



Læreplan **Voksenlederkurs**



4H Norge, 2024



Innhold

1	Om 4H Norge og voksenlederkurset.....	3
2	Om Norske 4H-alumner og voksenlederkurset	3
3.0	Verdt å vite om voksenlederkurset	4
3.1	Overordnede mål	4
3.2	Kursoppbygging	4
3.3	Praktisk gjennomføring av voksenlederkurset	5
3.4	Instruktører.....	6
4.0	Modulbeskrivelser for voksenlederkurs del 1	8
4.1	FELLES MED DEL 2: Introduksjon, bli kjent og forventningsavklaring.....	9
4.2	Rollemodeller, maktforhold og grensesetting.....	10
4.3	FELLES MED DEL 2: Psykososial førstehjelp	11
4.4	Grunnleggende livreddende førstehjelp.....	13
4.5	Inkludering og tilrettelegging – praktisk.....	14
4.6	Praktisk leirliv for nybegynnere (hjelp det regner og Jens får ikke gått på do!).....	15
4.7	Åpen halvtime	16
4.8	FELLES MED DEL 2: Evaluering og kursavslutning	17
5.0	Modulbeskrivelser for voksenlederkurs del 2	18
5.1	FELLES MED DEL 1: Introduksjon, bli kjent og forventningsavklaring.....	18
5.2	Hvordan være en god teamleder?	19
5.3	FELLES MED DEL 1: Psykososial førstehjelp	20
5.4	Uønsket og utfordrende atferd (hjelp vi har en sau i teltet!)	22
5.5	Hvordan ta vare på deg selv som leder?	23
5.6	Inkludering og tilrettelegging – teori.....	24
5.7	Operativ beredskap	26
5.8	Den gode samtalen	27
5.9	FELLES MED DEL 1: Evaluering og kursavslutning	28
	VEDLEGG 1: Tilretteleggingsutfordringer som du kan møte på leir – og moglege løysingar på desse!.....	29
	VEDLEGG 2: Praktisk leirliv for nybegynnere: Caser til sirkeltrening	31



1 Om 4H Norge og voksenlederkurset

4H Norge er en landsomfattende barne- og ungdomsorganisasjon, som er livssynsnøytral og partipolitisk uavhengig. 4H skal utvikle en aktiv og samfunnsengasjert ungdom, med ansvarsfølelse og respekt for natur og mennesker. Mottoet «å lære ved å gjøre» og 4H-løftet «Vi lover å arbeide mot det mål å bli en ungdom med klart hode, varmt hjerte, flinke hender og god helse» står sentralt i organisasjonens aktiviteter. 4H-klubbene er styrt av medlemmene selv, som er mellom 10 og 26 år gamle.

Voksenlederkurset er en opplæringsmodell som skal gi kursdeltakerne kompetanse innen lederskap, for å utvikle trygge og ansvarlige voksenledere til ressurser for 4H-fylkene. Deltakerne skal sitte igjen med konkrete verktøy og kompetanse som kan brukes direkte i arbeidet som leder.

Kurset er delt inn i to deler, en for nybegynnere og en for viderekommende. Det passer for både ferske alumner og erfarne voksne. Kurset er relevant for ledere og hovedledere på små og store leirer, reiseledere, arrangører, leirkomitémedlemmer, og andre med voksenlederfunksjon i 4H.

Kursets kapasitet er inntil 50 deltakere, disse velges av fylkene. Det reserveres én plass per del, per fylke. De resterende plassene fordeles til fylkene med størst behov for flere voksenledere på leir.

Kurset arrangeres i april hvert år.

2 Om Norske 4H-alumner og voksenlederkurset

Norske 4H-alumner er en nasjonal organisasjon for alle landets 4H-alumner, og skal bidra til å skape aktivitet blant alumnklubber og alumnmedlemmer i 4H Norge. De skal blant annet arbeide og legge til rette for at 4H-alumnene skal kunne bruke sin kunnskap og erfaring i 4H. Norske 4H-alumner er en del av 4H Norge og er underlagt 4H Norges sentralstyre og 4H Norges vedtekter.

Tanken om et voksenlederkurs for ledere i 4H vokste frem i dialog mellom Norske 4H-alumner og 4H Norge omkring 2012, da 4H Norge har og hadde et behov for trygge og gode ledere på leir, og Norske 4H-alumner ønsket å tilby en faglig og sosial arena for sine medlemmer. Det første kurset ble forsøkt arrangert av Norske 4H-alumner i 2013, og skulle være en forberedelse på psykiske og fysiske utfordringer som kan dukke opp i forbindelse med lederrollen, samt opplæring i førstehjelp.

Kurset i 2013 ble avlyst på grunn av få påmeldte, men siden 2014 har Norske 4H-alumner – med unntak av en koronapause i 2020 – hvert år arrangert voksenlederkurs for landets alumner og voksenledere. I 2022 ble det i samarbeid med 4H Norge søkt om og bevilget midler til å videreutvikle og profesjonalisere voksenlederkurset.

I dag arrangerer Norske 4H-alumner voksenlederkurset på oppdrag fra 4H Norge. Rammene og samarbeidet er beskrevet i dokumentet «avtale voksenlederkurs».



3.0 Verdt å vite om voksenlederkurset

3.1 Overordnede mål

Voksenlederkurset skal lære opp og styrke både nåværende og fremtidige ledere i 4H Norge. Deltakerne skal opparbeide seg den trygghet og kompetanse som er nødvendig for å kunne være en god og trygg voksen med lederfunksjon i 4H.

Voksenlederkurset skal:

- Gi deltakerne grunnleggende og/eller viderekommen kunnskap om lederskap.
- Gi deltakerne en innføring i bruk av beredskapsplanen til 4H Norge.
- Hjelp deltakeren til å forstå sin påvirkning i arbeidet med å gjøre 4H Norge til en trygg organisasjon for alle.
- Styrke og forberede deltakerne på ulike akutte og utfordrende situasjoner og hendelser som kan oppstå.
- Gjøre deltakerne tryggere i sin rolle som voksenleder.

De overordnede målene for voksenlederkurset er utarbeidet i samarbeid mellom 4H Norge og Norske 4H-alumner. Fagansvaret ligger hos fagavdelingen i 4H Norge – spørsmål om innhold kan rettes dit.

3.2 Kursoppbygging

Voksenlederkurset består av to deler som arrangeres samme helg, med noen felles moduler. Det er derfor ikke mulig å ta del 1 og del 2 samme år. Det pedagogiske innholdet i hver del skal ha en varighet på minimum 12 klokketimer.

DEL 1

Denne delen er for nybegynnere, de som ikke har tidligere erfaring med rollen som voksenleder i 4H. Ingen forhåndskunnskaper er nødvendig.

Temaene som tas opp gjennom praktiske og teoretiske oppgaver er:

- Rollemodeller, maktforhold og grensesetting.
- Psykososial førstehjelp (felles med del 2).
- Grunnleggende førstehjelp.
- Inkludering og tilrettelegging (praktisk tilnærming).
- Praktisk leirliv for nybegynnere (hjelp det regner og Jens får ikke gått på do!).

Etter gjennomføring av del 1 skal deltakeren være godt rustet til å være voksenleder i 4H.

DEL 2

Denne delen er for de som har erfaring med rollen som voksenleder i 4H, som ønsker å ha større ansvar/hovedansvar og/eller ønsker å utvide sin lederkompetanse.

For å delta på del 2 må man først gjennomføre del 1 (tilsvarende kompetanse kan godkjennes som del 1, men dette må søkes om).



Temaene som tas opp gjennom praktiske og teoretiske oppgaver er:

- Hvordan være en god teamleder.
- Psykososial førstehjelp (felles med del 1).
- Den gode samtalen.
- Uønsket og utfordrende atferd (hjelp, vi har en sau i teltet!).
- Inkludering og tilrettelegging (teoretisk tilnærming).
- Operativ beredskap.
- Hvordan ta vare på deg selv som leder.

Etter gjennomføring av del 2 skal deltakeren kunne ha hovedansvar, økt kompetanse og mer trygghet – til å for eksempel være hovedleder eller reiseleder på USA-utveksling.

3.3 Praktisk gjennomføring av voksenlederkurset

Voksenlederkurset planlegges, gjennomføres og koordineres av Norske 4H-alumner.

Den praktiske gjennomføringen skal tilpasses lokale forhold og deltakere på kurset. Kursstedet må legge til rette for gjennomføring av både del 1 og del 2, det vil si store nok lokaler til både praktisk førstehjelp og gruppeoppgaver, og mulighet for å gjennomføre tilretteleggingsøvelse utendørs.

I arbeidet med kurset skal Norske 4H-alumner bruke 4H Norges læreplan for voksenlederkurset. Fagansvaret for denne ligger hos fagavdelingen i 4H Norge.

INSPIRASJONSFOREDRAG

Det oppfordres til å prioritere en andel av budsjettet på å invitere en gjest, som starter kurshelgen med et foredrag som søker å inspirere og engasjere deltakerne.

