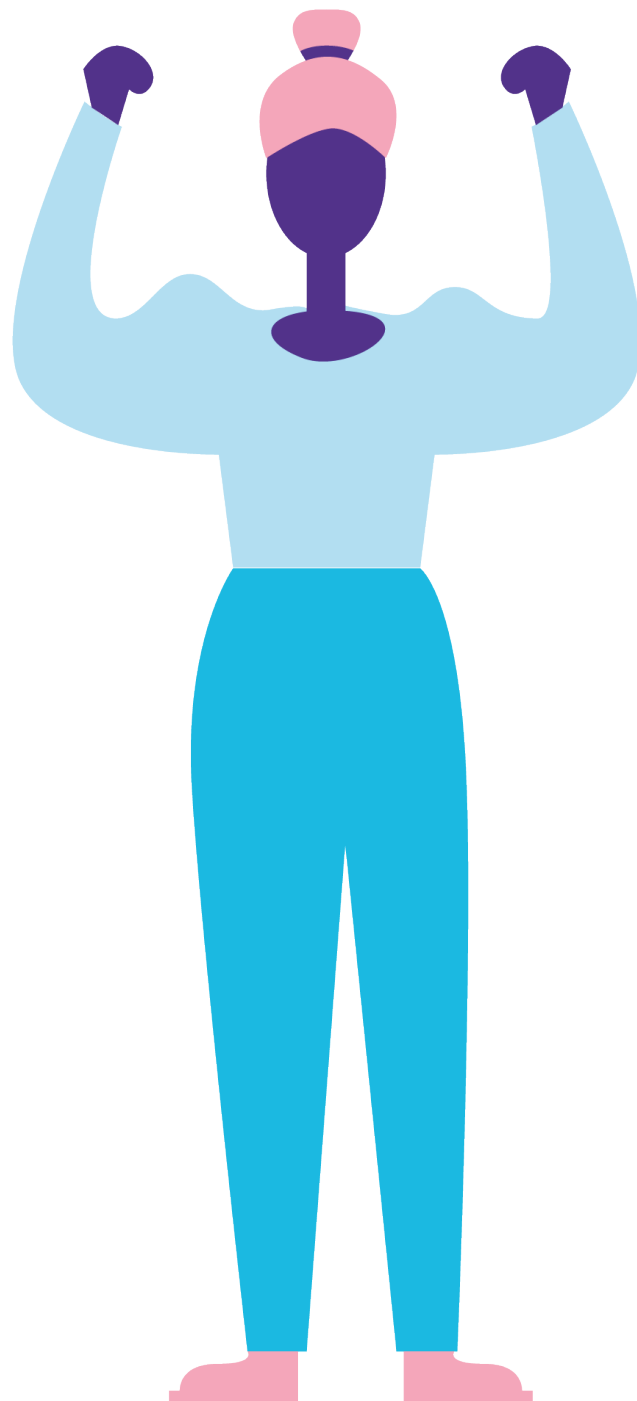


# Uppföljaren



# Uppföljaren

## Varför får du denna bok?

För att uppföljning är viktigt! Vi vill inte bara bli fler i UNF, vi vill även behålla fler och se till att alla får ut så mycket som möjligt av sitt medlemskap. Då måste vi följa upp och välkomna in alla som blir medlemmar. Då blir UNF starkare och alla våra medlemmar kan få känna sig delaktiga. Uppföljning kan också kännas svårt att göra. Det är iallafall inte självklart vad vi menar när vi säger uppföljning. Därför har vi gjort den här boken för att se till att alla ni som är ute och värvar också förstår vikten av uppföljning och att ni kan genomföra en!

## Vad är uppföljning?

Uppföljning säger vi i UNF när vi vill "följa upp" och "fånga upp" nya medlemmar så att de kan förstå vad UNF är och känna sig som en del utav vår gemenskap. Att göra uppföljning handlar dels om att vara en bra kompis och se till att nya medlemmar känner sig välkomna, men även om att lära dem vad vi gör i UNF och ge dem möjligheter att ha ett meningsfullt och värdefullt medlemskap.

