



READY-programmets handbok



Projektkod: 2023-2-IE01-KA220-YOU-000170471

Projektets titel: Restorativ och yogabaserad berikningsmetod för aktivitetsutveckling för europeisk ungdom

INTRODUKTION TILL READY- programmet

READY-projektet ger stöd till ungdomsarbetare, lärare och utbildare som hjälper ungdomar att nå sin fulla potential. Ofta bär ungdomar på trauman eller utmaningar från sitt dagliga liv och tar med sig dessa problem till exempelvis skola och fritidsgård. Denna handbok erbjuder några nya idéer och verktyg för yrkesverksamma så att de kan ta itu med dessa frågor på ett kreativt sätt, så att dessa frågor kan utforskas och ungdomarna kan bestämma hur de bäst ska hantera dem. Genom ett traumainformerat tillvägagångssätt presenteras yoga för tonåringar och Restorative Practice både på teoretisk nivå och på implementeringsnivå (avsnitt 2–4). Handboken introducerar ett program med aktiviteter eller verktygslåda som kan användas som en uppsättning resurser inom ungdomsarbete eller lärarutbildning (avsnitt 5).

En central del av logiken och motiveringen för projektets steg och metodik är att programmet kommer att utvecklas på ett iterativt sätt, baserat på workshops och input från alla parter, att en praktikgemenskap kommer att växa fram med en dedikerad onlineplattform för att stödja programmets aktiviteter.

HANDBOKENS ÖVERSIKT

Avsnitt 2 utforskar fördelarna med Restorative Practice, tittar på hur den används inom ungdomsarbete och ungdomscenter och belyser hur behovet av ett sådant tillvägagångssätt, liksom av en traumainformerad modell, har bevisats inom ett samhälle i Dublin. Detta avsnitt tittar också på erfarenheterna från projekt och partner hittills när det gäller att utveckla och integrera RP inom sina organisationer. I detta avsnitt beskrivs också de typer av resurser, modeller och praktiskt stöd som finns och presenteras några insikter och sessionstrukturer som kan användas. Dessa inkluderar viktiga tips, aktiviteter och lärdomar som kan utnyttjas, samt länkar till ytterligare vittnesmål, fallstudier och bevis från praktiker och ungdomar. Under projektets gång kommer dessa erfarenheter av att utbilda människor i RP att delas i takt med att denna programhandbok utökas.

Avsnitt 3 genomför en liknande övning med Tonårsyoga, där fördelarna med att använda yoga med ungdomar presenteras och bevis för behovet av ett sådant tillvägagångssätt på europeisk och global nivå dokumenteras. Erfarenheterna från projekt och partners när det gäller att ge tillgång till teen yoga inom ungdomscentra och utbildningsinstitutioner lyfts fram, med särskilt fokus på hur TonårsYoga kan användas med ungdomar för att stödja deras lärande och självreglering.

Avsnitt 4 beskriver hur det finns betydande likheter mellan RP och TonårsYoga och hur viktiga element kan extraheras från båda metoderna i relation till ungdomsarbetare. Dessa likheter sammanfattas sedan i termer av hur varje perspektiv stöder

- planeringen av en session (hur ser framgång ut, hur många kommer att delta, vilka är målen, vilka resurser och vilket stöd krävs för ungdomarna och facilitatorerna?)
- Inleda ett arbete (inreda lokalen, hur kommer ungdomarna igång, hur introduceras sessionen, vem är "ansvarig"?)
- stödja ungdomarna och ge dem utrymme (hur flexibel är man när det gäller att ändra inriktning, finns det en plan B eller plan C, hur stor självständighet har ungdomarna?)
- avsluta sessionen (vem ansvarar, vilka processer och tekniker används, hur hanteras en avslutande cirkel, finns det möjligheter till lugn och eftertanke eller är det roligt och spännande?)
- granskning och utvärdering (vem deltar och när, vilka indikatorer används, granskas den ursprungliga planen, är ungdomarna delaktiga?)

Avsnitt 5 presenterar ett skräddarsytt READY-program som bygger på en syntes av det bästa från båda metoderna. Genom att utforska dessa element ur ett "planera-genomföra-utvärdera"-perspektiv presenteras de första iterationerna av en ny metod, med dess kärnfunktioner och icke förhandlingsbara delar.

Avsnittet tittar på hur vi kan bygga upp kapacitet för ungdomsarbetare att leverera detta nya och innovativa READY-program, med tanke på vilka verktyg och vilket stöd som krävs för att genomföra programmet och hur ungdomsarbetare kan utbildas för att inse att denna nya metod och detta nya program är värt att undersöka och införa i sin verksamhet.

Utbildningsprogrammet kommer i sin tur att testas av alla parter som vill förstå hur man kan främja acceptansen för det nya programmet.

Ett slutligt **avsnitt 6** kommer att utarbetas och läggas till när pilotprojektet och genomförandet av programmet pågår, i syfte att dela med sig av erfarenheter och bygga upp en READY-praktikgemenskap. I samarbete med alla parter, externa intressenter och nätverk som är involverade i ungdomsarbete och informellt utbildningsarbete kommer READY-programmet att presenteras och förklaras, så att de insamlade materialet och rösterna från ungdomsarbetare kan delas och de transnationella elementen tydligt lyfts fram.

Parterna kommer att sträva efter att bygga in praktiska indikatorer (kvantitativa och kvalitativa) i de verktyg som ligger till grund för allt pågående granskningsarbete, så att ungdomsarbetare kan granska resultaten för sin egen verksamhet och för ungdomar i deras center. Ett viktigt fokus kommer att ligga på i vilken utsträckning sessionerna blir mer effektiva till följd av att READY-metoden används i det dagliga arbetet, särskilt i arbetet med ungdomar som är svårare att nå. Eftersom modellen tydligt fokuserar på relationer kommer vi att undersöka om relationerna förbättras inom projekten mellan ungdomsarbetare och ungdomarna, samt mellan de professionella teamen.

SAMMANFATTNING AV NÄSTA STEG

Sammanfattningsvis kommer avsnitt 2 och 3 nu att undersöka fördelarna med metoder från RP och TonårsYoga, hur dessa kan användas inom ungdomsarbete, ungdomscenter, utbildningsmiljöer, och titta på hur behovet av dessa metoder kan identifieras och granskas individuellt. Detta avsnitt baseras på erfarenheter från projekt och READY-partners hittills i utvecklingen och implementeringen av RP och TonårsYoga inom sina organisationer.

Avsnitt 4 tittar sedan på gemensamma nämnare inom dessa tillvägagångssätt när handboken går över till en mer detaljerad presentation av ett kombinerat READY-utbildningsprogram, där de beprövade RP- och TonårsYoga-resurserna nu kombineras för att skapa en ny uppsättning praktiska resurser inom en evidensbaserad verktygslåda. Dessa resurser lyfts fram i **avsnitt 5**, där man tittar på var de kan nås och användas, med särskilt fokus på viktiga tips, aktiviteter och lärdomar, samt vittnesmål, fallstudier och bevis från praktiker och ungdomar.

AVSNITT 2: RESTORATIV PRAKTIK

2.1 INLEDNING

"Termen "Restorative Practice" används för att beteckna en praktik som handlar om att vårda, stödja och upprätthålla nya gemensamma relationer och strukturer, eller att ge nytt liv och ny energi till etablerade relationer och strukturer."

Dr Derick Wilson

Restorative Practice (RP) är en metod som fokuserar på att bygga, upprätthålla och reparera

relationer inom våra ungdomsorganisationer, våra utbildningsinstitutioner och i våra bredare samhällsbaserade miljöer. Eftersom den bygger på en uppsättning principer som är kopplade till ungdoms- och samhällsarbete, erbjuder den en uppsättning idéer och praktiska verktyg som främjar respekt, ansvarstagande och empati bland våra pedagoger och ungdomar. Den tjänar också till att aktivt främja dialog och ömsesidig förståelse för att lösa konflikter, förebygga skador och skapa en känsla av tillhörighet.

I detta avsnitt av READY-handboken förklaras RP på ett enkelt sätt med exempel från både teori och praktik. Inledningsvis ligger fokus på fördelarna och resultaten med att använda både RP och traumainformerad praktik inom ungdomsorganisationer, och man beskriver hur en traumainformerad RP kan integrera de viktigaste elementen från båda. I avsnittet presenteras också resurser som används i båda metoderna, inklusive vittnesmål, fallstudier och bevis från praktiker och ungdomar.

2.2 FÖRDELAR MED ÅTERSTÄLLANDE PRAKTIK

RP fungerar väl inom ungdomsarbete, främst eftersom det är en värdebaserad filosofi som stämmer överens med hur vi arbetar i vår dagliga verksamhet. Några av de viktigaste underliggande och överlappande principerna är:

- respekt för mänsklig värdighet
- solidaritet och ansvar
- rättvisa och ansvar
- sanning genom dialog

Ungdomsarbetare utbildas i att ta till sig dessa värderingar och se till att de föregår med gott exempel i sitt arbete med ungdomar. Att visa respekt, erbjuda solidaritet, agera på ett ansvarsfullt sätt och låta individens röst komma fram genom dialog och

diskussion; detta är viktiga aspekter av ungdomsarbete. Inom en RP-strategi finns det ett behov av kopplingar baserade på dessa värderingar.

Hur ser detta ut när man arbetar med ungdomar? Det finns några centrala element som observeras inom en RP-strategi, som ibland delas upp i "RP:s tre E:n":

1. Engagemang: Involvera alla som kommer att påverkas av ett beslut i processen innan beslutet fattas.
2. Förklaring: Dela med sig av resonemanget bakom varför ett beslut måste fattas och säkerställa en gemensam förståelse.
3. Förväntan på tydlighet: En tydlig vision för vad som kommer att hända i framtiden och vad som förväntas av de inblandade.

Restorative practice är en värdefull metod inom ungdomsarbetet som erbjuder verktyg för att bygga relationer med hjälp av dessa tre element. När verktygen används på ett mer konsekvent sätt med ungdomar, med kamrater och inom hela organisationen, hanteras konflikter, ett gemensamt språk utvecklas och en känsla av ett stödjande samhälle skapas.

När vi går igenom detta avsnitt och belyser hur RP kan införas i ungdomsgårdar och ungdomsarbete kommer det att bli tydligt hur följande viktiga fördelar realiserar:

- Stärka relationer
- Främja emotionellt välbefinnande
- Minska konflikter och olämpligt beteende
- Stärka unga människors egenmakt

- Lär ut livslånga färdigheter
- Bygga motståndskraft och ansvarstagande
- Skapa en känsla av tillhörighet
- Förhindra att problem eskalerar
- Kulturell och social medvetenhet
- Stödja positiv utveckling hos ungdomar

Dessa fördelar kan ses i olika arbetsmetoder som används inom våra ungdomscenter, bland annat i konfliktmedling, samhällsbyggande, hantering av skador och kompetensutveckling.

