



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

MODUL 2

STÄRKANDE AV MÅNGFALD FÖR UNGDOMARS VÄLBEFINNANDE

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union



Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa. 2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948



INNEHÅLL



VÄLKOMMEN	3
2.1 UNGDOMAR OCH MÅNGKULTURELLA MILJÖER	5
2.2. FÖRSTÅ INTERRELIGIÖS VERKSAMHET FÖR BÄTTRE VÄLBEFINNANDE	14
2.3. MÅNGFALD OCH KONFLIKTER	27
2.4. KULTUR OCH KONST SOM KATALYSATORER FÖR MÅNGFALD OCH VÄLBEFINNANDE	34
2.5. ATT NÅ UT SOM ETT VERKTYG FÖR MÅNGFALD OCH VÄLBEFINNANDE	44
2.6. DIGITALA VERKTYG FÖR MÅNGFALD OCH VÄLBEFINNANDE	52

Välkommen till WELLHOODY!

WELLHOODY handlar om att stärka gemenskapen genom ungdomars lärande. Det handlar om att omfamna våra olikheter och få alla att känna sig inkluderade och må bra.

DENNA KURS

WELLHOODYs mål? Att möjliggöra WELLBEING för ungdomar, grundat i mångfald.

När unga människor lär sig om styrkan i mångfald inspirerar det alla i samhället att arbeta tillsammans för allas välbefinnande och att vara mer accepterande och inkluderande.

Redo för att börja?



INLÄRNINGSMÅL

I modul 2 kommer deltagarna att

- Få en förståelse för betydelsen av ungdoms- och mångkulturella miljöer, mångfald och interreligiösa utbyten för att främja kreativitet, innovation och välbefinnande.
- Förvärva färdigheter och strategier för positiv konfliktlösning, främja empati, respekt och förståelse i olika samhällen.
- Uppmuntras att aktivt delta i samhället, förespråka positiva förändringar och förstå vikten av nätverkande och självuttryck med hjälp av digitala verktyg.
- Delta i aktiviteter som främjar kreativitet, samarbete och kritiskt tänkande, och erkänna potentialen hos ungdomsledda initiativ och vikten av kulturell solidaritet.
- Förstå vikten av att nå ut, få kontakt med andra och aktivt delta i samhället för att förbättra individens och samhällets välbefinnande genom att använda digitala verktyg för att göra detta.



Wellhody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

2.1 Ungdomar och mångkulturella miljöer

www.wellhody.eu

Varför är olika miljöer bra för ungdomar?

Att dyka ner i en mångkulturell miljö har stora fördelar för unga människor. Här är några av anledningarna:

- ✓ **Vidga dina vyer:** lär dig att verkligen förstå och uppskatta skönheten i mångfald.
- ✓ **Släpp loss kreativiteten:** olika bakgrunder ger nya idéer och stimulerar till innovation.
- ✓ **Språklyft:** Det blir mycket lättare att lära sig nya språk och dialekter.
- ✓ **Break the Bias:** hjälper till att bryta ner fördomar och orättvisa bedömningar.
- ✓ **Global Ready:** förbered dig för en värld som är mer uppkopplad än någonsin.

Den lilla rösten: TITTA PÅ VIDEON



Genom att redan nu lära dig hur man navigerar och trivs i olika samhällen skapar du förutsättningar för framgång i framtiden.

Den här videon ger en glimt av de olika röster du kommer att möta när du börjar arbeta. Låt oss dyka in i videon för att se vad som väntar och hur du kan förbereda dig.



Dyk djupare: Frågor att fundera över



Frågegrupp 1

Kan du minnas ett tillfälle när du kände dig utanför eller när din åsikt inte beaktades? Hur hanterade du situationen, och vad skulle du göra annorlunda nu?



Frågegrupp 2

Kan du minnas en situation där någon antingen stod upp för en annan person eller borde ha gjort det?

Förbättra ungdomars välbefinnande

Genom att främja mångkulturella miljöer



Uppskatta mångfald

Att lära sig om olika kulturer, traditioner och trosuppfattningar kan öka förståelsen och uppskattningen av mångfald. Exponering för olika perspektiv kan hjälpa dig att utveckla empati, respekt och tolerans gentemot andra, och att utmana deras fördomar.



Kreativitet och innovation

När ungdomar från olika kulturella bakgrunder arbetar tillsammans kan de bidra med en rad olika färdigheter, idéer och perspektiv, vilket kan leda till nya och innovativa lösningar på problem.



Förbättra språkkunskaper

När du dagligen exponeras för olika språk är sannolikheten större att du utvecklar språkkunskaper och blir duktig på flera språk. Detta kan öka din anställbarhet och rörlighet i en globaliserad värld.

Förbättra ungdomars välbefinnande

Genom att främja mångkulturella miljöer



Främja social sammanhållning

När unga människor med olika kulturell bakgrund möts i en stödjande och inkluderande miljö är det mer sannolikt att de skapar positiva relationer och arbetar mot gemensamma mål. Detta kan leda till en känsla av gemenskap och tillhörighet och minska interkulturella fördomar och diskriminering.



Förbereda för en globaliserad värld

I en alltmer sammankopplad och mångfacetterad värld blir förmågan att kommunicera och arbeta effektivt med människor från olika kulturella bakgrunder allt viktigare. Genom att ge dig möjligheter att interagera med andra människor från olika kulturella bakgrunder kan mångkulturella miljöer hjälpa dig att förbereda dig för framtida utmaningar och att bli globala medborgare.

Exempel från verkligheten

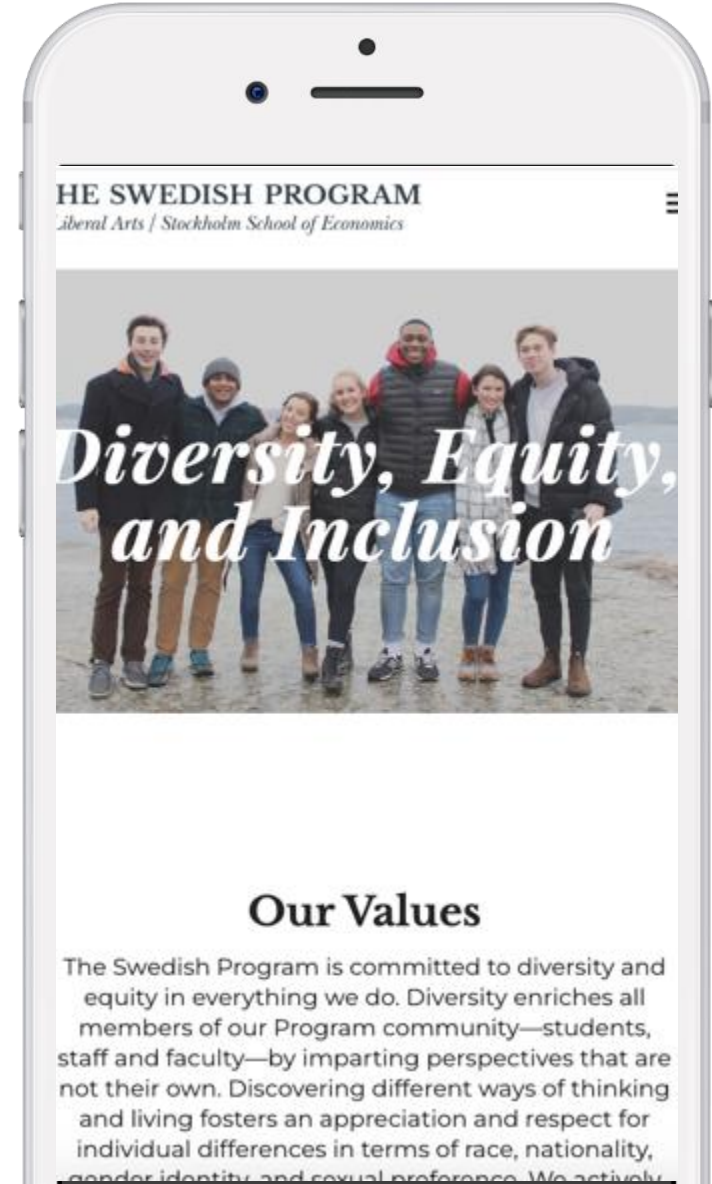
Handelshögskolan i Stockholm & Mångfald

Handelshögskolan i Stockholm (SSE) inser vikten av en mångkulturell atmosfär för ungdomar. De har satt mångfald, rättvisa och inkludering i centrum för allt de gör.