Foredragsholderen bør være en kjent personlighet, men relevans og engasjement for kursinnholdet og målgruppen vektlegges. Foredragsholderen skal oppfordres til å sjekke ut 4H i forkant for å spisse foredraget mot deltakergruppen.

Relevante tema kan være inkludering, livsendringer, mobbing, integrering, og andre dagsaktuelle og samfunnsrelevante tema som kan kobles til kursets program. Foredraget skal være morsomt, informativt, tankevekkende og lærerikt.

Utover å gjøre det mer attraktivt for potensielle deltakere å melde seg på kurset, er målet med foredraget at deltakerne skal motiveres for det faglige innholdet. Erfaringsmessig vil et positivt påfyll i starten av arrangementet øke deltakelsen på resten av kurset.

NB: Booking av foredragsholder må gjøres så tidlig som mulig, og gjesten skal introduseres med kompetanse og relevans i arrangementsutlysningen. Under kurset skal gjesten presenteres og applauderes inn av kurskoordinator.

KRAV OM FORBEREDELSE

Det er i utgangspunktet anbefalt å begrense kravene til forberedelse i forkant av kurset. Der deltakerne har vesentlig utbytte av det og når det er positivt for kursets helhet, kan det likevel



innføres. Deltakerne skal i så tilfelle informeres i god tid, og det anbefales å sende en påminner når det nærmer seg kursstart.

For deltakere på del 1 er det et krav om å gjennomføre nettkurset Akutt-ABC av Norsk Luftambulansse i forkant av voksenlederkurset (AKUTT-ABC (norskluftambulansse.no)).

3.4 Instruktører

Styret i Norske 4H-alumner skal utnevne en kurskoordinator, som skal ha det overordnede ansvaret for planlegging, gjennomføring og evaluering av voksenlederkurset. Denne er sammen med N4HA-styret ansvarlig for å velge ut instruktører til kurset.

Det anbefales at alle instruktører har gjennomført voksenlederkurs del 1 og/eller innehar tilsvarende kompetanse fra kurs, studier, eller lignende. Egnethet og modenhet bør vektlegges, det er en fordel om instruktørene har erfaring fra 4H-leir som leder/hovedleder.

Det er i utgangspunktet ingen satte krav til instruktørene, med følgende unntak: instruktør i grunnleggende førstehjelp del 1 skal være sertifisert kursholder, og instruktør for inkludering og tilrettelegging del 2 skal ha inneha kompetanse om inkludering og tilrettelegging.

REKRUTTERING AV INSTRUKTØRER

Instruktørene skal velges ut på bakgrunn av skriftlige søknader, intervjuer og minst én referanse. Rekrutteringsperioden er i september/oktober hvert år og gruppens sammensetning ferdigstilles innen midten av november.

AVTALER MED NORSKE 4H-ALUMNER

Norske 4H-alumner skriver en intensjonsavtale med den enkelte kursinstruktør og kursarrangør. Avtalen skal inneholde formål, forpliktelser og ansvar, godtgjørelse, og andre relevante rammer instruktøren må forholde seg til.

Det bør komme tydelig frem at alt materiale og alle ressurser som skal brukes i forbindelse med kurset, skal være levert kurskoordinator senest 3 uker før kursets start. Dette for å sikre at ferdig materiale er klart i forkant av kurset, ved sykdom eller andre uforutsette hendelser.

Instruktørens godtgjørelse vedtas av styret i Norske 4H-alumner.

OPPLÆRING OG PLANLEGGING

I forkant av voksenlederkurset anbefales det at kurskoordinator og instruktører gjennomfører minst ett forberedende møte. Forventningsavklaring, instruktørenes ansvar og beredskapsplan for kurset skal gås gjennom.

Kurskoordinator skal også forsikre seg om at instruktørene forstår at de faglige rammene som er satt *ikke* er ment å pålegge en metode fremfor en annen. Instruktørenes handlingsrom ligger i tolkningen av læreplanen, og instruktørene velger selv hvordan de ønsker å legge til rette for at deltakerne skal oppnå læringsmålene. Det anbefales at dette er kommunisert før instruktørene får tilgang til læreplanen og tilgjengelige ressurser.



Det er en fordel for kurssets helhet at instruktørene kjenner hverandre og innholdet i de ulike øktene i forkant av kursstart. Kurssets oppbygging, rammeverk og overordnede program bør derfor gjennomgås. Dersom det er behov for eller ønskelig med planlegging i fellesskap, skal kurskoordinator legge til rette for dette.



4.0 Modulbeskrivelser for voksenlederkurs del 1

Voksenlederkurset er et omfattende kurs som tar for seg en rekke ulike temaer. På de neste sidene har vi samlet læringsmål, anbefalte metoder, informasjon om hvilke læringsressurser som er utviklet, nivå, krav til forkunnskaper, samt krav til innhold.

Hver modul bør starte med en presentasjon og en kort gjennomgang av læringsmål for den aktuelle økten. Dette skaper en tydelig ramme for modulen, bidrar til å rette større fokus mot innholdet og er med på å øke læringsutbyttet. Av samme årsak bør den enkelte modul avsluttes med en kort oppsummering av innhold og gjennomgang av læringsmålene.

Modulene gjennomføres med den tidsbruk og rekkefølge som legges frem her. Det er rom for maksimum 15 minutters pause per klokke per modul.

Tidligere godkjente PowerPoint-presentasjoner, praktiske øvelser, pedagogiske leker og andre faglige ressurser kan benyttes. Det er opp til den enkelte instruktør å tilpasse modulene med ulike metoder slik at deltakerne best kan oppnå læringsmålene. Unntaket gjelder modulen «Inkludering og tilrettelegging – praktisk», i denne skal det gjennomføres en praktisk tilretteleggingsoppgave som metode.

Merk at alle forslag til endringer i det teoretiske fagstoffet som benyttes, herunder teori i PowerPoint-presentasjoner og praktiske øvelser, skal godkjennes av fagansvarlig.

Forslag til praktiske øvelser og pedagogiske leker ligger vedlagt i slutten av dokumentet. PowerPoint-presentasjoner og andre ressurser og materiell tilhørende kurset skal lastes opp i Sharepoint/Teams og være tilgjengelig for både 4H Norge og styret i Norske 4H-alumner.

Programmet i sin helhet:

Fredag		Lørdag		Søndag	
Del 1	Del 2	Del 1	Del 2	Del 1	Del 2
		4.2 - Rollemodeller, maktforhold og grensesetting 09.00 - 11.00	5.2 Hvordan være en god teamleder? 09.00 - 11.00	4.6 Praktisk leirliv 09.00 - 12.00	5.7 Operativ beredskap 09.00 - 11.30
		4.3 5.3 Psykososial førstehjelp 11.00 - 12.45		4.7 Åpen halvtime 12.00 - 12.30	5.8 Den gode samtalen 11.30 - 12.30
		LUNSJ: 12.45 - 13.30		Evaluering og kursavslutning 12.30 - 13.15	
		4.4 Grunnleggende førstehjelp 13.30 - 16.30	5.4 Uønsket og utfordrende atferd 13.30 - 15.30 5.5 Hvordan ta vare på deg selv som leder 15.30 - 16.30	LUNSJ: 13.15 - 14.00	
		PAUSE			
		4.5 Inkludering og tilrettelegging - praktisk 17.00 - 19.00	5.6 Inkludering og tilrettelegging - teori 17.00 - 19.00		
MIDDAG 18.00 - 20.00		EGENTID: 19.00 - 20.00			
Introduksjon 20.00 - 21.00		Middag 20.00 ->			
Foredrag 20.00					