2.3 RESULTAT KOPPLADE TILL EN RESTORATIV PRAKTIK

Att integrera en RP-metod i ungdomscentren har gett positiva resultat både för ungdomsarbetarna själva i relation till hur de interagerar med ungdomarna, men också för sina team att stödja dem så att de kan arbeta på ett mer samstämmigt sätt. Samma resultat gäller i formella utbildningsmiljöer där lärare och elever ingår. Tabellen nedan visar viktiga resultat kopplade till användningen av RP inom dessa områden av ungdomsarbete och utbildning.

Resultat	Hur främjas det?
Stärka relationer	• Restorative practice främjar förtroende, respekt och empati bland ungdomar och mellan ungdomsarbetare och deltagare. • Genom att uppmuntra till öppen dialog kan ungdomsarbetare bygga djupare relationer med individer och skapa en stödjande och inkluderande miljö.
Stödja positiv ungdomsutveckling	• Fokuserar på holistisk utveckling och hjälper ungdomar att utvecklas socialt, emotionellt och moraliskt. • I linje med målet för ungdomsarbetet att fostra ansvarsfulla, empatiska och engagerade individer.
Främjar emotionellt välbefinnande	• Ger ungdomar en trygg plats där de kan uttrycka sina känslor och dela med sig av sina åsikter utan att behöva vara rädda för att bli dömda. • Hjälper ungdomar att utveckla emotionell intelligens, inklusive färdigheter som empati, självmedvetenhet och emotionell reglering.
Minskar konflikter och olämpligt beteende	• Erbjuder konstruktiva sätt att lösa tvister och hantera skadligt beteende. • Ungdomarna lär sig att ta ansvar för sina handlingar och förstå hur de påverkar andra, vilket minskar upprepade konflikter.
Stärka unga människor	• Involverar ungdomar i beslutsprocesser, ger dem en röst och främjar en känsla av delaktighet och ansvar. Ungdomsråd ger möjlighet att använda RP på ett proaktivt sätt. • Uppmuntrar personlig utveckling genom att hjälpa ungdomar att identifiera och hantera sina egna behov och utmaningar.

Lär ut livslånga färdigheter	• Bygg upp viktiga färdigheter som aktivt lyssnande, problemlösning, konfliktlösning och samarbete. • Dessa färdigheter är värdefulla inte bara i ungdomsmiljöer utan också i personliga, utbildningsmässiga och professionella sammanhang.
Bygga motståndskraft och ansvarstagande	• Uppmuntrar ungdomar att lära sig av sina misstag, vilket främjar ansvarstagande och en tillväxtorienterad inställning. • Genom att lösa konflikter på ett konstruktivt sätt utvecklar de motståndskraft och självförtroende för att hantera framtida utmaningar.

Skapa en känsla av tillhörighet	• Restorativa metoder betonar gemenskapsbyggande, vilket hjälper ungdomar att känna sig uppskattade och inkluderade. • Denna känsla av tillhörighet kan minska känslan av isolering och bidra till en positiv identitetsbildning.
Förhindra att problem eskalerar	• Genom att ta itu med mindre konflikter i ett tidigt skede förhindrar återställande åtgärder att de eskalerar till mer betydande problem. • Denna proaktiva strategi minskar disciplinära åtgärder och främjar en mer harmonisk miljö.
Kulturell och social medvetenhet	• Uppmuntrar respekt för mångfald genom att ge ungdomar möjlighet att förstå olika perspektiv. • Skapar inkluderande miljöer där ungdomar med olika bakgrund känner sig hörda och respekterade.

Dessutom ger ungdomsarbetare exempel på hur man löser konflikter mellan kamrater på ett sätt som återuppbygger förtroende och förståelse och underlättar samtal för att reparera relationer efter incidenter där någon har skadats eller brutit mot regler. RP-tekniker som beskrivs senare, såsom användning av återställande cirklar, stöder gruppdiskussioner som stärker banden och skapar gemensamma mål. Färdigheter kan utvecklas hos ungdomar genom att använda andra tekniker såsom aktivt lyssnande och att uppmuntra människor att uttrycka sina känslor på ett konstruktivt sätt.

2.4 TRAUMAINFORMERAD RESTORATIVE PRACTICE

Trauma avser upplevelser eller händelser som överväldigar en individs förmåga att hantera situationen. Detta kan innefatta övergrepp, försummelse, våld, förlust eller systematisk förtryck. Trauma kan vara akut (en enskild händelse), kroniskt (upprepade händelser) eller komplext (flera, sammanhängande trauman). Det kan ha följande effekter:

- Emotionella: Ängest, depression, rädsla eller ilska.
- Fysiska: Trötthet, huvudvärk eller kronisk smärta.

- Beteendemässiga: Koncentrationssvårigheter, tillbakadragenhet eller riskfyllt beteende.
- Utvecklingsmässigt: Särskilt påverkande för barn, kan påverka hjärnans utveckling och inlärning.

Traumainformerad Restorative Practice (TIRP) är en metod för ungdomsarbete och interpersonella interaktioner som erkänner förekomsten och inverkan av trauma på individers liv. I många ungdomsmiljöer och samhällen är unga människor upplever effekterna av generationsöverskridande missgynnande, ekonomisk och social marginalisering samt familjära och personliga utmaningar.

Inom ungdomsarbete och utbildning betonar TIRP-metoden säkerhet, förtroende och egenmakt, samtidigt som man undviker metoder som oavsiktligt kan återtraumatisera människor. TIRP används i stor utsträckning inom utbildning, hälso- och sjukvård, socialt arbete, ungdomsarbete och samhällstjänster. Den hänger samman med RP när det gäller hur den kan hjälpa unga människor att bättre förstå sin omgivning, särskilt när trauma påverkar dem.

Följande tabell visar hur ungdomsarbetets resultat kan stödjas genom användning av en TIRP-metod. Det är tydligt hur de återställande elementen är inbäddade i denna metod:

Resultat	Hur främjas det?
Säkerhet	• Skapa miljöer där individer känner sig fysiskt och emotionellt trygga. • Säkerställa förutsägbarhet, konsekvens och lyhördhet i interaktioner.
Förtroende och öppenhet	• Bygga förtroende genom tydlig kommunikation, pålitlighet och ärlighet. • Säkerställa att policyer och rutiner är transparenta och inkluderande.
Kamratstöd	• Att erkänna värdet av delade erfarenheter och främja kontakter. • Använda kamratstöd för att främja förståelse och motståndskraft.
Empowerment och valfrihet	• Fokusera på individers styrkor och ge dem kontroll över sina beslut. • Erbjud alternativ och uppmuntra aktivt deltagande i deras återhämtning eller utveckling.
Kulturell, historisk och könstillhörighet	• Att erkänna och ta itu med den roll som kulturella, historiska och systemiska faktorer spelar i trauman. • Skapa rutiner som respekterar och bekräftar individens identitet.
Samarbete	• Främja samarbete • Uppmuntra gemensamt beslutsfattande och ömsesidig respekt.

Viktiga metoder i traumainformerat arbete inkluderar att främja medvetenhet och utbildning genom att träna personalen att känna igen tecken på trauma och förstå dess effekter på beteende och relationer.

Som metod fokuserar den på motståndskraft, copingstrategier och återhämtning snarare än enbart på trauman i sig. Kommunikationsförmåga är viktigt för att kunna använda ett empatiskt, respektfullt och icke-dömande språk, samt för att undvika frågor eller handlingar som kan utlösa ångest. Idéerna om att främja reglering och kopplade copingstrategier är avgörande, genom att lära ut självregleringstekniker, såsom mindfulness eller grundande övningar och uppmuntra aktiviteter som minskar stress och bygger motståndskraft.

Inom ungdomscenter kan miljöanpassningar göra stor skillnad för ungdomar som hanterar trauma, så att skapa utrymmen som känns lugna, förutsägbara och välkomnande kan göra skillnad och minska potentiella triggers, såsom höga ljud eller alltför formella miljöer.

Traumainformerad Restorative Practice inom ungdomsarbete och utbildning hjälper praktiker att förstå hur trauma påverkar inlärning och beteende, vilket gör det möjligt för dem att skapa stödjande miljöer. Den fokuserar också på att bygga förtroende hos ungdomar som kan ha upplevt trauma och att skapa trygga, stärkande miljöer för utveckling.

Traumainformerad RP avser en metod som integrerar förståelsen för trauma i RP, vilka är utformade för att reparera skador, bygga relationer och främja ansvarstagande inom samhällen eller organisationer.

2.5 UTBILDNINGSMETOD OCH STEG I RP OCH TIRP

När ungdomsarbetare och personer som arbetar inom utbildning introduceras till RP- och TIRP, introduceras dom till viktiga element och principer som ligger till grund för modellen. Dessa utgör grunden för det utbildningsprogram som behandlas i avsnitt 5, vilket också är viktigt för användningen av TonårsYoga. Detta avsnitt innehåller en serie specifika exempel från BYC, en av READY-partnerna med expertis inom RP och TIRP. Dessa exempel är avsedda att ge en praktisk inblick i hur dessa metoder har använts i verkliga situationer och har lett till viktiga förändringar för både organisationen och enskilda ungdomsarbetare när dessa metoder har implementerats och ny kunskap har uppnåtts.

Första stegen – förstå principerna

Fokus ligger på att skapa medvetenhet och förståelse för hur ungdomar och ungdomsarbetare kan påverkas av trauma i sina liv och arbetsmiljöer, med erkännande av att många människor från socioekonomiska miljöer, särskilt de är inblandade i konflikter, kan ha upplevt trauman som kan påverka deras känslor, beteende och relationer. Trauma kan härröra från personliga erfarenheter av övergrepp, våld, försummelse, diskriminering eller till och med systematisk förtryck.

När denna medvetenhet och förståelse bearbetas med hjälp av exempel och utbyte inom gruppen, kan teamet fokusera på dessa grundläggande frågor:

- **Säkerhet:** Den miljö som skapas under återställande praktiker prioriterar emotionell och fysisk säkerhet. Skapa utrymmen där deltagarna känner sig trygga att uttrycka sig utan rädsla för hämnd, fördömande eller traumatisering.
- **Valfrihet och egenmakt:** Traumanpassade RP ger individer egenmakt genom att skapa hälsosamma utrymmen där de har valmöjligheter och självkänsla och kan engagera sig på ett meningsfullt sätt, vilket underlättas genom hela processen. Detta hjälper traumadrabbade att känna sig mer delaktiga och involverade i beslut som påverkar dem.