Uppföljningen består av några olika steg. Uppföljningen börjar redan på värvningen, fortsätter med en inbjudan och sen en aktivitet. Men uppföljningen slutar inte bara med den aktiviteten. Vi måste alltid vara välkomnande. Men även se till att fortsätta bjuda in till aktiviteter och verksamhet, oavsett om någon varit medlem i en vecka eller i ett år.

## När du gör uppföljning

När du gör en uppföljning och är ansvarig är det viktigt att du är välkomnande. Det är viktigt att vi sätter rätt sorts kultur direkt när vi får nya medlemmar. I UNF är vi schyssta mot varandra, vi är solidariska och vi gör saker på ett demokratiskt sätt. Ingen får lämnas utanför, känna sig förminskad eller känna sig ovälkommen. Det är du som ledare på plats som måste vara en förebild och visa hur vi är som UNF:are. Det är du som är rolig och lär våra medlemmar nya saker, men det är även du som säger ifrån när någon är taskig eller uttrycker sig på ett sätt som vi inte gör i UNF.

## Befintlig verksamhet

Knyt kontakt med nya medlemmar. Låt den nya medlemmen eller blivande medlemmen komma in i föreningslivet direkt. Det är gemenskapen, roliga aktiviteter och att vi gör något vettigt som gör att en medlem blir nöjd med sitt medlemskap. Det kan vara bra att ringa eller smsa en stund innan ett möte, påminna om vad som händer. Berätta att det är viktigt att personen kommer, Du kan även påminna samma dag i skolan.

Ett smart sätt att låta någon bli delaktig är att ge ansvar. Be en ny medlem om hjälp med att fixa fika, förbereda i lokalen innan en aktivitet, hänga med på ett spännande möte och annat. Se till att alla som blivit medlemmar blir kontaktade. Ring eller kontakta de som inte kunde komma första gången inför nästa tillfälle så ingen känner sig utanför.

# Olika steg, olika platser

## På skolan

Prata om den verksamheten ni har och ska ha när ni värvar. Bjud in till en uppföljning efter skolan, det kan vara i ett klassrum eller i er föreningslokal. Där pratar ni om vilka aktiviteter som ni kommer hålla i framöver och hur man kan vara med. Det är också ett bra tillfälle att svara på frågor om UNF, eller se till att någon som inte blivit medlem tidigare blir det nu. Om er lokal ligger långt bort från skolan kan det vara bra att försöka vara i ett klassrum, annars kanske ingen hittar till lokalen. Ni kan vara i föreningslokalen nästa gång! Se till att försöka göra uppföljningen lite "UNF:ig". Bjud på fika, snacka lite skit och få de nya medlemmarna att känna sig taggade på att komma på verksamhet och göra verksamhet.

## Inbjudan/Påminnelse

Alla kommer inte kunna vara med på uppföljningsträffen efter skolan, så det är viktigt att ringa eller skicka ett sms till alla som blev värvade och bjuda in dem till kommande aktiviteter. Oftast är det bäst att ringa. Det känns också mer personligt för en ny medlem att ni ringer istället för att skicka ett sms.

## Aktivitet

Det är bra att ha flera aktiviteter inplane-rade där ni förväntar er att nya medlemmar ska kunna komma. Det är också jättebra om dem som var med på värvningen är med på dem aktiviteterna. Då har alla nya medlemmar någon de känner igen.

Aktiviteterna behöver inte vara spexiga, det kan vara en vanlig förenings-träff där ni umgås i lokalen. Det viktiga är att medlemmarna känner sig som en del utav gruppen och blir välkomnade. Ofta gör vi saker som inte blir särskilt välkomnande utan att tänka på det. Om ni har en soffa i lokalen är det viktigt att alla kan få plats, särskilt de som är nya medlemmar. Att komma till en lokal där soffan är full och man behöver hämta en annan stol för att få vara med kanske inte alltid känns så bra. Då är det bättre att ni som leder aktiviteten hämtar extrastolar och sitter med de nya medlemmarna.