4.1 FELLES MED DEL 2: Introduksjon, bli kjent og forventningsavklaring

Læringsmål	Etter denne økten skal deltakerne: <ul style="list-style-type: none">- Ha en tydeligere forståelse for hva de selv og andre ønsker å oppnå i løpet av helgen.- Bli bedre kjent med hverandre for å sikre trygge rammer for kurset, og legge til rette for å maksimere deltakernes læringsutbytte på lørdag og søndag.- Kjenne til det faglige programmet for helgen.
Forslag til metode	Praktiske øvelser og samarbeidsleker
Læringsressurser som er utviklet	RYEs aktivitetsbank: Materials – Rural Youth Europe N4HAs lekebank: Lekebanken "82-LEKER-1.pdf" "ECYCGamebook.pdf" "Games and activity booklet.pdf"
Nivå	Grunnleggende
Krav til forkunnskaper	Ingen
Tidsbruk	1 time
Krav til innhold	<p>Introduksjon:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kurskoordinator ønsker velkommen og presenterer de andre instruktørene.- Praktisk informasjon (matsal, kursrom, toaletter, osv.).- Kort gjennomgang av programmet. <p>Forventningsavklaring:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvilken kunnskap forventer deltakerne å reise hjem med?- Hva forventer deltakerne av seg selv?- Hva forventer deltakerne av instruktørene?- Andre forventninger? <p>Forslag til praktisk oppgave – fears, hopes and expectations:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tre "stasjoner" med ulike spørsmål plasseres rundt i rommet. Spm. 1: Hva er du bekymret for ifm. helgen? 2. Hvilke forventninger har du til helgen? 3. Hvilke ønsker eller håp har du for helgen? Deltakerne får utdelt post-it-lapper og penn og deles opp i tre grupper. Ingen snakker sammen mens oppgaven foregår, kurskoordinator samler inn svarene når alle har skrevet på lappene sine. Kan brukes i evalueringen på søndag. <p>Bli-kjent aktiviteter, forslag til tema:</p> <ul style="list-style-type: none">- Navn, alder, fylke og klubb- Del 1 eller del 2?/Nybegynner eller viderekommen?- Leder på leir, reiseleder, hovedleder, leirkomite? – mm. <p>NB: Noen er glad i bli-kjent aktiviteter, andre ikke. Det viktigste er at man har hilst på hverandre, vet hvem som er en del av gruppa, og starter helgen sammen i fellesskap på fredagen. Det anbefales derfor at det gjennomføres minst en navnelek.</p>

4.2 Rollemodeller, maktforhold og grensesetting

Læringsmål	<p>Etter denne økten skal deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ha forståelse for lederrollen og hva en god rollemodell for barn og unge er. - være bevisst maktforholdet i relasjonen mellom deltakere og ledere. - vite hva grenseoverskridende atferd, seksuell trakassering og seksuelt overgrep er. - kjenne til forskjellen mellom taushetsplikt og avvergingsplikt. - kjenne til ressurser og verktøy som kan hjelpe i arbeidet med å bli en trygg leder.
Forslag til metode	Teoretisk foredrag med spørsmål og diskusjoner. Case, rollespill. Diskusjonsoppgaver der alle får muligheten til å delta.
Læringsressurser som er utviklet	PowerPoint-presentasjon. Refleksjonsoppgaver som bidrar til bevisstgjøring. https://trygg.lnu.no . Forklarende videoer. Aktiviteten "Tegn en grense".
Nivå	Grunnleggende
Krav til forkunnskaper	Ingen
Tidsbruk	2 timer
Krav til innhold	<p>Denne økten er en introduksjon til kurset, som legger vekt på hva det betyr å være en god og trygg voksenleder for barn og unge i 4H.</p> <p>Fokuset er å friske opp de viktigste prinsippene enhver voksenleder bør leve etter, samt bli mer bevisst hvilken makt voksenledere har ovenfor sine deltakere.</p> <p>I tillegg skal økten sikre at deltakerne kjenner til sitt ansvar i arbeidet med å skape en trygg organisasjon for barn og unge.</p> <p>Temaer som skal gås igjennom er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva er en (god) leder for barn og unge? - Er jeg en god rollemodell for andre? - Er det greit å si "gjør som jeg sier, ikke som jeg gjør"? - Hvilken definisjonsmakt har du som leder for barn og unge? - Hvor går grensen mellom ledere og deltakere? - Hva er grenseoverskridende atferd, seksuell trakassering og seksuelt overgrep, hvilke lovverk håndhever dette og hva gjør jeg hvis jeg oppdager eller blir varslet om slikt? - Hva er forskjellen på taushetsplikt og avvergingsplikt (meldeplikt)? Hvor starter og hvor slutter ansvaret mitt? - Bli kjent med LNUs ressursside <i>Trygg!</i> og eventuelt andre nyttige verktøy som kan brukes for å bli en tryggere leder for barn og unge i 4H.

4.3 FELLES MED DEL 2: Psykososial førstehjelp

Læringsmål	<p>Etter denne økten skal deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kjenne til sin egen rolle som hjelper. - Kjenne til og vite noe om ulike kriser, ulykker og katastrofer, og hvem de berørte kan være. - Ha kunnskap om hva en krisereaksjon er, hvordan den kan se ut, og kjenne til de fire fasene i traumatiske kriser. - Kjenne til de fire prinsippene for psykososial førstehjelp. - Vite hva man bør unngå i rollen som hjelper. - Ha kunnskap om konkrete verktøy for å være en aktiv lytter, og vite noe om hvordan ta vare på seg selv som leder. - Kjenne til ulike psykososiale utfordringer som kan oppstå hos deltakere, og kunne løse dem med enkle verktøy.
Forslag til metode	PowerPoint-presentasjon eller foredrag, rollespill, walk and talk eller andre praktiske øvelser.
Læringsressurser som er utviklet	Grunnkurs Psykososial Førstehjelp pp Røde Kors
Nivå	Nybegynner og viderekommen.
Krav til forkunnskaper	
Tidsbruk	1 time og 45 minutter
Krav til innhold	<p>Introduksjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tydeliggjøring av at målet med denne økten er at deltakerne skal føle seg tryggere når de møter deltakere med psykososiale utfordringer på leir og/eller i andre sammenhenger de er i som voksenledere – og at det ikke forventes at de skal oppføre seg som terapeuter. - Det forventes at de deltar aktivt og har et problemløsende fokus på realistiske problemer og utfordringer som kan oppstå i forbindelse med rollen. <p>Tema og begrep som skal gjennomgås:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meg som hjelper – er jeg god nok? Hva forventes av meg, hvor stopper mitt ansvar og hvordan setter jeg grenser? - Typiske trekk ved kriser, ulykker og katastrofer - Eksempel på kriser, ulykker og katastrofer - Hvem berøres? - Hva er en krisereaksjon og hvordan kan den se ut? - Hva er en traumatisk krises fire faser? - Hva er de fire prinsippene for psykososial førstehjelp? - Hva bør jeg unngå i rollen som hjelper? - Hvordan være en aktiv lytter? - Hvordan ta vare på meg selv som hjelper? <p>Forslag til praktisk oppgave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deltakerne deles i grupper på 3 og 3. Hver gruppe får utdelt hver sin case med diskusjonsspørsmål, og skal diskutere, drøfte og reflektere over disse, gjerne i lys av ulike perspektiv. Etter 30 minutter samles alle deltakerne, og hver gruppe presenterer sitt arbeid. Dersom det er rom for det er det fint om de andre gruppene kan kommentere og komme med innspill.



- Det anbefales at den praktiske oppgaven gjennomføres utendørs.

PS: Forslag til caser kan med fordel sendes inn av deltakere i forkant av kurset/i forbindelse med påmelding.

Forslag til caser/diskusjonsspørsmål:

- En av deltakerne dine har sterk angst, og du blir tilkalt av en annen deltaker for å hjelpe med et panikkanfall. Hva gjør du under, etter og som oppfølging?
- Du er i samtale med en deltaker som plutselig blir veldig seriøs/alvorlig - hva gjør du, og hvordan sørger du for at deltakeren føler seg tatt på alvor og ikke avvist?
- Du får beskjed om at en av deltakerne dine er i oppløsning fordi bilder av hen er delt uønsket til flere andre på leirområdet. Hva gjør du?
- En av deltakerne dine blir ringt hjemmefra og informert om at det har oppstått en alvorlig hendelse på hjemmebane. Deltakeren vil reise hjem, men må være med deg de neste 3 timene. Hva gjør du?
- Du blir gjort oppmerksom på en deltaker som er lei seg og trekker seg mer og mer tilbake, etter en stund får du beskjed om at hen er ensom og føler seg utfryst av andre deltakere. Hva gjør du?
- En deltaker har sterk hjemlengsel, men foreldrene er på ferie og deltakeren får ikke lov til å reise hjem. Hva gjør du?
- En av deltakerne dine nekter å være med på aktivitet fordi hen har blitt slått opp med av en annen deltaker og har sterk kjærlighetssorg. Hva gjør du?
- Du oppdager at flere av deltakerne dine åpenlyst mobber og trakasserer en annen deltaker. Hva gjør du?
- En deltaker i et annet fylke blir (alvorlig) syk og må reise hjem. En av dine deltakere er veldig bekymret og klarer ikke å fokusere eller delta på det den skal. Hva gjør du?

NB: Det er viktig at instruktørene gjør deltakerne oppmerksomme på at dersom de trenger noen å prate med etter denne bolken, så er både kurskoordinator og/eller instruktørene tilgjengelige for samtale.