I SSE:s inkluderande lokaler möts unga hjärnor, särskilt inom företagsekonomi. Här är det viktigt att förstå globala marknader och olika kulturer. Att umgås med jämnåriga från olika kulturer hjälper ungdomarna att bli mer förstående, flexibla och redo för världen.

SSE:s engagemang för dessa värderingar är inte bara ett föredöme utan motiverar även framtida företagsledare att verka för inkludering i sina verksamheter.

 [Läs mer](#)



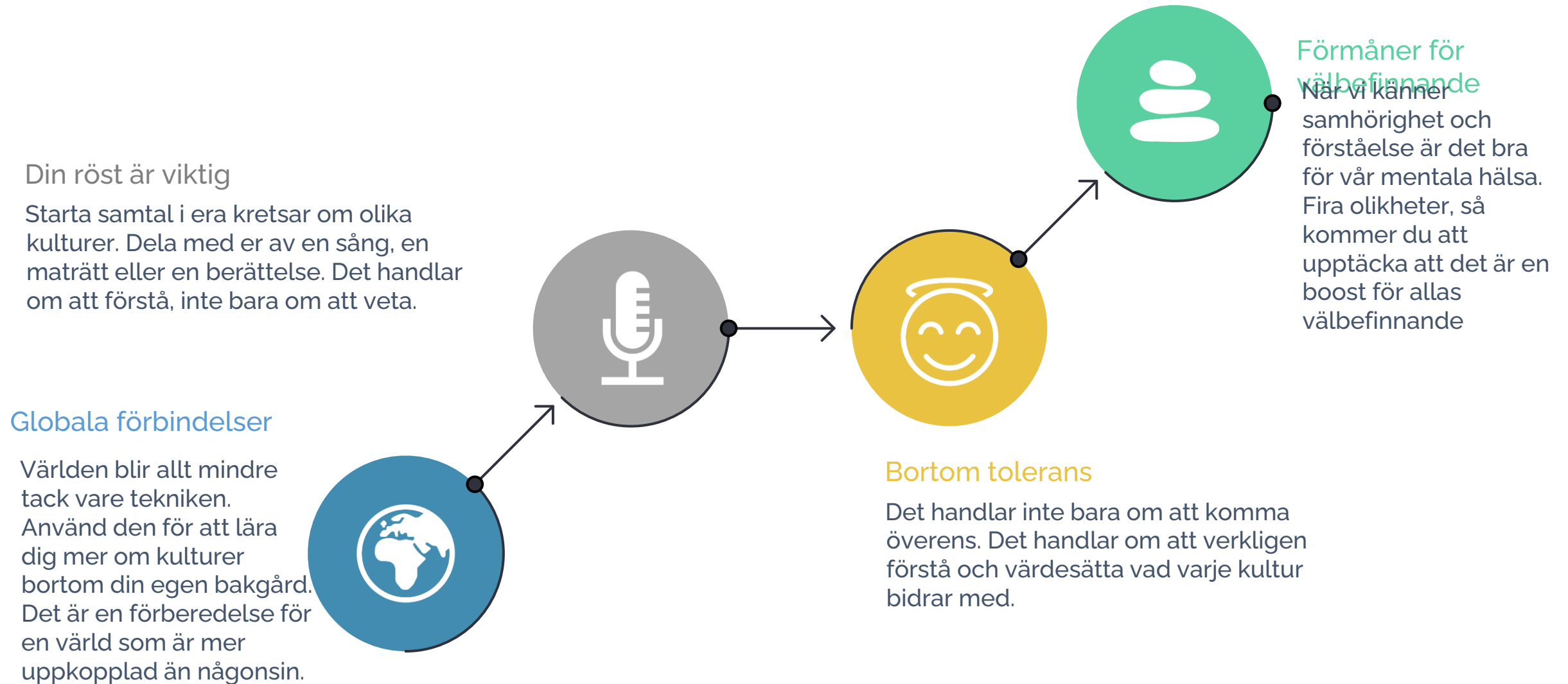
Dyk ner i den mångkulturella mixen: Din handlingsplan

-  1. **Globala kontakter:** börja med ett enkelt steg. Gå med i ett internationellt onlineforum eller en grupp som är relaterad till dina intressen. Oavsett om det handlar om spel, musik eller konst finns det en global gemenskap som väntar. Se våra exempel i avsnitt 2.6 längre fram.
-  2. **Bli kompis: para ihop dig** med någon med en annan bakgrund i skolan eller i samhället. Byt berättelser, dela en måltid eller lär varandra något nytt.
-  3. **Tune In:** lyssna på en podcast eller titta på en dokumentär om en kultur du inte är bekant med. Du kommer inte bara att lära dig, utan också hitta gemensamma nämnare på oväntade platser.
-  4. **Skapa tillsammans:** starta ett projekt som kräver olika perspektiv. Kanske är det en YouTube-kanal som granskar global musik eller en blogg som utforskar globala modetrender.
-  5. **Utmana dig själv:** läs en bok eller artikel som ger en annan synvinkel än din egen. Diskutera den med vänner, så kommer du att bli förvånad över de insikter du får.

Kom ihåg: Att förnya ditt liv handlar inte bara om stora idéer; det handlar om att förstå världen bit för bit. Genom att aktivt engagera dig i olika kulturer är du inte bara med i snacket, du är också med och bidrar till en mer inkluderande framtid.

Kulturer förenas: En boost för ditt välbefinnande

Tänk på världen som ett stort pussel, där varje kultur är en unik bit. När vi lägger ihop dessa bitar ser vi en större och mer levande bild.






Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGSRRESURSER

2.2. Förståelse för interreligiös samverkan för bättre välbefinnande

www.wellhooody.eu



Föreställ dig en värld där olika övertygelser förenar oss, en levande mosaik av arv, kulturer och religioner, inklusive de utan religiös tillhörighet, alla angelägna om att tillhöra, engagera sig och ha inflytelserika samtal.

Gissa vad? Den världen finns här!

Interreligiöst - vad är det?

Interreligiöst samarbete, i dess mest grundläggande betydelse, är när människor eller grupper från olika religiösa/spirituella världsåskådningar och traditioner möts. "Interreligiös" används också som en synonym, men interreligiöst samarbete kan också omfatta ateister, agnostiker och människor utan tro. Interreligiöst samarbete är det medvetna sammanförandet av människor med olika religiösa, andliga och etiska övertygelser.

Interreligiöst samarbete kan ta sig många olika uttryck:

- ✓ Interreligiös dialog - som när en grupp människor pratar om sina trosuppfattningar.
- ✓ Interreligiösa åtgärder - som när en grupp människor med olika tro gör något tillsammans, t.ex. anlägger en trädgård för dem som behöver mat.
- ✓ Och interreligiös uppsökande verksamhet - som när människor med olika trosuppfattningar utbildar om religiösa övertygelser (religiös läskunnighet), till exempel genom att lära andra om religion.

Tro och mångfald: Att finna enighet i olikheter

Hur kan olika övertygelser bana väg för fredlig samexistens?

Kolla in "Coexister" - det är en cool fransk rörelse där unga människor, oavsett tro eller övertygelse, kommer samman. Varför gör de det? För att stärka banden och främja förståelse.

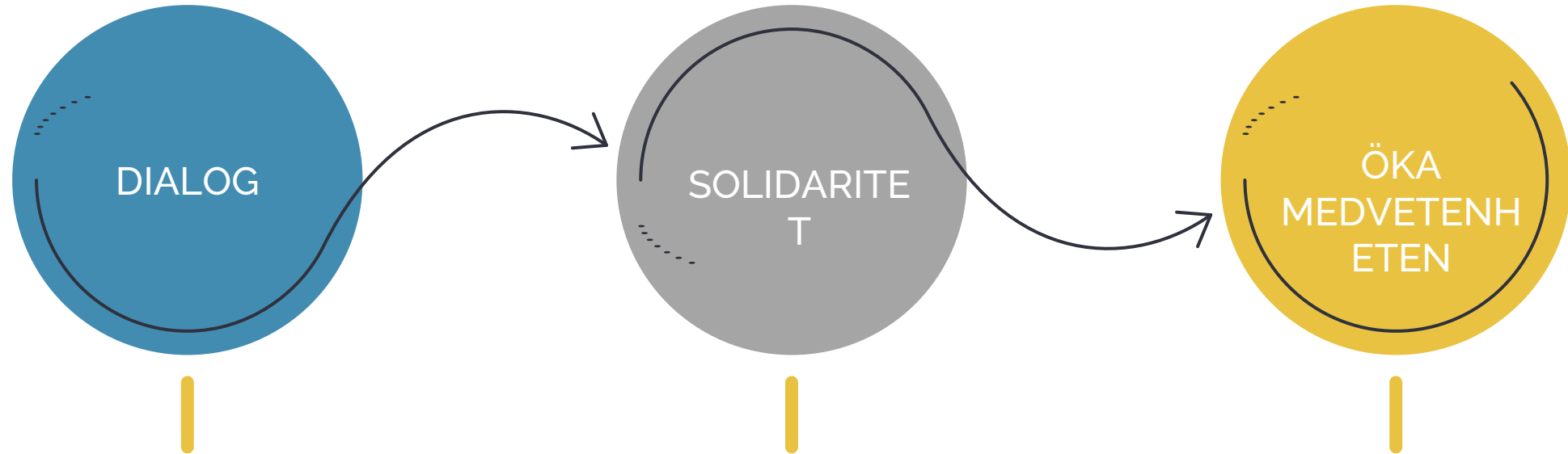
Coexisters grundtanke är att våra olika övertygelser inte är barriärer, utan broar. Genom att dela med oss och lära av varandra kommer vi inte bara överens - vi bygger ett samhälle som är mer synkroniserat och fredligt. Så oavsett om du är religiös, andlig, inte andlig eller någonstans däremellan, så finns det kraft i att komma samman.

