

TILDE

læringsforløb



TITEL:
TILDE-PROGRAMMET

UDGIVELSE:
Juni 2023

PROJEKT UDVIKLET AF:



Deep Democracy Denmark



INVOLVEREDE PERSONER FRA HVER ORGANISATION:

- » [Altekio \(Spain\)](#): Conchi Piñeiro, Anna Pujol
- » [Xena](#): Emiliano Bon, Emiliano Bon, Sergi Barrientos Reyero
- » [Associazione Comunitazione](#): Maria Beatrice Leone, Giancarlo Quaranta, Giulio Ferretto
- » [Altekio Cultural Association \(Swiss\)](#): Lucila Valsecchi Lucero, Jordi Cornet Auge
- » [Deep Democracy Denmark](#): Karin Bagge, Sine Andersen, Nina Rørmund Bjerregaard,
- » [Impuls](#): Benjamin Rodrigues Kafka, Bettina Lobenberg

DETTE PROJEKT ER FINANSIELT STØTTET AF:



TAK TIL DE PERSONER OG ORGANISATIONER, DER SAMARBEJDER MED OS OM DETTE PROJEKT:

LOKALE FORENINGER relateret til MIGRATION:

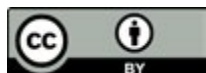
Associazione Babele, Muhabet, Commissione per la Rappresentanza delle Persone Padovane con Cittadinanza Straniera, DRC (Dansk Flygtning Hjælp Roskilde) Danish Refugee Council Roskilde, VSK Ballerup (Language school), Trampoline House, Dialogue Across Cultures (Dialog på Tværs), Finclusive, Cooperativa Il Sestante, Archivio delle Memorie Migranti, Marchesi Living Lab, Rete Coesa, École de l'Accueil, AWO Berlin Mitte, Jumen

KULTURELLE ORGANISATIONER OG KUNSTNERE

Atelier Gardens Berlin, Rachele Venturin (tessere culture onlus), Ayham Majid Agha (artistic director of the Hanging Gardens of Oberlandstrasse festival), Zakaria Mohamed Ali (journalist and documentarist), Emanuele Greco, Francesco Ridolfi, Band DNA (music), Martino Cargnel (music), La Cour de l'Avenir

Andre samarbejdspartnere

Elena Massanes, Yuliya Fillipovska, Paule Yao, Kate Jobe

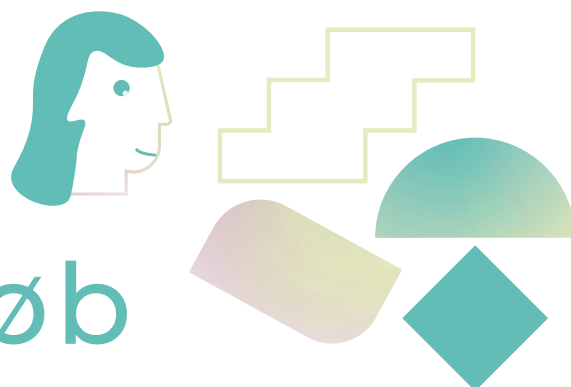


Attribution 4.0 International
(CC BY 4.0)

Indeks

TILDE læringsforløb _____	03
DEL I: Introduktion til deltagerne, metoden og feltet _____	06
DEL II: Rang _____	08
DEL III: Arbejde med konflikter _____	11
DEL IV: At skabe dialog i lokalsamfund - det Åbne Forum _____	15
DEL V: Integration af læringen - deltagernes næste skridt _____	18
Ressourcer _____	20

TILDE læringsforløb



Inledning

Dette læringsforløb er udviklet gennem TILDE-projektet 2021-2023, et europæisk samarbejdsprojekt finansieret af Erasmus+ og Movetia. Partnerorganisationerne i projektet er Altekio fra Spanien, Altekio Association fra Schweiz, Impuls fra Tyskland, Xena og Comunitazione fra Italien og Deep Democracy Denmark. Alle partnere er uddannet i og arbejder med Procesarbejde og Deep Democracy.

