



Rädda Barnens
Ungdomsförbund



Rädda Barnen

Innehåll

Förord	3	Tjej + kille = sant? Om kärlek och heteronormativitet	113
Inledning	5	Vad är kärlek?	117
Välkommen som samtalsledare	7	Heteronormen	120
Så här är Ellen uppbyggt	9	Kärleken är fri	123
Ellens utgångspunkter	10	Ung och kåt – Om kroppen, lust och sex	127
Ellenträffen	17	Beröring och sex	132
Du som samtalsledare	19	Kropp och lust	134
Rekryteringen	26	Föreställningar om sex	137
Ellens metoder	30	Mitt värde! Om integritet och gränssättning	141
Introträffen – om Ellen, rättigheter och normer	41	Kränkningar	146
Lära känna varandra och Ellen	45	Gränssättning på internet	148
Kontrakt	46	Feministiskt självförsvar	150
Barnkonventionen och normer	47	Vi och dom – om makt och rättigheter	155
Gänget och jag – om vänskap och utanförskap	51	Normer och makt	160
Vänskap	56	Svenskhet och kultur	164
Kränkningar och mobbning	57	Diskriminering	166
Mobbning på nätet	60	Jag gör skillnad! Om påverkan och engagemang	169
Här är jag! Om självförtroende och identitet	63	Verktyg för påverkan	173
Självkänsla och självförtroende	68	Feminism	177
Identitet	71	Avslutning	179
Alkohol och droger	74	Bilagor	181
Familjen – om tillhörighet, frihet och trygghet	77	Källor och tips	197
Familj	82	Källförteckning	199
Roller i familjen	83	Ellen tipsar	201
Trygghet och frihet	85		
Det blev en flicka! Om könsroller och jämställdhet	89		
Förväntningar på kön	93		
Hälsa och empowerment	97		
Jämställdhet och feminism	99		
Snygg på nätet – om skönhetsideal och media	103		
Skönhetsideal	107		
Internet och sociala medier	109		
Media och reklam	111		

Förord

Den här är den andra omarbetningen av Ellenmaterialet. Det första materialet "Ellen – våra rättigheter och värderingar" skrevs av Anna Lundgren och Marie Svensson 2002. Den första omarbetningen gjordes 2006 och heter "Ellen – handledningsmaterial för samtalsledare". Det skrevs av Ida Gulbrandsen, Malin Tynderfeldt, Jenny Norén, Caroline Närhi och Ida Kjellin. Ida Kjellin var redaktör för omarbetningen.

Det här materialet bygger på upplagan från 2006 men är även inspirerat av "allan – metodmaterial för samtalsgrupper", "OsKöna normer – metodhandbok för normkritiska samtal med fokus på kön, sexualitet och könsöverskridande" samt metodmaterial från andra organisationer. Detta material har skrivits av Lisa Ekström i samråd med Rädda Barnens och Rädda Barnens Ungdomsförbunds arbetsgrupp för samtalsgrupper. Ellen och denna handledning finansieras till stora delar av IKEA.

Vi vill rikta ett tack till Ellen och allan i Lund: Jenny Lundskog, Erika Lysén Kotti, Fanny Bromée, Björn Jacobsson, Aizhan Osmonova, Linnea Andersson, Malin Monthamre, Ida Wahlström, Camilla Ottov, Ulrika Stenberg och Sandra Candell som varit referensgrupp för omarbetningen. Tack för era diskussioner, reflektioner och idéer.

Tack till Cecilia Bensköld för inspiration för hur man pratar sex med ungdomar. Tack till Johanna Karlsson och Helena Karlsson som hjälpt till att granska materialet. Slutligen vill vi tacka Tatjana Alexandersson som granskat materialet och bidragit med sin gedigna erfarenhet av samtalsgrupper!

Till slut, ett jättestort tack till de tidigare deltagare och samtalsledare i Ellen som har bidragit med alla sina erfarenheter!

Lisa Ekström,
Malmö juni 2012

Rädda Barnen kämpar för barns rättigheter.
Vi väcker opinion och stöder barn i utsatta
situationer – i Sverige och i världen.

©2012 Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbund

Författare och projektledare: Lisa Ekström

Illustrationer: Kenny Lindström

Serier: Malin Sahlström

Grafisk form: Petter Evertsén/Informera Sverige

Rädda Barnen

107 88 Stockholm

Besöksadress: Landsvägen 39, Sundbyberg

Tel: 08-698 90 00

info@rb.se

www.raddabarnen.se

Inledning

Välkommen som samtalsledare

Ellen

Inledning

Sida: 7

Välkommen som samtalsledare i Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbunds samtalsgrupp Ellen! Du har spännande och lärorika veckor framför dig som kommer bli en erfarenhet du kan ha med dig i flera år framöver. Som samtalsledare för en Ellengrupp ska du stärka 14-åriga tjejers medvetenhet om sina rättigheter och uppmuntra deras engagemang och vilja att påverka. Du hjälper dem att upptäcka och ifrågasätta begränsande normer och strukturer. Du ger dem kunskap om deras rättigheter och verktyg för att kunna använda dem. Du ger dem ett sammanhang där de kan fundera och diskutera sin uppfattning av världen och sig själva. Du ger dem ett utrymme där äldre tjejer lyssnar på yngre och där unga tjejernas kunskaper, erfarenheter och upplevelser tas på allvar. Du finns där för att uppmuntra. Du finns där för att stärka tjejerna i sig själva, i sin kompisgrupp, i skolan och i samhället. Det är det som är Ellen.

Ellen i korthet

Ellen startades av Rädda Barnens lokalföreningar i Umeå och Luleå våren 2001. Ellen har sedan dess spridits och finns nu på orter över hela landet. Namnet Ellen kommer från Rädda Barnens första ordförande i Sverige, Ellen W Palmstierna.

Under ledning av projektledare kommer du och en annan samtalsledare rekrytera en grupp tjejer i årskurs åtta från en skola som ni blir tilldelade. Under en termin planerar ni inför och har träffar med er samtalsgrupp, en gång i veckan. Träffarna bygger på teman ni har valt i förväg. Ni diskuterar och samtalar, gör värderingsövningar, leker och fikar. Arbetet utförs ideellt men alla utgifter, såsom fika och eventuella resor till träffarna, betalas av lokalföreningen.

Samtalsgrupper i Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbunds regi

Ellen och allan är samtalsgrupper för 14-åriga ungdomar som drivs gemensamt av Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbund. Syftet med samtalsgrupperna är att göra ungdomar medvetna om sina rättigheter och att motverka könsdiskriminering. Samtalsgrupperna har sin utgångspunkt i FN:s konvention om barnets rättigheter, med fokus på alla barns lika värde och barns rätt till inflytande och egna åsikter.

Coolt med koll drivs av Rädda Barnen. Verksamheten består av samtalsgrupper med ungdomar i årskurs åtta och nio med fokus på integration och jämställdhet. Coolt med koll ger ungdomar möjlighet att i samtalsgrupper reflektera över sina egna värderingar och samhällets normer.

Ellens metodmaterial

Detta metodmaterial ska, tillsammans med samtalsledarutbildningen, ge dig all hjälp du behöver för att du med en partner ska kunna hålla i en Ellengrupp under en termin. Materialet består av två delar. Den första tar upp allt du som samtalsledare behöver veta och kunna innan du sätter igång: både praktiska tips samt den teori vi tycker du ska vara bekant med som samtalsledare. Den andra delen består av elva teman för träffarna. Längst bak finns bilagor samt film-, litteratur-, och länktips som kan vara användbara till träffarna. I källförteckningen finns hänvisningar till andra organisationers material som inspirerat denna handbok och som du gärna kan låta dig inspireras av!

Ellen och allans ståndpunkter

Ellen och allan:

- Är en ideell tjej-/killgruppsverksamhet som tar sin utgångspunkt i FN:s konvention om barnets rättigheter, Barnkonventionen.
- Vill motverka diskriminering ur ett rättighets- och genusperspektiv.
- Har en normkritisk pedagogik vilket innebär att verksamheten vill uppmuntra unga personer att tänka kritiskt, ifrågasätta och våga uttrycka sin åsikt även om den bryter mot normen. Verksamheten ska se till att utmanandet av normer i samtalsgrupperna sker tryggt och lustfyllt.
- Arbetar utifrån empowerment vilket innebär att samtalsledarna ska stötta ungdomarna i att öka sin tro på den egna förmågan att påverka i såväl enskilda frågor som i samhällsutvecklingen.
- Anser att barn och ungdomar har värdefulla erfarenheter och kunskaper som ska tas till vara på i Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbunds påverkansarbete.

Krafterna bakom Ellen

Rädda Barnens Ungdomsförbund (RBUF) är ett förbund där alla från sju år upp till och med 25 år kan vara med. Vi är ett förbund av barn och unga för barn och unga. Vi är ett religiöst och politiskt obundet förbund, som kämpar för barnets rättigheter och för att Barnkonventionen, FN:s konvention om barnets rättigheter ska efterlevas och respekteras. Vi är ca 4000 medlemmar som i 16 olika lokalgrupper runt om i Sverige arbetar för barn och ungas rättigheter.

Barn kan själva förändra sin situation, men det krävs förutsättningar i form av möjligheter och kunskap om sina egna rättigheter. Barn har förmågan, men det är de vuxnas ansvar att förutsättningarna finns.

Vi är ett politiskt förbund som anser att barn ska ses som en viktig del av samhället. Vi kämpar för att barn och barns tankar, åsikter och erfarenheter ska tas på allvar i alla lägen. Vi är inte framtiden, vi är nu!

Rädda Barnen är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med ca 80 000 medlemmar i drygt 200 lokalföreningar och 25 distrikt över hela Sverige. Rädda Barnen är en del av Save the Children International som är världens största barnrättsorganisation och har verksamhet i 120 länder.

Rädda Barnen kämpar för barns rättigheter. Vi väcker opinion och stöder barn i utsatta situationer – i Sverige och i världen. Rädda Barnens värdegrund utgår från Barnkonventionen och deklarationen om de mänskliga rättigheterna och bygger på övertygelsen att:

- Alla människor har lika värde
- Barn har särskilda rättigheter
- Alla har ett ansvar – men stater har särskilda skyldigheter

Rädda Barnen kämpar för att förverkliga målen i Barnkonventionen – i Sverige och i världen. Arbetet är inriktat på att påverka och förändra samhället för barnets bästa och syftar i första hand till varaktiga förbättringar för barn i utsatta situationer.

Så här är Ellen uppbyggt

Ellen

Inledning

Sida: 9

Samtalsledare

Som samtalsledare förväntas du delta på en samtalsledarutbildning. Du ska kontakta skolan du tilldelas för att boka rekryteringstillfälle och rekryterar sedan deltagare till samtalsgruppen. Du förbereder och leder ungefär tio träffar med samtalsgruppen. Du deltar på nätverksträffar och vidareutbildning samt dokumenterar träffarna och lämnar dokumentationen till projektledarna. Sista träffen utvärderar du terminen tillsammans med deltagarna och lämnar en sammanställning till projektledarna.

Arbetsmängden för samtalsledare är lite högre i början av verksamheten när det är samtalsledarutbildning och rekrytering. Därefter blir det ca fyra timmar i veckan (förberedelse och träff). Arbetsmängden ökar lite i slutet när dokumentation och utvärdering ska sammanställas.

Projektledare

Projektledaren håller kontakt med lokalgruppen/lokalföreningen och lämnar kontinuerliga rapporter till dem. De har hand om det lokala projektets ekonomi och söker projektmedel. De kontaktar högsta-dieskolorna där rekryteringen ska göras. De rekryterar, intervjuar samt parar ihop samtalsledare som sedan håller i Ellengrupperna. De anordnar en lokal samtalsledarutbildning och nätverksträffar för samtalsledarna under terminens gång. De samlar in och sammanställer samtalsgruppernas dokumentation och utvärderingar och finns med som ett stöd för samtalsledarna under hela projektet.

Projektledaren har som mest att göra i början av projekttiden när samtalsledare och skolor ska rekryteras och utbildning hållas. Arbetsmängden minskar när grupperna kommer igång och ökar något på slutet igen då verksamheten ska avslutas.

Lokalförening/lokalgrupp

Rädda Barnens lokalförening eller Rädda Barnens Ungdomsförbunds lokalgrupp beslutar om Ellen ska bedrivas och rekryterar projektledare. De finansierar Ellen och stödjer projektledarna och använder kunskap och erfarenheter från Ellen i sitt lokala påverkansarbete.

Koordinering och styrning

Ellen drivs och styrs av Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbund gemensamt. Arbets- och styrgruppen tar emot dokumentationen från projektledarna och sammanställer till rapporter (till exempel "Varför måste man inte komma ut som hetero" 2009 och "Styrka, strategier och sken-jämställdhet" 2006). Dokumentationen används även i Rädda Barnens och Rädda Barnens Ungdomsförbunds påverkansarbete. Arbetsgruppen arrangerar projektledarutbildningar och stödjer projektledarna i deras arbete. Styrgruppen tar fram Ellens riktlinjer och planerar verksamhetens framtida utformning.

Ellens utgångspunkter

Ellens utgångspunkter är **rättighetsperspektivet** och **genusperspektivet**.

Rättighetsperspektivet

Rättighetsperspektivet bygger på FN:s konvention om barnets rättigheter, Barnkonventionen. Barnkonventionen fastslår att alla barn har samma värde och samma rättigheter, och att inget barn får diskrimineras. Som barn räknas varje individ upp till 18 år. Barnkonventionen säger att barn har särskilda rättigheter som staten i sin tur har skyldighet att leva upp till. En självklar förutsättning är att unga har kunskap om sina rättigheter och vad de innebär, och att de har möjlighet att vara delaktiga. Det är först när man vet sin rätt som man också kan kräva den. Att sprida medvetenhet om rättigheter och diskriminering är en viktig del i Ellen.

Barnkonventionen antogs 1989 av FN:s generalförsamling. Det är ett internationellt juridiskt bindande dokument om mänskliga rättigheter för varje barn upp till 18 år. Inom två år efter konventionens skapande hade en majoritet av världens stater ratificerat konventionen och 2012 är det enbart ett fåtal länder som inte ratificerat den. Regeringar som anslutit sig till konventionen har förbundit sig till att agera utifrån konventionens artiklar. Samtidigt har alla vuxna i samhället ett gemensamt ansvar att se till att barns rättigheter inte kränks. Barnkonventionen består av 54 artiklar utan inbördes rangordning. FN-kommittén menar att det finns fyra artiklar som genomsyrar hela konventionen och dessa kallas därför för *de fyra grundprinciperna*.

De fyra grundprinciperna är:

Artikel 2 fastställer att varje barn har ett fullt och lika människovärde. Inget barn får diskrimineras utifrån bland annat kön, etnicitet, religion och funktionsförmåga. Ett barn får inte heller diskrimineras på grund av vårdnadshavares gruppstillhörighet eller politiska åsikt. Konventionen innefattar därmed alla barn oavsett var de föds eller under vilka förhållanden de växer upp. Denna princip om jämlikhet kan ses som självklar, men i realiteten bryts den ändå ständigt emot, bland annat genom att tjejer och killar behandlas olika och har olika livsvillkor.

Artikel 3 uttrycker att barnets bästa ska komma i främsta rummet. I alla åtgärder som rör barn ska barnets bästa vara styrande. Barnperspektivet kommer ofta i skymundan då de vuxnas intressen i samhället ges mer tyngd.

Artikel 6 betonar barnets rätt till liv och utveckling vilket innebär att den kräver skydd för överlevnad. Barn ska ha tillgång till hälso- och sjukvård, utbildning och acceptabel levnadsstandard. Barn har också rätt till lek, vila och fritid.

Artikel 12 handlar om barns demokratiska rättigheter. Den betonar barns rätt till att göra sin röst hörd och att kunna påverka sin egen situation. Det handlar om att barnet ska få den information som behövs för att barnet ska kunna delta i beslutsfattande. Ytterst handlar artikel 12 om respekt – att bli tagen på allvar och kunna påverka sitt liv och sin omvärld även om man inte har rösträtt.

Att arbeta utifrån Barnkonventionen

Ellen

Inledning

Sida: 11

Ellen är ett sätt att arbeta med Barnkonventionen. Barnkonventionen löper som en röd tråd genom hela Ellenmaterialet men det viktiga är inte att du eller deltagarna kan rabbla artiklar, det viktiga är att de vet att de har okränkbara rättigheter.

Ellen arbetar utifrån ett *barnperspektiv* vilket innebär att du som samtalsledare ska sträva efter att se situationer utifrån deltagarnas synvinkel, att du ska försöka förstå och känna deras behov. Du ska sätta deltagarna i fokus och sträva efter att se deras behov både som individer och som grupp. Som samtalsledare är det även viktigt att ha ett *barnrättsperspektiv* vilket innebär att du utgår från att deltagarna är kompetenta aktörer som har förmåga att påverka sin situation och sitt liv. Eftersom barn ofta är beroende av vuxna kan de vara sårbara och i behov av särskilt skydd och stöd. Barn saknar också rösträtt och kan inte använda det demokratiska valsystemet för att påverka beslut som berör dem själva. Att arbeta utifrån ett barnrättsperspektiv innebär alltså att utgå från att barn själva kan fatta bra beslut och att problematisera vuxnas makt över dem.

Genusperspektivet

Genusperspektivet innebär att verksamheten utgår ifrån en feministisk grundsyn där Ellen ser att vi idag lever i ett samhälle med ojämlika maktstrukturer. Ett exempel på en sådan maktstruktur är att tjejer och killar, kvinnor och män inte har samma villkor och där män som grupp är överordnade kvinnor som grupp. Samhället vi lever i är präglad av hur man ska, och inte ska vara, beroende på vilket grupp man anses tillhöra. Andra exempel på dessa maktstrukturer kan vara ålder, sexualitet, etnicitet och funktionsnedsättning.

Diskriminering

Artikel 2 i Barnkonventionens slår fast att inget barn får diskrimineras eller behandlas orättvist och i Sverige regleras detta även genom diskrimineringslagen. Diskrimineringslagen syftar till att motverka diskriminering och på andra sätt främja lika rättigheter och möjligheter oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Diskriminering innebär att någon blir sämre behandlad än någon annan och att behandlingen har samband med någon eller flera av diskrimineringsgrunderna. Diskriminering kan ske direkt, indirekt eller genom trakasserier¹.

Diskriminering handlar om maktstrukturer i samhället. En maktstruktur innebär att det finns en hierarki mellan olika grupper, där den ena gruppen har tillgång till fler resurser av olika slag vilket medför att olika grupper i samhället ges olika tillgång till makt². För att synliggöra hur olika maktordningar hänger ihop på olika nivåer använder Ellen begreppet *intersektionalitet*. Begreppet är forskningsbaserat och innebär att se och förstå hur makt och ojämlikheter skapas och upprätthålls genom rörliga, föränderliga och beroende relationer. Begreppet kan förklara hur olika kategorier, såsom kön, etnicitet och sexualitet, tillsammans påverkar individens tillgång till makt. Det förklarar att exempelvis en mörkhyad homosexuell kvinna troligtvis har tillgång till mindre maktresurser än en vit hyad heterosexuell kvinna, trots att de båda är underordnade på grund av sitt kön³.

1 www.do.se

2 Brottsofferjourens riksförbund och Rädda Barnen, 2012

3 Nordenmark, Love 2011

Diskriminering utifrån kön

Samhället bygger på ett *tvåkönssystem* som innebär att det endast finns två kön: kvinna eller man och vilket en person anses tillhöra beror på dennes biologiska kön. Befolkningen delas in efter kvinnor – män och den indelningen förväntas vara bärande för en persons identitet, livsval och karaktär med mera. Om du är född som kvinna förväntas du även definiera dig själv och leva som kvinna. Detta synsätt skapar ramar, som av vissa kan uppfattas som snäva, för hur kvinnor och män ska bete sig. Könen är genomsyrade av olika normer som tas som självklara och som människor värderar sig själv och andra med⁴. Tvåkönssystemet är starkt sammankopplat med stereotypa bilder och idéer om tjejer och killar. Tjejer och killar förväntas ofta vara varandras motsatser. Det finns en rad motsatser som beskriver tjejer och killars skillnader, som *mjuk – hård, kort – lång, känslsam – rationell*. Genom att ständigt tala om tjejer och killar som olika, betona att de har olika intressen, egenskaper, känslor och drömmar förstärks föreställningen om könen som helt olika. Det kan kallas för *isärhållande av könen*. Detta sker till exempel genom att tjejer anses passa specifikt för vissa jobb, som sjuksköterska, och killar för andra, som exempelvis bilmekaniker. Detta påverkar i sin tur vad som anses möjligt för en tjej, respektive en kille att välja när det gäller mål, framtidsdrömmar, och jobb. Därför uppmuntras tjejer oftare än killar att välja barn- och fritidsprogrammet och killar uppmuntras oftare än tjejer att välja teknik- och fordonsprogrammet på gymnasiet⁵.

Tvåkönssystemet kan ifrågasättas genom begreppet *genus*. Genus kan förstås som det sociala könet, alltså hur vi *gör* kön i samhället. Vi skapar hela tiden normer för manligt och kvinnligt i vår vardag genom kroppsspråk, val av kläder, accessoarer, yrken, intressen och så vidare. Genus är även beroende av det historiska, sociala och kulturella sammanhanget. Vad som uppfattas som manligt och kvinnligt är därmed föränderligt⁶. Ellen ifrågasätter normer för kvinnligt och manligt och vill göra ramen för hur en tjej och kille förväntas bete sig bredare. Vi gör det genom att använda begreppet *könsroll* och att prata om föreställningar om kön. Som samtalsledare kan du hjälpa deltagarna att ifrågasätta könsroller och det kan du göra genom att exempelvis fundera på vilka normer du skapar eller förstärker. Ellen är en *feministisk* verksamhet. Feminism för Ellen innebär att vi ser att kvinnor som grupp är underordnade män som grupp i samhället och att vi anser att det är fel. I Ellen jobbar vi aktivt för att förändra detta. Det innebär att värderingarna och övningarna som finns i det här materialet tar sin utgångspunkt i insikten om att vi lever i ett orättvist och ojämställt samhälle.

Diskriminering utifrån könsöverskridande identitet och uttryck

I ovanstående stycke beskrivs hur samhället är format efter ett tvåkönssystem där människor förväntas vara kvinna eller man. Personer vars biologiska, juridiska, sociala och självupplevda kön överensstämmer kallas för *cispersoner*. Det är exempelvis en biologiskt född kvinna, som enligt sitt personnummer är kvinna, som uppfattas som kvinna av samhället och som själv upplever att hon är kvinna. Cispersoner utgör normen i samhället medan *transpersoner* anses vara avvikande⁷. Transperson är ett samlingsnamn för individer vars könsidentitet eller könsuttryck tidvis eller alltid skiljer sig från normen för det kön som registrerades vid födseln. I begreppet ingår bland andra dragqueens, dragkings, intersexuella, transgenderpersoner, transsexuella, intergenderpersoner och transvestiter⁸. Det är viktigt att komma ihåg att könidentitet och -uttryck inte hänger samman med sexualitet.

4 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2010

5 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

6 Stiftelsen Friends 2008

7 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2010

8 Stiftelsen Friends 2008

Diskriminering utifrån etnisk tillhörighet

Ellen

Inledning

Sida: 13

Diskriminering utifrån etnisk tillhörighet innebär diskriminering utifrån nationellt eller etniskt ursprung, hudfärg eller annat liknande förhållande. I Ellen ifrågasätts *vithetsnormen* som innebär idén att "vita" människor utgör en specifik grupp med eftersträvarvärda egenskaper och hierarkiserade positioner. "Vita" människor har därmed tillgång till mer maktresurser än "icke-vita" personer. Genom att tala om vithetsnormen sätts fokus på normen istället för den avvikande. På det sättet kan outtalade normer bli synliga och lyftas upp till granskning. Rasism har en stark koppling till vithetsnormen eftersom rasism ger vissa fördelar till "vita". Enligt rasismen finns det biologiska, religiösa och kulturella och etniska skillnader mellan människor. Detta stämmer inte eftersom skillnader mellan människor förändras beroende på tid, rum och sammanhang⁹. Ellen tycker att det är viktigt att arbeta mot rasism. Vi tar ställning mot rasism och agerar mot rasism. I samtalsgruppen är det därför viktigt att både ta aktiv ställning mot rasistiska uttalanden samt att diskutera och reflektera över hur deltagarna kan agera antirasistiskt i sin vardag.

Diskriminering utifrån religion eller annan trosuppfattning

Diskriminering på grund av religion eller annan trosuppfattning innebär att någon blir orättvist behandlad för att den har en viss religion eller trosuppfattning. Ett exempel på diskriminering på grund av religionstillhörighet kan vara att alla elever är lediga på jul medan en muslim inte får vara ledig på exempelvis den muslimska högtiden eid¹⁰.

Diskriminering utifrån funktionsnedsättning

Funktionsnedsättning kan handla om att man har nedsatt hörsel, syn eller rörelseförmåga eller någon form av intellektuell funktionsnedsättning. Det kan vara svårt att dra en gräns mellan vad som är en funktionsnedsättning och vad som inte är det. Mellan att vara fullt seende och helt blind finns många steg. Det finns många som har glasögon och inte skulle klara sig utan dem, men som för den sakens skull inte räknas som att de har ett funktionshinder. Ett funktionshinder uppstår i samspel med omgivningen. Planerade man samhället så att det var lätt att ta sig fram med rullstol skulle det inte vara ett lika stort problem att inte kunna gå. Det är otillgängligheten som skapar funktionshinder¹¹.

Diskriminering utifrån sexuell läggning/sexualitet

Med sexuell läggning menas heterosexualitet, homosexualitet och bisexualitet. Ellen ifrågasätter *heteronormativiteten* vilken innebär att människor ofta antas vara heterosexuella. Heterosexualitet anses ofta som bättre eller mer normalt än homo- eller bisexualitet och heterosexuella har ofta fördelar på grund av sin sexuella läggning. Heteronormen tar sig i uttryck genom frågor som "vad jobbar din mamma och pappa med?" eller "har Sara någon pojkvän?". Heterosexualitet är något vi får lära oss redan när vi är små genom att kärleken som skildras i böcker och filmer nästan alltid handlar om den mellan en man och en kvinna. Sexualundervisningen i skolan utgår ofta från att alla i klassrummet är heterosexuella. Du kan agera mot heteronormen i din samtalsgrupp genom att använda uttrycket partner istället för pojkvän¹².

9 Ung och dum 2011

10 LSU 2008

11 LSU 2008

12 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

Diskriminering utifrån ålder

I dag är ålder en stor faktor som hindrar många barn och unga från inflytande över sitt eget liv och sin omgivning. Idéer och synpunkter stoppas med "klappar på huvudet" och dumförklaringar kopplade till ålder, erfarenhet och mognad. Barnkonventionen är tydlig med att barnets erfarenheter och synpunkter ska tas tillvara, inte minst när det är frågor eller beslut som direkt eller indirekt berör barn och unga. Det kan vara politiska frågor som rör alltifrån bostadsområdet och föräldraledigheten till barnomsorgen och skolan. Idag likställs inte barns erfarenheter med vuxnas. Barn och unga ses som en andra klassens medborgare, de är inte en resurs som bidrar till samhället för stunden utan de ska vårdas för "framtiden". Denna attityd och syn på barn och unga ska Ellen motverka. I Ellen ska deltagarna ges utrymme att dela med sig av sina erfarenheter och bli lyssnade på. Deras tankar och erfarenheter är viktiga och ska respekteras¹³.

Betydelsen av ekonomisk status

Ekonomisk status är inte en diskrimineringsgrund men Ellen anser att det är viktigt att reflektera över dess betydelse som maktordning. Barn och unga är beroende av en annan persons inkomst och kan tvingas tacka nej till att träffa kompisar på grund av att det kostar pengar. En del barn tvingas avstå från fritidssysslor och aktiviteter med klassen eftersom deras vårdnadshavare inte har tillräckligt med pengar. Att inte kunna vara med på grund av att man inte har råd är starkt kopplat till skam. Det händer att barn låtsas vara sjuka och stanna hemma från skolan för att slippa berätta att de inte har råd att följa med på utflykten. Vilken ekonomisk status eller klassbakgrund en person har påverkar ofta hennes smak, språk, ordförråd, förkunskaper, intressen, stil, åsikter och värderingar. Att vara medelklass anses ofta som det "normala". Detta märks till exempel i vems ord som ges tyngd, vilken stil och vilket språkbruk som anses vara "finare" än andra och vilka värderingar som anses vara "rätt"¹⁴.

Rädda Barnen kunde i en rapport om barnfattigdom från 2012 peka på att de ekonomiska klyftorna i Sverige ökar och att de som är rika blir ännu rikare och de som redan är fattiga blir ännu fattigare¹⁵. Barnkonventionen slår i artikel 2 och 27 fast att alla barn har rätt till en skälig levnadsstandard utan att diskrimineras utifrån sin sociala ställning. Levnadsstandarden sätts efter den norm som finns i landet man lever i. I Ellen utmanas de normer som finns kring ekonomisk status.

Normkritiskt förhållningssätt

Diskriminering och makt hänger samman med normer. Normer kan förklaras som förväntningar eller underförstådda och oskrivna regler som finns i ett samhälle, inom en grupp eller i en viss situation. Normer brukar förklaras med "det som anses normalt". Det kan till exempel handla om hur man ska klä sig och hur vi ska vara mot andra människor. Vad som anses "normalt" är beroende av sammanhanget. En del normer kan ses som självklara och vi utövar dem utan att tänka på dem. Normer blir synliga när någon bryter mot dem¹⁶. Den som bryter mot normen riskerar att utsättas för bestraffning. Tydliga normbrott bestraffas genom allt från suckar och blickar till trakasserier och hatbrott. Människors handlingsutrymme vidgas eller begränsas alltså i relation till de normer som gäller för det sammanhang de befinner sig i. Normer handlar om makt då den som lever upp till

13 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

14 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

15 Rädda Barnen *Barnfattigdomen i Sverige – Årsrapport 2012*

16 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2010

normen har makt att avgöra om den som avviker ska accepteras eller inte. Det ger en maktobalans där avvikaren är beroende av normpersonens godkännande¹⁷.

Ingen person kan egentligen uppfylla normen. Det är omöjligt eftersom den inte är ett statiskt tillstånd utan något som ständigt måste "göras om". Normer är beroende av att bli upprepade och detta öppnar upp för förskjutning och tänjning av normen och på så sätt vidgat handlingsutrymme. Vi har makt att förändra och omskapa normer. I detta omskapande kan vi välja att utjämna den maktobalans normer ger upphov till. I återkommande samtalsgrupper kan vi inleda en förändringsprocess för att problematisera makt och normer och gå till grunden med orsaken till diskriminering och kränkningar som kommer med normer¹⁸.

Normkritik och toleranspedagogik

Ellen arbetar normkritiskt. Det innebär att diskussioner och samtal i grupperna inte ska föras på en för personlig nivå utan istället fokusera på normer och handlingsmönster. Målet med normfokuserade samtal är att rikta en kritisk blick mot normen och tillsammans ifrågasätta och problematisera hur normer samverkar, skapar och upprätthåller maktobalanser. Genom normfokuserade samtal vill vi granska hur normer begränsar och exkluderar människor.

Normfokuserad pedagogik kan sättas i relation till *toleranspedagogik*. Toleranspedagogik fokuserar på normbrytaren för att uppnå tolerans gentemot dem. Det är problematiskt eftersom den dels utgår ifrån att alla som är med i diskussionen är normpersoner och dels genom att den befäster ett "vi och dom tänk". I toleranspedagogiken finns en tanke om att bryta normpersoners "fördomar" mot normbrytare genom att "visa upp" och personifiera normbrytaren. En sådan uppvisning är tänkt att öka toleransen genom att visa på att normbrytaren i mångt och mycket är precis som alla andra. Ett exempel på toleranspedagogik är när en icke heterosexuell person bjuds in till en skola för att elever ska se att den inbjudna personen är en helt vanlig människa trots att den inte tillhör normen. På så sätt ska eleven lära sig att tolerera och acceptera normbrytaren. Detta är ett sätt, som ofta har varit av goda intentioner, men som har visat sig få stora konsekvenser vad gäller befastandet av normpersoners makt. Främst då dessa ges makt och utrymme att tolerera och uttala sig om individer som avviker från normen¹⁹.

Normkritiskt förhållningssätt i praktiken

Att agera normkritiskt är inte alltid lätt så här kommer några tips som du kan fundera igenom.

- Tänk på att det kan komma ungdomar till gruppen som har en synlig eller osynlig funktionsnedsättning. Se till att alla kan höra dig när du pratar och förutsätt inte att alla kan läsa utan bekymmer. Var medveten om att en del personer kan ha svårt för att koncentrera sig under en längre stund. Välj bort lekar och övningar som personer inte kan delta i på grund av en funktionsnedsättning. Försök att anpassa fiket efter deltagarnas allergier och religiösa sedvänjor.
- I några övningar används könsneutrala namn (till exempel Kim). Deltagarna kommer eventuellt undra om Kim är en tjej eller en kille och det är viktigt att du inte bestämmer Kims könsidentitet. Säg att du inte vet och bolla över till deltagarna och fråga vad de tror. Fråga om det är viktigt och om det avgör hur de tänker i övningen, varför är det i sådant fall så viktigt?
- I vissa övningar används ordet *hen*. Hen är ett könsneutralt pronomen, istället för hon och han. Hen används även av personer som inte vill definiera sig själva som hon eller han. Om deltagarna undrar över ordet, berätta vad det betyder och ta gärna en diskussion om det. Ifall deltagarna vill veta om övningen handlar om en tjej eller en kille, agera då på samma sätt som i exemplet om Kim.
- Prata om flick- och pojkvänner eller partners och inte enbart om pojkvänner.

17 Stiftelsen Friends 2008

18 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2010

19 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2010

- Om deltagarna uttrycker stereotypa föreställningar under träffen, som till exempel "tjejer är känsligare än killar och pratar mer om känslor" är din uppgift att ställa följdfrågor. Fråga gärna "hur tänker du nu?". För fler följdfrågor eller för att läsa om hur du kan hantera kränkningar, se avsnittet *Du som samtalsledare*.

Könssegregerade samtalsgrupper

Ellen och allan är könssegregerade samtalsgrupper. De riskerar att förstärka tvåkönssystemet men Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbund anser att det oftast finns ett värde i att ha könssegregerade grupper. Tjejer och killar förhåller sig till olika normer utifrån sitt kön, det innebär *inte* att tjejer och killar är homogena grupper där skillnaden är större mellan grupperna än inom. Det innebär istället att tjejer som grupp har särskilda erfarenheter utifrån sin position och att de kan behöva ett forum där de kan diskutera och ifrågasätta dessa erfarenheter. Likaså är det värdefullt att killar har ett liknande forum och därför finns allangrupper för killar. I forumet kan ungdomarna, med hjälp av äldre personer, upptäcka normer som begränsar dem och som de själva återskapar, samt få en möjlighet att diskutera hur de kan utmana dessa gränser. Genom Ellen och allan kan ungdomar utmana föreställningar om kön och förändra rådande normer.

Empowerment

Ellen utgår från ett normkritiskt förhållningssätt men arbetar även utifrån *empowerment*. Begreppet utgår från att det finns ojämlikhet i samhället och att brist på, respektive tillgång till, makt påverkar individer och grupper handlingsutrymme. Men det finns möjlighet att utmana dessa strukturer och skapa ett ökat handlingsutrymme på både individuell som kollektiv nivå. Empowerment handlar om att synliggöra, förstå, utmana och förändra maktstrukturerna på individ-, grupp- och samhällsnivå.

I Ellen innebär empowerment att du som samtalsledare stärker deltagarna för att de ska få ökad självkänsla. Du hjälper dem att öka sin medvetenhet om maktstrukturer och sin tro på den egna förmågan att påverka i såväl enskilda frågor som i samhällsutvecklingen. Slutligen stödjer du dem att faktiskt agera för att påverka och förändra²⁰. Empowerment innebär inte att lösa andras problem utan att ge andra styrka och redskap att själva hantera sina liv. Tron på människors förmåga och möjligheter det centrala²¹.

Empowerment handlar om att motverka förtryck och att utveckla metoder som gör det möjligt för unga att medverka och agera inom områden som berör dem. I Ellen är rättigheter en viktig del av empowermentperspektivet och deltagarna ska göras medvetna om sina rättigheter utifrån Barnkonventionen.

20 Nordenmark, Love 2011

21 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

Alla Ellenträffar har ett tema. En hel Ellentermin är tänkt att vara tio träffar men det kan variera. I materialet finns elva teman vilket innebär att du får välja vilka träffar som passar bäst för din grupp. Ellens olika teman heter: *Introträffen*, *Gänget och jag*, *Här är jag!*, *Familjen*, *Det blev en flicka!*, *Snygg på nätet*, *Tjej+kille=sant?*, *Ung och kåt*, *Mitt värde!*, *Vi och dom* samt *Jag gör skillnad!*

Det finns några teman som passar bra att ha i början, till exempel *Introträffen*, *Gänget och jag* och *Det blev en flicka!*. *Introträffen* inleder Ellenterminen och ger grundläggande kunskaper om rättigheter och normkritik. *Gänget och jag* handlar om vänskap och är ett ämne som de flesta har lätt att relatera till. *Det blev en flicka!* handlar om föreställningar om kön och är en viktig del i Ellen. Några andra teman fungerar bäst när gruppen är tryggare och har träffats ett tag – *Ung och Kåt* och *Mitt värde!* till exempel. *Jag gör skillnad* är ett tema som passar bra som sista träff, då det uppmanar till fortsatt engagemang. Några teman är obligatoriska: *Introträffen*, *Det blev en flicka!* och *Jag bestämmer!* De är obligatoriska eftersom de går djupare in på Ellens grundläggande teman: rättigheter och jämställdhet.

Varje tema har en introduktionstext, som ska tjäna som inspiration för dig som är samtalsledare samt ge dig lite bakgrundsinformation till temat. Introduktionstexten beskriver även de artiklar från Barnkonventionen som är bra att ha i bakhuvudet och vars innebörd du ska försöka förmedla till deltagarna. I introduktionstexten finns en lista på vad som kan vara bra att förbereda inför träffen. Där finns även tips på hur du kan använda övningarna och vilka övningar som är viktiga att hinna med. Om du och din samtalsledarpartner upplever att det saknas en övning eller diskussion får ni gärna använda er fantasi samt andra metodmaterial för att skapa övningen. Tips på andra metodmaterial finns i *Källor och tips*.

Planera träffen

En träff brukar vara ungefär två timmar lång med paus för fika. Det är naturligtvis fritt att lägga upp strukturen hur du vill. Det kan dock vara bra att ha samma upplägg varje gång eftersom återkommande rutiner skapar trygghet för deltagarna. Försök att avsluta varje träff positivt oavsett temat. Hur träffen ser ut beror också på när på dagen den är. Är träffen direkt efter skolan kan deltagarna vara vrålhungriga och vilja fika direkt. Det här är ett förslag på hur en träff kan se ut:

Runda. Alla får prata, en i taget. Man kan till exempel säga hur man mår, om något kul har hänt i veckan eller om man har tänkt på någonting sedan förra gången. Om ledarna i efterhand tycker att det är något man vill ta upp som nämndes eller hände förra gången kan man ha en kort återkoppling. Presentera *dagens tema*, det kan eventuellt göras med en vinjett – kort text, filmsnutt, eller musik som beskriver temat.

Övningar, värderingsövningar eller diskussioner.

Efter ungefär halva tiden är det dags för en *lek*. Om inte båda ledarna behövs kan ena ledaren hålla i leken medan den andra dukar fram fika.

Fika.

Samla ihop gruppen om den blivit stöjig efter lek och fika.

Fortsätt med *övning*, *värderingsövningar* och *diskussioner*.

När en kvart är kvar:

- Sammanfatta *syftet* med träffen.
- Presentera *temat* för nästa gång och be dem eventuellt förbereda något.
- Avslutande *runda*. Alla får säga höjdpunkt och bottenapp med dagen.
- Använd *tysta boken/lådan* för att få anonym feedback från gruppen.

Alternativt upplägg:

1. Fika – förbered fikan innan deltagarna kommer
2. Runda och presentation av dagens tema
3. Lek – för att få igång energin i gruppen
4. Övningar, värderingsövningar eller diskussioner
5. Lek
6. Övningar, värderingsövningar eller diskussioner
7. Sammanfatta syftet, nästa veckas tema, runda och tysta boken/lådan

Rummet

Det kan vara bra att försöka hitta ett rum som ni kan vara ostörda i eftersom det skapar trygghet i gruppen. Rummet får gärna vara någorlunda trevligt och det är bra om det finns utrymme för att leka. Det är också bra att ha tillgång till någon form av kök eftersom ni kommer att fika.

Du som samtalsledare

Ellen

Inledning

Sida: 19

Du ska bli samtalsledare för en Ellengrupp. Det är ett roligt och spännande uppdrag där du har möjlighet att utveckla dig själv och din förmåga att leda en grupp. Innan du träffar din grupp för första gången är det bra att fundera på vilka förväntningar du har på ledarskapet och vilken relation du vill ha till din grupp och din samtalsledarpartner. Reflektera över din roll som medskapare av normer och på vilka föreställningar du har som kan påverka ditt ledarskap och förhållningssätt till gruppen.

Du och din samtalsledarpartner

Det är skönt att vara två samtalsledare. Ni ska båda förbereda träffen, hålla i den och utvärdera den efteråt. För att det ska fungera bra bör ni vara så samspelta som möjligt. Vissa samtalsledare känner redan sin partner, andra kan ha parats ihop med någon under samtalsledarutbildningen. Ge varandra feedback på ert ledarskap. Även om det kan vara jobbigt att ta emot kritik, är det viktigt för er egen utveckling som samtalsledare och för gruppens utveckling. Om man irriterar sig på något hos personen man arbetar ihop med kommer det att märkas och påverka stämningen i gruppen. Diskutera era starka och svaga sidor i ledarrollen. Det är viktigt att ni inte fastnar i era roller, att till exempel den ena samtalsledaren är den som alltid är rolig, medan den andra är den som alltid är seriös. Några andra roller ett samtalsledarpar lätt kan hamna i är: sträng–snäll, privat–professionell, följande–styrande.

Olika sorters ledarskap

Det finns tre olika metoder i ledarskapet, och alla behövs vid olika tillfällen: styra – följa – släppa. Var flexibel!

Styra – behövs när man startar en ny grupp, när man talar om känsliga ämnen, när gruppen är stökig och när det är låg mognadsnivå i gruppen.

Följa – ska man göra när diskussionerna löper relativt bra i gruppen. Ledaren ställer följdfrågor för att fördjupa samtalet och för att vidga perspektivet i diskussionerna.

Släppa – när diskussionerna går av sig själva. Ledaren behöver inte alltid delta aktivt för att skapa ett bra samtalsklimat. För många är detta ofta den svåraste ledarskapsmetoden eftersom ledaren ofta själv vill delta i diskussionerna.

Personligt och privat

Du är samtalsledare för en grupp 14-åringar som kan vara nyfikna på dina personliga erfarenheter. Innan du träffar gruppen för första gången är det bra att reflektera över hur mycket du vill berätta om dig själv och att du pratar med din samtalsledarpartner om detta. Tänk på att "Gruppen inte är till för dig. Att vara personlig är att bjuda på sina erfarenheter utifrån gruppen eller individens behov, att vara privat är att berätta utifrån sina egna behov"²².

En fråga som flera samtalsledare fått är "När blev du av med oskulden?". Frågan handlar ofta om att deltagarna är nyfikna på sina samtalsledare och det är främst upp till dig om du vill svara eller inte. Du kan välja att svara att "Det är en privat fråga som jag inte vill svara på", därmed visar du att det är okej att ha personlig integritet och inte berätta allt om sig själv. Du kan även välja att hänvisa till statistiken, att medianåldern för att ha sex för första gången är 17 år, och sedan föra över diskussionen på allmänna frågor som "Varför anser vissa att det är viktigt att bli av med oskulden?" eller

"Varför tycker andra att det är så viktigt att behålla oskulden?". På samma sätt ska alla personliga frågor till dig styras över till allmänna diskussionsämnen. Som samtalsledare blir du också en förebild för deltagarna och att berätta om privata erfarenheter kan bli normgivande för dem. Delar du med dig av ditt privatliv någon gång är det viktigt att du poängterar att det är olika för alla och att för att en sak fungerat för dig behöver det inte fungera för andra. Deltagarna och deras tankar ska stå i centrum, inte du!

Vanliga fallgropar för en samtalsledare

- Du blir för mycket "kompis" med deltagarna.
- Du blir en självuppfylld samtalsledare, och vill själv delta för mycket i diskussionerna.
- Du låter dig provoceras, till exempel om deltagarna har åsikter du absolut inte håller med om.
- Du blir för mycket "lärare" och talar om för dem vad som är rätt och vad som är fel, vilka åsikter de ska ha.
- Du ger deltagarna löfte om tystnad när de vill berätta något, eller lovar något du inte kan hålla.
- Du förlorar lusten och energin och låter stress utifrån påverka träffarna.

Tips för att undvika fallgroparna

- Ställer deltagarna frågor, försök att bolla tillbaka till gruppen: "Hur tänker ni andra i gruppen om det här?" Kompetensen finns i gruppen!
- Ge inte för mycket råd.
- Glöm inte att du är en förebild för deltagarna!
- Använd hela tiden processfrågor. Säg hellre "Hur?" än "Varför?". Få deltagarna att tänka efter genom att fråga "Hur tänker du då?". Det kan ofta visa sig att den framförda åsikten inte var genomtänkt.
- Om gruppen inte fungerar, be projektledarna om hjälp.
- Var inte rädda när det blir tyst i gruppen. Bli inte heller oroliga om någon deltagare sitter tyst – tvinga henne inte att prata, hon kan få ut lika mycket av träffarna som de som pratar mest.

Feedbackövningar

De flesta av övningarna riktar sig till samtalsledarna. Det är viktigt att du och din samtalsledarpartner utvärderar ert samarbete och era samtalsträffar så att ni kan tillgodose deltagarna på bästa sätt.

Bra/dåligt

Skriv tre bra och tre dåliga egenskaper som du har. Avsluta genom att diskutera hur man kan stärka de egenskaper som är bra och kompensera de dåliga. En variant av övningen är att skriva ned tre saker som gick bra med träffen och tre saker som gick dåligt. Denna kan ni även göra tillsammans som ett par, vad funkar bra och vad funkar dåligt i ert samarbete. Diskutera hur ni kan utveckla och stärka ert samarbete.

Börja, fortsätta, sluta

Ta ett papper och dela in det i tre fält, börja med, fortsätta med och sluta med. Ni sitter var för sig och skriver ned saker i de olika fälten. Avsluta övningen genom att diskutera tillsammans och lägga till saker på varandras listor.

Du är bra

Under en minut ska en av er säga så många positiva saker som möjligt om den andra personen som den gör i sitt arbete som samtalsledare. Det kan vara allt från snygg tröja till att du är bra på att förklara övningar. Den som tar emot de positiva sakerna ska bara sitta tyst och lyssna. Byt sedan, avsluta genom att diskutera hur det kändes.

Utvärdera gemensamma spelregler

Om ni från början har satt upp och bestämt gemensamma regler är det bra att efter varje träff utvärdera hur bra ni har följt dessa och se över ifall något saknas eller är överflödigt. Använd även kontraktet som ni skapat tillsammans med deltagarna och diskutera hur det följts under samtalsträffen. Avsluta genom att diskutera eventuella åtgärder till nästa träff.

Att skapa en bra grupp

Det här handledningsmaterialet är tänkt att fungera för så många grupper som möjligt. Men självklart ser alla grupper olika ut. I grupperna finns deltagare med olika bakgrunder och erfarenheter. Din stora uppgift som samtalsledare är att alla deltagare ska känna sig inkluderade. Du måste också anpassa materialet efter de deltagare du har. Du kommer att märka att det kan vara bra att vara flexibel och att anpassa träffarna efter deltagarna. Det viktiga är att du uppmuntrar deltagarna till att våga ifrågasätta och utmana begränsande normer och stärker deras förmåga att tro på sig själva och sina rättigheter!

Kontraktet

På den första träffen kan det vara bra att göra ett gruppkontrakt tillsammans med deltagarna. Syftet med kontraktet är att alla i gruppen sätter sig ner tillsammans för att diskutera hur träffarna ska fungera. Ni skriver ner hur ni ska bete er mot varandra i gruppen och vilka regler som gäller. Det är viktigt att ni diskuterar värdet av respekt för varandra och allas åsikter och för in det i kontraktet. Vad som kan vara bra att tänka på när ni skriver kontraktet kan du läsa om i *Introträffen*.

Dokumentationen

Syftet med dokumentationen är att Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbund vill lyfta upp barn och ungas röster och använda dem för att förbättra för barn i samhället. Berätta för deltagarna att ni kommer att dokumentera träffarna och var extra tydliga med att ni inte kommer ange vem som säger vad och att det inte ens kommer att synas vilken grupp som pratat om vad, alla får total anonymitet. Dokumentationen skrivs utifrån olika ämnen och teman som Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbund beslutar om (oftast är det ett tema/ämne per år). Ni får dokumentationsmallar från era projektledare och funderar efter varje träff på om ämnet/temat uppkommit och skriver ner vad deltagarna sagt. Gör gärna till vana att sätta er ned tillsammans efter varje träff för att fylla i dokumentationsmallen. Ta gärna med citat från deltagarna. Kom ihåg att det inte behöver vara någon fantastisk text, den kan se ut hur som helst.

Stänga gruppen

Kom överens med deltagarna om när ni ska "stänga gruppen", det vill säga när inga nya deltagare plockas in. Det är i regel alltid någon eller ett par deltagare som inte dyker upp trots att de tackat ja, eller som hoppar av efter första träffen. Därför ska ni alltid ha ett par deltagare på "reservlistan" som ni kan ringa in. Men efter ett par, tre träffar har gruppen kommit igång, och då är det bra att stänga gruppen. Ta ett beslut, gärna på första träffen, tillsammans i gruppen om när den ska stängas.

Erfarenheter från tidigare grupper är att det är bra att stänga gruppen efter några träffar. En del grupper som valt att inte stänga gruppen har haft problem med att de nya deltagarna stört gruppdynamiken, att de känt sig utanför och att de blivit bråk mellan "nya" och "gamla" deltagare. I Ellen är gruppdynamiken viktig och målet är att skapa en trygg grupp där alla känner tillit till varandra. Denna känsla kan vara svår att skapa om gruppen konstant förändras. Att inte stänga gruppen innebär även att det kan vara svårt att planera kommande träff då man inte vet hur många deltagare som kommer dyka upp.

Deltagarnas ansvar i gruppen

En viktig delaktighets- och empowermentfråga är hur deltagarna kan ges ansvar eller tillfälle att ta ansvar i gruppen. Våga ge uppgifter i gruppen. Deltagarna kan få ansvar för att köpa (men ni betalar givetvis) eller plocka fram fikat, ta med en skiva som ni lyssnar på under träffen, bestämma vilken lek ni ska leka eller göra hemuppgifter (som att kolla upp om hur likabehandlingsarbetet på den egna skolan går till).

Att samtala med ungdomar

Det är i samtalet under övningarna som deltagarna får formulera sina tankar, pröva dem och lyssna på andras. Genom samtalet bearbetas känslor och band mellan deltagarna byggs. Samtalet är en process där deltagarna ställs inför nya frågeställningar, där de ges utrymme att reflektera och där frön sås. Målet med diskussionerna är inte att deltagarna ska få vissa åsikter. Syftet med Ellen är att deltagarna ska lära sig ifrågasätta rådande normer och föreställningar. Som samtalsledare kan du skapa bra förutsättningar för samtalet. Tänk på hur rummet är möblerat, hur ni sitter och att ni skapar en trygg, avslappnad och mysig stämning. Var inte rädda för att blanda allvarliga värderingsövningar med lekar där man får skratta tillsammans.