Stärka ungdomar genom interreligiös enhet: En väg till välbefinnande och målmedvetenhet

Fördelar med interreligiösa utbyten för unga människor

- Genom interreligiösa utbyten och workshops uppmuntras unga människor att dela med sig av sina erfarenheter, lära av varandra och skapa en gemensam förståelse för de utmaningar som deras samhällen står inför. De uppmannas också att engagera sig i kollektiva åtgärder och samhällstjänster som syftar till att främja social rättvisa, miljömässig hållbarhet och mänskliga rättigheter.
- Samexisterande och interreligiösa aktioner är ett kraftfullt verktyg för att främja ungdomars välbefinnande. Många ungdomar har rapporterat att de fått tillbaka sitt självförtroende, känt sig **erkända och uppskattade, funnit ett syfte och en tillhörighet samt** utvecklat nya färdigheter och kompetenser genom sitt engagemang i denna rörelse.
- Genom att göra det möjligt för unga människor att mötas över kulturella och religiösa gränser främjar Coexister en känsla av förståelse, empati, öppenhet och respekt för mångfald som är avgörande för att bygga ett mer inkluderande och sammanhållet samhälle.

Typ av verksamhet för att främja dialog mellan religioner och trosuppfattningar



DIALOG som ett sätt att lära känna varandra. Varje lokalgrupp kan organisera besök i gudstjänstlokaler, debatter, konferenser, gemensamma måltider på kvällen för religiösa högtider, utställningar, cafédebatter eller filmvisningar.

Solidaritetsaktiviteter går utöver den enkla ramen för dialog genom att agera tillsammans i samhällets tjänst, t.ex. kläd- och leksaksinsamlingar, bloddonationer, arbete med flyktingar, hemlösa och föräldralösa barn osv.

ÖKA MEDVETENHETEN innebär att sprida respektfulla budskap om olika kulturer och trosuppfattningar, både online och i möten ansikte mot ansikte.

Stärka ungdomar genom interreligiös enighet:

En väg till välbefinnande och målmedvetenhet

Ungdomar som inte har direkt tillgång till ett projekt som Coexister kan ändå uppnå liknande resultat genom att engagera sig i aktiviteter som främjar interreligiös förståelse, samhällsengagemang och personlig utveckling. Här är några konkreta steg som de kan ta:

- **Starta lokala interreligiösa grupper:** saml vänner och bekanta från olika religiösa bakgrunder och starta en diskussionsgrupp. Träffas regelbundet för att utbyta erfarenheter, trosuppfattningar och traditioner.
- **Delta i workshops och seminarier:** leta efter lokala eller onlinebaserade workshops som fokuserar på interreligiös dialog, kulturell förståelse eller samhällsbyggande.
- **Samhällstjänst:** Organisera eller delta i samhällstjänstprojekt som för samman olika grupper. Det kan handla om att städa en park, hjälpa till på en matbank eller anordna en kulturmässa.
- **Utbilda dig själv:** läs böcker, titta på dokumentärer eller gå onlinekurser om olika religioner och kulturer. Förståelse är det första steget till uppskattning.

Stärka ungdomar genom interreligiös enhet:

En väg till välbefinnande och målmedvetenhet

- Arrangera **evenemang för kulturellt utbyte**: anordna evenemang där människor kan dela med sig av sina kulturella och religiösa sedvänjor, t.ex. matprovning, musiksessioner eller berättarkvällar.
- **Engagera sig i konst och uttryck**: uppmuntra skapandet av konst, musik eller skrivande som hyllar mångfald och delade mänskliga erfarenheter.
- **Främja öppen dialog**: skapa säkra utrymmen, online eller offline, där unga människor kan diskutera sina övertygelser utan att dömas. Det kan vara i form av diskussionsforum, bloggar eller grupper på sociala medier.
- **Samarbeta kring projekt**: arbeta med projekt som kräver olika perspektiv. Det kan handla om en väggmålning, ett gemensamt musikframträdande eller en gemensam trädgård.
- **Mentorsprogram**: Para ihop dig med någon från en annan kulturell eller religiös bakgrund. Dela erfarenheter, erbjud vägledning och lär av varandra.
- **Fira festivaler**: delta i eller organisera evenemang där olika religiösa festivaler firas. Det är ett roligt sätt att lära sig och uppskatta olika traditioner.



Vittnesmål från ungdomar som deltar i Coexisters interreligiösa utbyten

"Att vara en del av Coexister gav mig möjlighet att dela min tro och övertygelse med andra, och att lära mig mer om deras egna perspektiv. Det var en mycket berikande upplevelse som hjälpte mig att växa personligen och andligt."

"Innan jag gick med i Coexister kände jag mig isolerad och missförstådd på grund av min tro. Men genom de utbyten och aktiviteter som rörelsen anordnar har jag hittat en gemenskap av likasinnade människor som stöder mig och som jag kan dela mina svårigheter och glädjeämnen med."

"Coexister gav mig möjlighet att upptäcka nya kulturer och traditioner, och att lära mig av dem. Nu har jag vänner från olika delar av världen och jag känner mig mer delaktig i det globala samhället."



Spel *Walk in My Shoes*

Målsättning: Att främja empati, respekt och förståelse bland unga människor med olika religiös bakgrund. Uppmuntra till öppna, respektfulla diskussioner om trosuppfattningar. Roter aktiviteten så att alla deltar.

Material som behövs: en skokartong eller behållare för varje deltagare, pappersbitar, pennor eller blyertspennor.

- 1** Be varje deltagare att ta med en sko eller ett par skor som representerar deras tro eller religiösa övertygelse.
- 2** Förklara för deltagarna att de kommer att delta i ett rollspel som ska hjälpa dem att förstå och uppskatta olika religiösa övertygelser och sedvänjor.
- 3** Be varje deltagare att lägga sina skor i skokartongen eller behållaren och ta ett par skor från kartongen som inte är deras egna.
- 4** Be deltagarna att undersöka de skor de har valt och sedan skriva ner vad de tror att skornas ägare har för religiös tro eller övertygelse.
- 5** När alla har skrivit ner sina tankar ber du deltagarna att dela med sig av vad de har skrivit till gruppen.
- 6** Be ägarna till skorna att avslöja sin religiösa tro eller övertygelse och berätta för gruppen om några av deras seder och ritualer.

Vad är aktiv samexistens?



KLICKA
OCH
TITTA

I den här videon förklaras samexistens:

- ✓ **Samexistens är nyckeln:** Betonar att man ska leva tillsammans och respektera olika värderingar och trosuppfattningar.
- ✓ **Betydelsen av utbildning:** Europaparlamentet betonar behovet av utbildning för att främja acceptans och dialog mellan olika grupper.
- ✓ **Religionens roll:** Diskuterar hur religionen spelar en roll i den kulturella dialogen.
- ✓ **Kulturellt engagemang:** Förespråkar att man engagerar sig i och uppskattar olika kulturer.
- ✓ **Mot homogenisering:** Argumenterar mot att assimileras in i en enda, homogeniserad kultur och lyfter fram värdet av kulturell mångfald.
- ✓ **Kosmopolitiskt förhållningssätt:** Stöder ett kosmopolitiskt synsätt på samhället, där olika kulturer lär av och påverkar varandra.

Ytterligare resurser




Interreligiösa relationer: Vägen till sanning | Ghazala Hayat | TEDxSaintLouisUniversity



World Interfaith Network, sammanlänkar interreligiösa grupper och människor runt om i världen

World Interfaith Network
(Formerly California Interfaith Association)
"Connecting Interfaith Groups and People Around the World"



An Interfaith Expression of Harmony
Began in Southern San Diego County, then North through California, then throughout the United States and now, THE WORLD!"