4.4 Grunnleggende livreddende førstehjelp

Læringsmål	<p>Etter denne økten skal deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunne utføre pasientundersøkelse og igangsette akutte livreddende tiltak. - Kjenne til og være trygg i behandling av typiske skader og uhell som kan oppstå på 4H-leir. - Kjenne til anbefalinger rundt førstehjelpsutstyr for lederne. - Kjenne til samspillet mellom leder og sanitet.
Forslag til metode	Forelesning og praktisk trening.
Læringsressurser som er utviklet	<ul style="list-style-type: none"> - Røde Kors Grunnkurs i Førstehjelp, Røde Kors Førstehjelp (teoribruksbok). - Akutt-ABC, Norsk Luftambulansse. - PowerPoint-presentasjon - Andre ressurser: Munn-til-munn-maske, førstehjelpsbrosjyre, EpiPen-øvingspenn.
Nivå	Grunnleggende
Krav til forkunnskaper	Alle deltakerne skal gjennomføre nettkurset Akutt-ABC fra Norsk Luftambulansse i forkant av kurset.
Tidsbruk	3 timer
Krav til innhold	<p>Kurset skal holdes av sertifisert førstehjelpskursinstruktør. Økten vil derfor inneholde de temaer som er nødvendige for at deltakerne skal kunne motta kursbevis for gjennomført kurs.</p> <p>Økten skal så langt det lar seg gjøre, innenfor det formelle førstehjelpskursets fastsatte rammer, tilpasses og gjøres relevant for deltakernes behov for kunnskap og kompetanse.</p> <p>Det er viktig at kursinstruktør informeres om at følgende temaer skal gjennomgås, da det er sannsynlig at man vil møte på dem som voksenleder i 4H-sammenheng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varsling (113, 116 117, sanitet) - Situasjoner som krever spesiell oppmerksomhet - Egensikkerhet - Få oversikt – ta kontroll - Pasientundersøkelse - ABCDE - Sideleie - Førstehjelp på skader – teoretisk og praktisk <ul style="list-style-type: none"> o Brudd/forstuelse o Hypotermi o Hypertermi (overoppheting og heteslag) o Kuttskader o Større blødninger o Diabetes o Epilepsi o Allergi o Hyperventilering o Gnagsår o Forbrenning (bål) o Større skrubbsår o Hjernerystelse o Reisesyke - Samhandling med sanitet - Personlig førstehjelpsutstyr som leder - Smertestillende – do's and don't's

4.5 Inkludering og tilrettelegging – praktisk

Læringsmål	<p>Etter denne økten skal deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kjenne til ulike funksjonsnedsettelse. - Kjenne til hvordan ulike sosioøkonomiske forhold, ulik kultur og språk kan påvirke barn og unges hverdag. - Være bevisst hvordan ulike utfordringer kan utspille seg i en leirsituasjon. - Ha kunnskap om hvordan tilrettelegge for ulike behov i situasjoner du som voksenperson kan møte på. - Ha kjent på kroppen hvordan det kan oppleves å være i behov av tilrettelegging. - Kjenne til hvilke hjelpemidler som er tilgjengelig.
Metode/arbeidsform	Praktisk oppgave utendørs, refleksjon samtale i plenum
Læringsressurser som er utviklet	<p>Rapport arbeidsgruppe for inkludering – 4H Norge Balansekunstprosjektet.no https://www.barrierefrifritid.com/inkluderingsveileder Praktisk oppgave: tilretteleggingsrace ALLEMED - Verktøykasse</p>
Nivå	Grunnleggende
Krav til forkunnskaper	Instruktør: Erfaring med inkludering og tilrettelegging for barn.
Tidsbruk	2 timer
Krav til innhold	<p>NB: Denne modulen skal inneholde en praktisk tilretteleggingsoppgave, hvor deltakerne får kjenne på kroppen hvordan det kan oppleves å være i behov av ulike former for tilrettelegging (se vedlegg). Oppgaven kan tilpasses lokale forhold, større endringer skal godkjennes av fagansvarlig.</p> <p>Før tilretteleggingsoppgaven bør det legges til rette for en kort gjennomgang av teori. Dersom det ikke er tid eller rom for en presentasjon i fellesskap, oppfordres det til å være kreativ med andre metoder, eventuelt gjennomgå teori før debrief.</p> <p>Temaer som skal gjennomgås:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ulike funksjonsnedsettelse (fysiske og kognitive, inkl. psykiske, sosiale og emosjonelle forhold). - Hvordan ulike sosioøkonomiske forhold, kultur og språk (inkl. sosiolekt) kan påvirke barn og unges inkludering. - Hvordan personlighet (innadvendt/utadvendt) kan påvirke barn og unges inkludering. - Hvordan egne holdninger og kultur kan påvirke barn og unges inkludering. <p>Etter tilretteleggingsoppgaven skal det være debrief i plenum. Se forslag til støttespørsmål i PowerPoint (se til PP).</p>



4.6 Praktisk leirliv for nybegynnere (hjelp det regner og Jens får ikke gått på do!)

Læringsmål	Etter denne økten skal deltakerne: <ul style="list-style-type: none">- ha kjennskap til og erfaring med typiske situasjoner som kan oppstå på 4H-leir.- være tryggere på hvordan slike situasjoner kan forebygges og løses på en kjapp og enkel måte.- ha praktisk erfaring med ulike og ofte utfordrende situasjoner som kan oppstå på leir.
Forslag til metode	Praktisk oppgave, erfaringsutveksling i grupper, diskusjon i fellesskap
Læringsressurser som er utviklet	PowerPoint-presentasjon, caseoppgaver, se vedlegg 2.
Nivå	Grunnleggende
Krav til forkunnskaper	Ingen
Tidsbruk	3 timer
Krav til innhold	<p>Introduksjon:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fokus i bolken er preventive tiltak og enkle løsninger mens situasjonen enda ikke er så alvorlig.- Presentasjon av oppgaver, inndeling i grupper. <p>Praktisk oppgave:</p> <ul style="list-style-type: none">- Poster/stasjoner (bemannede/ubemannede) med opptil 6 ulike caser ledere kan møte på leir, tematisert etter type problem.- Deltakerne går mellom postene og diskuterer og skriver ned ulike løsninger på utfordringene.- Avslutning med felles gjennomgang av løsninger og erfaringsutveksling. <p>Eksempler på temaer til praktisk oppgave:</p> <ul style="list-style-type: none">- Søvnproblemer.- Opptrapping til sykdom.- Våte klær og problemer med telt.- Uskrevne leirnormer og godt lederskap. <p>For underpunkter og forslag til casebeskrivelser til praktisk oppgave, se vedlegg "praktisk leirliv for nybegynnere: caser til sirkeltrening".</p> <p>Det anbefales at løsningene deltakerne kommer frem til, skrives ned og tilgjengeliggjøres for andre ledere på leir.</p>

4.7 Åpen halvtime

Læringsmål	Etter denne økten skal deltakerne: <ul style="list-style-type: none"> - Ha en overordnet forståelse for hva de har lært i løpet av kurset. - Kjenne til hvordan de kan bruke det de har lært i ulike settinger. - Føle seg tryggere i lederrollen.
Forslag til metode	Samtale i plenum
Læringsressurser som er utviklet	Ingen
Nivå	Grunnleggende
Krav til forkunnskaper	Ingen
Tidsbruk	30 minutter
Krav til innhold	<p>Etter et intensivt program med mange inntrykk og mye teori, har deltakerne erfaringsmessig ofte behov for en siste, samlende økt.</p> <p>Det anbefales å gi deltakerne mulighet til å stille ubesvarte spørsmål, og å lage rom for erfaringsutveksling og problemløsning i fellesskap.</p> <p>Det viktigste er at deltakerne får mulighet til å ta opp eventuelle gjenstående utfordringer de ønsker svar på, før kurset avsluttes.</p> <p>Forslag til støttespørsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Er det noe du føler du ikke har fått svar på i løpet av kurset, som du gjerne vil ta opp før hjemreise? - Har det dukket opp nye utfordringer du er usikker på om du er rustet til å løse? - Er det noen situasjoner du har opplevd som du følte gikk bra/dårlig, og som du vil dele med de andre? - Har du opplevd situasjoner du skulle ønske ble håndtert annerledes, som du vil ha deltakernes/instruktørens tilbakemelding på? <p>NB: Merk at det <i>ikke</i> skal brukes tid på evaluering i denne modulen, tiden skal brukes på faglig innhold.</p>

4.8 FELLES MED DEL 2: Evaluering og kursavslutning

Læringsmål	Etter denne økten skal deltakerne: <ul style="list-style-type: none"> - Være bevisst hvilken kompetanse de har opparbeidet seg i løpet av kurset. - Være tryggere og føle seg godt forberedt til voksenlederrollen. - Ha fått svar på spørsmål de fortsatt sitter inne med/vite hvor de kan henvende seg for ytterlige spørsmål.
Forslag til metode	Samtale, praktiske øvelser
Læringsressurser som er utviklet	Håndevaluering Spørreskjema/forms
Nivå	Grunnleggende
Krav til forkunnskaper	Ingen
Tidsbruk	45 minutter
Krav til innhold	<p>Modulen bør starte med en kort oppsummering av programmet.</p> <p><u>Deretter bør de overordnede målene for kurset gjennomgås.</u></p> <p>Målene kan formuleres som spørsmål, og leses høyt. Deltakerne svarer med lukkede øyne: tommel opp (ja), flat hånd (nøytral), tommel ned (nei).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Har deltakerne opparbeidet seg kunnskap om lederskap? - Er deltakerne kjent med beredskapsplanen? - Har deltakerne forstått sin påvirkning i arbeidet med å gjøre 4H Norge til en trygg organisasjon for alle? - Er deltakerne styrket og forberedt på ulike akutte og utfordrende situasjoner og hendelser som vil oppstå? - Føler deltakerne seg trygge i sine roller som voksenledere? <p>Det anbefales å bruke øvelsen "håndevaluering". Den gir god feedback til kurskoordinator og instruktører, er nyttige i planleggingen av senere kurs, og gir deltakerne muligheten til å reflektere over kurset i sin helhet. I forbindelse med øvelsen kan man ta opp igjen svarene på "fears, hopes and expectations"-øvelsen fra fredagen.</p> <p>Modulen avsluttes med utdeling av kursbevis.</p>