Att ställa bra frågor

Som samtalsledare är det alltid bra att ha många följdfrågor i bakfickan som du kan ta fram när du vill utveckla en diskussion, driva den vidare eller få deltagarna att se ett annat perspektiv.

Följdfrågor som kan användas för att få igång en diskussion:

- Hur menar du nu? Berätta mer!
- Hur tror du andra kan tänka?
- Hur tror du att andra reagerar då?
- Skulle man kunna tänka så här...?
- Jag förstår inte riktigt hur du menar, kan du säga det på ett annat sätt?
- Uppfattade jag dig rätt att...?
- Menar du att...?
- Vad tror du det är som gör att du tror eller tycker det?
- Om vi vänder på perspektivet, tror du det finns personer som har sådana tankar om dig? Vad tror du det beror på? Finns det likheter?
- Kan vi komma på andra anledningar till varför vi tror eller tycker så?

Att hantera kränkningar och kränkande åsikter

Ellen tar ställning mot kränkningar. I samtalsgruppen är det aldrig okej att kränka någon annan, vare sig personen finns i gruppen eller inte. Om en deltagare uttrycker exempelvis en homofobisk eller rasistisk åsikt ska du som samtalsledare säga ifrån. Det gör du genom att:

- Först och främst genom att inte ställa frågor eller påståenden som kan leda till kränkningar, såsom "ska homosexuella få adoptera?" eller "vad är det svåraste med att ha en kompis med funktionsnedsättning?". Ställ istället frågor som ifrågasätter begränsande normer och föreställningar, såsom "i samhället förväntas människor vara heterosexuella" eller "på vår skola förväntas alla kunna röra sig utan hjälpmedel".
- Om en kränkning uppkommer, förklara att det är en kränkning och att det inte är okej i samtalsgruppen. Var noga med att förklara varför det är en kränkning, exempelvis genom att säga "när du säger att lesbiska är äckliga kränker du personer i det här rummet, vare sig de är lesbiska eller inte. Därför vill vi inte att du säger sådana saker".
- Hänvisa till kontraktet och att ni har kommit överens om att visa respekt mot varandra.
- Om det uppstår en kränkande diskussion som inte blir oemotsagd ska samtalsledaren fånga in diskussionen så att kränkningar aldrig blir oemotsagda. Ifrågasätt vad de diskuterar, om de exempelvis diskuterar att "transpersoner är onormala", fråga varför det anses normalt att vara en cisperson? Vilka är det som har makt i samhället och vad innebär det att utpeka en annan

grupp som avvikande? Är det inte en rättighet att få definiera sig som man själv önskar och vem är man att ta ifrån någon annan sina rättigheter?

- Försök att inte peka ut den som kränker. Lyft kränkningen och tala allmänt till hela gruppen. Och med tjejen som kränker i enrum.

Ellen

Inledning

Sida: 23

Vad är en kränkning?

Som samtalsledare ska du utgå ifrån att du inte vet vilken bakgrund deltagarna i din grupp har. Till utseendet och namnen tror du kanske att alla deltagare i gruppen har etniskt svensk bakgrund men det innebär inte att Anna Karlsson inte blir kränkt när någon säger att "invandrare är kriminella". Kränkande behandling kan finnas i form av diskriminering, trakasserier och kränkande behandling som inte har samband med diskrimineringsgrunderna. Gemensamt för all kränkande behandling är att den strider mot principen om alla människors lika värde. Kränkningar är ofta ett uttryck för makt och förtryck. En viktig utgångspunkt är att den enskildes upplevelse av kränkning alltid måste tas på allvar¹.

1 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

Om deltagarna säger det de tror att du vill höra

Samtalsledare har upplevt att deltagarna säger det de tror att samtalsledarna "vill höra" och känt sig frustrerade över detta. Det här behöver inte vara ett problem. Om du tror att det handlar om att de inte är trygga nog i gruppen för att säga vad de tycker kan du prova tipsen som finns under nästa rubrik. Syftet med Ellen är inte att deltagarna ska säga alla sina åsikter. Om en deltagare har rasistiska åsikter är det inte viktigt att dessa ventileras i gruppen. Visst kan det finnas fördelar med att lyfta sådana åsikter till ytan och diskutera dem men det riskerar att leda till att flera personer i gruppen känner sig kränkta. Om du misstänker att deltagarna säger "Man får vara kär i vem man vill, oavsett kön" och "Utseendet spelar ingen roll" för att de tror att det är vad du vill höra behöver det inte innebära ett problem. Det kan bero på att deltagarna tror att det finns "rätt och fel". Då kan det vara bra att göra övningar där du och din samtalsledarpartner inte deltar. Låt dem diskutera i bikupor och återkoppla bara kort i helgrupp. Prova att göra övningar där de är anonyma, Såsom "Klädlinan" eller en variant av "Heta stolen".

Ibland är det svårt att få igång en diskussion

Ibland är det svårt att få deltagarna att börja diskutera. Det här behöver du inte se som ett problem, ibland har man inget att säga och då är det alltid okej att säga "pass". Om det ofta är svårt att få igång diskussioner är det bra att fundera på gruppdynamiken och om deltagarna känner sig trygga och bekväma i gruppen. Prova att lägga in lite fler lekar som handlar om tillit och samarbete. Prova dig fram mellan olika övningar kanske blir det mer diskussion om deltagarna får diskutera i bikupor innan ni diskuterar i helgrupp? Prova att ställa följdfrågor, se rubriken *Att ställa bra frågor*.

Talutrymmet i gruppen

Alla deltagare tar olika mycket utrymme och deltar olika mycket i diskussionerna. Ibland finns det deltagare som pratar lite i diskussioner medan andra dominerar diskussionen. Båda typerna av deltagare kan kännas svåra att hantera och kan utmana gruppdynamiken. Acceptera att alla deltagare är olika och försök ge alla samma utrymme. Det kan vara bra att använda metoder för att fördela ordet, så som att de får räcka upp handen när de vill säga något eller att ni använder en "talpinne". Var tydlig med att alla har rätt att säga "pass" och att deltagarna inte behöver säga sin åsikt. Prova olika slags övningar, exempelvis kan du prova att dela in gruppen i "bikupor" och låta deltagare som är på samma nivå diskutera tillsammans. Du kan även använda övningar (exempelvis "Heta stolen") där deltagarna får ta ställning med kroppen och där diskussionerna kan hållas korta.

Diskussionen handlar om individers upplevelser

Diskussioner i gruppen ska helst inte bli för privat utan istället fokuseras till strukturer och normer. Bidra själv genom att säga: "Man kan uppleva att..." I stället för "Jag har varit med om att...". Bra frågor att ställa för att "lyfta" en diskussion är:

- Om du frågar 1000 personer/ungdomar på gatan, vad tror du de tycker?
- Tror ni att ... (ämnet ni pratar om) är något många tycker är ett problem?
- Är ... (ämnet ni pratar om) ett problem här på skolan? Vad gör skolan åt det/vad borde skolan göra?

Som samtalsledaren ska du inte bedriva samtalsterapi. Att ersätta den professionella hjälpen är inte Ellens syfte och gagnar inte gruppen som helhet. I en liten grupp som träffas ofta uppstår det ibland väldigt tillitsfull stämning. Detta kan leda till att deltagarna avslöjar privata saker om sig själva. Sådant som de inte hade sagt i en annan situation och kan ångra i efterhand. Det är viktigt att samtalsledaren är medveten om den utsatthet samtalsgruppen kan innebära och att du är snabb på att föra över samtalet till en allmän diskussion.

Exempel: Ni pratar om mobbning och en tjej börjar berätta om sina personliga upplevelser av mobbning. Ta på ett fint sätt över samtalet till en allmän diskussion så att tjejen inte berättar privata saker hon kan ångra i efterhand. Be henne att stanna kvar efter träffen för att prata. För att styra över samtalet till en allmän diskussion kan du säga: "Tack för att du delar med dig. Vad tycker ni andra, vad ska skolan göra om någon blir mobbad?"

Vad gör man om någon blir ledsen?

Var inte rädd för starka känslouttryck, till exempel om någon börjar gråta. Deltagarna kan först få chansen att trösta sin kompis en liten stund. Om det inte går över ganska snabbt kan en av ledarna följa med deltagaren ut i ett annat rum och fortsätta trösta en stund. Fråga sedan om hon vill vara ensam en stund eller gå tillbaka till gruppen. Försök att inte göra en stor grej av det. Fråga enskilt efter kvällens avslutning om det känns bra, och om det är något riktigt allvarligt som ligger bakom tårarna. Låt det inte bara passera om hon verkar glad. Känslor kan komma långt efter träffen igen. Om den ena samtalsledaren är ute med deltagaren fortsätter den andra med övningar.

Konflikthantering

När en grupp formas och alla försöker hitta sina roller är det naturligt att konflikter uppstår. Konflikter kan också uppstå mellan deltagare om något ämne ni diskuterar under träffen eller om något som ligger helt utanför Ellengruppen. Olika konflikter behandlas på olika sätt. Om konflikten berör några av deltagarna försök ta den utanför träffen, be deltagarna stanna kvar efter träffen. Det är onödigt att blanda in fler personer i konflikten. Om konflikter berör hela gruppen eller de flesta i gruppen kan det vara nödvändigt att ta upp konflikten med alla. Konflikter kan vara jobbiga att hantera så ta hjälp av din projektledare. Kontakta projektledaren om en konflikt uppstår och be om stöd, din projektledare kan även hjälpa dig vidare till professionell hjälp.

Tystnadsplikt och ansvar

Som samtalsledare har du tystnadsplikt och det som sägs i gruppen ska stanna i gruppen. Du får inte berätta vad deltagarna sagt eller gjort under samtalsträffarna på ett sätt så att andra som inte ingår i samtalsgruppen kan få reda på vem personen är. Du har ingen formell tystnadsplikt utan den är av en moralisk karaktär och ett tydligt åtagande man har inom Ellen. Tystnadsplikten får givetvis brytas om du misstänker att någon deltagare far illa. Lova aldrig gruppen att du inte kommer att föra vidare vad de säger, utan förklara istället att du måste gå vidare till dina projektledare om du misstänker att någon far illa.

Samtalsledare och projektledare har ingen formell anmälningsplikt, som skolpersonal har. Däremot har du en moralisk skyldighet att agera när du misstänker att någon far illa. Denna moraliska anmälningsplikt finns förtydligad både i Socialtjänstlagen och i Rädas Barnens riktlinjer för ideellt arbete. Om du misstänker att någon far illa ska du inte agera bakom ryggen på personen. Berätta att du vill hjälpa personen men att du inte klarar det själv. Du ska inte agera genom att erbjuda

personlig hjälp. Ellen är ingen självhjälsgrupp och samtalsledarna är inte utbildade till att ge professionell hjälp. Ta, som sagt, kontakt med dina projektledare som kan guida dig vidare om du märker att någon deltagare behöver professionell hjälp. Det du ska göra är att se till att personen kommer i kontakt med rätt instans. Men där måste det ta slut – du är inte professionell.

Ellen

Inledning

Sida: 25

Ellen i Lunds bästa tips till kommande samtalsledare

- Förbered träffen ordentligt men var beredd på att det kan komma att ändra sig, då det beror på hur snackiga deltagarna är.
- Tänk på fikatider! Det märks tydligt i gruppen om det är ett hungrigt gäng för då har de svårt att hålla fokus.
- Våga bjuda på dig själv! Det blir härligare stämning om alla känner att de kan slappna av och ha kul!
- Ha en liten maskot, det kan vara ett mjukdjur eller dylikt. Ge den ett namn (som exempelvis Ellen) och använd den som talpinne!
- Kontraktet är guld värt! Det är bra att kunna luta sig tillbaka på om deltagarna till exempel börjar prata om andra utanför gruppen, då kan man påminna varandra om vad som står i kontraktet!
- Observera lov och ledigheter i tid, gör någon form av planering i förväg och kolla hur de går i skolan.



Rekryteringen

Rekryteringen innebär att du och din samtalsledarpartner ska ge er ut på den skola som era projektledare har tilldelat er. Målet är att träffa alla tjejer i årskurs åtta och få dem att bli intresserade av att vara med i Ellen!

Rekryteringen är ibland ett utmanande moment i Ellen. Några av problemen samtalsledare stött på är:

- Dålig kontakt med skolan, kontaktpersonen svarar inte på telefon och mejl.
- Skolan vill inte ge tillgång till klassrummen och lektionstid.
- Under rekryteringen vågar tjejerna inte visa sitt intresse för Ellen på grund av gruppträck.
- Det går inte att hitta en gemensam tid för träffarna
- Trots en lyckad rekrytering dyker inga deltagare upp på första träffen.

Det är viktigt att du funderar igenom er rekrytering noggrant och lägger tid och energi på att den ska bli bra. Det här avsnittet är detaljerat för att ge bästa möjliga stöd inför din rekrytering. Oavsett detaljerna runt omkring så är det absolut viktigaste under rekryteringen att du känner dig entusiastisk inför att starta en Ellengrupp!

Kontakt med skolan

Hur lyckad rekryteringen blir beror till en stor del på vilken kontakt du och din samtalsledarpartner, era projektledare och lokalföreningen har med skolan som du ska rekrytera på. Beroende på skolans intresse av Ellen har ni olika förutsättningar för vilken rekrytering det blir. Skolan kan säga att den enda tiden ni får komma dit är onsdagar kl 8.45 och att ni får fem minuter i varje klass. De kan säga att ni får stå i korridoren, eller så kan de ringa er med kort varsel och be er komma dit om en timma.

För att få en bra kontakt med skolan och även få goda förutsättningar för en lyckad rekrytering kan du tänka på detta:

Andra Rädda Barnen-projekt på skolan?

När era projektledare tilldelar er en skola, fråga om lokalföreningen har andra projekt på samma skola, som exempelvis läsläsning. Om lokalföreningen har det, kontakta gärna projektledaren och fråga hur deras kontakt med skolan är och vem de har som kontaktperson.

Personligt möte

När ni fått namn och kontaktuppgifter till er kontaktperson på skolan, kontakta henne/honom så snart ni kan och fråga om ni kan få ett personligt möte. Under mötet kan ni berätta om varför Ellen är så viktigt och berätta hur ni skulle vilja att rekryteringen går till.

Respektera skolan

Respektera att skolan är en plats som många vill ha tillgång till. Organisationer vill arbeta med och i skolor och skolor får ofta förfrågningar om de kan delta i undersökningar och enkäter. Många vill ha del av elevernas undervisningstid. Ni kan hantera detta genom att vara tydliga med vad ni behöver från skolan (rekrytering och lokal) och vad ni kan ge skolan (ett projekt som arbetar mot mobbning och diskriminering och som både stärker deltagarnas självförtroende och kunskaper om sina rättigheter).

Lokalen

När ni rekryterar ska ni helst inte ha stora aulan och prata med alla tjejer på en gång. Be er kontaktperson att fixa ett klassrum dit tjejerna får komma en klass i taget. Ett annat alternativ är att ni får komma in de tio första eller sista minuterna per lektion. Lärarna får inte stanna kvar i klassrummet – det får inte heller klassens killar.

Om ni får ett eget klassrum dit tjejerna kommer, så kan ni försöka få bort lektionskänslan genom att sätta på musik eller kanske tända ljus. Tänk på att förbereda lokalen så att den passar alla, se exempelvis till så att det är möjligt för rullstolsburen person att röra sig i lokalen. En del samtalsledare försöker få bort lektionskänslan genom att bjuda på godis. Det brukar vara mäkta populärt men tänk på att godiset ska kunna ätas av alla, undvik exempelvis godis med gelatin i. Skolan kan också ha godisförbud, kolla gärna det med kontaktpersonen innan rekryteringen!

Samarbeta med allan

Om de kommer finnas både en Ellen- och en allangrupp på samma skola är det jättebra om ni gör rekryteringen vid samma tillfälle. Om det inte finns en allangrupp på er skola kan ni mötas av reaktioner från killarna på er rekrytering. Om killar opponerar sig och frågar varför ni bara pratar med tjejerna, säg: "Vad kul, skulle du vilja vara med i en samtalsgrupp?" Berätta om allan och säg att ni ska berätta för projektledaren för allan, alternativt styrelsen i lokalföreningen/lokalgruppen om intresset för allan så att de eventuellt kan starta en grupp på skolan.

Gör reklam!

När du pratar inför en grupp är det viktigt att tänka på kroppsspråket. Försök ha bra hållning och se säker ut. Det är bra att sitta eller stå nära gruppen och om ni är i ett klassrum kan ni på förhand ställa stolarna i en ring. För att få allas uppmärksamhet kan det vara bra att börja med att ställa en fråga till alla, till exempel "Har någon här varit med i en samtalsgrupp förut?". För att minska eventuell nervositet är ett tips att du och din samtalsledarpartner tänker igenom vad ni ska säga och vem som säger vad.

Det är viktigt att ni får Ellen att låta attraktivt. Gör mycket reklam! Berätta att ni tyvärr bara får plats med tio deltagare i en grupp, att det brukar vara jättemånga som vill vara med men att ni kommer att lotta bland alla som anmält sig. Berätta att Ellen finns i hela landet och startar på nya orter hela tiden för att det är populärt.

Ett bra sätt att göra reklam på är att ta med en före detta Ellendeltagare! Om Ellen funnits på skolan året innan kan en god idé vara att försöka få kontakt med den före detta Ellengruppen och kolla om det är någon som har lust att följa mer er runt i klasserna och berätta hur kul Ellen är. Yngre elever ser ofta upp till äldre och orden från en ett år äldre person kan väga tungt när man väljer om man vill vara med i Ellen eller inte!

Lyft fram några av de teman som träffarna handlar om. Fundera på vilka teman gruppen framför er kan tänkas vara intresserad av. I vissa grupper är det bra att säga att ni kommer prata om sex och lust medan det avskräcker andra grupper. Berätta lite om hur träffen kommer att gå till. Att ni kommer att fika brukar vara något som uppskattas. Tala om för dem att ALLA tjejer är välkomna, de behöver inte ha problem eller vara i speciellt behov av att prata. Nämn också att det är gratis, och att ni ställer upp som samtalsledare utan att få betalt.

Hur anmäler de sig?

När ni berättat om Ellen, dela ut lappar till alla tjejer. Färdiga anmälningslappar kan du få av dina projektledare. Be att de på lappen kryssar i om de vill vara med eller inte samt skriver namn, klass och telefonnummer. Det finns en väldigt smart anledning till att alla ska fylla i lapparna: grupptrycket kan vara hårt. Ser tjejerna att det coolaste gänget bara skickar vidare lapparna och inte skriver något, kan det bli svårt att själv stå upp för att man vill vara med. För att minska grupptrycket kan ni be gruppen att vara tyst medan de fyller i lapparna. De ska skriva namn och nummer så ni kan få tag på dem, och klass så ni kan blanda personer från olika klasser i gruppen. Vissa samtalsledare som har ett späckat schema på sin fritid har skrivit ner olika dagar och tider på lappen, så alla kan kryssa i vilken tid som passar dem bäst. Skriv gärna upp era telefonnummer eller mailadresser på tavlan.

Lek!

I Ellen är det viktigt att skapa en bra gruppkänsla och ha roligt. Visa detta genom att låta gruppen testa några lekar eller övningar på rekryteringen. Uppskattade och enkla övningar och lekar är "Oavslutade meningar" och "Stå på rad".

Exempel på rekrytering

1. Presentera er själva och varför ni är där
2. Snabb lek för att skapa en bra stämning
3. Varför de borde gå med i Ellen
4. Övning
5. Anmälning
6. Hur vi hör av oss
7. Hur de kan få tag på oss
8. Avslutning

Om ingen vill vara med

Ibland är det små tillfälligheter som avgör om man får några anmälningar och ofta kan det vara faktorer som man själv inte råår över. Känn inte att allt är kört om ni inte fått ihop tillräckligt många deltagare för en grupp utan börja titta på andra sätt ni kan rekrytera på. Ska ni stanna kvar på skolan efter rekryteringen? Vistas i korridorerna och kafeterian med ungdomarna för att på så sätt börja prata om Ellen? Diskutera med de vuxna på skolan hur de kan hjälpa er att peppa personer till att vara med i Ellen eller titta på hur ni kan rekrytera på fritidsgården i stället.

En misslyckad rekrytering

Det var svårt för skolan att ge oss lektionstid så vi bestämde oss för att improvisera. Vi ställde oss i skolans korridor, i närheten av matsalen. Med oss hade vi affischer och godis som vi fint smyckade vårt bord med. När ungdomarna började anlända till matsalen insåg vi att vi hade ett stort problem: hur skulle vi veta vilka tjejer som gick i åttan? Vi frågade de som passerade bordet men hittade inte så många. När alla elever försvunnit från matsalen och korridoren bestämde vi oss för att leta rätt på tjejerna i åttan. Vi hittade dem i ett uppehållsrum i en annan del av skolan. En del av dem var intresserade av Ellen och fyllde i våra lappar. Men även killarna var intresserade, speciellt när de såg vår godisskål! Med ena armen fick vi försöka hålla undan killarna och med andra försökte vi nå tjejerna. För varje tjej vi berättade om Ellen var det en kille som undrade varför de inte fick vara med. Vi var helt slut när vi gick därifrån men hade flera deltagare som ville vara med. Vi kontaktade tjejerna och bjöd in dem till en första träff. Vi köpte fika, gjorde i ordning lokalen och förberedde passet. Sen väntade vi. Förgäves. Ingen kom. Alla hade tappat intresse, eller inte haft tillräckligt intresse från början. Vad gick fel? Rekryteringen i korridoren, skulle jag tro. Tjejerna fick aldrig prova på vad Ellen var. De fick bara höra från oss i de korta stunder som vi lyckades fånga deras uppmärksamhet. Tjejerna måste få prova övningarna och känna i sin kropp vad Ellen är. Nästa gång jag rekryterade hade jag en ny skola och femton minuter i varje klass. Vi skickade ut killarna och läraren och lekte lekar och gjorde övningar. När fem personer dök upp till den första Ellenträffen var lyckan total!

Lisa Ekström, samtalsledare Lund

En lyckad rekrytering

Min första rekrytering var också min mest lyckade (jag gjorde totalt tre under min tid som samtalsledare!). Jag tror att hemligheten låg i att både jag och min samtalsledarpartner var lite nervösa och att vi därför ansträngde oss lite extra. En fördel var att vi rekryterade samtidigt som allan och vi därför inte behövde handskas med avundsjuka killar! Vi och allan hade fått varsitt klassrum dit en klass i taget fick komma. Vi förberedde klassrummet genom att skjuta undan bänkarna och ställa stolarna i en ring. Jag och min samtalsledarpartner hade förberett oss noga och bestämt oss för vem som skulle säga vad. Vi inledde rekryteringen med att fråga om någon varit med i en tjejgrupp innan och vad de tror att man gör i en tjejgrupp. Under tiden skickade vi runt en stor godispåse. Vi berättade kort om Ellen och lät dem sedan testa på vad man gör på en Ellenträff. Vi började med "oavslutade meningar" och lät dem sedan prova "heta stolen". Vi avslutade rekryteringen med att dela ut anmälningslappar till alla och förtydligade att det var helt gratis och att de får fika. Vi berättade att det brukar vara populärt och att det tyvärr bara finns tio platser. Vi berättade även att anmälan inte är bindande utan att det ju var bättre att anmäla sig man var osäker för då kunde man ändra sig senare. Vi fick in 16 intresseanmälningar och till den första träffen dök tio personer upp! Om det var godiset eller om det var vi som lyckats sälja in projektet väl som gjorde att denna rekrytering blev så lyckad låter jag vara osagt...

Erika Lysén Kotti, samtalsledare Lund

Ellen

Inledning

Sida: 29

Ellens metoder

Som samtalsledare deltar du inte i övningen. Din roll är att leda övningen, lyfta upp olika åsikter, be deltagarna utveckla sina resonemang och underlätta så att deltagarna vrider på perspektiven. Nedan presenteras några viktiga saker att tänka på när du leder en övning eller diskussion.

- Värdera aldrig deltagarnas åsikter.
- Tvinga aldrig någon att vara med i en övning eller diskussion. Det är alltid okej att säga "pass".
- Använd gärna en "talpinne", det kan vara en penna eller ett mjukdjur. Den som har talpinnen får prata och de andra ska lyssna utan att avbryta.
- Sträva efter att skapa ett bra och tillåtande samtalsklimat. Det finns inga rätt eller fel, alla får ha sina åsikter men personliga påhopp och kränkningar är inte tillåtet.
- Kränkningar får aldrig följas av tystnad eller stå oemotsagda. Säg ifrån och förklara varför det är en kränkning.
- Uppmuntra deltagarna att de ska tänka själva och inte hålla med om ett påstående på grund av att någon i gruppen eller en majoritet av gruppen tycker en viss sak.
- Uppmuntra deltagarna att känna att det är okej att byta åsikt när man hör andras argument.
- Försök att ställa följdfrågor, för bra följdfrågor se *Du som samtalsledare*.
- Försök att undvika frågor och påståenden som möjliggör kränkningar.
- Försök att undvika frågor och påståenden som förstärker begränsande normer.

Om värderingsövningar

Värderingsövningar finns med i varje tema. När du leder en sådan övning kan det vara bra att fundera på hur de kan formuleras för att vara normkritiska. Det är lätt att värderingsövningar blir fokuserade på tolerans. Försök att undvika därför påståenden som: "Ska homosexuella få gifta sig?", "Är det manligt att gå på pedikyr?" samt "Kan rullstolsburna vara med på gymnastiken?". Sådana påståenden möjliggör ett bekräftande av normen. Prova att utforma påståenden utifrån förväntningar och synliggör normen, såsom "Heterosexuella har fördelar i samhället", "Tjejer förväntas vara intresserade och måna om sitt utseende" samt "Vår skola är anpassad för den som kan ta sig fram utan hjälpmedel". Om värderingsövningarna formuleras normkritiskt finns det stora fördelar med dem:

- Metoden är demokratisk – alla är aktiva: Även de som ofta är tysta i diskussionerna får uttrycka sin åsikt.
- Deltagarna blir medvetna om vad de tycker och tänker i olika frågor. De får ta ställning, uttrycka och prova sina åsikter, samt reflektera över och klargöra sina värderingar.
- Metoden går inte ut på att enas om vad som är rätt och fel. Det handlar istället om att ge utrymme för olik tänkande och mångfald, och inspirera till att tänka i nya banor.

Tänk på:

Att fundera på hur du bäst kan anpassa övningarna efter deltagarna och rummet. Kräver övningen exempelvis att alla kan gå och röra sig fritt i rummet? Hur kan du anpassa övningen så att alla kan delta? Går övningen/leken inte att anpassa till alla deltagares behov – hoppa då över den!

Olika övningar i Ellenmaterialet

Ellen

Inledning

Sida: 31

Ellens övningar är indelade i *inledande övningar*, vilket är övningar som passar för att inleda en träff, ett särskilt tema eller en diskussion under träffen. I varje träff finns ett antal *värderingsövningar* och du väljer själv vilken typ av värderingsövning du vill göra. Ett tips är att prova några olika och hitta det som passar bäst för gruppen. *Diskussionsövningar* är övningar som innebär att gruppen ska diskutera och resonera kring olika ämnen. Kom ihåg att det är innehållet i diskussionen som är viktig, inte vad de kommer fram till. *Dramaövningar* är övningar där deltagarna genom drama får ta ställning och diskutera. *Avslutande övningar* är övningar som är bra att avrunda en träff eller ett tema med. Kom ihåg att deltagarna alltid är fria för deltagarna att tolka påståendena och att det alltid är okej att säga ”pass”.

Inledande övningar

Brainstorm

Ett annat bra sätt att komma igång med dagens tema är genom att associera fritt. En av ledarna skriver upp ett ord på ett blädderblock, ett papper uppsatt på väggen eller på en vit tavla. Alla deltagare ska fort kasta ur sig alla ord som de associerar med det uppskrivna ordet, samtalsledare skriver upp dem allt eftersom. Det ska gå fort. Uppmuntra deltagarna genom att upprepa varje ord de säger samtidigt som du skriver upp dem.

Lista

Låt deltagarna själva rangordna vilka saker de tycker är viktigast utifrån ett givet tema. Det kan göras öppet på tavlan, eller i deltagarnas egna block.

Oavslutade meningar

Alla sitter i en ring. Läs upp ett påstående och låt en av deltagarna fylla i slutet på meningen. Läs sedan ett nytt påstående för nästa person, tills alla har fått säga något minst en gång. Tala om att det ska gå fort – svaret behöver inte vara genomtänkt. De ska säga det första som kommer upp. Om de inte kommer på något kan man säga ”pass”, och få en ny mening. Vill du ha en fortsatt diskussion kan du fråga om det var något speciellt som kändes som en självklar avslutning på en mening eller om det var någon mening som var lite svårare.

Runda

Det är viktigt att alla i gruppen känner sig trygga och att alla får uppmärksamhet och får säga något varje gång. Därför är det bra att inleda och avsluta varje träff med en runda. Det kan vara genom att till exempel be alla fundera på något som har varit bra och dåligt under veckan, hur de mår idag eller vad de tänkt på sedan förra temat. Sedan får alla kort säga det i tur och ordning. När träffen är slut, ha en avslutande runda, där deltagarna får reflektera över träffen, till exempel genom att säga ”höjdpunkt och bottenapp” – vad de tyckt om och vad de har tyckt mindre om. På så sätt får du som samtalsledare lite feedback om vad som gick hem hos gruppen. En del samtalsledare väljer att alltid själva börja tala i en runda, på det sättet förstår deltagarna upplägget och det blir inte pinsamt att börja. Andra väljer att lägga talarpinnen i mitten, framför alla, så får den som är manad att börja göra det.

Värderingsövningar

I träffarna anges inte vilken värderingsövning ni ska göra (bortsett från ”Fyra hörn”). Ni får själva vad som passar gruppen och träffen.

Fyra hörn

Sätt upp fyra lappar i rummet, märkta med siffrorna ett till fyra. Läs upp ett påstående och de fyra svarsalternativ som följer. Det fjärde förslaget är ett öppet hörn. Dit går man om man inte håller med om något av de tidigare, utan istället har kommit på ett eget förslag. Läs upp de fyra alternativen och peka tydligt, eller gå till rummets fyra hörn, så att man ser var man ska gå om man håller

med. Repetera förslagen. Om någon står själv i ett hörn ska du som samtalsledare ställa dig där som stöd. Efter varje övning låter man deltagarna prata ihop sig med de andra i samma hörn, för att sedan inför gruppen motivera hur de tänkt. Är någon själv i ett hörn får hon diskutera med en av ledarna.

Heta stolen

Alla sitter i en ring på varsin stol. En extra stol står i ringen. Samtalsledaren sitter med i ringen och läser upp påståenden, men deltar inte själv i övningen. Om man håller med om påståendet, reser man sig upp och sätter sig på en tom stol. Håller man inte med sitter man kvar. Därefter frågar samtalsledaren någon som reste sig, hur den personen tänkte. Sedan ges ordet till någon som satt kvar. Man kan välja om man vill låta många prata och ge ordet fritt så att en diskussion uppstår eller om man vill låta någon prata och sedan gå vidare för att istället ta en diskussion efter övningen är genomförd.

Variation på Heta stolen

Skriv ner påståendena på lappar och lägg i en låda. Låt en deltagare dra en lapp och läsa påståendet. Hon får sedan även berätta hur hon tänker och leda diskussionen. Deltagarna bör ha gjort Heta stolen några gånger innan för att det ska funka.

Alla ligger på mage i en ring (gärna på filtar) och tittar ner i golvet. Samtalsledaren läser ett påstående och deltagarna lyfter ett ben om de håller med. Sedan lyfter alla på sina huvuden och diskuterar. De avgör själva om de vill berätta om de höll med påståendet eller inte.

Ja/Nej promenad

Sätt upp lappar där det står "Ja" och "Nej" på två väggar i rummet (eller visa för deltagarna vilken som är "Ja-väggen" och vilket som är "Nej-väggen"). Läs upp ett påstående och instruera deltagarna att om de håller med ska de gå till "Ja-väggen" och om de inte håller med ska de ställa sig vid "Nej-väggen". De måste välja antingen ja eller nej och kan inte ställa sig mittemellan. Låt dem först prata med varandra där de står. Ta sedan en diskussion.

Stå på rad

Lägg ut sex lappar på golvet från ett till sex (eller markera en tänkt linje för deltagarna). Läs upp påståendena och be deltagarna ställa sig utifrån hur mycket de håller med. Diskutera sedan. Gör likadant som i Fyra hörn – låt de som står på samma siffra prata ihop sig om hur de tänkte, och sedan får någon berätta för gruppen.

Diskussionsövningar

Bikupor

Det är bra att låta deltagarna prata två och två. Då får alla möjlighet att komma till tals. Försök att para ihop dem så att deltagarna pratar med andra som de annars inte pratar så ofta med. Det här är också en bra metod om det blivit stimmigt och för pratigt i gruppen.

Demokratileken

1. Be deltagarna sätta sig var för sig och göra en lista på ett ämne eller fråga. Till exempel hur ska det vara i en bra värld för barn? Soligt, fred, kärlek, lika villkor, bli tagen på allvar, får bestämma, allt är gratis, inget våld, och så vidare.
2. Dela sedan in dem i par. Nu ska de tillsammans komma överens om de sju viktigaste orden på de båda listorna.
3. Dela sedan in alla paren i två grupper. Nu ska paren presentera sina listor de precis skapat och tillsammans med de andra paren i gruppen komma fram till en ny lista med de sju viktigaste orden. Därefter ska gruppen utse en representant för gruppen som ska argumentera för de orden gruppen tycker är viktigast.

4. Nu inleds en argumentation mellan de båda representanterna för grupperna om vilka sju ord man ska komma överens om i helgrupp. Det är bara de båda representanterna som får prata. De andra i gruppen ska stötta och hjälpa sin representant genom att skriva lappar som samtalsledarna ger till representanten.
5. Övningen avslutas när de båda grupperna kommit fram till en gemensam lista på sju ord. Samtalsledarna i denna övning har en väldigt viktig roll som moderator och underlättare under den avslutande argumentationen. Se till att alla i gruppen är aktiva genom att skriva lappar till sin representant.

Frågespalten

Handlar om att deltagarna får agera experter och svara på case, likt en frågespalt i en tidning. Dela in gruppen i par eller små grupper och dela ut case. Låt dem diskutera en stund och låt sedan alla grupper presentera sina case och hur de tänkt.

Klädlinan

I övningen har deltagarna möjlighet att vara anonyma med sina åsikter. Alla får skriva ner sina åsikter om ett ämne på post-it lappar och sätter sedan upp dem på en klädlina (eller på väggen). Samtalsledarna läser upp vad det står på alla lappar. Övningen kan även göras gruppvis, det vill säga att deltagarna diskuterar i grupper och sätter upp lappar tillsammans.

Sant eller falskt

Genom denna övning får deltagarna ifrågasätta en del vedertagna "sanningar" och föreställningar. Övningen går till som så att varje deltagare får två lappar, till exempel en röd för "falskt" och en grön för "sant". Läs upp ett påstående och låt alla deltagare samtidigt, utan att snegla på varandra, räkka upp den lapp som de tror stämmer. Berätta genast vad rätta svaret är. Övningen går även att göra i grupp eller lag.

Tilldelad åsikt

I svåra frågor är det lätt att inte säga riktigt som man egentligen tänker utan säger det som man tror förväntas och är "rätt". För att komma ifrån detta kan man dela ut färdiga åsikter till deltagarna som de sedan får argumentera utifrån. På så sätt slipper deltagaren säga det den själv tycker utan ska företräda den tilldelade åsikten. Tänk på att dela ut nyanserade åsikter så att det inte endast blir en sida som är för och en sida som är emot, utan någon som håller med i vissa situationer men i andra inte. Tänk även på att inte dela ut åsikter som kan leda till kränkningar.

Dramaövningar

Forumspel

Forumspel används för att synliggöra makt och diskriminering och hur man kan hantera situationer där man själv eller någon annan blir diskriminerad. Dela upp gruppen i mindre grupper och dela ut sketcher till dem. Ge dem en stund att öva och låt sedan grupperna spela upp sin sketch för varandra. Först spelas sketchen upp i sin ursprungsform. Därefter spelas den upp igen och de som tittar på har nu möjlighet att avbryta sketchen genom att säga "Stopp!". Den som sagt stopp går då in i sketchen och ändrar vad som sker genom att byta ut en passiv åskådare eller den som blir diskriminerad. Deltagarna får med andra ord inte byta ut den som diskriminerar. Sedan börjar sketchen på samma ställe som den avbröts. Diskutera sketchen efteråt.

Rollspel

Rollspel ger deltagarna möjligheten att anta en roll som de i vanliga fall inte har och möjligheten att fundera på hur en karaktär skulle reagera i en särskild situation. Övningen kan göras med eller utan rollkort. Diskutera efter övningen hur deltagarna kände och vad som hände i övningen.

Avslutande

Tysta boken/tysta lådan

Tysta boken eller tysta lådan används för att få anonym feedback från gruppen. Du kan låta boken eller lådan ligga framme under träffen eller lägga fram den i slutet av träffen. Vissa samtalsledare använder boken/lådan mer aktivt än andra och ber gruppen skriva något vid varje träff. Att tänka på med boken är att deltagarna ska skriva på den uppslagna bokens högra sida och sedan vända blad efter sig, så att ingen ser vad den innan skrev. Boken och lådan är helt anonyma (de får skriva sitt namn om de vill). Tysta boken/lådan är bra att ta hjälp av inför exempelvis träffen *Familjen*. Be deltagarna skriva hur deras familjesituation ser ut på träffen innan. På så vis kan du exempelvis få reda på om någon har vårdnadshavare som nyligen separerat, om de kanske lever med en fosterfamilj eller om ett syskon sitter i fängelse.

Reflektion

Avsluta en värderingsövning med en reflektion. Be deltagarna att sitta tyst för sig själva eller i mindre grupper. De ska tänka kring de reflektionsfrågor samtalsledaren ställer. Detta är ett bra sätt att synliggöra vad de andra deltagarna sagt under övningen. Reflektionen hjälper även deltagarna att smälta vad som kommit fram och hämt under övningen innan. Exempel på reflektionsfrågor är:

- Blev jag påverkad av något som någon sa?
- Ser jag eller tänker jag på något annat eller på flera sätt?
- Vad var det som berörde mig i övningen?

Lära känna-övningar

I *Introträffen* rekommenderar vi flera ”lära känna-övningar”, men det är alltid bra att göra flera, speciellt under de första träffarna, för att gruppen ska blir trygg och våga ha kul.

En betydelsefull sak

Be deltagarna att ta med en sak till nästa gång, som är viktigt för dem eller som beskriver hur de är. De får sedan berätta varför de tagit med just den saken.

En namnlek

Alla står i en ring och tänker ut ett adjektiv som börjar på samma bokstav som ens namn. Sedan börjar en person och säger ordet och sitt namn till exempel ”Busiga Barbro”. Nästa person upprepar det sagda och säger sitt eget namn, till exempel ”Busiga Barbro, Ivriga Ida” och så går det laget runt. Man får ta hjälp av de andra om man glömmer bort namnen. Ett annat alternativ är att göra samma övning fast med rörelser istället för adjektiv.

Parsamtal

Deltagarna delas in parvis, gärna med någon de inte känner så väl. De får ett ämne att prata om och de ska motivera sitt val för sin partner. Den som lyssnar kan komma med frågor. Efter ett par minuter byter man, så den som berättade lyssnar. Sedan ska alla inför gruppen presentera vad kompisen heter och vad hon berättat. Genom att man presenterar varandra uppmärksammas varje person vid två tillfällen, dels när man presenterar sin kompis berättelse, dels när kompisen pratar om en själv.

Rita sig själv

Dela ut papper och penna. Be alla rita sig själva, skriva sitt namn och sin ålder. Runt omkring fyller man på med sina intressen, ett motto, sin familj och vad de gör. Berätta för varandra utifrån bilderna. Eller låt deltagarna två och två berätta för varandra om sin bild och sedan inför hela gruppen presentera varandra utifrån den andres teckning.

Tidningsleken

Deltagarna bör känna varandra till namnet. Alla sitter i en ring på golvet. En deltagare står i mitten med en hoprullad tidningen i handen. En av de sittande börjar leken genom att säga namnet på någon annan i ringen. "Tidningsbäraren" ska då hinna rusa fram och slå denne på knäna. Den utropade kan komma undan detta genom att snabbt säga namnet på någon annan i ringen. Leken fortsätter tills "tidningsbäraren" hunnit slå någon med tidningen. De byter då plats och den som blev "slagen" blir "tidningsbärare".

Samarbetsövningar

Badlakanet

Alla deltagarna ska stå på ett badlakan. Nu ska de vända på badlakanet utan att någon ska nudda golvet. Så fort de nuddar golvet får hela gruppen börja om.

Hela havet stormar

Gruppen går runt ett par stolar som du ställt två och två med ryggen mot varandra. När musiken slutar ska de ställa sig på stolarna. De ska stå i några sekunder utan att någon ramlar. Be dem sedan hoppa ner från stolarna, ta bort en stol och fortsätt musiken. Leken går ut på att de ska få plats på så få stolar som möjligt.

Här ifrån och dit

Alla deltagare ska ställa sig på ett par stolar. Nu ska de förflytta sig så snabbt som möjligt från ena delen av rummet till nästa utan att någon nuddar golvet. Så fort någon nuddar golvet får hela gruppen börja om.

Kasta bollen

Alla deltagare ska ställa sig i en ring och kasta en boll mellan sig. De som fått ta emot bollen räcker upp sin hand, dessa kan man inte kasta till. Fortsätt kasta bollen tills alla i ringen har fått bollen en gång. De ska kamma ihåg vem de fått bollen av och vem de kastar den till. Ta ned händerna och kasta bollen i samma ordning. När du tror att gruppen vet vem de ska få bollen av och vem de ska kasta till sätter du igång en boll till. Alla bollar ska gå i samma riktning som under det första varvet. Efter ett tag kan du ta in ytterligare en boll. Fortsätt att stoppa in bollar tills det blir för många.

Lita på oss

Alla står i en ring med en person i mitten. Personen i mitten har en ögonbindel på sig. Nu ska hon stå stilla med fötterna och falla mot de andra deltagarna som försiktigt puttar henne tillbaka mot mitten igen. Kör övningen ett tag innan ni byter ut personen i mitten. Avsluta övningen genom att diskutera hur det kändes. Kunde de slappna av och lita på de andra?

Måla figuren

Deltagarna ska gå ihop två och två och sätta sig på stolar med ryggen mot varandra. Den ena får ett papper där ett par figurer är ritade. Nu ska personen som har pappret med figurerna förklara för den andra hur hon ska rita på sitt papper för att det ska bli samma figurer. Gör det svårare genom att bara tillåta personen som ska förklara hur den andra ska rita att prata.

Tysta leken

Gruppen får instruktionen att de ska ställs sig på led efter ögonfärg, skostorlek eller födelseort så snabbt som möjligt utan att prata med varandra. För att göra det svårare kan ni göra leken på stolar som deltagarna inte får hoppa ner från.

Lekar

Att leka på Ellenträffarna uppskattas oerhört mycket. I flera utvärderingar har Ellengrupper skrivit att bland det roligaste med Ellen är just lekarna. Det skapar sammanhållning och ni tillåts vara barnsliga ihop. Det är ett bra sätt att få deltagarna att våga mer, ta för sig mer och att våga använda sin kropp för att uttrycka sig. Det är också ett bra sätt att höja energin i gruppen om du tycker det går trögt i diskussionerna eller om ni börjar bli trötta. Om du behöver samla ihop gruppen efter en stöjig fika kan ni varva ner med någon av de lugnare lekarna. Ta för vana och kolla igenom lekarna när du planerar din träff och se vilka lekar du tycker kan passa med dagens tema. Vissa lekar kan användas som en del av en diskussion.

Fundera alltid igenom hur ni kan genomföra leken och hur den kan anpassas efter gruppen. Om leken inte går att anpassa till gruppen, på grund av exempelvis en funktionsnedsättning, hoppa då över den och gör en lek som alla kan delta i. Alla ska vilja vara med och tycka det är kul! Efter leken är det bra att prata om hur det kändes och när det känns bra med kroppskontakt och när det inte gör det?

Bomullsstafett

Stafett för 3-4 personer (eller fler beroende på utrymme och tillgång till skålar). Tävlingsbanan består av ett bord på vardera sidan och på respektive bord står en skål. Den ena skålen är fylld med bomullsbollar. Stafetten går ut på att man med förbundna ögon med sked ska förflytta bomullsbollarna från skål ett till skål två utan att röra/lägga på bomullsbollarna med händerna. Den som först förflyttat alla bollarna har vunnit.

Ballongkram

Dela in gruppen i par. Ge varje par en ballong (likadana ballonger åt alla paren!). Blås upp en egen ballong som måttstock, och gå runt och kolla att alla paren har blåst upp sina ballonger ungefär lika mycket. Nu gäller det för varje par att på given signal placera ballongen mellan sig och sedan krama sönder ballongen.

Ballongstamp

Alla får varsin ballong och ett snöre. Ballongen blåses upp (inte för liten) och knyts fast runt vristen. Ledaren säger till när leken startar. Det går ut på att skydda sin egen ballong och samtidigt stampa sönder andras. När ballongen gått sönder är man ute ur leken och får gå och sätta sig.

Detektiven

En person utses till detektiv och går ut ur rummet. Resten sitter i en ring och utser en gruppledare. Detektiven kallas in igen, ställer sig mitt i ringen och ska nu på högst tre försök lista ut vem som är gruppledaren. Gruppledaren gör (när inte detektiven ser det) en enkel rörelse som de andra ska imitera.

Elden är lös!

Alla deltagarna utom en sitter på stolar i en ring. Den som inte har någon stol går i mitten av ringen från person till person och frågar "Får jag låna lite eld?". "Nej, du får fråga i nästa hus" svarar alla. Under tiden som personen i mitten går runt och frågar ska övriga genom att söka ögonkontakt eller viska till varandra byta stolar. När två personer försöker byta stol ska den som står i mitten försöka ta en ledig plats. Den som blir utan stol får fortsätta att gå runt och ställa frågan. Den som går i mitten kan också säga "ELDEN ÄR LÖS!" då ska alla byta stolar.

"Ellen body"

Låt deltagarna med hjälp av sina kroppar gestalta ordet "Ellen".

Flirtleken

Hälften av deltagarna sätter sig i ring på varsin stol. Övriga ställer sig bakom en sittande kompis som "vakt" med händerna bakom ryggen. Men för att leken ska fungera krävs det dock att en person står bakom en tom stol. Personen med den tomma stolen ska nu med försiktiga "flirt-blinkningar" försöka locka över någon sittande till sin stol. När någon av dem som sitter märker att man blir blinkad åt ska denne snabbt resa sig och försöka springa och sätta sig på den tomma stolen. Vakten i sin tur måste vara vaksam och försöka (snällt) hålla tillbaka sin sittande i stolen om den försöker smita iväg. Misslyckas vakten att behålla sin sittande får hon försöka flirta över en ny sittande på sin tomma stol. Tänk på att de som står måste ha händerna bakom ryggen för att de sittande ska få en ärlig chans att hinna undan!

Gnistan/Stöten

Man sitter eller står i en ring. Ledaren skickar iväg en stöt, det vill säga en handtryckning, som ska gå hela laget runt. När man lyckats med det kan man variera sig genom att deltagarna kan bestämma riktning och ändra håll genom att trycka två gånger. Ledaren kan också skicka iväg flera stötar med en stunds intervall.

Hand i hand

Två tävlande står och håller varandra i höger hand, som vid ett vanligt handslag. Yttersidorna av deras högerfötter ska vara ihop. Sedan gäller det att dra sin motståndare ur balans. Den som först flyttar sin högerfot har förlorat.

Här kommer vi

Gruppen delas upp i två delar (A och B) och grupp A får bestämma en egenskap (ett yrke eller en känsla) utan att de andra får veta vad det är. Sedan får grupp A röra sig i kedja över golvet mot grupp B som får säga stopp när de vill. Då måste grupp A gestalta den egenskap de har valt och grupp B får försöka gissa vad det är. Ifall grupp B gissar rätt måste grupp A upplösas och springa tillbaka mot säkerheten (den motsatta väggen). De som blir fångade måste gå med i grupp B. Som nu får välja en egenskap och så börjar det om, fast tvärtom.

Här är jag

Låt deltagarna röra sig i ett rum där man mitt på golvet har placerat ut en pall eller dylikt. Deltagarna får en och en gå upp på pallen och ropa "Här är jag" varvid alla andra i rummet jublar och applåderar. En av ledarna kan börja, men deltagarna får själva avgöra när de vill gå upp på pallen. Var tydliga med att alla bör prova minst en gång.

Ja, det gör vi!

Deltagarna står i en stor ring. En person börjar och ropar något, till exempel "Vi klappar i händerna!" Alla ropar då entusiastiskt: "Ja! Det gör vi" Sedan klappar alla i händerna ända tills nästa på tur kommer med ett nytt förslag, till exempel "Vi kramar varandra" och så vidare. Det är förbjudet att säga nej eller att föreslå en rörelse som kan kränka någon annan.

Klappleken

Be deltagarna att lägga sig på mage i en tajt ring. Nu ska alla lägga händerna framför sig på golvet. Den högra armen över kompisens till högers arm och den vänstra under kompisens till vänsters arm. En person börja leken genom att klappa en gång i golvet. Nu ska handen som är till höger om den som klappade fortsätta genom att klappa en gång i golvet. Fortsätt så ett varv innan du lägger till nästa moment. En klapp i golvet med handflatan betyder att klappen går vidare i samma riktning. Två klappar i golvet betyder att den byter riktning. Om någon klappar fel, väntar för länge eller lyfter handen på fel ställe så får den handen inte vara med längre. Om du vill göra det ännu svårare så kan du lägga till ytterligare ett moment. En klapp i golvet med knyten hand betyder att klappen fortsätter i samma riktning men hoppar över en hand.

Ellen

Inledning

Sida: 37

Knuten

Gruppen bildar en ring och står tätt intill varandra. Alla blundar och sträcker in händerna i mitten av ringen. Nu gäller det att i blindo hitta två händer att ta tag i, en i varje hand. (Ledaren kan vara till god hjälp och kolla upp så att alla verkligen någon att hålla i). När alla håller varandra i händerna får man öppna ögonen. Nu ska man lösa ut virrvarret av händer som har bildats utan att släppa taget. Om allt funkar som det ska, ska man till slut ha en stor ring där alla håller varandra i händerna! Man kan variera sig genom att ibland ge instruktion att deltagarna inte får prata med varandra.

Knäpoker

Alla sätter sig på var sin stol i en ring. Alla får var sitt spelkort. Sedan gäller det att ta sig från sin plats, runt hela ringen åt vänster och tillbaka till ursprungsplatsen. Lekledaren drar ett kort ur resten av kortleken, och säger högt vilken färg det har (klöver, ruter, hjärter eller spader). De som har den färgen på sitt kort flyttar ett steg till vänster och hamnar nu i knät på en annan deltagare. Lekledaren drar nästa kort, säger vilken färg det har, varpå en del av deltagarna flyttar ett steg åt vänster. På stolarna hamnar fler och fler personer! Har man en eller fler personer i sitt knä och lekledaren drar den färg som den understa personen har får hon inte flytta till vänster. Du får alltså bara flytta när du sitter ensam på en stol eller om du sitter överst. Den vinner som först tar sig tillbaka till sin ursprungsplats.

Paketleken

Man delar upp sig i par. Alla förses med en kartong, presentpapper, sax, tejp och snöre. Sedan ska paren hålla varandra om midjan med den ena armen. Tillsammans har man då två armar att slå in paketet med. Ta tiden. Det par som behövde kortast tid vinner.

Pepparkakskull

En jagar och en jagas. De andra står armkrok, två och två. Det gäller för den jagade att snabbt kroka i sig i någons arm. Den som står på andra sidan om dennes arm blir nu den som jagas och springer vidare för att hitta en ny arm. Om den som jagar lyckas kulla byter de två roller och den som nyss jagade ska nu hitta en arm.