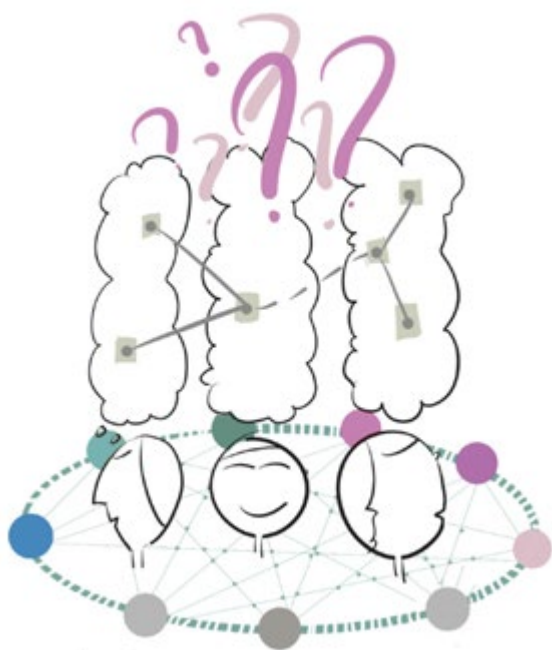
Formålet med projektet har været at **skabe dialog og facilitere interaktioner mellem polariserede positioner på migrationsområdet**. Samt at **øge bevidstheden om området ved at anvende Procesarbejde og Deep Democracy** sammen med **kunstneriske og kreative tilgange**. Vi ser, at der er mange konflikter og polariseringer på migrationsområdet. Vi ønsker at støtte mennesker, der er interesserede i emnet, især flygtninge/migranter og folk, der arbejder med flygtninge, til at være aktive medskabere af dialog på området.

Procesarbejde eller procesorienteret psykologi er en multidimensionel tilgang, der blev udviklet i 1980'erne af Arnold Mindell, en jungiansk fysiker og analytiker. Det er et tværfagligt perspektiv, der kombinerer kvantefysik, taoisme, jungiansk psykologi, shamanisme og andre tilgange.

Deep Democracy er den filosofiske og politiske vision bag Procesarbejde, som kan anvendes i små og store grupper, samfund og organisationer. Tilgangen bruges til at arbejde med en lang række konflikter, som omfatter terrorisme, klimaforandringer, problemer relateret til kulturel mangfoldighed, konflikter i virksomheder og problemer relateret til institutionelt lederskab.

Deep Democracy udvider den måde, vi normalt forstår demokrati på (flertallets demokrati). Deep Democracy tilføjer **bevidstheden om alle stemmer**, minoritetsstemmerne og de mest marginaliserede, herunder følelser og de mere subtile oplevelser, der er til stede i en gruppe i spillet mellem mennesker.

Deep Democracy bruges til at **arbejde med konflikter** på en række forskellige måder, herunder i terapi, i relationsarbejde, i grupper og i Åbne Fora i lokalsamfund. Deep Democracy har en **systemisk tilgang** til samfundet og fokuserer på **bevidsthed om vores egen rang** og rolle i feltet. Deep Democracy er også en kreativ måde at arbejde på, der værdsætter oplevelser i forskellige sansekanaler (såsom visuelle indtryk, bevægelser og kropsoplevelser) og verbale såvel som nonverbale udtryk.



Kunst og kreativitet er blevet yderligere inkluderet i forløbet i form af samarbejde med kunstnere, kreative produktioner, kreative udtryk som fotografier og digte osv. Dette fokus på kunst og kreativitet har styrket læringsforløbets evne til at nå deltagerne, der ikke fuldt ud behersker værtslandets sprog, så de har haft mulighed for at udtrykke sig på andre kreative måder.

Hvordan kan du arbejde med dette læringsforløb?

På de følgende sider finder du et forslag til et læringsforløb, der kan støtte deltagerne i at skabe dialog om flygtninge- og migrationsområdet. Det er et forslag, som vi anbefaler, at du tilpasser til den specifikke gruppe, du gerne vil arbejde med.

