hur alkoholreklamen ser ut i Sverige och i världen. Det beskriver också hur lagstiftningen ser ut och vad man kan göra för att påverka.

Narkokoll – ett grundläggande material om narkotika.

Till alla materialen finns studieplan så att ni kan köra dem som studiecirklar.

TRÄFF 5

DEMOKRATI OCH JÄMSTÄLLDHET

Denna träff ska vi gå igenom hur demokrati fungerar i och utanför UNF. Vi tar också upp hur det ligger till med jämställdheten. Till denna träff är det bra om ni har läst igenom del 6: Demokrati och del 7: Jämställdhet.

DEL 6: DEMOKRATI

I UNF får alla vara med och alla får vara med och bestämma. Det spelar ingen roll vilken bakgrund man har, vad man tror på, hur gammal man är eller liknande.

Uppgift

Ta en titt på nedanstående korta meningar. Gå enskilt igenom dem mening för mening och bedöm om de är ”Tjejiga”, ”Killiga” eller ”Neutrala”. Skriv ett T, ett N, eller ett K vid meningarna.

Det finns inget rätt eller fel i denna övning. Alla har olika värderingar och det är dessa som ska diskuteras. Ni måste vara en tillåtande grupp där alla vågar uttrycka vad de tycker och inte behöver vara så politiskt korrekta.

Förslag på meningar:

- ★ Bygga med lego.
- ★ Komma försent till lektionerna.
- ★ Sy kläder.
- ★ Spela golf.
- ★ Sminka sig med kajal.
- ★ Raka armhållorna.
- ★ Krama en kompis av samma kön på stan.
- ★ Träna aerobics.

Kom gärna på fler meningar själva

▶ Diskutera

- ★ Vad är ni överens om?
- ★ Varifrån kommer könsroller?
- ★ Hur kan man konkret jobba för att motverka könsroller och låta alla vara den de är.

▶ Diskutera

- ★ I vilka processer har du känt dig delaktig i UNF?
- ★ Hur kan du påverka din förening och ditt distrikt?
- ★ Hur kan du påverka UNF?
- ★ Hur kan UNF:s demokrati bli ännu starkare?
- ★ Hur gör man för att alla ska känna sig välkomna i en förening?

DEL 7: JÄMSTÄLLDHET

Jämställdhet innebär att män och kvinnor har samma värde och att inget kön är överordnat på bekostnad av det andra. Här kollar vi vidare på hur det ser ut egentligen.

▶ Diskutera

- ★ Hur ser det ut i er förening?
- ★ Har tjejer och killar lika mycket inflytande?
- ★ Hur många tjejer respektive killar sitter i styrelsen i din förening?

▶ Gör uppgiften här bredvid

Inför nästa träff

Till nästa träff är det bra om ni har läst igenom del 8: Internationellt. Om ni vill utföra vissa av de praktiska uppgifterna behöver ni tillgång till Internet, tidningar eller TV.

Fördjupning och fortsättning

Ni kan lära er mer om demokrati och påverkan med hjälp av följande material.

UNFs Föreningsbok - Här lär ni er mer om hur man driver en förening, hur man sköter de olika rollerna i en styrelse och så vidare.

Föreningskursen - är ett lite djupare material om hur man får saker att hända i en förening.

Från tanke till handling - ett som hjälper er att gå från en förändringsidé till praktisk påverkan med hjälp av insändare, demonstration, politikerbesök och annat.

Till alla materialen finns studieplan så att ni kan köra dem som studiecirkel.

TRÄFF 6

INTERNATIONELLT

Denna träff handlar om hur alkohol är ett hinder för utveckling i världen och hur UNF, tillsammans med andra, vill arbeta internationellt mot alkoholindustrin och alkoholtraditionerna. Till denna träff är det bra om ni har läst igenom del 8: Internationellt. Om ni vill utföra vissa av de praktiska uppgifterna behöver ni tillgång till Internet, tidningar eller TV.

DEL 8: INTERNATIONELLT

- ▶ Läs igenom texten om ni inte har gjort det tidigare.
- ▶ Diskutera
 - ★ Veldig många gatubarn i världen lever på gatan eftersom deras föräldrar missbrukar alkohol eller andra droger – varför tror du att det sällan uppmärksammas?
 - ★ Vad säger andra biståndsorganisationer om alkohol som utvecklingshinder? Kolla på internet.
 - ★ Varför väljer människor i världen att dricka alkohol?
 - ★ Alkohol finns i många lägen med som en ”trigger” när det händer tråkiga saker. Hur kommer det sig att många accepterar alkohol som ursäkt?
- ▶ Gör uppgiften här bredvid

Till nästa träff

Det är bra om ni har läst igenom del 9: Kamratstöd innan nästa träff.

Fördjupning och fortsättning

Ni kan lära er mer om internationellt arbete med hjälp av följande material:

Världens baksmälla – om alkoholen som utvecklingshinder över hela världen.

EU och alkoholen – om EU, alkoholen och om hur den svenska alkoholpolitiken påverkas.

Till alla materialen finns studieplan så att ni kan köra dem som studiecirkel.

Uppgift

Välj en eller flera av dessa uppgifter:

1. Granska media. Räkna alkoholreklamslagen under en dag i Sverige. Välj ut några tidningar, internetsidor, tv-kanaler, filmer, sport- och musikprogram. Titta noga på annonser och reklampausar. Kolla också på smygkameran, dvs personer som håller i en alkoholdrink, pratar positivt/ glamouriserande om alkohol eller när alkohol finns med i kringmiljön. Ni gör granskningen så stor som gruppen klarar av.