Polis och demonstrant

Ledaren/ledarna är poliser och deltagarna demonstranter. De ska sätta sig på golvet och kedja fast sig i varandra. Poliserna försöker sedan dra loss dem från varandra och det gäller för gruppen att hålla kvar varenda en. Släpps en så har demonstrationen upplösts. Tänk som ledare på att inte dra i någon för hårt! Syftet med övningen är att fungera gruppstärkande.

Russinleken

En person går ut ur rummet. De andra lägger fram russin på ett bord och väljer ut ett av russin, denna är nu TIPP. Nu får personen komma in och börja äta russin genom att ta ett i taget. När hon tar russin som ni valde ut ropar alla TIPP. Nu får en ny person gå ut ur rummet medan ni utser ett nytt russin.

Start – stopp

En lek i att öva sig i att ta initiativ och/eller följa en impuls. Alla går omkring fritt i rummet. När någon stannar, stannar alla, mitt i rörelsen. När någon börjar röra sig, börjar alla röra sig. Tänk på att alla måste ha stannat eller börjat röra sig innan någon tar ett nytt initiativ till att stanna eller starta rörelsen. Leken kan utvecklas till att man gör rörelser eller ljud som alla börjar härma.

Statyleken / Lappleken

Klipp till en mängd papperslappar och skriv "höft mot höft", "hand på höft", "axel mot knä" och så vidare. Dela in deltagarna i grupper. Varje grupp ska bygga en staty genom att två personer ur en grupp börjar och drar en lapp ur en skål där alla lappar ligger. Paret måste göra det som står på

lappen, står det "hand på höft" ska den någon lägga en hand på en annans höft. Det fortsätter med nya lappar tills de inte klarar fler lappar utan måste ta hjälp av nästa person i gruppen som tar en lapp och fortsätter bygga på "statyn" Så fort- sätter gruppen och så fort en lapp ramlar bort så är det slut på leken för deras del. Man räknar sedan ihop lapparna – den gruppen med flest lappar vinner!

Stå på rad

Alla ställer sig på ett led. Den som står längst fram får ett val, som kan vara enkelt: Glass eller godis? Indiepop eller hiphop? Hon svarar snabbt, och får sedan springa och ställa sig längst bak i ledet. Valen kan bli svårare, beroende på vilka två alternativ du väljer. Det här är en bra och enkel lek att till exempel använda vid en rekrytering.

Uggghh

Be gruppen ställa sig i en ring. Förklara att de ska bilda ett svärd av armarna genom att lägga handflatorna mot varandra och göra stora hugg med armarna helt utsträckta. Den som börjar sträcker upp armarna över huvudet, med handflatorna ihop, och hugger mot en person i ringen samtidigt som den högt säger "Uggghh". Personen som hugget var riktat mot svarar genom att ta ihop handflatorna och sträcka upp dem ovanför huvudet samtidigt som den säger "Uggghh". De två som står på varsin sida om personen som tog emot slaget (och som fortfarande står med sina händer ovanför huvudet) tar sina armar och riktar ett slag mot personens mage utan att träffa samtidigt som de i kör säger "Uggghh". Därefter ska personen som fick slaget mot magen skicka vidare genom att hugga mot någon annan i ringen och säga "Uggghh". Och så fortsätter det. Uggghh-lätet ska alltid komma i samma takt så om någon hugger för snabbt eller för långsamt så åker man ut. Prova några gånger innan ni kör igång.

Välta kon

En perfekt uppvärmningslek! Ett antal små plastkoner (eller något liknande, kanske plastmuggar) sprids ut i salen. Hälften står upprätt, hälften ligger ner. Deltagarna delas in i två lag. När startsignalen går ska ena laget på utsatt tid vända ner så många koner de hinner, andra laget reser upp så många de hinner. När slutsignalen blåses räknas antalet stående och liggande koner. Nästa runda byter lagen uppgift. Det är inte tillåtet att vakta eller sparka omkull koner!

Älskling, älskling

Alla sitter i en ring förutom en person som är i mitten på ringen. Personen i mitten kryper fram till en i ringen och säger "Älskling, älskling, älskar du mig så måste du le." den andra personen ska då utan att skratta svara "Älskling, älskling, visst älskar jag dig, men jag kan bara inte le." Om personen i ringen skulle skratta så byter den plats med personen inne i ringen och får krypa fram till någon annan och säga repliken. Annars får den första personen krypa vidare.

Äta choklad

Leken går ut på att äta så mycket choklad som möjligt. Sätt er i en ring på golvet. En person börjar slå tärningen, därefter fortsätter hon som sitter till vänster och så vidare. Om man slår en sexa med tärningen ska man ta på sig en mössa, en halsduk och ett par vantar innan man börjar äta chokladen med kniv och gaffel. Man får bara föra chokladen till munnen med hjälp utav besticken. De andra i ringen fortsätter att slå tärningen. När någon slår en sexa så måste hon som försöker äta chokladen sluta och den som slog sexan får nu ta på sig mössan, halsduken och vantarna och försöka äta chokladen med kniv och gaffel. Så håller det på ett tag tills ni avslutar leken. Ta en ny chokladkaka och ät upp.

Träff 1

Introträffen — om Ellen, rättigheter och normer

Introträffen

– om Ellen, rättigheter och normer

Under första träffen handlar det främst om att lära känna varandra och ha kul. Fokusera på gruppen och dess sammanhållning. Lekar lättar upp stämningen och skapar skratt. Försök att skapa ett bra upplägg av träffen och håll er till detta så att träffarna liknar varandra i struktur. Tydliga och återkommande rutiner kan göra deltagarna tryggare. För en del deltagare är detta första gången de kommer i kontakt med en samtalsgrupp och de övningar vi använder oss av. Var tydlig i instruktionerna och håll er till ämnen som är lätta att diskutera. Deltagarna ska känna på hur de olika övningarna fungerar och vilka ämnen som kommer att diskuteras under de kommande träffarna.

Det är viktigt att förmedla vad Ellen handlar om! Det gör du genom att leka, prova olika övningar och genom att introducera deltagarna till Barnkonventionen, jämställdhet och ett normkritiskt tänkande. Det är viktigt att ta upp både Barnkonventionen och normkritik under denna träff och berätta att ni kommer fortsätta arbeta med det under hela terminen. Det är kanske ett nytt sätt att tänka som kan kräva lite övning!

Försök slappna av. Det här är första gången du har en träff, men försök svälja nervositeten. Bli inte heller nedstämd om få deltagare dyker upp. Ring dem som inte kom och säg att de var saknade, men är välkomna nästa gång! Om någon av dem säger att de ångrat sig och inte vill vara med, ring vidare till nästa person på "reservlistan".

Viktiga artiklar från Barnkonventionen

I denna träff är det fokus på de fyra grundprinciperna! Artikel 2 säger att alla barn är lika mycket värda. Inget barn får diskrimineras, ett exempel på diskriminering är mobbning eller att tjejer och killar behandlas olika. Artikel 3 handlar om att barnets bästa ska komma i främsta rummet. Det innebär bland annat att politiker alltid måste kunna visa att de tänkt på barnets bästa när de tar beslut. Artikel 6 innebär att barn har rätt till liv och utveckling. Utveckling kan handla om mycket, det kan vara en trygg miljö hemma och i skolan och att ha fritid på kvällar och helger. Artikel 12 innebär att barn har rätt till inflytande och att säga hur de vill ha det. Vuxna ska lyssna på barn.

Syfte med träffen

Är att lära känna varandra och ha roligt! Låt deltagarna bekanta sig med er, varandra samt Ellen och metoderna vi använder. Deltagarna ska även bekanta sig med Barnkonventionen och diskussioner om normer.

Så använder du övningarna

Träffen är indelad i tre avsnitt: *Lära känna varandra och Ellen, Kontrakt* samt *Barnkonventionen och normer*. Se till att hinna med övningar från alla teman och gärna övningar om både Barnkonventionen och normer. Se till att leka mycket och berätta att alla träffar kommer ha ungefär samma upplägg med runda, värderingsövningar, andra övningar och lekar.

Att reflektera över inför första träffen tillsammans med din samtalsledarpartner¹:

- Vilka förväntningar och farhågor har vi på träffen och vårt samarbete?
- Ska vi dela ut ansvarområden mellan oss?
- Hur gör vi om vi tycker att den andra samtalsledaren gör eller beter sig fel?
- Hur mycket ska vi berätta om oss själva? Var går gränsen mellan personlig och privat?
- Hur gör vi om det bara kommer två eller för många personer till träffen?
- Kontraktet för gruppen som vi ska upprätta under första träffen, vad vill vi att det ska innehålla? Vad gör vi om vi har svårt att enas om ett gemensamt i gruppen?
- Hur ska vi dokumentera träffen och när gör vi det?
- När ska vi ha vårt utvärderingsmöte? Läs i *Du som samtalsledare* för tips på feedbackövningar.

1 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

Tänk på:

- Att leka mycket!
- Att beskriva vad normer är och att berätta om Barnkonventionen och att det kommer återkomma under alla träffar.
- Läs avsnittet om Barnkonventionen och normkritik i *Ellens utgångspunkter*.
- Att anpassa träffen efter gruppen och använda din fantasi om du tycker att någon övning saknas.

Behövs till träffen:

Whiteboard eller stort papper.

Stort papper att skriva kontraktet på.

Penna och papper till "Intervjuer 2 och 2" samt "Luftballongen".

Kopiera och klipp ut "paket" till "Luftballongen".

Kopiera bilagan "Barnkonventionen" till "Luftballongen".

Lära känna varandra och Ellen

Ellen

Träff 1: *Introträffen*
– om Ellen, rättigheter
och normer

Sida: 45

Syftet med avsnittet är att deltagarna ska lära känna varandra, er och Ellenprojektet. Övningarna handlar inte om att ta ställning till något utan om att få prova på olika metoder som kommer att återkomma under terminen med Ellen. Det ska vara roligt så tänk på att blanda in lekar!

Inled träffen...

... med en *runda*

... och med att *berätta om Ellen och er själva*

... med att *visa filmerna* "Ellen och allan normkritiska samtalsgrupper för 14-åringar" och "Rädda Barnen på 3,5 minut" som finns på YouTube.

... med en *lära-känna övning*, till exempel "En namnlek" (se instruktioner i *Ellens metoder*).

Övning: Intervjuer 2 och 2

Syfte med övningen: Är att lära känna varandra!

Gör så här:

Dela upp gruppen två och två, ge dem pennor och papper och låt dem intervjua varandra i några minuter. Sedan får de presentera sin parkompis inför gruppen.

- Om du var en godis, vad skulle du vara då? (Varför?)
- Om du var en färg, vad skulle du vara då?
- Om du var en sko, vad skulle du vara då?
- Om du var ett väder, vad skulle du vara då? (Be deltagarna fortsätta hitta på frågor i samma stil!)

Värderingsövning: Om Ellen och rättigheter

Syfte med övningen: Att få en introduktion till hur värderingsövningar fungerar samt en introduktion till att fundera på barns rättigheter. Du väljer själv vilken slags värderingsövning ni ska göra, läs instruktioner för övningarna i avsnittet Ellens metoder.

Påståenden:

- Jag skulle vilja flyga luftballong
- En förälder har rätt att läsa sitt barns dagbok
- Barn bör få reda på sanningen
- Lärare behandlar sina elever med respekt
- Man blir vuxen när man fyller 18 år
- Föräldrar vet vad som är bäst för deras barn
- Barn och ungdomar har inflytande i samhället
- Barn har det bra i Sverige
- Barn lyssnar på varandra
- Man blir glad om man får beröm
- Tonåringar har bättre självförtroende än yngre barn
- Självförtroendet kan växla från dag till dag
- Man kan vara kär i flera personer samtidigt
- Man kan vara kär i en idol
- Det skulle vara kul att byta kön
- Man kan få riktiga vänner på nätet
- Alla är rädda för att bli utanför

Diskussion:

- Hur kändes övningen?
- Var det lätt eller svårt att ta ställning snabbt?
- Är det okej att ändra åsikt när man hör andras argument?

Kontrakt

Syftet med övningarna är att deltagarna får fundera på vad respekt är för dem och hur ni kan respektera varandra inom gruppen. Syftet är även att skapa gemensamma regler för hur ni ska behandla varandra under träffarna.

Brainstorm: Om respekt

Syfte med övningen: Att förbereda kontraktsskrivandet.

Gör så här:

Låt gruppen fritt associera kring ordet respekt. Skriv upp alla ord som kommer upp på tavlan eller ett papper. När alla känner att de fått med alla ord går ni tillsammans igenom vad som kommit upp.

Diskutera:

- Vad tänker ni på när ni ser alla orden?
- Är det några ord som många håller med om?
- Vad är respekt?
- Hur känns det att inte bli bemött med respekt?
- Finns det exempel på situationer?
- Hur kändes det?
- Varför är det viktigt med respekt?

Övning: Skriva kontrakt

Syfte med övningen: Är att skapa gemensamma regler för vad som gäller i gruppen.

Gör så här:

Nu har ni pratat om respekt och varför det är viktigt. Förhoppningsvis har ni redan kommit in på några saker som bör finnas med i kontraktet för gruppen. Berätta varför det är viktigt att gruppen har ett kontrakt och att tanken är att alla i gruppen ska komma överens om innehållet. Skriv upp de olika punkterna på ett papper som ni sedan kommer ha med er till varje träff. Börja med att fråga om det är något särskilt som de kommer att tänka på som de vill ha med. Om gruppen är tyst kan det vara bra att gå igenom de punkterna i färgrutan och säga att "Det här är saker som man brukar ha med i kontraktet för Ellengrupper".

Tips på punkter i ett kontrakt:

- Alla får tala till punkt.
- Ingen får avbryta någon annan.
- Alla visar varandra respekt.
- Om vi måste prata om någon som inte är närvarande nämner vi inte den personens namn.
- Man berättar inte för utomstående vad någon sagt under träffen.
- Samtalsledarna berättar inte vad som sagts i gruppen om de inte tror att någon far illa, för då måste de vända sig till någon som kan ge rätt stöd.
- Man meddelar om man inte kan komma.
- Man försöker komma i tid.
- Ska mobiltelefonen vara av eller på?
- Bara de som tillhör gruppen får vara med på träffarna, man kan inte ta med sig kompisar till träffarna.

Barnkonventionen och normer

Syftet med övningarna är att ge gruppen en introduktion till Barnkonventionen och normkritiskt tänkande. Deltagarna behöver inte känna till begreppet normkritiskt tänkande, det viktiga är att de förstår vad normer är och hur de kan ifrågasättas.

Brainstorm: Om barns rättigheter

Syfte med övningen: Är att deltagarna får grundläggande kunskap om Barnkonventionen, om de inte redan har det. Det är viktigt att de förstår att Ellen handlar om rättigheter och att det kommer återkomma under varje träff.

Gör så här:

Berätta att Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbund arbetar med barns rättigheter och med Barnkonventionen. I Ellengruppen kommer ni prata en del om rättigheter och Barnkonventionen och att ni ska inleda det nu!

Måla upp en streckgubbe på tavlan med huvud, händer och fötter som är stora nog att rymma siffror. Skriv in 54 i huvudet, 2 i vänster hand, 3 i höger, 6 i vänster fot och 12 i höger. Skriv 1989 på magen. Berätta att siffrorna har med Barnkonventionen att göra och fråga om de känner igenom någon siffra och låt dem berätta vad de kan om Barnkonventionen. Gå igenom siffra för siffra och berätta att:

- Det finns 54 artiklar i Barnkonventionen och alla är lika viktiga.
- Artikel 2, 3, 6 och 12 är de fyra grundprinciperna (berätta om dessa, se inledningstexten eller *Ellens utgångspunkter*).
- Barnkonventionen skapades 1989 och att det är en internationell lag som nästan alla världens länder säger att de ska följa.
- Sverige skrev under Barnkonventionen 1990 men den är inte svensk lag.

Tänk på

Beskriv att de kan känna artiklarna i sin kropp, sträck ut din vänstra hand när du pratar om artikel 2, höger fot när du pratar om artikel 12.

Ellen

Träff 1: *Introträffen*
– om Ellen, rättigheter
och normer

Sida: 47

Övning: Luftballongen¹

Syfte med övningen: Är att gruppen får kunskap om Barnkonventionen och dess artiklar och att alla artiklar är lika viktiga men att det finns några grundprinciper (2, 3, 6 och 12).

Gör så här:

Dela in deltagarna två och två och låt dem rita en luftballong. Skriv av de tio "paketen" nedan på lappar, ett paket per lapp. Varje par ska ha alla paket. Berätta att de ska ut och flyga med ballongen och med sig i den får de tio paket. Paketen innehåller:

1. Dataspel/TV-spel, TV.
2. En ren miljö att leva i.
3. Att få gå i skolan.
4. Kläder och bostad.
5. Musik, serietidningar, böcker och film.
6. Att fritt få säga vad man tycker om saker och ting.
7. Lek och fritid.
8. Mat och vatten.
9. Frihet att få ha vilken religion man vill.
10. Kärlek och omsorg av föräldrar och vänner.

Berätta att ballongen plötsligt börjar sjunka! De måste kasta ut tre av paketen. Men trots att de kastar ut tre paket lyfter inte ballongen, de måste kasta ut ytterligare två paket och så vidare. I vilken ordning kastar de ut paketen? Beroende på vilken tid ni har och vilka diskussioner det blir kan du låta dem kasta ut mellan fem och åtta paket.

Samla gruppen och låt varje par berätta hur de tänkte och vilka paket de kastade/behöll. Har paren tänkt likadant och gjort samma val? Kan gruppen enas om vilka paket de vill behålla?

Tänk på:

Det ska vara svårt. Problematisera deras förslag. Om de säger att de väljer bort "Dataspel/TV-spel, TV" fråga vad de skulle tycka om du kom med dem hem och tog deras dator och TV? Målet är att komma fram till att allt kan vara viktigt och att det är väldigt svårt att välja bort något. Men kanske är något paket mer grundläggande än något annat?

Fortsättning för de som vill:

Dela ut bilagan "Barnkonventionen" och låt deltagarna leta rätt på vilken artikel varje "paket" kan stämma överens med. Diskutera i helgrupp vad de kom fram till och ta gärna upp grundprinciperna (2, 3, 6 och 12).

Övning: Vad är en norm?²

Syfte med övningen: Att gruppen ska få en grundläggande förståelse för vad normer är och att diskussioner om normer kommer att återkomma på alla Ellenträffar.

Gör så här:

Fråga vad en norm är och låt deltagarna komma med förslag och skriv gärna ner vad de säger. Fråga om det finns bra och dåliga normer? Förmedla att:

- Normer är osynliga regler som människor följer.
- Om man bryter normerna reagerar ofta samhället negativt.

1 Rädda Barnen 2004

2 Inspirerad av Ung och dum 2011

- Det finns bra normer och normer som begränsar människor.
- En bra eller vanlig norm kan vara att man köar i mataffären (och hur man köar), att man inte pratar med mat i munnen, sättet man hälsar på (hur nära man får stå, hur hårt man trycker någons hand). Visa gärna.

Berätta att det även finns normer som kan vara begränsande och att ni ska prata om det nu.

Måla upp en fyrkant och en triangel på tavlan/ett stort papper. Fråga *Vilken är mest lik? Vilken passar in?* Låt dem se ut som frågetecken en stund. Måla sedan en stor rektangel som en ram runt figurerna och fråga igen, *vilken passar in?*



Förklara att det är så här normer fungerar. Normer är osynliga ramar som gör att vissa människor passar in och andra inte gör det. Symbolerna är människorna och ramen är samhället. Ta två exempel:

1. Om ni skulle gå och hämta en sax från lärarrummet skulle ni med största säkerhet få en sax för högerhända. Det beror på att högerhända är normen i samhället. De är fyrkanten, vänsterhända är triangeln.
2. Om ni ska köpa ett plåster i affären, vilken färg är då "hudfärgat"? Hudfärgat är anpassat efter "vita människors" hudfärg. Vita är alltså normen, fyrkanten, medan icke-vita är triangeln.

Diskutera:

- Kan ni komma på andra exempel där det finns en norm och något som avviker?
- Hur känns det att vara den som samhället inte är anpassat efter?
- Avsluta med att berätta att ni kommer prata om normer som kan vara begränsande för människor under de andra Ellenträffarna.

Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta syftet* med träffen.

... med en *runda*.

... med att berätta vad ni ska prata om *nästa vecka* och eventuellt be dem förbereda något.

... med *tysta boken/lådan*

Ellen

Träff 1: *Introträffen*
– om Ellen, rättigheter
och normer

Sida: 49

Träff 2

Gänget och jag – om vänskap och utanförskap

Gänget och jag

– om vänskap och utanförskap

”Man ska känna var man har den andra personen och att man kan lita på den. Prata om nästan allt och känna att man ställer upp för varandra. En bra vän ska inte göra allt man vill. Han eller hon ska bidra med egna åsikter och säga vad den vill. Och det ska vara lätt att kompromissa. Man ska kunna bråka och sedan lätt bli vänner, och båda ska kunna erkänna att de haft fel i en diskussion till exempel. Och kunna förlåta.”

Så svarade Amanda, 17 år på frågan ”Hur känner man igen en bra vän?” på internetsajten umo.se. Vänskap är viktigt för de flesta människor. Genom sina vänner identifierar man sig själv, formar sin identitet, får bekräftelse och stöd. Men vänskapen är också en källa till mycket förtvivlan och osäkerhet. Att bli osams med sin bästa vän eller känna sig utanför kan skapa mycket ångest och oro. Det finns människor som känner att de inte har en enda nära vän som de kan prata med.

Det finns många föreställningar om tjejers vänskap. Till exempel att tjejer bara kan vara två och två – aldrig tre eller flera, att tjejer är oschysstare än killar, att tjejer pratar bakom varandras rygg, att de fryser ut varandra och att de kan ha eviga konflikter som aldrig reds ut. Dessa föreställningar återspeglar sig även i ett vuxet sammanhang där man säger att kvinnor har svårare än män att ha en kvinnlig chef, att kvinnor inte skulle tillåta en annan kvinna att ha mer inflytande och makt och att arbetsplatser med bara kvinnor inte funkar för att det blir en ”hönsgård” där man snackar skit om varandra.

Mobbning

”Jag är rädd för att bli retad och kallad tjockis”¹

Flera undersökningar bekräftar att många unga blir utsatta för mobbing eller har känt sig kränkta av andra elever eller sina lärare. De vuxna i skolan har enligt Skollagen och Läroplanen ett klart uppdrag, att skapa en skola där man aktivt ingriper mot mobbing och andra trakasserier och där förståelse, tolerans och ansvarsstagande utvecklas. Det är rektorn som har det yttersta ansvaret. Skolan är skyldig att ha en handlingsplan mot mobbing. Den ska innehålla åtgärder och förebyggande arbete på skolnivå, klassnivå och individnivå, till exempel föräldrainformation, bättre rastvaktssystem, studie/temadagar om mobbing och samtal mellan mobbare och de som blir mobbade.

I Rädda Barnens enkätundersökning Ung Röst 2011 var det 91 procent av ungdomarna som tyckte att Sverige borde göra mer för att stoppa mobbningen. Sju procent av de som besvarade enkäten hade blivit mobbade och 14 procent av tjejerna hade blivit utfrysta. FN:s barnrättskommitté uppmanar Sverige att arbeta hårdare mot mobbing och kränkningar i skolan. Sverige uppmanas särskilt att arbeta mot trakasserier kopplade till funktionshinder och etnisk bakgrund². I stiftelsen Friends studie om nätmobbning från 2009 uppgav 40 procent av de tillfrågade att de blivit utsatta för hot och/eller kränkningar via internet eller mobiltelefoner. Av dessa uppgav 62 procent att kränkningarna även sker offline under skoltid och 60 procent av de utsatta vet mycket väl vem det är som utsätter dem³.

”Det sker massor av kränkningar via Facebook. Det var några som bildade en grupp om en kille i min klass. Den hette alla vi som tycker att Mickes mössa är skitig⁴.”

1 Rädda Barnen 2011 Ung Röst 2011

2 Rädda Barnen 2011 Ung Röst 2011

3 Stiftelsen Friends 2009

4 Rädda Barnen 2011 Ung Röst 2011

Mobbning ett uttryck för makt

Mobbning brukar definieras som upprepade kränkningar av en person. Den utsatta har ofta svårt att försvara sig eftersom den som utsätter har mer makt i situationen. Trakasserier är kränkningar som kan kopplas till någon av de skyddade diskrimineringsgrunderna⁵. Det är vanligt att man använder sig av härskartekniker för att kränka någon annan. Berit Ås formulerade fem härskartekniker redan 1976 och sedan dess har fler härskartekniker formulerats, samt motstrategier och främjartekniker. Att tala om härskarteknikerna kan underlätta att komma åt mobbning. De flesta ungdomarna tycker att mobbning är fel och ska stoppas. Samtidigt använder de sig kanske själva av härskartekniker som får andra att känna sig kränkta och mobbade. De uppfattar då inte sitt beteende som mobbning⁶.

Skollagen

Säger att skolans huvudman (oftast rektorn) har ett ansvar för att det bedrivs ett målinriktat arbete för att förebygga kränkande behandling. Det innebär att det i varje verksamhet ska finnas en likabehandlingsplan. Om en elev känner sig utsatt för diskriminering, trakasserier eller annan kränkande behandling har skolan skyldighet att utreda och åtgärda situationen. Det är alltid eleven som blivit utsatt som definierar situationen. På en skola får varken personal eller elever direkt eller indirekt diskriminera elever, trakassera elever, instruera någon att diskriminera en elev, utsätta elev för annan kränkande behandling eller utsätta en elev för repressalier på grund av en anmälan.

Härskartekniker

Osynliggörande: Handlar om att göra så att någon inte känner sig sedd eller viktig och samtidigt visa för andra att personen inte är värd att lyssna till. Det kan handla om att göra något helt annat när personen talar, att titta bort eller att viska.

Undanhållande av information: Ett effektivt sätt att göra så någon inte kan delta i en gemenskap är att undanhålla viktig information.

Förlöjligande: Att skratta eller håna någon handlar om att förlöjliga.

Påförande av skuld och skam: När någon påför skuld eller skam handlar det om att få en person att anklaga sig själv för att hon/han gör fel.

Dubbel bestraffning: När någon är i en situation där alla möjliga val är "fel" kan det handla om att personen är utsatt för dubbelbesträffning.

Objektifiering: Om man blir behandlad som ett objekt riskerar man att tappa sin självkänsla. Den utsatta får veta att hon/han bara har ett värde genom vad omgivningen tycker.

Våld och hot om våld: Att skrämma någon till tystad eller "rätt" beteende är en mycket direkt härskarteknik.¹

1 Läs mer om härskartekniker i Stiftelsen Friends 2008

Motstrategier

Om du upplever att du blir utsatt för en härskarteknik prova att använda metoden 1-2-3:

1. Beskriv vad som faktiskt händer – "Nu gör du så att ingen lyssnar på mig"
2. Kritisera handlingen – "Det är oschysst"
3. Säg vad du vill – "Jag vill att du och alla andra ska lyssna på vad jag har att säga"¹

1 Läs mer om motstrategier i Stiftelsen Friends 2008

5 Rädda Barnen 2011 *Ung Röst 2011*

6 Stiftelsen Friends 2008

Främjartekniker

För att motverka härskartekniker kan du använda främjartekniker.

Synliggörande: Handlar om att arbeta för att alla ska synas och ta plats i en grupp. Alla ska vara med på lika villkor och deras närvaro och åsikter spelar roll.

Upphöjande: Handlar om att lyfta fram varandras prestationer. Det kan innebära att uppmärksamma resultatet av någons arbete eller synliggöra någons engagemang.

Informering: Innebär att sträva efter att alla ska få all relevant information så att de kan delta på lika villkor.

Hänsynstagande: Hänsyn tas till allas livssituation och olika förutsättningar, möjligheter och behov.¹

1 Läs mer om främjartekniker i Stiftelsen Friends 2008.

Ellen

Träff 2: Gänget och jag
– om vänskap och
utanförskap

Sida: 55

Viktiga artiklar från Barnkonventionen

Barnkonventionens fyra grundprinciper är viktiga att belysa i träffen. Särskilt artikel 2 som handlar om att inget barn får diskrimineras är viktig i träffen eftersom kränkningar och mobbning är former av diskriminering. Även artikel 6 är viktig eftersom den handlar om barns rätt till liv och överlevnad, samt artikel 19, skydd mot psykiskt och fysiskt våld. Artikel 23 handlar om funktionsnedsatta barns rätt till ett så fullvärdigt och anständigt liv som möjligt och är också intressant att lyfta under träffen.

Syfte med träffen

Är dels att diskutera vänskap och hur en bra vän är. Det är även att diskutera kränkningar och mobbning, både "i det riktiga livet" och på internet. Det är viktigt att koppla diskussioner om kränkningar och mobbning till både Barnkonventionen och makt. Syftet med träffen är även att försöka skapa en bra och trygg grupp som har roligt tillsammans!

Så använder du övningarna

Träffen är indelad i tre avsnitt: *Vänskap, Kränkningar och mobbning* samt *Internetmobbning*. Eftersom det antagligen är en av era första träffar är det viktigt att deltagarna känner att det är kul och att det är bra stämningen. Lek och gör samarbetsövningar! Försök att hinna med "Demokratileken" och "Flugan", eftersom det är övningar som synliggör vad vänskap och mobbning är. Det är även bra om ni hinner prata om härskartekniker och internetmobbning.

Tänk på:

- Att ta upp Barnkonventionen!
- Att visa på de främjartekniker som finns och berätta hur man kan använda dessa.
- Säg ifrån om någon kränker någon annan. Om deltagarna börjar prata om någon utanför gruppen, säg: "Den personen är inte här, alltså pratar vi inte om henne". Du kan också hänvisa till gruppkontraktet.
- Till den här träffen finns många bra lekar för att öva tillit och gemenskap, se samarbetsövningarna i *Ellens metoder*.
- Att anpassa träffen efter gruppen och använda din fantasi om du tycker att någon övning saknas.

Behövs till träffen:

Whiteboard eller stort papper.

Penna och papper till "Demokratileken".

Kopiera case till "Vad är olagligt?".

Vänskap

Syftet med avsnittet är att diskutera de fina delarna av vänskap och få deltagarna att fundera över hur en god vän ska vara och vad vänskapsrelationer betyder. Det är även bra att utmana deltagarnas syn på hur en vänskapsrelation ser ut.

Inled träffen...

... med en *runda*

... och med att *läsa citatet* från Amanda i inledningstexten.

Diskutera:

- Håller ni med om Amandas syn på vänskap?
- Vad är vänskap? Vad är viktigt i en vänskapsrelation?

Inledande övning: Oavslutade meningar

Syfte med övningen: Är att börja fundera på vad vänskap är.

Påståenden:

- Att ha en vän är...
- En kompis ska...
- Vänskap är...
- Att vara utanför...
- Att ha två bästisar är...
- Vänner på nätet...
- Vänner behövs för att...
- Man kan vara utan vänner när...
- Man får vänner genom att...
- Mobbing är att...
- Att säga taskiga saker om någon är...

Diskussion: Demokratileken om vänskap⁷

Syfte med övningen: Är att hitta en gemensam definition på vänskap. Metoden är viktig och kräver att deltagarna visar varandra respekt och lyssnar på varandra.

Gör så här:

Dela ut ett papper och varsin penna till deltagarna. Be dem sedan sätta sig en och en utspridda i rummet. Nu ska de skriva ned:

1. Tre bra egenskaper hos sig själva.
2. Så många bra egenskaper de kan komma på som en kompis ska ha.
3. Efter att alla fått god tid på sig att formulerat sin egen lista inleder ni demokratileken, instruktioner för övningen finns i *Ellens metoder*.

Kränkningar och mobbning

Ellen

Träff 2: Gänget och jag
– om vänskap och
utanförskap

Sida: 57

Syftet med avsnittet är att få gruppen att fundera på hur kränkningar och mobbning sker, hur det känns att bli kränkt och hur kränkningar kan stoppas. Att prata om mobbning kan vara svårt för deltagarna att koppla till sig själva, därför inleds diskussionen med att prata om kränkningar för att sedan gå vidare till mobbning. Det är viktigt att deltagarna lär sig motstrategier och hur de kan bete sig för att inte kränka någon.

Övning: Flugan⁸

Syfte med övningen: Ett sätt att aktualisera frågan om kränkningar är att göra en brainstorm över vilka olika former av kränkningar som deltagarna tror eller vet förekommer under en vanlig vecka på skolan. Det kan vara allt från taskiga ord till fysiskt våld, elektroniska kränkningar eller utfrysningar.

Gör så här:

Be deltagarna sätta sig på stolar i en cirkel. Be dem föreställa sig att en liten fluga flyger runt i skolan. Flugor har jättestora ögon och hör väldigt bra. Flugan flyger runt i skolan i en vecka och ser och hör allt som alla på skolan säger och gör mot varandra. Vilka olika slags kränkningar kan förekomma mellan elever respektive mellan lärare och elever: I klassrummet? Inom skolans område? Utanför skolan? Låt dem prata två och två.

Skriv upp fyra rubriker på tavlan: Fysiska kränkningar, Verbala kränkningar, Psykiska kränkningar, Elektroniska kränkningar och förklara skillnaden mellan dem.

Be ett par i taget berätta vad de kommit fram till och under vilken rubrik det kan placeras in. Se till att även "småsaker" kommer med. Synliggör att allt är del av samma struktur och skriv upp vad de säger.

Olika typer av kränkningar:

Fysiska kränkningar är *sådan man känner på kroppen* som att knuffa, klämma någon på bröstet, sparka, slå med mera.

Verbala kränkningar är *sådan man hör* som elaka ord, retas, sprida rykten, härmas med mera.

Psykiska kränkningar är *sådan som känns inuti kroppen* som blickar, miner, suckar, utfrysning, skratt bakom ryggen, viskningar med mera.

Elektroniska kränkningar är *sådan som man läser* som bilder, film, sms, chatt, Facebookkommentarer och meddelanden med mera.

Diskutera:

- Hur reagerar de när de ser att detta händer? Vågar man säga ifrån och vad säger man i så fall?
- Vad är gränsen mellan en kränkning och mobbning?
- Hur reagerar lärare och andra vuxna när det händer?
- Hur borde lärare och andra vuxna reagera?

Avsluta diskussionen med att berätta att Barnkonventionens artikel 2 innebär att inget barn får diskrimineras. Alla barn är lika mycket värda och ingen ska bli sämre behandlad än någon annan. Mobbning och kränkningar i skolan är en form av diskriminering. Skolan har enligt skolagen ansvar för att barn inte diskrimineras.

Fortsättning för de som vill

Fråga deltagarna om de känner till om skolan har någon likabehandlingsplan och vad som står i den i sånt fall. Berätta att elever har rätt till inflytande och att bli lyssnade på. De har rätt att vara med och skapa likabehandlingsplanen.

Föreslå att ni ska skriva ett brev till rektorn. Använd mallen som finns i bilagan "Brev till rektorn om mobbning" och fyll i de kränkningar ni har listat på tavlan och vad ni tycker att skolan ska göra åt det. Fråga om gruppen vill lämna brevet till rektorn eller om ni samtalsledare ska göra det. Kom ihåg att deltagarna har rätt att vara anonyma och att ingen på skolan behöver få reda på vem som är i gruppen.

Forumspel: Härskarteknikerna 1

Syfte med övningen: Är att deltagarna får kunskap om hur härskartekniker fungerar. De ska få reflektera över motstrategier och främjartekniker.

Gör så här:

Berätta om härskartekniker, motstrategier och främjartekniker med hjälp av informationen i inledningen. Ni ska göra ett *forumspel* antingen utifrån de seriestrippar som finns i materialet eller utifrån sketcher ni själva hittar på. Läs instruktionerna för forumspel i *Ellens metoder*. Uppmuntra deltagarna att ändra sketcherna utifrån motstrategier och främjartekniker.

Frågor att diskutera:

- Hur ska de olika karaktärerna agera för att bryta härskarteknikerna?
- Vilka motstrategier kan varje karaktär använda?
- Vilka främjartekniker kan varje karaktär använda?
- Känner de igen situationen från sin vardag?

Tips: Det kan vara bra att värma upp med en lek som till exempel "Statyleken".

Övning: Berättelse om passiv mobbning⁹

Syfte med övningen: En viktig del av problematiken kring mobbningen och som vi alla är delaktiga i är den som sker passivt. En passiv mobbare är den som ser och vet vad som händer den utsatte men väljer att titta bort och inte ingripa. Ofta är det denna grupp, de som vet men inte ingriper, som möjliggör mobbningen.

Gör så här:

Läs eller spela upp berättelsen om Josefin som en monolog för gruppen.

Jag mådde ganska bra den där regniga septembermorgonen. Skolan hade precis kommit igång efter sommarlovet, det var bara några veckor kvar till höstlovet och vi hade blivit äldst på skolan. Men när jag satt på bussen på väg hem från skolan rullade tunga tysta tårar ned från min kind. De genomskinliga dropparna tappade fäste från kinden och brakade ned i det blåa jeansmaterialet. Kvar blev en fläck. En fläck som åt sig större tår för tår. Det var under första lektionen. Alla i klassen var där, alla utom Josefin. Hennes bänk står lite vid sidan av längst upp i det högra hörnet. Jag hade inte ens lagt märke till att hon inte satt där. Det var först när skolprästen och skolkuratorn tågade in och spred en olustig känsla omkring sig som jag tittade upp och såg att Josefin inte satt i sin bänk. I stället stod den där, tom och gapade hotfullt mot mig. Jag hade gått i samma klass som Josefin i snart nio år. Hade aldrig pratat med henne, knappt sagt hej. Jo, jag var hennes "läxkompis" en gång, i femman. När hon var sjuk skulle jag gå hem och lämna skolböcker åt henne. Men jag hittade alltid på ursäkter till varför jag inte skulle behöva det. Jag slog henne aldrig... men jag stod och hejade på när andra gjorde det. Jag sa aldrig elaka saker till henne... men jag skratade när andra gjorde det. Det var aldrig jag som hittade på och satte igång ryktena ... men jag spred

gärna dem vidare. Jag ville aldrig frysa ut henne ... men jag sa aldrig Nej. Jag sa aldrig nej när vi tog hennes mössa och lät den bada i vattenpölen. Jag skrek aldrig sluta när hon blev slagen bakom matsalen. Jag skrek aldrig stopp när glåporden spottades i nacken efter henne när hon sprang gråtandes därifrån. Jag lät henne leva med helvetet utan att så mycket lyfta ett finger. Undra vad som är värst, att bli slagen? Eller att se alla som skiter i att man bli slagen? Nu kommer hon aldrig tillbaka.

Ellen

Träff 2: Gänget och jag
– om vänskap och
utanförskap

Sida: 59

Diskutera:

- Vad är det som händer i berättelsen?
- Vad är passiv mobbning?
- Varför ingriper inte den passiva mobbaren?
- Vad kan man göra för att "våga" ingripa?
- Hur kan man ingripa?
- Ser mobbningen olika ut beroende på om man är tjej eller kille?

Värderingsövning: Fyra hörn om mobbning¹⁰

Syfte med övningen: Att diskutera hur mobbning kan ske och vad man gör åt det.

Frågor:

Natacha får ofta sina saker förstörda av några i klassen. Hennes lärare har förstått vad som pågår, vad ska läraren göra?

1. Ringa Natachas föräldrar och berätta vad som händer.
2. Be Natacha och de som har sönder hennes saker stanna efter lektionen för att reda ut vad som händer.
3. Prata med Natacha enskilt och låta henne avgöra vad som ska göras.
4. Öppet hörn.

Du går förbi några tjejer som står skrattande och knuffar en tjej emellan sig. Du frågar vad de gör. Alla svarar att de bara skojar. Även den utsatta tjejen. Vad gör du?

1. Går därifrån. De skojar ju bara.
2. Säger att du inte tror på dem och säger åt dem att sluta.
3. Letar senare på dagen rätt på tjejen som hade blivit knuffad och frågar om de verkligen skojade.
4. Öppet hörn.

Disma och Carl är kompisar på fritiden, men umgås aldrig i skolan. I skolan är Carl retad och utfryst av det ledande gänget som Disma umgås med. Hur ska Carl göra?

1. Försöka att ta kontakt med Disma även i skolan.
2. Säger nej till att träffas på fritiden.
3. Fortsätta träffa Disma på fritiden.
4. Öppet hörn.

Mobbning på nätet

Syfte med avsnittet är att diskutera hur mobbning på nätet fungerar och vad som är olagligt.

Övning: Vad är olagligt?¹¹

Syfte med övningen: Att gruppen får fundera på hur kränkningar och mobbning på nätet kan ske, vad man kan göra åt det och vad som är olagligt.

Gör så här:

Dela in gruppen i par två och två. Ge varje par tre case de ska lösa. Det är bra om paren har några case som är samma som en annan grupp men alla grupper ska inte ha samma case.

Case:

1. Niklas sprider nakenbilder på sin före detta flickvän, som är 16 år, på nätet.

Frågor:

- Gör han något olagligt? Vad riskerar han i så fall för straff?
- Vad kan omgivningen göra för att hjälpa flickvännen?

2. Jamilia får en massa kommentarer från skolkompisar via nätet och mobilen att hon är ful, att hon är en jävla hora och att hon ska passa sig, annars...

Frågor:

- Gör de som trakasserar Jamilia något olagligt? Vad riskerar de i sånt fall för straff?
- Vad kan Jamilia göra för att få slut på trakasserierna och vad kan skolkompisarna göra för att hjälpa Jamilia?

3. Omar är 16 år. En kille i klassen tar kort på Omars snopp i duschen efter gympan. Han skickar bilden vidare till andra i klassen.

Frågor:

- Har killen som tog bilden och spred vidare gjort något olagligt? Vad riskerar han i så fall för straff?
- Vad kan skolan göra för att stoppa spridningen av bilderna?

4. Elina, 14 år, får ett erbjudande att ställa upp på sexiga kort via webbkameran av en kille som är över 18 år.

Frågor:

- Gör killen som ber henne om bilder sig skyldig till ett brott?
- Om Elina var din kompis, och hon berättade det här vad skulle du säga till henne då?
- Om killen var din kompis, vad skulle du säga till honom då?

5. Stefan och Josef har en blogg där de skriver skvaller om folk på skolan, både sånt som är sant och sånt som är påhittat.

Ellen

Träff 2: Gänget och jag
– om vänskap och
utanförskap

Sida: 61

Frågor:

- Får Stefan och Josef skriva vad som helst på sin blogg?
- Tycker du att det är okej om dina kompisar skriver skvaller på nätet om någon som du vet vem det är?
- Vad skulle du göra om Stefan och Josef var dina kompisar och du ville stoppa det som de skriver?

Samla gruppen och låt deltagarna presentera sina tankar för helgruppen. Gå igenom facit som finns i bilagan "Facit – vad är olagligt?" och berätta vad som är olagligt.

Diskutera:

- Var det något som var olagligt som ni inte trodde var det?
- Känner ni igen de olika situationerna?
- Hur kan vuxna hjälpa till i de olika situationerna?

Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta syftet* med träffen.

... med en *runda*.

... med att berätta vad ni ska prata om *nästa vecka* och be dem fråga en vårdnadshavare/familjemedlem/släkting om varför de heter som de gör i förnamn.

... med *tysta boken/lådan*.



Träff 3

Här är jag! Om självförtroende och identitet

Träff 3

Här är jag!

Om självförtroende och identitet

Alla har rätt att definiera sig själv och att besluta över sin egen identitet. Men skapandet av ens egen identitet sker i samspel med ens omgivning och andra människors åsikt om vem man är eller bör vara påverkar ens eget identitetsskapande. Omgivningen sätter gärna etiketter på en och placerar gärna en i kategorier utifrån kön, ålder, social klass, bakgrund, etnicitet, funktionsmöjlighet med mera. Normer formar helt enkelt jaget. För att öka individens handlingsutrymme att forma sin identitet är empowerment en bra metod. Genom empowerment kan du som samtalsledare stötta deltagarna till att få en ökad självkänsla och ökad tro på den egna förmågan att påverka sin egen vardag och likväl samhällsutvecklingen.

Självkänsla och självförtroende

Självkänsla och självförtroende blandas ibland ihop fast de inte riktigt är samma sak. Självförtroende har med prestationer att göra, alltså hur mycket man tror på att man ska klara av saker. Självkänslan handlar om hur man ser på vem man är innerst inne med både sina starka och svaga sidor. Ens självkänsla kan vara bättre eller sämre i olika perioder i livet och den kan också vara olika stark i olika situationer. När man har bra självkänsla kan det märkas genom att man känner att man duger trots att man inte är bra på allt. Man känner att man har rätt att ta plats, att synas och höras och att man känner sig respekterad. Man känner att man har rätt att säga både ja och nej till saker och att man kan be om hjälp när man behöver. Man vågar misslyckas och törs ta kontakt med människor. När man har bra självkänsla kan man ge både positiv och negativ kritik till andra och törs stå för den man är.

När självkänslan är svag kan det märkas genom att man känner sig dålig, att man inte tycker att man är värd något. Man undviker att umgås med andra och undviker aktiviteter och att prova nya saker. Man försöker vara andra till lags i vänskaps- och kärleksrelationer och inte tar plats och tar för sig i olika situationer. Man är ofta svartsjuk eller avundsjuk på andra och blir förkrossad om man misslyckas med något man gör. Dålig självkänsla kan också visa sig genom att man slåss, fryser ut, mobbar eller är taskig mot andra¹.

Könsidentitet

Att leva utanför tvåkönssystemet innebär att bryta en stark norm. I studien "Är du kille eller tjej?"² berättar sex personer om hur det är att leva som transperson i Sverige. De berättar att de upplever en känsla av osynlighet, att varken omvärlden, lärare eller kurator ser eller förstår att de är transpersoner. Denna osynlighet medför att de har svårt att definiera sig själva. De upplever även isolering och undviker exempelvis att gå till gymmet för att de inte vet vilket omklädningsrum de ska välja och undviker situationer där de måste legitimera sig eftersom deras juridiska namn inte stämmer överens med deras könsidentitet eller -uttryck³.

1 www.umo.se

2 RFSL Ungdom 2008

3 Nordenmark, Love 2011

Alkoholkultur

Alkohol är en accepterad drog i det svenska samhället. Det är en norm att dricka alkohol bland både ungdomar och vuxna. Normen som de flesta ungdomar förhåller sig till är att man ska dricka alkohol någon gång under högstadiet. Den starka normen om alkohol säger att det är den som inte dricker som är avvikaren och det är den som får förklara sig⁴. Enligt överläkaren och psykoterapeuten Paula Liljeberg på alkoholtvåningen Maria Ungdom i Stockholm är grupptricket starkt bland ungdomar – och det gäller även när det kommer till alkohol. Hon berättar att:

Mellan 13 och 16 år skapar man sig en ny identitet med hjälp av dem man umgås med. Det betyder enormt mycket att få vara med i gänget – att stå utanför är en katastrof. Det är ett behov mer än en vilja. (...) Om det dricks i gruppen börjar man lätt själv, och dricks det mycket är risken stor att man tar efter. På liknande sätt som när man klär sig eller använder smink⁵.

Viktiga artiklar från Barnkonventionen

Är för den här träffen de fyra grundprinciperna och särskilt artiklarna 2 och 6. Träffen tar upp identitet och inget barn ska diskrimineras (artikel 2) för sin identitet. Träffen tar upp självförtroende och självkänsla och artikel 6 säger att barn har rätt till utveckling. Andra viktiga artiklar är 7 och 8 som handlar om att barn har rätt till namn och nationalitet, samt att de har rätt att behålla sin identitet. Träffen tar även upp missbruk och för detta tema är artikel 24, rätt till hälsa och sjukvård viktig. Även artikel 33, som handlar om att skydda barnet från narkotika, är användbar för träffen.

Syfte med träffen

Är att deltagarna ska reflektera över självkänsla och självförtroende och skillnaden mellan dem. Syftet är att stärka deltagarna till att ta beslut utifrån sin egen vilja och behov. Försök att agera utifrån empowerment och uppmuntra deltagarna att peppa varandra. Träffen tar även upp identitet och syftet är att deltagarna ska förstå hur deras identitet hänger samman med omvärlden och normer. Träffen innehåller också diskussioner om alkohol, droger och andra missbruk eftersom individens förmåga att ta bra beslut och stå emot grupptrick hänger samman med självkänsla.

Så använder du övningarna

Träffen är indelad i tre avsnitt: *Självförtroende och självkänsla*, *Identitet* och *Alkohol och droger*. Se gärna till att hinna med övningar från alla teman och känn av var det är lägligt att lägga diskussioner om alkohol och droger. Det är viktigt att fokusera på empowerment och att deltagarna känner sig glada och peppade när de går från träffen. Eftersom det troligtvis är en av de första träffarna är det bra att använda lekar som skapar gruppkänsla och en bra stämning. En bra stämning i gruppen gör det även lättare för deltagarna att ta och ge komplimanger till och från varandra.

4 Nordenmark, Love 2011

5 www.stystembolaget.se

Tänk på:

- Att inte bli för privat, försök lyfta diskussionen till en samhällsmässig nivå där ni diskuterar normer och inte för mycket personer.
- Fundera på hur ni kan föra in Barnkonventionen på ett tydligt och bra sätt.
- Läs avsnitten om könsidentitet och -uttryck samt Empowerment i *Ellens metoder*.
- Att inte bli för moraliserande vid diskussioner om alkohol och droger. Deltagarna vet antagligen redan vad vuxenvärlden tycker om ungdomar som dricker alkohol eller använder droger.
- Förutsätt inte att alla i gruppen har eller vill prova alkohol och droger.
- Att anpassa träffen efter gruppen och använd din fantasi om du tycker att någon övning saknas.

Ellen

Träff 3: *Här är jag!*
Om självförtroende
och identitet

Sida: 67

Behövs till träffen:

Whiteboard eller stort papper

Penna och papper till "Ta och ge komplimanger" och "Osynliga lappar"

Dator till att visa film i övningen "Tvåkönssystemet".

Självförtroende och självkänsla

Syftet med avsnittet är att uppmärksamma gruppen på skillnaden mellan självförtroende och självkänsla. Det ger även en möjlighet att diskutera föreställningar kring självförtroende och hur en person med gott självförtroende ser ut och är. Människor är ofta bra på att se positiva saker hos andra och inte hos sig själva och deltagarna får därför hjälpa varandra att hitta sina goda egenskaper genom att ge varandra komplimanger. Avsnittet innehåller även en del empowerment genom övningar om att våga vara den man är, peppfesten och den verbala vågen. Det handlar om att våga vara sig själv, vara stolt och höras!

Inled träffen...

... med en *runda*

... och med att *läsa texten* "Våga vara dig själv" som Emma, 15 år skrivit på UMO.se.

Våga vara dig själv!

Du tittar på mig och skrattar för att jag inte är som du. Jag tittar på dig och skrattar för du är precis som alla andra. Det räcker med att gå in på vilken skola som helst i Sverige. Det finns alltid någon som mår dåligt för hon eller han inte är som alla andra. Hon eller han mår dåligt över någonting, som de enligt mig, borde vara stolta över. Hur roligt blir det egentligen om alla ska vara likadana?

Alla människor är exakt lika mycket värda oavsett utseende, intresse och bakgrund. Själv tycker jag det är modigt och coolt att våga vara den man är, att våga sticka ut. Jag vet att det kanske inte alltid är så lätt. Men att försöka göra om sig till någon annan, bara för att passa in, är inte någon bra lösning tycker jag. Själv skulle jag må väldigt dåligt av det, att försöka vara någon man vet att man egentligen inte är. Jag tycker det är sorligt, att folk då helt plötsligt tror att man duper.

Det är klart att man måste våga testa nya vägar i livet. Det är viktigt att testa på vem man egentligen är, vem man mår som bäst av att vara och vilka vänner som man står stadigt med. Men jag tror att många unga inte alltid lyssnar inåt. Allt för många verkar vara upptagna med att lyssna utåt. Det är synd tycker jag. Är det någonting jag skulle vilja ge unga i min ålder är det mod att våga vara sig själva. Du är bra som du är! Tro på dig själv! Om du inte är sann mot dig själv, vem kan du då vara sann mot?