Forløbet består af følgende dele:

DEL I: Introduktion til deltagerne, metoden og feltet

DEL II: Rang

DEL III: Arbejde med konflikter

DEL IV: At skabe dialog i lokalsamfund - det Åbne Forum

DEL V: Integration af læringen - deltagerens næste skridt

Dette program er blevet testet med to målgrupper: med flygtninge og migranter, og med folk, der arbejder med flygtninge. Vi har arbejdet separat med de to målgrupper, fordi de havde forskellige behov og forskellig rang. Det har givet os mulighed for at kunne fokusere bedre på de enkelte gruppers behov. I de Åbne Fora har begge målgrupper deltaget og engageret sig i dialog med hinanden og det omliggende samfund.

Tjek vores
understøt-
tende
materiale!



For at få det optimale ud af dette læringsforløb, anbefaler vi, at du også tjekker de materialer, vi har lavet. De er alle samlet i **TILDE TOOLKIT**.

De fleste af de **aktiviteter**, der er nævnt i hver del af dette læringsforløb, kan findes i **TILDE Toolkit**. De kan bruges uafhængigt af hinanden og tilpasses til den enkelte gruppes behov.

For bedre at forstå teorien og koncepterne bag Deep Democracy og Process Work har vi udviklet **TILDE Teoretisk Ramme**. Det er en vigtig del af læringsindholdet.

En anden del af TILDE Toolkit er **Åbent Forum KIT**, som indeholder en række anbefalinger og tjeklister, der vil hjælpe dig med at organisere et Åbent Forum.

Del I:

Introduktion til deltagere, metode og felt



Mål

Vi åbner læringsforløbet ved at: introducere indholdet og målene, præsentere deltagerne for hinanden, diskutere, hvad deltagerne har brug for for at føle sig mere trygge i dette rum, og introducere grundlæggende teoretiske begreber om Deep Democracy.



Verdenskortlægning med unge migranter i Italien

Teori

Introduktion til grundlæggende begreber i Deep Democracy:

Tre niveauer af virkelighed: Deep Democracy mener, at alle stemmer og alle slags oplevelser, selv de mest subtile, er lige vigtige i et individ og i en gruppe.

Rolleteori og rolleskift: Alle roller deles i et felt. Den anden er også dig, dvs. at der er en lille del af den anden, du kan forbinde dig til eller genkende i dig selv.

X og U: generende aspekter i os selv og i andre (X), som vi har tendens til at marginalisere, og som udfordrer vores normale identitet (U), kan være nyttige og have meningsfuld information, når de udfoldes og forstås på en dybere måde.

Konfliktfaser: Enhver konflikt gennemgår forskellige faser, og hver af dem kræver forskellige interventioner og opmærksomhed (se Del III: Konfliktarbejde).

Aktiviteter i TILDE TOOLKIT

WORLD MAPPING - din plads i verden Emnet at finde et hjem er tæt forbundet med emnet migration. En måde at introducere området på, samt at introducere deltagerne til hinanden og fejre mangfoldigheden af lande og kulturer, der er repræsenteret, er at lave øvelsen World Mapping. I øvelsen bev-



Jeg er mig, og ...

jeg kan indtage forskellige roller...

æger deltagerne sig på et imaginært kort rundt i lokalet, der repræsenterer, hvor deres egentlige hjem er, hvor de kommer fra, hvor de har følt sig hjemme, og hvor de ikke har følt sig hjemme.

At synge sammen på et opdigtet sprog¹ En anden indledende øvelse er at synge en sang sammen på et opdigtet sprog for at opnå en fælles vejrtrækning i gruppen & nyde lyden af alle stemmer, der synger. Føle, at vi alle kan blive lidt skræmte af de mærkelige lyde fra et fremmed sprog, men samtidig at det ikke er nødvendigt med specifikke sprogkundskaber for at synge sammen på en sjov måde.

