

# Hitta ditt oupptäckta sociala nätverk

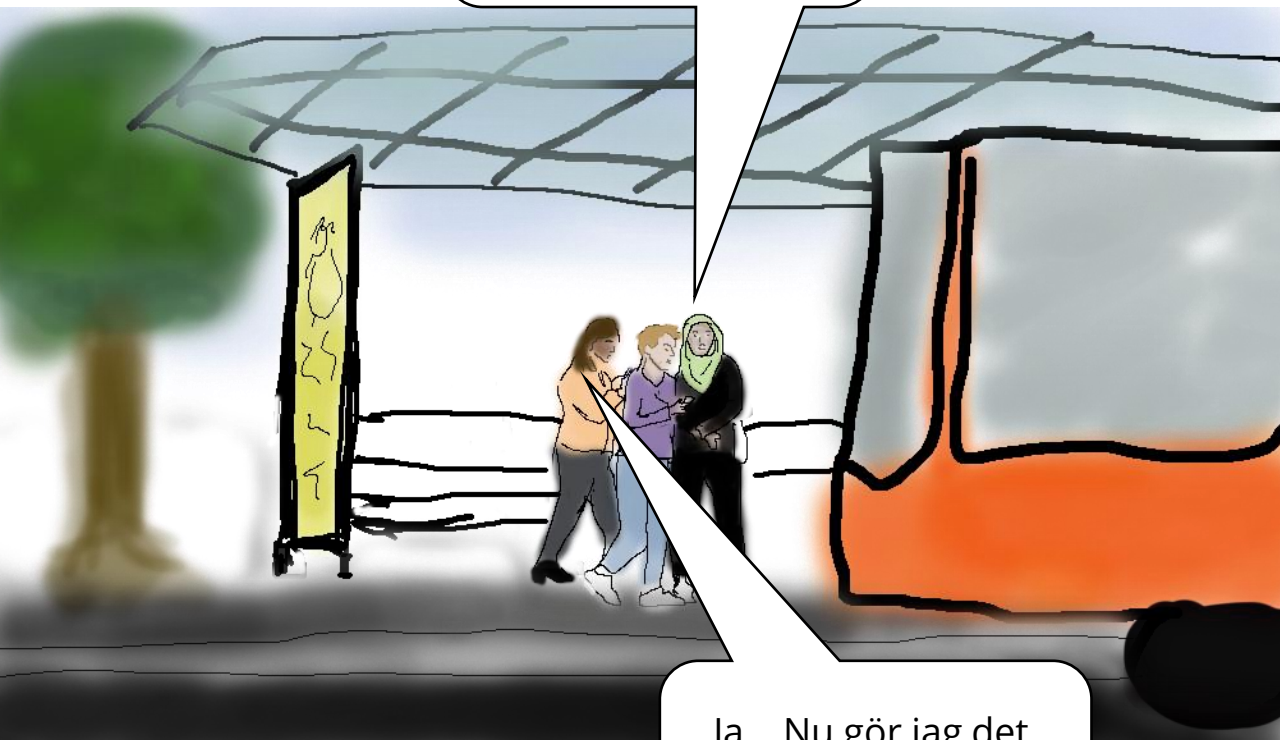


# Varför?

Skolstarten, när studenter kommer till en ny stad och ny utbildning, är viktig och ibland avgörande för studietiden. Här skapas möten, relationer och grupperingar som kan ge vänner och skapa trivsel under studietiden och för livet.

Studenter uppger att de som inte vill delta i insparks-verksamhet saknar alternativa, inkluderande mötesplatser och aktiviteter där olika intressen och behov får ta plats. Avsaknaden kan leda till avhopp, känsla av ensamhet samt psykisk ohälsa.

Hej, Anna var det va?  
Åker du också med  
denna buss?



Ja... Nu gör jag det,  
fick ta över syrrans  
lägenhet i stan...