Our Mission Statement
We honor and respect all faiths, cultures, creeds, and races and seek to learn from those who believe equal spiritual opportunity and human rights belong to every person.



Låt oss titta på vad vi har lärt oss och vad som väntar framöver!

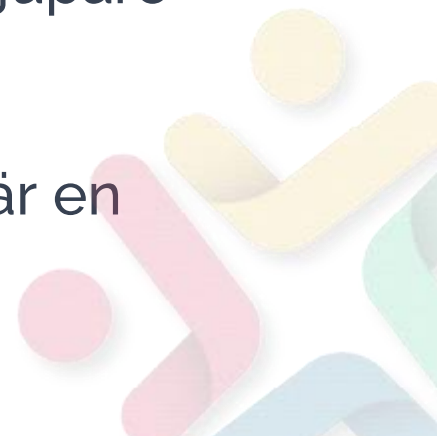
***Fortsätt att lära
för välbefinnande!***



Vi har nu lärt oss att det finns fantastiska skäl för alla unga människor att engagera sig i mångkulturella miljöer så mycket som möjligt.

Vi fick också en chans att förstå att tro och olika övertygelser inte är något annat än en möjlighet att förstå varandra på ett djupare plan.

Låt oss nu titta på vad som händer när en konflikt uppstår.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

2.3. Mångfald och konflikter

www.wellhooody.eu

Hur är det med konflikter?

Studier har tydligt visat att det är mer sannolikt att konflikter uppstår i mångfaldsgrupper på grund av skillnaderna i deras bakgrunder, vilket kan leda till att konflikter uppstår. Om de inte hanteras på rätt sätt kan de göra en mångfaldig grupp dysfunktionell och leda till att alla fördelar med mångfald går förlorade.



Så vad är lösningen?

Konflikter är oundvikliga i livet och förr eller senare korsar de vår väg oavsett människors etniska tillhörighet eller trossystem. Har du verkligen aldrig haft en konflikt med föräldrar, kamrater eller syskon?

Ett gott ledarskap är dock avgörande för konflikthanteringen. När det gäller ungdomar har ungdomsledare, utbildare och handledare en viktig roll att spela, genom direkta samtal, men de kan föregå med gott exempel när det gäller att hantera konflikter på ett positivt sätt.



Exempel från verkligheten

PROGRAM FÖR VITAMINER

Programa Vitamina genomförs i katalanska utsatta bostadsområden där ungdomar av olika nationaliteter möts av negativa ledarskapsexempel och förebilder.

Genom aktiviteter, gruppsessioner (vissa av dem involverar även deras familjer) vägleds ungdomar till att samarbeta med varandra och i slutet av projektet uppmanas de att skapa och leda en samhällsinsats som kommer att gynna en viss grupp människor från grannskapet.

Innan de når denna punkt tränar programmet deras gruppsammanhållning, ledarskap, konfliktlösning, beslutsfattande och alla typer av färdigheter som kommer att vara användbara för insatsen och deras liv.
Källa: <https://cartadelapaz.org/>



Styrkan i positiv konfliktlösning

I vår mångskiftande och sammanlänkade värld är konflikter oundvikliga. Det är egentligen inte konflikterna i sig, utan hur vi hanterar dem, som är det verkligt viktiga.

För unga människor, särskilt i mångkulturella samhällen, är konsten att lösa konflikter på ett positivt sätt mer än bara en färdighet - det är en väg till personlig utveckling, starkare relationer och allmänt välbefinnande.

Att bejaka olikheter, förstå olika perspektiv och hitta en gemensam grund kan omvandla utmaningar till möjligheter till berikning och samhörighet. Låt oss fördjupa oss i varför detta är så avgörande för ungdomars välbefinnande.

Positiv konfliktlösning och ungdomars välbefinnande

Stärker självkänslan

Att lyckas
hantera
meningsskiljaktigheter
bygger
självförtroende.

Stärker relationerna

Ömsesidig
förståelse skapar
djupare kontakter.

Främjar psykisk hälsa

Minskar stress
och ångest från olösta
spänningar.

Att hantera konflikter på ett positivt sätt löser inte bara problemet utan ökar också individens och samhällets välbefinnande.

Förbättrar anpassningsförmågan

I samhällen med
mångfald hjälper det ungdomar
att acceptera olikheter och växa
utifrån olika perspektiv.

Främjar sammanhållningen i samhället

Harmoni i olika
miljöer skapar en
stödande miljö för alla.

Konfliktlösning: Att hitta en gemensam grund

- ★ 1. **Aktivt lyssnande:** lyssna utan att avbryta. Förstå den andra personens perspektiv.
- 😞 2. **Öppen kommunikation:** uttryck dina känslor på ett lugnt sätt. Använd "jag"-uttryck, som "jag känner" eller "jag tänker".
- 🚫 3. **Undvik skuldbeläggande:** fokusera på problemet, inte personen. Undvik att använda anklagande språk.
- 🤝 4. **Hitta en lösning som alla vinner på:** leta efter lösningar som gynnar alla. Kompromissa när det behövs.
- 💡 5. **Ta en paus:** om det hettar till, ta ett steg tillbaka. Återgå till diskussionen när alla är lugna.
- 🌐 6. **Sök medling:** om det behövs, ta hjälp av en neutral tredje part. De kan hjälpa till att vägleda samtalet.

Kom ihåg: Konflikter är naturliga, men hur vi hanterar dem gör hela skillnaden. Närma dig med empati och förståelse.



Lär dig interkulturell medling

Vem som helst kan lära sig de färdigheter som behövs för att utföra interkulturell medling. Allt du behöver är engagemang och motivation.

Medling är ett verktyg som du kan använda för att överbrygga kommunikationen mellan olika grupper, eller till och med bara två personer. Ibland innebär det att hjälpa till med skillnader, språk eller att lösa verbala konflikter.

Kolla in INCLUDE ME-projektets resurser och ta reda på mer:

<https://www.includemeproject.eu/good-practice-guide/>





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGSRRESURSER

2.4. Kultur och konst som katalysatorer för mångfald och välbefinnande

www.wellhooody.eu



Konst inspirerar

Konst och kultur för samman unga människor från alla samhällsskikt. När du uttrycker dig genom konst händer något fantastiskt - du börjar bygga broar som går bortom sociala, kulturella och ekonomiska skillnader.

Tänk dig att konst är ett språk som alla förstår, oavsett var du kommer ifrån eller vilken bakgrund du har. Det hjälper dig att få kontakt med andra.

Så oavsett om du gillar att måla, dansa, sjunga eller någon annan form av konstnärligt uttryck, kom ihåg att det har förmågan att föra samman människor och skapa band. **Omfamna din kreativitet!**

Förbättra välbefinnandet genom konst

Inverkan på kreativiteten

Konst och kultur kan skapa välbefinnande i en mångkulturell ungdomsgrupp på flera sätt. För det första ger konst och kultur dig möjlighet att uttrycka din kreativitet och utforska din egen och andras identitet. Detta kan hjälpa dig att få självkänsla!

Inverkan på den egna utvecklingen

För det andra kan du genom att delta i konst- och kulturaktiviteter lära dig nya färdigheter och utveckla en känsla av prestation, vilket kan leda till större tilltro till din förmåga.

Vilken typ av konst skulle du vilja utöva (teater, musik, bildkonst, manualer etc.)? Hur skulle du använda den för att få kontakt med andra?

Konst för människor samman

Inverkan på samhället

När du engagerar dig i konst och kultur öppnar det dörrar till bättre förståelse och empati för olika kulturer och perspektiv. Detta banar väg för ett samhälle som är mer enat och harmoniskt.

Konst och kultur erbjuder också en trygg och stödjande plats där du kan få kontakt med andra som delar dina intressen och passioner. Detta är viktigt eftersom det bidrar till att motverka känslan av ensamhet eller utanförskap och får dig att känna att du hör hemma.

Genom teater- och konstprogram lär du dig viktiga färdigheter som kommunikation, samarbete och kreativitet. Du kommer att känna dig stolt över ditt arbete, vilket ökar ditt mentala välbefinnande. Dessa program ger dig en chans att uttrycka dig fritt och bli vän med människor som har olika livserfarenheter och synpunkter.

Så genom att ta till dig konst och kultur växer du inte bara som individ, du får också en positiv inverkan på ditt samhälle.

Spel: Levande bilder

Denna aktivitet främjar kreativt engagemang med konst, samarbete och stärker självförtroende och självuttryck.