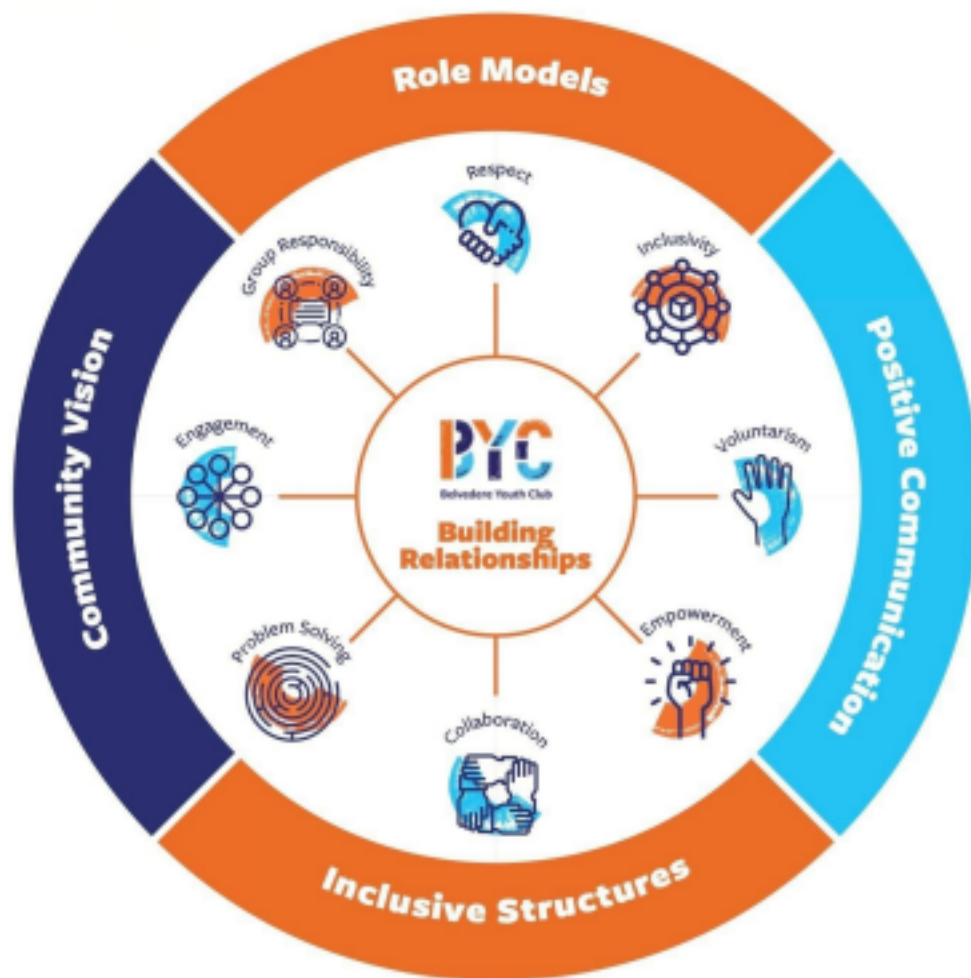
Det skapar dessutom ett utrymme för egenmakt och gör det möjligt för personen/personerna att skilja beteendet från personen, vilket i sin tur skapar ett utrymme för läkning.

- **Trovärdighet och transparens:** Detta är nyckeln till att bygga relationer och engagera sig i relationspraktik, där starka relationer gör det möjligt för processen att vara öppen, ärlig och transparent för att bygga förtroende. För individer som har upplevt trauma är förtroende ofta en avgörande aspekt av läkningen.
- **Samarbete och ömsesidig respekt:** Restorativa metoder betonar gemensamt beslutsfattande och kollektivt ansvar. Detta samsarbetsinriktade tillvägagångssätt kan bidra till att bryta ned maktstrukturer som kan utlösa eller förvärra trauman hos deltagarna. BYC har konstaterat att skapandet av utrymmen för personer med trauman kan återtraumatisera människor, varför det är av avgörande betydelse att en kompetent praktiker finns på plats för att erbjuda eftervård och fortsätta processen.
- **Kulturell ödmjukhet och känslighet:** BYC samarbetar med människor från hela världen, och att förstå mångfalden och omfamna de olika kulturerna är avgörande för framgång. En traumainformerad metod tar hänsyn till de kulturella och sociala faktorer som påverkar individers upplevelser av trauma. Den erkänner att traumareaktioner kan variera beroende på bakgrund, och att metoderna måste vara flexibla för att ta hänsyn till dessa skillnader.
- **Holistisk healing:** Målet med RP, när de är traumainformerade, sträcker sig bortom att lösa konflikter. Det fokuserar på att reparera relationer, återställa värdighet och stödja det emotionella välbefinnandet hos alla inblandade individer.
- **Erkänna och ta itu med "relationsfönstermodellen":** detta stöder arbetet "med" personen/personerna och inte enbart för, mot eller annat. Fokus ligger på påverkan snarare än enbart på straff eller skuld, och RP metoder fokuserar på att erkänna den skada som vållats, erkänna påverkan av denna skadan på individer och att skapa utrymme för läkning och reparation av relationer.

Det är viktigt att betona att BYC har påbörjat en resa för att bli ett centrum för återställande rättvisa och under denna resa har BYC-teamet insett vikten av att bättre förstå trauma och vikten av att vidareutbilda och stödja personalen och samhället för att bli mer medvetna om detta i sin verksamhet. Genom att använda traumainformerade RP kan individer och samhällen delta i mer meningsfulla och helande samtal, främja förståelse, empati och i slutändan konfliktlösning som inte ignorerar det trauma som deltagarna kan bära på.

Andra steget – Förstå modellen

BYC RP-modellen baseras på följande element. Dessa kan ses som hävstänger eller ekrar som stödjer en organisations fokus på att bygga upp RP-kapacitet.



Empowerment Personligt ansvar, skapa förtroende för varandra som individer och som team så att vi alla känner oss kapabla att sträva efter och lyckas.

Respekt	Förståelsen att alla har sina åsikter och sina egna unika perspektiv, och respekt innebär att de känner att deras åsikter lyssnas på, respekteras och tas i beaktande.
----------------	--

Volontärarbete	Frivilligt deltagande: Deltagandet är helt frivilligt; du: om någon väljer att inte delta respekteras detta av BYC.
Engagemang	Deltagande, personligt ansvar, diskussion och konstruktiv konfliktlösning. Skapa och fokusera på att identifiera och lösa uppfyllda behov i en miljö som är emotionellt och intellektuellt stödjande. Reflektera över uppfyllda behov och vad som behövs för att gå vidare.
Inkludering	Allas röst/åsikt hörs och beaktas. Människor uppmuntras att uttrycka sina åsikter och alla åsikter beaktas. Människor uppmuntras att uttrycka sina åsikter.
Samarbete	Vilja att samarbeta och kompromissa och arbeta tillsammans för att uppnå resultat. Lita på varandra för att genomföra de beslut vi fattar.
Grupp Ansvar	Vi är som grupp ansvariga för varandras handlingar. Det är inte okej att utgå från att någon annan kommer att ta itu med problemet.

Problemlösning	Fokus ligger på att lösa problemet, inte på att skylla på någon eller ge tillbaka i ilska eller skam.
-----------------------	---

Följande tabell sammanfattar många av dessa element och kopplar dem till steg i implementeringen, som kommer att behandlas i nästa del av handboken.

5 Core Beliefs for a Restorative Culture				
Core Belief 1:		Everyone has their own unique perspective on a situation or event and needs an opportunity to express this in order to feel respected, valued and listened to.		
Core Belief 2:		What people think in any given moment influences how they feel at that moment, and these feelings inform how they behave.		
Core Belief 3:		Empathy and consideration for others is crucial to the health and wellbeing of us all.		
Core Belief 4:		Unmet needs drive our behaviour. If our physical and emotional needs are met, we are able to function at our best. If they are not met, we are under-resourced and less able to cope.		
Core Belief 5:		The opportunity to engage in empathic collaborative problem-solving affirms and empowers people.		
5 Steps of Restorative Interaction				
Step 1: Following initial introductions and explanations, people share their experiences of what has happened	Step 2: Everyone shares what was going through their mind and how these thoughts impacted on their emotional responses	Step 3: Everyone then reflects on the impact of what has happened, who has been affected and how	Step 4: People reflect on what needs had been unmet or ignored at the time of the incident and what they need to move on	Step 5: Using these needs as the basis for discussion everyone collaborates to find mutually acceptable ways forward

Tredje steget – Implementering av modellen genom sessionsarbete

Nedan följer en struktur och plan för en serie av fem sessioner¹ som gör det möjligt att förklara RP inom ett team. Varje session beskrivs med avseende på miljö, agenda och hur man bäst faciliterar. Som framgår är detta baserat på en serie BYC-interventioner med egen personal och lokala partners. För att tillämpa dessa sessioner inom en annan organisation kan de enkelt anpassas av facilitatorn. Syftet med att gå igenom dessa sessioner är att få en inblick i hur BYC:s RP-modell framgångsrikt implementerades och hur dessa sessioner kan anpassas för att passa andra omständigheter.

Session 1: Lär känna BYC och varandra

Miljö: Stolar placerade i en sluten cirkel – se till att cirkeln är så sluten som möjligt trots skärmen. Facilitatorerna bör helst inte sitta tillsammans utan på motsatta platser i cirkeln.

Material som behövs:

- 4 eller 5 bollar
- Papper/anteckningsblock och pennor för deltagarna
- Dator, skärm och pekare
- Lyssningsmaterial
- Bladdertavla, papper och pennor Klistermärken för namn

Välkomsthälsning och introduktion (2 minuter)

Deltagarna kan uppmanas att skriva sitt namn på en etikett.

Välkomna deltagarna varmt och förklara att vi i BYC använder cirklar så mycket som möjligt, eftersom det främjar jämlikhet och gemenskap, och att ni hoppas att alla känner sig bekväma. Förklara att genom sitt engagemang i BYC kommer de att lära sig mer om den etiska grundsyn och de metoder som BYC använder i sitt arbete med ungdomar. Syftet med dessa sessioner är att ge dem en introduktion till RP.

Förklara att RP är en filosofi och en uppsättning färdigheter för att bygga hälsosamma relationer och lösa konflikter på ett kreativt/icke-våldsamt sätt. Förklara att du kommer att återkomma till detta vid nästa session, men att relationsbyggande är mycket viktigt inom BYC och ungdomsarbete i allmänhet och att du hoppas att denna praktikplats kommer att vara en möjlighet för dem att skapa meningsfulla relationer med varandra, med personalen och framför allt med ungdomarna i klubben.

Öppningscirkel (10 minuter)

Förklara hur vi använder lyssningsövningen. Starta öppningscirkeln med dig själv.

¹ Det finns ytterligare en serie sessioner tillgängliga i BYC RP-handboken.

Gemenskapsavtal (5 minuter)

Skriv "Gemenskapsöverenskommelser" på blädderblocket och fråga: Vad behöver du för att känna dig bekväma under sessionen? Vilka regler kan vi enas om för att trivas med att arbeta tillsammans? Om gruppen inte kommer på några idéer, ge en eller två själva: "Vi lyssnar på varandra", "Vi använder positivt språk" osv. Samla alla deras idéer och sätt upp gemenskapsöverenskommelserna på väggen inför varje framtida session.

Energizer: Mönsterbollar (10 minuter)

Syfte: Att öva på samarbete / Att lära sig namn

Vad du behöver: 3 till 5 bollar

Hur man gör:

1. Be gruppen att ställa sig i en cirkel med ett litet avstånd mellan varandra.
2. Ge reglerna: Alla lyfter en hand.
 - Ledaren kastar bollen till någon, som sedan kastar den vidare till någon annan.
 - Den som kastar bollen ska ropa namnet på den person som de ska kasta bollen till. Denna person ska inte stå bredvid dem och ska fortfarande ha en hand uppe. När du har fångat och kastat bollen sänker du handen.
 - Kom ihåg vem som kastade bollen till dig och vem du kastade den till. Du kommer att upprepa mönstret när det väl är etablerat.
3. Mönstret har etablerats när den sista personen har fångat bollen. Öva på mönstret några gånger tills det går smidigt, och fortsätt att använda varandras namn. Du kan påminna deltagarna om att titta på vem som kastade bollen till dem. Lägg till fler bollar tills gruppen har tre eller fyra bollar i luften.