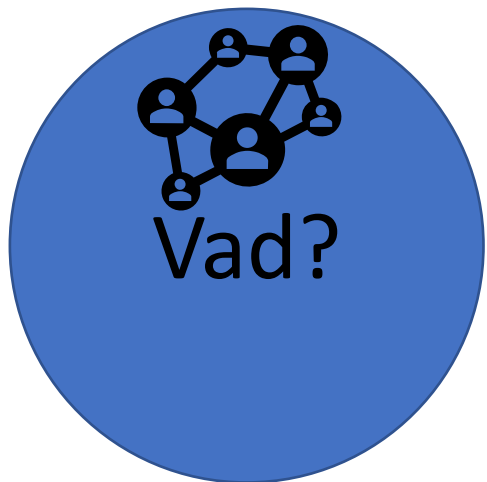
Men vad  
smidigt! Hur  
trivs du där?



Nja, skolan har  
ju inte riktigt  
börjat än.. Så  
det är lite  
ensamt...

# Mål

Att skapa utrymme för studenter  
att träffa andra studenter och  
möjligheter att hitta  
sammenhang att trivas i.



Mötesplats:  
"Hitta ditt oupptäckta  
sociala nätverk"  
med syftet att skapa  
nya kontakter.



Fysiska och/eller  
digitala träffar som  
inkluderar och  
identifierar olika  
studenters behov och  
intressen.  
Aktiviteter samskapas  
utifrån dem.



Återkommande träffar  
under året.



FÖR studenter AV  
studenter, med stöd  
från aktörer.

# Inkluderande möten

Mötesplatsen syftar till att skapa nya kontakter mellan studenter. I nya sammanhang är det lätt att känna sig osäker, det är därför viktigt att skapa trygghet där alla känner sig välkomna, sedda och lyssnade på.

I materialet finns förhållningssätt och övningar för hur du som mötesledare kan skapa så inkluderande möten som möjligt. Det bygger på att tillsammans samskapa aktiviteter utifrån gemensamma behov och intressen.



## Tänk på!

Det är viktigt att skapa en trygg atmosfär så att deltagarna känner sig bekväma med att delge sina tankar och erfarenheter.

# Mötesledare

Att vara mötesledare handlar om att leda deltagare genom aktiviteten mot ett gemensamt mål på ett sätt som skapar tydlighet, delaktighet och kreativitet.

Som mötesledare har en ansvar att se till att alla kommer till tals genom att skapa en tillåtande kultur, att ha en struktur för mötet och att skapa trygghet.

# Struktur för mötet



# S

## Syftet

Syftet är att skapa ett tryggt möte.

# M

## Mål

Målet är att få alla deltagare att känna sig sedda och lyssnade på.

# A

## Agenda

- Inledning
- Incheckning
- Övningar (inkl. ev. fika)
- Utcheckning

# R

## Roller

Mötesledaren håller i mötet.  
Alla deltar aktivt i övningar.

# R!

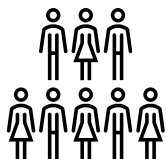
## Regler

Alla får komma till tals, få plats och delta utifrån sina förutsättningar.



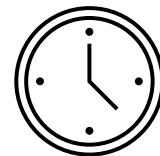
# Kom ihåg

## Deltagare



När en aktivitet planeras är det bra att tänka igenom vilka som ska vara med.  
Vem är målgruppen? (Studenter, personal, studentkåren, studentföreningar, etc?)

## Tid och plats



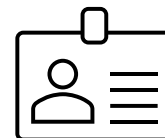
Beroende på vad det är för typ av aktivitet så kan platsen spela en stor roll. Behöver det vara en neutral plats där alla deltagare känner sig trygga? Är det en kreativ workshop där ni vill uppmuntra kreativitet? Beroende på vilka deltagarna är så kan tidpunkten för workshopen spela stor roll för om de kan delta eller inte.

## Gruppdynamik



Ha gruppen i åtanke när upplägget planeras.  
Vilka är det som är med? Är gruppen bekant med ämnet ni ska behandla? Känner deltagarna varandra sedan tidigare eller är de helt nya för varandra?

## Flexibilitet



Det är bra att ha ett mål och ett genomtänkt upplägg för aktiviteten. Ofta vill man gärna planera i detalj men tänk också på att behålla flexibiliteten i planeringen. Ibland behöver tider och upplägg anpassas efter deltagarnas behov.