5.0 Modulbeskrivelser for voksenlederkurs del 2

5.1 FELLES MED DEL 1: Introduksjon, bli kjent og forventningsavklaring

Læringsmål	Etter denne økten skal deltakerne: <ul style="list-style-type: none">- Ha en tydeligere forståelse for hva de selv og andre ønsker å oppnå i løpet av helgen.- Bli bedre kjent med hverandre for å sikre trygge rammer for kurset, og legge til rette for å maksimere deltakernes læringsutbytte på lørdag og søndag.- Kjenne til det faglige programmet for helgen.
Forslag til metode	Praktiske øvelser og samarbeidsleker
Læringsressurser som er utviklet	RYEs aktivitetsbank: Materials – Rural Youth Europe N4HAs lekebank: Lekebanken "82-LEKER-1.pdf" "ECYCGamebook.pdf" "Games and activity booklet.pdf"
Nivå	Grunnleggende
Krav til forkunnskaper	Ingen
Tidsbruk	1 time
Krav til innhold	<p>Introduksjon:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kurskoordinator ønsker velkommen og presenterer de andre instruktørene.- Praktisk informasjon (matsal, kursrom, toaletter, osv.).- Kort gjennomgang av programmet. <p>Forventningsavklaring:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvilken kunnskap forventer deltakerne å reise hjem med?- Hva forventer deltakerne av seg selv?- Hva forventer deltakerne av instruktørene?- Andre forventninger? <p>Forslag til praktisk oppgave – fears, hopes and expectations:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tre "stasjoner" med ulike spørsmål plasseres rundt i rommet. Spm. 1: Hva er du bekymret for ifm. helgen? 2. Hvilke forventninger har du til helgen? 3. Hvilke ønsker eller håp har du for helgen? Deltakerne får utdelt post-it-lapper og penn og deles opp i tre grupper. Ingen snakker sammen mens oppgaven foregår, kurskoordinator samler inn svarene når alle har skrevet på lappene sine. Kan brukes i evalueringen på søndag. <p>Bli-kjent aktiviteter, forslag til tema:</p> <ul style="list-style-type: none">- Navn, alder, fylke og klubb- Del 1 eller del 2?/Nybegynner eller viderekommen?- Leder på leir, reiseleder, hovedleder, leirkomite? – mm. <p>NB: Noen er glad i bli-kjent aktiviteter, andre ikke. Det viktigste er at man har hilst på hverandre, vet hvem som er en del av gruppa, og starter helgen sammen i fellesskap på fredagen. Det anbefales derfor at det gjennomføres minst én navnelek.</p>

5.2 Hvordan være en god teamleder?

Læringsmål	<p>Etter denne økten skal deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kjenne til forskjellen på gruppe og team. - Kjenne til forskjellen på sjef og leder. - Ha kunnskap om ulike lederstiler. - Kunne reflektere over egen lederrolle. - Ha noe kjennskap til kommunikasjons- og relasjonsteori. - Kunne bruke ulike verktøy for å skape og ivareta gode og trygge team. - Ha kjennskap til GDPR.
Forslag til metode	Forelesning med presentasjon av teori, diskusjons- og refleksjonsoppgaver
Læringsressurser som er utviklet	PowerPoint-presentasjon.
Nivå	Viderekommen (del 2)
Krav til forkunnskaper	Deltakeren bør ha vært leder på minst ett større arrangement.
Tidsbruk	2 timer
Krav til innhold	<p>Denne modulen er en introduksjon til kurset, og skal legge til rette for at deltakerne kan reflektere over hvordan lederrollen er med på å skape gode team og trygge deltakere.</p> <p>Fokuset er å kjenne til hvilken teori og hvilke verktøy som kan brukes for å bygge og opprettholde gode team i praktiske situasjoner. Dette gir deltakerne et noenlunde likt utgangspunkt for de resterende modulene i kurset.</p> <p>Det anbefales å starte modulen med en kort gjennomgang av:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvorfor er det viktig at vi reflekterer over egen lederstil? - Hvorfor er det viktig at vi starter kurset med dette temaet? - Hva er din motivasjon for å delta på voksenlederkurs? <p>Temaer som skal gås igjennom er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva er forskjellen på et team og en gruppe, og hva gjør et team til et godt team? - Hva er forskjellen på en leder og en sjef, og hvorfor bør vi etterstrebe godt lederskap? - Ulike lederstiler til ulike situasjoner. - Hvordan påvirker kommunikasjon lederskapet vårt? <p>Oppgaver til refleksjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deltakerne presenteres ulike situasjoner de kan møte på som leder, og utfordres til å forklare hvordan de håndterer dem. - Forslag til spørsmål: Hva gjør du i situasjonen? Kunne dette vært håndtert på en bedre måte? Hvordan kommuniserer du? Hvilke muligheter har du? Hvorfor gjør du som du gjør? - La gjerne de andre deltakerne komme med sine perspektiv, innspill til hverandres løsninger og mulige andre svar. - Forslag til case: ledermøter, kommunikasjon i tunet og tunmøter, delegering, dialog mellom ledere, etc.



5.3 FELLES MED DEL 1: Psykososial førstehjelp

Læringsmål	Etter denne økten skal deltakerne: <ul style="list-style-type: none">- Kjenne til sin egen rolle som hjelper.- Kjenne til og vite noe om ulike kriser, ulykker og katastrofer, og hvem de berørte kan være.- Ha kunnskap om hva en krisereaksjon er, hvordan den kan se ut, og kjenne til de fire fasene i traumatiske kriser.- Kjenne til de fire prinsippene for psykososial førstehjelp.- Vite hva man bør unngå i rollen som hjelper.- Ha kunnskap om konkrete verktøy for å være en aktiv lytter, og vite noe om hvordan ta vare på seg selv som leder.- Kjenne til ulike psykososiale utfordringer som kan oppstå hos deltakere, og kunne løse dem med enkle verktøy.
Forslag til metode	PowerPoint-presentasjon eller foredrag, rollespill, walk and talk eller andre praktiske øvelser.
Læringsressurser som er utviklet	Grunnkurs Psykososial Førstehjelp pp Røde Kors
Nivå	Nybegynner og viderekommen.
Krav til forkunnskaper	
Tidsbruk	1 time og 45 minutter
Krav til innhold	<p>Introduksjon:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tydeliggjøring av at målet med denne økten er at deltakerne skal føle seg tryggere når de møter deltakere med psykososiale utfordringer på leir og/eller i andre sammenhenger de er i som voksenledere – og at det ikke forventes at vi skal oppføre oss som terapeuter.- Det forventes at de deltar aktivt og har et problemløsende fokus på realistiske problemer og utfordringer som kan oppstå i forbindelse med rollen. <p>Tema og begrep som skal gjennomgås:</p> <ul style="list-style-type: none">- Meg som hjelper – er jeg god nok? Hva forventes av meg, hvor stopper mitt ansvar og hvordan setter jeg grenser?- Typiske trekk ved kriser, ulykker og katastrofer- Eksempel på kriser, ulykker og katastrofer- Hvem berøres?- Hva er en krisereaksjon og hvordan kan den se ut?- Hva er en traumatisk krises fire faser?- Hva er de fire prinsippene for psykososial førstehjelp?- Hva bør jeg unngå i rollen som hjelper?- Hvordan være en aktiv lytter?- Hvordan ta vare på meg selv som hjelper? <p>Forslag til praktisk oppgave:</p> <ul style="list-style-type: none">- Deltakerne deles i grupper på 3 og 3. Hver gruppe får utdelt hver sin case med diskusjonsspørsmål, og skal diskutere, drøfte og reflektere over disse, gjerne i lys av ulike perspektiv. Etter 30 minutter samles alle deltakerne, og hver gruppe presenterer sitt arbeid. Dersom det er rom for det er det fint om de andre gruppene kan kommentere og komme med innspill.

- Det anbefales at den praktiske oppgaven gjennomføres utendørs.

PS: Forslag til caser kan med fordel sendes inn av deltakere i forkant av kurset/i forbindelse med påmelding.