Sammanfatta kort spelet och fråga hur alla känner sig. Förklara att du kanske kommer att erbjuda spelet igen under veckan för att se om ni kan förbättra er.

Isbrytande aktivitet: Gemensamt. (15 minuter)

Syfte: Att upptäcka vad gruppen har gemensamt. Att utveckla kommunikations- och beslutsfattande färdigheter i gruppen.

Vad du behöver: Papper och pennor

Hur man gör:

1. Be deltagarna att bilda par med någon de inte känner så väl och lista tio saker de har gemensamt. Föreslå att de tänker på så många kategorier som möjligt, till exempel mat, sociala aktiviteter, sport, filmer, böcker, bilar och arbetserfarenhet, både sådant de gillar och sådant de ogillar. Ge paren två minuter på sig att skriva sin lista.
2. Be nu varje grupp att gå ihop med en annan grupp och hitta minst fyra saker som de har gemensamt. Deras respektive listor kan vara en utgångspunkt, men de kan utvidgas utöver detta. Ge grupperna ytterligare två minuter på sig att hitta gemensamma nämnare.
3. Du kan låta de små grupperna fortsätta gå ihop tills du till slut har hela gruppen som diskuterar saker de har gemensamt (hitta minst två). Ju större grupperna blir, desto mer tid kan du behöva ge för diskussionen.

4. För att sammanfatta, fråga:

Var det svårare att hitta gemensamma nämnare i en stor grupp eller tidigare i processen?

Blev du överraskad?

Hur kan vi stärka våra band som grupp? Hur kan vi skapa nya band?

BYC:s historia och byggnad. (15 minuter)

Be deltagarna att bilda par och gå runt i byggnaden för att ta reda på (i valfri ordning):

- När grundades BYC, och för vem?
- Vad är BYC känt för på senare år?
- Nämn en känd person som har deltagit i BYC
- Hur många rum kan YP använda i BYC?
- Vad har alla rum på nedervåningen gemensamt?
- Vad står på menyn idag?

När alla par är tillbaka, dela med er av svaren och lägg till ytterligare information som ni anser vara relevant.

Förväntningar och farhågor. (30–60 minuter)

Be deltagarna att fundera individuellt i några minuter och skriva ner vad de förväntar sig av sin tid på BYC och vad de kanske är oroliga/nervösa för. Ge dem några minuter att skriva.

Be dem att bilda par och dela med sig av det de känner sig bekväma med att dela. Fråga sedan om något par är modigt nog att dela med sig av några av sina förväntningar och farhågor till hela gruppen. Diskutera och lugna deltagarna.

Om nödvändigt, energigivande övning: Den stora vinden blåser. (5 minuter)

Syfte: Att se vad gruppen har gemensamt, att få alla att röra på sig.

Tid det tar: 5–10 minuter.

Vad du behöver: Stolar, helst utan armstöd, placerade i en cirkel.

Så här gör du:

1. Samla gruppen i en cirkel, var och en på en stol, utan extra stolar. Ställ dig i mitten av cirkeln medan du ger instruktioner och ta bort din stol från cirkeln.
2. Förklara att du som den person som inte har någon stol är "Storvinden".
 - Den stora vinden ropar: "Den stora vinden blåser för alla som..." och avslutar meningen med att nämna några egenskaper som de har gemensamt med andra. (Det måste vara giltigt för den som spelar den stora vinden.) Till exempel kan den stora vinden säga: "Den stora vinden blåser för alla som bär jeans." Alla som har egenskapen måste flytta till en ny plats.
 - Ingen får flytta sig till platsen bredvid sin nuvarande plats. Stora vinden försöker också få en plats.
 - Den som blir stående blir nästa stora vinden.
 - Om Stora vinden inte kan komma på någon egenskap kan de ropa "Hurricane" och då måste alla hitta en ny plats.

Planöversyn. (10 minuter)

Förklara planen för återstående sessioner, klargör vad som förväntas av dem och vilket stöd de kan få. Svara på eventuella frågor.

Avslutningscirkel – (10 minuter)

Avsluta cirkeln med att börja med dig själv och tacka alla för att de deltagit.

Session 2: Bygga relationer

Miljö: Sluten cirkel av stolar – se till att den är så sluten som möjligt trots skärmen. Facilitatorerna bör helst inte sitta tillsammans utan på motsatta platser i cirkeln.

Material som behövs:

Dator, skärm och klickare

Lyssningsövning

Bladdertavla, papper och pennor Klistermärken för namn?

Öppningscirkel (5 minuter)

Genomför öppningscirkeln, börja med dig själv och visa hur det går till. Energinivåer, någon du beundrar och varför.

Energigivare: elektronavstötning – (10 minuter)

Syfte: Att springa runt, ha kul på ett säkert sätt och utforska hur svårt det kan vara att undvika någon.

Vad du behöver: Ett tillräckligt stort rum, fritt från saker som kan gå sönder eller potentiellt äventyra deltagarnas säkerhet. Stolar ska flyttas till rummets kanter och alla saker som kan spillas ska säkras.

Så här gör man:

1. Be deltagarna stå upp och flytta stolar och andra "saker" ur vägen. Be dem tyst välja någon i rummet som de ska försöka hålla sig så långt borta från som möjligt utan att lämna rummet. Betona att det finns andra personer i rummet bredvid dem, så det är viktigt att spela detta spel med största möjliga säkerhet.
2. Alla ska välja någon i tysthet. Denna lek är icke-verbal. Be dem börja röra sig runt i rummet – utan att springa, bara gå. Låt detta pågå i ungefär en minut, sedan ber du dem

stanna.

3. Säg nu till dem att de måste hålla sig så långt borta från den person de valt som möjligt, men att de nu ska välja någon annan från gruppen som de måste använda som buffert. Det vill säga, de måste hålla den andra personen de valt mellan sig och den person de försöker hålla sig borta från.

Be dem börja om igen.

4. Troligtvis kommer gruppen snart att gå mycket snabbt runt i rummet och nästan verka jaga varandra. När de börjar bli trötta avslutar du aktiviteten och ber dem återvända till sina platser.

5. Efterdiskussion: Hur var det att spela det spelet?

Relationer – Par och dela (10 minuter)

Be deltagarna att fundera individuellt i några minuter: hur ser det ut och känns det när man har en bra relation med någon?

Be dem att bilda par och dela med sig. Efter några minuter, fråga om något par vill dela med sig av vad de diskuterat. Skriv ner den viktigaste feedbacken du får på blädderblocket.

Bygga relationer – övning i smågrupper (15 minuter)

Be deltagarna dela upp sig i smågrupper och ge dem ett ark papper och pennor. Be dem svara på frågan: Vad fungerar bra för dig när det gäller att bygga goda relationer med människor omkring dig?

Efter att ha kontrollerat behöver varje grupp bara lite tid; be dem att rapportera till hela gruppen. Häng upp affischerna på väggen. Betona att de redan känner till många sätt att bygga goda relationer. RP handlar om att göra det medvetet och systematiskt.

Min bästa dag (30–60 minuter)

Syfte: Att reflektera över relationer, grupptryck och hur andra människor påverkar våra värderingar, beslut och ger oss glädje.

1. Förklara att deltagarna ska arbeta enskilt med att föreställa sig sin perfekta dag. Betona att ingen behöver dela med sig av sina tankar till resten av gruppen. De ska fundera över vad de vill göra, när och med vem. Det finns inga ekonomiska begränsningar; de kan använda så mycket pengar de vill under denna dag.
2. Låt sedan deltagarna bilda flera små grupper. Utan att dela med sig av vad de tänkte individuellt, be varje grupp att komma på det perfekta sättet att tillbringa en dag tillsammans som grupp. Betona att de inte behöver prata om sina individuella dagar för att skapa en gruppdag. Återigen, det finns inga ekonomiska begränsningar.
3. För att sammanfatta, be deltagarna att fundera över följande frågor i tysthet:
 - Hur nära var din personliga idealdag din gruppdag?
 - Vad gav du upp? Vad fick du ut av det?
 - Är detta på något sätt likt det verkliga livet?

Fråga om någon vill dela med sig av sina svar på frågorna och inled en diskussion.

Energigivare: Touch Blue (15 minuter)

Syfte: Att hjälpa deltagarna att bryta isen och bli mer bekväma med fysisk kontakt.

Tid det tar: 10 minuter.

Hur man gör:

1. Be alla deltagare att ställa sig upp. Förklara att du kommer att ropa ut någon och att alla måste röra vid något som passar in på det du ropar ut. Du kan till exempel ropa: "Rör vid blått!" Alla måste då röra vid någon annan som bär blått.
2. Det är viktigt att betona att alla beröringar måste vara lämpliga. Ingen får skadas eller känna sig obekväm. Det är inte heller nödvändigt att röra vid den färg som ropas ut, utan snarare personen som bär den färgen/saken etc.
3. Förklara att man inte bara får röra sin egen tröja eller jeans. Ropa ut flera kategorier, till exempel "Rör någon som bär örhängen!". När deltagarna har förstått aktiviteten kan andra ropa ut kategorier.

Barriärer – Par och dela (20 minuter)

Be deltagarna att fundera individuellt i några minuter: Vilka är de största hindren för att bygga goda relationer?

Be dem att bilda par och dela med sig av sina tankar. Efter några minuter, om något par vill dela med sig av vad de diskuterat. Skriv upp de viktigaste synpunkterna på blädderblocket och diskutera dem. Om det inte har nämnts i diskussionen, ta upp tanken om rädsla, maktobalans, stereotyper osv. Diskutera de bästa sätten att övervinna dessa hinder som grupp.

Planöversyn. (10 minuter)

Förklara planen för uppföljningssessionerna och klargör vad som förväntas av dem och vilket stöd de kan få. Svara på eventuella frågor.

Avslutande cirkel – 10 minuter.

Avsluta cirkeln med att börja med dig själv och tacka alla för att de deltagit.

Session 3: Hälsosam gemenskap

Miljö: Sluten cirkel av stolar – se till att den är så sluten som möjligt trots skärmen. Facilitatorerna bör helst inte sitta tillsammans utan på motsatta platser i cirkeln.

Material som behövs:

Dator, skärm och klickare

Lyssningsmaterial

Bläddertavla, papper och pennor Klistermärken för namn?

Öppningscirkel (5 minuter)

Genomför öppningscirkeln, börja med dig själv och visa hur det ska gå till. Energivågor: En sak jag gillar med att arbeta på min organisation.

Energigivare – Räkna till 10 (10 minuter)

Syfte: Att fokusera gruppen och bygga samarbete

Hur det går till:

Berätta för gruppen att de i det här spelet måste räkna till tio som grupp och att de måste följa vissa regler:

- De får inte gå runt i en cirkel och räkna i ordning.
- De får inte prata annat än för att ropa ut ett nummer.