# Skapa en tillåtande och trygg kultur för mötet

# Inkluderande förhållningssätt

I övningarna samskapas idéer utifrån deltagarnas behov och intressen. Som mötesledare är det viktigt att se till att alla deltagare får bidra med sina perspektiv för att skapa en plats för varje person. Ett sätt att få deltagarna att känna sig sedda och inkluderade är att skapa ögonkontakt och visa att du har sett alla i "rummet".

Ett viktigt förhållningssätt för att främja kreativitet och skapa nya idéer kan vara följande:

- Alla tankar och idéer är bra (kritik hämmar kreativiteten).
- Bygg vidare på varandras idéer hjälper till att skapa nya tankebanor. Stimulera deltagarna att säga "ja, och...." istället för "nej, det funkar inte".
- Ha kul!

**Ha kul!**

**-Alla idéer och tankar är bra**

**-Bygg vidare på varandras idéer**

**-Ta vara på deltagarnas olika perspektiv**

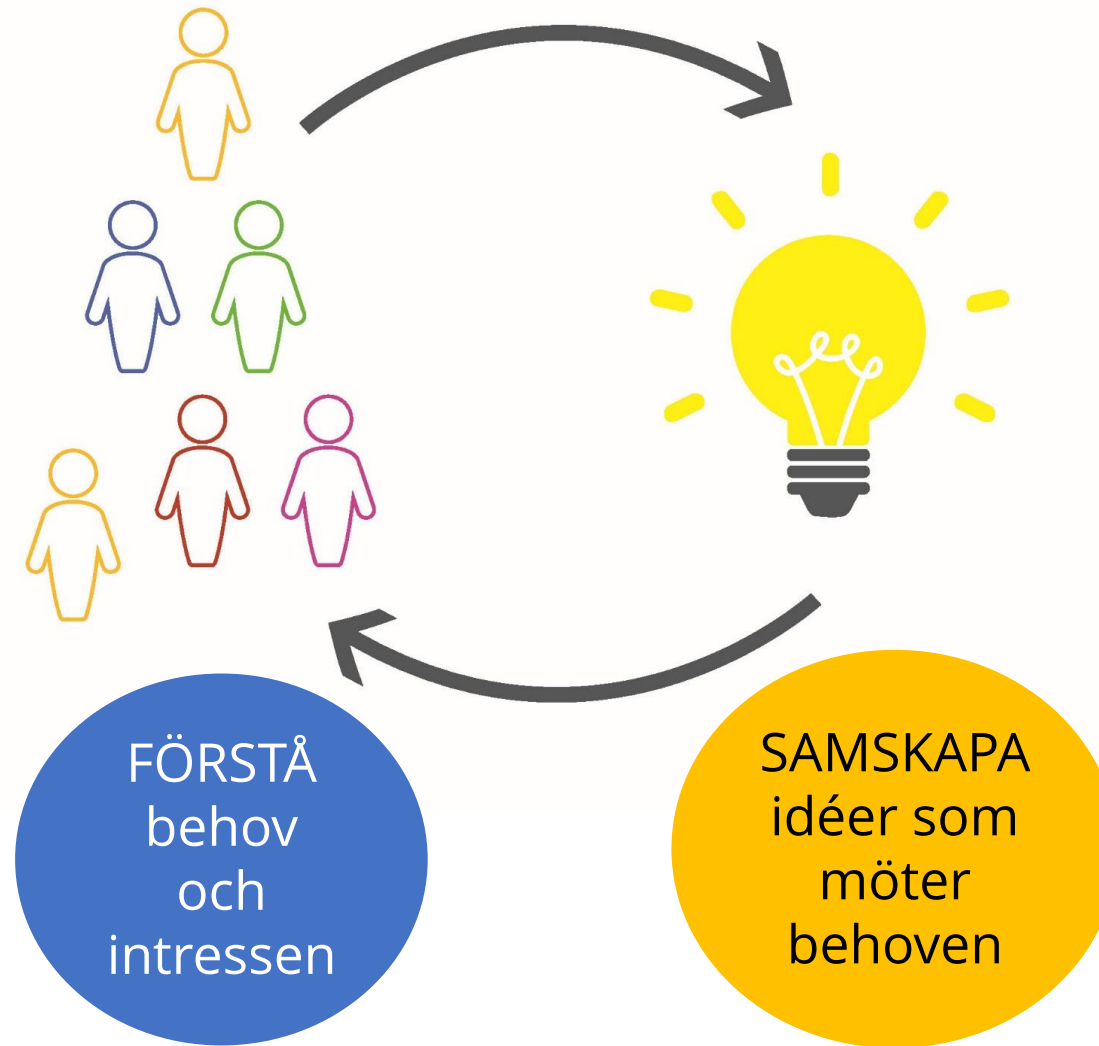
**-Se till att varje deltagare får utrymme att uttrycka sig.**