- Börja med att välja ett konstverk som föreställer en brokig skara människor.
- Dela upp er i små grupper och ge varje grupp en del av konstverket att tolka och återskapa.
- Teamen ska skapa en "frusen" ögonblicksbild av sitt avsnitt och använda kropps- och ansiktsuttryck för att representera karaktärer och miljöer.
- Sedan presenterar de sin tablå för gruppen och lägger till rörelser och dialog för att ge liv åt scenen.



Exempel från verkligheten

Ta vie se raconte au théâtre

Detta är ett exempel på ett program som använder teater och konst för att stärka unga människor och bygga upp deras självförtroende.

Det ger en plattform för unga människor, lokala och invandrare, att berätta sina historier genom teater, så att de kan uttrycka sina känslor, erfarenheter och perspektiv.

Deltagarna guidas genom den kreativa processen av professionella teaterutövare, som hjälper dem att utveckla sina manus, sätta upp sina föreställningar och visa upp sitt arbete för en bredare publik.



KLICKA
OCH
TITTA

Mångfald och kreativitet

1

Mångfald handlar inte bara om olikheter, det är också ett kraftverk för kreativitet. Oavsett om det gäller konst, ungdomsprojekt eller näringsliv så leder en blandning av olika etniska, kulturella och religiösa bakgrunder till en uppsjö av nya idéer. Det är som att blanda färger på en palett - ju mer du blandar, desto rikare blir resultatet.



2

Forskning visar till och med att det kan förändra vårt sätt att tänka om vi dyker ner i nya kulturer. Kul fakta? Människor som umgås med (eller till och med dejtade) personer med olika bakgrund tenderar att vara mer kreativa än de som håller sig till liknande kretsar. Så att omfamna mångfald? Det är som att ge din kreativitet en rejäl skjuts!

Mångfald och kreativitet

Varför behöver vi kreativitet?

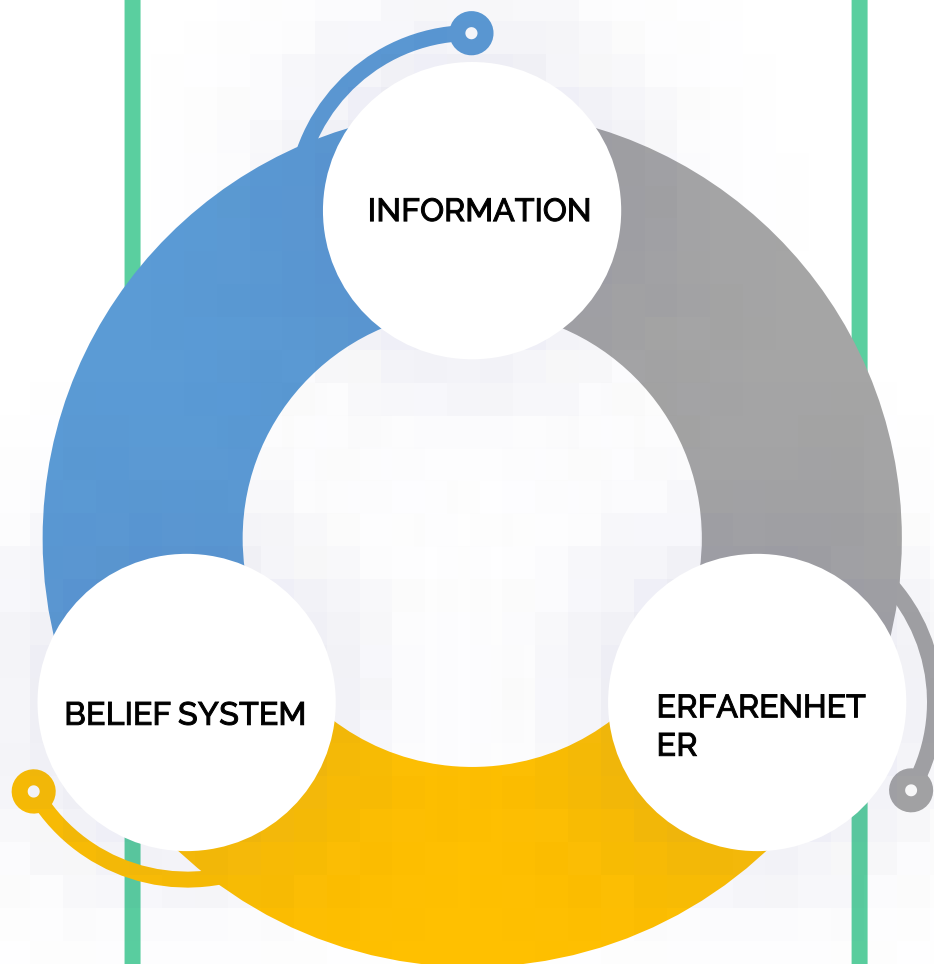
Kreativitet finns inom alla områden i samhället.

Det uppmuntrar unga människor att tänka utanför boxen och ger kreativa lösningar på problem de ställs inför.

I samhällen främjar det innovation och ger liv åt nya produkter och tjänster.

Den ger också näring åt nya sätt för social interaktion (sociala medier), nya vägar för utbildning och politik.

Källa: Moran, S. (2010). Kreativitetens roll i samhället. I J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (pp. 74-90). Cambridge University Press.



Vad gott kommer ur mångfald?

Enligt Berkley University ger mångfald upphov till kreativitet och nya infallsvinklar, vilket förbättrar beslutsfattandet och problemlösningen. Team med olika bakgrunder erbjuder en blandning av innovation och unika tankeprocesser. Dessutom kan grupper med olika trossystem förutse olika åsikter, anpassa sina förväntningar och konsekvent leverera högre resultat.

Källa: <https://greatergood.berkeley.edu/>



Sources:
Ribeiro, Porto M., De Souza Fleith (2018), Creativity and multiculturalism: literature review, Temas em Psicologia, 26 (2), 257-270
Chamorro-Premuzic, T. (2017) Does diversity actually increase Creativity, Harvard Business Review.

SLUTSATSER FRÅN OLIKA GRUPPER I NÄRINGSLIVET



Olika grupper är mer benägna att uppleva konflikter i beslutsfattandet och sociala konflikter, även om de genererar ett större antal idéer.

Betyder det att vi bör hålla oss borta från dem?

Absolut inte! Dessa effekter kan mildras genom gott ledarskap, kunskapsdelning och fokus på mångfald på djupet istället för demografisk mångfald (kön, etnicitet, ålder). Djupgående mångfald beaktar aspekter som personlighet, värderingar och förmågor som fokuserar mer på individen och mindre på stereotyper och fördomar.



SLUTSATSER FRÅN UNGDOMSGRUPPERNA

Även i ungdomsgrupper finns det ett tydligt samband mellan mångkulturell mångfald och kreativitet, men den hemliga ingrediensen måste vara närvarande för att det ska ske, och det är INTEGRATION. Den biculturella identiteten (när invandrare uppfattar att deras etniska kultur och värdlandets kultur är sammankopplade) är också positivt relaterad till kreativitet.

Som man brukar säga: "Ju fler, desto bättre"!

Låt oss titta på vad vi har lärt oss och vad som väntar framöver!

*Medling är
nyckeln!*

Konflikter är inget skrämmande, inget som inte kan hanteras och vändas till en möjlighet att lära.

Det finns verktyg som vi alla kan lära oss för att medla i konflikter.

Vissa kan tänka sig att använda kreativitet och konst för dessa verktyg.

Samtidigt som allt detta händer måste vi komma ihåg att vi kan be om hjälp och stöd. Låt oss se hur.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

2.5. Reaching Out som ett verktyg för mångfald och välbefinnande

www.wellhooody.eu

Att kunna nå ut till människor när man behöver det är så viktigt för att bygga upp motståndskraften hos unga människor.

På dessa sidor beskrivs hur viktigt det är för vårt välbefinnande att vi är uppkopplade.





Vikten av att nå ut

Sitt inte ensam med ett problem

Det är naturligt att möta utmaningar, men du behöver inte ta itu med dem ensam. Att sträcka ut handen innebär att söka stöd, dela med sig av sina tankar och öppna upp för olika perspektiv.

Vad innebär det att nå ut?

- ✓ **Söka stöd:** be om hjälp när det behövs.
- ✓ **Dela tankar:** uttrycka sina känslor och erfarenheter.
- ✓ **Öppna upp:** vara mottaglig för olika perspektiv och idéer.