- Endast en person får prata åt gången.
- Om två eller flera personer talar samtidigt måste gruppen börja om från början.
- De kan inte kommunicera med varandra, inte ens icke-verbalt, på ett sätt som skulle indikera ordning.

Anmärkningar: Vanligtvis måste räkningen börja om flera gånger innan gruppen börjar koncentrera sig intensivt. Tips för en grupp som blir frustrerad: Stressa inte. Ta gärna långa pauser mellan siffrorna.

Gemenskap – Par och dela (10 minuter)

Be deltagarna att fundera individuellt i några minuter: Hur ser en hälsosam gemenskap ut? Vilka är de viktigaste ingredienserna?

Be dem att bilda par och dela med sig. Efter några minuter, fråga om något par vill dela med sig av vad de diskuterat. Skriv ner de viktigaste synpunkterna på blädderblocket.

Föreställ dig ett bättre samhälle – Aktivitet – (30–60 minuter)

Syfte: Att fundera över hur ett bättre samhälle skulle kunna se ut, att utveckla gemenskapen mellan oss medan vi funderar, att tänka på konkreta steg som kan leda till ett sådant samhälle och att stärka förmågan att ta sådana steg.

Material: Stort papper och färgade tuschpennor till varje grupp

1. Dela in deltagarna i små grupper om 4–6 personer. Ge deltagarna ett ark papper och tuschpennor.
2. Be dem att sitta stilla tillsammans och låta idéer om ett idealiskt samhälle komma till dem. Gemenskap: hur den skulle hantera arbete, mat, brottslighet, barn, utbildning, transporter osv. Be dem diskutera detta lite i sina grupper och sedan rita ett sådant samhälle som om det vore en isolerad ö. Ge dem 10 till 15 minuter på sig att göra detta.
3. Be varje grupp dela med sig av sin vision till hela gruppen. Be dem sedan att sätta sig ner och slappna av. Be dem att visualisera sig själva, leva i sin gemenskap.
4. Fråga dem nu vilka steg som skulle behövas för att komma från de liv och samhällen de har nu till ett bättre samhälle. De bör vara så konkreta som möjligt om några av dessa steg.
5. Be gruppen välja ut ett eller två steg som de kan ta för att bidra till ett bättre samhälle. Föreslå att de visualiserar sig själva när de tar dessa steg.
6. Föreslå att de ingår ett avtal med sig själva: "Jag ska verkligen vidta dessa åtgärder". Ge sig själva en tidsgräns för att genomföra ett steg och sedan nästa.
7. Sammanfattning: Hur kändes det att göra den här aktiviteten? Lärde du dig något?

Energigivare – Mänsklig kringla (10 minuter)

Syfte: Att ha roligt tillsammans, förstå ledarskap och öva på samarbete.

Hur man gör:

1. Be gruppen ställa sig i en cirkel. (Om det är fler än tio personer, dela upp dem i grupper. Åtta är ett bra antal; färre än fem är för få.) Be varje person att sätta sin högra hand i cirkeln och ta någon annans hand. Gör samma sak med vänster hand. Ingen får ta handen på personen bredvid sig eller hålla båda händerna på samma person.
2. Be gruppen att reda ut denna mänskliga knut utan att släppa taget. (De kan flytta sitt grepp med den person de håller i, men inte släppa taget för att ändra sin relation till andra i gruppen.)

Gemenskap och cirklar – Par och dela (10 minuter)

Be deltagarna att fundera individuellt i några minuter: Varför använder vi cirklar för att bygga gemenskap?

Be dem att bilda par och dela med sig av sina tankar. Efter några minuter, fråga om något par vill dela med sig av vad de diskuterat. Skriv ner de viktigaste synpunkterna på blädderblocket. Visa följande bild.

Planöversyn – (5 minuter)

Gå igenom dagens session och se fram emot nästa session, klargör vad som förväntas av dem och vilket stöd de kan få. Svara på eventuella frågor.

Avslutningscirkel – (10 minuter)

Genomför avslutningscirkeln, börja med dig själv och tacka alla för att de deltagit.

Session 4: Vad är ett Restorative Practice språk?

Miljö: Stolar placerade i en sluten cirkel – se till att cirkeln är så sluten som möjligt trots skärmen. Facilitatorerna bör helst inte sitta tillsammans utan på motsatta platser i cirkeln.

Material som behövs:

Dator, skärm och klickare

Lyssningsmaterial

Bläddertavla, papper och pennor

Öppningscirkel (5 minuter)

Genomför öppningscirkeln, börja med dig själv och visa hur det ska gå till. Energinivåer, den person i mitt liv som lyssnar bäst på mig...

Energigivare – Alla är med – (10 minuter)

Syfte: Samla deltagarna i ett öppet utrymme och förklara instruktionerna.

Att röra på sig och ha kul.

Vad du behöver: Ett öppet utrymme

Hur man gör:

- Alla deltagare är "den" i denna form av tag, så alla försöker tagga och fly från alla andra.
- Taggade deltagare knäböjer och väntar på att någon ska befria dem genom att tagga deras händer.
- Resultatet blir att alla deltagare springer runt och taggar och befriar andra deltagare.

Rött och grönt budskap – (30–60 minuter)

Syfte: Att uppleva och öva på att tala på både ett konfronterande och ett icke konfronterande sätt.

Vad du behöver: Deltagarna i en cirkel

Stort papper uppdelat i två kolumner märkta Grön eller Röd.

Hur det går till:

1. Facilitatorn ber deltagarna att föreställa sig att de behöver ta upp ett problem med en vän:

Hen/henne/de är alltid sena, vilket är irriterande. Ett RÖTT MEDDELANDE kan hindra eller avskräcka människor från att svara positivt.

Ledaren leder en brainstorming om vilka egenskaper ett rött meddelande skulle ha. Dessa skrivs upp på affischen.

2. Facilitatorn ber deltagarna att tänka på meddelanden som uppmuntrar någon att lyssna och prata med dem på ett samarbetsvilligt sätt. Detta skulle vara ett GRÖNT MEDDELANDE. Brainstorma vilka egenskaper gröna meddelanden har. Skriv ner dessa på affischen.

Obs

Typiska GRÖNA meddelanden kan vara "visa respekt, lyssna, bekräfta, fråga, vara vänlig, ta ansvar, observera utan att döma, uttrycka sina känslor och behov, ställa krav och använda "jag"-formuleringar".

Typiska RED-svar kan vara "respektlöst, avbrytande, dömande, krävande, otrevligt, anklagande och utnyttjande".

3. Dela sedan in deltagarna i par och låt dem rollspela två situationer med gröna meddelanden/återställande språk.

Frågor för efterdiskussion

- Vad hände med dig i den här aktiviteten? ... Vad lade du märke till?
- Vad var det mest utmanande för dig?
- Finns det något du skulle vilja ta med dig in i ditt dagliga liv?

Energizer – Icke-verbal födelsedagsuppställning (5 minuter)

Syfte: Att utveckla icke-verbal kommunikation och bygga gemenskap.

Hur det går till:

Börja med att tala om för gruppen att ingen får prata under denna aktivitet. Be gruppen att ställa sig i kö efter födelsemånad och födelsedag utan att prata. Deltagarna måste komma på hur de ska kommunicera utan ord och var kön ska börja och sluta.

Lyssningsövning (30–60 minuter)

Syfte: Att öva på aktivt lyssnande, särskilt att sammanfatta.

Hur man gör:

1. Börja med att fråga vad de tror att begreppet "aktivt lyssnande" betyder.

Kom ihåg att aktivt lyssnande innebär mer än att bara se intresserad ut när någon talar. Det innebär att lyssna på vad som sägs och inte sägs. Det innebär att lyssna efter både känslor och fakta.

2. Introducera idén att sammanfatta vad talaren har sagt. Förklara att ett sätt att säkerställa att man lyssnar noggrant är att sammanfatta vad talaren har sagt och återge det för dem. Lyssnaren ska inte bara upprepa all information de har hört, utan försöka hitta de viktigaste punkterna och identifiera den underliggande känslan.
3. Demonstrera processen att lyssna, sammanfatta huvudpunkterna och namnge känslorna. Be en frivillig att tala i 1–2 minuter om en konflikt de har haft. Påminn dem om att välja en konflikt som de inte har något emot att hela gruppen hör. Lyssna noga på dem, sammanfatta huvudpunkterna och återge de känslor du hör. Fråga om din uppfattning stämmer. Ett sätt att formulera detta är: "Det låter som om du känner... Stämmer det?"
4. Dela upp gruppen i par. Be varje par att turas om att tala i en till två minuter om en konflikt de har haft nyligen. De som talar ska inkludera så många detaljer som de vill. De som lyssnar ska lyssna noga och sedan sammanfatta vad de har hört. De ska sedan namnge den

känsla de upplever och fråga talaren om de har rätt. Tala om för deltagarna när det är dags att sammanfatta och när det är dags att byta.

5. Samla gruppen igen. Sammanfatta genom att fråga hur det kändes att vara både talare och lyssnare. Fråga hur sammanfattningsprocessen kan vara till hjälp. Om följande punkter inte kommer upp i diskussionen, lägg till att sammanfattningen kan hjälpa till att:

- att säkerställa att du har hört talaren korrekt
- visa talaren att du har förstått dem
- att hjälpa talaren att höra sig själv
- att lyfta fram de känslor som ligger bakom konflikten

Att ta sig tid mitt i en konflikt för att försäkra sig om att man förstår vad den andra personen säger och visar att man förstår kan förändra tonen och avskalera konflikten. Se till att tala om när denna teknik inte är lämplig, till exempel när du är direkt hotad av våld, även om det har visat sig fungera även i sådana situationer om det görs på ett omtänksamt och engagerat sätt.

Sammanfattning av sessionen (10 minuter)

Gå igenom dagens plan och se fram emot nästa session, klargör vad som förväntas av dem och vilket stöd de kan få. Svara på eventuella frågor de har.

Avslutande cirkel (10 minuter)

Avsluta cirkeln med att börja med dig själv och tacka alla för att de deltagit.

Session 5: Skörd

Miljö: Sluten cirkel av stolar – se till att den är så sluten som möjligt trots skärmen. Facilitatorerna bör helst inte sitta tillsammans utan på motsatta platser i cirkeln.

Material som behövs:

Dator, skärm och klickare

Lyssningsmaterial

Bladdertavla, papper och pennor

Öppningscirkel (5 minuter)

Genomför öppningscirkeln, börja med dig själv och visa hur det ska gå till. Energinivåer är det coolaste med BYC.

Energigivare: välj en du gillar från tidigare sessioner (10 minuter)

Sammanfatta det vi lärt oss – övning i smågrupper (20 minuter)

Dela in deltagarna i smågrupper (3 till 5 personer) och be dem lista allt de lärt sig under sessionerna hittills. Be en medlem i varje grupp att rapportera till hela gruppen.