***”För att lösa utmaningar och problem, där man utgår från användarens behov och medskapar lösningar tillsammans med användare och utförare.”***

## **Innovationsguiden**

Sveriges Kommuner och Regioner (SKR)

## Innovationsguiden





VAD BEHÖVER PERSONERNA  
PÅ BILDEN?









# Agenda

Inledning

Incheckning

Övningar

Utcheckning

**Ett möte innehåller med fördel följande steg:**

- Inledning** för att prata om syfte och mål och välkomna deltagare.
- Incheckning** för att "värma upp" och ta pulsen på deltagarna.
- Övningar** för att lära känna varandra och skapa idéer som möter behov och mål.
- Utcheckning** för att utvärdera och avsluta mötet, säga tack och välkommen åter.

# Metoder och övningar

Här finns lite olika övningar som en "övningsbank" att välja olika övningar ur. Beroende på hur lång aktivitet ni har eller vilket syfte den har kan olika övningar passa till olika ändamål. Vissa övningar bygger på varandra.

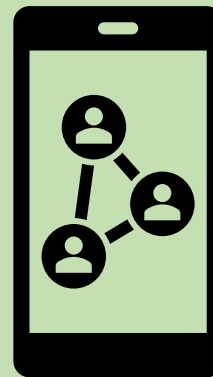
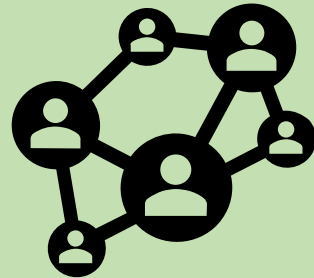
# Incheckningsövningar

Incheckningsövningar används för att starta igång aktiviteten, starta igång samtal, skapa trygg stämning, mjuka upp kreativitet, etc.

Tidsåtgång: 5 min

# MENTI.COM

Kod: 00 00 0



# Berg- och dalbana

## Vad är det?

Uppvärmningsövning och/ eller incheckningsövning för att känna av stämningen i gruppen

## Användning

Denna metod kan användas under alla typer av möten för att skapa gemensam bild över deltagarnas sinnesstämning/ känslor inför mötet.

## Förväntat resultat

Metoden ger en överblick av deltagarnas mående och andra påverkande faktorer för måendet

## Genomförande

### 1. Berg- och dalbana

Rita en berg och dalbana på en whiteboard eller stort vitt papper

### 2. Skriv namn på en post-it-lapp

Be deltagarna att skriva sitt namn på en post-it (eller skriva sitt namn på whiteboard-tavlan).

### 3. Låt deltagarna placera sin post-it på berg-och dalbanan

Be deltagarna att placera sin post-it i berg-och dalbanan. Antingen att de sätter upp post-it-lapparna, eller att de ritar in det med färgpennan. Var befinner de sig idag? Om deltagarna känner varandra be dem att berätta mer om varför de placerar lappen just där (i början, på slutet, upp-och-ner, i loopen,etc).



# Porträtten

Tidsåtgång: 5 min

Incheckningsövning

## Vad är det?

En uppvärmningsövning för skapa stämning och/eller höja energin i gruppen.

## Användning

Ett roligt och kreativt sätt att lära känna gruppen på. Denna metod kan användas under alla typer av aktiviteter, men med fördel i samskapande möten. Metoden ger en kreativ, förlåtande och lättsam kultur i gruppen vilket är fördelaktigt när man skapar nya ideér.

## Tänk på!

Metoden brukar genererade mycket skratt och god stämning. Prestigen släpper och det spelar ingen roll hur det ser ut. Vissa kan trots det känna sig obekväma. Det är helt ok om någon inte vill delta.

