

Välkommen

– att känna sig inkluderad!



Lärgruppsplan

Välkommen

– att känna sig inkluderad!

Denna lärgruppsplan hör ihop med kortfilmen *Välkommen – att känna sig inkluderad!*
En film framtagen av SISU Idrottsutbildarna och Riksidrottsförbundet.

Filmen vänder sig till dig som ledare och/eller föräldrar i en förening. Den är cirka två minuter lång och fungerar utmärkt som en introduktion i ämnet och som samtalsunderlag för att sätta fokus på området om allas rätt att vara med. Filmen finns på SISU Idrottsutbildarnas webb www.sisuidrottsutbildarna.se under rubriken *Allas rätt inom idrotten*.



Mötet, samtalet och det gemensamma sökandet

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. Deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling.

Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Hon/han behöver ta på sig ett särskilt ansvar när det gäller att:

- Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om
- Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta
- Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter

Det är viktigt att förstå att den som är lärgruppsledare inte automatiskt behöver vara den som kan och vet mest om ämnet. Det är själva mötet och de gemensamma ansvaret för samtalen och sökandet som är själva kärnan i lärandet.

Hur många gånger ska vi träffas?

Ni i er egen lärgrupp avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång.

Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8 deltagare och att varje träff är mellan 2-3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om. Den här lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för möten, samtal och reflekterande.

Bra att känna till

När ni ska rapportera in er lärgrupp så kommer ni att få redovisa:

- Hur många gånger som ni har träffats. Varje träff kallas då för en sammankomst.

SISU Idrottsutbildarna – en resurs

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel SISU Idrottsutbildarna genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se.

Lärgruppsträffar

Förslag på hur en sammankomst hemma i föreningen kan se ut:

1. Presentera kort syftet med lärgruppen. Låt var och en få presentera sina förväntningar.
2. Se filmen och låt var och en först få tid till egen reflektion.
3. Låt var och en få presentera vilka tankar, funderingar och idéer filmen väcker.
4. Låt dessa tankar, funderingar och idéer få styra ert gemensamma fokus på vad ni lägger tid på att samtala kring.
5. Om ni vill, använd nedanstående förslag på frågor:
 - Vad får dig att känna dig välkommen?
 - Beskriv vad som är en välkomnade miljö för dig?
 - Vad får dig att känna dig inkluderad, att du får vara med i gruppen?
 - Berätta om dina tankar för någon annan. Lyft fram de ni anser viktigast utifrån ert samtal för de andra i gruppen.
 - Upplever du att ni har en tillåtande eller begränsande miljö i din idrott/i din förening? Fundera på vad det är som begränsar och vad som gör den tillåtande. Gör en gemensam lista med era tankar.
 - Hur kan du och din förening ta reda på vad som får era medlemmar att känna sig välkomna?
- Vad är norm i din idrott? Vad är det som "gäller" i din förening? Låt var och en beskriva sina tankar om normer och om det "normala" i er förening och diskutera sedan tillsammans.
 - Vad tror du kan vara positivt med denna norm i din idrott/i din förening?
 - Tror du att det kan vara negativt med denna norm i din idrott/i din förening?
- Skapa en gemensam bild av vad ni tillsammans tror symboliserar det "normala"/normen i er idrott/förening.
- Vilka värderingar står din förening för? Synliggörs det i era dokument?
- Märks värderingarna i er kommunikation med medlemmarna?
- Kan alla vara sig själva i din förening? Testa dig själv – genom de påståenden som lyfts i filmen. Samtala kring era respektive svar.



- Hur kan du och din förening se till att era medlemmar känner sig inkluderade, att de får vara med?
- Hur kan du och din förening se till att era medlemmar känner sig delaktiga och involverade i föreningens verksamhet?
- Utifrån era samtal – finns det saker du och din förening behöver stärka och utveckla?

1. Samtala kring frågorna i mindre grupper. Försök se till så att samtalen leder fram till hur ni konkret kan synliggöra och arbeta vidare med detta område och dessa frågor i just er förening.
2. Presentera i hela gruppen vad respektive grupp har kommit fram till.
3. Låt gruppen sortera och prioritera vilka områden som är viktiga att göra en handlingsplan till. Vad blir nästa steg?
4. På vilket sätt kan var och en i gruppen hålla det som synliggjorts och det man lärt sig, levande?

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SISU Idrottsutbildarna utvecklar och utbildar idrotten!

www.svenskidrott.se

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna är
idrottens studie- och utbildningsorganisation

www.sisuidrottsutbildarna.se