Förväntningar och farhågor – Popcorncirkel (10 minuter)

Be deltagarna att dela med sig av följande i popcorncirkel:

- Om deras förväntningar infriades
- Om det de var oroliga för faktiskt inträffade

Effekt – Par och dela (15 minuter)

Be deltagarna att fundera individuellt i några minuter: vad kommer de att göra annorlunda efter erfarenheterna från dessa sessioner? Har det förändrat eller gett dem nya idéer om arbetet i team, och i så fall på vilket sätt?

Be dem att bilda par och dela med sig. Efter några minuter, om något par vill dela med sig av vad de diskuterat. Skriv upp den viktigaste feedbacken du får på blädderblocket och diskutera.

Energizer: välj den du gillar (5 minuter)

Konstruktiv feedback – övning i smågrupper (15–30 minuter)

Dela upp deltagarna i små grupper (3 till 5 personer) och be dem att lista följande:

- Vad fungerade bra för dem under träningen?
- Vad kunde ha gjorts annorlunda eller bättre? Förklara att BYC behöver få feedback för att kunna förbättra upplevelsen för andra.

Utvärdering av utbildningssessionerna – Linjeuppställning – (10 minuter)

Be deltagarna att placera sig längs en skala från "inspirerande" i ena änden av rummet till "slöseri med tid" i den andra änden av rummet.

Fråga om någon vill berätta varför de står där de står.

Utvärdering av utbildningssessionerna – utvärderingsformulär – (10 minuter)

Be deltagarna fylla i utvärderingen med hjälp av QR-koden med sina mobiltelefoner.

Avslutningscirkel (10 minuter)

Gör avslutningscirkeln, börja med dig själv och tacka alla för att de deltagit.

2.6 SAMMANFATTNING

Dessa tre steg (förklara principer, modell och steg för att implementera RP) utgör grunden för ett utbildningsprogram för ungdomsarbetare, lärare och utbildare inom området restorative practice.

I följande avsnitt förklaras bakgrunden till TonårsYoga, hur det har vuxit fram som en viktig modell i arbetet med ungdomar för att bygga upp deras motståndskraft och stödja deras egenmakt.

Avsnitt 4 och 5 kommer sedan att undersöka likheterna och arbetet med att utveckla ett särskilt READY-utbildningsprogram som bygger på det bästa från båda metoderna.'

3.1 TEEN YOGA BAKGRUND

2003 ombads Charlotta Martinus att hålla yogakurser för gymnasieskolan Norton Hill, i Midsomer Norton, på landsbygden i Somerset, sydvästra Storbritannien. Efter omfattande återkopplingssessioner med ungdomar och personal på skolan skapades ett program som var särskilt anpassat efter denna grups behov. Konceptet TeenYoga föddes sedan under paraplyet Physical Education (PE) med stöd från kommunen. Det blev snabbt en succé, vilket ledde till att alla skolor i Bath-området tog efter, initialt som en aktivitet efter skoltid.

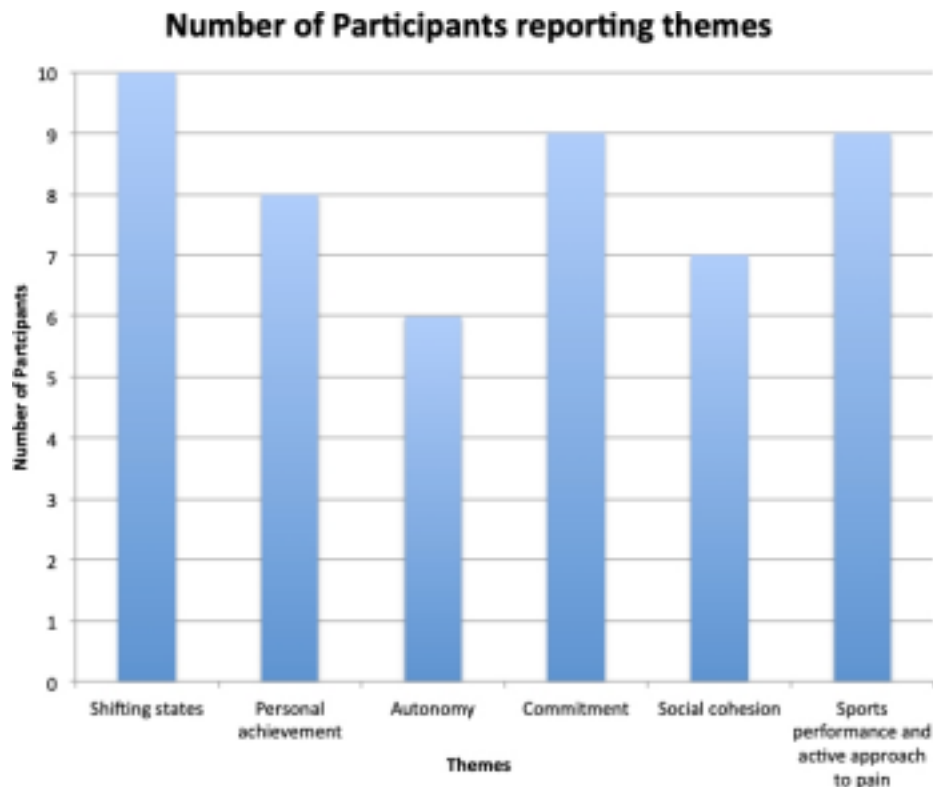
Sport England blev sedan intresserat av TeenYoga och finansierade program och personalutbildning. Efter innovationsprojektet som finansierades av Sport England 2015, kallat Yoga Girls Can och kopplat till den nationella kampanjen This Girl Can, blev TY snabbt i popularitet och utvecklades till ett program för mental hälsa för ungdomar i alla ungdomssammanhang, drivet av deras positiva feedback.

Yoga betraktades inte som någon form av intervention i gymnasieskolan 2003, men var relativt populärt i grundskolor över hela landet. Trenden när det gäller deltagande i yoga och den åtföljande evidensbasen om yogans fördelar har ökat kraftigt under de senaste 20 åren, vilket denna graf visar.



3.2 DE VIKTIGASTE FÖRDELARNA OCH BEVISEN

Vi blev intresserade av yogans potentiella fördelar för ungdomar och tog 2013 hjälp av Manchester University för att undersöka dessa resultat. Här är grafen som skapades utifrån denna forskning.



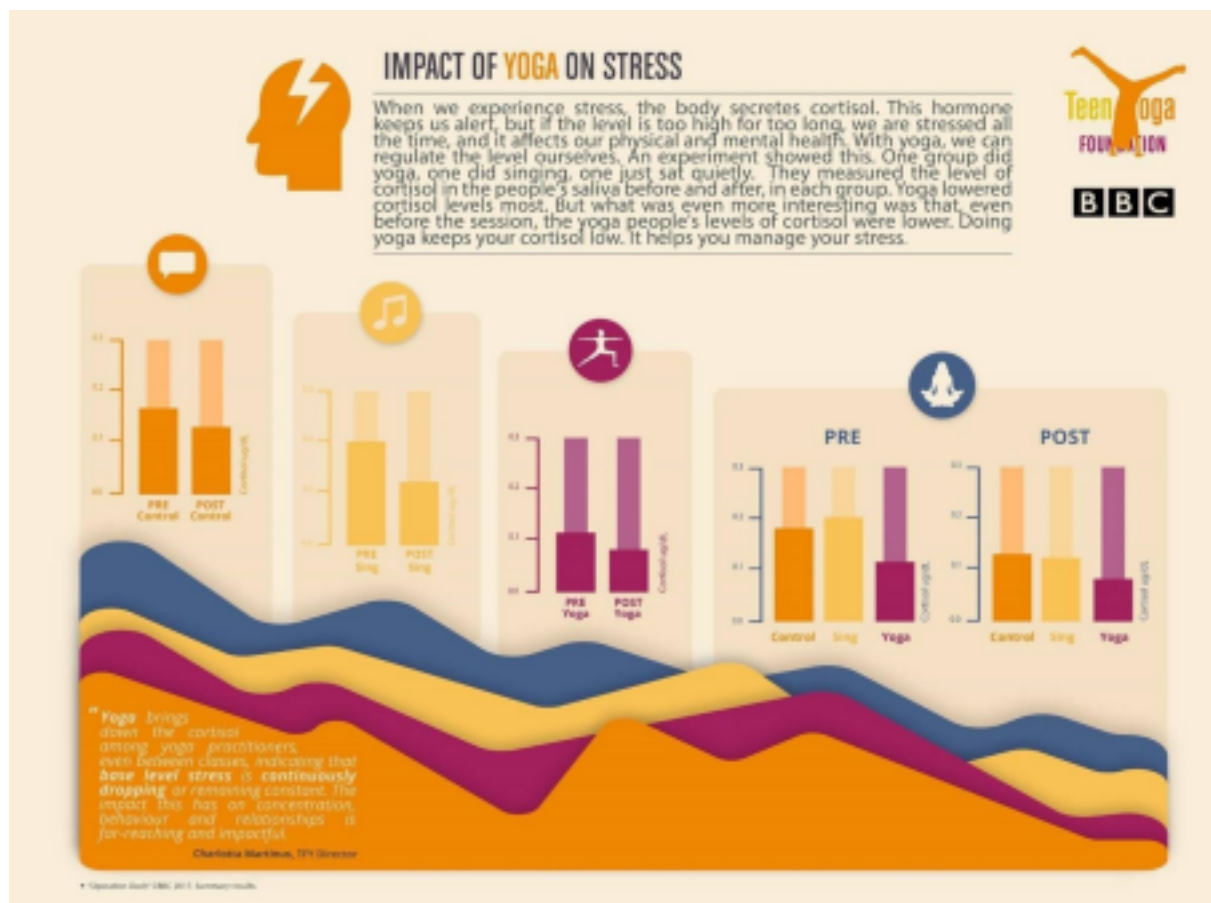
Fördelar som rapporterats av deltagarna

Många ungdomar som deltog i TeenYoga rapporterade betydande fördelar:

- **Förbättrad sömn:** Deltagarna upplevde bättre sömnkvalitet.
- **Förbättrad koncentration:** Eleverna tyckte att det var lättare att koncentrera sig på sina studier och dagliga uppgifter.
- **Bättre relationer:** Yogautövningen bidrog till att förbättra deras relationer med kamrater och familjemedlemmar.
- **Hantering av stress och ångest:** Ungdomarna fick aktiva verktyg för att hantera stress och ångest effektivt när det behövdes.

På grund av dessa betydande fördelar infördes TeenYoga i läroplanen på många skolor. Det erkändes för sina holistiska fördelar som bidrog till personlig välbefinnande, akademiska prestationer och själavård.

Här är en viktig studie som gjorts om nivån av kortisol i elevernas saliv före och efter olika aktiviteter. Det var barnprogrammet "Ouch" på BBC som genomförde detta experiment, som visar några intressanta förändringar i kortisol före och efter varje aktivitet.



Finansiering och expansion

Sport England spelade en avgörande roll i expansionen av TeenYoga genom att investera cirka en halv miljon pund. Denna finansiering stödde:

- **Klasslansering:** Utvidgning av yogaklasser utanför skoltid.
- **Instruktörsutbildning:** Utbildning av individer för att effektivt kunna genomföra TeenYoga-programmet.