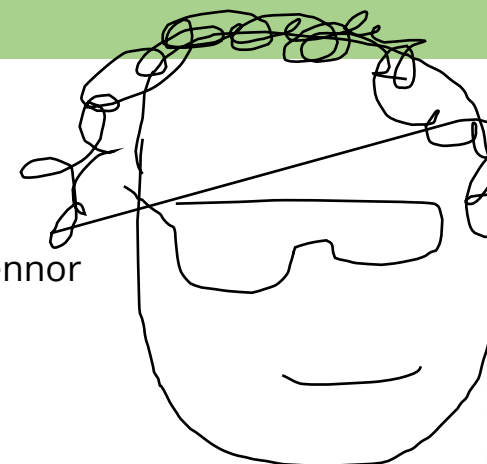
## Förväntat resultat

Porträtt över alla deltagarna och god stämning mellan dem.

## Genomförande

1. Be deltagarna att sätta sig mitt emot varandra  
Deltagarna ska sitta mittemot varandra och ha varsitt papper och penna.
2. Rita av personen mittemot  
Under 30 sek ska deltagarna rita av personen mitt emot utan att titta på pappret.
3. Lägg porträtten i en hög på bordet.  
Turas om att dra ett porträtt och försök att gissa vem den föreställer, eller lämna bara över porträttet till den som är avmålad.

Material:  
A4 papper och pennor



# Dela-in-i-grupper övning

## Vad är det?

Uppvärmningsövning och/ eller incheckningsövning

## Användning

Denna metod kan användas under alla typer av möten för att blanda deltagarna och skapa grupper.

## Förväntat resultat

Att få deltagarna att börja prata med varandra för att lösa uppgiften, och samtidigt delas in i blandade grupper.

## Genomförande

1. Alla deltagare får i uppgift att ställa sig på ett led utefter t.ex. Datum och månad de är födda, där första personen i ledet är född först på året.
2. Deltagarna börjar prata med varandra för att lösa uppgiften och ställa sig i rätt ordning.
3. Mötesledaren delar upp deltagarna i grupper om ca. 4-5 personer utifrån den ordning de står i ledet.

# Metoder och övningar för att lära-känna

Lära-känna-övningar används för att starta samtal mellan deltagarna, dela och synliggöra olika behov och perspektiv, synliggöra personliga eller gemensamma intressen, etc.



# Gemensamma nämnare

## Vad är det?

Lära-känna övning

## Användning

Denna metod kan användas under alla typer av möten för att lära känna varandra.

## Förväntat resultat

Alla deltagare i gruppen har fått reda på något om varandra genom att hitta som många gemensamma nämnare som möjligt.

## Genomförande

1. Dela in i grupper (ca. 4-5 st/grupp)
2. Gruppen ska under 5 min hitta så många gemensamma nämnare som möjligt. T.ex. "Jag gillar hundar", "Jag har varit på Mallorca" etc.
3. Sammanställ de gemensamma nämnare gruppen hittat.

Penna och papper behövs för att skriva ned och komma ihåg de gemensamma nämnarna.

# Hur vill du träffa nya människor?

## Vad är det?

Lära-känna övning för att synliggöra olika behov

## Användning

Denna metod kan användas under alla typer av möten för att lära känna varandra.

## Förväntat resultat

Alla deltagare i gruppen har fått veta mer om hur varje person känner sig trygg i att lära känna nya människor.

## Genomförande

1. Dela in i grupper (ca. 4-5 st/grupp)
2. Gruppen ska under 5 min skriva ner på ett papper hur den vill träffa nya människor. T.ex. Genom gemensamma aktiviteter, i en lugn miljö etc.
3. Varje deltagare delar med sig av det de har skrivit ned. Det möjliggör också alla att komma till tals (inte bara den som först börjar prata). Den här övningen synliggör att vi är olika och hur viktigt det är att skapa aktiviteter som passar olika behov. Penna och papper behövs.

# Bingobrickan

## Vad är det?

En övning för att få reda på mer om de andra i gruppen, som ett första steg att lära känna varandra.

## Användning

Denna metod kan användas under alla typer av möten för att lära känna varandra.

## Förväntat resultat

Alla deltagare i gruppen har pratat med flera i gruppen och fått veta lite om personen bakom.