Att diskutera UNF:s värdegrund kan vara ett bra sätt att informera nya medlemmar om vad UNF står för. Ord som solidaritet, demokrati och alkohol-normen är ord som gärna förknippas med vårt förbund

### Uppgift

**Fundera på hur era aktiviteter kan bli mer välkomnande för nya medlemmar! Se till att det inte bara är ni som sitter i styrelsen eller är ansvariga för träffen som ser till att träffen är välkomnande, utan även andra medlemmar som varit med ett tag.**

**Exempel fråga: Om det finns en soffa, hur sitter vi? Vilka sitter och vilka får stå? Vad ger det för signaler?**

## Fortsättning

Efter att de nya medlemmarna varit med på sin första aktivitet är det fortfarande lika viktigt att bjuda in till kommande aktiviteter. Se till att de kan nås av information om när ni har träffar. Det kan vara sociala medier, Messenger-, Snapchat- och Facebook-grupper eller liknande. Ni kan också skicka ut sms om era aktiviteter till era medlemmar. Tänk på att du kanske inte alltid når alla i gruppen genom samma kanal, det är inte säkert att alla följer er i alla era kanaler.

## Ny verksamhet

Arbetet med att starta en förening slutar inte med att föreningen bildats. Det är nästan då som det stora arbetet börjar. I början får man räkna på att någon i styrelsen, någon lokal UNFare eller kanske föreningsutvecklaren blir uppbunden med att vara med på träffar, vara med och planera, fixa fika, boka lokal och annat.

Utmaningen är att steg för steg ge medlemmarna ansvar som de kan hantera så att de kan växa som UNF:are. Balansen i att lägga över lagom mycket ansvar kan vara jättesvår. Det måste vara en tillräckligt stor uppgift för att vara en utmaning så man känner att man utvecklas och att inte uppgiften känns fånig. Samtidigt får inte ansvaret inte bli för tungt.

Risken är då att medlemmen känner att hen inte klarar av uppgiften eller ansvaret, att det är för jobbigt. Det kan vara att det blir för mycket krav och för lite roligt, att engagemanget inte ger något tillbaka.

I värsta fall kan medlemmen sluta komma på aktiviteter eller rent av gå ur UNF.

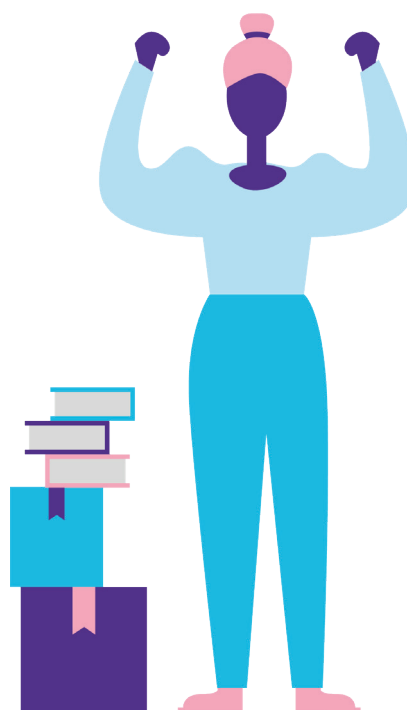
Eftersom vi människor är olika finns det ingen enkel lösning på vad som är för mycket ansvar, utan det är upp till er att finnas där för medlemmen och stötta dem när det behövs, ibland även ta över ansvarsuppgifter. I dessa fall är det viktigt att medlemmen inte blir avskräckt från att ta uppdrag igen, utan var stöttande och hjälp dem hitta sina gränser.

- Exempel på hur nya medlemmar kan få mer ansvar:

Börja med att till nästa träff be medlemmen hämta nyckeln till lokalen, fixa fika, ta fram filmförslag, fixa spellista med musik eller något annat.

Steket efter det kan vara att medlemmen får hålla i en aktivitet tillsammans med någon annan så att dem kan lära sig.

Gå sedan steg för steg över till att be någon eller några planera en hel aktivitet själva. Därefter kan man fråga om den medlemmen ska följa med på nästa värvning.