Exempel från verkligheten

Ungdomar för framtiden

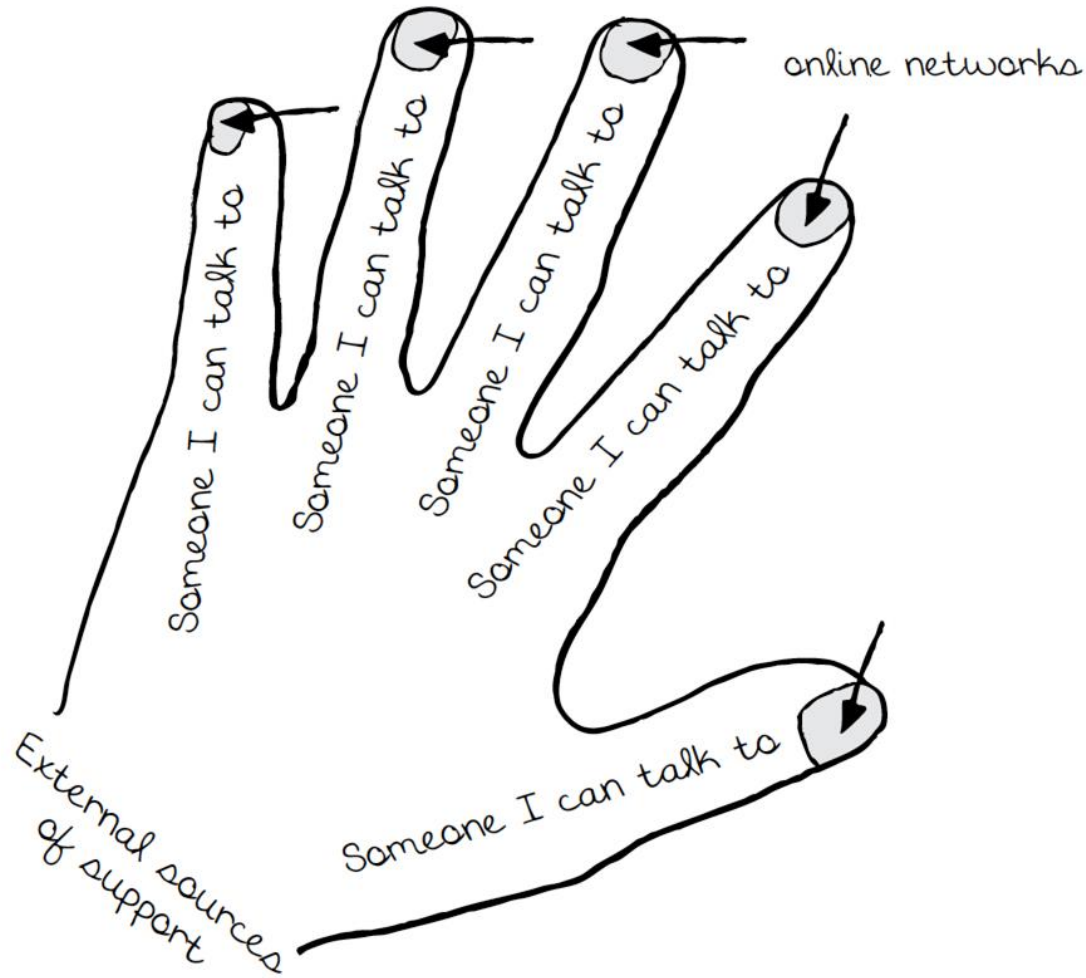
Ett volontärprojekt i Jönköping, Sverige

Detta projekt syftar till att öka medvetenheten, integrationen och inkluderingen av ungdomar från olika kulturer genom att arbeta med ungdomscentra och det lokala civila samhället i Jönköping.

Genom projekt om demokrati är målet att skapa delaktighet för ungdomar i kommunen och främja förståelse och tolerans bland dem. Genom att sammanföra ungdomar från olika bakgrunder och engagera dem i gemensamma projekt hjälper man till att bygga broar och främja solidaritet, vilket kan leda till ökat välbefinnande för alla inblandade



Kraften i att nå ut



1

Anslutning:

Att bygga broar med olika grupper berikar vår förståelse och vidgar våra vyer.

2

Inläarning:

Varje interaktion lär ut något nytt, från kulturella nyanser till unika livserfarenheter.

3

Förbättrat välbefinnande:

Att känna samhörighet och förståelse främjar den mentala och känslomässiga hälsan.

Samtal om välbefinnande:

Vikten av att nå ut

Att nå ut är att skapa en meningsfull kontakt och låta människor veta att du behöver stöd.



Alla har psykisk ohälsa, och det är viktigt att känna igen var man befinner sig på skalan för psykisk ohälsa och söka lämplig hjälp.



Återupprätta kontakten och bli aktiv efter pandemin.





Dyk djupare



En tankeställare

Håll utkik efter den som har svårt att komma på personer att sätta in i sitt nätverk. Denna övning kan ibland belysa någons brist på stöd.



Om detta inträffar

...kan du behöva hjälpa någon med förslag på hur de kan utöka sina nätverk.

Kontakta oss idag, gå med i Euro Youth Mental Health NETWORK!

EYMH-nätverket är öppet för unga personer (under 45 år under dessa omständigheter) och ungdomsorganisationer. Att gå med innebär att du involveras i ett brett nätverk av organisationer, yrkesverksamma och unga människor som brinner för att göra positiva förändringar i psykisk hälsa för unga människor i hela Europa och som tror på vår vision och vårt uppdrag.

Vad får du ut av det?

- Träffa likasinnade personer och organisationer
- Lär dig mer om bästa praxis som tillämpas i hela Europa
- Samarbeta för att åstadkomma positiva förändringar i ungdomars psykiska hälsa i hela Europa
- Få regelbunden information och möjligheter till samarbetsprojekt, påverka EU och WHO-regionen och lära dig om finansieringsmöjligheter
- Tillgång till vår Trello-sida Young Experts by Experience Opportunities för unga människor att påverka förändringar i hela Europa med stöd från vårt team för ungdomsengagemang
- Vägleda oss som organisation att växa och utvecklas för att stödja dig
- FÅ NYA VÄNNER!





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGSRRESURSER

2.6. Digitala verktyg för mångfald och välbefinnande

www.wellhooody.eu

Ungdomars välbefinnande, solidaritet och digitala verktyg



Social samhörighet

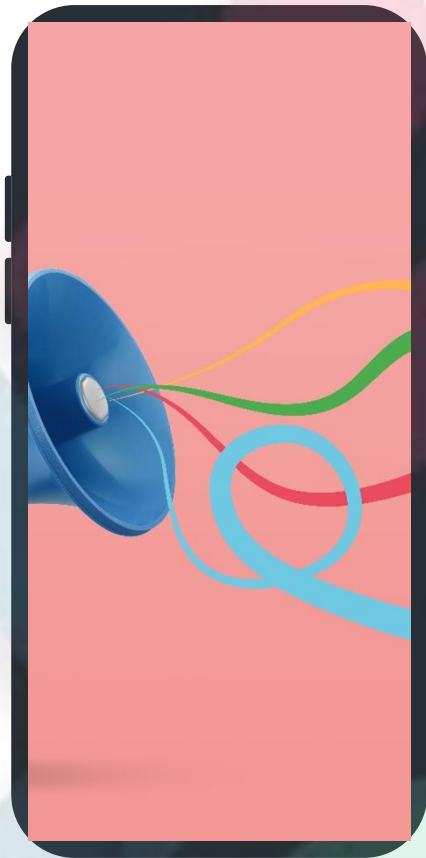
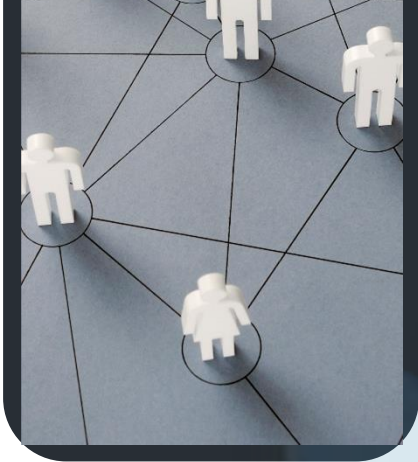
Digitala verktyg som virtual reality-upplevelser, onlineforum och sociala medieplattformer kan hjälpa dig att få kontakt med andra från olika kulturella bakgrunder och delta i meningsfulla tvärkulturella utbyten. Sociala medieplattformer kan till exempel användas för att underlätta diskussioner om kulturella ämnen, dela kulturella erfarenheter och främja tvärkulturellt lärande.