Hvordan skaber vi et trygt rum sammen? Før træningen starter, kan denne samtale være vigtig. Sammen skaber vi vores gruppeaftale for hele træningen. Når vi taler om tryghed, er det meget vigtigt at bemærke, at vi ikke kan skabe permanent tryghed hele tiden for hele gruppen. Men vi tror på, at opmærksomheden hos os alle er vigtig: Opmærksomheden på, hvordan vi har det, og hvad vi har behov for som enkeltpersoner og som gruppe.

¹ Udviklet af Rachele Venturin (tessere culture onlus), lokal associeret samarbejdspartner for Tilde Project i Italien.

DEL II:

Rang



Mål

I anden del lærer vi om, hvordan systemiske og globale spørgsmål påvirker vores muligheder for at skabe dialog. Dette inkluderer arbejde med rang: Deltagernes egen rolle og sociale rang i forhold til andre, rang i forhold til at være ny i et land og rang i forhold til at være i en hjælperrolle. Vores rang - og viden og bevidsthed om rang - betyder meget for, hvordan vi interagerer og går i dialog med hinanden.

Teori

Rang

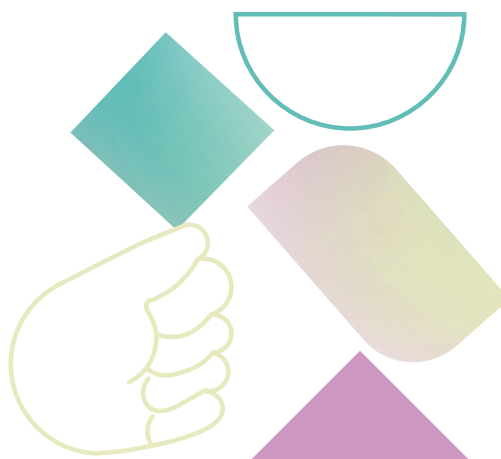
- Typer af rang (social rang, kontekstuel rang, psykologisk rang, spirituel rang)
- Rang og rangdynamik i en gruppe. Høj og lav rang. Opmærksomhed på dobbelte signaler.
- Bevidsthed om rang

Det er afgørende at forstå rang og dens kompleksitet i forbindelse med migration. Ofte ses migranter som mennesker af lav rang, mens kun få er opmærksomme på den højere psyko-

logiske og åndelige rang, der er nødvendig for at klare alle de forskellige smertefulde og komplicerede trin og faser, som de gennemgik på deres migrationsrejse. Mange migranter står også i den udfordrende og smertefulde situation at miste den sociale rang, de havde i deres oprindelige lande. For eksempel anerkendes mange af de titler, de har opnået i deres hjemlande, ikke i Europa. Nogle mennesker kan vinde rang ved at komme hertil, og nogle mennesker mister rang ved at komme hertil. Jo større kløften er mellem før og nu, jo større kan konflikten være i deres nuværende situation. At tillade og facilitere, hvis det er nødvendigt, at hver person genskaber forbindelsen til forskellige niveauer af rang (psykologisk og åndeligt) kan hjælpe med at styrke en følelse af selvtillid og personlig kraft på trods af de udfordrende ydre forhold.

Bevidsthed om rang kan også være afgørende i arbejdet med socialarbejdere, som nogle gange føler sig i en situation med lav rang, mens de står over for institutionelle grænser og begrænsninger i deres egen aktivitet. Også i dette tilfælde kan det være vigtigt at støtte en dybere forbindelse til forskellige niveauer af virkelighed og psykologisk og åndelig rang, som er nødvendig i deres egen position.

Tjek
plakaten om
RANG



Aktiviteter i TILDE TOOLKIT

Rangometer: Deltagerne udforsker forskelle i rang og magt hos sig selv og i forhold til gruppen ved at bevæge sig rundt i lokalet på en imaginær termometerlinje. Målet er at blive mere bevidst om vores rang og rangdynamikkerne os imellem.

