

Den digitala

UNF:aren



unf

En guide

Inledning

På grund av det rådande läget med Covid-19 är det en god idé att genomföra UNF:aren digitalt istället för fysiskt.

UNF:aren är en grundkurs som vi önskar att alla våra medlemmar ska ha möjligheten att gå under sitt medlemskap. UNF:aren är en ingång till att förstå verksamheten, organisationen, hur föreningsdemokrati fungerar och mycket, mycket mer. För många kan UNF:aren vara det allra första mötet med UNF och andra medlemmar, vilket kan vara början på en lång vänskap.

Att hålla UNF:aren digitalt är något som kan vara användbart även i framtiden då samhället är i ständig förändring. Vissa medlemmar har kanske inte samma möjligheter att delta på UNF:aren med övernattnings och aktiviteter utöver bildningen. Därför är det bra om det finns alternativ. Att hålla UNF:aren digitalt öppnar även upp till att göra den mer tillgänglig då den inte behöver hållas under en helg utan kan delas upp och hållas exempelvis en kväll i veckan.

Med studiecirkelversionen kanske vi även kan nå en äldre målgrupp som kanske inte har möjlighet att vara borta över helgen utan hellre ses några timmar i veckan.

Vi hoppas att denna guide kommer vara användbar och att många medlemmar kommer fortsätta kunna gå UNF:aren framöver, både digitalt och IRL.



Upplägget

Det finns två upplägg som kan väljas beroende på deltagarna och kursledaren.

Upplägg 1:

UNF:aren genomförs digitalt på ungefär samma sätt som den hade gjorts IRL. Det vill säga att passen genomförs i ett enda streck med diskussionrundor efteråt. Exempelvis kan lördagen starta 10.00 och avslutas 17.00. Däremellan är det rikligt med pauser som kan behöva vara längre än 10 minuter. Dag två återupptas med liknande upplägg.

Upplägg 2:

UNF:aren delas upp i exempelvis tre-fem digitala träffar i studiecirkel-format. Exempelvis ses sammas grupp online tre timmar varje tisdag i fyra veckors tid.

Kurspass 1: Introduktion, Därför finns UNF,
Mitt ställningstagande

Kurspass 2 Demokrati i UNF, Solidaritet

Kurspass 3: Verksamhet, Rörelsefamiljen

Kurspass 4: Kamp mot droger och Avslutning

Denna går att
rapportera via
NBV. Läs mer
på nästa sida

Studiecirklar genom NBV

NBV jobbar med att bilda människor, och har därmed ett brett kontaktnät och stor kunskap i att hålla utbildningar! De kan dessutom hjälpa till med studiematerial, lokaler, marknadsföring och annat som kan behövas när man håller en kurs. Just nu jobbar de även med att flytta all sin verksamhet till digitala plattformar, och kan därför erbjuda stöd och vägledning för att få er UNF:aren att fungera på distans!

För att få er kurs att räknas som studiecirkel genom NBV måste några grundläggande krav uppfyllas.

Det krävs **minst tre personer** som deltar under **minst tre sammankomster** och med **minst nio studietimmar** där ni gemensamt söker kunskap. På grund av läget ska det hållas en distanscirkel, vilket innebär att istället för att ses i en lokal ska deltagarna vara uppkopplade på en gemensam plats under en överenskommen tid för att det ska räknas som en studiecirkel.

För frågor kring studiecirklar eller distanscirklar kontakta er närmaste NBV verksamhetsutvecklare eller gå in på nbv.se



NBV står för
Nykterhetsrörelsens
Bildningsverksamhet
och är Sveriges äldsta
studieförbund!

Digitala plattformar



Det finns en djungel av plattformar att använda för möten och föreläsningar. De flesta känner ni nog igen men här kommer våra bästa tips på digitala plattformar.

Google hangouts- Videosamtal, röstsamtal, chatt. Går att skapa ett möte och låta personer utan konto ansluta genom länk.

<https://hangouts.google.com/>

Skype- Ett klassiskt verktyg för att ring grupper eller enskilda personer. Video, röst och chatt.

<https://www.skype.com/sv/>

Facebook Messenger- i en gruppchatt går det att skapa videosamtal.

Facebook-grupp- Håll kontakten med fler samtidigt. Det går att livesända video begränsat till gruppens medlemmar.

WhatsApp- Appen kan användas framförallt på smartphones. För text, samtal och videosamtal.

Discord- Samtala med varandra i appen som är stor bland gamers! (UNF har även en egen server på Discord. Länk till den finns i facebook-gruppen UNF-lokalen)

<http://discord.gg/>

Zoom- Används för att hålla digitala möten. Behövs inget konto utan bara en länk till mötet.

<https://zoom.us/>

Presentationsrundan

Inled gärna utbildningen med en presentationsrunda där ni kan få en överblick över vilka alla deltagare är. Det är väldigt inkluderande och kan innehålla bra saker att känna till, t.ex. pronomen och ålder. För att göra en lite roligare presentationsrunda kommer här lite exempel på övningar:

Jag tycker om...