## Genomförande

1. Dela in i grupper (ca. 4-5 st/grupp).
2. Gruppen får ett kryss för varje påstående som stämmer in på någon i gruppen. Den som först fyller hela bingobrickan vinner. Om inte påståenden passar in på någon i gruppen så börjar de olika grupperna att fråga varandra.
3. Den här övningen öppnar upp för att lära känna varandra och få möjlighet att prata med många personer.

# Exempel på Bingobrickan:

Bor utanför Karlstad	Har en hund	Matlagning som intresse	Läser sitt första år på kau	Är född på 90- talet
Har åkt vasaloppet	Dricker kaffe	Har bott i ett annat land	Jobbar inom vården	Kvällsmänniska
Spelar instrument	Bor i hus	Högerhänt	Har barn eller syskonbarn	Dataspel som intresse
Har inte sett alla Harry Potter filmer	Är laktosintolerant	Morgonmänniska	Kan titel på en ABBA låt	Gillar läsa böcker
Har besökt fler än 3 länder	Har haft en hamster	Kan rövarspråk	Gillar inte kaffe	Någon som idrottar

# Metod/övning för att samskapa idéer

Att samskapa idéer handlar om att släppa loss kreativitet och ta vara på alla deltagares kunskaper, erfarenheter, tankar och idéer.

# Skapa en persona

## Vad är det?

Idéövning som syftar till att samskapa idéer utifrån deltagarnas behov och intressen.

## Användning

Denna metod kan användas under alla typer av möten för att lära känna varandra. Det kan ibland vara lättare att utgå från en persona. "Det är inte du och inte jag."

## Förväntat resultat

Gruppen har tagit fram en persona som är en beskrivning av gruppens gemensamma nämnare.

## Genomförande

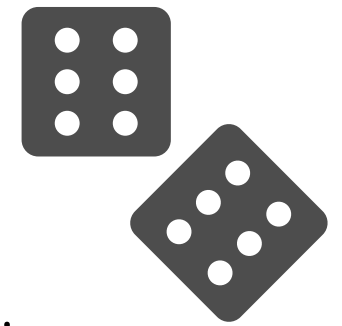
1. Slå tärningen för att namnge er persona.
2. Applicera era gemensamma nämnare på pappret med personen på
3. Diskutera i gruppen hur personen vill träffa nya människor. Introvert/Extrovert, på en lugn promenad, en livlig restaurang. Det som skulle passa dem i gruppen bäst.

# Vem är er persona?

-Vilka är era gemensamma intressen? *(Fortsättning på övning - Gemensamma nämnare)*

-Hur vill er persona träffa/lära känna nya människor? *(Fortsättning på övning -Hur vill du träffa nya människor)*

Material: 1 st tärning, Papper, Färgpennor



1. Annie
2. Kim
3. Fatima
4. Greta
5. Mustafa
6. Love

# Exempel:



**Namn:** Alex

**Intressen:**

- Gillar djur (särskilt katter)
- Tv-spel
- Teknik
- Språk

**Personlighet:** Introvert/tillbakadragen i början.

**Så här vill jag träffa nya människor:** Fysisk träff i lugn miljö, ex en liten bar och spela biljard.



**Namn:** Love

**Intressen:**

- Resor
- Upplevelser
- Aktiv friluftsmänniska
- Gillar djur
- Natur
- Mat/fika
- Estetiska uttryck.

**Personlighet:** Tycker om att ha/ta kontakt med nya människor.

**Vill jag träffa nya människor:** Gemensamma aktiviteter där gruppen gör något tillsammans (promenad, dreja). Ses gärna över en fika/middag.



# Skapa idéer på hur er persona kan träffa nya människor

## Vad är det?

Idéövning som syftar till att samskapa idéer utifrån personans behov och intressen.

## Användning

Denna metod kan användas under alla typer av möten för att lära känna varandra. Syftar till att skapa aktiviteter

## Förväntat resultat

Gruppen har tagit fram x antal idéer på hur personen kan träffa nya människor.

## Genomförande

1. Spåna kreativt.

Be deltagarna kreativt spåna på idéer hur deras persona kan/vill träffa nya människor.