Rang i relationer: Deltagerne identificerer hver især de steder, hvor de har høj rang. Derefter forholder de sig til hinanden fra et sted, hvor de har højere rang end den anden person, forsøger at eje deres rang og stå op for den og ser, hvordan det på-virker den anden person. Derefter finder de hver især et sted, hvor de har lav rang, og ser på, hvilke styrker, det giver dem.

Statuer - kropsligt arbejde med rang: Deltagerne bruger kroppen til at identificere personlige erfaringer med høj rang og lav rang og sætter dem i relation til hinanden ved hjælp af bevægelse.

Tips til facilitatoren

Rang kan være et vanskeligt emne at arbejde med. Det kan især være svært at eje sin høje rang og stå ved den i forhold til andre. Vi har set, at det har hjulpet, hvis facilitatorerne deler, hvor de har høj og lav rang, og også deler deres erfaringer med at arbejde med rangforskellene dem selv imellem.



Arbejde med rang, Aarhus, Danmark, marts 2023

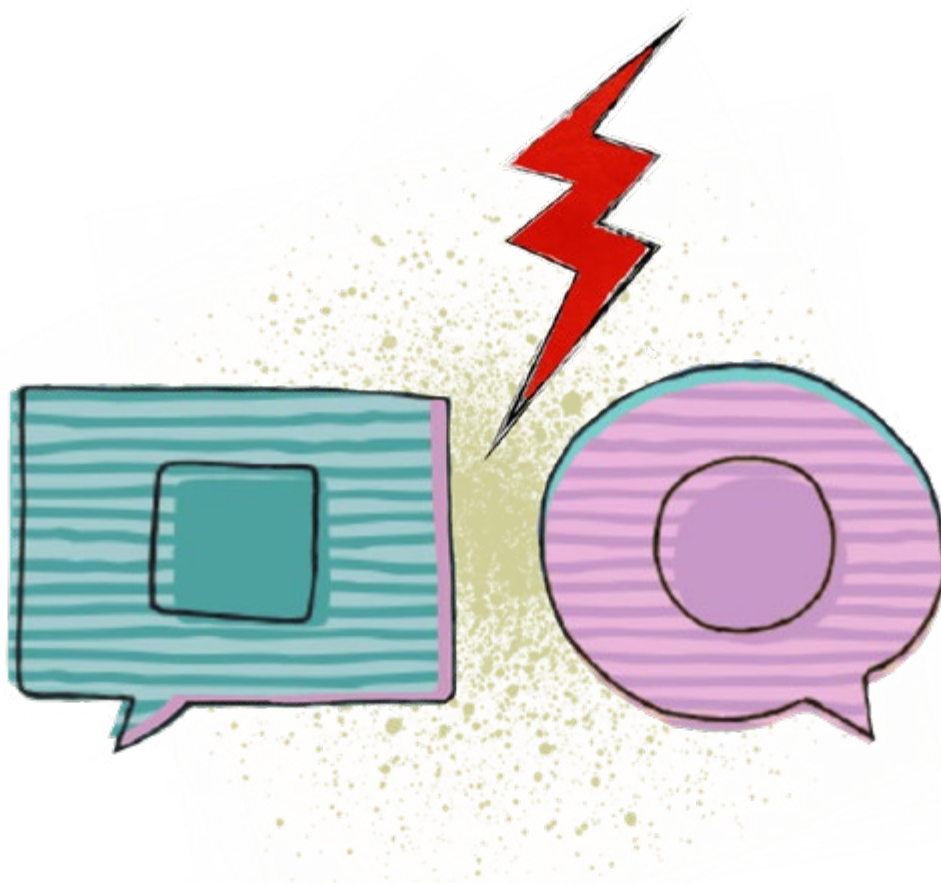
Del III:

Konfliktarbejde



Mål

Målet med del III er at lære at arbejde med dialog og konflikter i mindre eller større grupper. Det inkluderer at arbejde med roller og rolleskift og at forstå de forskellige faser i en konflikt.