## Efter skolan

I UNF vill vi att unga ska ha makten över sin egen fritid och ska få möjlighet att skapa sin egen verksamhet. Efter skoltid har vi en uppföljningsträff där medlemmarna får börja med planeringen av sin verksamhet, och ni får komma fram till vad ni vill göra på er fritid. Vi i UNF är experter på fritid, och vi hjälper er gärna med att förverkliga era drömmar för fritiden.

### Räkna trianglar

**Ju fler som samarbetar, desto fler perspektiv får man!**  
Genom olika kunskaper och erfarenheter går det att skapa mer.

**Hur många trianglar finns det? Testa att först räkna själva, jämför era svar, och sedan räkna i grupp!**



**Antal trianglar när du räknar själv**



**Antal trianglar när gruppen räknar**

## En första träff

Första träffen med den nya gruppen eller föreningen kan hållas direkt efter värvningen i samma lokal som ni värvade i. Det går också bra om de medlemmar som vill starta en ny förening har en egen träff separat från uppföljningsträffen.

Under den första träffen är det viktigt att gruppen pratar om hur gruppen ska fungera och sätter gemensamma regler för gruppen. Men glöm inte att ni ska ha roligt tillsammans också på träffen!

Innan gruppen går vidare kan det vara bra med någon sorts samarbetsövning! Nedan hittar ni Triangeln, läs instruktionerna i bubblan till vänster och börja räkna trianglar!



## Diskussionsuppgift!

Svara på påståendena nedan, hur tycker du att det stämmer?  
När hela gruppen har fått svara individuellt, gå igenom vad ni svarat och försök komma överens om hur just er grupp ska fungera.

	Stämmer inte alls				Stämmer helt
I en grupp ska det öppet gå att diskutera allas åsikter.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Gruppen kan bara fungera om det finns en stark ledare.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
I en grupp ska alla ta hänsyn och så att ingen blir sårad.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ansvaret för att arbetet i gruppen fungerar ska delas lika.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
I en grupp måste alla ha samma åsikter.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
I en grupp får ingen bli arg på de andra i diskussionerna.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Om någon betar sig illa får de inte vara med i gruppen.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## Fundera på

- Hur ser ni till att alla får samma chans att tala?
- Hur gör ni om ni tycker olika i gruppen runt en fråga?
- Hur gör ni i gruppen för att alla ska trivas?
- Hur får ni gruppen att ha bra diskussioner?
- Vem är ansvarig för att gruppen fungerar?



# Planera för aktivitet

Nu är det dags att planera en aktivitet! Vad är det ni vill göra i er grupp?

Börja med att brainstorma! Syftet är att komma på en massa idéer, inte ett perfekt upplägg. Håll inte tillbaka dina förslag, utan låt fantasin flöda fritt! Läs reglerna nedan, och följ sedan process-schemat.