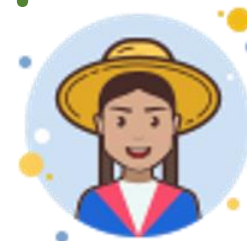
Vilka idéer/aktiviteter kan ni skapa (baserat på era gemensamma nämnare och sättet personen vill träffa nya personer på)?

2. Välj ut en idé/aktivitet och specificera

Specifika gärna När? Var? Hur? Vem som ska se till att den blir av? Vad krävs? Behöver ni stöd? Kan Studentkåren/ studentföreningar/ studentambassadörer etc underlätta?



# Hur skulle du/ni skapa aktiviteten? När? Var? Hur?

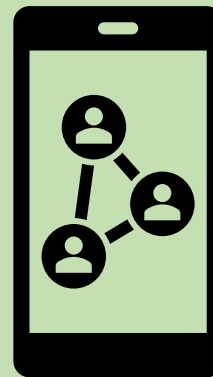
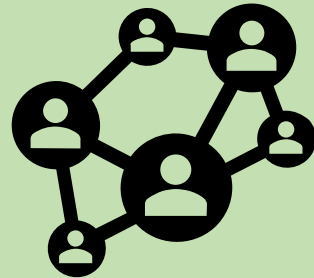


# Utcheckningsövningar

Utcheckningsövningar används för att "checka ut" aktiviteten, utvärdera aktiviteten med hjälp av en känsla, ett ord eller en mening om aktiviteten varit värdeskapande, etc.

# MENTI.COM

Kod: 00 00 0



# Berg- och dalbana

## Vad är det?

Utcheckningsövning

## Användning

Denna metod kan användas under alla typer av möten för att skapa gemensam bild över deltagarnas sinnesstämning/ känslor efter mötet.

## Förväntat resultat

Metoden ger en överblick av deltagarnas mående och andra påverkande faktorer för måendet. Även en kort utvärdering av aktiviteten. Var den värdeskapande? Har någon skapat kontakt? Var det en meningsfull stund?

## Genomförande

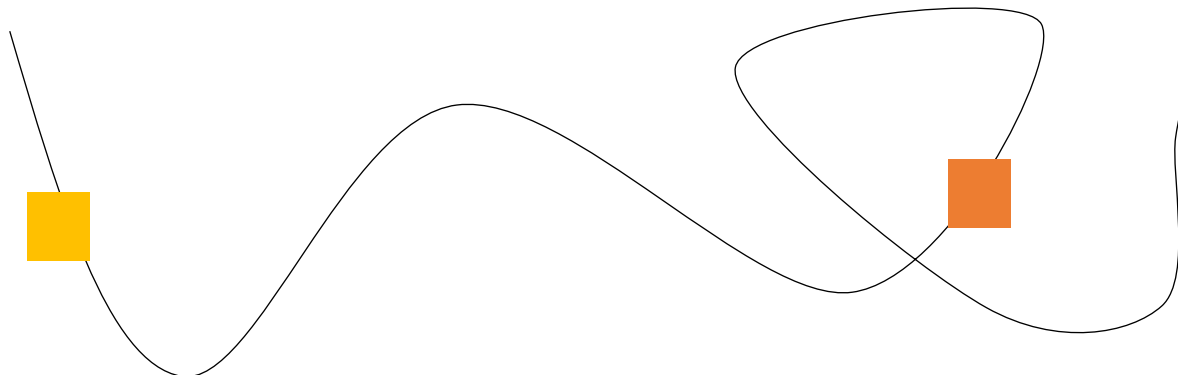
1. Berg- och dalbana

Ställ er vid Berg- och dalbanan ni checkade in vid.

2. Skriv namn på en post-it-lapp

Be deltagarna att flytta sin post-it (eller skriva sitt namn på ett nytt ställe på whiteboard-tavlan) om känslan förändrats sedan ni checkade in.

3. Låt deltagarna placera sin post-it på berg-och dalbanan  
Be deltagarna att placera sin post-it i berg-och dalbanan. Var befinner de sig nu? Om deltagarna känner varandra be dem att berätta mer om varför de placerar lappen just där (i början, på slutet, upp-och-ner, i loopen, etc).



# LYCKA TILL!