Interkulturell kompetens

Ungdomsledda initiativ kan underlättas genom medborgarhus, ungdomsorganisationer och sociala medieplattformer. Både digitalt och fysiskt kan du delta i aktiviteter som främjar interkulturell kommunikation, t.ex. kulturutbyten, språklektioner och interkulturella dialoger, vilket kan bidra till att riva hinder och öka den ömsesidiga förståelsen och respekten.

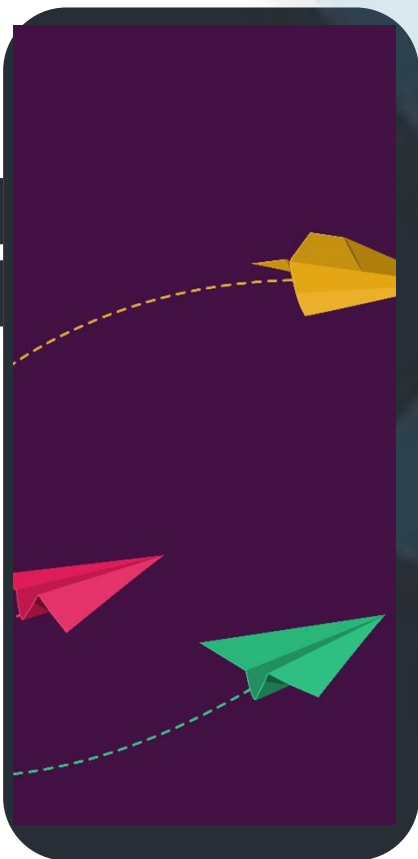
Senare i detta avsnitt kommer du att få möjlighet att lära dig mer om några kraftfulla digitala verktyg som vi särskilt har valt ut för att öka välbefinnandet genom mångfald!



Digitala plattformar är viktiga för ungdomar, eftersom de möjliggör självuttryck, kompetensutveckling och främjar inkludering.

De erbjuder trygga platser där marginaliserade ungdomar kan knyta kontakter, bedriva opinionsbildning och påverka samhällets attityder och politik.

I slutändan ger digitala verktyg ungdomar möjlighet att forma berättelser och aktivt delta i dagens digitala samhälle.



Digitala verktyg för nätverkande och självuttryck

Digitala verktyg är en viktig plattform för nätverkande och självuttryck, som gör det möjligt för ungdomar att knyta kontakter, dela erfarenheter och verka för välbefinnande och mångfald i sina samhällen.



Digitala verktyg som främjar interkulturellt utbyte och sammanför unga människor från olika kulturella bakgrunder kan öka din känsla av social samhörighet och minska känslan av isolering och ensamhet.



Att använda digitala verktyg i ungdomsledda projekt för inte bara samman kulturer utan visar också på den fantastiska potential som ungdomars digitala färdigheter har för att skapa positiva förändringar i sina samhällen och vara med och forma sin framtid.

Aktivitet - Facebook-grupper

För ungdomar kan Facebook-grupper vara en resurs för psykiskt och fysiskt välbefinnande. Genom att gå med i specifika hälsofokuserade grupper kan ungdomar få uppmuntran, råd och kontakter med jämnåriga.

Det första steget är att söka på Facebook efter de typer av grupper som du är intresserad av! Använd nyckelord som "mångfald" eller "social medvetenhet" när du söker och relaterade grupper kommer att dyka upp.

Det kommer att finnas ett stort utbud av grupper, så ta en titt och se vilken som passar dig bäst. När du har bestämt dig för vilken grupp som bäst motsvarar dina intressen klickar du på "Gå med".

Presentera dig själv och engagera dig i gruppen! Delta i diskussionerna, ställ gärna frågor och använd de resurser som finns... Detta engagemang kommer att få dig att känna dig som en del av gemenskapen!

Ansvarsfriskrivning: Kom ihåg att Facebook-grupper inte alltid övervakas. Håll dig säker och var uppmärksam på andra i grupperna.



Facebook-grupper

Facebook-grupper är virtuella mötesplatser på Facebook där användare kan mötas kring gemensamma intressen. Dessa grupper främjar engagemang i diskussioner, evenemang och resursdelning, vilket ger en gemensam plats för likasinnade individer.

Facebook

Introducing New Features to Facebook Groups

October 20, 2022

By Tom Alison, Head of Facebook



PLAYO: Gör sport och anslut

www.playo.co

Playo är en community-plattform som gör det möjligt för användare att upptäcka, gå med i och organisera lokala sporter och fysiska aktiviteter. Genom appen kan användarna hitta närliggande arenor, få kontakt med andra spelare, schemalägga matcher och till och med mäta sin konditionsnivå. Syftet är att främja kärleken till sport och fysisk träning och skapa en mötesplats för alla som



Play with players
around you



Skill-up your game



Book sports venues
nearby



Manage your sports
activities & groups

Aktivitet - PLAYO



För ungdomar kan Playo vara en resurs för fysiskt välbefinnande och sociala kontakter. Genom att erbjuda enkel tillgång till sportevenemang och likasinnade individer kan ungdomar delta i aktiviteter som de tycker om, vilket förbättrar deras fysiska hälsa.

När du har laddat ner appen, skapat ett konto och ställt in din profil är det dags att börja:

Utforska aktiviteter och arenor: appen har en sökfunktion, vilket innebär att du kan hitta sportevenemang och matcher nära dig!

Gå med i eller skapa matcher: du kan gå med i befintliga matcher eller skapa egna genom att välja sport, plats, datum och tid.

Kom i kontakt med andra spelare: Om du vill komma i kontakt med andra spelare som har liknande intressen som du - då kan den här appen hjälpa dig!

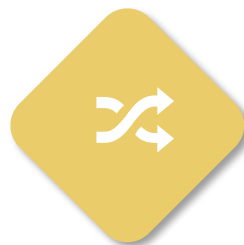
Delta i turneringar som arrangeras i ditt närområde.

Några tips för PLAYO



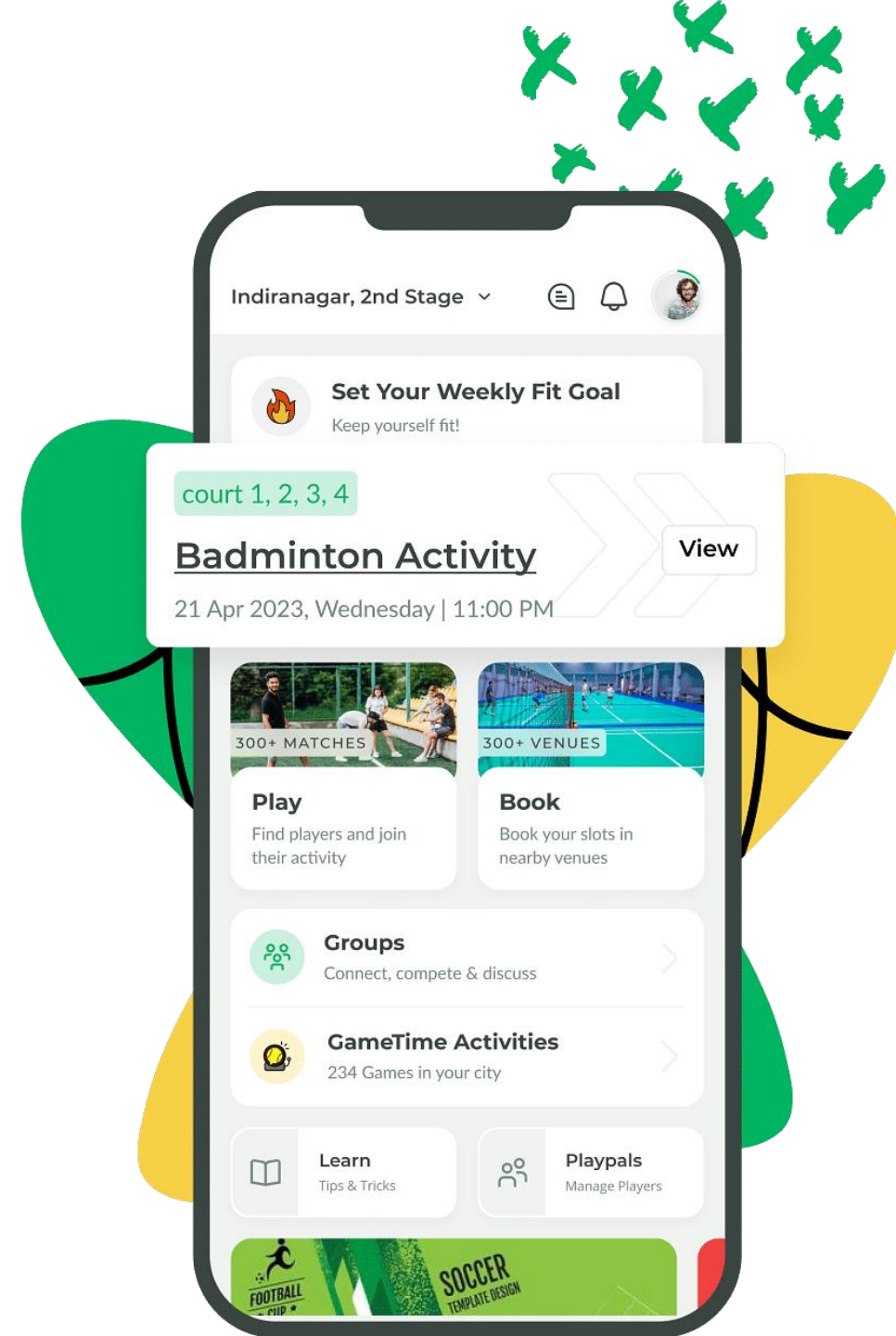
Håll dig säker

När du träffar nya människor eller går till nya platser, se till att det är en säker miljö. Överväg att ta med dig en vän om det är första gången du spelar med en ny grupp.