Teori

Konfliktarbejde

Konfliktfaser: Enhver konflikt gennemgår forskellige faser, og hver af dem kræver forskellige opmærksomhed og handling:



- I fase 1 nyder folk relationen.
- I fase 2 opstår der en polaritet, hvor noget ved den anden person generer den ene eller begge personer.
- I fase 3 er der tegn på rolleskift, hvilket betyder, at folk er i stand til midlertidigt at tage den andens parti, og til sidst kan der opstå forståelse fra begge sider og små løsninger.
- I fase 4 kan man fornemme, at folk er mere løsrevne fra konflikten og ser den udefra.

Aktiviteter i TILDE TOOLKIT

Nedenfor præsenterer vi forskellige aktiviteter og forslag til at arbejde med transformation af konflikter. Med den samme gruppe anbefaler vi kun at bruge en eller to aktiviteter i den samme workshop.

Konflikten i en æske²: Deltagerne laver en æske hver. Inde i æsken skaber deltagerne med forskellige kunstmateriale en repræsentation af en personlig konflikt, de har oplevet i deres eget hjem. Når alle æskerne er klar, sætter deltagerne sig i en **rundkreds og deler**.

Fremstilling af masker - rollespil: Deltagerne laver to masker, der repræsenterer forskellige roller i en konfliktsituation. Deltagerne hjælper hinanden med at udspille konfliktsituationen. Gennem rolleskift får deltagerne mulighed for at interagere med konflikten på nye måder.

Deep Democracy-gruppeproces: Arbejde med en uenighed eller konflikt i hele gruppen. En gruppeproces er en struktureret måde for en gruppe at arbejde med et emne, der er vigtigt for hele gruppen, en uenighed eller en konflikt. I en gruppeproces bruger deltagerne rummet til at bevæge sig i og arbejder med roller/perspektiver i en polaritet.

Oplevelse af konfliktfaser: Formålet med denne øvelse er at øge bevidstheden om de forskellige konfliktfaser. Deltagerne vælger en personlig konflikt, og i grupper opfordres de til at gå igennem de forskellige konfliktfaser.

At tage forskellige sider i en konflikt: Denne øvelse hjælper deltagerne med at eksperimentere med at tage forskellige sider i en diskussion/konflikt.

²Udarbejdet af Rachele Venturin (tessere culture onlus), lokal associeret samarbejdspartner for Tilde Project i Italien.

Tips til facilitatoren

Det kan være en hjælp, hvis facilitatorerne giver deres egne eksempler på konflikter, og hvordan man arbejder med konflikter. Vi har set, at det er nyttigt, at facilitatorerne viser et eksempel fra deres eget samarbejde med de spændinger, der kan opstå, og arbejder med dette emne foran deltagerne.



Træning med unge migranter, Italien, januar 2023

Del IV:



At skabe dialog i lokalsamfund - det Åbne Forum

Mål

Målet med denne del af træningen er at skabe dialog i lokalsamfund om flygtningeområdet. Det gøres ved at lave et Åbent Forum, hvor forskellige grupper er involveret: folk, der er migreret, folk, der er flygtninge, folk, der arbejder inden for dette område, folk, der bor i nabolaget, folk fra lokale foreninger, kommunalbestyrelsen og lokalsamfundet generelt. Målet er at opbygge kapacitet i lokalsamfundet til at skabe og deltage i dialog om vigtige emner.