En lätt övning att göra som ofta kan ge en inblick i vad deltagarna uppskattar i livet. Deltagaren får säga tre saker den tycker om och en sak den inte tycker om. Exempelvis: jag tycker om att sy, jag tycker om att läsa poesi och jag tycker om att segla. Men jag tycker inte om att laga mat.

Kontaktannonser

Varje deltagare skriver en kort kontaktannons om sig själv som skickas in till ledaren. Kontaktannonserna kan skrivas i stil med: "Hej hopp! Jag är en brunhårig, 18-årig snowboardtjej som gillar äventyr, godis och vintersport. Jag läser andra året på naturprogrammet med inriktning på matematik och i framtiden vill jag läsa till maskiningenjör". Kursledaren läser sedan upp kontaktannonserna och deltagarna får sedan gissa vilken kontaktannons som tillhör vem.

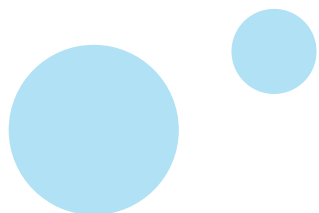
Ditt namn

Skriv upp ditt namn och skriv ett positivt adjektiv till varje bokstav. Har du ett väldigt kort namn kan du skriva flera adjektiv till samma bokstav. Presentera sedan för gruppen.

Modig, matglad

Organiserad

Aktiv





Energizers och pauser

Det är viktigt att ta små korta pauser när deltagarna börjar tappa humöret och intresset. Energizers är något som kan användas för att deltagarna snabbt ska få lite energi genom korta men intensiv aktivitet.

Snabbdisco!

Gör en låt-mix med 30 sekunder av varje låt, med lika många låtar som deltagare. Denna övning passar bäst för en mindre grupp. Varje deltagare får leda dansen i 30 sekunder. Uppmuntra deltagarna att ta stora och galna rörelser. Dansa loss!

Emoji challenge

Be deltagarna tänka på en film, bok eller låt. Be sedan en deltagare beskriva titeln endast genom emojis i chatten. Låt sedan resten av gänget gissa titeln. Ta en titel per energizer.

En klassiker

Huvud, axlar, knä och tå. En kort övning som många känner till!

Sjunga Dusten

Vill du våga en dust mot den härjande makt...
Texten till sången finns på unf.se/dusten



Problem som kan uppstå

Fysiska som digitala möten kan några problem uppkomma, därför kan det vara bra att tänka på det i planeringen av UNF:aren så det går att lösa snabbt, eller innan det ens uppkommit.

Brist på ansvar:

I de flesta arrangemang behövs det ansvarsfördelning, då vet alla vad de ska göra och vem man ska prata med. Så för att undvika alla möjliga problem, dela upp ansvaret redan innan så det är tydligt och jämnt fördelat.

Alla pratar i mun på varandra:

Ett stort problem med digitala möten kan vara att folk bara pratar i mun på varandra. Testa att använda talarlistor i chatten eller att ha fler rundor där man skickar över ordet. Då ser man till att alla fått vara med och prata. Informera om den metoden ni använder för alla i början av UNF:aren så alla förstår och är med på det.

Dålig uppkoppling:

Dålig uppkoppling eller tekniska problem kan uppstå för vem som helst och kan vara svårt att förutse, men erbjud att samlas en kvart innan kursen börjar och testa att mickar och kameror funkar.

Störande ljud:

Be alla att stänga av sina mikrofoner när de inte ska tala. Då minskas risken att det kommer störande ljud när under kursens gång.

Svårt att fokusera:

Det kan vara svårare att fokusera när det är digitalt. Det är lättare att ta upp telefonen eller göra annat samtidigt utan att det märks. Informera alla om när det kommer pauser och att ni önskar deltagarnas fulla uppmärksamhet.



Vi hoppas denna guide kan vara till hjälp och användas för att peppa er att arrangera UNF:aren digitalt.

För många är UNF en otroligt viktig del av deras vardag, det är här många har sina bästa vänner och gör vad de gillar allra mest. Det är även hos UNF som man kan hitta en fristad från alkohol och andra droger.

Det är därför det är så viktigt att vår verksamhet fortsätter. För de medlemmarna med föräldrar som har alkoholproblem, eller för de medlemmar med bråkiga småsyskon som stör, eller de med elaka klasskompisar. Det är då vi finns och visar på demokrati, solidaritet och nykterhet.

Och det är just detta man lär sig på UNF:aren. Så därför satsar vi tillsammans lite extra nu på att arrangera UNF:aren och lära ut våra kärnvärden. Det kan vara lite trixigt, krävas kreativitet och noga planering, men vi tror att belöningen för just de som behöver UNF allra mest just nu är så otroligt viktig.

Stort lycka till!



unf