Forslag til caser/diskusjonsspørsmål:

- En av deltakerne dine har sterk angst, og du blir tilkalt av en annen deltaker for å hjelpe med et panikkanfall. Hva gjør du under, etter og som oppfølging?
- Du er i samtale med en deltaker som plutselig blir veldig seriøs/alvorlig - hva gjør du, og hvordan sørger du for at deltakeren føler seg tatt på alvor og ikke avvist?
- Du får beskjed om at en av deltakerne dine er i oppløsning fordi bilder av hen er delt uønsket til flere andre på leirområdet. Hva gjør du?
- En av deltakerne dine blir ringt hjemmefra og informert om at det har oppstått en alvorlig hendelse på hjemmebane. Deltakeren vil reise hjem, men må være med deg de neste 3 timene. Hva gjør du?
- Du blir gjort oppmerksom på en deltaker som er lei seg og trekker seg mer og mer tilbake, etter en stund får du beskjed om at hen er ensom og føler seg utfryst av andre deltakere. Hva gjør du?
- En deltaker har sterk hjemlengsel, men foreldrene er på ferie og deltakeren får ikke lov til å reise hjem. Hva gjør du?
- En av deltakerne dine nekter å være med på aktivitet fordi hen har blitt slått opp med av en annen deltaker og har sterk kjærlighetssorg. Hva gjør du?
- Du oppdager at flere av deltakerne dine åpenlyst mobber og trakasserer en annen deltaker. Hva gjør du?
- En deltaker i et annet fylke blir (alvorlig) syk og må reise hjem. En av dine deltakere er veldig bekymret og klarer ikke å fokusere eller delta på det den skal. Hva gjør du?

NB: Det er viktig at instruktørene gjør deltakerne oppmerksomme på at dersom de trenger noen å prate med etter denne bolken, så er både kurskoordinator og/eller instruktørene tilgjengelige for samtale.



5.4 Uønsket og utfordrende atferd (hjelp vi har en sau i teltet!)

Læringsmål	Etter denne økten skal deltakerne: <ul style="list-style-type: none">- Kjenne til ulike uventede og uønskede situasjoner som tidligere har oppstått på leir og hvordan disse ble håndtert.- Kjenne til hvorfor uønsket og utfordrende atferd oppstår hos barn og unge, og hvordan slik atferd kan håndteres med blant annet tilpasset lederskap.- Være mer bevisst på sin egen rolle i uønskede og utfordrende situasjoner.- Være tryggere i egen håndtering av slike situasjoner.
Forslag til metode	Erfaringsutveksling. Foredrag med teoretisk innhold. Diskusjonsoppgaver der alle får muligheten til å delta.
Læringsressurser som er utviklet	PowerPoint-presentasjon. Videoer fra kurset Barn med spesielle behov utviklet av KFUK-KFUM-speiderne: Håndtering av uønsket og utfordrende atferd og Tilpasset lederskap . Caser til diskusjon.
Nivå	Viderekommen (del 2)
Krav til forkunnskaper	Deltakeren bør ha vært leder på minst ett større arrangement.
Tidsbruk	2 timer
Krav til innhold	<p>Fokuset i denne økten er å gjøre deltakeren bevisst på at det er en stor sannsynlighet for at uventede og uønskede situasjoner vil skje, og å trygge dem i egen håndtering av slike situasjoner.</p> <p>Det anbefales å starte med erfaringsutveksling, der det både vises til tidligere kjente ekstraordinære situasjoner og hvordan disse ble håndtert, samtidig som det legges opp til at deltakerne får muligheten til å dele noen av sine opplevelser.</p> <p>Eksempelvis:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ulikt "kreativt faenskap" (KRF) som hadde lite gjennomtenkte konsekvenser.- Dra ut viktige stikkontakter til fordel for lading av mobil.- Deltaker som ikke møter opp på aktivitet og utløser en leteaksjon fordi hen er umulig å kontakte.- Lek med kinaputter, fyrverkeri eller laserpekere.- Høytlytt sex på leirområdet.- Kjøp, salg og bruk av rusmidler.- Bruk av rasistiske flagg eller krenkende motiver. <p>Deretter bør økten fokusere på <i>hvorfor</i> slik adferd forekommer hos barn og unge, samt hvordan vi best kan tilpasse vårt lederskap til disse deltakerne – helst uten altfor sterke og negative reaksjoner. I gjennomgangen av årsaker til uønsket og utfordrende adferd er det nyttig å understreke at det stort sett er forårsaket av korttenkthet, der deltakerne ikke har tenkt særlig gjennom konsekvensene av sine handlinger.</p> <p>Bli gjerne kjent med begrepet toleransevinduet, og forstå hvordan det kan føre til hyperaktivering og hypoaktivering.</p> <p>NB: Det kan være nyttig å nevne noen diagnoser, men ikke gå for mye inn på detaljer rundt dette. Legg heller vekt på hvordan barn med diagnoser ofte kan misforstås, selv om de ofte mener godt.</p>



5.5 Hvordan ta vare på deg selv som leder?

Læringsmål	Etter denne økten skal deltakerne: <ul style="list-style-type: none">- Kunne vurdere og sett egne, sunne grenser.- Kjenne til begrepene “defuse” og “debrief”.- Vite hvem man kan snakke med etter vanskelige situasjoner, inkludert leirrådet.- Være bevisst på at ledere på leir er sammen i et fellesskap.
Forslag til metode	Praktisk oppgave, f.eks. “make a stand”. PowerPoint-presentasjon med teori. Felles diskusjon.
Læringsressurser som er utviklet	PowerPoint-presentasjon. Forslag til make a stand-caser.
Nivå	Viderekommen
Krav til forkunnskaper	Ingen
Tidsbruk	1 time.
Krav til innhold	<p>NB: Denne økten bør så langt det lar seg gjøre gjennomføres utendørs.</p> <p>Kort gjennomgang:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ansvar for å ta vare på andre og ansvaret for å ta vare på seg selv – er det ene viktigere enn det andre?- Viktigheten av god kommunikasjon ledere imellom. Kan bevisstgjøring av ulike problemstillinger og håndtering av disse gjøre at man unngår potensielle konflikter?- Når skal ledergruppa snakke sammen om dette? <p><u>Forslag til praktisk oppgave:</u> “Make a stand” med følgende forslag til case/påstander:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En deltaker fra et annet fylke gjør ugagn. Det er ingen andre ledere til stede. Du må ta ansvar og følge opp saken.2. Fylket ditt skal stille med nattevakt en kveld. Du er eneste leder. Du driter i nattevakten for du er utslitt etter tre langer dager på leir. Innafor?3. Det er innafor å bruke lederkafé som oppholdssted under leir om kveldene, istedenfor å være i miljøtorget.4. Det har vært en krevende dag og du er veldig sliten. Du ber deltakerne om å ikke forstyrre deg i en time, slik at du kan sove.5. Som leder må du være tilgjengelig 100% av tiden under leir. <p>Teoretisk gjennomgang:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hva er defusing?- Hva er debriefing?- Hva er leirrådet og hvordan kan de hjelpe? <p>Dersom det er rom for det kan instruktør åpne for erfaringsutveksling, men det viktigste i denne økta er at deltakerne sitter igjen med en forståelse av viktigheten av tydelig kommunikasjon, at du for å kunne formidle egne behov er nødt til å være godt kjent med deg selv, og at alle ledere skal ha minst én annen person de kan snakke med når de trenger det før, under og etter leir.</p>

5.6 Inkludering og tilrettelegging – teori

Læringsmål	<p>Etter denne økten skal deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vite hvorfor det er viktig å snakke om inkludering og tilrettelegging. - Kjenne til 4H Norges arbeid med inkludering og mangfold. - Kjenne til de viktigste begrepene knyttet til inkludering og tilrettelegging. - Ha økt forståelse for ulike funksjonsnedsettelse. - Ha kunnskap om hvordan inkludere og tilrettelegge for ulike behov. - Ha fått svar på sine viktigste spørsmål om inkludering og tilrettelegging.
Forslag til metode	Foredrag med spørsmål og diskusjoner. Eksempelvideoer. Erfaringsutveksling. Casearbeid.
Læringsressurser som er utviklet	<p>PowerPoint-presentasjon</p> <p>Kursmanual "Barn med spesielle behov".pdf fra KFUK/KFUM</p> <p>Video: Skidagen - Alle barn skal ha en #FritidUtenFordommer</p> <p>Video: Dansetimen - Alle barn skal ha en #FritidUtenFordommer</p> <p>Video: Skoleballet - Alle barn skal ha en #FritidUtenFordommer</p> <p>Verktøy — Knekk inkluderingskoden!</p> <p>Inkluderingsveileder - Unge funksjonshemmede</p> <p>Kunnskap — Balansekunst</p>
Nivå	Viderekommen (del 2)
Krav til forkunnskaper	<p>Deltakeren bør ha vært leder på minst ett større arrangement.</p> <p>Instruktøren må ha kurserfaring, utdanning eller annen tilsvarende dokumenterbar kompetanse om inkludering og tilrettelegging.</p>
Tidsbruk	2 timer
Krav til innhold	<p>Kort refleksjonsrunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvorfor er det viktig å ha kunnskap om inkludering og tilrettelegging som voksenleder i 4H Norge? <p>Kort gjennomgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4H Norges definisjon av inkludering og mangfold. - 4H Norges arbeid med inkludering og mangfold. <p>Begrepsavklaring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva er inkludering og hva betyr det å være inkluderende? - Hva er mangfold? - Hva er likestilling? - Barns rettigheter til deltakelse jfr. FNs barnekonvensjon. - Hva er et særskilt behov? - Hva er universell utforming? - Hva er inkluderende/ekskluderende språk? - Hvilken rolle spiller normer og normbryting i det inkluderende arbeidet? - Hva er forskjellen på equality (likestilling/like rettigheter) og equity (likestilte muligheter til)? <p>Funksjonsnedsettelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva er det/hva kan det være? - Hvordan kan det se ut?