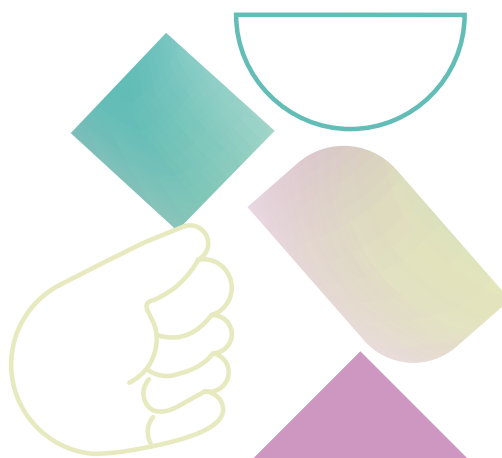


Åbent forum i Berlin, november 2022

Teori

Åbne Fora

Et Åbent Forum er et offentligt dialogrum, hvor et lokalsamfund (en by, et kvarter, en gruppe mennesker) kan lære hinanden bedre at kende og åbent tage et emne op, som er afgørende for deres liv, for at lære mere om den mangfoldighed af ideer og følelser, der findes i det. I dette rum vil alle synspunkter være vigtige og velkomne. Alle deltagere er eksperter, uanset deres position. Forummet vil begynde med 3-5 talere, som hver især repræsenterer de vigtigste holdninger til det emne, der skal diskuteres. Bagefter vil rummet være åbent for frie indlæg fra alle deltagere. Facilitatorerne vil have til opgave at skabe og understøtte dette rum og sørge for, at alle stemmer, både de mest kendte og de mindst populære, kan blive hørt.



Aktiviteter i ÅBENT FORUM KIT:

Før et Åbent Forum

Deltagerne i læringsforløbet kan inddrages i planlægningen og gennemførelsen af et Åbent Forum. For at offentligheden skal have mulighed for at deltage i det Åbne Forum, og for at skabe tilstrækkelig opmærksomhed, er det vigtigt at starte planlægningen cirka en måned i forvejen.

Tjek afsnittet **“FØR” i Åbent Forum Kit**. Arbejd med deltagerne omkring deres trossystemer i forhold til at håndtere dialog om varme emner/konflikter. Arbejd med, hvilke roller/positioner, deltagerne indtager på flygtningeområdet, og inviterer lokalsamfundet og talerne med åbenhed over for alle positioner. Når I arbejder med de forskellige roller på flygtningeområdet, så tjek også afsnittet **“Kortlægning af feltet”** i Åbent Forum Kit.

Gennemfør en **generalprøve af det Åbne Forum** med gruppen af deltagere, hvor nogle af deltagerne præsenterer de 3-5 taleres synspunkter. Ved at facilitere dialogen kan du forudse nogle mulige stemmer og situationer, der kan opstå.

Gennemførelse af et Åbent Forum

Tjek afsnittet **“UNDER” i Åbent Forum Kit** for information om de forskellige trin i et Åbent Forum og tips til at facilitere et Åbent Forum.

Dette læringsforløb har til formål

at give deltagerne mulighed for at eksperimentere med Åbent Forum-metoden, men er ikke fokuseret på at lære, hvordan man faciliterer et Åbent Forum, og giver ikke deltagerne værktøjer til at facilitere et Åbent Forum. De kan dog påtage sig en vigtig rolle som deltager-facilitatorer og for eksempel hjælpe med at støtte de forskellige roller og positioner i dialogen med at udtrykke sig.

Efter det Åbne Forum: Gruppediskussion

Lav en debriefing af det Åbne Forum med deltagerne. Diskuter, hvilke roller, hot spots og cool spots, der var i det Åbne Forum. Se også afsnittet **“EFTER”** i Åbent Forum Kit for andre ideer.

Aktivitet i TILDE toolkit

Arbejde med en forstyrrende stemme/rolle:

I denne øvelse skal deltagerne identificere den mest forstyrrende stemme/rolle i det Åbne Forum. Med hjælp fra en partner repræsenterer de den rolle og deres egen rolle gennem bevægelser og opnår en større forståelse for begge roller.

Del V:

Integration af læringen - næste skridt



Mål

Formålet med denne sidste del af læringsforløbet er at integrere det, man har lært. Deltagerne får plads til at arbejde med, hvordan de kan fortsætte med at bruge det, de har lært, i de grupper, de deltager i, på deres arbejde og i deres liv.

Aktiviteter i TILDE TOOLKIT:

Kreativt arbejde med læring: Skab et åbent, kreativt rum, hvor deltagerne kan udtrykke deres læring, indsigt, følelser og/eller feedback efter forløbet på kreative måder som: en historie, et digt, en tegning, et maleri, et rollespil, et foto eller en video, historiefortælling, en tegneserie osv.