Diskutera:

- Vad menar Emma med sin text?
- Vad menar Emma när hon säger att det är "coolt att våga sticka ut"?
- Vad menar Emma med att unga borde lyssna mer inåt?

Övning: Oavslutade meningar om den jag är

Syfte med övningen: Att inleda träffen och dagens tema.

Påståenden:

- Jag tycker om att ...
- Jag är stolt över ...
- Jag litar på ...
- Jag blir nervös när ...
- Styrka för mig är ...
- Om jag blir ledsen ...
- Jag känner gemenskap med ...
- Jag kan ...
- Jag gillar människor som ...
- Jag mår bra av ...
- Jag känner mig säker när ...
- För mig är självförtroende ...
- Jag är nöjd med ...

Diskussion: Om självförtroende och självkänsla

Syfte med övningen: Att gruppen reflekterar över skillnaden mellan självkänsla och självförtroende.

Gör så här:

Skriv upp orden självförtroende och självkänsla på tavlan. Låt gruppen diskutera i bikupor vad de olika orden innebär. Skriv upp alla deras förslag på tavlan och försök bena ut vad som är självförtroende och vad som är självkänsla. Ta gärna hjälp av texten om självförtroende och självkänsla från inledningen.

Diskutera:

- Är det lätt att blanda ihop självförtroende och självkänsla?
- Hur känner man sig när man har bra självförtroende/självkänsla? Vad är skillnaden? Hur känns det om man inte har det?
- Vad är lättast att se på någon, om den har bra självförtroende eller självkänsla?
- Hur får man bättre självförtroende/självkänsla?
- Går det att ändra på och kan man göra det bättre?
- Kan man hjälpa någon annan med det?

Övning: Ta och ge komplimanger

Syfte med övningen: Att deltagarna får öva på att ta emot och ge beröm.

Gör så här:

Alternativ 1: Gruppen sitter i en cirkel. Nu ska alla fundera ut något positivt om de andra i gruppen. Gå sedan en runda där en person i taget får ta emot komplimanger från de andra. Alla måste säga något positivt. Det är bra om en av ledarna kan skriva ned allt som sägs på lappar, så att alla får med sig de positiva orden.

Alternativ 2: Alla sitter i en ring och får varsitt papper som de skriver sitt namn på. Sedan skickar alla sin lapp till höger. På den nya lappen skriver man någonting positivt om personen vars namn står på lappen och skickar vidare tills alla har skrivit någonting positivt om alla. Lägg gärna till att de inte får skriva något som redan står på lappen och att de ska skriva om personligheten – inte utseendet! Läs upp allas lappar högt för gruppen och låt varje person ta åt sig av komplimangerna, till exempel "Nadja, du är bra på att... det vi gillar med dig är att du...". Alla får sedan ta med sin lapp hem.

Övning: Peppfest

Syfte med övningen: Att deltagarna får testa på att ta emot beröm och hyllningar.

Gör så här:

Två versioner av samma övning där alla ställer sig i en ring och man turas om att gå in i ringen i taget. Alternativ 2 görs med fördel efter alternativ 1.

Alternativ 1: Varje person som är i mitten säger något som den personen är bra på genom att säga "Jag är bäst i världen på att ..." (simma, skratta och så vidare, allt utom negativa påståenden). Alla i ringen hurrar och applåderar personen för att bekräfta det som sagts. Sen byter man och nästa person går in i ringen. Övningen pågår tills alla har varit i ringen minst en gång.

Alternativ 2: Varje person som går in i ringen säger någonting som hon inte tycker att hon är så bra på, men säger det på precis samma sätt som i alternativ 1. Till exempel "Jag är bäst i världen på att simma!" (fast man kanske är rädd för vatten). Reaktionerna är desamma och deltagarna får möjlighet att känna sig bra på någonting som de annars inte är helt säkra på.

Övning: Verbal våg

Syfte med övningen: Att deltagarna får använda sin röst!

Gör så här:

Stå i en ring och bestäm ett ord som alla ska upprepa. En i taget säger sedan ordet (till exempel ”Ellen”). Hög rösten för varje person. Egga varandra och se hur många varv och hur högt ni kan komma. Innan övningen kan det vara bra att säga att ljudnivån blir hög. Hoppa över övningen om det finns deltagare som inte klarar höga ljudnivåer.

Identitet

Ellen

Träff 3: Här är jag!
Om självförtroende
och identitet

Sida: 71

Syftet med avsnittet är att ge deltagarna en möjlighet att fundera på sin egen identitet. Deltagarna ska få möjlighet att diskutera Barnkonventionen. Målet är att de kopplar samman sin egen identitet med omgivningens förväntningar och samhällets strukturer.

Värderingsövning: Om identitet⁶

Syfte med övningen: Är att deltagarna får fundera på sin identitet och hur identiteter formas.

Påståenden:

- Det som har störst betydelse för skapandet av min identitet är min familj
- Kompisarna har ingen betydelse i skapandet av min identitet
- Man har olika identiteter beroende på var i Sverige man bor
- En person kan ha två olika identiteter
- Det finns olika identiteter i olika samhällen och kulturer
- Man väljer själv vilken identitet man ska ha
- Identitet handlar om vilket land man har medborgarskap i
- Identiteten formas jättemycket av hur mycket pengar man har
- Identiteten formas inte alls av vad man gör på fritiden
- Identitet har inte att göra med vilket land man kommer från
- Det finns en typisk svensk identitet
- Identiteten ändras hela tiden

Övning: Mitt namn⁷

Syfte med övningen: Att gruppen får fundera på rätten att ha ett namn och en identitet. Det är även viktigt att de får kunskap om Barnkonventionen.

Gör så här:

Gruppen ska fundera tyst för sig själva på sitt namn:

- Vad betyder mitt namn för mig?
- Var kommer mitt namn ifrån?
- Vad känner jag för mitt namn?
- Genom vilka andra namn är jag känd? Varför?
- Vad känner jag för de namnen?
- Finns det något annat namn jag skulle vilja ha? Varför just det namnet?

Låt deltagarna berätta högt för hela gruppen och berätta gärna själva om era namn.

Diskutera:

- Vad betyder ens namn för identiteten?
- Är det viktigt att ha ett namn och vilket namn man har?
- Vilket namn har mest betydelse för identiteten, förnamn eller efternamn? Vilka olika betydelser har de?

Skriv på tavlan:

- Barnet har rätt till ett namn och en nationalitet. (artikel 7)
- Barnet har rätt att behålla sin identitet (artikel 8)

6 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

7 Inspirerad av Rädda Barnen 2011. *Självklart! Det handlar om dina rättigheter*

Diskutera vad det innebär och koppla det till diskussionen ni haft om namnet. Berätta att om man kommer ny till ett nytt land så kan ens namn vara det enda man har med sig. Fråga vad namnet då kan betyda för identiteten.

Tänk på: Ni kan behöva förklara ordet identitet. Identitet handlar om vem man är, vem man uppfattar sig själv som samt ens personlighet. Nästa övning går mer in på begreppet identitet.

Övning: Tvåkönssystemet

Syfte med övningen: Är att diskutera normer kring könsidentitet och -uttryck.

Gör så här:

Visa filmen "På mottagningen" som finns på umo.se.

Diskutera:

Vad händer i filmen? Vad är filmens budskap?

- Vilka nackdelar finns det med ett tvåkönssystem, det vill säga att man förväntas vara antingen tjej eller kille?
- Hur skulle det kunna vara istället?
- Vad är en cisperson?

Övning: Osynliga lappar⁸

Syfte med övningen: Vi tillhör alla en mängd olika grupper. En del väljer vi själva men vissa grupper placeras vi in i av andra utan att ha något att säga till om. Tanken med den här övningen är att deltagarna, genom att fundera kring vilka grupper de själva tillhör, kan bli mer medveten om hur man delar in andra i grupper och vad det får för effekter.

Om lappar:

När man möter nya människor grupperar man in dem på olika sätt och ofta går det blixtnabbt. Det blir väldigt tydligt när någon är svårare att gruppera utifrån normer och föreställningar som man bär på, exempelvis när man inte direkt kan avgöra vilket kön en person har. Många blir då förvirrade eller nyfikna, kanske till och med arga och irriterade. Att inordna människor i grupper och kategorier gör det enklare att förstå omvärlden och det bidrar till att skapa en viss trygghet. Men det här uppdelandet i grupper är inte bara positivt och underlättande. De grupper som människor delas in i är inte jämlika, utan vissa ses som bättre än andra. Man tvingas dessutom ofta in i grupper och ens beteenden förklaras utifrån vilken grupp man anses tillhöra.

Gör så här:

Berätta för deltagarna om hur människor ständigt delas in i grupper, att man hela tiden sätter "lappar" på varandra: "homo", "blatte", "pensionär" och så vidare. Med lapparna kommer en massa föreställningar om just den gruppen som lappen handlar om. Låt deltagarna fundera över vilka lappar folk sätter på dem i skolan, i föreningen, på stan och så vidare. Vilka grupper blir man själv instoppad i? Förklara att det handlar om det första intrycket: hur upplever man själv att andra brukar kategorisera en när man går på gatan eller kliver på bussen? Det finns massvis med grupper. Vissa är små och andra är stora, det kan vara allt från "tjej" till "plugghäst". Dela ut papperslappar och pennor. Be deltagarna att skriva ned två grupper, etiketter eller "lappar" som de tror att folk brukar tilldela dem själva vid en första anblick. Låt alla skriva en grupp på varje lapp. Samla sedan in papperslapparna och sätt upp

dem på väggen eller whiteboardtavlan. Välj en lapp i taget att samtala om. Sätt den på dig själv och låt deltagarna diskutera.

Diskutera:

- Vad är det för antaganden som hänger ihop med det som står på den här lappen?
- Hur ser samhället på en person utifrån den här lappen?
- Är det en positiv eller negativ lapp?
- Hur blir man bemött och behandlad utifrån lappen?
- Vilka lappar är snäva och vilka kan handla om nästan vad som helst?
- Vilka lappar sätter man nästan aldrig på folk?
- Hur ofta får folk lappen "heterosexuell" eller lappen "vit"? Vad beror det på?
- Vilka fördelar får man av att tillhöra en grupp som det sällan sätts lappar på, eller en grupp som mest förknippas med positiva värderingar?
- Vad är konsekvenserna av att folk delas in i grupper på detta sätt?
- Hur påverkar det samhället och hur påverkar det enskilda personer? Hur hänger det ihop?

Ellen

Träff 3: *Här är jag!*
Om självförtroende
och identitet

Sida: 73

Alkohol och droger

Syftet med avsnittet är att fundera på hur missbruk och riskbruk kan hänga samman med självkänsla och att må dåligt.

Tänk på:

Målet med temat är inte att moralisera och säga att det är fel med alkohol och droger. Givetvis tycker Ellen att alkohol och droger är farliga för människors hälsa men vi har även en tilltro att ungdomar kan fatta kloka beslut om de har bra stöd från sin omgivning. Var nyfikna på deras attityder och vilka problem de anser finns. Hjälpt dem att kritiskt fundera på olika slags riskbruk och missbruk och varför ungdomar använder alkohol och droger. Var tydliga med att ni inte kommer föra vidare vad deltagarna berättar till någon. Om det framkommer att ett barn far illa måste ni dock ta det vidare.

Värderingsövning: Om alkohol och droger

Syfte med övningen: Att inleda en diskussion om alkohol, droger och andra riskbruk och missbruk.

Påståenden:

- Ungdomar förväntas vilja dricka alkohol
- De flesta testar inte droger för att det är olagligt
- Det är skillnad på hur ungdomar och vuxna dricker alkohol
- Det är svårt för ungdomar att få tag på droger
- Man borde få köpa alkohol i vanliga affärer
- Det är lättare att få hängla om man är full
- Det är många som inte testar droger för att de verkar farliga
- Det är svårt att tacka nej till alkohol
- Det är lätt att sluta röka om man vill
- Det är lätt för ungdomar att få tag på alkohol
- De som använder droger har problem
- Många dricker alkohol på grund av grupptryck
- Barn till missbrukare tar ofta mycket ansvar
- Vuxna blir trevligare när de druckit alkohol
- Det är skillnad på hur tjejer och killar dricker alkohol

Värderingsövning: Fyra hörn om alkohol och droger

Syfte med övningen: Är att fortsätta diskussionen om normer och föreställningar om alkohol och droger.

Påståenden

Du ser någon på en fest som har druckit så mycket alkohol att han/hon har somnat i ett hörn. Vad gör du?

1. Försöker väcka honom/henne.
2. Skaffar hjälp av någon vuxen.
3. Ingenting.
4. Öppet hörn.

Vad ska en förälder göra om deras barn börjar använda droger?

1. Ge barnet utgångsförbud eller annat straff.
2. Prata med och försöka stödja barnet för att få det att sluta.
3. Skicka barnet på behandlingshem.
4. Öppet hörn.

Yolandas bästa kompis Hanna har börjat röka hasch, både på helger och på vardagar. Yolanda har börjat bli orolig eftersom Hanna gör det så mycket. Hon har försökt säga det till Hanna, som bara svarar att det är lugnt. Vad ska Yolanda göra?

1. Skita i det, det är ju inte hennes ansvar.
2. Prata med en vuxen.
3. Gå ihop med några kompisar och prata med Hanna tillsammans.
4. Öppet hörn.

På Bahars föräldrafria fest har det kommit mycket folk och alla har kul, men helt plötsligt dyker fem okända personer upp, de beter sig ganska aggressivt, tar andras alkohol och muckar gräl. Med ens blir stämningen hotfull. Vad ska Bahar göra?

1. Be dem gå.
2. Få alla på festen att tillsammans slänga ut de objudna gästerna.
3. Ringa polisen.
4. Öppet hörn.

Övning: Kartan⁹

Syfte med övningen: Är att diskutera missbruk/riskbruk med fokus på alkohol och droger. Genom att deltagarna får prata om platser kan ni få en förståelse för vilken roll alkohol och droger spelar i deras liv och vilken attityd de har mot det. För gärna in diskussionen på andra missbruk/riskbruk och var de sker.

Gör så här:

Berätta för gruppen om risk- och skyddsfaktorer. Organisationen Drugsmarts projekt Local Hero menar att ett bra sätt för att tala med ungdomar om alkohol och droger är att prata om risk- och skyddsfaktorer. De menar att alla bär på en ryggsäck med allt vi har varit med om, erfarenheter och omständigheter som både skyddar och utsätter oss för extra risker. Det finns saker som påverkar om ungdomar börjar skolka, mobba eller dricka alkohol. Det kan vara att man inte har det bra hemma, inte trivs i bostadsområdet med mera. Det är riskfaktorer. Skyddsfaktorerna kan vara att man har schyssta kompisar och en kul fritid.

Använd tavlan eller ett stort papper. Nu ska gruppen måla upp staden där de bor. De behöver inte få med hela staden, men gärna skolan, var de själva bor, viktiga mötesplatser. Ställen som kan målas ut: skolan, fritidsgård, idrottshall, mataffär, kiosk, park, skogsdunge, torg, köpcentrum, pizzeria, skateboardrink, basketbollplan, sjö, kanal, höghusområde, villaområde och parkeringsplats. Ge dem post-it lappar i två olika färger och berätta att de ska placera lapparna där det finns skyddsfaktorer, respektive riskfaktorer. Låt dem diskutera och sätta ut lappar. Ge dem sedan ytterligare post-it lappar (i ny färg eller markerat med AD) att sätta ut där det förekommer alkohol och droger. Be dem sätta ut både där det köps och säljs alkohol och droger och där det används av olika personer.

Diskutera sedan varje plats de markerat ut. Om de har markerat många platser, fokusera gärna på de om alkohol och droger.

Diskutera:

- Förknippas alkohol och droger främst till platser som de markerat som risk- eller skyddsfaktorer? Om de tycker att det främst förekommer utomhus, fråga hur det är med alkohol och droger i hemmet och i skolan.
- Vem säljer och vem köper alkohol och droger?
- Vad händer på de platserna? Hur beter sig människorna?
- På vilka platser använder ungdomar alkohol och droger och på vilka platser använder vuxna det? Är det samma plats?
- Hur ser ungdomar på de platserna? Anses de farliga, spännande eller onödiga?

Ellen

Träff 3: Här är jag!
Om självförtroende
och identitet

Sida: 75

- Hur pratar vuxna om dessa platser?
- Vet vuxna var ungdomar dricker alkohol/använder droger? Hur reagerar dem i sånt fall?
- Om de vill ha alkohol/droger, vet de hur de ska göra för att få tag på det?
- Varför använder ungdomar alkohol och droger?
- Varför använder vuxna alkohol och droger?
- Är det farligt att använda alkohol och droger eller när blir det farligt?

Gå vidare:

Gå gärna vidare med diskussionen och diskutera var andra slags riskbruk/missbruk sker. Börja exempelvis med rökning. Fråga vilka andra riskbruk/missbruk människor kan ha, kan det vara att spela tv-spel, att shoppa, att spela på hästar/poker på nätet, att äta, att inte äta? Vad gör dessa saker till riskbruk/missbruk? (När blir det farligt/dåligt för individen?)

Diskutera:

- Vilka riskbruk/missbruk kan ske i hemmet?
- Varför missbrukar man? Kan det hänga samman med självkänsla och självförtroende?
- Hur kan man hjälpa någon som man misstänker missbrukar eller är på väg in i ett missbruk?

Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta syftet* med träffen.

... med en *runda*.

... med att berätta vad ni ska prata om *nästa vecka* och eventuellt be dem förbereda något.

... med *tysta boken/lådan* och be de skriva om hur deras familjesituation ser ut inför nästa träff.



Träff 4

Familjen – om tillhörighet, frihet och trygghet

Familjen – om tillhörighet, frihet och trygghet

Kärnfamiljen

De flesta 14-åriga tjejer i Sverige har en familj. Men familjen kan se lite olika ut. Många barn lever med båda sina biologiska föräldrar, men andra familjekonstellationer blir allt vanligare. Nästan en tredjedel av alla barn har skilda föräldrar och kan bo hos pappan ena veckan och mamman nästa. En del bor själva med sin mamma, medan andra bor med mamma, styvpappa och halvsyskon. Andra bor med pappan och syskon eller i en utökad familj med morfar, mormor, farbröder, mosttrar och kusiner i sitt hushåll. Några tillhör "regnbågsfamiljer" där det kan finnas flera homosexuella mammor och pappor. Denna explosion av familjeformer gör det allt svårare att tala om familjer i traditionell bemärkelse, det vill säga kärnfamiljen med mamma, pappa och barn. Familjen och de ideal vi knyter till familjen är både föränderliga kulturellt och historiskt. Familjen, hur den nu än ser ut, är den plats vi först lär oss de förväntningar som samhället ställer på oss. Föräldrar fungerar som förebilder och lär barn hur de bör bete sig. Detta gäller inte minst hur man ska vara som tjej. Trots framsteg inom jämställdhetsarbetet finns det en kvarvarande ojämställdhet inom familjer. Kvinnor utför fortfarande mer hushållsarbete än män, det är främst kvinnan som tar ut föräldraledigheten och det ställs olika krav på hur mycket ansvar tjejer och killar förväntas ta i hemmet¹.

Konflikter

Det är vanligt att tonårsbarn och föräldrar bråkar. Det kan bero på många saker, men grundläggande handlar konflikten ofta om tonåringars vilja till självständighet och föräldrars känsla av ansvar för sina barn. Det som föräldrarna ser som en önskan om att ta del av sina barns vardagsliv kan barnen uppfatta som ett sätt att kontrollera dem. Vissa föräldrar kontrollerar och avskärmar sina barns sociala utrymme. De får inte träffa vem de vill eller bli ihop med vem de vill².

Vilken kontroll föräldrar eller vårdnadshavare anser att de ska ha över sina barn är givetvis olika från familj till familj. *Hedersrelaterad problematik* är något som ofta sammankopplas med en "osvensk" kultur. Hedersrelaterad problematik innebär en föreställning om att kollektivets bästa sätts framför individens bästa, på individens bekostnad. Det som oftast förknippas med hedersnormen är kontrollen av framför allt kvinnors sexualitet och frihet och det är därför främst kvinnans ansvar att upprätthålla familjens heder. Ellen utgår från Rädda Barnens policy om hedersrelaterad problematik och menar att det inte går att koppla hedersnormer till någon speciell religion, kultur eller etnicitet. Den tar sig däremot olika uttryck i olika kulturer och påverkar ungdomars liv i olika utsträckning. Denna träff tar upp diskussionen om föräldrars och familjens kontroll över barnen. Det är även viktigt att vara medveten om att personer i gruppen kan leva med hedersrelaterad problematik. Samtidigt är det viktigt att inte ha föreställningen att det bara är personer från vissa kulturer som drabbas av hedersrelaterad problematik. Förutsätt inte heller att alla ser det som ett problem. En del personer kan tycka att familjens kontroll är jobbig och begränsande medan andra tycker att det är positivt och ger dem trygghet³.

1 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

2 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

3 Rädda Barnen Malmö Södra Innerstaden 2008 (Där finns även Rädda Barnens policy om hedersrelaterad problematik.)

Hemmet kan vara en otrygg plats

En del ungdomar skäms för sina föräldrar och tycker att de är pinsamma. Man distanserar sig från föräldrarna och tycker att de inte fattar hur det är att vara ung. En del skuldbelägger sina föräldrar på grund av att de har ont om pengar, att man måste ta för stort ansvar hemma, att man bor långt ifrån kompisar eller att de inte kan tillräckligt bra svenska. Familjen kan också vara en otrygg plats med frånvarande föräldrar, alkohol och droger, misshandel eller sexuellt utnyttjande. Många barn och unga utsätts för våld av sina föräldrar. Ungefär femton procent av alla barn har någon gång blivit slagen av sin pappa eller mamma. Mer än tio procent av alla barn och unga i Sverige har någon gång sett sin pappa slå mamma, ungefär fem procent gör det ofta. Även om barnet inte upplever direkt fysiskt våld skapar det ångest och ibland även depression. Framförallt tvingas man ständigt leva i en hotfull miljö⁴.

Viktiga artiklar från Barnkonventionen

Viktiga artiklar i Barnkonventionen för träffen är de fyra grundprinciperna och särskilt artikel 3, barnets bästa i främsta rummet. Även artikel 12, barns rätt till inflytande, är viktigt att berätta om i denna träff. Artikel 5 innebär att det är föräldrarna som har ansvar för barnet. Artikel 7 säger att barn har rätt att veta vilka föräldrarna är. Artikel 9 säger att barnet inte ska hållas avskilt från föräldrarna, utom när det är för barnets bästa. Barn som inte bor med båda föräldrarna ska ha rätt att träffa båda regelbundet. Artikel 16 säger att barn har rätt till privatliv, det kan innebära att föräldrarna inte har rätt att läsa barnens dagbok. Artikel 19 säger att barn ska skyddas från fysiskt och psykiskt våld och mot vanvård eller utnyttjande av föräldrar eller andra vårdnadshavare. Artikel 26 och 27 handlar om barnets rätt till trygghet och att familjer ska få hjälp så att barnet har det bra även om föräldrarna är fattiga, sjuka eller arbetslösa. Artikel 31 handlar om att barn har rätt till lek, vila och fritid.

Syfte med träffen

Deltagarna ska förstå att det kan finnas en rad olika familjeformer och att kärnfamiljen är långt ifrån den enda. Deltagarna ska få tillfälle att diskutera vuxnas ansvar och barns rättigheter i en familj. De ska få kunskap om Barnkonventionen och ökad förståelse för vilka rättigheter de har. De ska reflektera vad frihet och trygghet kan innebära i en familj. Syftet med träffen är även att ni har roligt tillsammans och blandar övningar med roliga lekar!

Så här använder du övningarna

Träffen har tre avsnitt: *Familj*, *Roller i familjen* och *Trygghet och frihet*. Se gärna till att hinna med övningar från alla avsnitt. Det är viktigt att ta upp diskussionen om separation i det andra avsnittet. I det tredje avsnittet finns det en dilemmasaga, en övning med case och en *Värderingsövning* om trygghet och frihet och ni kan välja vilka övningar som passar gruppen. Det är viktigt att ni för in diskussioner om Barnkonventionen.

Tänk på:

- Använd gärna tysta boken/lådan på träffen innan och be deltagarna beskriva sina familjesituationer. Då får ni veta om det kan finnas något känsligt i deras bakgrund, till exempel en bortgången förälder.
- Fundera på om ordet "föräldrar" är lämpligt att använda. Kanske är det bättre att prata om vårdnadshavare?
- Utgå under träffen från att det finns många olika sorters familjeformer som alla har sina för- och nackdelar.
- Läs stycket om heteronormativitet i Ellens utgångspunkter inför träffen. När familjekonstellationer diskuteras är det lätt att hamna i ett heteronormativt tankesätt.
- Att anpassa träffen efter gruppen och använda din fantasi om du tycker att någon övning saknas.
- Var tydlig i samtalen att det inte är barns ansvar att lösa problem i familjen, utan det är alltid vuxna som har ansvaret. Dela gärna ut en lapp med nummer och webbadresser till exempelvis BRIS, Terrafem (som jobbar med kön och etnicitet och bland annat har Sveriges enda rikstäckande jourtelefon för kvinnor och flickor med utländsk härkomst) och Bona Via (organisation för barn som har missbrukande föräldrar). Adresser och telefonnummer finns i Källförteckning.

Behövs till träffen:

- Whiteboard eller stort papper
- Penna och papper till "Hur ser en familj ut?".
- Skriv ner scenarion till "Hur hade du reagerat?".
- Kopiera text och frågor till "Dilemmasagan".
- Kopiera case och frågor till "Frågelådan".

Ellen

Träff 4: *Familjen – om tillhörighet, frihet och trygghet*

Sida: 81

Familj

Syftet med avsnittet är att deltagarna ska fundera på vad en familj är och vilka roller det finns i en familj. De får en möjlighet att problematisera kärnfamiljen och vem som har makt i familjen. En familj kan ge trygghet men även vara väldigt kontrollerande och gränsen där emellan är ibland otydlig.

Inled träffen...

... med en *runda*

... och med att *läsa texten* ”Min familj”.

Eva Dahlgren – Min familj

Min familj är dom som vill höra samman finnas till
för varandra stark och stor här är vatten tjockt som blod
en familj som ett stort hus inga gränser inget slut.

Diskutera:

- Vilka menar Eva är hennes familj?
- Vad betyder det att ”vatten är tjockt som blod”?
- Kan familj vara något annat än den som man fötts in i?
- Kan man välja sin familj?

Övning: Hur ser en familj ut?

Syfte med övningen: Är att reflektera över hur en familj kan se ut och hur många olika familjer det finns.

Gör så här:

Deltagarna ska försöka måla så många olika familjer som möjligt. De får inte måla sin egen familj. Uppmuntra dem till att vara så kreativa som möjligt och att försöka skapa många olika bilder. Ge dem 15 minuter att måla och låt dem sedan berätta om sina teckningar för varandra.

Diskutera:

- Man pratar ofta om kärnfamiljen, vad innebär det och vilka passar in i den mallen?
- Vad är en familj? Vilka roller måste finnas för att det ska vara en familj?
- Vad är viktigast i en familj?

Värderingsövning: Om föräldrar och familj

Syfte med övningen: Är att diskutera relationen mellan barn och föräldrar/vårdnadshavare

Påståenden:

- Det är viktigt med en familj
- Föräldrar/vårdnadshavare vet oftast allt om sina barn
- Det är alltid upp till föräldrarna/vårdnadshavarna hur de uppfostrar sina barn
- Föräldrar/vårdnadshavare ska behandla syskon precis lika
- Det spelar roll vad ens föräldrar/vårdnadshavare tycker om ens kompisar
- Föräldrar/vårdnadshavare förstår hur det är att vara ung
- Det är jobbigt att bråka med sina föräldrar/vårdnadshavare
- När man är 14 år ska man få bestämma själva när man ska vara hemma
- Man måste inte ha kontakt med sina föräldrar/vårdnadshavare om man inte vill
- Det finns normer i samhället om att en familj ska bestå av mamma, pappa och barn
- Barn ska inte behöva delta i hushållsarbetet
- En familj kan se ut hursomhelst

Roller i familjen

Ellen

Träff 4: Familjen – om tillhörighet, frihet och trygghet

Sida: 83

Syftet med avsnittet är att fundera på vilka olika roller man kan ha i en familj. Ni ska diskutera vilka förväntningar som finns på olika roller i familjen och vilket bemötande deltagarna önskar få från vårdnadshavare och föräldrar. Ni ska även diskutera separation och dess för- och nackdelar.

Brainstorm: Vem gör vad?

Syfte med övningen: Är att ifrågasätta rollerna som finns i en familj och vilka förväntningar som finns utifrån kön.

Gör så här:

Fråga vilka olika roller som finns i en familj och skriv upp deltagarnas svar på tavlan. Det kan till exempel vara syster, bror, pappa, kusin, styvförälder, farmor, vårdnadshavare, mamma, morfar... Nu ska ni diskutera vad som förväntas av de olika rollerna.

Låt dem själva komma på olika saker man gör i en familj eller i ett hushåll. De ska sedan diskutera vem som gör vad. Kom ihåg att ni ska diskutera utifrån förväntningar och inte utifrån hur det ser ut i deras egna familjer. Exempel på saker som kan göras i en familj eller i ett hushåll: tvätta, städa, laga mat, betala räkningar, klippa gräset, lämna och hämta barn, göra läxor, hjälpa till med läxor.

Berätta att endast 22 procent av föräldrapenningen tas ut av män och att kvinnor i genomsnitt utför 50 procent mer hushållsarbete i veckan än män. Diskutera hur detta kommer sig och vilka förväntningar det finns i en familj/ett hushåll utifrån kön.

Rollspel: Hur hade du reagerat?

Syfte med övningen: Att gruppen får fundera på hur de tror att föräldrar/vårdnadshavare reagerar i olika situationer, varför de tror att föräldrar/vårdnadshavare reagerar så och hur de tycker att de bör reagera.

Gör så här:

Skriv ner följande scenarion på lappar. Två personer i taget får dra en lapp från en låda. De ska nu iscensätta scenariot framför de andra. Det kan vara svårt att göra det spontant utan förberedelse. Ge dem en stund att förbereda sig om de behöver.

- Föräldern/vårdnadshavaren får reda på att den 14-åriga dottern har snattat. Dottern har precis kommit hem. Vad händer?
- Den 14-åriga dottern kommer hem på kvällen och är full. Hon möts av en förälder/vårdnadshavaren. Vad händer?
- Föräldern har fått reda på att den 14-åriga dottern har haft sex med sin partner, nu sitter föräldern/vårdnadshavaren och dottern vid köksbordet. Vad händer?
- Den 14-åriga dottern har fått underkänt på ett prov och kommer hem till sin förälder/vårdnadshavare. Vad händer?
- Den 14-åriga dottern har just berättat för sin förälder/vårdnadshavare att hon är kär. Vad händer?
- Den 14-åriga dottern har just berättat för föräldern/vårdnadshavaren att hon vill sluta spela fotboll, trots att hon spelat i sju år och är jätteduktig. Vad händer?

Diskutera efter varje framträdande beroende på hur deltagarna valt att iscensätta scenariot.

- Varför blir föräldern/vårdnadshavaren arg, glad, besviken, stolt? Har de rätt att känna dessa känslor?
- Hur borde föräldern/vårdnadshavaren hantera situationen?
- Hur känns de olika reaktionerna som barn?
- Hur önskar man att föräldrar/vårdnadshavare reagerar?

Värderingsövning: Om separation

Syfte med övningen: Att gruppen diskuterar separation. Förutsätt inte att separation är något negativt!

Påståenden:

- Det är vanligt att föräldrar separerar.
- Det blir bättre för barnen när föräldrarna separerar.
- Många vuxna separerar för lätt.
- Vuxna ska inte separera om de har barn.
- Det är alltid bättre att vuxna separerar än att de grälar.
- Det är själviskt att separera.
- Föräldrar som separerar ska bo kvar i samma stad för barnens skull.
- Föräldrar ska berätta för sina barn om sina relationsproblem.
- Det är aldrig ett barns fel att föräldrarna separerar.
- Vuxna borde vänta med att separera tills barnen flyttat hemifrån.

Diskutera:

- Hur kan man hjälpa en kompis vars föräldrar flyttat isär?
- Varför kan det vara skönt när föräldrar separerar?
- Varför är det så vanligt att vuxna separerar?
- Hur ska vuxna separera så att barnets bästa är i fokus?

Brainstorm: Plus och minus om att ha separerade föräldrar

Syfte med övningen: Är att se att separation kan vara både positivt och negativt. Se till att diskussionerna inte blir för personliga!

Gör så här:

Brainstorma tillsammans på tavlan eller på ett stort papper vad som kan vara bra respektive dåligt med att ha separerade föräldrar.

Trygghet och frihet

Ellen

Träff 4: *Familjen – om tillhörighet, frihet och trygghet*

Sida: 85

Syftet med avsnittet är dels att diskutera Barnkonventionen man även att problematisera och diskutera hur trygghet och frihet hänger samman och fundera på hur mycket kontroll föräldrar/vårdnadshavare bör ha över sina barn.

Övning: Dilemmasaga

Syfte med övningen: Är att gruppen får kunskap om Barnkonventionen och får fundera på hur barns privatliv kan krocka med föräldrarnas ansvar och omtanke.

Gör så här:

Dela in deltagarna i två grupper och ge dem texten *Dilemmasagan* att läsa. Dela även ut frågor de ska svara på och diskutera tillsammans i gruppen. De båda grupperna får olika frågor.

Dilemmasaga

Narin och Susanne är föräldrar till Katja. På senare tid har de märkt att Katja blivit tyst och ledsen. De börjar oroa sig för henne. På ett föräldramöte på Katjas skola berättar läraren att de har problem med att eleverna mobbar varandra via Facebook, bloggar och chatt. Narin och Susanne frågar Katja om hon är utsatt för nätmobbning men Katja säger nej och vill inte prata med dem. Katja blir allt mer tyst och tillbakadragen och Narin och Susanne är väldigt oroliga. En kväll är Katja ute med en kompis och Narin, som är säker på att Katja blir mobbad över nätet, föreslår att de ska logga in på Katjas dator och kolla om de hittar något som tyder på detta. Susanne säger att de inte har rätt att kolla på Katjas dator men Narin tycker att de har rätt att kolla eftersom de är Katjas föräldrar.

Grupp 1:

Barnkonventionen (artikel 3) säger att barnets bästa ska komma i första rummet och (artikel 5) att föräldrarna har ansvar för barnet.

- Vad är Katjas bästa?
- Vad ska Narin och Susanne göra?
- Vem vet vad som är bäst för barnet?
- Kan det vara svårt att agera utifrån barnets bästa?

Grupp 2:

Barnkonventionen (artikel 16) säger att barn har rätt till privatliv.

- Vad innebär privatliv?
- Var går gränsen för privatliv?
- Har Narin och Susanne rätt att kolla på Katjas dator?
- Hur ska föräldrar bete sig för att respektera sina barns privatliv?

Samla gruppen och låt de båda grupperna berätta om artikeln/artiklarna från Barnkonventionen och hur de tycker att Narin och Susanne ska göra.

Diskutera:

- Vad kan Narin och Susanne göra för att både sätta Katjas bästa i främsta rummet och respektera hennes privatliv?
- Kan ni komma på andra situationer då dessa artiklar kan krocka? Hur tycker ni att föräldrar ska hantera sådana situationer?

Värderingsövning: Fyra hörn om frihet och trygghet⁵

Syfte med övningen: Att utveckla diskussionen om frihet och trygghet och komma in på diskussioner som berör hedersrelaterad problematik. Syftet är inte att ni ska ta en diskussion om hedersrelaterad problematik utan snarare om dess uttryck i olika kulturer.

Frågor:

Awet har en konflikt med sina föräldrar om alkohol. Alla hans vänner får alkohol från sina föräldrar, men hans föräldrar vägrar köpa ut. Dessutom har hans föräldrar hotat med utgångsförbud om han dricker alkohol. Vad ska *Awet* göra?

1. Säger till kompisarna att de måste be om lite extra alkohol från sina föräldrar och strunta i hotet om utgångsförbud.
2. Tar det lite lugnt med alkoholen och slutar prata om det med föräldrarna så att de tror att han slutat dricka.
3. Han borde sluta dricka eftersom föräldrarna inte vill att han ska göra det.
4. Öppet hörn.

Efter studenten vill *Eva* börja läsa på universitetet och drömmer om att bli advokat. Hennes föräldrar tycker att det är onödigt eftersom hon ju ändå ska gifta sig snart. Hon är bortlovad till en kille i en familj som hennes föräldrar känner. Vad ska *Eva* göra?

1. Hon ska göra som familjen vill.
2. Hon ska försöka kompromissa med familjen så att hon kan gifta sig med killen och utbilda sig till advokat.
3. Hon ska försöka medla med familjen så att de låter henne själv välja yrke och partner. Om det inte går ska hon flytta ifrån dem och starta ett nytt liv.
4. Öppet hörn.

Efter studenten vill *Aicha* gifta sig med sin kille Michael. Hennes föräldrar tycker att det är dumt och att hon borde studera istället. De säger att utbildning är viktigare än kärlek och att hon är för ung för att gifta sig. *Aicha* har sökt en utbildning som hon kommit in på men om hon ska läsa den måste hon flytta till en annan stad än Michael. Vad ska *Aicha* göra?

1. Hon ska göra som familjen vill.
2. Hon ska försöka kompromissa med familjen så att hon kan gifta sig med Michael och utbilda sig.
3. Hon ska gifta sig med Michael och försöka hitta en utbildning i staden där de bor.
4. Öppet hörn.

Therese är 15 år. Hennes mamma och pappa tycker att hon har för åsittande tröjor och för korta kjolar på sig. Vad ska *Therese* göra?

1. Sluta använda kläderna som föräldrarna ogillar.
2. Ta på sig kläder som hennes föräldrar gillar när hon går hemifrån och packa ner andra kläder i väskan som hon byter om till på skoltoiletten.
3. Förklara för sina föräldrar att hon kommer använda de kläder som hon själv vill ha och att de måste acceptera detta.
4. Öppet hörn.

Diskutera:

- Var går gränsen för trygghet och frihet i de olika scenarierna?
- När riskerar trygghet att bli för mycket kontroll?
- När riskerar frihet att leda till att föräldrar inte har någon kontroll?

⁵ Inspirerad av Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008 och Rädda Barnen och Länsstyrelsen Östergötland 2011

Frågespalten: Om Barnkonventionen och familj

Syfte med övningen: Är att gruppen får diskutera utifrån Barnkonventionen och få insikt om vad den kan innebära i deras liv samt att fortsätta diskussionen om frihet och trygghet och när det kan leda till för mycket eller för lite kontroll från föräldrarna.

Gör så här:

Del in gruppen i par eller små grupper, dela ut några case och diskussionsfrågor per grupp och ge dem även en kopia av bilagan "Barnkonventionen".

Case

Hej Ellen!

Jag och min kompis Anders skolkade från mattelektionen och stack in till stan istället. Anders var orolig för att hans mamma skulle få reda på att han skolkat men jag tyckte att han överdrev, ingen kommer ju få reda på något för vi skulle ju komma hem samma tid som om vi varit i skolan! Jag följde med Anders hem för att spela tv-spel som vi brukar och när vi kom hem till honom var hans mamma arg. Hon visste att vi hade skolkat... Hon skällde jättemycket på Anders och gav honom till sist en örfil. Jag visste inte vad jag skulle göra. Jag såg att Anders blev generad och han bad mig att gå hem. Jag gick hem och nu vet jag inte hur jag borde reagera. Hans mamma är ju i vanliga fall jättesnäll... vad ska jag göra?

Diskutera:

- Vad tycker ni att personen ska göra?
- Varför tror ni att Anders blev generad?
- Varför gav hans mamma honom en örfil?
- Barnkonventionen säger att barns bästa alltid ska komma i främsta rummet och att barnet har rätt att skyddas mot psykiskt och fysiskt våld. Vad kan man säga om situationen utifrån de två reglerna?
- Sverige har en lag som säger att vuxna inte får utsätta barn för kroppslig bestraffning eller annan kränkande behandling. Varför slår vissa föräldrar sina barn och vad kan man göra om man blir utsatt för det eller om en kompis blir utsatt för det?

Hej Ellen!

Mina föräldrar tjuvar på mig att jag borde hjälpa till mer hemma. Men jag gör ju redan jättemycket! Nästan varje dag kommer jag hem direkt efter skolan för att hjälpa till med städning, matlagning och mina småsyskon. Jag spelar handboll två gånger i veckan och det är jättekul men dagarna som jag har träning har jag svårt att hinna med att både läsa mina läxor och hjälpa till med allt. Jag funderar på att sluta med min handboll så att jag kan hjälpa till mer och slippa mina föräldrars tjuv... vad ska jag göra?

Diskutera:

- Hur mycket ska barn delta i hushållsarbetet?
- Har personens föräldrar rätt att kräva att hon/han ska delta mer i hushållsarbetet än vad hon/han redan gör?
- Borde hon/han sluta på handbollen?
- Barnkonventionen säger att barn har rätt till vila, lek och fritid. Vad innebär det? Varför är det viktigt att ha fritid?

Hej Ellen!

Jag är en kille på 15 år och jag har en syster som är ett år äldre än mig. Mina föräldrar är väldigt oroliga för min syster och de vill inte att hon ska träffa killar eller umgås med fel människor. De säger att jag ska ha koll på henne och berätta för dem vem hon träffar. Förra veckan var jag på disco och min syster fick bara följa med om jag hade koll på henne. På discot pratade hon med en kille i hennes klass och jag tror att hon är kär i honom. Hon bad mig att jag inte ska berätta för våra föräldrar. Nu vet jag inte vad jag ska göra. Jag vill ju inte ljuga för mina föräldrar men jag vill ju inte att min syster ska råka illa ut...

Ellen

Träff 4: *Familjen – om tillhörighet, frihet och trygghet*

Sida: 87

Diskutera:

- Vad ska killen göra?
- Borde han berätta för föräldrarna eller ska han ljuga?
- Varför vill föräldrarna att han ska hålla koll på systemen, hon är ju äldre än honom?
- Gjorde systemen något fel när hon pratade med killen när hon visste att hennes bror såg?
- Är det bra att föräldrar vet vilka deras barn umgås med?
- Hur mycket har föräldrarna rätt att veta?
- Enligt Barnkonventionen har alla barn samma rättigheter och ingen får diskrimineras. Kan man se att föräldrarna diskriminerar sina barn på något vis? Vilket av barnen blir i så fall diskriminerat?

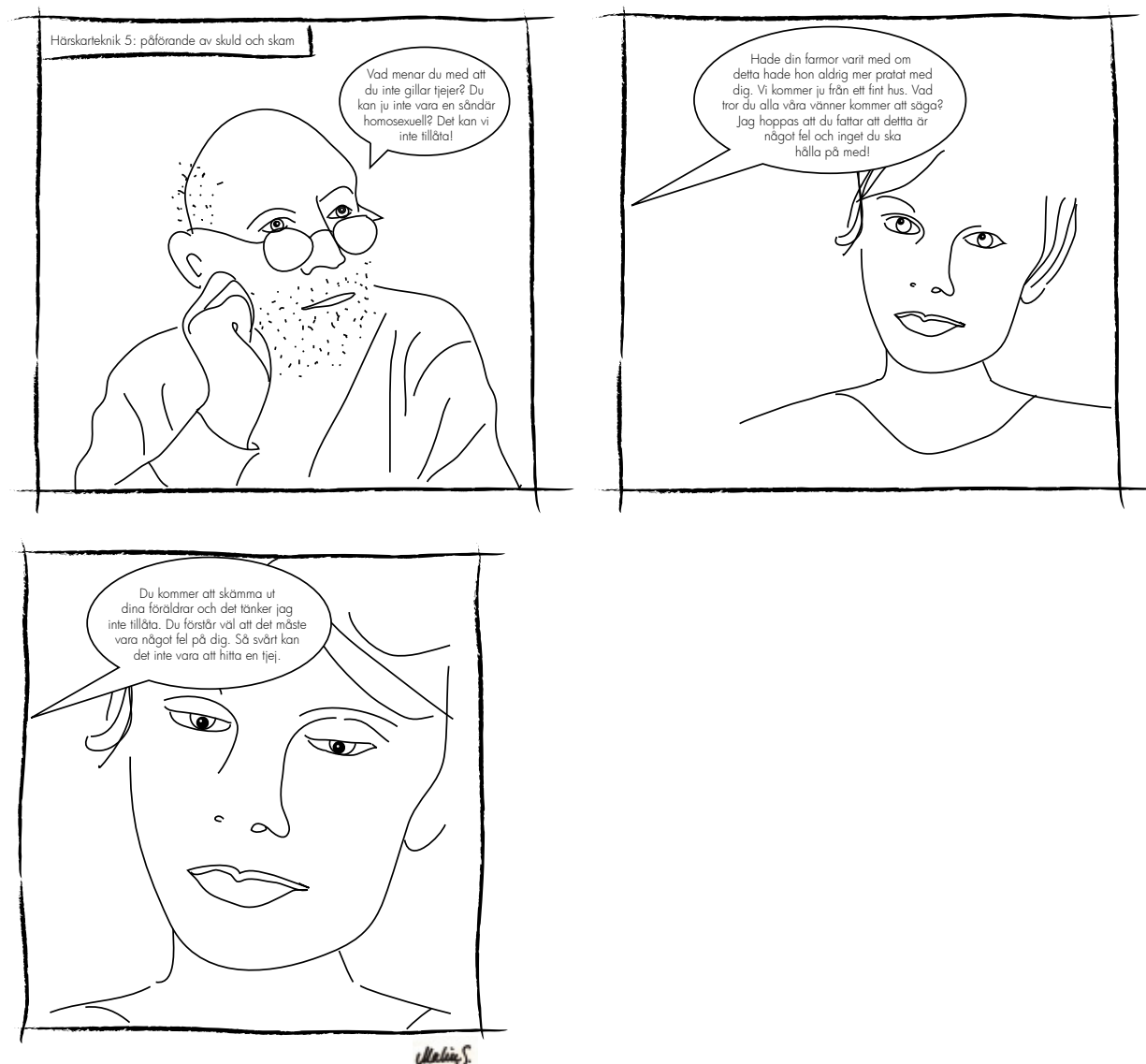
Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta* syftet med träffen.

... med en *runda*.

... med att berätta vad ni ska prata om *nästa vecka* och eventuellt be dem förbereda något.

... med *tysta boken/lådan*.



Träff 5

Det blev en
flicka! Om
könsroller och
jämsällldhet

Det blev en flicka!

Om könsroller och jämställdhet

Könsroller från födseln

Könsroller anser Ellen, handlar om de normer och föreställningar som finns i vårt samhälle och som vi kopplar ihop med ett visst kön. Spädbarnsforskning har tittat på hur nyblivna föräldrarna och andra vuxna i omgivningen beter sig gentemot det nyfödda barnet beroende på vilket kön bäbisens har. Första veckan efter förlossningen får en pojkbäbis höra ord eller uttryck som "Lilla trollet, din rackare, vad du är energisk, aktiv, smart, vild, en liten fighter". Flickbäbisar får höra ord eller uttryck som "Lilla hjärtat, lilla gumman, vad du är nöjd, vaken, nyfiken, på gott humör". Redan vid en veckas ålder kan man alltså urskilja ett isärhållande/åtskiljande mellan könen. Isärhållandet sker nästan alltid som en omedveten handling från de vuxna. När pojkbäbisens gråter säger vi att han är arg. Flickbäbisens som gråter säger vi är ledsen och rädd. Detta bemötande följer ofta barnen in i förskolan. Det som tydligast skiljer pojkar och flickor åt är de förväntningar personalen har på barnen beroende av deras kön och pojkar ses ofta som otåliga och busiga medan flickorna ofta ses som snälla, tysta extrafröknar. Barnen blir behandlade utifrån de förväntningar vuxna har på dem och dessa förväntningar påverkar hur barnen uppfattar sig själva¹.

Under skolåren fortsätter förväntningarna från de vuxna och kompisarna att vara olika på killar och tjejer. Forskning som gjorts i skolan har visat på att killar dominerar klassrummet. När killarna tagit två tredjedelar av talarutrymmet i klassrummet upplever samtliga elever det efteråt som att killarna och tjejerna fått lika mycket plats. Vid mätningar då talarutrymmet varit 50/50 fördelat mellan könen har det upplevts ojämnt och orättvist av både tjejerna och killarna, att killarna har fått mycket mindre och tjejerna mer utrymme². Detta kan vi koppla till de normer kopplade till kvinnlighet och manlighet som säger att tjejer inte ska ta för mycket plats.

"Duktig flicka syndromet"

I Rädda Barnens studie Ung Röst 2011, som genomfördes i årskurs sex, åtta och ett på gymnasiet, framkom det att många tjejer mår sämre och oroar sig mer över skolan än vad många killar gör. Ung Röst visar att det är dubbelt så många tjejer än killar som oroar sig för att bli deprimerade och att det är ungefär 50 procent fler tjejer än killar som oroar sig för att misslyckas i skolan³. Att tjejer är mer oroliga för att misslyckas i skolan än killar är häpnadsveckande eftersom de faktiskt klarar sig bättre i skolan än killar. En större andel av tjejerna än killarna klarar grundskolan (80 procent mot 75 procent)⁴. Tjejer har även bättre betyg än killar när de slutar nian. Tjejernas genomsnittliga meritvärde var 2009 220,6 medan killarna hade 198,9⁵.

Resultat från Ung Röst 2011:

- 27% av flickorna respektive 13% av pojkarna oroar sig för att bli deprimerade
- 17% av flickorna respektive 6% av pojkarna oroar sig för att få ådstörningar
- 12% av flickorna respektive 9% av pojkarna oroar sig för att ta livet av sig
- 68% av flickorna respektive 52% av pojkarna upplever skolan som stressande
- 63% av flickorna respektive 44% av pojkarna oroar sig för att misslyckas i skolan

1 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

2 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2010

3 Rädda Barnen 2011. *Ung Röst 2011*

4 www.skolverket.se

5 Sydsvenskan 2010-01-16. *Varför har tjejer bättre betyg än killar?*

Något som kan förklara varför många tjejer presterar bättre, men mår sämre, än killar är det som kallas "duktig flicka syndromet". Duktig flicka syndromet handlar om att tjejer ofta blir bekräftade genom det de gör och inte för den de är. Det går alltså att koppla samman med tjejers självkänsla och självförtroende. Att vara en "duktig flicka" innebär att man kan ha höga förväntningar på sig själv. Förväntningarna kan få en att prestera bra men kan även få en att må dåligt.

Barnkonventionen

Viktiga artiklar i Barnkonventionen för träffen är de fyra grundprinciperna och särskilt artikel 2 som innebär att barn inte får diskrimineras utifrån kön. Det är viktigt att koppla samman diskriminering och orättvis behandling med ett genusperspektiv. Om ni kommer in på diskussioner om psykisk ohälsa är det även bra att poängtera att alla har rätt till sjukvård, även när det handlar om psykisk ohälsa, enligt artikel 24.

Syfte med träffen

Är att diskutera vilka förväntningar som ställs på tjejer kopplat till föreställningar och normer kring kön och vilka konsekvenser det får. Det är viktigt att fokusera på empowerment och på att stärka deltagarna i att våga utmana könsrollerna. Träffen handlar även om hälsa och det är viktigt att diskutera hur förväntningarna som finns på tjejer kan leda till bland annat stress och ätstörningar. Träffen syftar även till att ge deltagarna en introduktion till diskussioner om jämställdhet och feminism.