2. Gå in på alkoholindustrins webbsidor. Vilka reklamknep använder de? Vilka målgrupper vänder de sig till?

3. Samla in pengar. Försök komma på hur man kan samla in pengar till det internationella arbetet. Exempel på insamlingssätt kan vara: Loppis, månadsbidrag genom medlemskap i Vänner i Världen eller insamling under Världens Barnkampanjen på hösten.

TRÄFF 7

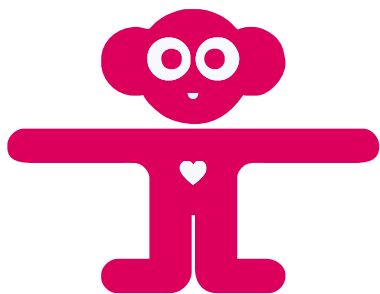
KAMRATSTÖD

DEL 9: KAMRATSTÖD

UNF kan vara en bra oas för ungdomar från familjer som inte riktigt fungerar som de ska. I UNF kan de slippa alkoholglorifierande snack och de kan träffa kompisar som förstår. Denna träff handlar om hur man kan vara en kompis som förstår. Det är bra om ni har läst igenom del 9: Kamratstöd innan träffen.

- ▶ Läs igenom texten om ni inte har gjort det innan
- ▶ Diskutera
 - ★ Hur kan man som kompis stötta någon som har familjemedlemmar som dricker för mycket?
 - ★ Kan kamratstödet utvecklas – och i så fall hur?
 - ★ Hur kan UNF förbereda sig på att vara en trygg miljö?
- ▶ Berätta för varandra
Berätta för varandra om två tillfällen: en gång när du själva varit en bra kompis och en gång när du tyckt att någon varit en bra kompis för dig.

En kompis som förstår



En kompis som förstår har:

- ★ Stadiga fötter att stå på
- ★ Långa armar att kramas med
- ★ Stora öron och ögon som lyssnar och ser
- ★ Liten mun så den som behöver prata får utrymme och
- ★ Ett lagom stort hjärta som känner för den som har det tungt – utan att försöka fixa allt eller rädda världen.

- ▶ Diskutera
Vilka ageranden kännetecknar en bra kompis? Det är naturligtvis frivilligt att berätta för gruppen.

En kompis som förstår

Att vara ett bra stöd och en god vän till någon som har det jobbigt kan vara svårt. Diskutera hur en bra kompis är. Använd gärna bilden här bredvid.

- ▶ Diskutera
Tycker ni att denna bild på ett bra sätt förklarar hur en bra kompis är?

Till nästa träff

Det är bra om ni har läst igenom del 10: Värkning innan nästa träff.

Fördjupning och fortsättning

Ni kan lära er mer om kamratstöd med hjälp av exempelvis Kompisboken.

TRÄFF 8

VÄRVNING OCH AVSLUT

Att få folk att ta ställning och inte dricka alls är ett riktigt bra sätt att förebygga problem. Därför är värvning något av det viktigaste som UNF gör. Detta avsnitt ger er chansen att öva och komma på bra aktiviteter kring värvning. Det är bra om ni har läst igenom del 10: Värvning innan träffen. Detta är också den sista träffen där ni får chansen att utvärdera och kanske planera en ny cirkel.

DEL 10: VÄRVNING

► Uppgift

Välj en eller flera av dessa uppgifter:

1. Teater/rollspel.

Dela in gruppen i par där en ska spela medlem som värvar och den andra ska vara "vanlig ungdom" som spelar aningen svårvärvad – men inte omöjlig. Turas om att värva.

2. Brainstorma aktiviteter

Brainstorma kring olika sätt att värva på eller alla sorters aktiviteter eller tävlingar som kan finnas i samband med värvning. Några exempel kan ni hitta här bredvid.

3. Planera värvningsaktivitet

Välj ett av alternativen till förutsättningar och planera sedan, på 5–10 minuter, en värvningsaktivitet.

Exempel på olika förutsättningar:

- ★ 10 000 kr, monter på tekniska högskolan i Boden
- ★ 100 kr, tisdagskväll på fritidsgård i Orsa
- ★ 1 000 kr, estetiskt gymnasium i Örebro
- ★ 100 kr, högstadieskola i förort i Malmö

► Diskutera

Vid första träffen samtalade ni om ställningstagande och argument. Har ni kommit på några nya argument under cirkeln gång?

AVSLUTNING

► Diskutera

Nu är denna studiecirkel kanske till ända. I början av cirkeln skrev ni ned några rader om vad ni hade för förväntningar på cirkeln.

- ★ Hur motsvarade cirkeln förväntningarna?
- ★ Vad har cirkeln gett er?
- ★ Finns det något i cirkeln som ni minns särskilt?
- ★ Hur har cirkeln berört er?

Fördjupning och fortsättning

Ni kan lära er mer om värvning med hjälp av följande material: Studiematerialet *Värva UNF:are*.

Förslag på aktiviteter

Här finns några tips på aktiviteter i samband med värvning:

- ★ minifik
- ★ twistertävling
- ★ klättervägg
- ★ knapptillverkning
- ★ alkoholfri drinkblandning
- ★ toalettdisco
- ★ kontorsstolsrace
- ★ dansmattor
- ★ teater
- ★ filmvisning
- ★ värderingsövningar
- ★ skattjakt
- ★ tipsrunda
- ★ "gissa-antal-i-burken-tävling"
- ★ fia med levande människor



UNGDOMENS NYKTERHETSFÖRBUND



NYKTERHETSRÖRELSENS
BILDNINGVERKSAMHET