TeenYoga blev en del av olika utbildningsaktiviteter, inklusive idrott, personlig, social, hälsa och ekonomi (PSHE) samt berikningsprogram. Med tiden integrerades det också i handledningstid och vanliga lektioner, vilket ytterligare förankrade dess fördelar i elevernas dagliga rutiner.

3.3 TEENYOGAS UTVECKLING

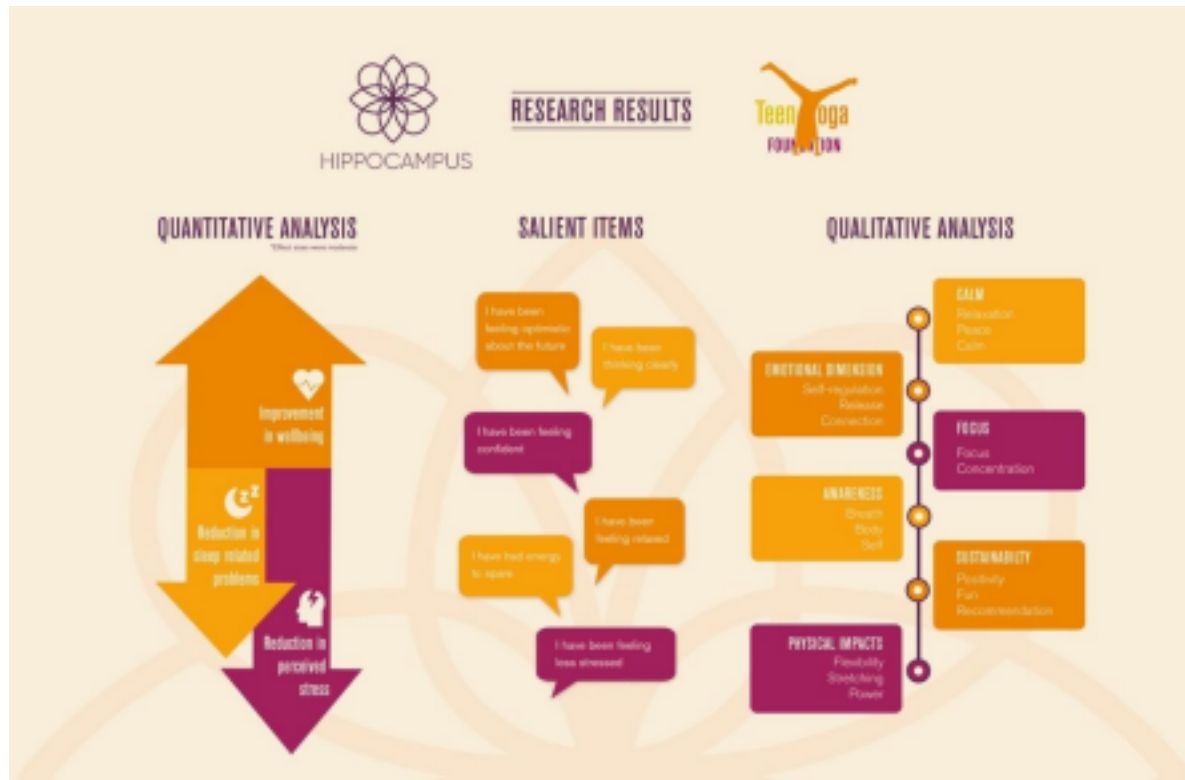
2014 började TeenYoga formellt utvärdera resultaten av sina program genom externa utvärderare. Detta var ett viktigt steg mot att förstå effekterna av interventionen och förfinas programmet.

Finansierade program och utvärderingar

- **Sport England (2012–2015):** Tillhandahöll finansiering för att utforma och utvärdera specifika Teen Yoga-program (Yoga Girls Can).
- **EU Erasmus (2018):** Stöttade utvecklingen och utvärderingen av skräddarsydda program för olika sammanhang.
- **Lululemon (2019):** Införande av yoga under lockdown i skolor för barn med särskilda behov.
- **London Youth (2020):** Gav TeenYoga i uppdrag att skapa ett program specifikt för

ungdomsarbetare i London, där yoga används som ett verktyg för mental hälsa.

Erasmus-projektet, med namnet Hippocampus, var ett framgångsrikt program som byggde på tidigare resultat från insatser i Storbritannien under de föregående åren. Här är en graf över de framträdande teman:



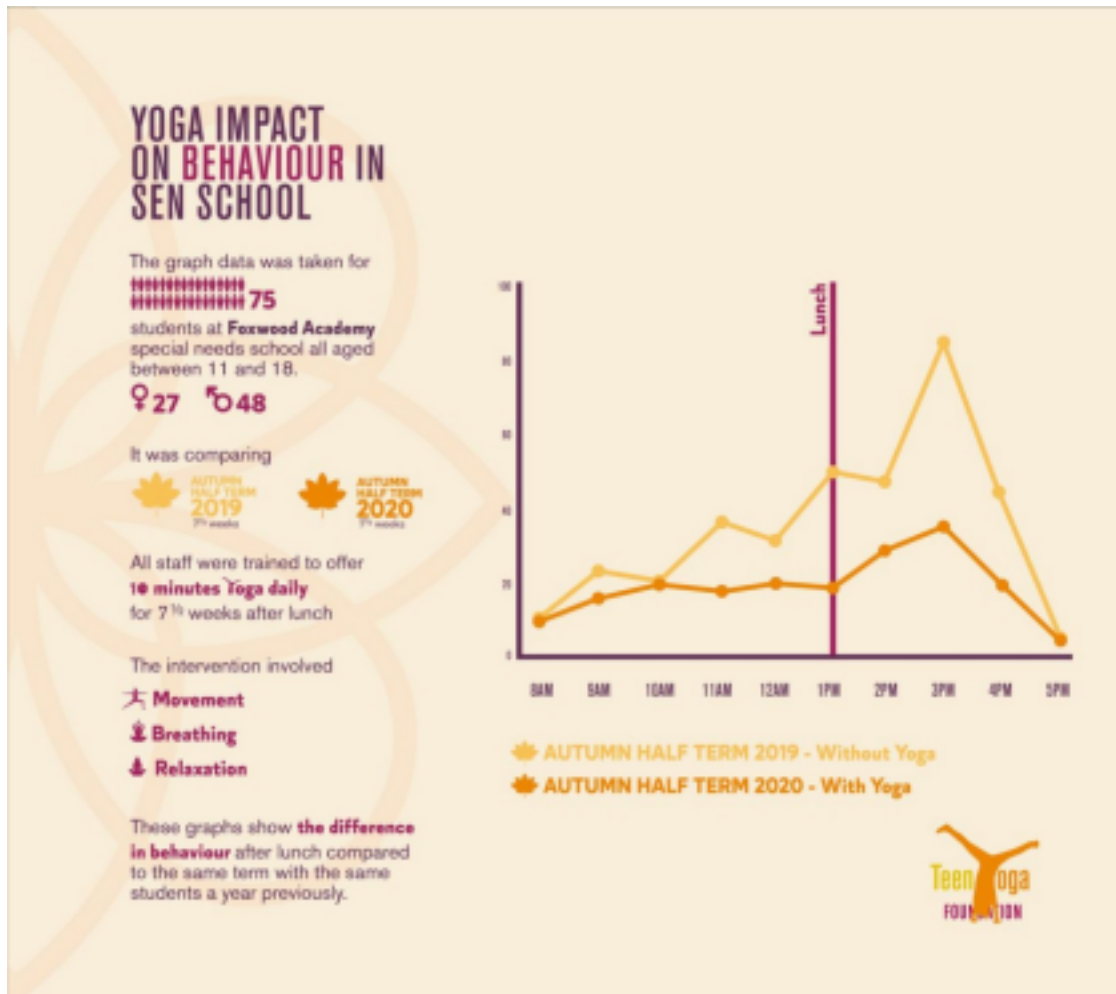
Programutveckling

TeenYoga gick från enkla yogaklasser anpassade för ungdomar till en omfattande terapeutiskt program. Programmet innehåller lättillgängliga verktyg som är evidensbaserade och kontextberoende. Verktøygen kan användas i olika sammanhang för att stödja unga människors psykiska hälsa och välbefinnande.

Senaste utvecklingen

- **Southampton CAMHS (2023)**: Anställde en yogaterapeut för att introducera yoga för ungdomar på CAMHS väntelista. Resultaten av detta initiativ studeras för närvarande av Southampton University.
- **Skolor för elever med särskilda behov (SEN)**: Yoga används för att stödja koncentration, främja positivt beteende och förbättra emotionell reglering och relationer mellan eleverna.

En av TeenYogas alumner bestämde sig för att prova yoga varje dag på sin SEN-skola i norra England för att se om det hade någon inverkan på ungdomarna. Detta gjordes under och efter lockdown. Här är resultaten, i denna infografik:



3.4 TEENYOGAS NUVARANDE STATUS

Idag har nästan 2 000 personer utbildats i TeenYoga över hela världen och sprider yoga till ungdomar i sina specifika sammanhang, från barnhem i Sierra Leone till gymnasieskolor skolor i Arizona.

En TeenYoga-klass innefattar:

- En incheckning
- Att möta ungdomarna där de befinner sig i termer av intresse och energinivåer
- Psyko-utbildning
- Andningsövningar
- Rörelseövningar
- Avslappningsövningar
- Avslutande utvärdering

För detta kommer det att finnas en uppförandekod som gruppen kommer överens om, och facilitatorn kommer att vara en ansvarig person som är etablerad inom någon form av fredlig praktik.

3.5 FÖRDELARNA FÖR TONÅRINGAR

Fysiska fördelar: Bygga styrka och flexibilitet

Yoga erbjuder en balanserad metod för att bygga upp fysisk styrka och flexibilitet, vilket hjälper unga människor att känna sig mer bekväma i sina kroppar. Forskning stöder de många fysiska fördelar som yoga kan ge.

Viktiga övningar:

- Krigarpositioner (Virabhadrasana I, II, III): Stärker benen och bålen, förbättrar hållningen.
- Framåtböjningar (Uttanasana, Paschimottanasana): Stretchar ryggen och främjar matsmältningen.
- Vridningar (Ardha Matsyendrasana): Avgiftar och förbättrar rörligheten i ryggraden.

En studie publicerad i Journal of Physical Activity and Health fann att yoga avsevärt förbättrade flexibiliteten, balansen och den allmänna fysiska prestationsförmågan hos ungdomar.

Emotionell resiliens: Att navigera genom stormarna

Yoga erbjuder effektiva verktyg för att hantera känslor, främja motståndskraft och självreglering.

Viktiga övningar:

- Andningskontroll (Pranayama): Tekniker som Nadi Shodhana (alternerande näsandning) och magandning aktiverar det parasympatiska nervsystemet, vilket minskar ångest och främjar lugn.
- Mindfulnessmeditation: Uppmuntra tonåringar att observera sina tankar och känslor utan att döma och istället odla en praxis av närvaro och acceptans.