Så använder du övningarna

Träffen är indelad i tre avsnitt: *Förväntningar på kön*, *Hälsa och empowerment* samt *Jämställdhet och feminism*. I det första avsnittet ska ni diskutera vad könsroller är och vad samhället förväntar sig av tjejer och killar. Det finns många övningar som kan användas och du har möjlighet att välja ut de övningar som passar gruppen. Det andra temat är hälsa och empowerment och här ska ni diskutera begreppet "duktig flicka" och hur kraven på tjejer kan leda till psykisk ohälsa. Temat fokuserar på empowerment och målet är att stärka deltagarna för att de ska våga ta plats. Det sista temat är jämställdhet och det syftar till att ge en introduktion till jämställdhet och feminism vilket återkommer i träffen *Jag gör skillnad!*.

Tänk på:

- Att inte bekräfta begränsande normer!
- Innan träffen är det bra att läsa om könsdiskriminering, normkritiskt tänkande och empowerment i *Ellens utgångspunkter*.
- Att inte hamna i/fastna i föreställningen "stackars tjejer".
- Att leka och ha kul tillsammans!
- Att anpassa träffen efter gruppen och använda din fantasi om du tycker att någon övning saknas.

Behövs till träffen:

- Whiteboardtavla/stort papper
- Dator för att kunna visa filmklipp på "Inled träffen" och "Om stress och ångest" samt att du kollar på filmerna innan träffen.
- Kopiera och klipp ut ord från bilagan "Manligt och kvinnligt".
- Leksaker/reklamfilmer/leksakskataloger till "Leksaksanalysen".
- Röda och gröna lappar till "Sant och falskt om jämställdhet".

Förväntningar på kön

Ellen

Träff 5: *Det blev en flicka! Om könsroller och jämställdhet*

Sida: 93

Avsnittet syftar till att få deltagarna att ifrågasätta könsroller och vad som anses vara kvinnligt och manligt. Övningarna blandar lek med diskussion och får förhoppningsvis deltagarna att börja fundera (om de inte redan gör det) på hur de lärt sig att bete sig på ett visst sätt och vad de kan göra för att utmana begränsande normer.

Inled träffen...

... med en *runda*

... och med att *titta på filmklippet* "Gympalektionen" på umo.se.⁶

Diskutera:

- Vad händer i filmen?
- Känner ni igen er i filmen?
- Vad tror ni är filmens budskap?

Övning: Associationsövning om manligt och kvinnligt⁷

Syfte med övningen: Är att få syn på de osynliga och outtalade regler som finns för hur tjejer och killar förväntas bete sig och att koppla samman de egenskaper tjejer och killar förväntas ha med vilka yrken de väljer. Det är även viktigt att diskutera hur egenskaper/yrken/intressen som anses vara manliga och kvinnliga värderas. Ramen som ritas i del tre ska föreställa de osynliga ramar som alla ska passa in i utifrån sitt kön och målet är att visa hur snäva och begränsade dessa ramar kan vara.

Del 1. Dela in i manligt och kvinnligt.

Dela in deltagarna i mindre grupper om tre. Klipp ut orden, ni hittar dem i bilagan "Manligt och kvinnligt" och be varje grupp sprida ut dem framför sig på golvet. Nu ska gruppen ta en lapp i taget, läs upp den och snabbt säga om de associerar till en kille/man eller tjej/kvinna. Alla i gruppen ska vara överens om ordet ska hamna i kille/man-högen eller tjej/kvinna-högen. De ord som gruppen tycker olika kring lägger de i en hög för sig. När alla grupper gått igenom orden återsamlar ni gruppen och jämför ni om de tänkt annorlunda kring något ord.

Tips:

Ibland kan det vara svårt att förklara hur associationsövningar ska gå till. Förklara för deltagarna att de inte ska säga vad de själva tycker utan vad de tror svaret hade blivit om de frågat 1000 personer på stan.

Del 2. Vad karaktäriserar orden som associeras med tjejer och kvinnor?

Titta på orden och se ifall ni kan se något mönster. Vad är typiskt för de ord som hamnat i den kvinnliga högen? Vad är det för egenskaper som associeras till tjejer? Vilka idrotter och vilka yrken finns det föreställningar om att tjejer/kvinnor passa bättre för? Kan man se ett åtskiljande mellan könen där tjejer framställs som motsats till killar? Hur värderas egenskaperna som associeras med tjejer?

6 www.umo.se – Under fliken "Våld och kränkningar"/"Du har rätt att behandlas rättvist".

7 Inspirerad av Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008 och RFSL Ungdom och Forum för levande historia 2011

Del 3. Hur påverkar förväntningarna våra faktiska val?

Rita en "ram" på ett stort papper och lägg orden som associerades till tjejer inom ramen. Den ska symbolisera handlingsutrymmet för tjejer och visa hur föreställningar om kön stänger in oss i förväntade beteenden. Diskutera hur man kan göra för att öka ramens utrymme där fler ord och fler sätt att vara får plats.

Diskutera:

- Hur tror ni dessa föreställningar påverkar oss?
- Beter vi oss på ett speciellt sätt för att vi ska ses som kvinnliga?
- Vad händer när vi går utanför ramen eller betar oss på ett sätt som en tjej inte ska bete sig?
- Hur bestraffar vi varandra (fysiskt, verbalt, psykiskt) så att vi börjar bete oss som vi ska?

Övning: Räkna tiotal och tusental⁸

Syfte med övningen: Är att på ett roligt sätt förstå hur normer fungerar.

Gör så här:

Säg till gruppen att det är dags att bli pigga och göra något kul! Be dem ställa sig på stolarna. Skriv upp talen på ett stort papper eller tavla. Ta sedan och dölj alla talen utom det översta, 1000. Be gruppen att säga talet så högt de kan i kör. Därefter visar ni nästa tal. Nu ska de plussa ihop de båda talen och i kör säga 1040. Fortsätt så några tal till. Avbryt sedan och börja om från toppen och säg att de måste ta i lite till.

Övningen går ut på att deltagarna vid det sista tiotalet, när de ska svara på $4090 + 10$, kommer att räkna fel och svara 5000 istället för 4100. Gör gärna om hela räkningen efter att gruppen svarat fel första gången för att förstärka felräkningen.

Skriv upp gruppens svar på tavlan och be en av tjejerna räkna ut vad summan blir. Förklara att ni lurade skiten ur dem genom att ställa in deras hjärna på 1000-tal/10-tal, vilket gör att världens enklaste tal, $4090 + 10$, automatiskt blir 5000. Precis samma sak är det ju med kön. Redan från födseln har vår hjärna ställts in på killar/tjejer, manligt/kvinnligt så att vi tolkar vår värld utifrån det. När vi ser en person som ser ut som en tjej förväntar vi oss att personen ska bete sig på ett visst sätt, fast än att vi egentligen inte har all information. Vi skapar en bild av personen som stämmer in med normen för hur tjejer förväntas vara och fyller i personligheten med egenskaper vi förutsätter att "hon" har på grund av sitt kön. Precis som vi förutsätter att räkneövningen ska leda fram till ett 1000-tal, antar vi att personen vi ser ska vara en (söt, duktig, mjuk och snäll) tjej.

1000
40
1000
30
1000
20
1000
10

Övning: Leksaksanalysen⁹

Syfte med övningen: Den här övningen syftar till att uppmärksamma normer om kön genom att associera kring leksaker och avgöra om de är riktade till flickor eller pojkar. En poäng att lyfta är hur konstigt det är att alla pojkar antas leka med vissa leksaker och alla flickor med andra samt att det finns ett mönster kopplat till hur samhället ser ut, till exempel att män förväntas vara händiga och kvinnor förväntas vara omvårdande.

Ellen

Träff 5: *Det blev en flicka! Om könsroller och jämställdhet*

Sida: 95

Gör så här:

Dela in deltagarna i grupper om tre. Inled genom att gå igenom leksakerna, titta på reklamfilmerna eller leta i leksakskataloger. Låt dem sedan diskutera frågorna nedan.

Om ni använder leksaker: Dela ut några leksaker till varje grupp. Be dem i gruppen prata om vilka leksaker som vänder sig till flickor respektive pojkar och varför de tror att det är så.

Om ni använder reklamfilmer: Titta gemensamt på reklamfilmerna. Be grupperna diskutera vilka filmer som riktar sig till flickor respektive pojkar och vad som skiljer filmerna åt. Alternativt kan grupperna diskutera varsin film.

Om ni använder leksakskataloger eller tidningar: Dela ut en eller två tidningar till varje grupp. Den ena gruppen ska plocka ut leksaker som vänder sig till flickor och den andra gruppen ska plocka ut de som vänder sig till pojkar.

Diskussionsfrågor till paren:

- Vilka leksaker riktar sig till flickor? Vilka riktar sig till pojkar?
- Hur är det tänkt att man ska leka med flick- respektive pojkleksakerna?
- Vilka leksaker kan kopplas till krig och vilka kan kopplas till mode eller utseende?
- Varför tror ni att företagen gör leksaker som riktar sig till antingen flickor eller pojkar?
- Hur skulle könsneutrala leksaker kunna se ut? Vilken färg skulle de ha?
- Fantisera fritt, hur skulle leksaksreklamen kunna se ut om de var kategoriserade efter något annat än kön?
- Vad leker/lekte deltagarna med själva (när de var yngre)?
- Hänger leksakerna ihop med vad flickor och pojkar förväntas göra senare i livet?
- På vilket sätt bekräftas könsnormer genom leksakerna?
- Kan leksakerna kopplas till maktutövande?

Samla upp diskussionerna eller ritandet i helgrupp. Vill ni fortsätta diskussionen ytterligare kan ni dela tavlan i två delar. En del för flickor och en för pojkar. Skriv upp några av de leksaker som ni har diskuterat/ritat under respektive rubrik, flickleksaker eller pojkleksaker. Gå igenom hur det är meningen att en ska leka med dem. Sammanfatta varje leksak med ett eller ett par ord. Fundera sedan på om ni kan se något gemensamt mellan de olika flickleksaker, vad skiljer flickleksaker från pojkleksaker.

Rollspel: Gestalta kön¹⁰

Syfte med övningen: Normer och maktstrukturer kring manligt och kvinnligt påverkar inte bara hur vi tänker utan också hur vi beter oss. En person som uppfattas som en kvinna förväntas röra sig och agera på sätt som anses vara feminina. Samma sak gäller för män och maskulinitet. Det som uppfattas som maskulint eller manligt värderas dessutom högre och ges mer utrymme. Syftet med den här övningen är att undersöka normer och föreställningar kring kön på ett konkret och fysiskt sätt.

Gör så här:

Inledningsvis ska alla sitta i en ring. Be alla att hitta en bekväm ställning och känna efter hur de sitter i stolen, hur de har armarna och hur fötterna känns mot underlaget. Be dem sedan föreställa sig en schablon av en väldigt kvinnlig kvinna. Om det är svårt att komma på någon kan man tänka på en kändis, någon från en tv-serie eller bara en fantasifigur. Uppmana deltagarna att välja första bästa bild som dyker upp. Ge dem lite tid att riktigt se bilden framför sig.

Nu ska alla sätta sig så som de föreställer sig att schablonen sitter. Be deltagarna att än en gång känna efter hur de har armarna, hur fötterna känns och hur hållningen påverkas.

Be därefter deltagarna att lämna sin plats i ringen och börja röra sig runt i rummet på ett sätt som schablonen skulle göra. När de rört sig runt i rummet en stund ska de börja uppmärksamma varandra. De kan hälsa på varandra om det känns som att schablonen skulle göra det.

Berätta att schablonen plötsligt får bråttom att hinna med bussen och därför måste skynda sig till busshållplatsen. Låt deltagarna jäkta runt i rummet en stund. Berätta att alla kommer fram till busshållplatsen, stannar där och plötsligt blir väldigt kissnödiga. Uppmana gruppen att göra vad schablonen hade gjort i samma situation. Berätta för dem att bussen kommer och låt de sedan återvända till sina platser i ringen.

Nu ska deltagarna föreställa sig en schablon av en väldigt manlig man, en riktig karlaktör. Gör sedan övningen en gång till med den nya schablonen.

Diskutera:

- Hur kändes det att röra sig som de här schablonbilderna av kvinnor och män?
- Fanns några skillnader och hur kändes de?
- Vad tar man för utrymme i de olika rollerna?
- Finns det likheter mellan hur män och kvinnor förväntas bete sig?
- Vad får det till exempel för konsekvenser när en kvinna rör sig mer som schablonbilden av en man och tvärtom?

Tips på liknande övningar:

- "Sanning och konsekvens med alternativ" i OsKöna normer.
- "Bordet som handlingsutrymme" i OsKöna normer.

Hälsa och empowerment

Ellen

Träff 5: *Det blev en flicka! Om könsroller och jämställdhet*

Sida: 97

Avsnittet syftar till att diskutera hur kraven på tjejer påverkar deras hälsa. Det är även att diskutera varför tjejer är mer stressade samtidigt som de är "duktigare" är killar. Varför har många tjejer så höga krav på sig själva? Hur påverkar ideal tjejers självbilder? Anpassa detta avsnitt efter gruppens behov och försök skapa en positiv och peppande stämning. Om ni känner ett behov av att prata om ätstörningar kan ni lägga till en övning om det. Men fundera noga på vad syftet med övningen är och vad ni vill att deltagarna ska reflektera över.

Rollspel: Ta plats

Syfte med övningen: Är att deltagarna får fundera på hur de kan göra för att ta plats och känna skillnaden på att röra sig och prata med bra eller dåligt självförtroende.

Gör så här:

Instruera deltagarna att ni ska röra er runt i rummet och låtsas ha väldigt dåligt självförtroende. Här är det läge att delta själv och att överdriva! Titta ner i marken, häng med kroppen, rör dig försiktigt och som att du är rädd för de andra. Låt alla röra sig runt i rummet en stund och samlas sedan stående i en ring. Nu ska en i taget gå in i mitten av ringen och berätta något för alla andra, fortfarande med väldigt dåligt självförtroende. Låt gärna deltagarna föreställa sig att de befinner sig i ett klassrum och ska säga sin åsikt i en diskussion. Kanske ska ni berätta varför ni föredrar färgen grön över färgen blå eller potatis framför ris (fokus är alltså inte på vad ni säger utan hur ni säger det). När det är din tur överdriv gärna igen genom att exempelvis börja med "ursäkt mig...", "jag skulle vilja..." och använd en svag röst och osäkert kroppsspråk.

När alla har berättat något är det dags att göra allt igen, denna gång med bra självförtroende! Sträck på dig, möt blickar, ta rejäla steg och våga ta plats med kroppen. När det är din tur att prata säg gärna "jag tycker att..." eller "lyssna nu!" med stark röst och säkert kroppsspråk.

När alla har berättat något med bra självförtroende är det dags att sätta er i en ring och diskutera:

- Hur kändes övningen? Vad var svårast?
- Vilken person vill man lyssna på, en med dåligt självförtroende eller en med bra

Berätta att: När killarna tagit två tredjedelar av talarutrymmet i klassrummet upplever samtliga elever det efteråt som att killarna och tjejerna fått lika mycket plats. Vid mätningar då talarutrymmet varit 50/50 fördelat mellan könen har det upplevts ojämnt och orättvist av både tjejerna och killarna, att killarna har fått mycket mindre och tjejerna mer utrymme¹¹.

Diskutera:

- Känner ni igen er i de siffrorna? Vilka tar plats i er klass?
- Har killar mer att säga än tjejer?
- Hur kan tjejer stötta varandra för att våga ta plats och utrymme?

Övning: Om stress och ångest

Syfte med övningen: Är att diskutera stress och ångest och varför tjejer är mer stressade över skolan än vad killar är. Filmerna används för att ge en bra ingång till ämnet och för att ge deltagarna kunskap som ni som samtalsledare kanske inte kan ge dem. Anpassa övningen efter gruppens behov.

Gör så här:

Visa filmerna "Om stress" och "Om ångest" på umo.se.¹²

Diskutera:

- När känner man stress? Vad framkallar stress?
- Varför är tjejer mer stressade över skolan än killar? (se inledningstexten) Är kraven högre? Varför i sånt fall?
- Varför känner man ångest?
- Vad kan man göra åt det?
- Vilken hjälp kan man få? På skolan? I staden?
- Vilka normer finns kring att må dåligt? Hur förväntar man bete sig? Är det pinsamt att be om hjälp?

Jämställdhet och feminism

Ellen

Träff 5: *Det blev en flicka! Om könsroller och jämställdhet*

Sida: 99

Avsnittet avser att introducera gruppen för feminism (om de inte redan är bekanta med det). Syftet är att diskutera att jämställdhet inte bara är en "kvinnofråga" utan att det även är viktigt för killar. Slutligen ska deltagarna koppla samman jämställdhet med feminism och få en förståelse för vad feminism är.

Sant eller falskt: Om jämställdhet

Syfte med övningen: Syftet är att ifrågasätta föreställningar om jämställdhet och att göra deltagarna intresserade av jämställdhet.

Gör så här:

Dela ut en röd och en grön lapp till varje person. Rött står för falskt och grönt står för sant. Läs upp ett påstående och låt alla deltagarna svara samtidigt genom att sträcka upp den röda eller gröna lappen. Avsluta genom att säga det rätta svaret och diskutera.

Påståenden:

1. Få pappor är hemma med sina barn när de är små. (*Sant, bara 22 procent av föräldrapenningarna tas ut av män*¹³.)
2. 96 procent av styrelseordföranden i börsföretag är män. (*Sant*).
3. Kvinnor utför nästan femtio procent mer obetalt arbete (hushållsarbete som att städa, tvätta, diska) än män. (*Sant, kvinnor lägger 28 timmar/vecka på obetalt arbete, medan män lägger 20 timmar/vecka*).
4. Killar löper större risk att bli kriminella. (*Sant, det är nästan bara män, 93 procent, som sitter i fängelse, 80 procent av alla misstänkta brottslingar är män*¹⁴.)
5. Tjejer begår fler hatbrott än killar. (*Falskt, 80 procent av hatbrotten utfördes av killar eller män*¹⁵.)
6. Killar har i snitt sämre betyg än tjejer. (*Sant, killar på högstadiet har sämre betyg i alla ämnen förutom i Idrott och hälsa*¹⁶.)
7. När skolan jobbar med jämställdhet så blir det bättre stämning och mindre mobbing i skolan. (*Sant*¹⁷)

Övning: För varje tjej finns det en kille¹⁸

Syfte med övningen: Dikten kan ses som en inledande tankeställare till vad jämställdhetsarbete innebär. Den kan skapa förståelse för att normer om kön skapar begränsade roller för både tjejer och killar.

Gör så här:

Be gruppen att sätta sig bekvämt och blunda. Läs sedan upp dikten.

För varje tjej som är trött på att visa sig vek när hon är stark, finns en kille som är trött på att visa sig stark när han känner sig liten och sårbar.

För varje tjej som är trött på att känna sig osynliggjord och dum, finns en kille som tycker det är jobbigt att alltid förväntas veta och kunna allt.

För varje tjej som känner sig som ett sexobjekt, finns en kille som är orolig över att prestera bra i sängen.

För varje tjej som är trött på att bli kallad överkänslig, finns en kille som förnekats rätten att vara känslig och gråta.

13 Påstående 1-3: SCB 2010 *Lathund om kvinnor och män*

14 www.brå.se

15 BRÅ *Hatbrott 2011*

16 Hammarberg, Lena 2006

17 Norlin, Anna 2007

18 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

För varje tjej som blir kallad pojkflicka när hon tävlar, finns en kille som känner sig tvingad att tävla för att bevisa sin manlighet.

För varje tjej som kastar ut sitt dockskåp, finns en kille som inte vågat önskar sig ett.

För varje tjej som tar ett steg mot sin egen frihet, finns en kille som får det lite lättare att hitta vägen till sin.

Diskutera:

- Vad är budskapet i dikten?
- Vad kan killar vinna på jämställdhet?
- Är det något i dikten som ni känner igen er i?

Fortsätt med en brainstorm om ordet feminism.

Brainstorm: Om feminism

Syfte med övningen: Att introducera ordet feminism och att sammankoppla det med jämställdhet och dikten "För varje tjej finns det en kille".

Gör så här:

Skriv ordet "feminism" på tavlan eller ett blädderblock. Låt deltagarna fundera fritt och ropa ut vad de associerar med ordet.

Diskutera:

- Vem är feminist? Kan killar vara feminister?
- Vad vill feminismen?

Läs upp definitionen och försök förstå vad den betyder tillsammans.

Diskutera:

- Vad innebär ordet överordning? Hur uttrycks det i samhället?
- Finns det någon skillnad på att arbeta för feminism och jämställdhet?
- Hur kan man ändra på maktobalansen?

En vanlig definition av feminism

... som används i Ellen är att vi ser att killar/män som grupp är överordnade tjejer/kvinnor som grupp. Vi tycker det är fel med denna maktobalans och vill aktivt ändra på den!

Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta syftet* med träffen.

... med en *runda*.

... med att berätta vad ni ska prata om *nästa vecka* och be de varje person skriva ner tre bloggar hon läser.

... med *tysta boken/lådan*



Ellen

Träff 5: *Det blev en flicka! Om könsroller och jämställdhet*

Sida: 101

Träff 6

Snygg på nätet — om skönhets- ideal och media

Snygg på nätet – om skönhetsideal och media

Bloggerskorna

Idag (2012) bloggar 500 000 svenskar och hälften av dessa är tjejer i åldern 12 och 24 år. Tre fjärdedelar av alla tjejer i 20-årsåldern har någon gång provat att blogga och ungefär 90 procent av alla tonårstjejer läser bloggar. Några av de största bloggarna drivs av unga tjejer såsom Blondinbella, Kissie, Paow, Kenza och Foki och bloggarna handlar ofta om kläder och mode, fester och beskrivningar av deras privatliv. I vuxenvärlden hörs en förfäran över vilka förebilder bloggerskorna utgör för unga tjejer. De anses förstärka osunda kroppsideal och utseendefokusering då de lägger upp bilder på sig själva i olika outfits och posar framför kameran. Det finns många åsikter om de bloggande tjejerna och ofta beskrivs de som ytliga och ointelligenta. I uppsatsen *En sockersöt reklamhoras uppväxt bland dokusåpor* undersöker Sofia Zettermark synen på unga bloggerskor. Hon finner att den nedvärderande ton som används mot de bloggande tjejerna kan sammankopplas med könsmaktssystemet där isärhållandet av manligt och kvinnligt är en grundläggande mekanism och där det kvinnliga nedvärderas. Sofia Zettermark skriver att:

”Samhällsdebatt” och ”etablissemang” definieras utifrån manliga tolkningsramar, där mode skapas som en motsats till verkligt viktiga frågor, och på det sättet exkluderas ur samhällsdebatten. Manliga tolkningsramar för vad som är viktigt, samt klassiska uppdelningar i privat och offentlig sfär, används alltså för att skapa en diskurs där tjejers liv och intressen blir värdelösa¹.

Genom att nedvärdera intressen som anses vara kvinnliga (såsom mode och shopping samt att prata om det personliga) kan bloggerskorna lätt avvisas av till exempel Alex Schulman: ”Den svenska bloggosfären består av en liten grupp unga tjejer. Dessa tjejer skriver om mode eller andra saker som är ointressanta för den absoluta majoriteten av svenska folket²”.

Massmedias påverkan

Att unga idag konsumerar mycket massmedia är onekligen en sanning. Vi hämtar kunskap och värderingar från media och bildar våra åsikter utifrån dem. Vi hämtar även skönhetsideal från media. De flesta unga tjejer vet att bilderna på snygga tjejer de ser i reklam och modebilder är retuscherade. Men trots den vetskapen är det oftast omöjligt, för unga såväl som vuxna, att kunna låta bli att jämföra sig med medias bilder av hur man ska se ut.

När man pratar om media och unga tjejer brukar man lite slarvigt peka ut ”tjejtidningar” som den stora boven. Att de lär unga tjejer att det enda som räknas är att man ska vara snygg och vara till för killarnas skull. En tidning som brukar pekas ut är Veckorevyn. Mediaforskaren Anja Hirdman har granskat Vecko-Revyn. Tidningens budskap är enligt henne: ”Att vara kvinna är att vara kropp och att vara kvinna är att vara till för sex.” Budskapet är detsamma som för 30 år sedan: ”En kvinna ska behaga sin man!”³.

1 Zettermark, Sofia 2010

2 Schulman i DN 09-07-04

3 Hirdman, Anja 2001

Mitt jag på nätet

Ungdomar kan ofta mer om internet än både sina föräldrar och sina lärare. Forskaren Marc Prensky menar att det finns två sorters människor i världen, de *digitalt infödda* och de *digitala turisterna*. Deltagarna i din Ellengrupp tillhör troligtvis den första kategorin medan deras föräldrar och många av deras lärare troligtvis tillhör den andra. Många vuxna oroar sig för hur ungdomar använder internet, för vilka bilder de lägger ut på sig själva och vilka kontakter de har på internet. Enligt Ungdomsstyrelsen har unga ofta strategier för att hantera otrevliga kontakter medan de har lite begränsningar för vem som kan läsa deras texter eller se deras bilder. Men att det är vanligt att unga tjejer poserar sextigt framför webbkameran är en myt. Rapporten *Se mig* visar att det endast var åtta procent av tjejerna i åldern 16-25 som lagt upp sexiga bilder eller filmklipp på internet⁴.

Viktiga artiklar från Barnkonventionen

Viktiga artiklar i Barnkonventionen för träffen är de fyra grundprinciperna och särskilt artikel 2 och 12. Träffen tar upp diskriminering utifrån könsroller och könsdiskriminerande reklam. Att blogga är ett sätt att skapa sig inflytande och påverka samhället och tjejer (och kvinnor) ges ofta mindre utrymme än killar. En annan artikel som kan vara betydelsefull för träffen är artikel 17 som handlar om massmedias roll och om att barn har rätt att läsa bra tidningar och böcker, samt att de ska ha tillgång till information genom exempelvis TV, internet och radio.

Syfte med träffen

Denna träff handlar om internet och media och de ideal som skapas där. Under träffen problematiseras de skönhetsideal som tjejer måste förhålla sig till och som förstärks genom reklam, TV-program, filmer och givetvis av bloggar och sociala forum. Deltagarna har också möjlighet att ifrågasätta hur de presenterar sig själva på internet och att granska bloggar.

Så använder du övningarna

Träffen är indelad i tre avsnitt: *Skönhetsideal*, *Internet och sociala medier* samt *Media och reklam*. Se gärna till att hinna med övningar från alla avsnitt. Det första avsnittet är en inledning till träffen och det är viktigt att ni diskuterar om skönhetsideal innan ni går vidare till nästa avsnitt. Det tredje avsnittet innehåller flera övningar som kan ta tid och ni får fundera på vad ni vill fokusera på och vad som passar er grupp.

Flera av övningarna kräver dator. Har ni inte möjligheten att ta med datorer går de flesta övningar att anpassa. Övningen ”Hur presenterar man sig på internet?” kan vara svår att anpassa.

Tänk på:

- Att återkoppla till träffen *Det blev en flicka!*
- Att läsa om könsdiskriminering i *Ellens utgångspunkter*.
- Att kolla på internet om vad deltagarna kan tänkas läsa och vara intresserade av. Utgå från deras perspektiv och inte ditt eget!
- Att inte moralisera eller döma de bilder och bloggar ni kollar på, försök istället att uppmana deltagarna till att problematisera och reflektera!
- Glöm inte bort att leka och ha kul. Blanda övningar med lekar!
- Att anpassa träffen efter gruppen och använda din fantasi om du tycker att någon övning saknas.

Behövs till träffen:

- Dator.
- Whiteboard eller stort papper.
- Lista på de bloggar deltagarna läser, samt att ni kollar på dessa bloggar innan.
- Tidningar (dagstidningar och veckotidningar), samt att ni kollar genom dessa innan träffen, till övningarna "Poängjakten" och "Retuscherings".
- Kopior av bilagan "Poängjakten".
- Bilder från Reklamombudsmannen.

Ellen

Träff 6: *Snygg på nätet
– om skönhetsideal
och media*

Sida: 107

Skönhetsideal

Syftet med avsnittet är att deltagarna kritiskt ska granska idealen som finns för hur kvinnor ska och bör se ut. Det är viktigt att inte förstärka idealen i diskussionerna och att vara tydlig med att idealen ska problematiseras.

Inled träffen...

... med en *runda* "Min finaste kroppsdel". Kom ihåg att sätta ribban högt som samtalsledare! Säg inte "min vänstra lilltå".

... med att *titta på en bild/ett filmklipp/ett citat* från någon av de bloggar du tittat på och de tidningar du läst inför träffen.

Värderingsövning: Om ideal och media

Syfte med övningen: Är att inleda en diskussion om vilka skönhetsideal som finns och vad de kommer från.

Påståenden:

- Tjejer förväntas lägga ner mer tid på sitt utseende än killar
- Media påverkar hur man ska klä sig och se ut
- Om man är vacker och smal blir man lycklig
- Samhället ställer olika krav på hur tjejer och killar ska se ut
- Tjejer förväntas raka sig under armarna
- Killar förväntas vilja ha synliga muskler
- Vackra människor har bra självförtroende
- Vuxna påverkas inte av skönhetsideal
- Reklam visar människor så som de verkligen ser ut
- I reklam är människor ofta retuscherade
- På sin profilsida på internet kan man visa vem man verkligen är
- Att blogga är ett sätt att få inflytande i samhället
- Unga tjejer som bloggar uppfattas ofta som ytliga
- Att blogga om mode och sitt eget liv kan vara politiskt

Brainstorm: Skönhetsideal

Syfte med övningen: Är att synliggöra de ideal som finns och kritiskt diskutera hur de skapats. Ifrågasätt idealen och diskutera hur de kan brytas.

Gör så här:

Skriv ordet "skönhetsideal" på tavlan. Gruppen ska komma på så många ideal den kan som handlar om hur tjejer ska se ut. Diskutera gärna hur tjejer *inte ska se ut* och hur idealen de kommer på kan kopplas till egenskaper. Håll brainstormingen kort och fokusera på en kritisk diskussion av idealen.

Diskutera:

- Hur märker man av skönhetsideal? Var ser man dem?
- Vem bestämmer att tjejer ska se ut så här?
- Hur känns det om man inte uppfyller idealen?
- Hur kan man utmana idealen?
- Hänger de utseendefokuserade idealen ihop med egenskaper?

Övning: Retuscheri

Syfte med övningen: Att gruppen funderar på hur ideal skapas och hur de kritiskt kan granska bilder de ser.

Gör så här:

Ta med veckotidningar hemifrån (om ni har några) eller be deltagarna ta med sig tidningar. Deltagarna delas in två och två och varje par får några tidningar. Nu ska de själva välja ut några bilder och fundera på hur de har retuscherats. Samla deltagarna i helgrupp och låt dem visa sina bilder för varandra och berätta hur de tänker.

Diskutera:

- Är det vanligt att bilder retuscheras?
- Vad tror ni är vanliga förändringar som görs?
- Varför retuscherar man bilder?
- Tänker man som läsare på att bilder retuscheras?
- Hur påverkar bilderna läsaren?

Gå vidare:

Visa följande film och bilder för gruppen⁵:

- Dove har gjort en kortfilm som ligger på YouTube och heter "Dove evolution". Den visar hur en modell stylas och retuscheras för en reklambild.
- När Britney Spears fotades för Candies 2009 valde hon att visa hur bilderna såg ut före och efter retuscheringen.
- Socialdepartementet hade 2004-2005 ett projekt som heter "Flicka". Projektet skapade bland annat en webbsida som visar hur en tidning retuscherar sina bilder.

Diskutera:

- Varför retuscheras bilderna?
- Retuscherades de på det sätt som ni föreställt er? (Bland annat förstoras ögonen och förlängs halsen på Dovemodellen och Britney Spears ben, rumpa och mage förminskas och hon får en solbränna.)
- Hur påverkar sådana bilder synen på ideal tror ni?

5 Du hittar filmen och bilderna lättast genom att söka på internet samt på adressen www.flicka.org.

Sociala medier har fått en stor roll de senaste åren och många lever stora delar av sina liv på nätet. I detta avsnitt får deltagarna fundera på hur de presenterar sig själva på nätet och vad som ger status på nätet. Syftet är även att diskutera hur förväntningar på kön påverkar hur man presenterar sig själv på nätet.

Värderingsövning: Om presentation på internet⁶

Syfte med övningen: Är att ge en introduktion till kommande diskussioner.

Påståenden:

- Det är helt okej att lämna ut sina politiska åsikter på nätet
- Jag använder internet för mycket
- Jag kan mer om internet än mina föräldrar
- Jag bryr mig inte om vilka som kan läsa om mig på internet
- Jag har full koll på mina bilder på nätet
- Det är vanligt att man som ung blir kontaktad av äldre personer på nätet.
- Det är bra att man kan vara anonym på nätet
- Personer blir oftare beundrade för att de är snygga än för vad de gör
- Det förekommer mycket hot och trakasserier på nätet
- Föräldrar ska veta vad deras barn gör på internet
- Det är lättare att få komplimanger på nätet än ”i verkliga livet”
- Jag vet vem som läser det jag skriver på internet

Övning: Hur presenterar man sig på internet?

Syfte med övningen: Är att analysera och diskutera hur presentationer på internet ser ut och vad personer väljer att presentera. Diskussionerna ska kopplas till kön, ålder, etnicitet, sexuell läggning med mera. Syftet är även att undersöka hur ”tjejbloggar” uppfattas och vad samhällets uppfattning om tjejers bloggande innebär.

Gör så här:

Be deltagarna berätta vilka bloggar de ofta läser, om de läser några bloggar. Gör en lista över de oftast lästa bloggarna som gruppen är överens om. Alternativt kan ni skapa flera listor med flera olika kategorier (till exempel mode, spel, musik, personligt). Detta kan gärna göras i slutet av träffen innan så att du och din samtalsledarpartner har möjlighet att titta på bloggarna. Välj ut några bloggar och dela in deltagarna i två grupper och ge grupperna varsin dator. Nu ska de analysera bloggarna.

Frågor som leder analysen:

- Vad handlar bloggen om? Vem skriver den?
- Hur läser man bloggen? (Tittar på bilder och skummar text, tar sig till att läsa texten, kommenterar).
- Vad dominerar bloggen, bilder eller text? Vad handlar texten om? Vad visar bilderna?
- Ser bilderna regisserade ut?
- Hur ser tjejer och killar ut på bilderna? Tittar de in i kameran? Poserar de? Är det någon särskild del av deras kropp som är i fokus? Vilken skillnad finns i hur tjejer och killar fotas? Kan en tjej fotas i en ”killpose” och vice versa?
- Kan man utläsa från bloggen vilken sexualitet/etnicitet/religion/funktion personen som skriver den har?
- Vilka kommentarer har bloggen fått? När skrivs positiva kommentarer och när skrivs negativa?

Diskutera:

Samlas i helgrupp och diskutera vad de kom fram till utifrån bloggarna de analyserade.

- Hur uppfattas tjejer som bloggar i samhället? Har deras bloggar någon makt?
- Med vilka ord beskrivs tjejbloggar?
- Finns det "bra" och "dåliga" tjejbloggar? Vad gör vissa bra och andra dåliga?
- Kan tjejer och killar blogga om samma saker?
- Vilka fördelar och nackdelar finns det med att blogga?

Tänk på:

Målet är att tydliggöra normer om kön, var därför tydliga med att ni pratar om hur tjejer och killar *förväntas* vara.

Media och reklam

Ellen

Träff 6: *Snygg på nätet*
– om skönhetsideal
och media

Sida: 111

Syftet är att gruppen ska koppla samman de ideal som de upptäckt i det första avsnittet med hur de skapas genom media. Deltagarna ska även granska vilka kategorier och grupper av människor som finns representerade i media och hur de framställs.

Övning: Poängjakten⁷

Syfte med övningen: Normer och makt hänger ihop med vem som får synas i media och på vilket sätt. I den här övningen får deltagarna leta i tidningar efter vissa grupper och diskutera vilka som syns och vilka som osynliggörs. Syftet med övningen är att undersöka hur människor från olika grupper representeras i media.

Gör så här:

Berätta för gruppen att de ska delas in i lag för att göra en poängjakt. Det gäller att samla så många poäng som möjligt genom att hitta så mycket som möjligt av det som står i bilagan "Poängjakten". Om man till exempel hittar "En person utan någon synlig funktionsnedsättning" får man en poäng. För varje person som laget hittar ur en och samma kategori får man en till poäng. Hittar man till exempel en bild där man ser fem personer som var och en är "En person utan någon synlig funktionsnedsättning" så får laget fem poäng. För varje bild kan man självklart också få poäng i flera olika kategorier. På listan med olika personer de ska hitta gör laget under tiden anteckningar om var och hur man hittat poängen så att man minns och sedan kan redogöra det för hela gruppen. Det finns inget facit, vissa saker står uttryckligen eller syns på bild, andra är inte lika tydliga utan kan läsas in. Syftet är förstås inte att ha så många "rätt" som möjligt, utan att prata om normer och hur de förstärks i media. Dela ut tidningarna deltagarna ska undersöka. Lagen får sedan tio–femton minuter på sig att samla in poäng.

Återsamling och statistik:

När lagen är tillbaka är det första steget att räkna poäng och göra "statistik" utifrån vad de har samlat in. Hur många har hittat "En mörkhyad homosexuell man" eller "En vit heterosexuell person med hög position i samhället"? Och så vidare. Skriv upp statistiken och upprepa högt, så att deltagarna får större möjlighet att se och höra. När alla har redovisat sina poäng kan du sammanfatta resultaten genom att läsa upp dem högt för gruppen. Diskutera vilka som är över- respektive underrepresenterade i resultaten:

- Vilka hittade man först? Hur kommer det sig? Vad var svårt att hitta?
- Vilka hittade man inte alls? Är orsaken till att vissa är svåra att hitta att de knappt existerar, att de inte riktigt "får synas" eller att man inte ser vissa personer och företeelser trots att de finns där?
- Fick personerna uttala sig i artiklar eller var de bara med på bild?

Övning: Könsdiskriminerade reklam

Syfte med övningen: Att skapa en förståelse för hur könsdiskriminering sker genom reklam och hur bilderna bedöms utifrån lagen. Genom att deltagarna kritiskt granskar reklambilder och filmer får de en förståelse för hur diskriminering kan se ut och att samhället faktiskt agerar mot det (genom anmälningar och genom att bilder och filmer döms).

Innan träffen

Innan träffen kan ni skriva ut bilder från Reklamombudsmannens (RO) hemsida (www.reklamombudsmannen.org). Alternativt använder ni datorer för att visa bilderna. På RO:s hemsida, under fliken "uttalanden" kan ni söka efter bilder som blivit anmälda för könsdiskriminering, både de som friats och fällts. Välj ut några bilder och eventuellt reklamfilmer som friats och några som fällts.

Gör så här:

Berätta för gruppen att ni ska titta på bilder och filmer som har anmälts till reklamombudsmannen på grund av att anmälaren anser den vara könsdiskriminerande. Berätta att:

- All kommersiell reklam som riktas mot den svenska marknaden kan anmälas till och prövas av RO, oavsett om det är reklam i TV, i mobilen, på nätet, i tidningar, på stortavlor eller i andra medier.
- Allmänheten, företag, myndigheter eller andra organisationer kan anmäla reklam till RO. En privatperson som anmäler kan välja att inte visa sitt namn för annonsören, men RO måste ha anmälarens namn och kontaktuppgifter.
- Könsdiskriminerande reklam bedöms utifrån tre kriterier:
 1. Reklam som framställer kvinnor eller män som rena sexobjekt och som kan anses kränkande (sexistisk reklam).
 2. Reklam som ger en stereotyp syn på könsrollerna och som därigenom framställer kvinnor eller män på ett nedvärderande sätt (schabloniserande reklam).
 3. Reklam som på något annat nedvärderande sätt är uppenbart könsdiskriminerande för kvinnor eller män.

Dela in deltagarna i tre grupper och ge dem ett antal bilder och eventuellt reklamfilmer. Det är bra om grupperna har några bilder som är samma som en annan grupp men alla grupper ska inte ha samma bilder. Nu ska varje grupp diskutera vilka bilder/reklamfilmer som de tror har friats och vilka som har fällts. Låt dem diskutera i ca tio minuter och gå gärna runt till grupperna och ställ frågor.

Låt varje grupp diskutera:

- Varför tror ni att bilden har anmälts överhuvudtaget?
- Vilken bild/film har friats och vilken har fällts? Vad är det som får er att tro det?

Avslutande reflektion

Återsamla gruppen och låt dem presentera sina diskussioner och vad de kom fram till för varandra. Låt en grupp prata i taget. Jämför sedan om de grupper som haft samma bild kommit fram till samma resultat. Berätta vilka bilder som friats och vilka som fällts och berätta även varför (det finns en motivering till varje dom). Avsluta med att diskutera om de sett någon reklambild eller film som de tycker är diskriminerande? Berätta igen hur en anmälan görs.

Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta syftet* med träffen.

... med en *runda*.

... med att berätta vad ni ska prata om *nästa vecka* och eventuellt be dem förbereda något.

... med *tysta boken/lådan*.

Träff 7

Tjej+kille =sant?
Om kärlek och
heteronormativitet

Tjej+kille=sant?

Om kärlek och heteronormativitet

Det är idag vedertaget att man ska bli kär och att alla vill bli det. I samhället finns det tydliga föreställningar om vilken sorts kärlek som är den rätta men ännu fler om vad som är fel. Här ingår saker som "fel" hudfärg, religion, kön, etnicitet eller klass. Det kan även vara frågan om att bli kär i skolans rönt, någon som bor i "fel" område, tillhör "fel" gäng eller någon som är mycket äldre eller yngre än en själv. Det kan handla om att själv inte bli sedd som en person som kan bli kär, för att det enda omgivningen ser är ens rullstol, eller att man inte blir kär alls. Att tjejer ska vara intresserade av killar och tvärtom, är en sak som tas för given. Att som tjej gå hand i hand med sin flickvän i korridoren är för en del otänkbart. Orden "bög" och "flata" används som skällsord inom skolans väggar och en del familjer har svårigheter med att acceptera sina barns kärlek till personer av samma kön.

Kärleken är fri

Hedersrelaterad problematik diskuterades i träffen *Familjen* och återkommer i denna träff. Det handlar om synen på kärlek eftersom personer som lever med problematiken kan ha en begränsad möjlighet att bestämma vem de får bli kär i. Det är viktigt att komma ihåg att det inte går att koppla hedersnormer till någon speciell religion, kultur eller etnicitet. Den tar sig däremot olika uttryck i olika kulturer och påverkar ungdomars liv i olika utsträckning¹. För en person handlar det om att den inte kan vara öppet homosexuell, för en annan handlar det om att gifta sig med en person med samma religion och för en tredje handlar det om omöjligheten att vara ihop med någon från en annan social klass. Var medveten om att deltagare i gruppen kan leva med hedersrelaterad problematik men förutsett inte att de själva ser det som ett problem. Ifrågasätt normen om kärlek (måste man bli kär?) och diskutera vem som har rätt att bestämma om man ska vara kär och vem man ska vara kär i.

Heteronormen

Hetero är tjejer som tänder på och har sex med killar som tänder på och har sex med tjejer.

Heteronormen är en av de starkaste och mest grundläggande normerna i samhället. Den innebär att det bara är möjligt att vara antingen tjej eller kille och att det som är naturligt och självklart är att en tjej blir attraherad av, kär i och ihop med en kille och ingenting annat. Heterosexualitet är något vi lär oss av vår omgivning redan som barn. Många sagor, där par och relationer finns med, skildrar relationen mellan tjejen och killen, mannen och kvinnan eller mamman och pappan.

Vad som är hetero kan vara otydligt och ju mer man tittar på begreppet så märker man hur svårt och oklart det är med sexualitet. I dag görs tre indelningar i samhället som grundar sig på vilket kön man har sex med och denna uppdelning blir extra tydlig för dem som är homo- och bisexuella. För dem som inte passar in i heteronormen blir det tydligt att det finns vissa som räknas och vissa som pekats ut som avvikande och osynliggörs. För alla som blir utsatta för våld och hot om våld på grund av vem de håller i handen på stan är det tydligt att det finns gränser för hur man får vara, vad man får göra och vem man får älska².

Tvåsamhetsnormen är starkt sammankopplad med heteronormen och innebär att en relation enbart kan ingås av två personer. Enligt normen är man endast en komplett människa om man lever

1 Se Rädda Barnens policy om hedersrelaterad problematik i Rädda Barnen Malmö Södra Innerstaden, 2008.

2 Rädda Barnen Ungdomsförbund 2008

tillsammans med en partner. Samhället är därför utformat med parförhållanden och kärnfamiljen är den självklara utgångspunkten³.

Viktiga artiklar från Barnkonventionen

Viktiga artiklar i Barnkonventionen för träffen är de fyra grundprinciperna och särskilt artikel 2, att inget barn får diskrimineras. Det är viktigt att koppla samman heteronormativitet med diskriminering av de som avviker från normen. Kommer ni in på diskussioner om hedersrelaterad problematik är det även viktigt att framhålla artikel 16 som handlar om barns rätt till privatliv och artikel 19 handlar om barns rätt till skydd från fysiskt och psykiskt våld.

Syfte med träffen

Är att diskutera normer och föreställningar om vad kärlek är och vem man får bli kär i. Uppmuntra kritiska diskussioner om hur kärlek framställs i till exempel media och filmer. Problematisera heteronormen och vad det innebär att vara heterosexuell. Syftet är även att deltagarna har roligt och känner sig trygga i gruppen, se därför till att leka.

Så använder du övningarna

Träffen har tre teman: *Vad är kärlek*, *Heteronormen* och *Kärleken är fri*. Det första temat är tänkt som en uppvärmning där det finns utrymme att tala om kärlek. Det är viktigt att inte fastna i diskussioner om personliga erfarenheter av kärlek eller att utgå från att alla har samma föreställning om vad kärlek är. Det andra temat är heteronormen och övningarna handlar om att sätta heterosexualiteten i fokus och problematisera de föreställningar och normer den innebär. Det sista temat är kärleken är fri och den diskussionen sker utifrån hedersrelaterad problematik men ni behöver inte tala om begreppet uttryckligen.

Tänk på:

- Innan träffen är det bra att läsa heteronormativitet och normkritik i *Ellens utgångspunkter*.
- Att inte vara heteronormativa i ert bemötande av gruppen. Prata om partner eller flick- eller pojkvän och inte om pojkvänner.
- Fundera på vad hedersrelaterad problematik innebär för er och vilken erfarenhet ni har av det. Fundera även på vilken erfarenhet ni tror att gruppen har av det och vilka diskussioner som kan uppkomma (kanske har det redan kommit upp diskussioner på de tidigare träffarna?).
- Att anpassa träffen efter gruppen och använda din fantasi om du tycker att någon övning saknas.

Behövs till träffen:

- Whiteboard eller stort papper
- Dator för att kunna visa filmklipp i "Inled träffen" samt att ni tittar på filmklipp innan träffen.
- Tidningsbilder eller bilder från Bryt! till "Hur ser vi på varandra?"

Vad är kärlek?

Ellen

Träff 7: *Tjej+kille=sant?*
Om kärlek och
heteronormativitet

Sida: 117

Syftet med avsnittet är att gruppen funderar på vad kärlek kan vara och samhällets syn på kärlek. De ska fundera på vad som förväntas av en person i ett kärleksförhållande, om de förväntas bete sig på något särskilt sätt och vem som bestämmer det. De får även fundera på hur det är att göra slut och hur man förväntas reagera. Det är viktigt att inte hamna i en diskussion som blir för personlig utan att istället försöka få deltagarna att reflektera över deras föreställningar och kärlek och hur föreställningarna skapats.

Inled träffen...

... med en *runda*

... och med att *titta på filmklippet* "Heterosexuellas rätt i samhället" från umo.se eller filmklippet "Heterosexualitet" eller "Homosexualitet och bisexualitet" från UR och Ramp⁴.

Diskutera:

- Vad handlar filmklippet om? Vilket budskap har de?
- Känner ni igen er i det som händer i "Heterosexuellas rätt i samhället"?

Brainstorm: Om kärlek

Syfte med övningen: Att introducera dagens tema och fundera på normer kring kärlek.

Gör så här:

Skriv ordet "kärlek" på tavlan eller på ett blädderblock. Låt deltagarna ropa ut de ord de kommer att tänka på. Ställ aktivt frågor:

- Hur vet man om man är kär?
- Kan man bestämma vem man ska bli/inte ska bli kär i?
- Kan någon annan bestämma vem man ska bli kär i?
- Kan man vara kär i flera personer samtidigt?
- När "ska" man bli kär?
- När personer blir kära på film hur verkar det vara?
- Vad gör man om man blir kär? Hur betar man sig?

Övning: Rita kärlek

Syfte med övningen: Att deltagarna får sätta ord (eller färg) på sina tankar om kärlek och måla det de tycker att kärlek är eller kan kännas.

Gör så här:

Dela ut färgpennor och papper till gruppen och låt dem rita kärlek, det är helt fritt att måla som man vill. När alla har målat färdigt kan ni gå varvet runt och berätta vad ni målat.

⁴ Filmerna hittas på www.umo.se – Under fliken "Våld och kränkningar"/"Du har rätt att behandlas rättvist" och under fliken "Filmer från UR och Ramp".

Frågespalten: Om kompromisser⁵

Syfte med övningen: Är att diskutera vilka förväntningar som finns i ett förhållande och på kärlek.

Gör så här:

Dela in gruppen i par och berätta att de ska agera experter i en frågespalt. Dela ut två case per par, det är bra om paren har något case som är samma som ett annat par men alla par ska inte ha samma case. Låt gärna deltagarna eller paren skriva egna case till varandra som de får svara på. Uppmuntra deltagarna att casen inte ska vara för personliga och att de gärna får vara anonyma.

Case:

Hej Ellen,

Jag och min partner Jean har varit ihop i några månader. Jean tränar konståkning fyra kvällar i veckan och jag tränar fotboll lika ofta. Vi älskar idrott båda två och vi diskuterar ofta olika sportresultat. Inför den här terminen har dock träningstiderna för oss båda lagts så att vi nästan aldrig har tid att träffas. Både Jean och jag vill satsa på vår idrott. Jeans kompisar säger att om jag nu är så kär som jag säger borde jag ju vilja träffa hen och hoppa träningen. Jag tycker verkligen om Jean men jag känner att det är fel att jag ska behöva ge upp min fotboll. Varför kan inte Jean bara hoppa träningarna så att vi kan träffas? Hur ska jag göra?

Diskutera:

- Är det vanligt att man väljer bort fritidintressen för att ha tid att umgås med sin partner?
- Har någon i ett förhållande större ansvar för att man ska hinna ses, än den andra?
- Är det olika seriöst/viktigt när killar och tjejer satsar på sin idrott?

Hej Ellen!

Jag och min kompis Lea har vuxit upp tillsammans och varit bra kompisar sedan lågstadiet. Vi spelar i samma innebandy och träffas nästan varje dag, även ensamma. Jag tror att jag är kär i Lea. Vad ska jag göra tycker du? Jag är rädd om vänskapen med Lea!

Diskutera:

- Vad händer när man blir kär i en kompis? Vilka för- och nackdelar finns?
- Vilka reaktioner kan personen som skriver tänkas få? Hur ska personen bemöta dem?
- Är det skillnad om en nära kill- eller tjejkompis blir kär i en?

Hej Ellen!

Jag är ihop med en kille i min skola och är jättekär i honom. Nu har jag även fått känslor för en annan kille som jag träffat genom föreningen jag är med i. Han vet att jag har en pojkvän men jag tror att han gillar mig också. Problemet är att jag inte vill göra slut med min kille. Jag gillar båda och vet inte vad jag ska göra. Kan man vara kär i två personer samtidigt?

Diskutera:

- Kan man vara kär i flera personer samtidigt? Om inte, varför?
- Vad ska personen som skriver göra?
- Har killen i föreningen något ansvar? Han vet ju att personen har pojkvän.

Hej Ellen!

Jag vet inte vad jag ska göra! Min lärare är så himla snygg! Ibland när hon ska hjälpa mig med ett mattetal står hon så nära att jag kan känna hennes parfym och då blir jag helt varm i kroppen. När hon ler mot mig pirrar det i magen. Det känns som att jag måste berätta vad jag känner för annars exploderar jag. Vad ska jag göra?