Kreativ præsentation af læringen, Schweiz

Andre forslag til afslutning

Hvad har jeg lært? Har noget ændret sig i mig? Gruppearbejde med deling af disse spørgsmål. Plads til at dele, hvad jeg lærte, hvad der var vigtigt under projektet, hvilke indsigter, jeg fik, og også, hvad der gav mig modstand, og hvad jeg ikke kunne lide.

Næste skridt

Støt deltagerne i at lave en handlingssplan: Med alle disse nye erfaringer, hvordan tror du så, at du kan inddrage dem i din hverdag? I hvilke øjeblikke eller situationer kan læringen være nyttig for dig? Hvordan kan jeg implementere disse erfaringer i mit liv? I hvilke situationer?

- Hvilke skridt er jeg nødt til at tage?
- Hvad er visionen, hensigten bag det, jeg vil gøre?
- Hvilke mulige barrierer kan jeg møde, og hvordan kan jeg overvinde dem?
- Hvilken støtte har jeg brug for (mennesker, ressourcer osv.)? Hvem kan støtte mig? Hvordan kan vi støtte hinanden?

Som facilitator kan du tænke over, hvad der kan hjælpe deltagerne med at få succes med deres planer. Du kan f.eks. tale med deltagernes organisationer om, hvordan de kan skabe rum og gunstige betingelser for, at deltagerne kan fortsætte med at arbejde på deres handlinger.

Evaluering og feedback om træningen

Lad deltagerne reflektere over, hvad de har lært, og hvad der fungerede godt under træningen, og giv dem en mulighed for at give jer som undervisere forslag til forbedringer.

Evalueringsspørgsmål kan omfatte:

- Hvad lærte du af læringsforløbet?
- Hvad var du glad for?
- Er der noget, du ville have gjort anderledes?
- Har læringsforløbet givet dig en dybere forståelse af dynamikkerne bag magt, rang og privilegier?
- Har læringsforløbet givet dig indsigt i nye kreative metoder til konflikttransformation?
- Er der noget, du synes kunne have været bedre eller noget, du ville ønske, var blevet gjort anderledes, eller noget, der manglede?
- Beskriv læringsforløbet med ét ord
- Er der andet, du vil dele med os?

Ressourcer

TILDE Ressourcer:

TILDE Teoretisk Ramme

TILDE Toolkit

Åbent Forum Kit

RANG Plakat

Andre ressourcer:

“The Deep Democracy of Open Forums: Practical Steps to Conflict Prevention and Resolution for the Family, Workplace, and World”. Arnold Mindell (2002). Hampton Roads Publishing.

“Conflict: Phases, Forums, and Solutions”. Arnold Mindell (2017). World Tao Press.

“Sitting in the Fire: Large Group Transformation Using Conflict and Diversity” Arnold Mindell (1995). Lao Tse Press.

“The Leader as Martial Artist”. Arnold Mindell (1993). Harper San Francisco.

“Power: A User’s Guide” Julie Diamond (2016). Belly Song Press.

“A Path Made by Walking” Julie Diamond & Lee Spark Jones (2004). Lao Tse Press.

“Radical Intercourse: How Dreams Unite Us in Love, Conflict, and Other Inevitable Relationships”. Joseph H. Goodbread (1997) Lao Tse Press

“Befriending Conflict: How to Make Conflict Safer, More Productive, and More Fun”. Joseph H. Goodbread (2010). Process Oriented Psychology Publications.

“For the Next Generation - Worldwork in Rwanda, including perpetrators and survivors of the 1994 Genocide against Tutsi” <https://vimeo.com/242964439>

Julie Diamond - ressourcer med værktøjer til lederskab <https://diamondleadership.com/leadership-resources/blog/>

TILDE

Transformative and
Inclusive Leadership from
Deep Democracy



Deep Democracy Denmark



Agencija für angewandtes Utopien



Erasmus+



Erasmus+ mobilität
Erasmus+ schule
Erasmus+ jugend
Erasmus+ sport