Var respektfull

Visa god sportsmannaanda både på och utanför planen. Respektera andras skicklighetsnivåer och uppmuntra en positiv spelmiljö.



Canva: Scheman, affischer, videor och mycket mer

www.canva.com

Canva är en plattform för grafisk design där användarna kan skapa grafik för sociala medier, presentationer, affischer och annat visuellt innehåll. Den är användarvänlig och erbjuder ett brett utbud av mallar, vilket gör det enkelt för unga människor att skapa och dela bilder som främjar inkludering.



Aktivitet - Canva



Skapa inlägg på sociala medier, flygblad eller affischer med Canva för att visa upp mångfald genom att använda bilder som representerar olika raser, etniciteter och förmågor. Varför inte prova på att använda Canva själv och skapa en affisch om dig!

Utforska mallar och verktyg:

Canva har ett bibliotek fullt av mallar, börja med att bläddra igenom dem och bekanta dig med deras grundläggande funktioner

Identifiera viktiga saker om dig själv som du vill inkludera ... dina drömmar, hobbies och mål.

- Skapa en visionstavla

- Välj en mall, lägg till bilder och ikoner som representerar de mål och drömmar som du identifierade tidigare. Var kreativ, använd färger och typsnitt som passar dig bäst.

Dela med dig och reflektera

När du har skapat din affisch, varför inte dela den med andra och lyfta fram betydelsen bakom de bilder, texter och färger som du har valt.

Adobe Spark: Berätta din historia

GRATIS Adobe för studenter

Adobe Spark är en serie designverktyg som låter användarna skapa sin egen grafik, webbsidor och korta videor. Videoverktyget Spark Video är särskilt användbart för ungdomar som vill skapa videoberättelser om inkludering med möjlighet att lägga till egen berättarröst, musik och text till videoklipp och foton.



Aktivitet - Adobe Spark

En annan idé... Skapa en kort video med Adobe Spark för att dela berättelser om inkludering och mångfald!

Så här gör du för att komma igång:

- Intervjua personer med olika erfarenheter, vilket speglar globala samhällen och vikten av mångfald.
- Inkludera musik eller text från olika kulturer för att betona gemensamma värderingar.
- Använd dessa element för att skapa engagerande innehåll som hyllar och främjar förståelse för mångfald.

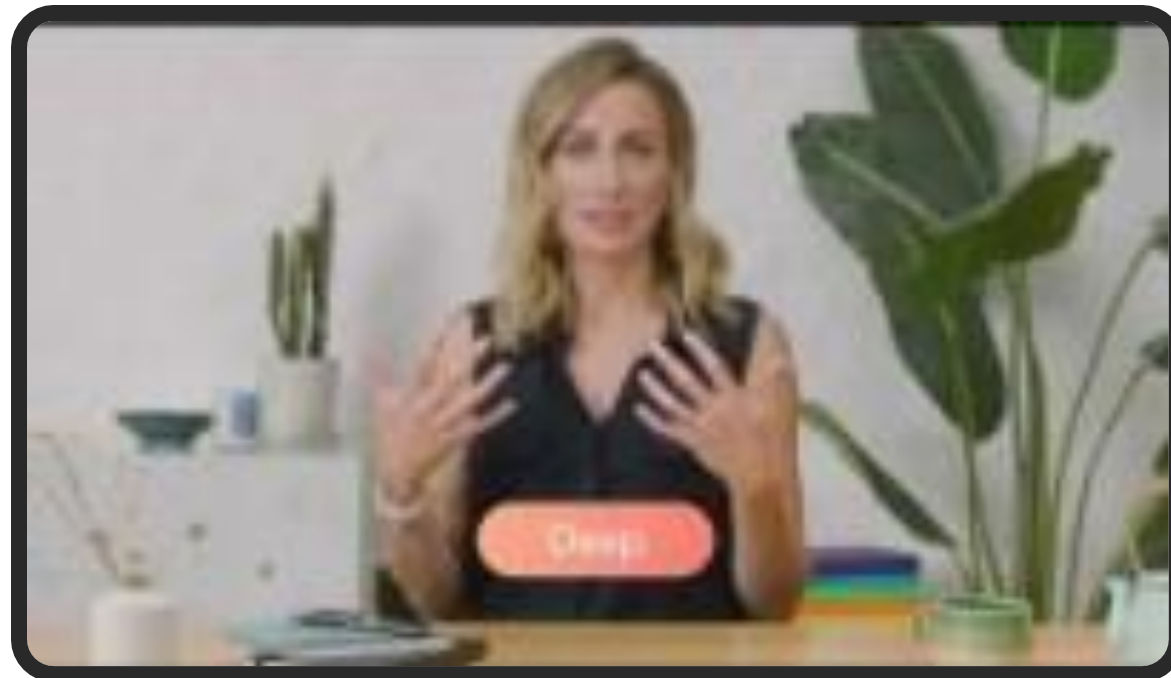
Var kreativ och njut!



Appen Calm: Bättre sömn, mindre ångest

www.calm.com

Calm-appen är ett verktyg för mindfulness och avslappning som erbjuder guidade meditationer, sömnhjälpmiddel och andningsövningar. Dessa funktioner ger användarna metoder för att minska stress, förbättra fokus och öka det allmänna mentala välbefinnandet, vilket skapar ett personligt utrymme för egenvård och utveckling.



Aktivitet - Lugn



För ungdomar kan Calm-appen vara en resurs för både psykiskt och fysiskt välbefinnande. Genom att ta del av det skräddarsydda innehållet som passar deras ålder och behov kan du också lära dig tekniker för att hantera stress, förbättra sömnen och främja en koppling mellan kropp och själ!

Så här gör du:

Ladda först ner appen på din enhet.

Skapa nu ett konto - öppna appen och följ instruktionerna för att skapa ett konto eller logga in om du redan har ett!

Utforska appen - bläddra bland det tillgängliga innehållet och bestäm vilken aktivitet som intresserar er båda.

Calm erbjuder innehåll som är anpassat för olika åldersgrupper. Välj de som är lämpliga för din ålder.

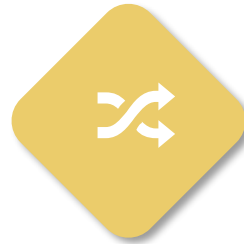
Följ de vägleda aktiviteterna - många av övningarna är vägleda.... Så det här steget är så enkelt som att instruera dig att följa med och njuta!

Några tips om hur du använder Calm-appen



Börja i liten skala

Om du är nybörjare på meditation eller mindfulness, börja med kortare sessioner och öka gradvis när du blir mer bekväm.



Använd på ett ansvarsfullt sätt

Precis som med andra skärmrelaterade aktiviteter bör du vara uppmärksam på hur mycket tid du lägger på appen och balansera den med andra fysiska och sociala aktiviteter.





Låt oss titta på vad vi har lärt oss och vad som väntar framöver!

Nätverka hur du vill!



Att sträcka ut en hand är alltid en bra idé. Var inte rädd för att misslyckas, även om det händer är det ännu en möjlighet att växa i erfarenhet.

Digitala verktyg kan hjälpa dig att nå ut. Låt inte det digitala bli sitt eget syfte, och använd tekniken klokt och måttfullt!





Tack och gratulationer.

Du har slutfört den andra modulen i WELLHOODY-kursen.

NÄSTA UPP: Modul 3
HANTERA UTMANINGAR

Särskilt fokus på tiden efter covid-19 och efterföljande effekter på socialisering och att nå gemensamt välbefinnande