- Er alle funksjonsnedsettelse synlige?
- Hvilke utfordringer eller hinder kan man møte på?
- Hvordan kan vi bruke økt bevisstgjøring som et verktøy for (god) tilrettelegging?
- Hvem vet best hvilken tilrettelegging som fungerer best for den enkelte?

Kort gjennomgang av ulike diagnoser, vanlige symptomer og tilretteleggingsmuligheter for disse (ADHD, tourettes, autismspekterforstyrrelser, cerebral parese, matallergi, ME/utmattelse).

Diskusjon og refleksjon: Hva er det viktigste for deltakerne å snakke om? Hva trenger deltakerne fra dette temaet for å føle seg tryggere i voksenlederrollen?

Støttespørsmål/gå gjerne gjennom:

- Har du hatt deltakere med behov for tilrettelegging tidligere?
- Hva var casen, og hva gjorde du/dere?
- Hva kan du som (hoved)leder gjøre for å aktivt inkludere *alle* deltakere i fellesskap og i aktiviteter på arrangement?
- Hvordan kan du som (hoved)leder jobbe for likestilte muligheter for deltakere på aktivitet og arrangement?
- Hva er du mest bekymret for å møte på i rollen som voksenleder?

NB: Temaene i denne økten kan fort oppleves tunge og vanskelige. Legg gjerne inn små pauser med bevegelse, og/eller ta i bruk eksisterende videoer for variasjon i økta.

Pass på språket. Det er med de vanlige ordene at stoffet går inn!

5.7 Operativ beredskap

Læringsmål	<p>Etter denne økten skal deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kjenne til viktige definisjoner innen beredskap og beredskapsprinsippene. - Kjenne til 4H Norges beredskapsplan og vedlegg. - Vite hvor og når man skal varsle ved uønskede hendelser. - Kunne gjennomføre enkle ROS-analyser. - Bli trygge i hvordan man skal håndtere sin egen beredskapsrolle som leder. - Kunne bruke 4H Norges beredskapsplan i beredskapsplanlegging. - Vite hvordan en kan jobbe proaktivt for å forebygge uønskede hendelser.
Forslag til metode	Forelesning, casearbeid, gruppearbeid.
Læringsressurser som er utviklet	<p>4H Norges beredskapsplan Tiltakskort Varslingslister for organisasjonen ROS-skjema (enten 4H Norge eller DSB) Veileder for sikkerhet ved store arrangementer, DSB, 2017</p>
Nivå	Viderekommen (del 2)
Krav til forkunnskaper	<p>Deltakere: Bør kjenne til 4H Norges beredskapsplan og tiltakskort. Instruktør: Skal kjenne til 4H Norges beredskapsplan og ha kompetanse innenfor beredskapsarbeid.</p>
Tidsbruk	2 timer
Krav til innhold	<p>Kort gjennomgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva er operativ ledelse? - Hva er beredskap? - Hva er en uønsket hendelse? - Hva er en krise? - Hva er en katastrofe? - Hva er en beredskapsstige? <p>Gjennomgang av:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forskjellen på beredskap og krisehåndtering. - Forskjellen på en beredskapsplan og en operativ beredskapsplan. - Ansvar, nærhet, likhet og samvirkeprinsippene. - 4H Norges beredskapssituasjon. - ROS-analyse vs. DagROS. - Sannsynlighetsreduserende og konsekvensreduserende tiltak. - Tiltakskort. - Ansvar som leder i en beredskapssituasjon. - Beredskapsplanlegging som arrangør. <p>Case med diskusjon og refleksjon i plenum. Casen skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sette i gang tankeprosessen rundt beredskap og lederens rolle. - Ha fokus på proaktiv tankegang. - Problematisere hva du gjør når det ikke finnes kommunikasjonsmuligheter og du har ansvar for flere deltakere på en gang. <p>Praktisk oppgave hvor deltakerne får presentert ulike case der de aktivt må bruke verktøyene beredskapsplan, tiltakskort og ROS-analyse. Forslag til tema: deltaker som nekter å spise, grenseoverskridende atferd, rusmiddelbruk, seksuell trakassering og mistanke om overgrep/voldtekt.</p>

5.8 Den gode samtalen

Læringsmål	<p>Etter denne økten skal deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kjenne til teori om den tredelte hjernen. - Kunne noe om hvilke behov barn og unge har. - Vite hva kommunikasjon er og kan være. - Kjenne til hvordan bruke emosjonell validering som metode/verktøy. - Kjenne til ulike måter å lytte på/lytteteknikker. - Vite noe om hvordan kroppsspråk påvirker samtalen.
Forslag til metode	Forelesning, diskusjonsoppgaver, refleksjonsoppgaver, rollespill, andre praktiske øvelser.
Læringsressurser som er utviklet	PowerPoint-presentasjon x2.
Nivå	Viderekommen (del 2)
Krav til forkunnskaper	Deltakeren bør ha vært leder på minst ett større arrangement.
Tidsbruk	2 timer
Krav til innhold	<p>Målet med denne økten er å bevisstgjøre deltakeren på hvordan en god samtalepartner både kan forebygge og bidra til å nedskalere konflikt og andre emosjonelle/følelsesladede situasjoner.</p> <p>Temaer som skal gjennomgås er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den tredelte hjernen (fyrbøteren, maskinisten og kapteinen). - Kommunikasjon og kroppsspråk. - Emosjonell validering. - Lytteteknikker. <p>Forslag til samtalestartere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva ligger bak en god samtale/hva gjør en samtale god? - Hva må til for å legge til rette for en god samtale? - Hvilke konkrete verktøy kan vi bruke for å skape gode, trygge, samtaler? - Hva kjennetegner en god lytter? - Hvordan opptrer vi i samtale når vi synes temaet/situasjonen er ubehagelig eller ukomfortabel, og hvordan kan dette påvirke samtalepartneren? <p>Samtalestarterne kan også brukes i øvelsen "aktiv lytting"/"den gode samtalen" for en mer praktisk tilnærming.</p> <p>Det kan også være nyttig å gjennomgå/lage en oversikt over ulike praktiske tips og triks som er med på å skape gode samtaler.</p> <p>For eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Å være ydmyk og nysgjerrig kontra antagende og fordomsfull. - Hvordan affektregulering (dype pust, rolige bevegelser, samlet holdning) via spelling kan bidra til å roe ned samtalepartner. - Bruk korte, tydelige setninger (unngå over-forklaring).

5.9 FELLES MED DEL 1: Evaluering og kursavslutning

Læringsmål	Etter denne økten skal deltakerne: <ul style="list-style-type: none"> - Være bevisst hvilken kompetanse de har opparbeidet seg i løpet av kurset. - Være tryggere og føle seg godt forberedt til voksenlederrollen. - Ha fått svar på spørsmål de fortsatt sitter inne med/vite hvor de kan henvende seg for ytterlige spørsmål.
Forslag til metode	Samtale, praktiske øvelser
Læringsressurser som er utviklet	Håndevaluering Spørreskjema/forms
Nivå	Grunnleggende
Krav til forkunnskaper	Ingen
Tidsbruk	45 minutter
Krav til innhold	<p>Modulen bør starte med en kort oppsummering av programmet.</p> <p><u>Deretter bør de overordnede målene for kurset gjennomgås.</u></p> <p>Målene kan formuleres som spørsmål, og leses høyt. Deltakerne svarer med lukkede øyne: tommel opp (ja), flat hånd (nøytral), tommel ned (nei).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Har deltakerne opparbeidet seg kunnskap om lederskap? - Er deltakerne kjent med beredskapsplanen? - Har deltakerne forstått sin påvirkning i arbeidet med å gjøre 4H Norge til en trygg organisasjon for alle? - Er deltakerne styrket og forberedt på ulike akutte og utfordrende situasjoner og hendelser som vil oppstå? - Føler deltakerne seg trygge i sine roller som voksenledere? <p>Det anbefales å bruke øvelsen "håndevaluering". Den gir god feedback til kurskoordinator og instruktører, er nyttige i planleggingen av senere kurs, og gir deltakerne muligheten til å reflektere over kurset i sin helhet. I forbindelse med øvelsen kan man ta opp igjen svarene på "fears, hopes and expectations"-øvelsen fra fredagen.</p> <p>Modulen avsluttes med utdeling av kursbevis.</p>



VEDLEGG 1: Tilretteleggingsutfordringar som du kan møte på leir – og moglege løysingar på desse!