Ellen

Träff 7: *Tjej+kille=sant?*
Om kärlek och
heteronormativitet

Sida: 119

Diskutera:

- Vad ska personen som skriver göra?
- Hur bör läraren agera om personen berättar?

Rollspel: Att göra slut

Syfte med övningen: Att deltagarna funderar på bra sätt att göra slut och varför man kan göra slut.

Gör så här:

Skriv av scenarion och hjälpmedel på lappar. Ett scenario/ett hjälpmedel per lapp. Två personer drar två lappar, en för scenario och en för hjälpmedel. Sedan ska de spela upp en scen för de andra där de improviserar vad som händer. De andra får hjälpa till och bestämma vad som ska hända. När alla har spelat upp ett scenario diskuterar ni.

Scenarion:

- Emma ska göra slut med Adrian, efter att de varit ihop i tre veckor.
- Hanna ska göra slut med Fredrika, hon har kommit på att hon är kär i Wafa.
- Ali ska göra slut med Cecilia, eftersom hans kompisar inte gillar henne.
- Carlos ska göra slut med Lara, han har hånglat med hennes bästa kompis.
- Johan ska göra slut med Bahir och är jätteledsen för det.
- Tove ska göra slut med Jean, hon är inte kär i hen.

Hjälpmedel: Telefon, I skolan, Hemma hos en av dem, Över chatt (läs upp vad ni skriver till varandra.), På en fest, På stan, SMS.

Diskutera:

- Finns det bra och dåliga sätt att göra slut?
- Vad är jobbigt med att göra slut med någon?
- Hur vill man att någon ska göra slut med en?
- Får man göra slut av vilken anledning man vill?
- Finns det gånger man ska göra slut fast än man kanske inte vill?
- Kan man bestämma när någon kompis ska göra slut med sin partner?
- Får man ljuga för att vara snäll?
- Hur kan de olika sätten påverka hur den som "blir dumpad" känner sig?
- Behöver det vara jobbigt att göra slut?

Heteronormen

Syftet med avsnittet är att vända och vrida på normer om sexualitet. Normen står i fokus för att synliggöra den. Övningarna blandar lek med diskussion och ger förhoppningsvis deltagarna en "aha-upplevelse". Det är viktigt att enkelt förklara vad en norm är och hur den kan förändras. Tänk på att inte bli tolererande och diskutera hur homosexuella ska tolereras.

Brainstorm: Om heterosexuallitet

Syfte med övningen: Är att sätta heteronormen i fokus.

Gör så här:

Skriv "För att vara hetero ska du" på tavlan eller på ett stort papper. Brainstormen ska leda fram till att ni reder ut definitionen av hetero. Skriv upp alla tankar gruppen kommer på. När du skrivit upp några ord avbryter du och kopplar deltagarnas ord till varje del av definitionen. Avsluta genom att skriva upp hela definitionen och diskutera den.

För att vara helt hetero ska du:

- ... vara tjej
- ... se väldigt kvinnlig ut
- ... dras till killar som ser väldigt manliga ut
- ... ha sex med killar

Övning: Fyra hörn om heterosexuallitet⁶

Syfte med övningen: Är att diskutera vad sexualitet innebär och vilka fördelar heterosexuella har för att de är normgruppen.

Frågor:

Det som har störst betydelse för ens identitet är:

1. Vilket land man kommer från.
2. Vilka värderingar ens föräldrar har.
3. Vilken sexualitet man har.
4. Öppet hörn.

Den största fördelen med att vara hetero är:

1. Man slipper komma ut med sin sexualitet.
2. Man kan spegla sig i och känna igen sig i TV och tidningar.
3. Man slipper vara rädd för att bli utsatt för våld på grund av sin sexualitet.
4. Öppet hörn.

Man har olika syn på relationer beroende på sin sexualitet.

1. Nej, det är ingen skillnad alls.
2. Ja, samhället ger oss olika syn på det.
3. Ja, relationer ser självklart olika ut beroende på sexualitet.
4. Öppet hörn.

Man har olika syn på sex beroende på sin sexualitet.

1. Nej, det är ingen skillnad alls.
2. Ja, samhället ger oss olika bilder av det som vi påverkas av.
3. Ja, synen på sex ser självklart olika ut beroende på sexualitet.
4. Öppet hörn.

Övning: Hur ser vi på varandra?

Syfte med övningen: Den här metoden handlar om att få syn på sina egna och samhällets föreställningar och normer kring heterosexualitet. Vanligtvis är det personer som bryter mot de här normerna – till exempel homosexuella – som blir utpekade och diskuterade. Nu ska vi istället vända på perspektiven. Syftet är att synliggöra och ifrågasätta heteronormen, den många vanligtvis tar för given.

Gör så här:

Del 1: Gissa heterot

Förbered övningen genom att antingen klippa ut tolv till femton bilder på olika människor ur tidningar och numrera dem. Du kan även kopiera bilder från BRYT! materialet. Lägg ut bilderna på golvet. Låt alla välja varsin bild som de tror visar en heterosexuell person. Gör en runda och gå igenom de valda bilderna. Låt personen som valt bilden motivera varför hon valt just den. Upprepa högt motiveringarna (till exempel ”smink”, ”vanlig kille”, ”macho”) och skriv dem på tavlan eller på ett stort papper. Fortsätt genom att fråga hur föreställningar kring kön spelar in. Utgå ifrån det heterosexuella genom hela övningen. Poängtera att det handlar om föreställningar om hur man ska vara, inte sanningar.

Diskutera:

- Vad tycker vi gör en person till hetero? Finns det yttre drag?
- Hur betar sig ett hetero?
- Hur går ett hetero?
- Vilket jobb har ett hetero?
- Vad kollar en hetero på för TV-program?
- Måste man vara en kvinnlig tjej och en manlig kille för att vara riktigt hetero?

Del 2: Vem tar vem?

Lägg ut bilderna så att alla kan se dem. Be deltagarna välja bilder utifrån vilka de tror har en kärleksrelation till varandra. Låt gruppen fritt fundera och diskutera kring vilka de tycker verkar passa ihop. De behöver inte komma överens. Det är snarare en bra grund för samtalet om många olika relationer föreslås.

Tänk på:

Undvik gärna att tala om par och fråga istället efter relationer, men gör inte någon poäng av den åtskillnaden eftersom det handlar om att få syn på vilka relationer man tar för givet. Det handlar om vilka ord du väljer när du ger instruktioner till deltagarna. Om du undviker att tala om par i instruktionerna ger du möjlighet för deltagarna att välja relationer mellan fler än två och skapar på så sätt utrymme för att sedan diskutera tvåsamhetsnormen som oftast visar sig vara väldigt stark i valen av relationer.

Ellen

Träff 7: Tjej+kille=sant?
Om kärlek och
heteronormativitet

Sida: 121

Diskutera:

Låt deltagarna motivera relationerna som de har föreslagit.

Gå en runda och ställ följdfrågor:

- Hur har relationerna valts ut?
- Hur har ens val påverkats av den ålder, hudfärg, funktionsförmåga eller klasstillhörighet som man har uppfattat att personerna på bilderna har?

Skriv upp stödord utifrån vad deltagarna säger och sammanfatta genom att läsa upp stödorden högt för alla. Diskutera sedan hur det kommer sig att människor ofta parar ihop personer från samma grupp eller kategori med varandra, till exempel vita med vita, personer utan synliga funktionsnedsättningar med varandra, medelklass med medelklass. Diskutera också varför det oftast är just par som bildas och inte relationer där fler än två lever tillsammans?

Tänk på:

Det är viktigt att samtalet inte fastnar i vad enskilda personer tycker är normalt eller inte, eller hur någon själv ser på olika grupper. Metoden handlar om att få upp ögonen för oskrivna regler som finns kring vilka som får vara tillsammans och att prata om vad som är vanligast att se i media och på stan.



Kärleken är fri

Syftet är att visa hur kärlek kan begränsas av omgivningens förväntningar och normer. Övningen synliggör att samhällets förväntningar på kärlek hänger samman med makt och diskriminering.

Värderingsövning: Fyra hörn om fri och ofri kärlek⁸

Syfte med övningen: Är att diskutera hur kärlek kan begränsas av omgivningens åsikter och föreställningar.

Frågor:

Min pappa har sagt att min syster ska giftas bort om ett halvår. Jag vet att hon inte vill, mamma verkar inte heller vilja det. Vad ska jag göra?

1. Kontakta kuratorn på skolan och be om hjälp.
2. Prata med familjen eller vända sig till andra släktingar.
3. Låta det ske, det finns inget att göra.
4. Öppet hörn.

Kurt är kär i en kille som han vet är kär honom också. Kurt vågar däremot inte visa det öppet eftersom han vet att hans kompisar inte skulle acceptera det. Vad ska han göra?

1. Prata med kompisarna och berätta hur han känner.
2. Ignorera kompisarna, han är kär och ska skita i vad andra tycker!
3. Glömma killen, vänner är viktigast.
4. Öppet hörn.

Aida är 16 år. Hon har blivit förälskad i Kim som går i hennes klass. De träffas i smyg men Aida är rädd att hennes syskon ska upptäcka att hon har en partner och berätta för föräldrarna. Vad ska Aida göra?

1. Ta med Kim hem och presentera Kim som en vän.
2. Göra slut med Kim eftersom hon vet att hennes föräldrar aldrig kommer acceptera att hon har en partner.
3. Prata med föräldrarna och berätta som det är.
4. Öppet hörn.

Maria är 15 år och har träffat en kille på nätet. Han heter David och är 25 år. Maria ljög till en början om sin ålder och sa att hon var 18. Nu har de träffats och han har fått reda på hennes rätta ålder. Hon är kär i honom och han verkar vara kär i henne också, trots att hon ljög. Marias föräldrar har fått reda på att Maria och David träffas och tycker att han är för gammal för henne. De har förbjudit henne att träffa honom. Vad ska Maria göra?

1. Sluta träffa honom! Han är för gammal för henne!
2. Träffa honom i smyg.
3. Ta med honom hem och presentera honom för föräldrarna.
4. Öppet hörn.

Ellen

Träff 7: *Tjej+kille=sant?*
Om kärlek och
heteronormativitet

Sida: 123

Ahmed och Cassandra är 15 år och är ihop. Cassandra har inlärningsssvårigheter och får ofta speciallektioner eftersom hon har svårt att hänga med på de vanliga lektionerna. Många i skolan retar Cassandra och kallar henne fula ord. Nu har många även börjat reta Ahmed för att han är ihop med Cassandra. Ahmeds kompisar tycker att han borde göra slut med Cassandra. Ahmed är kär i Cassandra men tycker att det är jobbigt att bli retad. Vad ska Ahmed göra?

1. Gör slut! Det är enda sättet att inte längre bli retad.
2. Säg till Cassandra att de inte ska umgås i skolan, så att andra ser dem. Då kanske de slutar reta honom.
3. Sluta umgås med sina vänner. De borde fatta att Cassandra är en jättebra tjej och att Ahmed är kär i henne. De borde stötta honom.
4. Öppet hörn.

Rachel är ihop med André. Hon är egentligen inte så kär i honom men hennes vänner tycker att de ska vara ihop. Rachel bryr sig mycket om vad hennes vänner tycker och är rädd för att förlora dem om hon gör slut med André. Vad ska hon göra?

1. Fortsätt vara ihop med honom, hennes vänner vet nog vad som är bra för henne.
2. Berätta som det är för André och be honom göra slut.
3. Sluta umgås med vännerna.
4. Öppet hörn.

Diskutera: Är kärleken fri?

Syfte med övningen: Är att knyta samman diskussionerna från brainstormingen i början och värderingsövningen. Var uppmärksam så att diskussioner om kultur inte leder till att en särskild kultur eller religion utpekas som en "hederskultur", det vill säga att hedersrelaterad problematik enbart finns i den kulturen eller religionen.

Diskutera:

- Vem har rätt att styra vem man är kär i?
- Ska man sluta vara kär bara för att någon annan ogillar den man är kär i?
- Har kärlek något med kultur att göra? På vilket sätt?
- Vilka begränsade normer finns för kärlek i Sverige?
- Hur kan man utmana dessa normer?

Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta syftet* med träffen.

... med en *runda*.

... med att berätta vad ni ska prata om *nästa vecka* och eventuellt be dem förbereda något.

... med *tysta boken/lådan* och be dem skriva ner sina frågor inför nästa träff *Ung och kåt*.



Ellen

Träff 7: *Tjej+kille=sant?*
Om kärlek och
heteronormativitet

Sida: 125

Träff 8

Ung och kåt — Om kroppen, lust och sex

Ung och kåt

– Om kroppen, lust och sex

Träff 8: *Ung och kåt*
– Om kroppen, lust
och sex

Sida: 129

”Sex är inte viktigare, heligare, eller mer mystiskt än det som hänger samman med livets alla övriga dimensioner och bara ett av alla uttryck som vår oro och frustration, lycka och längtan tar sig¹.”

Att barn har förmågan till sexuella känslor och upplevelser är ett kontroversiellt ämne. Ellen har som utgångspunkt att barn har en sexualitet och har rätt till den utan att bli kränkta eller skambelagda, dock har barn även rätt till skydd från övergrepp.

Vi lever i ett patriarkaliskt samhälle där mannen är norm så är kvinnors sexualitet till stor del osynliggjord och inte anses vara lika viktig. Ellens ståndpunkt är att alla människor har en sexualitet, du har rätt att själv bestämma över din kropp, din sexualitet och din njutning, oavsett hur du vill njuta (om alls) och med vem. I detta kapitel kommer vi fokusera på tjejers kroppar och tjejers njutning, vi kommer prata om klitoris, onani, lubrikation, slidkransen och annat viktigt! På grund av att tjejers sexualitet länge varit osynliggjord och sekundärt till killars/mäns sexualitet anser vi att det är viktigt att kunna prata om och sätta ord på tjejers sexualitet och kroppar. Vi tror att genom att bli bekväm med att tänka på och prata om sin kropp och vet hur den ser ut och vad som händer när den blir kåt, är det också lättare att hitta sin egen njutning och sexualitet.

Normer om sex

Heterosexualitet är norm i samhället som innebär att alla antas vara heterosexuella. Det leder till att många killar och tjejer osynliggörs när kärlek och sex presenteras i filmer, romaner, såpor och läroböcker. Detta sker inte minst under sexualundervisningen där homo- och bisexuellas erfarenheter sällan inkluderas. Det kan leda till att många killar och tjejer förnekar sina känslor och mår dåligt av att helt osynliggöras eller få uppleva negativa omdömen om sin sexuella läggning. Att kategorisera, tillskriva egenskaper och osynliggöra personer efter vem de attraheras av och eller har sex med är att diskriminera.

Med sex följer även könsroller. Inför, under och efter sexet finns det tydliga förväntningar på hur en kille och en tjej ska och borde agera. Det förväntas ofta av tjejer att de är kära i den de har sex med och att de ska ”spara” sig och inte vara för kåta. Killar förväntas däremot vara kåta och de förväntas ta initiativet till sex samt veta hur sex går till.

I Ellen ifrågasätts begreppet *oskuld*. Att ”förlora oskulden” innebär ofta att man har haft penetrerande sex för första gången. Begreppet används ofta för att hålla personer inom eller utanför en gemenskap. Det kan till exempel vara att man inte får vara en del i gänget som blivit av med oskulden eller att man är del av en grupp där det är skamfullt att inte längre vara oskuld. Oskuldsbegreppet får många att må dåligt, både de som vill ”bli av med” oskulden och de som vill ”ha den kvar”. Oskuldsbegreppet har traditionellt använts för att kontrollera människors sexualitet, särskilt tjejers. Det har i många olika kulturer och länder, bland annat i Sverige, ansetts viktigt att tjejer inte haft sex innan de gift sig. Oskuldsbegreppet är även problematiskt eftersom det antyder att man på något sätt ”inte är skyldig” vilket innebär att man är i skuld om man ”förlorat oskulden”. Man ska inte behöva känna skuld för att man haft sex eftersom man inte har gjort något fel².

Unga tjejer och killar med funktionsnedsättning osynliggörs oftast helt när vi pratar om sex. Lärare saknar kunskap och inkluderar väldigt sällan erfarenheter från personer med funktions-

1 RFSL 2007

2 www.umo.se

nedsättning i sexualundervisningen. Till detta kommer även en rad föreställningar och okunskap. Alltifrån att unga tjejer och killar inte är sexuellt intresserade till att de begränsas sexuellt av sin funktionsnedsättning³.

Sexuell läggning och könsidentitet och -uttryck

- En heterosexuell person attraheras sexuellt av och/eller blir kär i en person av motsatt kön. Heterosexualitet är den sexualitet som är norm i dagens samhälle.
- En bisexuell person attraheras sexuellt av och/eller blir kär i en person oavsett kön.
- En homosexuell person attraheras sexuellt av och/eller blir kär i en person av samma kön. Homosexuella män kallas ofta bögar och homosexuella kvinnor kallas ofta lesbiska eller flator.
- En asexuell person har ingen sexlust eller känner inget behov av att inkludera andra i sin sexualitet.
- En transexuell person upplever sig vara av motsatt kön jämfört med sitt biologiska kön. Detta är inte en sexuell läggning utan det handlar om könsidentitet. En transperson kan vara hetero- homo- och bisexuell. Bara den som själv identifierar sig som transperson är det.¹

1 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008 och www.rfsu.se

Viktiga artiklar i Barnkonventionen

Viktiga artiklar i Barnkonventionen för träffen är de fyra grundprinciperna och särskilt artikel 2, att inget barn får diskrimineras. Det är viktigt att koppla samman heteronormativiteten med diskrimineringen av de som avviker från normen.

Syfte med träffen

Fokus är på den egna kroppen och den sexuella förmågan som är till för dem själva. Deltagarna ska också få tillfälle att få svar på egna frågor och funderingar. Det Ellen vill förmedla är: när man blir trygg i sin egen njutning har man möjlighet och kan, om man så vill, dela den med andra. Så länge man själv trivs med det man gör och inte skadar, kränker eller utnyttjar någon annan så finns det inga "rätt" eller "fel" när det gäller sex. Vi vill säga: "Din kropp är positiv och full med sexuella förmågor, utforska! Bara du har rätt till din egen kropp och kan bestämma om du vill säga ja eller nej!". Det är viktigt att träffen känns rolig för deltagarna och att det är en bra stämning i gruppen, blanda övningar med lekar!

Så använder du övningarna

Träffen är indelad i tre avsnitt: *Berörning och sex*, *Kropp och lust* samt *Föreställningar om sex*. En del deltagare älskar denna träff. Andra tycker att det är jätteläskigt. En del tycker att det är olämpligt att prata om sex. En del väljer kanske till och med att inte dyka upp på träffen. Anpassa träffen efter gruppen men ni bör prata om anatomin, det vill säga hur fittan ser ut och ni bör även problematisera mödomshinnan/slidkransen.

- Om du har en grupp som inte gillar att prata om sex eller inte vill prata om sex kan ni fokusera på beröring, kroppen och samhället. Fokusera på det första avsnittet.
- Om du och din samtalsledarpartner tycker att det är svårt eller jobbigt att prata om sex kan ni fokusera på övningar som handlar om beröring och visa filmen "Sex på kartan". Fundera på om ni ska ta hjälp av en ungdomsmottagning för att besvara på deltagarnas frågor. Ni kan även ta hjälp av organisationer som RFSU och RFSL. Fokusera på det första och sista avsnittet. Fokusera på det första och sista avsnittet.
- Om du och din samtalsledarpartner inte har några problem med att prata om sex och om er grupp gärna vill prata om sex kan ni fokusera på lust och på att problematisera sex. Fokusera på avsnitt två och tre.

Ellen

Träff 8: *Ung och kåt*
– *Om kroppen, lust och sex*

Sida: 131

Tänk på:

- Klargör redan gången innan och påminn deltagarna i början av träffen att ni inte kommer att fråga deltagarna om deras privata erfarenheter, liksom att ni inte kommer att svara på frågor om era egna privata erfarenheter, utan att ni kommer att prata mer allmänt om sex.
- Anpassa diskussionerna efter gruppen. Ingen ska känna sig utanför på grund av för lite eller för mycket erfarenhet.
- Tänk på att använda ett inkluderande språk, för att inte någon ska känna sig utanför. Ellen ska vara en trygg plats för alla. Ett tips är att när du pratar försöka tänka att du använder ord och uttryck så att alla blir sedda och respekterade (oavsett läggning, funktion, könsidentitet, erfarenhet mm), att exempelvis alltid prata om en persons partner.
- Använd begreppet "första gången man har sex" istället för "förlora oskulden" eftersom begreppet "förlora oskulden" är problematiskt.
- Fundera på vilket ord du och din samtalsledarpartner vill använda för att benämna kvinnans kön och fundera på dess innebörd. Ellen tycker att fitta är ett bra ord som kvinnor kan ta tillbaka och ge en positiv innebörd.

Behövs till träffen:

- Whiteboard eller stort papper
- En låda till "Frågelådan" (Har ni en "tyst låda" kan ni använda den. Be gärna deltagarna skriva frågor på träffen innan.)
- Ballonger eller kondomer till "Ballonglek om olika sätt att ha sex på", samt pennor att skriva på ballongerna/kondomerna med.
- Dator/TV och filmen "Sex på kartan"

Beröring och sex

Syftet med avsnittet är att inleda träffen och ge dig chansen att känna efter vilken nivå du kan lägga diskussionen på. Avsnittet fokuserar på beröring och syftar till att vara stärkande (empowerment) genom att diskutera rätten över sin egen sexualitet och hur man visar att man vill/inte vill ha sex. Avsnittet tar även upp en diskussion om hur sex framställs på TV och vilka normer det skapar.

Inled träffen...

... med en *runda*.

... och med att *läsa en* citatet från RFSL i inledningstexten eller med att läsa en text från umo.se. Där finns många berättelser som ungdomar själva har skrivit om upplevelser och tankar om sex. Välj en text som passar din grupp.

Frågelåda: Om sex, lust och kroppen 1

Syfte med övningen: Är att deltagarna ska få ställa sina frågor om sex, lust, kroppen med mera.

Gör så här:

Ta upp de frågelappar som deltagarna skrev under föregående träff. Berätta att ni själva även skrivit några av lapparna så att det inte uppstår en situation där deltagare börjar gissa vem i gruppen som skrivit lappen. Läs upp frågorna och skriv gärna upp dem på tavlan, då blir det tydligare och inte lika lätt att missa att svara på någon under träffens gång. Berätta att ni kommer svara på en del frågor genom de övningar ni ska göra och ni kommer svara på resten i slutet av träffen.

Brainstorm: Om sex

Syfte med övningen: Att introducera ämnet och komma igång med diskussionen.

Gör så här:

Skriv ordet "sex" på tavlan och låt gruppen säga alla ord de kommer att tänka på. Lägga diskussionen på den nivå som passar gruppen och försök skapa er en bild av hur lätt/svårt/kul/pinsamt deltagarna tycker att det är att prata om sex.

Värderingsövning: Om sex

Syfte med övningen: Att inleda träffen och se vilka uppfattningar som finns i gruppen, se hur de reagerar på frågorna och vilken nivå träffen kan läggas på.

Påståenden:

- I samhället anses sex vara viktigt
- Tjejer förväntas inte ha lika stort behov av sex som killar
- Skolan är bra på att informera om sex
- Kärlek och sex hör ihop
- Det är lätt att säga nej till sex
- Killar förväntas alltid vilja ha sex
- Sex kan vara många olika saker
- Sex förknippas oftast med när en killes penis förs in i en tjejs slida
- Bra sex är att alla ska ha det lika skönt
- Gifterna förväntas ha sex
- Personer med funktionsnedsättning förväntas inte ha sex
- Killar förväntas ta initiativ till sex
- I en heterosexuell sexakt finns det tydliga roller som killar och tjejer ska ha
- Det är vanligt med tjatsex, det vill säga att tjasas till sex även om ens partner inte riktigt vill
- Alla har rätt att inte ha sex
- Man förväntas vilja ha sex med någon av motsatt kön

- En tjej förväntas ”spara sig”
- En kille förväntas ”spara sig”
- En kille som säger ”jag satte på henne” är nedvärderande mot tjejen
- Man lär sig hur man kan ha sex när man tittar på porr
- Porr är bra

Diskussion: Intimitet på TV

Syfte med övningen: Är att diskutera hur intimitet och sex framställs på TV och diskutera vilka normer som skapas.

Gör så här:

Dela in deltagarna i par eller mindre grupper och be dem komma överens om tre TV-serier som de ofta tittar på (prata om filmer istället om deltagarna inte kollar på TV-serier). De ska nu fundera på hur intimitet och sex framställs i dessa serier.

Frågor de ska diskutera:

- Hur pratar karaktärerna om sex?
- Visas intima scener eller sexscener? Vilken typ av intimitet och sex visas?
- Vilka pratar om sex/har sex?
- Hur framställs tjejer och killars sexualitet? Hur framställs deras kroppar och nakenhet?
- Hur framställs homo-, hetero- och bisexualitet?
- Vilken bild vill serien förmedla om unga och vuxnas sexualitet?

Samlas i helgrupp och låt alla par/grupper berätta något från deras diskussioner. Har flera par/grupper pratat om samma TV-serier, jämför då om de kommit med samma slutsatser.

Fortsättning för de som vill:

Diskutera hur de reagerar på att se intima scener eller sexscener på TV, kan det kännas pinsamt att se dem? Finns det situationer då det är mer eller mindre pinsamt? Hur reagerar de om de ser en sexscen tillsammans med sina föräldrar? Hur reagerar föräldrarna och varför reagerar de som de gör?

Kropp och lust

Syftet med avsnittet är att prata om tjejer kroppar och lust på ett positivt sätt. Det handlar om att prata om sexualitet utifrån tjejers upplevelser. Hur kvinnans könsorgan ser ut och vad som händer när kvinnor känner lust är ämnen som skolans sexualundervisning kan vara dåliga på att ta upp, ofta pratar de om preventivmedel och reproduktion.

Övning: Benämnn kvinnans kön

Syfte med övningen: Det behövs positiva och starka namn på kvinnans kön, namn som kan användas i sexuella sammanhang och förknippas med lust och sexuell kraft.

Gör så här:

Ge deltagarna post-it lappar att skriva på. Nu ska de skriva ord som benämner kvinnans kön. Ett ord per lapp. När alla har skrivit några ord sätter de upp post-it lapparna på tavlan. Nu läser ni upp alla ord och sedan ska ni besluta om ett namn som ni tillsammans bestämmer er för att använda. Till exempel genom en runda där alla i tur och ordning får välja bort ett ord, eller lägga sin röst på ett ord. Alternativt kan ni använda listan för att peka på att det kan vara svårt att hitta ett namn som känns bra. Det viktiga är att ni visar stolthet inför fittan, eller det ord ni väljer och väcker nyfikenhet hos gruppen.

Diskutera:

- Vilka namn har andra betydelser än just "kvinnans kön"?
- Kan några av namnen till exempel kopplas ihop med små gulliga djur? Varför är det så?
- Namn som vagina, slida, underliv eller "framstjärt" beskriver ju endast en del av kvinnans kön, eller är mycket vaga. Hur kommer det sig? Vad kan man säga när man vill prata om hela "paketet"?
- Varför har namnet "fitta" ofta en negativ klang? Kan "fitta" bli ett positivt ord?

Benämningen "Fitta" betyder ursprungligen "Våt strandäng"

Övning: Säg det högt!

Syfte med övningen: Att våga benämna kvinnans könsorgan och vänja sig vid att säga det högt.

Gör så här:

Vilket ord ni än använder, öva er på att våga säga det högt. Obs – gör ni den här övningen måste det vara ett ord som alla deltagare gillar och inte ett ord de tycker är negativt laddat. Ta en runda där ledarna börjar. Säg ordet, till exempel "fitta" högt – minst tre gånger på raken. Prova att säga det med olika tonfall – glatt, argt, sorgset, fnissigt, allvarligt. Gör rundan flera gånger!

Övning: Rita fittan

Syfte med övningen: Att deltagarna får kunskap om hur deras könsorgan ser ut och hur det fungerar.

Gör så här:

Måla upp en bild av fittan på tavlan (se bilagan "Rita fittan") eller dela ut en bild (måla av bilagan och kopiera, det ska inte stå vad som sitter var) till gruppen. Låt dem var och en för sig placera ut vad som sitter var eller gör det gemensamt på bilden på tavlan. Se till att alla får reda på vad som sitter var.

- Venusberget
- Klitoris
- Urinrörsmynning
- Inre- och yttre blygdläppar
- Slidmynning
- Slidkrans

- Mellangård
- Anus

När ni går igenom vad som sitter var får ni gärna även berätta lite om varje del. Läs gärna på lite innan. Berätta att alla tjejer ser olika ut, en del har stora blydläppar, andra har små, en del har kulliga venusberg, andra har platta. Berätta att man kan ta en spegel för att titta hur man själv ser ut.

Ellen

Träff 8: *Ung och kåt*
– *Om kroppen, lust och sex*

Sida: 135

Här kan ni hitta sidor med bra fakta:

- Riksförbundet för sexuell upplysning: rfsu.se.
- Ungdomsmottagningen på internet: umo.se

Hjärnan är faktiskt det viktigaste organet vi har när det gäller sex. Det är i hjärnan beslutet om du vill ha sex eller inte tas. Upphetsningen börjar i hjärnan, och sätter igång blodflödet som sprids ner till könet. I hjärnan samordnas sinnesintryck som syn, lukt, smak, hörsel och känsel och alla dessa intryck är viktiga för lusten och kåtheten. Hjärnan styr även känseln och upplevelserna av sex. Lusten och bra-känslan, som man behöver vid sex, styrs av hjärnan och kan försvinna lika snabbt som den kan dyka upp, till exempel om telefonen ringer precis när en person börjar bli kåt¹.

1 www.rfsu.se

Brainstorm: Om kåthet

Syfte med övningen: I skolans sexualundervisning glöms tjejers kåthet ofta bort och det är väldigt lite fokus på hur tjejers kroppar ser ut och fungerar vid sex. Därför är det viktigt att prata om fittan, dess delar och om hur den fungerar när den är kåt, exempelvis med lubrikation, tjejkroppens egna glidmedel.

Gör så här:

Låt gruppen brainstorma om vad som händer när tjejer bli kåta. Vilka delar av kroppen är viktiga? Vad händer i kroppen? Använd bilden på fittan.

Bra att veta är att:

- Hjärnan är det viktigaste sexuella organet. Lusten börjar alltså i hjärnan som skickar signaler till könsorganet.
- När tjejer blir kåta eller upphetsade sker lubrikation, det innebär att slidan blir extra våt, klitoris blodfyllas och förstoras, de inre blygdläpparna blodfylls och sväller, vaginan vidgas och livmodern dras upp och reser sig.
- Lubrikation hjälper till för att omslutande sex ska bli skönare¹.

1 www.rfsu.se

Avsluta med att berätta om onani genom att berätta att när tjejer onanerar smeker de sig ofta på olika delar av fittan. Berätta att alla får prova sig fram och se vad man själv gillar bäst.

Sant eller falskt: Om slidkransen

Syfte med övningen: Är att informera deltagarna om slidkransen. Det är väldigt viktigt att alla deltagare får reda på att mödomshinnan är en myt, att alla inte blöder när de har penetrerande sex för första gången, att ingen kan se om de haft penetrerande sex eller inte.

Gör så här:

Fråga gruppen var slidkransen sitter. Be dem peka på bilden av fittan. Fråga hur den ser ut och vad den har för funktion. Dela ut en röd och en grön lapp till varje person. Rött står för falskt och grönt står för sant. Läs upp ett påstående och låt alla deltagarna svara samtidigt genom att sträcka upp den röda eller gröna lappen. Avsluta genom att säga det rätta svaret och diskutera.

Påståenden:

- *Det finns en mödomshinna som spräcks när man har penetrerande sex för första gången.* (Falskt, det finns en slidkrans som består av elastiska slemhinneveck, och de kan inte spräckas av vare sig en penis eller något annat föremål som förs in i slidan.)
- *Slidkransen sitter en till ett par centimeter innanför slidmynningen.* (Sant, den består av slemhinneveck som kan vara tätt veckade eller mera glesa)
- *Slidkransen är elastisk och tånjbar, ungefär som en resår.* (Sant)
- *Det gör ont när man har omslutande sex för första gången.* (Falskt, hur man upplever sex både första gången och senare hänger mer ihop med hur trygg och avslappnad och kåt man är. När hjärnan vill – hjälper kroppen till. Kåt = lubriktion och blodtillförsel = lättare att ha skönt sex).
- *Det är viktigt att tjejer är våta för att det ska vara skönt med penetrerande sex.* (Sant, om en tjej inte är våt och istället är spänd gör det ofta ont.)
- *De flesta blöder första gången de har omslutande sex.* (Falskt, färre än hälften av alla tjejer blöder första gången. Om man blöder beror det oftast på att man inte varit sexuellt upphetsad utan spänd, nervös och för torr.)
- *Slidkransen kan spricka om man cyklar eller rider.* (Falskt, eftersom det inte är en hinna som brister påverkas inte slidkransen av fysisk träning. Slidkransen finns en till ett par centimeter innanför slidmynningen.)
- *Man kan se eller känna om en tjej har haft sex.* (Falskt. Lika lite som man kan se på en mans penis att han har haft sex kan man se det på en kvinnas vagina. Vare sig en gynekolog eller sexpartner kan avgöra om du haft vaginalsex, oralsex, analsex eller smeksex. Det är ingen annan som kan upptäcka om du haft sex.)⁴

Föreställningar om sex

Avsnittet syftar till att utmana föreställningar om vad sex är. Dels handlar det om att ifrågasätta hur man förväntas ha sex och föreställningen om att sex handlar om penetration. Avsnittet ifrågasätter även oskuldbegreppet och varför det är viktigt att förlora/inte förlora oskulden och hur det ska gå till. Det handlar även om att utmana heteronormen och diskutera olika sätt att ha sex på oavsett vem man har det med. Slutligen är det viktigt att deltagarna får svar på sina frågor om sex.

Ellen

Träff 8: *Ung och kåt*
– Om kroppen, lust och sex

Sida: 137

Kom ihåg

Prata inte bara om penetrerande sex, ta upp omslutande sex och smeksex.

Att prata om *omslutande sex* innebär att göra kvinnan mer aktiv i sexakten, fittan omsluter istället för att penis penetrerar. *Smeksex* är när man smeker någon annan med sina händer eller själv blir smekt. Smekningarna kan vara över precis hela kroppen och så klart på könen. När man har smeksex kan man göra som när man onanerar, fast åt någon annan¹.

1 www.rfsu.se

Film: "Sex på kartan"

Syfte med övningen: Filmen är gjord för elever i högstadiet. Den kan användas av de samtalsledare som inte känner att de har goda kunskaper för att själv leda träffen om sex.

Gör så här:

Visa filmen "Sex på kartan" gjord av UR och RFSU. Diskutera filmen, se gärna RFSUs metodmaterial om filmen och använd deras diskussionsfrågor. Filmen och metodmaterialet finns på både UR:s och RFSU:s hemsida.

Övning: Ballonglek om olika sätt att ha sex på⁵

Syfte med övningen: Att gruppen får vidga sin bild av sex är och hur det ska gå till. Använd gärna kondomer istället för ballonger så att kondomer avdramatiseras.

Gör så här:

Be deltagarna fundera på olika sätt att ha sex på. Låt några associera högt inför gruppen innan de delas in i par för att fundera vidare tillsammans. Varje par får ballonger/kondomer som de ska blåsa upp och skriva ned olika sätt att ha sex på, två sätt per ballong/kondom. Deltagarna ska ta hand och hålla reda på sina ballonger/kondomer under tiden som de tar nästa ballong/kondom och skriver två nya sätt att ha sex på. När ni ger signal ska alla skicka upp ballongerna/kondomerna i luften och hålla dem i luften med hjälp av händer och huvud. Nu ska alla hjälpas åt att hålla alla ballongerna/kondomerna i luften så länge som möjligt. Som samtalsledare slänger ni in ytterligare ballonger/kondomer som ni själva skrivit på. När en ballong/kondom nuddar golvet räknar ni ned från fem, fyra, tre, och så vidare. De måste ha hunnit få upp ballongen/kondomen i luften igen innan ni räknat ned till noll, annars är leken slut. Efter att fem ballonger/kondomer nuddat marken och ni börjat räkna ned avbryts leken. Avsluta övningen genom att låta paren berätta för varandra vad de och ni själva skrivit på ballongerna/kondomerna.

Diskutera:

- Vilka olika sätt att ha sex på har ni kommit på? Förutsätter de penetration eller inte?
- Vad är sex? Smekningar, oralsex, vaginalt eller analt samlag, hängel, med mera?
- Kan man ha sex utan att vara fysisk? Till exempel genom SMS, blickar och telefonsex?

Sant eller falskt: Om sex

Syfte med övningen: Är att ge fakta om sex som kan vara bra att veta och ifrågasätta en del myter.

Gör så här:

Dela ut en röd och en grön lapp till varje person. Rött står för falskt och grönt står för sant. Läs upp ett påstående och låt alla deltagarna svara samtidigt genom att sträcka upp den röda eller gröna lappen. Avsluta genom att säga det rätta svaret och diskutera.

Påståenden:

- Av alla killar och tjejer har hälften inte haft sex vid 17 års ålder? (*Sant*)
- Det är vanligt att killar och tjejer onanerar? (*Sant, många gör det men inte alla*)
- Äldre onanerar inte? (*Falskt*)
- För 100 år sedan fanns det homosexuella killar och tjejer? (*Sant*)
- Homosexualitet finns inom djurvärlden? (*Sant, det finns djur som lever i homosexuella par genom hela livet.*)
- Sex under mens är farligt och bör undvikas? (*Falskt*)
- När killar får stånd så fylls snoppen med blod? (*Sant*)
- Tjejer vet mer om killars kroppar än vad killar vet om tjejers kroppar? (*Sant*)
- Man har mest samlag när man är i åldrarna 15–25? (*Falskt, det är i åldrarna 26–55*)
- En kondom kan lätt förvandlas till en slicklapp. (*Sant, man klipper av toppen och klipper sedan upp kondomen och får en fyrkantig lapp som kan användas för att skydda sig mot könssjukdomar vid oralsex*)⁶.

Övning: Vem är oskuld?

Syfte med övningen: Att problematisera begreppet oskuld och vad det innebär att "förlora" den. Samt och fundera kring hur oskuldsbegreppet kan skilja sig på grund av sexualitet.

Gör så här:

Läs upp följande exempel.

Vilka har förlorat sin oskuld?

1. Kim är bisexuell och har smekt en person till orgasm.
2. Pelle och Samira strular i ett rum på en fest och Pelles penis kommer in i Samiras vagina i några sekunder innan de blir avbrutna av att någon kommer in i rummet.
3. Cornelia och Rebecca är ihop och har smekt varandra till orgasm flera gånger.
4. Ahmed och Therese är ihop och har smekt varandra till orgasm flera gånger.
5. Kenny och Elias har haft analsex tillsammans.

Diskutera:

- Vilka har haft sex? Varför har just de haft sex? Vad avgör vad som är sex?
- Hur "förlorar man sin oskuld", är det olika beroende på sexualitet?
- Vad innebär det "att förlora sin oskuld"?
- Vad händer när man "förlorat den"? Är man i skuld då?
- Varför är det viktigt att veta om man har haft sex eller inte?

Ellen anser...

... att det är upp till individen själva att avgöra när hon eller han har förlorat sin oskuld. En person som har haft sex och som anser att hon/han inte är oskuld/är sexuellt erfaren då är det.

Frågelådan: Om sex, lust och kroppen²

Syfte med övningen: Är att återkoppla till deltagarnas frågor.

Ellen

Träff 8: Ung och kåt
– Om kroppen, lust
och sex

Sida: 139

Gör så här:

Läs upp de frågor deltagarna lagt i frågelådan och som ni läste upp i början av träffen. Besvara de frågor som inte besvarats under träffen. Sammanfatta kort svaret på de frågor ni diskuterat under träffens gång.

Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta syftet* med träffen.

... med en *runda*.

... med att berätta vad ni ska prata om *nästa vecka* och eventuellt be dem förbereda något.

... med *tysta boken/lådan*.



Träff 9

Mitt värde! Om integritet och gränssättning

Mitt värde! Om integritet och gränssättning

Sedan i början av tonåren har jag varit rädd för att gå ensam i mörkret. Jag utvecklade strategier för att minska min rädsla och pratade med kompisar i mobilen på vägen hem. Alltid denna rädsla och oro som slog runt i magen, tvingade hjärtat att pumpa hårt och benen att småspringa. På senare år har jag insett denna rädsla är något jag delar med fler tjejer än killar. Många killar verkar kunna cykla hem sent på natten utan rädsla i magen, trots att de ju löper större risk för att bli överfallna. Fem procent av tjejerna åldern 16-24 utsattes för misshandel 2008-2009, ändå var över en fjärdedel av tjejerna i åldersgruppen oroliga för att utsättas för misshandel. Av killarna utsattes tolv procent för misshandel medan åtta procent var oroliga. Killarna är alltså mer utsatta men mindre oroliga¹. Tjejers rädsla och oro är ofta onödig och begränsande. På den här träffen är det viktigt att inte förstärka tjejernas rädsla utan att istället stärka deras känsla av att de är värda att försvara, att tjejer inte bär ansvar för en våldtäkt och att ifrågasätta hur rädsla och oro begränsar tjejers liv.

Rädsla och oro för överfall utomhus hänger samman med samhällets missvisande syn på våldtäkt. Faktum är att våldtäkter oftast sker inomhus och inte i en mörk park. Offret känner oftast förövaren sedan tidigare. Men eftersom bilden av hur en våldtäkt går till är missvisande upplever många tjejer och kvinnor inte att de blivit utsatta för våldtäkt eller sexuellt utnyttjande när de blivit tvingade till sex. Ett sätt detta sker på är genom *tjatsex*. Tjatsex innebär att en person tjarar till sig sex från en annan person, som från början sagt nej. Deltagare i flera Ellengrupper har berättat om tjatsex. De har beskrivit att de egentligen inte velat ha sex men att de gått med på det när partnern tjarat. De vill inte göra sin partner ledsen. Deltagare i Ellengrupper har även beskrivit att de upplevt att det varit svårt att säga nej till sex om de en gång sagt ja. Om de vid ett tillfälle haft sex med en person eller partner är det svårt att säga nej nästa gång personen eller partnern vill.

Trakasserier och hatbrott

Sexuella trakasserier har ofta inte med sexualitet i sig att göra utan med olika former av makt. En form av sexuella trakasserier är användningen av ordet "hora". Hotet om att bli kallad hora är ständigt närvarande. Ett "horigt beteende" behöver inte alls vara sexuella aktiviteter eller beteenden. Andra anledningar kan vara hur en tjej beter sig, pratar eller klär sig. Att som tjej bli stämplad som "hora" är uppenbart negativt, definitionen är svår, men begreppet tjänar till att bibehålla tjejers underordning och killars överordning².

Hatbrott är när någon utsätter en annan person för våld eller hot på grund av dennes etniska bakgrund, religion, sexuella läggning eller könsöverskridande identitet. Hatbrott är ett allvarligt brott som riktas mot de som avviker från normer och därmed utmanar normgruppers makt³. Det är viktigt att denna träff inte bara fokuserar på sexuella trakasserier som det enda sättet tjejer kan bli kränkta på. För en del tjejer i gruppen kan deras sexuella läggning, etnicitet eller religion upplevas som en större riskfaktor för att utsättas för trakasserier. Det är även viktigt att använda ett intersektionellt perspektiv och förstå en dubbel utsatthet som exempelvis en icke-svensk homosexuell tjej kan befinna sig i.

1 www.brå.se

2 Bergström, Maria och Daniel Foxhage 2005

3 www.brå.se

Trakasserier och våld handlar om makt. Den som trakasserar någon eller använder våld gör det för att befästa sin egen makt. Att befästa sin makt över någon annan sker inte bara genom öppna handlingar och verbala påhopp, det sker även genom blickar, skratt, suckar och kroppsspråk⁴. Man använder alltså härskartekniker, vilket togs upp i träffen *Gänget och jag*. Vad som gör att man känner sig kränkt kan ibland vara svårt att beskriva eller förstå eftersom den kränkande handlingen är svår att sätta fingret på. Det som gör den kränkande är sammanhanget hur den utförs (en suckning är ju i sig inte kränkande men när Lena upprepar suckar när Afnan berättar om sin idé är det ett osynliggörande eller förlöjligande).

Internet

Vuxna känner ofta oro och rädsla för vad ungdomar gör på internet. Men många ungdomar är medvetna om internets risker och har utvecklat säkerhetsstrategier för att minimera riskerna och för att avstyra ointressanta eller obehagliga kontakter på internet. En strategi är att begränsa vilken information man lämnar ut om sig själv. En annan är att genomskåda en vuxen som utger sig för att vara en ungdom. Trots denna riskmedvetenhet är det vanligt med obehagliga upplevelser på internet. I en undersökning bland besökare på bilddagboken.se uppgav tre av fyra tjejer i åldersgruppen 13-15 att de någon gång varit med om att en person på nätet, som var äldre än de själva, velat prata om sex eller skicka bilder/filmklipp när tjejen inte själv ville⁵.

Det är en mycket liten andel av ungdomarna som prostituerar sig över internet. Det som kan ses som oroväckande är vad ungdomar anser att prostitution är. Ungdomsstyrelsen menar att man bör prata om "sex mot ersättning" istället eftersom ungdomars syn på prostitution är att det är ett fysiskt möte där den ena personen betalar den andra med pengar för sex. När unga säljer sex över internet kan den sexuella handlingen ske genom exempelvis en webbkamera och ungdomen får betalt genom påfyllning av kontantkortet till mobilen⁶.

Feministiskt självförsvar

Feministiskt självförsvar är en typ av självförsvar som är utformat av kvinnor, för kvinnor. Det feministiska självförsvaret handlar om att skaffa en handlingsberedskap inför våld och (sexuella) kränkningar som tjejer och kvinnor utsätts för av killar och män. Självförsvar kan låta drastiskt och som att det innefattar slag och sparkar. I Ellen väljer vi att fokusera på självförsvar som kan användas i vardagliga situationer då man blir kränkt. Det handlar om att känna att man har rätt att säga ifrån och rätt att inte bli kränkt. Övningarna innebär att öva på att säga nej och stopp, att hantera obehagliga situationer och att använda sin röst. Självförsvaret ska användas som empowerment och varje tjej ska känna att hon har ett värde – "Jag är värd att försvara!".

Om ni har erfarenhet av fysiskt feministiskt självförsvar kan ni absolut lära tjejerna om detta. Det går även att kontakta organisationer och studieförbund på orten som utbildar i feministiskt självförsvar och bjuda in dem till träffen.

Viktiga artiklar i Barnkonventionen

Viktiga artiklar i Barnkonventionen för träffen är de fyra grundprinciperna och särskilt artikel 2, att inget barn får diskrimineras. Träffen handlar om trakasserier och det är diskriminering. Även artikel 6 är viktig eftersom den handlar om barns rätt till liv och överlevnad, samt artikel 19, skydd

4 www.brå.se

5 Ungdomsstyrelsen 2010

6 Ungdomsstyrelsen 2010

mot psykiskt och fysiskt våld. Artikel 12, rätt att bli hörd, samt artikel 14, rätt till religionsfrihet är användbara i diskussioner om härskartekniker och hatbrott.

Ellen

Träff 9: *Mitt värde!
Om integritet och
gränssättning*

Sida: 145

Syfte med träffen

Är att diskutera gränssättning och att deltagarna ska känna att de har rätt att inte blir kränkta eller trakasserade. Det är viktigt att diskutera sexuella trakasserier och våldtäkt men att även diskutera trakasserier i en vidare bemärkelse. Viktigt är också att koppla samman trakasserier med makt och normer. Internets ökade betydelse innebär även att gränssättningen inte bara sker "i verkliga livet", utan lika mycket på internetforum och chatter med mera. Tjejerna ska gå från träffen med en säkerhet i sin kropp efter att ha fått provat på att sätta gränser och försvara sig själva genom kroppsspråk och språk. Det finns en risk att det blir ett tungt pass, försök därför lätta uppstämningen med lekar och samarbetsövningar!

Så använder du övningarna

Träffen är indelad i tre avsnitt: Kränkningar, Gränssättning på internet samt Feministiskt självförvar. Det är bra om ni hinner med övningar från varje tema men se till att diskussionerna inte blir för deppiga och fokuserade på tjejer i offerrollen. Se gärna till att hinna med övningen om härskartekniker och att deltagarna får kännedom om härskartekniker och främjartekniker.

Tänk på:

- Återkoppla till träffen i *Gänget och jag* och diskussioner om härskar- och främjartekniker.
- Var extra uppmärksam så att deltagarna inte berättar sådant de har varit med om och som de i framtiden riskerar att ångra att de berättat.
- Var uppmärksam på diskussioner som leder till att "det är tjejens fel" när det handlar om våldtäkt och horrykte. Ni måste ta upp dessa diskussioner ordentligt och problematisera det deltagarna säger. Det kan kännas väldigt obehagligt när en deltagare visar en sådan attityd men tänk på att de speglar samhällets syn på tjejer och fråga vem det är som säger att det är "tjejens fel".
- Att anpassa träffen efter gruppen och använda din fantasi om du tycker att någon övning saknas.

Behövs till träffen:

Whiteboard eller stort papper

Kopiera case till "Frågespalten"

Eventuellt kopiera och klippa ut påståenden till "Oavslutade meningar"

Kränkningar

Diskussionen om kränkningar inleddes i träffen *Gänget och jag* och tas nu vidare till makt och diskriminering. Avsnittet syftar till att synliggöra vilka kränkningar som sker i ungdomarnas vardag och att det handlar om makt. Det är viktigt att inte bara tala om sexuella trakasserier utan att även tala om skällsord utifrån etnicitet, sexualitet och funktion. I diskussioner om våldtäkt är det viktigt att tydliggöra att det aldrig är den våldtagnes fel att en våldtäkt sker!

Inled träffen...

... med en *runda*

... och med att *läsa en text eller lyssna på en låt som du tycker är inspirerande för träffen och diskutera dess innebörd.*

Rollspel: Mingel⁷

Syfte med övningen: Är att deltagarna får känna på hur betydelsefullt kroppsspråket är. Det är även en uppvärmning inför "Härskartekniker 2".

Gör så här:

1. Låt deltagarna gå runt i rummet och hälsa på varandra.
2. Bryt minglet och dela i gruppen i två lika stora grupper (grupp A och B).
3. Ge de två grupperna olika instruktioner som de ska använda sig av när de hälsar på varandra. Grupperna ska inte veta vilken instruktion den andra gruppen får. Det är dock viktigt att poängtera att instruktionerna handlar om hur de ska bete sig fysiskt, det är inte personlighetsdrag.
4. Ni låter grupperna testa en instruktion i taget och ger de nya instruktioner separat. Visa gärna hur de ska röra sig.

Första instruktionen: *Blicken*

Grupp A: Möt blicken med personen du hälsar på, behåll ögonkontakten en liten stund.

Grupp B: Se den du hälsar på i ögonen för en kort stund, se sedan bort och titta snabbt tillbaka.

Andra instruktionen: *Andningen och rösten*

Grupp A: Andas djup och långsamt. Säg hej lugnt och artikulerat.

Grupp B: Andas snabbt och ytligt. Säg hej kort och snabbt.

Tredje instruktionen: *Kroppsspråk*

Grupp A: Rör dig med stora steg och stark hållning. Skjut fram bröstet och håll armarna på ryggen eller hängande vid sidorna.

Grupp B: Rör dig med korta snabba steg. Kuta ryggen och rör hela tiden händerna över kroppen (plocka med kläder, pillar i ditt ansikte, fixa med håret).

Avsluta med att de får röra sig som sig själva igen och får loss instruktionerna från kroppen.

Diskutera:

- Hur kändes det i de olika rollerna?
- Vad hände i mötet med andra?
- Hur hänger instruktionerna och de inre upplevelserna ihop?
- Hur kränker man någon med kroppen?