## Regler för brainstorm

Kvantitet - Få ut så många idéer som möjligt

Alla idéer är bra - Inget är för gale

Ingen kritik - Rensa senare, nu är det inga hinder

Tidspress - Att ha en tidsgräns ökar ideskapandet

## 1. Brainstorma

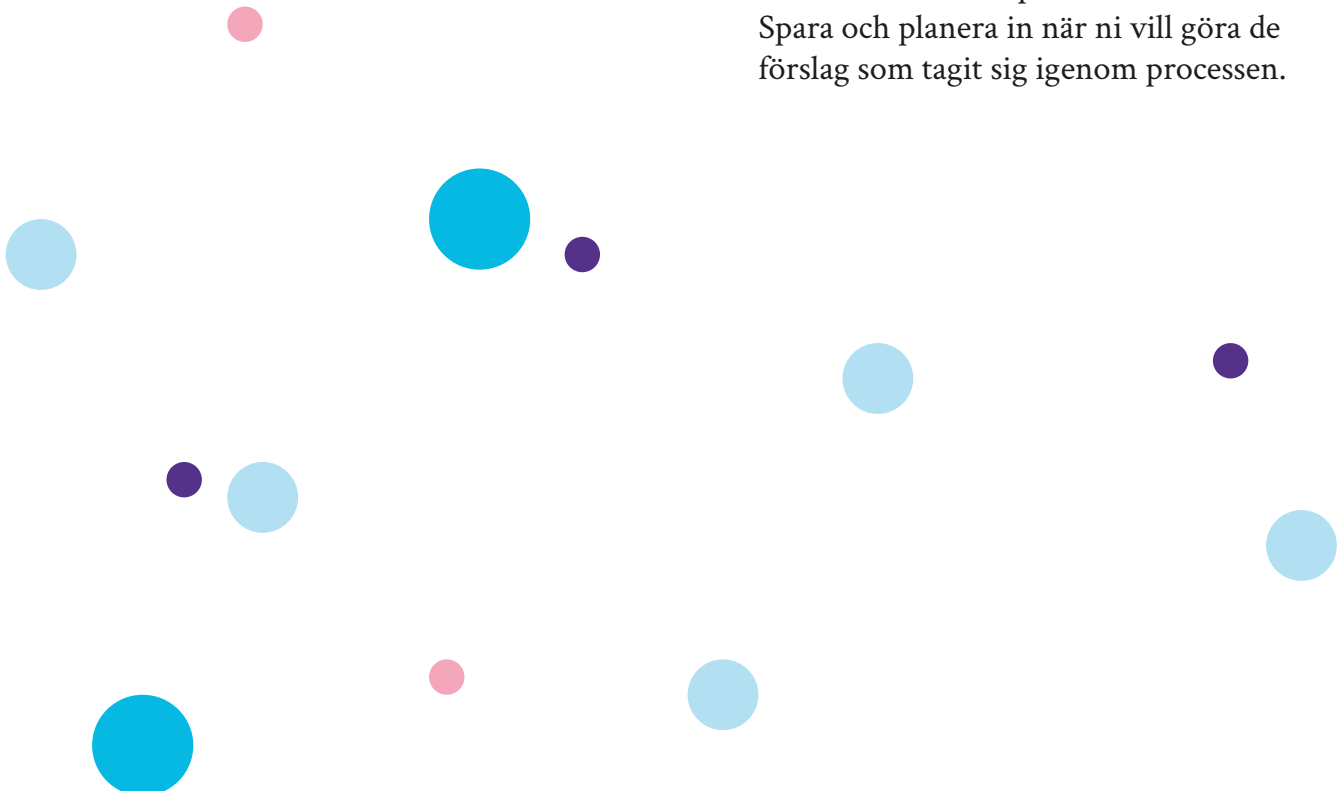
Kom på så många idéer som ni kan och följ reglerna till vänster på sidan. Skriv nere alla idéer, på kom-ihåglappar eller en tavla.

## 2. Ett första urval

Börja rensa i den långa listan av idéer. Vilka idéer ser ni redan nu blir omöjliga att genomföra, eller som ni inte vill göra?

## 3. Välj de bästa

Välj ut de idéer som känns roliga och genomförbara. Diskutera i gruppen, då kanske ni kommer på ännu fler bra idéer! Spara och planera in när ni vill göra de förslag som tagit sig igenom processen.





# Planering av aktivitet

## Stegen för planering

Nu börjar planeringen på riktigt! Nedan finner ni fem frågor som kommer hjälpa er skapa en ordentlig planering.

När? - När ska aktiviteten vara? När behöver informationen komma ut? När måste lokalen vara bokad? Kan alla komma? Krockar aktiviteten med något annat?

Var? - Var ska aktiviteten vara? Vilken lokal passar? Behövs en stor lokal? Kan alla ta sig dit? Hittar alla dit?

Hur? - Hur går det till att göra aktiviteten? Behöver ni lära er något? Behövs någon speciell utrustning?

Vem? - Vem är ansvarig för aktiviteten? Vem bokar, ringer, skickar eller annat?

Vad? - Vad får aktiviteten kosta? behöver ni söka bidrag? Ska deltagarna betala inträde?