Forskning från Harvard Medical School visar att yoga och mindfulness kan minska symtom på ångest och depression hos ungdomar, vilket leder till förbättrad emotionell motståndskraft.

Mental klarhet: Förbättrad fokus och koncentration

Yoga hjälper till att skärpa fokus och förbättra koncentrationen, vilket är viktigt för akademisk framgång och personlig utveckling.

Viktiga övningar:

- Balanspositioner (träddpositionen, örnpösetionen): Kräver koncentration och kroppsmedvetenhet, vilket hjälper till att lugna sinnet.
- Meditationstekniker: Övningar som att stirra på ett ljus (Trataka) eller enkel andningsmedvetenhet hjälper till att träna sinnet att behålla fokus på en enda punkt.

En studie i Journal of Developmental & Behavioural Paediatrics fann att regelbunden yogapraktik förbättrade uppmärksamhet, minne och kognitiva funktioner hos ungdomar.

Sociala kontakter: Bygga gemenskap och empati

Yoga främjar en känsla av gemenskap och sammanhang, vilket hjälper unga människor att utveckla viktiga sociala färdigheter och empati.

Viktiga övningar:

Partnerpositioner: Uppmuntra samarbete och förtroende, bygg upp en känsla av stöd och gemenskap.

- Gruppaktiviteter: Använd aktiviteter som kräver lagarbete och kommunikation, vilket förstärker yogans icke-konkurrerande karaktär.

En studie från International Journal of Yoga visade att yogaklasser förbättrar sociala färdigheter och skapar en känsla av gemenskap bland deltagarna.

Andlig utveckling: Upptäck inre frid

Yoga erbjuder en väg till andlig utveckling och hjälper unga människor att upptäcka en känsla av inre frid och mening.

Viktiga övningar:

- Meditation och självreflektion: Praktiker som uppmuntrar till reflektion och kontakt med sitt inre.
- Filosofiska läror: Introducera åldersanpassade begrepp från yogafilosofin, såsom yamas och niyamas (etiska riktlinjer).

Forskning publicerad i Journal of Adolescent Health visar att tonåringar som utövar yoga och meditation uppgår högre nivåer av självmedvetenhet och en större känsla av mening.

AVSNITT 4: GEMENSAMMA DRAG I METODEN

4.1 BYGGA VIDARE PÅ RP OCH TEENYOGA

Avsnitt 2 och 3 har presenterat en rad teoretiska och praktiska insikter om hur både RP och TeenYoga kan hjälpa ungdomar att bli mer engagerade och få större stöd inom sina samhällen, skolor och ungdomsgårdar. Varje metod erbjuder olika sätt att arbeta inom dessa miljöer och sammanhang. Detta avsnitt belyser nu hur de hänger ihop och bildar kompletterande former av stöd och engagemang. Detta avsnitt erbjuder några viktiga utgångspunkter för uppföljningen i avsnittet om utbildningsprogrammet.

Det är först och främst viktigt att lyfta fram de viktigaste elementen som behöver extraheras från RP- och tonårsyoga-metoderna i relation till ungdomsarbetets teman. För dem som är verksamma inom området, vad kan man ta med sig från varje perspektiv som kan hjälpa dem i deras dagliga arbete? I detta avsnitt och det efterföljande avsnittet undersöks nu hur ett READY-program kan vara meningsfullt och hur det kan vara mycket praktiskt och ge användbara verktyg för att hantera dessa aspekter av ungdomsarbete, undervisning och utbildning:

- planera en session (hur ser framgång ut, hur många kommer att delta, vilka är målen, vilka resurser och vilket stöd behövs för ungdomarna och handledarna?)
- inleda ett arbete (inreda lokalen, hur kommer ungdomarna igång, hur introduceras sessionen, vem är "ansvarig"?)
- stödja ungdomar inom ett utrymme (hur stor flexibilitet finns det för att ändra fokus, finns det en plan B eller plan C, hur stor självständighet har ungdomarna?)

- avsluta sessionen (vem ansvarar, vilka processer och tekniker används, hur hanteras en avslutande cirkel, finns det möjligheter till lugn och eftertanke eller är det roligt och spännande?)
- granskning och utvärdering (vem deltar och när, vilka indikatorer används, granskas den ursprungliga planen, är ungdomarna delaktiga?)

I detta avsnitt undersöks några av dessa framväxande gemensamma nämnare och frågor.

4.2 VAD INNEBÄR DET ATT VARA REDO?

Att vara redo för en uppgift innebär att vara närvarande, fokuserad, engagerad och disciplinerad. Det innebär att kunna hantera stressfaktorer och känslomässiga problem på ett effektivt och hälsosamt sätt, samt att vara motiverad att engagera sig. Beredskap innebär både mental och fysisk förberedelse, vilket säkerställer att ungdomar har den motståndskraft, emotionella stabilitet och fysiska välbefinnande som krävs för att framgångsrikt kunna hantera sina ansvarsområden.

4.3 VANLIGA PROBLEM HOS UNGDOMAR OCH BEREDSKAP FÖR UPPGIFTER

Sedan COVID-19 bröt ut har många ungdomar i hela Europa känt sig nedstämda, omotiverade och slöa inför prov, skolarbete eller betalt arbete.

Fenomenet har tillskrivits flera faktorer, bland annat långvarig isolering, störda rutiner och ökad oro för framtiden. Dessa utmaningar har i betydande grad påverkat deras förmåga att hålla fokus, vara engagerade och redo för uppgifter.

4.4 GEMENSAMMA TEMAN I TEENYOGA OCH RESTORATIVE PRACTICE

TeenYoga och återställande metoder delar flera grundläggande värderingar, vilket gör dem till kompletterande metoder för att stödja unga människors beredskap. Båda metoderna kan också tillämpa ett traumainformerat perspektiv eftersom de hänger ihop och kompletterar varandra:

- Empati: Att förstå och dela andras känslor.
- Vikten av relationer: Att bygga starka, positiva relationer med andra.
 - Aktiv lyssningsförmåga: Att ge andra full uppmärksamhet, visa förståelse och respekt.
- Vikten av att checka in och ut: Regelbundet utvärdera emotionella och fysiska tillstånd för att vara lyhörd för behov.
- Vikten av emotionell intelligens: Att känna igen, förstå och hantera känslor på ett effektivt sätt.
- Icke-dömande: Skapa en trygg miljö där individer känner sig accepterade och uppskattade utan rädsla för kritik.

4.5 HUR MAN KOMBINERAR TEENYOGA OCH RESTORATIVE PRACTICE

TeenYoga (TY) integrerar kropp, sinne, andning och själ för att uppnå optimal hälsa på ett systematiskt och fokuserat sätt. Restorative Practice (RP) fokuserar på att bygga optimala relationer med ungdomar för att öka förtroendet och engagemanget genom principer och åtgärder som främjar kontakt och förståelse.

Dessa två metoder kan kombineras på ett organiskt sätt, utan att det blir för stelt och programmatiskt. Det ger ungdomsarbetarna möjlighet att välja metoder som passar just deras grupp och situation. Vi föreslår att varje ungdomsarbetare får en verktygslåda så att de kan välja metoder som passar deras grupp. För att uppnå maximal effekt bör metoderna integreras under hela sessionen och avslutas med en sammanfattning.

4.6 VERKTYGSLÅDAN

Verktygslådan beskrivs i detalj i avsnitt 5 och omfattar följande kärnelement.

Incheckning: • Bedöm energinivåerna och ställ en fråga för att engagera gruppen.

Rörelse:

- Varje ung person väljer ett område på kroppen för att släppa spänningar, och gruppen speglar det.
- Använd humörkort för att uttrycka känslor genom rörelser.
- Utför solhälsningar för att få energi och stretcha.
- Stol-yoga för tillgänglighet och komfort.
- Gruppövningar för att främja enighet och samarbete.
- Partneryoga för att bygga förtroende och kontakt.

Andning:

- Ledaren väljer övningar utifrån gruppens behov:
 - Energigivande andetag för att öka vakenheten.
 - Upplyftande andning för att förbättra humöret.
 - Lugnande andningsövningar för att minska ångest.
 - Fokusera på andningen för att förbättra koncentrationen.
 - Släpp andningen för att släppa spänningar.

Avslappning:

- Ledaren guidar gruppen genom en avslappningsövning:
 - Kroppsskanning för att öka kroppsmedvetenheten och avslappningen.
 - Visualisering för att främja mental avslappning och positiva bilder.
 - Självmassage för egenvård och stresslindring.
 - Partnermassage för att främja samhörighet och ömsesidigt stöd.
 - Isbrytande lekar för att minska spänningar och bygga kamratskap.

Avslutning:

- Omvärdera energinivåerna och ställ en avslutande fråga för att reflektera över sessionen.

4.7 UNGDOMSARBETARES OCH LÄRARUTBILDARES TANKESÄTT

Denna metod är inte ett fast program utan en flexibel uppsättning metoder och verktyg. Det är viktigt att ungdomsarbetare anammar vissa värderingar och principer och förbereder sig mentalt för denna metoden.

Ungdomsarbetare bör vara:

- Nyfikna: Öppna för nya metoder och uppmärksamma på ungdomars behov.
- Modiga: Villiga att införa okända och potentiellt besvärliga metoder.
- Medkännande: Icke-dömande och förstående för ungdomars erfarenheter.
- Aktiva lyssnare: Föregå med gott exempel genom att lyssna utan att döma och utan att avbryta.
- Intresserade: Att införliva dessa metoder i sina liv, eventuellt genom att själva delta i yogaklasser eller mindfulness-sessioner.

4.8 ÖVNING

För att genomföra detta på ett effektivt sätt, introducera verktygslådan stegvis. Börja och avsluta sessionerna med delar av verktygslådan, och låt övningen ta mer tid om ungdomarna tycker om det. Inse att det kommer att ge resultat i form av ökad närvaro och fokus på deras uppgifter.

Implementeringsstrategi Fas 1:

Introduktion

- Börja med korta sessioner som innehåller check-ins, grundläggande andningsövningar och korta avslappningsövningar.
- Mät gruppens respons och anpassa aktiviteterna därefter.

Fas 2: Integration

- Introducera gradvis rörelseövningar och mer avancerade andningstekniker.
- Uppmuntra gruppdeltagande och feedback för att anpassa sessionerna efter deras

behov.

Fas 3: Utvidgning

- Förläng sessionernas längd för att inkludera ett bredare utbud av övningar från verktygslådan.
- Främja en känsla av delaktighet genom att låta ungdomarna leda vissa aktiviteter.

Fas 4: Upprätthållande

- Upprätthåll regelbunden träning och anpassa sessionerna efter gruppens föränderliga behov och preferenser.
- Utvärdera kontinuerligt effekten på beredskapen och gör nödvändiga justeringar.

Genom att integrera TeenYoga och återställande RP kan ungdomsarbetare hjälpa ungdomar att bli mer redo och engagerade i sina uppgifter, vilket främjar en hälsosammare, fokuserad och motiverad

ungdomsgrupp. Denna holistiska approach tar inte bara itu med fysisk beredskap utan främjar också mentalt och emotionellt välbefinnande, vilket skapar en stödjande miljö där ungdomar kan blomstra.