Övning: Härskartekniker 2⁸

Syftet med övningen: Är att deltagarna får ökad förståelse för vad härskartekniker är och hur de kan använda motstrategier och främjartekniker.

Gör så här:

Dela upp deltagarna i par och kalla den ena för A och den andra för B. Ge person A instruktionen att berätta om sin morgon för person B. Person A ska berätta som om hon berättar om det mest intressanta som finns och uppehåller sig gärna med detaljer. Ge person B instruktionen att A:s historia är det mest ointressanta hon hört och att hon ska visa sitt ointresse genom sitt kroppsspråk, genom att exempelvis titta bort, sucka, himla med ögonen, kolla på klockan. Låt övningen pågå tills det börjar bli lite jobbigt för A. Be sedan person A att återigen berätta om sin morgon men denna gång med känslan av att det är helt ointressant och att det är pinsamt att någon ens är intresserad av detta. Person B får nu veta att hon ska få höra det mest intressanta och spännande hon någonsin fått höra. B ska visa sitt intresse och ställa följdfrågor. Hon ska ge A plats och uppmärksamhet. Byt roller så att alla får prova på att vara både A och B.

Diskutera:

- Hur kändes det att vara A i de olika rollerna?
- Hur kändes det att vara B i de olika rollerna?
- Vad hände med A när B var ointresserad respektive intresserad?
- Hur kändes det att bli kränkt/bekräftad?

Gå vidare med:

Diskutera vilka härskartekniker, motstrategier och främjartekniker som finns. Ta hjälp av informationen i *Gänget och jag*.

Övning: "Han tiggde ju om att bli rånad"

Syfte med övningen: Att problematisera diskussionerna som ibland uppstår när en tjej blivit utsatt för en våldtäkt.

Gör så här:

Läs bilagan "Han tiggde ju om att bli rånad" högt för gruppen. Använd Stina Jeffners resultat från sin studie "Liksom våldtäkt, typ..." för en fortsatt diskussion om skuldbeläggandet och synen på en våldtäkt och ett våldtäktsoffer.

Diskutera:

- Vad tänker ni när ni hör det här?
- Varför tror ni att vi läser upp den historien?
- Känner ni igen snacket som går efter att en tjej blivit utsatt för något?
- Brukar man prata så här när någon blivit rånad?
- Varför pratar man så när en tjej blivit våldtagen, till exempel när man tar upp i rättegången att tjejen varit full, eller haft kort kjol?

Ellen

Träff 9: Mitt värde!
Om integritet och
gränssättning

Sida: 147

Gränssättning på internet

Avsnittet bygger vidare på träffen *Snygg på nätet* då kränkningar på internet togs upp. Syftet med avsnittet är att diskutera hur man kan hantera situationer då man själv kränks eller då ens kompis eller någon i ens omgivning kränks. Syftet är även att diskutera gråzoner som vad som är prostitution.

Övning: Gränssättning på nätet⁹

Syftet med övningen: Är att gruppen får fundera på olika sätt att sätta gränser på internet.

Gör så här:

Fråga deltagarna och skriv gärna upp på tavlan: Vilka sätt finns det på internet om du vill ha kontakt med...

... någon man skulle vilja bli kompis med?

... någon man vill flirta med?

Låt dem diskutera i bikupor och ta sedan en helgruppsdiskussion. Fråga sedan: Vilka sätt finns det på internet om du inte vill ha kontakt med...

... en jämnårig som vill bli kompis?

... någon man har haft kontakt med länge?

... någon som kommer med sexuella förslag som man inte är intresserad av?

Låt dem diskutera i bikupor igen, gärna med en ny person. Diskutera sedan i helgrupp. Berätta om *zip it – block it – flag it*.

- *Zip it – block it – flag it* kommer från en brittisk kampanj för internetsäkerhet.
- *Zip it:* Begränsa hur mycket du berättar om dig själv online.
- *Block it:* Blockera personer som skickar otrevliga meddelanden och öppna inte okända länkar.
- *Flag it:* Berätta för någon du litar på ifall något upprör dig eller om någon föreslår att ni ska ses offline.

Övning: Vad är prostitution?¹⁰

Syfte med övningen: Att fundera på vad prostitution är och vad som är olagligt, samt vem som är skyldig.

Gör så här:

Läs upp ett exempel i taget och skriv några nyckelord på tavlan. Till exempel Petter – onani – webbcam, Susanna – langare – runka.

1. Petter är 13 år och behöver pengar för att kunna fortsätta spela på internet. Han onanerar framför en webbkamera och en tjej sätter in pengar på hans konto så att han kan fortsätta spela.
2. Susanna är 17 år och behöver sprit till en fest hon ska gå på. Hon får kontakt med en langare via nätet. När hon ska hämta spriten kräver langaren att hon ska runka av honom, då kommer hon få spriten gratis, annars får hon den inte alls.
3. Moa är 14 år och jätteförälskad i sin nya pojkvän som är ganska mycket äldre än hon. En kväll tar han med henne ut på en dyr restaurang och där ger han henne ett nytt fint armband. Senare på kvällen vill han att hon ska följa med honom hem och hon förstår att han vill ha sex. Hon känner sig inte riktigt redo än. Samtidigt är hon rädd att han ska bli sur och besviken, snabbt försöker hon räkna ut hur mycket pengar han faktiskt lagt ut på henne under kvällen. Det känns på något sätt som att hon är skyldig honom något i gengäld.

9 Inspirerad av Ungdomsstyrelsen 2010

10 Inspirerad av Ungdomsstyrelsen 2010

4. Amir är 17 år och har många sexkontakter på internet, det är kul och upphetsande. Han börjar också träffa killar på riktigt som han har sex med ibland. En dag träffar han en kille som erbjuder honom mycket pengar för att han ska ha sex med honom. Amir tänker att det kanske är lika bra att få betalt för det han ändå skulle göra.
5. Alina och Hanna är 15 år och skickar bilder på sina bara fötter till en man som de kommit i kontakt med via en community. De fnissar och har kul medan de tar och skickar bilderna. Mannen sätter in pengar på tjejernas kontantkort.

Ellen

Träff 9: Mitt värde!
Om integritet och
gränssättning

Sida: 149

Diskutera:

- Vilka av dessa exempel kan man kalla prostitution?
- Var går gränsen för det som man kan kalla prostitution?
- Vilka av ungdomarna i berättelserna tror du ser det som de själva gör som prostitution?
- Hur tror ni att ungdomarna mår och tänker efteråt?

Avsluta med att berätta vad lagen säger om köp av sexuella tjänster, sexuella handlingar av barn samt vad som är ersättning för tjänsten eller handlingen. Punkterna nedan kan hjälpa er att reda ut vad som är prostitution och vem som gör något fel. Gå inte för djupt in på lagar och exakt vilket brott som begåtts. Det viktiga är att förmedla att prostitution kan ske mot annan ersättning än pengar ”i handen”, att köp av sexuella tjänster och handlingar kan ske på andra sätt än ”på gatan”, att barn är extra skyddade i lagen och att barnet själv, som säljer tjänsten eller handlingen, aldrig gör något olagligt.

Vad är olagligt?

1. Personen som sätter in pengar på Petters konto köper en *sexuell tjänst*, alternativt *sexuell handling av barn*, av honom och det är olagligt. Petter gör inget olagligt.
2. Om Susanna runkar av langaren köper han en *sexuell tjänst*, alternativt *sexuell handling av barn*, av henne och det är olagligt. Susanna gör inget olagligt.
3. Man är aldrig skyldig att ha sex med någon, vad den personen än säger. Pojkvännen gör sig skyldig till *våldtäkt mot barn* om han har sex med Moa eftersom hon är under 15 år.
4. Om Amir har sex med killen köper killen en *sexuell tjänst*, vilket är olagligt. Amir gör inget olagligt.
5. Mannen som tar emot bilderna och sätter in pengar på deras kontantkort kan göra sig skyldig till att *köpa en sexuell handling av barn*.

Lagen säger:

- I Sverige är det förbjudet att köpa *sexuella tjänster* och vuxna (över 18 år) döms till böter eller fängelse.
- Det är inte förbjudet att sälja sexuella tjänster.
- Sverige har ett förbud mot köp av *sexuella handlingar av barn*.
- Även försök till köp av sexuella handlingar från barn är förbjudet.
- Ersättningen behöver inte vara ekonomisk utan kan även innebära alkohol, droger, smycken, kläder med mera.

Feministiskt självförsvar

Avsnittet syftar till att deltagarna provar på att använda sin kropp till att visa var gränser går. Övningarna är användbara i både vardagliga situationer och i situationer som kan kännas kränkande och obehagliga. Syftet är att deltagarna ska känna att de har makt över sin kropp och avgöra vad som känns behagligt/obehagligt. Tillåt skratt och lek under övningarna så att de inte känns för allvarsamma.

Övning: Oavslutade meningar

Syfte med övningen: Att inleda temat om hur man kan sätta gränser och försvara sig.

Påståenden:

När jag går hem i mörkret känner jag mig ...
Jag känner mig trygg när ...
Om någon tafsade på bussen skulle jag ...
Jag skulle kunna använda våld om ...
Om någon hoppade på min kompis skulle jag ...
Jag är rädd när ...
Tjejer är rädda för ...
Killar är rädda för ...

Diskutera:

- Killar är mindre rädda och oroliga än tjejer för att utsättas för misshandel (se statistiken i inledningstexten), trots att de löper större risk för det, hur kan det komma sig?
- Är det lätt eller svårt att veta vad man ska göra om man bli tafsad på eller liknande?

Övning: Stopp!

Syfte med övningen: Är att deltagarna får känna sina fysiska gränser och hur de kan använda röst och kroppsspråk för att visa dem.

Gör så här:

Dela upp gruppen i två rader, som står vända med ansiktena mot varandra. Avståndet ska vara minst ett par meter mellan de två grupperna. Deltagarna ska arbeta i par med den person de har mitt emot sig, person A och B. Person A ska gå sakta mot B. När B känner att A inte ska komma närmare, markerar B en gräns, ett "STOPP!" genom att sätta upp händerna. Inga ord yttras. A respekterar B:s signal och stannar. B ska enbart med hjälp av ögonen uttrycka signalen och A ska uppfatta den och respektera den. Byt sedan så att alla får prova båda rollerna. Sätter er sedan i en cirkel och diskutera.

Diskutera:

- Hur var det att göra den här övningen?
- Var det svårt eller lätt att markera "stopp" och sätta en gräns?
- När eller på vad sätt var det svårt?
- Kan ens personliga gräns förändras i olika situationer och med olika personer?
- Kan det vara så att man behöver träna sig på att sätta gränser och säga nej, eller är det något man bara "kan"?

Övning: Säg NEJ!

Syfte med övningen: Är att deltagarna reflekterar över deras rätt att säga "nej" och att man inte alltid behöver ta en diskussion. Ett nej är ett nej.

Gör så här:

I den här övningen får man bara svara "nej" till alla frågor som ställs, vad personen som försöker övertala en än säger. Det är viktigt att man bara säger "nej" och inget annat.

Dela upp deltagarna två och två och ge dem en sak som de ska argumentera om (till exempel en penna, en bok, en kopp). Det är person A:s ägodel och hon vill inte lämna ifrån sig den. Person B ska övertyga A om att ge den till henne. Person A får bara svara genom att säga nej. Låt dem hålla på i någon minut och byt sedan roll.

Scenario 2: Innebär att argumentera om att den ena ska göra något för den andra.

Person A ska försöka övertala person B att göra hennes läxa.

Person B ska försöka övertyga person A om att åka med till farmor.

Överkurs: Beroende på grupp kan ni välja att gå steget längre och välja en svårare situation, som att den person A ska övertyga person B om att de ska dricka alkohol eller snatta godis i en affär, trots att person B inte vill det.

Samla gruppen i en cirkel och diskutera:

- Hur kändes det att bara kunna säga nej? Var det skönt eller jobbigt?
- Hur kändes det att försöka övertyga men att bara få nej som svar?
- I vilka situationer räcker det med ett "nej"?

Övning: Taktik i en obehaglig situation

Syfte med övningen: Är att deltagarna får prova olika metoder för att hantera en obehaglig situation.

Gör så här:

Berätta för gruppen att ni ska göra ett rollspel om hur man kan hantera en situation som känns obehaglig. Berätta om situationen: *Du har varit på en fest och står ensam och väntar vid en busshållplats sent på natten. Plötsligt kommer det en kille. Du känner igen honom, han var på festen och försökte stöta på dig, men du var inte intresserad. Han är lite full och närgången och du tycker det känns jobbigt. Han säger att du är snygg men jävligt pryd. Han tycker att ni ska snacka lite och att du inte ska vara så tråkig. Han kan väl få en kram?*

Det finns olika sätt att bemöta honom:

1. Ignorera.
2. Säg förlåt, vara undergiven.
3. Bli arg och våldsam.
4. Vara bestämd men lugn.

Samtalsledarna demonstrerar med varandra alla de fyra olika sätten att bemöta killen. Deltagarna delas in två och två och får prova alla sätt på varandra. Varje person ska få prova på att vara tjejen och prova killen.

Sätter er i en cirkel och diskutera:

- Vilken taktik tyckte ni fungerade bäst?
- Hur vara det att vara "tjejen" respektive "killen"?

Berätta att den bästa taktiken ofta är att vara lugn, men att vara bestämd och orädd.

Ellen

Träff 9: Mitt värde!
Om integritet och
gränssättning

Sida: 151

Övning: Trestegsmodellen

Syfte med övningen: Är att deltagarna får prova hur de kan sätta gränser mot sexuella trakasserier eller ovälkomna närmanden.

Gör så här:

Trestegsmodellen eller mer populärt kallad "tafsleken" är en modell som är utvecklad som en teknik för att bemöta sexuella trakasserier och närmanden. Den går ut på tre olika steg:

1. NAMNGE
2. KRITISERA
3. SÄG VAD DU VILL

Ledarna spelar upp en situation när den ena personen tafsar på den andre, till exempel att ta på rumpan. Den som blir tafsad på går igenom följande tre steg. Tala högt och bestämt:

1. Beskriv vad som händer – "Du tar på mig!"
2. Tala om vad du känner – "Jag tycker inte om det"/"Jag blir arg!"
3. Tala om hur du vill att det ska vara istället – "Gå härifrån"/"Jag vill att du tar bort din hand"

Låt deltagarna öva på varandra, och få prova de båda olika rollerna. Om de vill får varje par sedan visa upp för gruppen. Sätter er därefter ner i en cirkel och diskutera.

Diskutera:

- Hur kändes det?
- När kan det fungera?
- När skulle det inte göra det?
- Är det säkert att kränkningarna upphör efter att man har använt sig av trestegsmodellen, eller kan det till och med bli värre?

Det är viktigt att gruppen förstår att gränssättning inte alltid leder till förändring, men att den som har satt en gräns ändå tydligt har visat vad det är som gäller.

Övning: Skriket

Syftet med övningen: De allra flesta blir skrämda av någon som skriker. Deltagarna ska prova hur de kan använda sin röst.

Gör så här:

Alla, inklusive ledarna, ställer sig i en cirkel och intar en position där man står stadigt på fötterna. Knyt nävarna, och ta ifrån magen. Räkna till tre, sedan skriker alla så högt de kan! Om ni vill kan ni välja ett ord som ni ska skrika och börja med att säga ordet högt och sedan säga det högre och högre tills att ni skriker så högt ni kan. Ni kan även välja om ni vill skrika alla samtidigt eller en i taget. Hoppa över övningen om någon i gruppen har problem med höga ljud.

Diskutera:

- Hur kändes det att skrika?
- Hur kändes det att höra andra skrika?

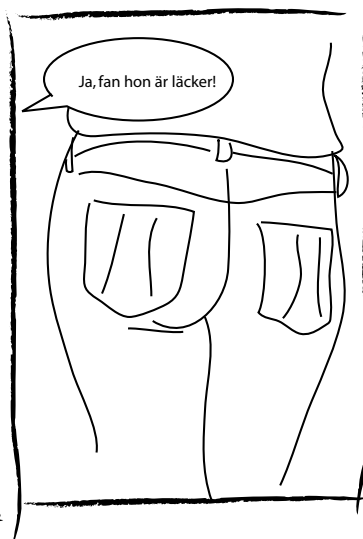
Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta syftet* med träffen.

... med en *runda*.

... med att berätta vad ni ska prata om *nästa vecka* och eventuellt be dem förbereda något.

... med *tysta boken/lådan*.



Ellen

Träff 9: Mitt värde!
Om integritet och
gränssättning

Sida: 153

Träff 10

Vi och dom – om makt och rättigheter

Träff 10

Vi och dom – om makt och rättigheter

Delas in i fack

Vem är du? Svenne, mongo, brud eller flata? Vem har rätt att definiera dig och vad får det för konsekvenser? Vi lever i en värld där vi hela tiden, både medvetet och omedvetet, delas in i och delar in andra i fack. Att placera in folk i fack, att kategorisera dem, sägs ofta fylla en funktion av att göra världen begriplig och möjlig att hantera. Men själva kategoriserandet görs ofta av dem som har en maktposition och som tar på sig rollen av att kunna bestämma vad andra är. När vi har placerats i fack och definierats som olika, är det möjligt att behandla oss på olika sätt och försvara detta med vår olikhet. Historien ger oss flera exempel på detta. Kvinnor har hindrats från att studera på universitet och högskolor, vilket förklarats med att de varit annorlunda, inte lika kompetenta som och mindre värda än män. Icke-vita personer har utnyttjats som slavar av vita människor, utifrån motiveringen att de varit annorlunda och mindre mänskliga än vita. Judar har förföljts och mördats, homosexuella sjukdomsförklarats och låsts in. Exempel går självklart att hitta även idag¹.

Diskriminering

I Sverige idag har faktorer som hudfärg, klass, ekonomi, funktionsförmåga, sexualitet, kön och etnicitet effekt på vilka möjligheter en person får och hur den bemöts. Exempel på diskriminering är när en hörselskadad tjej behandlas som om hon är dum, när tjejen som gillar andra tjejer blir kallad äcklig eller när tjejen som tydligt visar att hon gillar sex blir kallad hora.

Artikel 2 i Barnkonventionen slår tydligt fast att inga barn får diskrimineras på grund av sin egen eller vårdnadshavares ras, hudfärg, kön, språk, religion, politisk åskådning, funktionsförmåga, etniskt eller socialt ursprung. Barn och unga har rätt att inte bli diskriminerade. Det är en rättighet att bli bemött med respekt utan särbehandling. I Barnkonventionen innebär diskriminering att staten aldrig får försumma något barn i tillgodoseendet av rättigheter. Men diskriminering och kränkande behandling förekommer. Inte minst i de sfärer barn och unga befinner sig mest i, skolan, föreningslivet och idrotten².

Makt

Man måste inte känna sig diskriminerad för att vara det. Diskriminering fungerar som mest effektivt när de som är i underläge inte själva inser att de är diskriminerade. Den som diskriminerar någon annan behöver inte alltid vara medveten om att han eller hon gör det, för att det skall räknas som diskriminering. De som ropar hora till tjejerna i skolan har antagligen inte det uttalade motivet "Idag ska jag diskriminera någon av mina klasskamrater". Men likafullt begår de en diskriminerande handling. Diskriminering kan både handla om attityder och föreställningar på individnivå, som de personer som diskriminerar andra har men det är framförallt en fråga om strukturer och att vissa grupper behandlas sämre för att andra skall få fördelar. Olika former av förtryck går inte att separera från varandra, vilket syns i skillnaden på att kalla någon för "jävla hora" och "jävla asiathora", där det senare fallet visar hur rasistiska och sexistiska föreställningar samverkar. Att detta är en fråga om strukturer betyder inte att personerna saknar ansvar för sina handlingar. Men det innebär att arbetet mot diskriminering alltid är en fråga om makt och maktutövande och att ansvaret inte ligger hos de individer som diskrimineras.

1 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

2 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

Diskriminering är ett övergripande begrepp för negativ och kränkande behandling av individer eller grupper utifrån olika grunder. Diskriminering används också som begrepp där institutioner genom till exempel strukturer och arbetssätt upplevs som kränkande. Diskrimineringsgrunderna som omfattas av skyddet mot diskriminering är etnicitet, funktionshinder, kön, sexuell läggning, religion, ålder och könstillhörighet.

Kränkande behandling kan finnas i form av diskriminering, trakasserier och kränkande behandling som inte har samband med diskrimineringsgrunderna. Gemensamt för all kränkande behandling är att den strider mot principen om alla människors lika värde. Kränkningar är ofta ett uttryck för makt och förtryck. En viktig utgångspunkt är att den enskildes upplevelse av kränkning alltid måste tas på allvar.¹

1 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

Viktiga artiklar i Barnkonventionen

Viktiga artiklar i Barnkonventionen för träffen är de fyra grundprinciperna och särskilt artikel 2 som handlar om att alla barn har samma rättigheter och lika värde. Inget barn får diskrimineras. Artikel 6 säger att barn har rätt till liv och att utvecklas. För att barn ska kunna utvecklas behöver de bland annat känna sig trygga. Artikel 14 är också viktigt för träffen och säger att barn har religionsfrihet. Artikel 23 som säger att funktionsnedsatta barn har rätt att till ett fullvärdigt och anständigt liv är användbar i träffen.

Syfte med träffen

Är att diskutera hur kategoriseringar av människor sker och hur det i vissa situationer förekommer diskriminering utifrån dessa. Det är viktigt att byta fokus från att problematisera den utsatte till att istället problematisera strukturer och institutioner som upprätthåller diskriminering i samhället. Deltagarna ska reflektera över i vilka sammanhang de delar in och själva blir indelade i fack samt vad konsekvensen av det blir. Förmedla en känsla av att alla individer har rätt till att inte bli dömda, kränkta och diskriminerade. Försök att inte göra passet för tungt utan blanda in lekar med övningarna och ha roligt!

Så använder du övningarna

Träffen är indelad i tre avsnitt: *Normer och makt*, *Svenskhet och kultur* samt *Diskriminering*. Se gärna till att hinna med övningar från alla avsnitt. Var noga med att diskutera maktbegreppet i början och förtydliga att ni kommer prata om normer och föreställningar om grupper och alltså inte om hur människor/grupper är. Det finns vissa övningar som behöver mer tid och ni får avgöra vilka övningar ni vill fokusera på och som passar gruppen. Uppmärksamman Barnkonventionen!

Tänk på:

- Läs avsnittet om diskrimineringsgrunderna och normkritik i *Ellens utgångspunkter*.
- Fundera över din roll som samtalsledare och dig som person. Vilka eventuella privilegier bär du med dig? Diskutera med din samtalsledarpartner hur era egna föreställningar och förväntningar kan påverka träffen.
- Säg ifrån mot diskriminerande och kränkande uttryck! I Ellengruppen får ingen deltagare i gruppen kränka någon annan.
- Att anpassa träffen efter gruppen och använda din fantasi om du tycker att någon övning saknas.

Ellen

Träff 10: *Vi och dom – om makt och rättigheter*

Sida: 159

Behövs till träffen:

- Whitebord eller stort papper
- Kopiera och klipp ut rollkort till "Ett steg fram"
- Möjlighet att spela musik till "Hela havet normar sig"
- Tre kortlekar och instruktioner till "Kortspel om kulturer"
- Bilagan "Barnkonventionen" till "Berättelsen om Jack"
- Eventuellt pennor och papper till "Berättelsen om Jack"

Normer och makt

Syftet med avsnittet är att diskutera vad normer och makt är samt att se sin egen makt. Övningarna blandar lek med diskussion och hur avancerade diskussionerna blir är upp till er som samtalsledare. Det viktiga är att deltagarna börjar fundera på normer och maktstrukturer och hur de formar samhället.

Inled träffen...

... med en *runda*.

... och med att *titta på filmklippet* "Ung & dum om vithet" (sök på You Tube) eller på filmklippen "Gymbesöket", "Krogkön" och "Skolavslutningen" på umo.se.

Diskutera:

"Ung & dum om vithet": Har ni funderat på vilken färg de "hudfärgade" plåstren på apoteket har? Man kan säga att vithet är en norm, vad betyder det?

Filmerna från umo.se: Vad händer i filmerna? Känner ni igen er? Vilken norm vill de belysa?

Diskussionsövning: Om makt

Syfte med övningen: Att skapa en gemensam syn på vad makt är för något och hur det kan utövas.

Gör så här:

Inled med att låta deltagarna diskutera i bikupor om vad makt betyder. Återkoppla i helgrupp. Lägg ett papper på golvet där ni gemensamt skriver upp vad makt är för något. Vill ni fördjupa diskussionen kan ni gå vidare med vilka som har makt och hur makt utövas, till exempel i hemmet, skolan, politiken, media och i samhället.

Tänk på:

Om gruppen känner att maktbegreppet är svårt kan du förklara makt som rätt att bestämma över saker och ting eller som en "egenskap" som gör att folk lyssnar på personen i fråga.

Det kan handla om vem som bestämmer eller har inflytande i skolan, över lagar och regler, över familjen eller kompisarna.

Övning: Maktstolpar³

Syfte med övningen: Deltagarna ska bli medvetna om vilka grupper som har mer eller mindre makt och hur detta tar sig i uttryck i samhället. Samt få förståelse för det intersektionella perspektivet, alltså att vi behöver ta hänsyn till olika maktordningar när vi diskuterar vem eller vilka som har privilegier och makt i samhället.

De sju diskrimineringsgrunderna. Inom parentes anges vilken grupp som oftast utgör normen och vilken som oftast anses vara avvikande och som oftare diskrimineras (norm/avvikare).

- Kön (man/kvinna)
- Sexualitet (hetero/homo och bi)
- Ålder (äldre/yngre)
- Etnicitet (vit/icke vit)
- Religion (ateist/troende)
- Funktionalitet (funktion/funktionsnedsatt)
- Könsidentitet (cis/trans)

Gör så här:

Rita upp minst fyra staplar på en whiteboard eller på ett stort papper. Berätta att ni ska prata om makt och diskriminering och att ett sätt att få syn på vem som har makt i samhället är att fundera på vilken grupp som ofta diskrimineras. Dra ett streck horisontellt genom alla staplar och berätta att den grupp som befinner sig på den övre delen av stolpen är gruppen som har mest makt och som utgör normen i samhället. De som befinner sig i den nedre delen av stolpen blir oftare diskriminerade och beskrivs ofta som avvikande i samhället. Ta exemplet "funktionalitet" och berätta att funktionalitet är en av diskrimineringsgrunderna, fråga vilken grupp de tror oftast blir diskriminerade funktionsnedsatta eller de med funktion? Fråga hur de tror att diskrimineringen sker. På vilket sätt har de med funktion makt? Kan det vara makt att kunna röra sig fritt? Vilka är samhället skapat efter? Kan en rullstolsburen person exempelvis röra sig fritt i deras skola?

Gå vidare genom att fråga om de vet någon annan diskrimineringsgrund. Anpassa övningen efter gruppen och nöj er med att ta upp fyra diskrimineringsgrunder om ni känner att gruppen tycker att övningen är svår. Om gruppen gillar övningen kan ni lägga till kategorier som inte är diskrimineringsgrunder i dagsläget, så som social klass och hudfärg. Om det är svårt att reda ut vad som står högst i någon stolpe fråga hur de flesta politiker ser ut (Är de vita eller färgade? Är de äldre eller yngre?).

Diskutera:

- Var hittar de sig själva? När riskerar de att diskrimineras? Har de upplevt diskriminering?
- Vad innebär det att vara längst ner i flera maktstaplar? exempelvis en bisexuell, icke-vit kvinna?
- Fundera på hur politiker och chefer ser ut? Var hamnar de i staplarna? Hur ofta ser vi en 18-årig muslimsk kvinna som VD?
- Kan de komma på någon känd person som passar in i normen (hamnar i den högre delen av alla staplar)? Fredrik Reinfeldt är ett exempel!

Tänk på:

Var tydlig med att staplarna är uttryck för grupper som stort och inte en sanning för varje individ. Var uppmärksam på om någon av deltagarna känner sig obekväm eller skuldtyngd om den till exempel befinner sig i en viss position utifrån de olika maktstaplarna.

Övning: Ett steg fram⁴

Om övningen

Övningen "Ett steg fram" kan göras på många sätt och kallas i vissa sammanhang för "Privilege Walk". För övningen i andra versioner se:

- Bryt! från Forum för levande historia och RFSL ungdom. I materialet finns samma övning men i en lite annorlunda form. I det materialet finns även "Samhällsstegen", görs med bilder i stället.
- I OsKöna normer från Rädda Barnen och Rädda Barnens ungdomsförbund finns "Fördelsbingo" vilket är samma övning men man använder bingobricka istället för att röra sig i rummet.

Syfte med övningen: Vilka möjligheter man har till jobb, bostad och utbildning varierar mycket beroende på exempelvis ens hudfärg, kön och sexualitet, vilken klass man kommer ifrån och vilken funktionsförmåga man har. Syftet med den här övningen är att få syn på orättvisor kring de fördelar och nackdelar som personer och grupper kan få av att följa respektive bryta mot normer.

4 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008 och RFSL Ungdom och Forum för levande historia 2011

Gör så här:

Placera stolar i en ring och be gruppen sätta sig. Berätta att de ska vara helt tysta och dela ut ett rollkort till varje person. Rollkortet hittar du ibland bilagan "Ett steg fram". De ska i tystnad läsa sitt rollkort och tänka in sig i personen de blivit tilldelade. Ibland kan det vara svårt att föreställa sig hur deras rollpersoners liv ser ut så poängtera att de får använda sin fantasi av hur de tror att rollpersonens liv ser ut. Läs upp frågorna nedan. Pausa mellan varje fråga så deltagarna tänka till och skapa sig en bild av personen de tilldelats. De ska inte komma ihåg svaret på varje fråga utan detta är endast en hjälp att gå in i rollen.

- Hurdan var din barndom?
- Vilket slags hus bor du i?
- Vad jobbar dina föräldrar med?
- Har ni pengar så att ni klarar er varje månad?
- Hur mycket deltar du i hushållsarbetet hemma?
- Har du några fritidsintressen?
- Var umgås du med dina vänner?
- Var åker du på semester?
- Vad gör dig lycklig?
- Vad gör dig rädd?
- Har du hög status i skolan?
- Behöver du vara rädd i skolan?
- Är du rädd när du är på väg hem sent på kvällen?

Under tystnad ska gruppen nu ställa sig på en linje bredvid varandra i ena änden av rummet. Se till att de har en ganska stor yta framför sig så att de obehindrat kan ta 20 steg framåt. Nu ska du läsa upp olika påståenden, som du hittar i bilagan "Ett steg fram". Varje gång de kan svara JA på påståendet utifrån sin roll ska de ta ett kliv framåt, annars står de kvar. Läs ett påstående i taget och ge deltagarna tid att fundera och förflytta sig innan ni går vidare till nästa.

När påståendena är ställda ber ni deltagarna titta sig runt och notera var de befinner sig i förhållande till varandra. Be dem sedan läsa upp sina rollkort för varandra.

Diskutera:

- Hur kändes det att ta ett steg framåt? Hur kändes det att stå kvar?
- Kände någon att deras karaktärs rättigheter inte tillgodosågs någon gång under övningen?
- Var det lätt att leva sig in i rollen?
- Är er bild av rollpersonen korrekt?
- Var det någon skillnad baserat på kön?
- Vilka tog flest steg, hade störst handlingsutrymme? Vad berodde det på?

Fortsättning för de som vill:

I rollkortet finns bara en liten del av varje persons identitet med. Om det inte är utskrivet vad personen har för etnicitet, sexuell läggning, funktionsförmåga eller kön, vad lägger vi då själva in? Fråga deltagarna om hur de har tagit ställning till påståendena. Dessa frågor är viktiga för att deltagarna ska kunna få syn på sina egna normer och föreställningar:

- Hur tog man ställning till påståendet när informationen på kortet inte var tillräcklig?
- Vilket kön gav man sin roll? Vilken hudfärg? Vilken sexuell läggning? Vilken bakgrund? Låt deltagarna berätta vad som stod på deras rollkort och vad de själva lade in.
- Vad var det som fick en att ge sin roll de egenskaperna? Låt deltagarna reflektera kring vad de tog för givet, vad de lade in i rollen och varför de gjorde det.

Tips

Om ni är många som gör övningen kan ni dela ut samma rollkort till flera personer och sedan jämföra.

Övning: Hela havet normar sig⁵

Syfte med övningen: I den här övningen ska deltagarna reflektera över hur det känns när man inte har samma förutsättningar som andra och hur det begränsar och sätter människor i olika maktpositioner.

Ellen

Träff 10: Vi och dom –
om makt och rättigheter

Sida: 163

Gör så här:

Ställ ut stolar på rad i mitten av ett rum med ryggen mot varandra. Ställ sedan en stol lite längre bort från de andra stolarna, på den stolen får ingen sitta. Det ska vara lika många stolar som deltagare (plus den stol som står en bit ifrån). Dela sedan in deltagarna i tre grupper. När musiken sätts i gång ska de i grupp ett gå runt alla stolar, även den ensamma längre bort. Grupp två och tre ska enbart gå runt de stolar som står med ryggarna mot varandra i mitten.

När musiken stängs av ska alla så snabbt som möjligt försöka sätta sig på en av stolarna i mitten. Ta sedan bort en stol och sätt på musiken igen. Den deltagare som blir utan stol får i uppgift att observera de andra och fundera på vad som händer i leken. Nästa omgång ska en stol till tas bort. Fortsätt så tills det bara finns en stol kvar. Snart kommer det att märkas att grupp ett, som får gå omvägen kring den ensamma stolen, blir utan stol i större utsträckning än de andra.

Diskutera:

- Hur kändes det att åka ut när man inte har haft samma förutsättningar som de andra?
- Hur kändes det att få förtur genom att inte behöva springa runt alla stolar?
- Detta är ju en lek men kan situationen i leken appliceras på samhället, att vissa grupper har det lättare än andra?
- Vilka grupper är det som har det lättare än andra i samhället? Skriv upp grupperna på en whiteboard.

Tänk på:

Om deltagarna har svårt att förstå övningen kan du inleda med att alla går runt stolarna i mitten. Efter några rundor bryter du och delar sedan upp dem i tre grupper och ger instruktionen kring den ensamma stolen en bit bort. Detta kan också stärka känslan av orättvisa genom att grupperna får olika regler i efterhand. För att öka tillgängligheten kan du använd tejp eller pappersark i stället för stolar för att markera platsen.

Svenskhhet och kultur

Syftet med avsnittet är att fördjupa sig i normer kring etnicitet och kultur. Svenskhetsnormen står i fokus och vad svensk kultur är ifrågasätts.

Värderingsövning: Om Sverige, kulturer och normer

Syfte med övningen: Är att ifrågasätta vad svenskhet är och att diskutera människors lika värde i Sverige.

Påståenden:

- Att vara svensk är att vara vit
- I Sverige blir alla bemötta på ett bra sätt oavsett sexuell läggning
- Det är tryggt att bo i Sverige
- I Sverige kan man vara jättefull på stan
- Alla förväntas gifta sig och skaffa barn
- Svenskar är ett öppet folk
- Precis alla behandlas med respekt i Sverige
- I Sverige är killar och tjejer jämställda
- Ingen diskrimineras i Sverige
- Kulturer ändras hela tiden
- Det finns en tydlig svensk kultur
- I respekteras olika kulturer och religioner

Diskutera:

- Vad innebär det att vara svensk?
- Är Sverige tryggt och säkert för alla?
- Behandlas alla människor lika i Sverige?
- Vad borde Sverige bli bättre på?

Övning: Kortspel om kulturer⁶

Syfte med övningen: Är att gruppen funderar på hur det kan vara att komma till en ny grupp och hur "kulturkrockar" kan ske i både små och stora skalor. Genom övningen får de känna på hur frustrerande det kan vara att inte bli förstådd eller inte förstå vad som händer och vad som gäller.

Gör så här:

Dela in deltagarna i tre grupper med minst tre personer i varje grupp. Varje grupp får en kortlek och ett papper med instruktioner. Instruktionerna finns i en bilagan "Kortspel om kulturer". Det är tre olika instruktioner, en för varje grupp och det är viktigt att deltagarna får reda på detta först *efter* att de spelat klart. Låt grupperna läsa igenom instruktionerna och berätta att de ska provspela en gång. När varje grupp spelat en omgång berättar ni att nu börjar turneringen. Under turneringen måste alla vara tysta och ingen får ställa frågor till er. När de spelat en omgång ska vinnaren från varje bord flytta till nästa bord medsols och förloraren ska flytta till nästa bord motsols. Visa hur förflyttningen ska ske så att det inte finns några frågetecken. Låt dem spela första omgången.

Spelet går ut på att spela om stick och den som har flest stick vid varje bord vinner. De olika borden har dock fått olika instruktioner för hur man vinner stick. När förflyttningen skett och nästa omgång börjar kommer ni märka att det uppstår en viss förvirring eftersom de upptäcker att alla vid bordet inte har samma spelregler. Det är viktigt att ingen pratar under spelet, trots förvirringen som kanske uppstår. Låt dem spela några omgångar, så att alla hunnit möta någon från varje bord. Avbryt sedan spelet och låt dem prata i gruppen de sitter om vad som hände. Låt dem berätta vilka spelregler de fått.

6 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008 och Rädda Barnen 2011 *Självklart! Det handlar om dina rättigheter*

Diskutera sedan i helgrupp:

- Varför uppstod förvirring?
- Hur var det att inte kunna kommunicera och göra sig förstådd?
- Hur kändes det att komma till en ny grupp där man inte förstod reglerna?
- Hur kändes det att få någon ny till bordet som inte kunde de gamla reglerna?
- Hur reagerade de, blev de irriterade eller försökte de förklara?
- Vilka paralleller kan man dra till vardagliga livet? (Till exempel att komma till en ny skola, ett nytt fotbollslag, ett nytt land, ett nytt kompisgäng)

Ellen

Träff 10: *Vi och dom – om makt och rättigheter*

Sida: 165

Tips på liknande övningar:

- "Med silversked i mun" i LSU:s material *O/lik* – ett metodmaterial mot fördomar och diskriminering sida 14.
- "Rasistiska myter" i Ung och dums material *Om synen på barn om unga.Handledning för utbildare* sida 52.

Diskriminering

Syftet med avsnittet är att få kunskap om diskriminering och hur diskriminering sker. Avsnittet handlar även om antirasism och hur man kan agera antirasistiskt. Det är viktigt att Barnkonventionen syns tydligt.

Värderingsövning: Fyra hörn om antirasism⁷

Syfte med övningen: Är att gruppen får fundera på hur man kan hantera en rasistisk situation och vad det innebär att agera antirasistiskt.

Frågor:

Du står i kön på ICA. Framför dig står två killar ur parallellklassen, som du vet har föräldrar som kommer från Thailand. När de ska betala ber kassörskan dem misstänksamt att visa upp innehållet i sina väskor. När det är din tur, ler kassörskan snällt och låter dig betala utan att visa upp innehållet i din väska. Vad gör du?

1. Du tänker att det var orättvist att du slapp visa din väska, men ler tillbaks till kassörskan och lämnar affären.
2. Du springer ifatt killarna från parallellklassen och frågar om de tänkte på vad som hände och föreslår att ni ska gå tillbaka och prata med kassörskan.
3. När det är din tur öppnar du direkt din väska och visar allt innehåll grundligt för kassörskan. Sedan frågar du om de har haft problem med stöld i affären.
4. Öppet hörn.

Du sitter i matsalen med några klasskompisar. En tjej från parallellklassen passerar och en person vid bordet intill säger föraktfullt ”kolla på henne, hon är säkert tvingad av sin pappa eller brorsa att bära den där slöjan”. Vad gör du?

1. Du frågar personen om hon/han känner tjejen och om hon/han i så fall kan veta det hon/han påstår.
2. Du ilsknar till och säger sedan högt ”hur kan du säga så, hon får väl ha på sig vilka kläder hon vill!”
3. Du är tyst och tänker att personen har fel.
4. Öppet hörn.

Diskutera:

- Är det lätt eller svårt att ta säga ifrån när man ser en orättvisa?
- Hur kan man hantera orättvisa situationer?
- Hur känns det att inte agera i en situation där man tycker att någon behandlar någon annan orättvist?

Övning: Berättelsen om Jack⁸

Syfte med övningen: Är att deltagarna ska fundera på hur diskriminering kan gå till och ske av olika anledningar. De ska även få kunskap om Barnkonventionen och hur den kan användas.

Gör så här:

Läs följande berättelse högt.

Du får inte handla i den här affären, fräser expediten till Jack. Vi har haft sådana som du här förut.

Vad då sådana som jag? säger Jack.

Jag vet nog att ni lägger både ett och annat i fickorna innan ni går ut!

Expediten spänner ögonen i Jack, som blir alldeles röd i ansiktet.

7 Ungdom mot rasism (www.umn.se)

8 Barnombudsmannen 2009

Men jag tänkte ju betala för godiset, säger han.

Han har aldrig tagit något i hela sitt liv.

Gå ut nu, säger expediten. Men först vill jag se vad du har i fickorna.

Ellen

Träff 10: Vi och dom –
om makt och rättigheter

Sida: 167

Dela nu ut Barnkonventionens artiklar 2, 3, 6 och 12, de finns i bilagan "Barnkonventionen" och förklara att de ska hitta på fortsättningen och slutet på berättelsen med hjälp av dessa artiklar. Kan Jack ha användning för artiklarna? Tror ni expediten känner till Barnkonventionen och hur skulle hon/han kunna agera utifrån den?

Nu kan ni göra på flera sätt.

1. Skriv en berättelse! Låt deltagarna tänka ut och skriva ner en fortsättning och ett slut på berättelsen. Be dem läsa upp berättelserna för varandra.
2. Gör rollspel! Dela in deltagarna i grupper och låt dem göra ett rollspel om fortsättningen och slutet på berättelsen som de sedan spelar upp för varandra.
3. Diskutera! Dela in deltagarna i par och låt dem diskutera hur de tycker att fortsättningen och slutet på berättelsen ska se ut. Diskutera sedan i helgrupp.

Låt deltagarna presentera sina berättelser/rollspel/diskussioner och diskutera sedan i helklass.

Diskutera:

- Varför fick Jack inte handla i affären? (Om deltagarna har olika förklaringar är det självklart inte någon förklaring som är mer rätt än någon annan.)
- Vad gör man om man blir utsatt för den här typen av beteende. Vad berodde expeditens beteende på?
- Vad säger Barnkonventionen och hur kan man använda den i sådan situation?

Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta syftet* med träffen.

... med en *runda*.

... med att berätta vad ni ska prata om *nästa vecka* och eventuellt be dem förbereda något.

... med *tysta boken/lådan*.



Träff 11

Jag gör
skillnad! Om
påverkan och
engagemang

Jag gör skillnad! Om påverkan och engagemang

Om påverkan

Äldre generationer säger ibland att "dagens unga" inte är engagerade. Så är det inte. Däremot kan de äldre ha svårt att se engagemanget eftersom det har tagit sig nya uttryck. Man kanske inte går med i ett politiskt förbund – men man kanske chattar om flyktingpolitik på ett community på internet i en timme. Det är också att engagera sig!

Barnkonventionens artikel 12 handlar om rätten att göra sin röst hörd och ha inflytande i samhället trots att man inte har rösträtt. Det handlar om att vuxna ska lyssna på och ta hänsyn till vad unga tycker. Det gäller i små och stora beslut. Stadsbudgeten, miljöproblemen, betygssystemet i skolan, vart familjen ska åka på semester – allt är exempel på områden där barn och unga ska ha inflytande och tillfrågas om sin åsikt. Politiker har faktiskt enligt artikel 12 en skyldighet att alltid ta reda på och ta hänsyn till barns och ungdomars åsikter, före viktiga beslut fattas. Ytterst handlar det om att känna att man har makten över sitt eget liv och sin egen framtid. Att det man säger tas på allvar. Men för att kunna uttrycka sina åsikter och vara med och påverka måste man själv ha tagit ställning och lärt sig att stå för vad man tycker i olika sammanhang. Det är ett av Ellens viktigaste mål: att ge deltagarna möjlighet att fundera över vad de tycker i olika frågor. Så att de bättre ska kunna hävda sina åsikter gentemot till exempel lärare, föräldrar, kompisar – eller politiker¹.

Feminism

Ellen uppmuntrar till engagemang i de samhällsfrågor som deltagarna själva tycker är viktiga. Men särskilt gärna vill vi inspirera till ett fortsatt intresse för jämställdhetsfrågor och feminism. Att vara feminist är enligt Ellen någonting att vara stolt över. Vi ser feminismen som ett konstruktivt sätt att kämpa för tjejers och kvinnors rättigheter. Feminism är ett ord som det ofta råder en het debatt om och som vissa menar har fått en så negativ laddning att det inte går att använda. Det finns många negativa föreställningar om begreppet, hos vuxna som hos ungdomar. Maria, en ung feminist från Falun, säger:

När jag berättade att vi hade startat en jämställdhetsgrupp, sa en tjej i min klass: "Ska man inte få sminka sig nu då?" Men feminism handlar ju om en åsikt, inte om hur man är eller hur man beter sig.

Ett annat viktigt ord, som använts mer flitigt av en äldre generation, är "kvinnokamp". I de flesta läroböcker som används i skolan är det väldigt lite skrivet om kvinnokampen. Det är ofta en brist på kvinnor överhuvudtaget i historieböckerna. Man kan lätt få känslan av att det bara är män som har gjort viktiga saker för mänsklighetens utveckling. Ett exempel på undanskuffad historia är den hårda kampen för kvinnlig rösträtt, ett ämne som ofta är osynligt i skolorna. När kvinnorna började kämpa för allmän rösträtt var det många upprörda män som höjde sina röster. Motståndarna till den kvinnliga rösträtten tyckte att rösträttskvinnorna uppförde sig på ett sätt som var direkt okvinnligt och mycket stötande, det var emot kvinnans natur att hålla på med politik. Gabriella från Lund säger *"Hur ska jag som tjej förstå varför jag har något som kan kallas kvinnoroll om jag aldrig får reda på hur den har vuxit fram?"* Det är viktigt att alla Ellendeltagare vet att de rättigheter som kvinnor har nu inte är något som har getts frivilligt – kvinnor har i alla tider kämpat hårt för sina rättigheter, och vunnit stora segrar. Därför ska tjejer och kvinnor fortsätta kämpa idag!²

1 Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

2 Citaten kommer från Elf Karlén, Moa & Palmström, Johanna 2003

Viktiga artiklar i Barnkonventionen

Viktiga artiklar i Barnkonventionen för träffen är de fyra grundprinciperna och särskilt artikel 12 som innebär att barn har rätt till inflytande och ska bli lyssnade på av vuxna. Det innebär även att politiker ska lyssna på barn innan de fattar beslut som berör dem. Artiklarna 13, 14 och 15 hänger samman med artikel 12 och de handlar om att barn har rätt att säga vad de tycker och rätt att ta emot och sprida information (13), rätt att tänka fritt och tro på vilken gud de vill (14) och rätt att vara med i olika föreningar (15). Även grundprincipen att barn inte ska diskrimineras (artikel 2) är viktig då ni diskuterar feminism.

Syfte med träffen

Är att göra deltagarna intresserade av möjligheterna att påverka sin och andras situation i skolan och resten av samhället. I stället för att bara prata om inflytande, ska deltagarna också få exempel på konkreta metoder om man vill göra sin röst hörd. Diskutera även olika sätt de kan påverka genom att engagera sig lokalt eller nationellt i Rädda Barnen och/eller Rädda Barnens Ungdomsförbund. Gruppen ska få vetskap om kvinnokamp och feminism. Det är troligtvis er sista träff och därför är syftet även att avsluta terminen genom att utvärdera och ta avsked av varandra. Ha roligt, bjud på gott fika och lek favoritlekarna! Förhoppningsvis lämnar både du, din samtalsledarpartner och deltagarna träffen med ett leende på läpparna och en glädje över att ha deltagit i Ellen!

Så använder du övningarna

Träffen har fyra avsnitt: *Verktyg för påverkan*, *Feminism* samt *Avslutning*. Se gärna till att hinna med övningar från varje avsnitt men fundera på var ni vill lägga er tyngdpunkt. I det första finns fyra övningar som berör påverkan och övningarna hänger ihop två och två. Det kan vara bra att välja om ni vill göra "Vad vill vi förändra?" och "Trafikljuset" eller "Sant och falsk om vad som gäller i skolan" och "Omarbeta skolans likabehandlingsplan". Det är viktigt att ni hinner diskutera feminism och att ni har pratat om hur de kan fortsätta sitt engagemang. Det är också bra om ni hinner göra en utvärdering!

Tänk på:

- Att peppa deltagarna att fortsätta sitt engagemang!
- Att prata om inflytande och att unga har rätt att göra sin röst hörd!
- Att det blir ett bra och roligt avslut för gruppen.
- Fundera innan träffen på vilken fortsatt kontakt du vill ha med deltagarna. Får de ringa dig? Får de lägga till dig som vän på Facebook? Om du inte vill ha någon kontakt är det helt okej.
- Att anpassa träffen efter gruppen och använda din fantasi om du tycker att någon övning saknas.

Behövs till träffen:

- Whiteboard eller stort papper.
- Dator för att visa filmklipp till "Inled träffen".
- Post- it lappar till "Vad vill vi förändra?", "Trafikljuset" och "Tidslinje om kampen för jämställdhet".
- Kopia av bilagorna "Brev till rektorn om inflytande" och "Utvärdering".
- Papper och pennor till "Jag tycker om dig för att".

Verktyg för påverkan

Ellen

Träff 11: Jag gör skillnad! Om påverkan och engagemang

Sida: 173

Avsnittet syftar till att deltagarna ska bli medvetna om sin rättighet att vara med och påverka i skolan och i samhället. De ska även få tydliga verktyg för påverkan, det vill säga att de ska få förslag på hur de kan göra för att påverka och delta i olika frågor. Barnkonventionen och åldersdiskriminering ska synliggöras.

Inled träffen...

... med en *runda*

... och med att titta på *filmklippen* "Grynet: Skärp er!" och "Ung & dum: Ålder som maktordning" (sök på You Tube)

Diskutera:

- Vilka är det som Grynet tycker ska skärpa sig? Varför ska de skärpa sig?
- Vad tycker ni om hennes budskap?
- Känner de igen att vuxna "vet hur det är" för att de också varit unga? Känns det som att de vet hur det är?
- Tar vuxna beslut åt barn och unga?
- Känner ni igen att ni har lyckats "trots er ålder"?

Värderingsövning: Jag har aldrig³

Syfte med övningen: Är att deltagarna reflekterar över när de senast kände sig förlöjligade och osynliggjorda på grund av sin ålder. De ska också bli medvetna om sina speciella rättigheter som barn och unga. Övningen knyter an till *Introträffen* och kan ses som en vidareutveckling av diskussionerna som fördes där.

Påståenden:

- Jag har aldrig blivit dumförklarad på grund av min ålder.
- Jag har aldrig blivit förlöjligad på grund av att jag är ung, till exempel genom ett skämt om min ålder.
- Jag har aldrig fått höra att jag kommer förstå när jag blir äldre
- Jag har aldrig blivit "klappad på huvudet".
- Jag har aldrig blivit nedvärderad på grund av min ålder, till exempel blivit kallad för lilla gumman eller lilla vännen.
- Jag har aldrig blivit informerad om mina rättigheter.
- Jag har aldrig varit med om att någon ifrågasatt vuxnas makt över barn.

Diskutera och skriv upp Barnkonventionens fyra grundprinciper. Låt deltagarna brainstorma kring vad de olika grundprinciperna innebär.

Diskutera:

- Vad tror ni menas med de olika grundprinciperna?
- Hur tror ni de uppfylls i Sverige idag?
- Vad är ett barnrättsperspektiv?
- Hur skulle en relation mellan barn och vuxna se ut där vuxna inte har makt över barn eller vuxna har sista ordet?

Tänk på:

Iscensätt barnrätt genom ditt sätt att vara. Kringgå inte de fyra principerna i Barnkonventionen genom ditt språk och dina handlingar.