## När du gör uppföljning

Nu är det sista stora planeringssteget att bestämma vem som gör vad och när det ska vara färdigt inför aktiviteten! På nästa sida finns ett exempelblad på hur en aktivitetesplanering kan se ut. Det ni i gruppen behöver tänka på är:

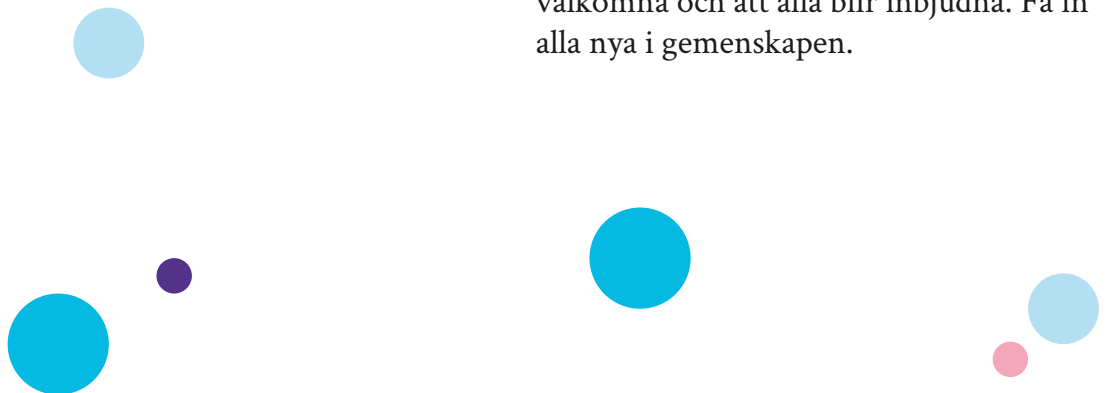
Fördela arbetet- Det blir mindre jobb och fler känner sig delaktiga.

Framförhållning - Var ute i tillräckligt god tid. Ibland behöver lokal bokas eller tillstånd sökas. I vissa lokaler kan brandkår behöva underrättas om ni ska sova i lokalen, exempelvis.

Ansvarig - Välj en ansvarig för varje uppgift så att det blir tydligt vem som gör vad.

Tvinga ingen - Ge inte någon uppgifter de verkligen inte tror att de klarar av. Däremot är det viktigt att uppmuntra alla att försöka.

Solidaritet - Se till att alla känner sig välkomna och att alla blir inbjudna. Få in alla nya i gemenskapen.





# Fortsättning och stöd

## Den nya föreningen

Arbetet med att starta föreningen har precis börjat. Framöver kommer ni behöva stötta era nya medlemmar, höra av er och fråga hur det går, vara med på någon träff eller möte för att se hur arbetet går. Ni vet var de kan hitta nycklarna till lokalen, vad för fika som flest kan äta, hur man lägger en budget för träffen och hur man är en bra UNF:are. Se till att ni hör av er till olika medlemmar och inte bara den som pratar mest. Det är viktigt att alla medlemmar blir inbjudna och får känna gemenskap med UNF.

Tänk på att gradvis ge föreningen mer ansvar över tid, och inte bara släppa dem helt på en gång. Vissa nya föreningar kanske behöver extra mycket stöd, medan andra är mer självgående. Försök därför att göra individuella bedömningar för varje förening, och försök att möta deras behov.

När föreningen har funnits ett tag kan det vara dags att tipsa dem om att vara med på en UNF:aren-kurs. En sån kurs kan ni anordna själva med hjälp av distriktsstyrelsen och personal. Annars arrangeras det ofta UNF:aren i andra delar av landet, kanske i ett granndistrikt, som medlemmarna i den nya föreningen och er förening kan åka på. Fråga er föreningsutvecklare när nästa UNF:aren är!





**För en demokratisk och solidarisk värld fri från droger**



[unf.se](http://unf.se)  
[info@unf.se](mailto:info@unf.se)

**Utgiven 2021 av Ungdomens Nykterhetsförbund**  
Text av Jacob Nehrer  
Grafik och layout av Lowe Elfström