



Rapport efter avslutat projektsamarbete mellan FreeZone och Underverket/Glokala folkhögskolan

Föreningen FreeZone har genomfört två heldagsworkshopar på Underverket under våren 2019 med 10 respektive 16 unga nyanlända tjejer som deltagare (delvis samma personer). Deltagarna är 15-20 år och har bott i Sverige mellan 3 månader och 4 år.

Den första workshopen hade temat *rätten till min kropp* och dagen innehöll:

- träningspass/prova på fitness kickboxning
- meditation
- flödesskriva/rita/doodla
- självkänsla - övning
- måla med kroppen
- samtal

Den andra workshopen hade temat *blick, att se och ses* och dagen innehöll:

- dramaövning
- meditation
- fotografi
- skapande
- samtal

Av de muntliga utvärderingarna framkom att många deltagare provade på någon av aktiviteterna för första gången. Det var sådant de aldrig gjort tidigare vilket de tyckte var spännande (någon av deltagarna hade t ex aldrig klippt med en sax förut). Deltagarna verkar ha blivit utmanade men inom trygga ramar vilket var ett av våra mål med aktiviteten och stärkande för självkänslan. De uppskattade workshoparna och många ville komma fler gånger och tipsade sina kompisar om att delta.



Lokalerna upplevdes som perfekta för ändamålet och deltagarna kände sig trygga vilket vår erfarenhet säger oss har visat sig mycket viktigt för målgruppen.

Vid liknande framtida arrangemang är en utvecklingsidé att hålla deltagarantalet till max 10 personer för att kunna ge alla samma möjlighet att få uttrycka sig i gruppen och särskilt om utrustning (i det här fallet kameror) är begränsat till ett fåtal. Flerspråkig kompetens och en runda i början och slutet av dagen är viktigt för att "hålla ihop" en annars blandad grupp med massor av olika erfarenheter och bakgrunder.

Vi tackar för samarbetet och för två mycket uppskattade workshoppar för ungdomarna!

Linn Ehde, projektledare

FreeZone

12 juni 2019