Denne lista er på ingen måte fullstendig, men den oppsummerer mykje av det som kom fram under tilretteleggingsbolken + litt ekstra frå instruktørane! Bruk lista som eit verktøy i planlegginga!

Det viktigaste ein kan gjere, uavhengig av utfordring, er å snakke med deltakaren det gjeld. Gjerne spør: Korleis kan eg legge til rette for at du får vært med?

Er du arrangør, så er det viktig å følgje opp det som deltakarar melder inn av informasjon, og det er viktig at informasjonen som de sender ut til deltakarane er innhaldsrik og sikker.

Utfordring	Moglege løysing
Deltakar ønsker ikkje å dusje i fellesdusj/kjønnsdelte dusjar	Er der dusjvogner med separate dusjrom, så treng ein ikkje å ha kjønnsdelte dusjar
Deltakar har ikkje økonomi til dyrt utstyr på aktivitet eller dyre ekstraaktivitetar	Etterstrebe å ha aktivitetar utan ekstra deltakaravgift, og tilby utlån av utstyr
Deltakar kan ikkje sove saman med nokon av anna kjønn	Lage til "jentetelt" og "guttetelt" og "blandatelt", og informere om dette
Deltakar med diabetes som er avhengig av insuling	Snakk med leirkontor på førehand om å ha tilgong til kjøleskåp
Deltakar med diabetes som er i fare for å få føling	Ha med sjokolade / rosiner / druer på tur som nødproviant.
Deltakar med ME	Gi deltakaren rom for kvile, og følg gjerne med på om dei hugsar på å ete, drikke og legge seg når dei treng det
Deltakar med angst / depresjon / andre psykiske utfordringar	Ver vennelig og imøtekomande. Har deltakaren sosial angst er det viktig å gi tydelege rammer for korleis aktivitetar skal gjennomførast, slik at deltakaren er førebudd. Gi deltakaren rom for åleineid.
Deltakar er avhengig av krykker eller rullestol	Er leiområdet stort, så kan det vere lurt å organisere at ein med krykker har soveplass nær det meste. Leirområdet bør ha jamne stiar / vegar, og om mogleg kompakt / samla
Deltakar er kraftig allergisk mot peanøtter	Snakk med deltakaren på førehand om alvorlegheitsgrada av allergien. Er det visse typar nøtter som går? Kan miljøtorget bruke cashewnøtter på is i staden?



Deltakar har allergi som ikkje er oppgitt ved påmelding, kan ikkje ete middagen som er servert	Organisere tur til butikken for rask løysing, samtale med leirkomiteén for meir permanent løysing
Deltakar har språkutfordringar med norsk	Snakk med deltakaren. Då ser ein an behovet for tilrettelegging. Ved alvorlege utfordringar bør vedkomande ha med tolk.
Deltakar har nedsatt hørsel	Sjå på deltakaren når du snakkar med hen, slik at hen har moglegheit til å tolke kroppspråket ditt. Ha tilgong på all viktig informasjon skriftleg, gjerne ei informasjonstavle på leirområdet.
Deltakar er blind / delvis blind	Sørg for at der er stiar som er breie nok inne i teltleiren, slik at ein ikkje snublar i bardunar Sørg for at viktig informasjon vert kommunisert munnleg
Deltakar sliter med IBS / utlagt tarm	Ha moglegheit for at deltakaren kan trekke seg litt vekk på eige toalett / toalett som ikkje er tilgjengeleg for absolutt alle deltakarane.
Deltakar sliter med eteforstyrning	Gi deltakaren moglegheit til å trekke seg litt tilbake under måltid, kan det vere aktuelt med ein eigen stad der deltakaren et? Sjekk ut dette.
Deltakar er avhengig av følgje/ledsager	Godta ledsagerbevis på arrangement, slik at deltakaren ikkje treng å betale dobbelt.



VEDLEGG 2: Praktisk leirliv for nybegynnere: Caser til sirkeltrening

POST 1: Søvnproblemer

- A. Det er dag to på leiren og under tunmøtet forteller en deltaker at han våknet på en flat madrass midt på natten. Han har prøvd å pumpe opp madrassen igjen, men luften har allerede lekket ut igjen. Dere klarer å finne en praktisk løsning for i kveld, men det er fortsatt mange dager igjen av leiren. Du og de andre lederne vil ikke ha anledning til å reise innom noen butikker på flere dager. Hva gjør dere?
- B. En av deltakerne ser litt stusselig og trøtt ut. Det viser seg at hun har en sovepose beregnet til varme sommerkvelder og at hun nesten ikke får sove av kulde. Hun har prøvd å holde varmen ved å kle på seg det varmeste tøyet hun har med, men hun våkner hver time og hakker tenner av kulde. Hvordan går du frem for å løse dette?

POST 2: Opptrapping til sykdom

- C. Det er dag tre på leiren og flere av deltakerne dine har begynt å vise tegn til fysisk mistrivsel og sykdom. En deltaker forteller deg at hen ikke klarer å gå på do, fordi hen synes at leirdoene er så ekle. En annen har ikke spist noe særlig mat fordi han er kresen og har stort sett overlevd på toast, godis og brus fra miljøtorget. En tredje er svimmel og har vondt i hodet, og ber om å få en lbux. Når du spør om hvor mye vann hun har drukket, så sier hun en halv vannflaske. Hva gjør du?
- D. Du klarte å løse gårsdagens kriser, men i dag melder en deltaker om kvalme og influensalignende symptomer. Tross den gode gjennomgangen din på tunmøtene tidligere denne uka, har en leirdeltaker fått leirsjuka. Hva gjør du?

POST 3: Våte klær og problemer med telt

- E. Det har regnet i flere dager. De fleste deltakerne har det fint og har tatt med seg nok regntøy, men under tunmøtet ser du at to stykk fra samme telt går rundt i joggesko og hettegenser, selv om det er både vått og kaldt ute. Det viser seg at det var det siste tørre de hadde, og at klærne de hengte opp til tørk i tørkerommet i går fortsatt er fuktige. Det er også ganske fullt på tørkerommet, slik at det er vanskelig å få klærne helt tørre. Hvordan går du frem for å sikre at deltakerne får tørt og varmt tøy og sko innen neste morgen?
- F. Regnet fortsetter å bøtte ned og nå har det begynt å gå utover lavvoer og telt. Det har også begynt å blåse en del. Du har ikke så mye utstyr å gå på. Hva gjør du?
- G. Det har endelig sluttet å regne og det er knallvær ute, men deltakerne dine melder om at klær og utstyr fortsatt er rått. Noen mener også at det drypper vann fra innerteltet. Hva gjør du?



POST 4: Uskrevne leirnormer og godt lederskap (1 av 2)

- H. En liten gjeng fra fylket ditt har gjennomført en KRF som ikke ble mottatt så bra. Hva gjør du?
- I. En av deltakerne dine følger ikke beskjedene dine. Du prøver å disiplinere hen ved å si at det blir dovask neste gang. Deltakeren blir veldig irritert på deg og opplever dette som svært urettferdig og viser deg lite respekt utover uka. Hva kunne du gjort annerledes i denne situasjonen?
- J. Leirkomiteen forventer at du er en god og ryddig leder også på fellesaktivitetene. Hvordan kan du hjelpe dem på en god måte under innmarsj, aktivitetsposter på bli kjent-dagen, tautrekkings- og volleyballturneringene, fylkesfotograferingen og aktivitetsdagene utenfor leirområdet?

POST 5: Uskrevne leirnormer og godt lederskap (2 av 2)

- K. Under leiren må du ha kontroll på deltakerne dine hver dag, flere ganger om dagen. Hvordan gjør du det enklere for deg selv når du skal telle deltakere fra ditt eget fylke? Hvordan kan du effektivt telle og registrere riktig antall 4H-ere på aktivitetsdager med deltakere fra andre fylker?
- L. Du ser at en av dine deltakere sitter alene og gråter. Du får vite at noen har funnet ut om hennes diagnose, som hun ønsket å holde for seg selv. Hun aner ikke hvor de har fått vite om det og er svært lei seg. Du trøster henne og sier du skal finne ut av det. Når du er tilbake i leiren, ser du at en deltakerliste du har mistet ligger ved teltåpningen. Hva gjør du og hva kunne du gjort annerledes i denne situasjonen?