Övning: Vad vill vi förändra?⁴

Syfte med övningen: Att konkretisera saker gruppen vill förändra på skolan och att diskutera hur det kan förändras. Syftet är även att deltagarna ska framföra ett konkret förslag till rektorn.

Gör så här:

Steg 1: Låt deltagarna sitta för sig själva och skriva ner "fem saker jag skulle vilja ändra på i min skola".

Steg 2: Samla dem i helgrupp och be varje person läsa upp minst två saker från listan. Skriv upp det de säger. Läs sedan upp alla förslag ni har skrivit upp om vad gruppen vill förändra på skolan. Liknar några förslag varandra så kan de sättas samman. Ni kan även göra kategorier som exempelvis "jämfördhet", "mobbing", "inflytande" med flera förslag i varje kategori. Diskutera ett förslag eller en kategori i taget och punkta upp vad problemet är och hur de skulle vilja att det var istället. Skriv upp vad man ska göra för att förändra och göra det bättre. Få gärna med både vad skolan ska göra och vad eleverna ska göra. Låt gruppen skriva på post-it lappar och sätta upp på tavlan.

Steg 3: Nu har ni förhoppningsvis tavlan full med olika saker som gruppen vill förändra i skolan, samt idéer på vad som behöver göras. Nu ska alla få välja vad de tycker är viktigast att förändra. Alla sätter ett streck vid den sak de tycker är viktigast. Fokusera nu på det förslag/kategori som fått flest streck. Nu ska gruppen bestämma vad det är de som elever kan göra och vad som ligger på skolans ansvar. Markera på post-it lapparna om det är skolans ansvar, något som eleverna ska göra eller om det är bådas ansvar. Nu gäller det att konkretisera! Se till att alla förslag på vad som ska göras är tydliga och möjliga att genomföra.

Steg 4: Nu är det dags att göra något handlingskraftigt!

1. Sätt samman ett brev till rektorn med hjälp av bilagan "Brev till rektorn om inflytande". Fyll i vad gruppen vill förändra, vad problemet är, vad målet är, vad skolan ska göra och vad eleverna ska göra.
2. Gå vidare till nästa övning för att skapa en handlingsplan.

Övning: Trafikljuset⁵

Syfte med övningen: Är att gruppen skapar en gemensam handlingsplan för förändring. Övningen förutsätter att deltagarna vill fortsätta Ellengruppen själva.

Gör så här:

Från den förra övningen har ni valt en fokusfråga som gruppen vill arbeta vidare med. Ni har skrivit ner vad skolan ska göra och vad eleverna ska göra. Nu ska ni skapa en handlingsplan för vad Ellengruppen ska göra. Gruppen kan givetvis välja att fokusera på en annan fråga som inte handlar om skolan om de vill det. Kanske är de mer intresserade av frågor som rör kommunen eller staden där de bor eller att engagera sig för en fråga nationellt.

Titta på de post-it lappar som handlar om vad eleverna ska göra och välj ut de lappar som Ellengruppen ska göra. Nu ska ni skapa en prioriteringslista. Måla upp ett trafikljus på tavlan. Sätt post-it lapparna med det som är mest akut på rött, det som inte är lika akut på grönt och det som är mittemellan på gult. Kanske behöver ni lägga till post-it lappar? Se till att det finns konkreta saker på lapparna. Ska gruppen prata med rektorn ha då lappar där det står "boka möte med rektorn", "förbereda möte med rektorn" och "ha möte med rektorn". Flytta om lapparna så att alla är överens om prioriteringen.

Tidsplan: Skapa sedan en tidsplan för varje lapp, när ska det vara gjort?

Ansvarsfördelning: Dela upp ansvaret, vem gör vad? Kanske är det bra att dela in arbetsgrupper?

Första träff: Bestäm ett datum för Ellengruppens första egna träff.

Avsluta med att berätta om Rädda Barnen och Rädda Barnens Ungdomsförbund och hur de gör för att engagera sig.

⁴ Inspirerad av Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008

⁵ Inspirerad av Drugsmart 2009

Starta en lokalgrupp inom Rädda Barnens Ungdomsförbund

Finns det ingen lokalgrupp på nära håll? Börja på egen hand! Dra igång och du kommer att märka att fler hänger på. Formellt sett räcker det med minst tre personer för att starta en lokalgrupp. Hittar du inte två till intresserade på din ort kan du alltid kontakta Rädda Barnens Ungdomsförbunds kansli som kan tipsa och hjälpa dig/er att hitta på någon aktivitet för att hitta fler intresserade.

För att bilda lokalgruppen så krävs att ni har ett möte där ni; väljer tre personer till en styrelse, varav en lokalgruppsordförande, godkänner Rädda Barnens Ungdomsförbunds stadgar för lokalgrupper samt fyller i en nystartsblankett för lokalgrupper. Nystartsblanketten skickas tillsammans med mötesprotokoll och en verksamhetsplan in till kansliet. Alla nya lokalgrupper får tillgång till ett ekonomiskt grundbidrag på 3000 kronor så fort Rädda Barnens Ungdomsförbunds styrelse godkänt lokalgruppen.

Ellen

Träff 11: Jag gör skillnad! Om påverkan och engagemang

Sida: 175

Sant eller falskt: Om vad som gäller i skolan⁶

Syfte med övningen: Är att gruppen får reda på vad som faktiskt gäller i skolan enligt skollagen och diskrimineringslagen. Övningen är även en inledning och ett hjälpmedel för nästa övning.

Gör så här:

Dela ut en röd och en grön lapp till varje person. Rött står för falskt och grönt står för sant. Läs upp ett påstående och låt alla deltagarna svara samtidigt genom att sträcka upp den röda eller gröna lappen. Avsluta genom att säga det rätta svaret och diskutera.

Påståenden:

- Skollagen är en lag som de som har ansvar för skolan och som arbetar på skolan måste följa. (*Sant*)
- Lärare får säga elaka saker till sina elever. (*Falskt, i skollagen finns ett förbud mot att vuxna kränker barn i skolan.*)
- Skolan måste arbeta medvetet mot kränkande behandling av barn och elever. (*Sant, det står i skollagen.*)
- Skolan måste göra en likabehandlingsplan vart femte år. (*Falskt, den ska göras varje år.*)
- Barn och elever ska vara med och arbeta fram likabehandlingsplanen. (*Sant. Likabehandlingsplanen ska innehålla en beskrivning av vad skolan ska arbeta med för att förebygga att elever kränks.*)
- Om ett barn har blivit kränkt ska skolan fråga barnets vänner vad som hänt. (*Falskt, om ett barn har blivit kränkt måste skolan göra allt för att ta reda på vad som hänt och göra allt de kan för att det inte ska hända igen.*)

Övning: Omarbeta skolans likabehandlingsplan

Syfte med övningen: Är att gruppen får kunskap om hur de kan granska en likabehandlingsplan och delta i skolans arbete med en sådan. Syftet är även att de får en uppgift som de fortsätter med efter Ellen och som kan leda till vidare engagemang.

Gör så här:

Alla skolors likabehandlingsplaner ska gå att hitta på skolans hemsida. Leta rätt på skolans likabehandlingsplan och låt gruppen granska den.

Diskutera:

- Känner deltagarna till att det finns en likabehandlingsplan? Har de fått hjälpa till att utforma den?
- Efterlevs planen? Vad är bra/dåligt med den?

Användbara verktyg:

- "Sant och falsk om vad som gäller i skolan", överrensstämmer likabehandlingsplanen med skollagen?
- Barnkonventionens grundprinciper, hur uppfylls dessa i likabehandlingsplanen?

Hjälp gruppen att sätta samman ett brev till rektorn, ta hjälp av bilagan "Brev till rektorn om inflytande". Brevet ska handla om vad deltagarna anser om likabehandlingsplanen. Ge dem i uppdrag att undersöka hur ofta den skrivs om (det ska göras varje år) och vilket inflytande eleverna har i arbetet. Denna övning innebär att deltagarna fortsätter sitt Ellenarbete efter att samtalsgruppen slutat träffas. Använd övningen "Trafikljuset" för att bestämma tidsplan, ansvarsfördelning och nästa träff.

Feminism

Ellen

Träff 11: Jag gör skillnad! Om påverkan och engagemang

Sida: 177

Jämställdhet och feminism togs upp i *Det blev en flicka* och det diskuteras vidare nu. Deltagarna ska få reda på vad kampen för kvinnors rättigheter och jämställdhet har inneburit och viktiga årtal. Syftet är att gruppen ska få lära sig mer om feminism och varför det är viktigt att arbeta för lika rättigheter mellan könen.

Övning: Tidslinje om kampen för jämställdhet

Syfte med övningen: Är att gruppen ska få kunskap om kampen för kvinnors rättigheter.

Gör så här: Måla upp en tidslinje på tavlan, den ska gå från 1850 fram till idag. Markera ut följande årtal: 1864, 1884, 1921, 1938, 1947, 1965, 1975, 1994, 2005 och 2006.

Skriv följande händelser på post-it lappar:

- Mannen förlorar rätten att slå sin fru
- Ogifta kvinnor blir myndiga
- Gifta kvinnor blir myndiga
- Kvinnlig rösträtt införs
- Det blir tillåtet att använda preventivmedel i Sverige
- Karin Kock blir första kvinnan i regeringen
- Våldtäkt inom äktenskapet kriminaliseras
- Fri abort införs
- Sveriges riksdag blir världens mest jämställda
- Sveriges första feministiska parti bildas
- Lag mot könsdiskriminering i skolan införs

Låt gruppen sätta ut post-it lapparna på det årtal de tror det har hänt. Rätta sedan gemensamt. Läs igenom hela tidslinjen tillsammans så att alla får höra de rätta årtalen.

Facit:

1864 Mannen förlorar rätten att slå sin fru.

1884 Ogifta kvinnor blir myndiga.

1921 Gifta kvinnor blir myndiga.

1921 Kvinnlig rösträtt införs.

Intressant: *Sverige var sist i Norden med kvinnlig röstsätt. Först med kvinnlig rösträtt, om än inte valbarhet, var Nya Zeeland, där kvinnor fick rösta 1893. Sist i Europa var Schweiz som införde allmän rösträtt 1971. Sist i världen är Saudiarabien som lovar att införa allmän rösträtt 2015.*

1938 Det blir tillåtet att använda preventivmedel i Sverige.

Intressant: *Innan dess kunde man få allvarliga straff om man sålde preventivmedel. Sex skulle bara vara till för att skaffa barn.*

1947 Karin Kock blir första kvinnan i regeringen.

1965 Våldtäkt inom äktenskapet kriminaliseras.

1975 Fri abort införs.

1994 Sveriges riksdag blir världens mest jämställda.

Intressant: *Av 349 ledamöter var 144 kvinnor (41 procent). 2010 hade Sverige 45 procent kvinnor i sin riksdag och Rwanda hade 56 procent kvinnor i sitt parlament.*

2005 Sveriges första feministiska parti bildas (Feministiskt initiativ).

2006 Lag mot könsdiskriminering i skolan införs.

Diskutera:

- Blev ni förvånade över något i statistiken?
- Hur reagerar ni på att kvinnor blev omyndiga när de gifte sig? Varför tror ni att det var så?
- Kvinnor fick inte rösta förens 1921, hur tror ni att kvinnor engagerade sig politiskt innan dess?
- Är det viktigt att ha rösträtt? Varför tror ni att kvinnor kämpade för sin rösträtt?
- Känner ni till någon kvinna som gjort något viktigt i historien? Om inte, varför tror ni att det är så?
- Vad får ni läsa i skolan om kvinnohistoria och vilken roll har kvinnor i era historieböcker? Hur kommer det sig?
- Finns det någon fråga som ni tycker är viktig att kämpa för idag som handlar om kvinnors rättigheter?
- Kan ni komma på några personer som kämpar för kvinnors rättigheter idag?

Återkoppla gärna diskussionen till träffen *Det blev en flicka!*. Använd "Sant och falskt om jämställdhet" och ta gärna upp frågor om obetalt arbete, föräldraledighet, representation i bolagsstyrelser med mera.

Värderingsövning: Om feminism

Syfte med övningen: Är att gruppen reflekterar över vad feminism är och vilka föreställningar som finns om feminister. Avsluta gärna med att berätta om Ellens syn på feminism.

Påståenden:

Feminister är alltid arga
Feminister är arga för att de har en bra anledning
Feminism är viktigt för tjejers rättigheter
Feminister använder aldrig smink
Feminism behövs inte idag
Feminister är coola
Feminister får aldrig hångla
Feminister är alltid lesbiska
Killar kan vara feminister
En pensionärstant kan vara feminist
En feminist vill ha jämställdhet
En feminist vill att kvinnor ska styra över män
En feminist gillar inte killar
En feminist kan vara heterosexuell
Feminism behövs



En vanlig definition av feminism

... som används i Ellen är att vi ser att killar/män som grupp är överordnade tjejer/kvinnor som grupp. Vi tycker det är fel med denna maktobalans och vill aktivt ändra på den!

Avslutning

Syftet med avsnittet är att utvärdera terminen och få reda på vad gruppen tycker varit bra och dåligt. Det är även dags att avsluta gruppen och ta avsked från varandra.

Utvärdering

Syfte med övningen: Det är viktigt att ni utvärderar er tid tillsammans och tar tillvara på gruppens tankar kring övningarna och er insats. Lämna en sammanställning av utvärdering till er projektledare.

Gör så här:

Förbered en egen utvärdering eller utgå ifrån bilagan "Utvärdering".

Övning: "Jag tycker om dig för att"

Syfte med övningen: Att avsluta terminen och visa hur mycket ni tycker om alla i gruppen.

Gör så här:

Innan träffen behöver ni förbereda ett papper för varje deltagare och ett för varje ledare. Varje papper ska få ett av gruppdeltagarnas namn högst upp (glöm inte att ni också ska få varsitt papper med era namn på) och texten "Jag tycker om dig för att...". I slutet av träffen skickas alla papper runt, samtliga skriver anonymt, på alla papper, varför man tycker om just den personen. Alla får sedan med sig sitt "Jag tycker om dig för att"-diplom för att ta hem och spara.

Avsluta träffen...

... med att *sammanfatta syftet* med träffen.

... med en *runda* "Det här tar jag med mig från Ellen...".

Ellen

Träff 11: Jag gör skillnad! Om påverkan och engagemang

Sida: 179



Bilagor

Bilaga 1: Barnkonventionen

Ellen

Bilagor

Sida: 183

<p>Alla som är under 18 år räknas som barn. Det som står i barnkonventionen gäller dem.</p> <p>Artikel 1</p>	<p>Alla barn är lika mycket värda. De har samma rättigheter och får inte bli diskriminerade.</p> <p>Artikel 2</p>
<p>När vuxna fattar beslut som rör barn måste de vuxna alltid tänka på barnets bästa.</p> <p>Artikel 3</p>	<p>Alla barn har rätt till liv och utveckling, både för kropp och själ.</p> <p>Artikel 6</p>
<p>Alla barn har rätt att säga sin mening. De har rätt att vara delaktiga och ha inflytande i alla frågor som rör dem.</p> <p>Artikel 12</p>	<p>Alla barn har rätt till ett namn, att bli registrerat, få ett medborgarskap och att få tillhöra en familj.</p> <p>Artikel 7, 8</p>
<p>Alla barn har rätt att veta vilka deras föräldrar är och att få träffa båda föräldrarna.</p> <p>Artikel 7, 8, 9</p>	<p>Alla barn har rätt att tro på vad de vill och tänka och säga vad de vill.</p> <p>Artikel 13, 14</p>
<p>Alla barn har rätt till ett privatliv och att få vara ifred.</p> <p>Artikel 16</p>	<p>Alla barn har rätt att få lära sig om sina rättigheter.</p> <p>Artikel 42</p>

<p>Alla barn som har en funktionsnedsättning ska få den hjälp de behöver för att kunna leva ett bra och värdigt liv.</p> <p>Artikel 23</p>	<p>Alla barn har rätt att få ha en bra hälsa. De har rätt att få vård och hjälp om de skadar sig eller blir sjuka.</p> <p>Artikel 24</p>
<p>Alla barn har rätt till lek, vila och fritid.</p> <p>Artikel 31</p>	<p>Alla barn har rätt till gratis grundskola.</p> <p>Artikel 28</p>
<p>Alla barn har rätt till skydd och vård i krig. Inga barn ska behöva vara soldater.</p> <p>Artikel 38</p>	<p>Alla barn har rätt till rent vatten och mat. De har rätt att få hjälp om de är fattiga.</p> <p>Artikel 27</p>
<p>Alla barn har rätt att växa upp i ett tryggt hem, hos vuxna som bryr sig om dem. De har rätt till skydd från våld hemma.</p> <p>Artikel 18, 19</p>	<p>Vuxna i de länder som skrivit under barnkonventionen har ansvar för att barnen får sina rättigheter respekterade.</p> <p>Artikel 4</p>
<p>Alla barn har rätt att få veta saker genom att läsa böcker, lyssna på radio, se på TV och film och genom att använda internet. De har rätt att skyddas från skadlig information.</p> <p>Artikel 17</p>	<p>Alla barn har rätt till skydd från det som kan skada dem, t ex farligt arbete och droger. De har rätt till skydd mot att bli utnyttjade t ex sexuellt eller som arbetskraft.</p> <p>Artikel 9, 32, 33, 34, 35, 36</p>

Bilaga 2: Brev till rektorn – om mobbning

Ellen

Bilagor

Sida: 185

Hej rektorn!

I vår Ellengrupp har vi pratat om kränkningar och mobbning. Precis som 91 procent av de ungdomar som svarade på Rädda Barnens enkät Ung Röst 2011 tycker vi att man måste göra mer för att stoppa mobbning.

I vår Ellengrupp har vi pratat om fyra olika typer av kränkningar: fysisk, psykisk, verbal och elektronisk.

I vår skola sker fysiska kränkningar genom att

I vår skola sker psykiska kränkningar genom att

I vår skola sker verbala kränkningar genom att

I vår skola sker elektroniska kränkningar genom att

Vi tycker att skolan borde göra så här för att stoppa det

Barnkonventionens artikel 2 och 12 säger _____

Skollagen säger _____

Därför tycker vi _____

Tack och hej från Ellengruppen på _____

Vi heter: _____ (frivilligt)

Våra samtalsledare heter: _____

P.S. Om ni vill veta mer om hur skolan kan arbeta med diskriminering, kränkningar och mobbning fråga era elever och kontakta våra samtalsledare så kan de tipsa er om material!



Bilaga 3: Facit ”Vad är olagligt”

Om Niklas

Även unga personer kan göra sig skyldiga till *barnpornografibrott* när de sprider sexuella bilder eller filmer, det är straffbart från 15 års ålder. Om ex-flickvännen inte genomgått full pubertetsutveckling eller om det framgår av bilderna i övrigt att hon är under 18 år skulle Niklas kunna dömas för barnpornografibrott. Om flickvännen inte var med på att Niklas tog bilderna kan han straffas för förtal. Om flickvännen var med på att bilderna togs men inte var medveten om att han spred dem kommer Niklas antagligen inte straffas för något. Det innebär inte att det Niklas gör är okej och det kan upplevas som djupt kränkande för ex-flickvännen.

Om Jamila

De som trakasserar Jamila kan eventuellt göra sig skyldiga till *olaga hot*, till *förolämpning* eller *sexuellt ofredande*. Om detta dessutom är något som sker under skoltid eller gör att Jamila känner sig otrygg i skolan kan det definieras som *trakasserier* och det är något som skolan är skyldig att utreda och vidta åtgärder mot.

Om Omar

Även unga personer kan göra sig skyldiga till *barnpornografibrott* när de sprider sexuella bilder eller filmer, det är straffbart från 15 års ålder. Om Omar inte har genomgått full pubertetsutveckling eller om det framgår av bilderna i övrigt att han är under 18 år skulle klasskompisen kunna dömas för barnpornografibrott. Om Omar inte ville bli fotograferas eller om han upplever det som kränkande att bilderna sprids vidare är det också att räkna som trakasserier, något som skolan har skyldighet att utreda och vidta åtgärder mot. Det är den som är utsatt som har rätt att definiera vad som upplevs som kränkande.

Om Elina

Killen som försöker övertala Elina att ställa upp på sexiga bilder i webbkameran gör sig skyldig till brottet *försök till utnyttjande av barn för sexuell posering*. Det är alltid förbjudet att försöka få ett barn under 15 år att posera i sexuell syfte, till exempel framför webbkamera. Elina gör själv inget olagligt om hon skulle gå med på att ställa upp.

Om Stefan och Josef

Det är inte alls okej att skriva vad som helst bara för att man gör det på nätet. I brottsbalken 5 kap 1 § står det: ”Den som utpekar någon såsom /../ klandervärd i sitt levnadssätt eller eljest lämnar uppgift som är ägnad att utsätta denne för andras missaktning, döms för förtal till böter.” Att sprida ut lögnen och rykten kallas för *förtal* och är lika olagligt på nätet som på skolgården. På de allra flesta webbplatser och bloggportaler finns det anmälningssknappar där du helt anonymt kan anmäla de texter och bilder du anser kan vara kränkande. Oftast har sidorna och portalerna själva ett ansvar för att se till att texter som publiceras inte är kränkande. Men det är den som publicerat innehållet som kan göra sig skyldig till brott, även om man publicerar det under en falsk identitet.¹

Bilaga 4: Manligt och kvinnligt

Ellen

Bilagor

Sida: 187

Stark	Oskyldig
Modig	Gråter
Känslig	Våldsam
Kontrollerad	Ishockey Dans
Ensamvarg	Breakdans
Osäker	Pålitlig
Vet allt	Advokat
Teknisk	Läkare
Sjuksköterska	Offrar sig
Ömtålig	Är öppen
Chef	Är ärlig
Bilmekaniker	Röker
Statsminister	Dricker öl
Passar barn	Mår dåligt
Städar	Bästa kompis
Lärare	Blir slagen
Bestämd	Slår tillbaka
Utseendefixerad	Trygg
Gör misstag	Är kär
Har alltid rätt	Balet
Talar mycket	

Bilaga 5: Poängjakten

Ni ska hitta:

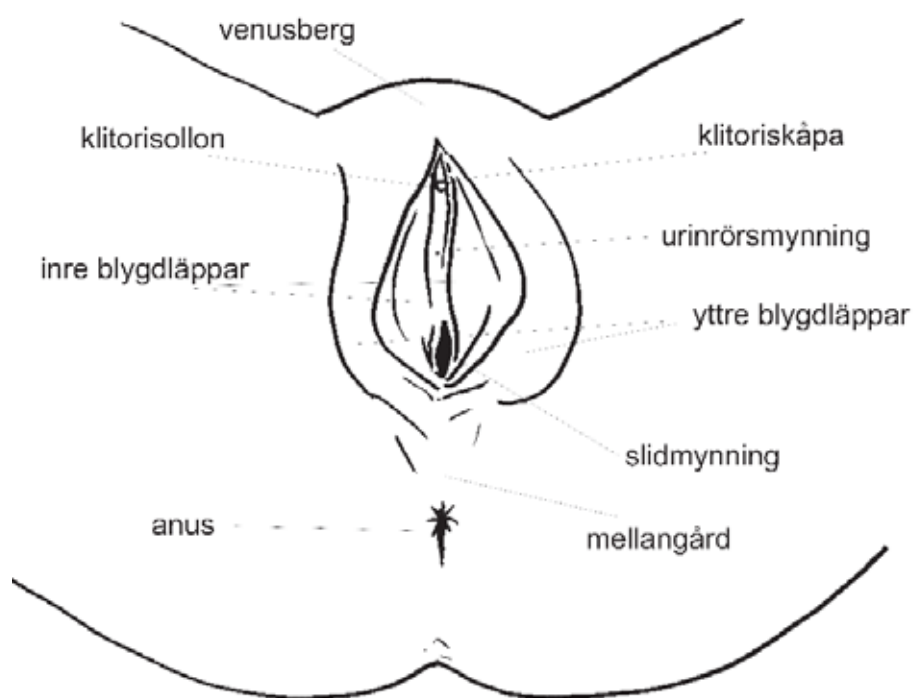
- ☐ En svensk tjej som ser tjejig ut
- ☐ En person utan någon synlig funktionsnedsättning
- ☐ En ljushyad kille som ser manlig ut
- ☐ En man i medelåldern som ser manlig ut
- ☐ En kvinna som ser manlig ut
- ☐ En äldre mörkhyad kvinna
- ☐ En homosexuell person som har en hög position i samhället
- ☐ En person med någon synlig funktionsnedsättning
- ☐ En vit heterosexuell man med hög position i samhället
- ☐ En kvinna med utländsk bakgrund som har en hög position i samhället
- ☐ En kvinna med svensk bakgrund som har en hög position i samhället
- ☐ En ung muslim som ser glad ut
- ☐ En heterosexuell person
- ☐ En homosexuell person
- ☐ En homosexuell kvinna med utländsk bakgrund
- ☐ En vit person som har en låg position i samhället
- ☐ En mörkhyad homosexuell man
- ☐ En vit person utan några religiösa symboler

Bilaga 6: Rita fittan

Ellen

Bilagor

Sida: 189



Bilaga 7: Attityder om våldtäkt

”Han tiggde ju om att bli rånad”

”Jag hörde talas om den här killen som blev rånad. Alltså, han och hans polare var helt upprörd över det, men jag fattar inte varför. Han blev av med plånboken med en massa pengar i. Ja, men han får ju skylla sig själv faktiskt! Varför hade han så dyra kläder på sig, värsta märkeskläderna. Då fattar ju alla att han har mycket i plånboken också. Så gick han helt själv i ett mörkt kvarter. Det är ju som att han VILLE att någon skulle hoppa på honom. Ville han inte bli rånad fick han väl ta taxi då. Varför går han ut på krogen på kvällen överhuvudtaget, han får väl stanna hemma om han vill vara säker på att få behålla plånboken! Dessutom hade han på krogen innan bjudit en massa folk på drinkar, då har han faktiskt visat att han är jätligt slösig av sig och VILLE bli av med plånboken. Det är faktiskt hans eget fel. Han hade säkert druckit också. Han var nog full. Då får han ju också skylla sig själv. Jag tror han ville bli rånad, för han fick för lite uppmärksamhet. Han gjorde ju inte ens motstånd. Fast sedan gick det ju helt fel, i rättegången sedan sa man ju just de grejerna, att han hade ju faktiskt haft märkeskläder på sig, och gått hem själv full, då vet man ju att man kan bli rånad. Så rånarna åkte inte fast på något sätt. Så visade det sig att de som tog hans plånbok gick i hans skola. ”Det var faktiskt skitschyssta killar, de skulle inte rånat någon som inte uppenbart struntade i om han blev av med pengarna eller inte.”

”Liksom våldtäkt, typ...”

I sin studie ”Liksom våldtäkt, typ ...” undersökte Stina Jeffner femtonåringars inställning till våldtäkt. Alla ungdomar som ingick i studien godtog i princip att våldtäkt kunde definieras som ”Allt det som sker efter att tjejen har sagt nej”, och tyckte att våldtäkt var fel och avskyvärt. Men det visade sig under intervjuerna att begreppet våldtäkt är mycket förhandlingsbart.

Stina Jeffner ringade in olika omständigheter som kan användas som bortförklaringar:

”*Hon sa inte ifrån ordentligt*”. Om tjejen inte sa ”nej” på rätt sätt.

”*Kärlek*”. Om tjejen varit kär i killen och han tvingar henne till sex kan det inte vara våldtäkt. *Alkohol*.

Tjejer får ”skylla sig själva” om de är fulla – medan killar ursäktas.

”*Horan*”. Det kan räcka med att en tjej är lite flörtig, eller har utmanande kläder så blir hon stämplad som hora. En tjejs rykte påverkar trovärdigheten.

”*Fina killen*”. Om det är en killkompis, en pojkvän eller en kille som är känd för att vara fin, ordentlig och snäll kan han inte vara en våldtäktsman. Men faktum är att de vanligast förekommande fallen av våldtäkt är sådana där offret och förövaren känner varandra, inte en galning som väntar i en mörk park.

Konsekvenser: Det finns en föreställning om att en våldtagen tjej är hysterisk och synbart misshandlad. För att bli trodd måste hon gråta mycket, vara blåslagen och stanna hemma. Men många offer reagerar nämligen med att anstränga sig till det yttersta för att bete sig normalt, som om inget hade hänt².

Bilaga 8: Ett steg fram

Ellen

Bilagor

Sida: 191

Rollkort

Klipp isär de olika korten och dela ut till deltagarna. De får inte titta eller visa korten för varandra. Det går även bra att hitta på egna rollkort.

Du är en judisk man i trettioårsåldern. Du är skådespelare men jobbar som vårdbiträde.	Du är en femtonårig tjej. Du bor hemma hos dina föräldrar i en by i Västerbottens inland. Du är adopterad.
Du är ordförande i en partipolitisk ungdomsorganisation. Dina föräldrar kom till Sverige från Chile på 70-talet.	Du är en man i femtioårsåldern. Du jobbar som polis. Du har nyss skilt dig från din make.
Du är gift och sitter i kommunfullmäktige. Du har tre barn och har anlitat en barnflicka. Du har dyslexi.	Du är dotter till en undersköterska och studerar ekonomi på universitetet. Du spelar innebandy på fritiden.
Du är en kille som bor i en storstadsförort. Din mamma jobbar som städare, din pappa är arbetslös.	Du lever som gömd flykting. Du bor tillsammans med din familj i ett rum i en lägenhet.
Du är en heterosexuell tvåbarnsmamma som jobbar som säljare av kontorsmaterial. Du bor i en villa.	Du är en vit kille på tjugofem år som pluggar på Handelshögskolan. Du spelar tennis på fritiden.
Du är en sjuttonårig tjej som inte avslutat grundskolan. Du jobbar på en snabbmatskedja.	Du är en kvinna som jobbar inom vården. Du har bott i Sverige i fjorton år. Du bor med din flickvän i en förort.
Du är född i en tjejkropp men har känt sen dagis att du egentligen är en kille. Dina föräldrar är lärare.	Du är en trettioårig kvinna. Du pluggar på universitetet och har bott i Sverige i fem år.
Du är en heterosexuell man som arbetar som dansare på operan. Du är uppvuxen i ett litet samhälle i södra Sverige.	Du är en tjugottårig samisk tjej. Du jobbar på kontor och sitter i rullstol.
Du är sjutton år, du går samhällsprogrammet på gymnasiet och har nyligen blivit förälder.	Du är dotter till en amerikansk ambassadör. Du är kristen och bor i Sverige. Du går i en skola för synskadade.
Du är en muslimsk tjej. Du bor med dina föräldrar som är djupt troende. Du pluggar till jurist på universitetet.	Du är en kille som har flytt med din familj från Irak. Du går i nian och drömmer om att bli läkare.
Du är singel och strax över trettio. Du är gymnasielärare och bor kvar i din hemstad på Sveriges västkust.	

Påståenden

- Mina högtider har en röd siffra i almanackan.
- Jag behöver inte snåla i slutet av månaden.
- Ingen har förklarat mitt humör med att jag har mens.
- Mina möjligheter att få jobb påverkas inte negativt av vad jag heter.
- Mitt förstaspråk, min religion och min kultur respekteras i samhället som jag lever i.
- Jag reser vart jag vill utan att jag i förväg behöver ta reda på om det finns några funktionshinder på flyget, tåget eller bussen.
- Jag är inte rädd för att stoppas av polisen.
- Jag kan köpa hudfärgade plåster som liknar min hudfärg.
- Jag har aldrig blivit kallad något nedlåtande som syftar på min sexuella läggning eller mitt könsuttryck.
- Jag har aldrig blivit kallad något nedlåtande som syftar på min hudfärg eller vilken del av världen som jag kommer ifrån.
- Jag kan komma in på offentliga simhallar utan att ägna en tanke åt vilket omklädningsrum jag ska använda.
- Ingen har frågat mig var i världen jag kommer ifrån, egentligen.
- Jag tog mig in i den här byggnaden och rummet utan att tänka på trösklar och trappor.
- Jag har inte haft några ekonomiska svårigheter.
- Jag har ett EU-pass.
- Jag har aldrig skämts för mitt hem eller mina kläder.
- Inga politiker eller debattörer skulle ifrågasätta min lämplighet att vara förälder.
- Jag känner att människor lyssnar på mig och tar mina åsikter på allvar.
- Jag kan besöka myndigheter utan att en tolk behöver finnas till hands.
- Jag kan gå hand i hand på stan med någon jag har ihop det med utan att få konstiga blickar.
- Varje dag kan jag läsa i tidningen om framgångsrika människor med samma hudfärg som jag själv har.
- Om jag var på besök i riksdagen skulle folk lätt kunna ta mig för en riksdagsledamot.
- Jag känner mig sällan rädd när jag är ute på stan om kvällarna.
- Det är lätt att få tag på samhällsinformation på mitt förstaspråk.
- Ingen har kallat mig för "lilla gumman".
- Jag är inte på min vakt när jag går förbi en grupp män sent på kvällen.
- Jag behöver inte oroa mig för att min lön är lägre än kollegornas bara på grund av mitt kön.
- Jag har aldrig behövt berätta för mina släktingar vilken sexuell läggning jag har.

Bilaga 9: Kortspel om kulturer

Ellen

Bilagor

Sida: 193

Ingen får prata under kortspelet. Alla i gruppen ska tyst läsa igenom instruktionerna innan ni börjar det första spelet. Alla kungar, damer och knektar ska inte vara med i spelet, så sortera ut dem. Därefter ska ni dela ut fem kort var till alla deltagare. Den som delade ut korten börjar spelet genom att lägga ut ett av sina fem kort. Det gäller att ta så många stick som möjligt. Den som lägger högst kort vinner sticket. 10 är högst och ess är lägst. Man måste följa färg. Om den som börjar sticket lägger hjärter så måste alla andra också lägga hjärter om man har något hjärterkort på handen. Om man inte har något hjärterkort lägger man ett annat kort och har då ingen chans att vinna sticket. Den som vinner sticket inleder nästa stick genom att lägga det första kortet. En omgång består av fem stick. Den som har vunnit flest stick vinner omgången. Vinnaren får byta bord och börja spela en ny omgång vid det nya bordet. När det kommer någon ny till bordet ska ni instruera den personen utan att prata och utan att visa den här lappen.

Ingen får prata under ortspelet. Alla i gruppen ska tyst läsa genom instruktionerna innan ni börjar det första spelet. En person delar ut åtta kort var till alla deltagare. Den som delade ut korten börjar spelet genom att lägga ut ett av sina kort. Det gäller att ta undvika att ta stick, man ska alltså inte vinna sticket. Den som lägger högst kort vinner sticket. Ess är högst och två är lägst. Man måste följa färg. Om den som börjar sticket lägger hjärter så måste alla andra också lägga hjärter om man har något hjärterkort på handen. Om man inte har något hjärterkort lägger man ett annat kort och har då ingen chans att vinna sticket. Den som vinner sticket inleder nästa stick genom att lägga det första kortet. En omgång består av åtta stick.

Den som har fått minst antal stick vinner omgången. Vinnaren får byta bord och börja spela en ny omgång vid det nya bordet. När det kommer någon ny till bordet ska ni instruera den personen utan att prata och utan att visa den här lappen.

Ingen får prata under kortspelet. Alla i gruppen ska tyst läsa igenom instruktionerna innan ni börjar det första spelet. Alla kungar, damer och knektar ska inte vara med i spelet, så sortera ut dem. Därefter ska ni dela ut fem kort var till alla deltagare. Den som sitter till höger om den som delade ut korten börjar spelet genom att lägga ut ett av sina fem kort. Det gäller att ta undvika att ta stick, man ska alltså inte vinna sticket. Den som lägger högst kort vinner sticket. 10 är högst och ess är lägst. Man måste följa färg. Om den som börjar sticket lägger hjärter så måste alla andra också lägga hjärter om man har något hjärterkort på handen.

Om man inte har något hjärterkort lägger man ett annat kort och har då ingen chans att vinna sticket. Den som vinner sticket inleder nästa stick genom att lägga det första kortet.

En omgång består av fem stick. Den som har fått minst antal stick vinner omgången. Vinnaren får byta bord och börja spela en ny omgång vid det nya bordet. När det kommer någon ny till bordet ska ni instruera den personen utan att prata och utan att visa den här lappen.

Bilaga 10: Brev till rektorn – om inflytande

Hej rektorn!

I vår Ellengrupp har vi pratat om inflytande och vi har några saker vi vill förändra på skolan!

En sak vi vill förändra är det här:

Det är ett problem eftersom:

Målet är att:

Skolan bör göra det här:

Eleverna bör göra det här:

Barnkonventionens artikel 12 säger _____

Skollagen säger _____

Därför tycker vi _____

Tack och hej från Ellengruppen på _____

Vi heter: _____ (frivilligt)

Våra samtalsledare heter: _____

P.S. Om ni vill veta mer om hur skolan kan arbeta med inflytande och delaktighet fråga era elever och kontakta våra samtalsledare så kan de tipsa er om material!

Bilaga 11: Utvärdering

Ellen

Bilagor

Sida: 195

Varför ville du vara med i Ellen? _____

Vad har varit mest intressant att prata om? _____

Är det något särskilt ämne som du saknat? _____

Här följer ett antal påståenden som du ska sätta betyg på:

..... Alla har fått tala till punkt och fått säga det man vill säga.

..... Jag har kunnat säga vad jag tycker.

..... Jag har känt att det jag har sagt har stannat inom gruppen.

..... Andra har lyssnat på och respekterat mina åsikter.

..... Vi har kunnat ha olika åsikter.

..... Andras åsikter har gjort intryck på mig.

..... Jag har lärt mig mer om mina rättigheter.

..... Jag vet mer vad jag tycker om olika saker nu än när jag började i allan.

..... Jag känner att mina åsikter har ändrats efter en termin med Ellen

..... Jag känner att jag är mer säker på mig själv nu än när jag började i allan.

..... Det vi pratat om i allan är viktigt att prata om på andra ställen också.

1 Stämmer dåligt

2 Stämmer ganska bra

3 Stämmer bra,

4 Stämmer mycket bra

Vilka övningar har varit roligast? _____

Vilka övningar har varit tråkigast? _____

Vilket betyg ger du samtalsledarna? (ringa in) 1 2 3 4

Har du känt förtroende för samtalsledarna? (ringa in) Ja Nej Ibland

Vilka är de viktigaste egenskaperna hos en bra samtalsledare? _____

Vad har varit det bästa med Ellen? _____

Vad har varit det sämsta med Ellen? _____

Vad behövs för att du ska fortsätta att engagera dig och till exempel påverka skolan?

Övriga åsikter? _____

TACK!!!

Källor och tips

Källförteckning

Litteratur

- Barnombudsmannen *Handledning för dig som vill arbeta med barns och ungas rättigheter*.
- Bergström, Maria och Foxhage, Daniel. 2005. *Bland Horor, Bockar och Bögar. En rapport byggd på RFSU Stockholm skolprojekt*.
- Brottsförebyggande rådet, 2011. *Hatbrott 2010*.
- Drugsmart 2009. *Handledning för processledare Local Hero*.
- Elf Karlén, Moa & Palmström, Johanna. 2003. *Ta betalt! – en feministisk överlevnadsguide*. Tiden.
- Forsberg, Manne. 2004. *Kukbruk*.
- Hammarberg, Lena. 2006. *Könsskillnader i måluppfyllelse och utbildningsval*.
- Hanström, Mia. 1996. *Metodikbok för "tjejgruppsverksamhet"*. Borlänge: Björnen
- Hirdman, Anja. 2001. *Tilltalande bilder: genus, sexualitet och publiksyn i Veckorevyn och Fib aktuellt*. Atlas.
- Jeffner, Stina. 1998. *Liksom våldtäkt typ ... om ungdomars förståelse av våldtäkt*. ROKS i samarbete med Utbildningsförlaget Brevskolan.
- Johansson, Katharina. 2004. *Pubertet – no problem*
- LSU – Sveriges Ungdomsorganisationer, 2008. *O/lika – ett metodmaterial mot fördomar och diskriminering*
- Malmö stad och Linda Leveau, 2004. *Vi - en metodbok om samlevnad*.
- Nordenmark, Love 2011. *Sex och samlevnad i skolan*. Nordstedts.
- Norlin, Anna. 2007. *Tänk (tvärt) om! Tjejer, killar och makt*.
- Regeringskansliet, 2008. *Mänskliga rättigheter. Barnets rättigheter. En lättläst skrift om konventionen om barnets rättigheter*.
- RFSL 2007. *Brudsex – om sapphiska lustar, honungssex och helt vanligt råknoll*.
- RFSL Ungdom, 2008. *Är du kille eller tjej? En intervjustudie om unga transpersoners livsvillkor*.
- RFSL Ungdom och Forum för levande historia 2011. *Bryt! Ett metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet*.
- RFSU, 2009. *Slidkransen. Frågor, svar och myter kring mödom och oskuld*.
- RFSU, 2010. *Att arbeta med sexuella trakasserier i skolan*.
- Rädda Barnen, 2004. *Barnrättsveckan*.
- Rädda Barnen, 2011. *Ung Röst 2011*.
- Rädda Barnen, 2011. *Barnfattigdomen i Sverige Årsrapport 2010*.
- Rädda Barnen, 2011. *Självklart! Det handlar om dina rättigheter*.
- Rädda Barnen, 2011. *Materialpärm för barnkonventionsinformatörer i Rädda Barnen*.
- Rädda Barnen. *Kort om barnkonventionen*.
- Rädda Barnen Malmö Södra Innerstaden, 2008. *Coolt med koll – metodhandbok*.
- Rädda Barnen och Brottsofferjourens riksförbund, 2012. *Skyddsnät - metodmaterial för informatörer*.
- Rädda Barnen och Länsstyrelsen Östergötland 2011. *"Det handlar om kärlek" - ett projekt om barns och ungdomars rättigheter*.
- Rädda Barnens Ungdomsförbund och Rädda Barnen, 2007. *Ellen action – makt att förändra*.
- Rädda Barnens Ungdomsförbund, 2006. *Stryka, strategier och skenjämsliddhet – tjejer samtalar om kön och jämställdhet*.
- Rädda Barnens Ungdomsförbund 2008. *Allan – metodmaterial för samtalsgrupper*.

- Rädda Barnens Ungdomsförbund och Rädda Barnen, 2009. *Ellen och allan – handledning för projektledare*.
- Rädda Barnens Ungdomsförbund och Rädda Barnen, 2009. *Varför måste man inte komma ut som hetero? Normer kring sexualitet och kön hos barn och unga*.
- Rädda Barnens Ungdomsförbund 2010. *OsKöna normer – metodhandbok för normkritiska samtal med fokus på kön, sexualitet och könsöverskridande*.
- Skolverket, 2002, *Relationer i skolan – en utvecklande och destruktiv kraft*.
- Skolverket, 2011. *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*.
- Statistiska Centralbyrån, 2010. *Lathund om kvinnor och män*
- Stiftelsen Friends, 2008. *I normens öga – metoder för normbrytande undervisning*.
- Stiftelsen Friends 2009. *Undersökningar om mobbning på nätet*.
- Ung och dum 2011. *Om synen på barn och unga. Handledning för utbildare*.
- Ungdomsstyrelsen, 2009. *Se mig – unga om sex och internet*.
- Ungdomsstyrelsen, 2010. *Ses offline. Ett metodmaterial om unga, sex och internet*.
- Utbildningsdepartementet, 2010. *Skollag (2010:800)*.
- Zettermark, Sofia, 2010. *En sockersöt reklamhoras uppväxt bland dokusåpor*. Uppsats i genusvetenskap Uppsala Universitet.

Tidningar och tidskrifter

- Aftonbladet 2006-04-20 *Jämställdhet är bäst för sex*.
- Dagens Nyheter 09-07-04 *Den onödiga bloggen*
- Sydsvenskan 2010-01-16. *Varför har tjejer bättre betyg än killar?*

Länkar

- www.brå.se
- www.rfsu.se
- www.umo.se

Litteraturtips för vidare läsning

Ambjörnsson, Fanny. 2004. *I en klass för sig. Genus, klass och sexualitet bland gymnasieelever*. Ordfront.

Ambjörnsson, Fanny. 2006. *Vad är queer?* Natur och kultur.

Ambjörnsson, Fanny. 2011. *Rosa – Den farliga färgen*. Ordfront förlag.

Dahlén, Sandra. 2002. *Sex med mera*. Pandang

Dahlén, Sandra. 2006. *Hetero*. Tiden.

Dahlöf, Annamaria och Sveriges Utbildningsradio AB, 2010. *Sexualkunskap*.

Eklund, Ulrika & Brit Stakston. 2002. *Kreativa möten – En handbok för lyckade möten*. Landsrådet för Sveriges ungdomsorganisationer.

Fondberg, Jesper. 2003. *Kom igen, gubbar! Om pojkfotboll och maskuliniteter*. Carlssons.

Fryshuset Nätvandrare 2010. *Nätvandra! En instruktion till samtal med unga online*.

Förbundet Vi Unga, 2010. *Agera guiden*.

Granér, Sara, 2008. *Det är bara lite aids*. Ordfront Galago.

Granér, Sara, 2010. *Med vänlig hälsning*. Ordfront Galago.

Hansson, Sara, 2009. *Den hemliga kroppen*. Seriefrämjandet & Kolik förlag.

Hansson, Sara, 2011. *Vi håller på med en viktig grej*. Ordfront Galago.

Hemmingsson, Nina, 2009. *Så jävla normal*. Kartago Förlag.

Hemmingsson, Nina, 2011. *Mina vackra ögon*. Kartago Förlag.

Holmberg, Carin. 2003. *Det kallas manshat. En bok om feminism*. Modernista.

Holmberg, Carin. 2003. *Det kallas kärlek: en socialpsykologisk studie om kvinnors underordning och mäns överordning bland unga jämställda par*. Alfabeta.

Jonstoj, Jenny och Sveriges elevråd 2011. *Barn och ungas politiska villkor*.

Lafa. *En hemlighet*. www.lafa.nu

Rosenberg, Tiina, 2011. *Queerfeministisk agenda*. Bokförlaget atlas.

Rädda Barnen och Kjellberg, Karin. 2005. *Snacka om jämställdhet. Inspirationsmaterial för lärare och elever på högstadiet*.

Rädda Barnen 2008. *Ombytta och klara – Tjejer i åttan om idrott och jämställdhet*.

Rädda Barnen 2008. *Vems röst väger mest? Barn och vuxna om elevinflytande i skolan*.

Rädda Barnen 2011. *Du har rätt! Vadå rätt? Hurdå?*

Skolor Mot Rasism, 2005. *Att arbeta mot rasism och främlingsfientlighet i skolan*. Argument Förlag.

Strömquist, Liv 2008. *Einsteins fru*. Ordfront Galago.

Strömquist, Liv 2010. *Prins Charles känsla*. Ordfront Galago.

Strömquist, Liv 2011. *Ja till Liv!* Ordfront Galago.

Wennstam, Katarina. 2002. *Flickan och skulden. En bok om samhällets syn på våldtäkt*. Albert Bonniers Förlag.

Wennstam, Katarina. 2004. *En riktig våldtäktsman*. Albert Bonniers Förlag.

Filmtips

Apflickorna

Bara Bea

Fjorton Suger

Fucking Åmål

Förbjuden kärlek

Girlfight

Hip Hip Hora!

I taket lyser stjärnorna

Jag saknar dig

Kyss mig

Ligg med mig

Love Boogie

Sanning och konsekvens

Sex på kartan (finns på URplay.se)

www.sfi.se – På Svenska filminstitutets hemsida finns handledningar till en rad svenska filmer, exempelvis "Jag saknar dig" och "Apflickorna". Handledningen innehåller bra diskussionsfrågor och riktar sig till skolelever.

Filmklipp-tips

www.umo.se – Under fliken "Våld och kränkningar"/"Du har rätt att behandlas rättvist" finns korta filmer som handlar om diskrimineringsgrunderna kön, etnicitet, funktion, sexuell läggning och religion.

www.ungochdum.se – På Ung och dums You Tube sida finns filmer om vithetsnormen och åldersdiskriminering. Sök efter Ung och dum på You Tube.

www.handisam.se – På Handisams (Myndigheten för handikappolitisk samordning) You Tubesida finns filmklipp om normer om funktion. Du kommer till YouTubesidan via hemsidan.

Länktips: Organisationer du kan inspireras och ta hjälp av

www.rb.se – Rädda Barnens

www.rb.se/samtalsgrupper – Ellens hemsida

www.rbuf.se – Rädda Barnens Ungdomsförbund

www.bris.se – Bistår utsatta barn och unga med råd och stöd

www.friends.se – Arbetar mot mobbning

www.fryshuset.se – Organisation med projekt riktade mot unga

www.konspelarroll.org – Nätverk som håller föreläsningar och workshops om jämställdhet

www.lsu.se – Samarbets- och intresseorganisation för ungdomsorganisationer i Sverige

www.mod.nu – Arbetar för att motverka fördomar och diskriminering i samhället

www.rfsu.se – Riksförbundet för sexuell upplysning

www.rfsl.se – Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter

www.rfslungdom.se – Ungdomsförbundet för homo- och bisexuellas samt transpersoners rättigheter

www.rkuf.se – Röda Korsets Ungdomsförbund

www.svea.se – Sveriges Elevråd

www.umn.se – Ungdom mot rasism

www.ungochdum.se – Arbetar mot rasism och åldersdiskriminering

Länktips: Sidor som handlar om hälsa

www.bonavia.se – Arbetar för barn som har missbrukande föräldrar
www.bup.se – Barn- och ungdomspsykiatri
www.drugsmart.com – Ungdomssajt om alkohol och andra droger
www.fhi.se – Folkhälsoinstitutet
www.dinarattigheter.se – en sida som drivs av Rädda Barnen där unga som utsatts för hedersrelaterat förtryck i någon form kan få information och stöd
www.heder.se – Stöd till homosexuella, bisexuella eller transperson som utsatts för våld eller kränkningar av sin familj eller andra släktingar
www.hopp.org – Riksorganisationen mot sexuella övergrepp
www.ksan.se – Kvinnoorganisationernas Samarbetsråd i Alkohol – och Narkotikafrågor
www.kvinnofridslinjen.se – nationell stödtelefon för kvinnor som utsatts för hot och våld.
www.sakraresex.se – LAFA. Enheten för sexualitet och hälsa. Stockholms läns landsting
www.terrafem.org – Arbetar för kvinnors och flickors rätt att leva utan mäns våld och dominans
www.tjejjouren.se – Har alla tjejjourer samlade
www.somaya.se – Systerjouren Somaya erbjuder information och hjälp till kvinnor och tjejer som varit utsatta för våld, hot, övergrepp och kränkningar i nära relation
www.umo.se – Ungdomsmottagning på internet
www.ungdomar.se – Informationssajt om hälsa och välmående

Länktips: Övriga sidor som kan ge inspiration och information

www.alltarmojligt.se – Nätverket Allt är möjligt
www.bang.se – Feministisk tidskrift
www.barnombudsmannen.se – Barnombudsmannen
www.do.se – Diskrimineringsombudsmannen
www.femselfdefence.tk – Nätverket för feministiskt självförsvar i Sverige
www.reklamombudsmannen.org – Reklamombudsmannen
www.sjalfvforsvar.nu – Feministiskt självförsvar
www.skolverket.se – Styr, stödjer, följer upp och utvärderar kommuners och skolors arbete med syftet att förbättra kvaliteten och resultaten i verksamheterna
www.ungdomsstyrelsen.se – Statlig myndighet som arbetar för att unga ska få tillgång till inflytande och välfärd
www.quickresponse.se – granskar nyhetsrapporteringen om invandring, integration och främlingsfientlighet

Telefonnummer

Barnens hjälptelefon, BRIS – 116 111
Röda Korsets Jourhavande kompis – 020 222 444
Kvinnors nätverk/Linnamottagningen jourtelefon för ungdomar – 020 40 70 40
Linje 59, RFSLs telefonjour för frågor om homo- eller bisexualitet – 020 59 59 00
TerraFem jourtelefon, ger stöd och råd på över 40 olika språk – 020 52 10 10

