

HANDBOK FÖR ELEKTRAS DIALOGPAKET



Denna handbok är framställd av Elektra, Fryshuset, 2023.

Innehållet har tagits fram inom ramarna av projektet FREE (Freedom to Choose: Building Capacity of School Staff, and empowering Parents and Children in the Area of Children's Rights in an Honor Based Context)

Projektet är medfinansierat av EU

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CERV. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Kontaktuppgifter: Elektra@fryshuset.se

Innehållsförteckning

OM FRYSHUSET	5
VÄRDEGRUND	5
OM ELEKTRA	5
ELEKTRAS AMBASSADÖRSUTBILDNING	6
AMBASSADÖRSUTBILDNINGEN TRE DELAR:	6
PROJEKTET FREE	6
HANDBOKENS SYFTE	6
ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE.....	8
KÄNSLOHANTERING FÖR DIG SOM LEDARE	8
GRUNDLÄGGANDE BEGREPP	8
ÖVNINGAR	10
ELEKTRAS DIALOGPAKET.....	14
WORKSHOP 1: INTRODUKTION	14
WORKSHOP 2: NORMER.....	17
WORKSHOP 3: RELATIONER OCH VÅLD.....	19
WORKSHOP 4: HEDERSRELATERAT VÅLD OCH FÖRTRYCK.....	23
WORKSHOP 5: SISTA TRÄFFEN	26
REFERENSLISTA	28

OM FRYSHUSET

”Vi gör det möjligt för unga att genom sina passioner förändra världen”

- Fryshusets vision

Stiftelsen Fryshuset är en ideell organisation som är religiöst och politiskt oberoende. Fryshuset är en stiftelse som startades 1984. Sedan dess har organisationen arbetat med att skapa förutsättningar för unga att göra sina röster hörda och därmed förändra världen. Fryshuset vänder sig till alla unga och fokuserar särskilt på dem som lever i eller riskerar att hamna i utanförskap. Organisationen bedriver ett 60-tal olika verksamheter inom områdena; Ungdomskultur, Föredöme & Framtidstro, Skolor, och Arbete & Entreprenörskap. Idag finns Fryshuset i Stockholmsregionen, Skånes län, Göteborg, Kalmar län och Borlänge.

VÄRDEGRUND

Värdegrunden är vår viktigaste kompass och står för den handlingskraft som uppstår när passioner, perspektiv, kunskap och generationer enas under samma tak. Vårt arbete bygger på kärlek och en tro på människan. Vi arbetar alltid för något – inte emot. Med en stark övertygelse om att när vi riktar energin rätt kan alla människor, med stöd av positiva sammanhang och medmänniskor, resa sig och gå framåt.

- Vi bygger tillit och relation. Vi utvecklar positiva sammanhang för unga där lusten att delta och gemensamma passioner överbryggar olikheter och skapar motivation och framtidstro. Vi ger uppmuntran, förtroende och ansvar för att unga ska växa och själva ta makten över sina liv.
- Vi lyssnar in vad som händer i samhället och ställer om snabbt. Vi agerar med mod i det som är nytt och okänt. Vi ser möjligheter och vågar skapa förändring där andra ofta ser problem.
- Vi finns för alla unga och fokuserar särskilt på dem som lever, eller riskerar att hamna, utanför samhället. Här står dörren alltid på glänt – vi tror att alla kan lyckas med rätt förutsättningar och att alla är värda en chans till.
- Vi utgår från individens behov. Vi finns för den som, oavsett bakgrund, vill engagera och utveckla.

OM ELEKTRA

Elektra är en del av Fryshuset sedan 2002, som arbetar förebyggande mot hedersrelaterat våld och förtryck genom attitydpåverkande och opinionsbildande insatser. Vi arbetar för att främja de mänskliga rättigheterna, öka social trygghet och

skapa förutsättningar till meningsfull aktivitet som bidrar till kunskap och ökar deltagarnas handlingsutrymme. Vi utbildar och föreläser för både unga 13–25 år men även yrkesverksamma på skolor, myndigheter och övriga aktörer.

Elektras målgrupp

- Unga i åldern 13–25 som vi möter i skolor, fritidsgårdar och andra liknande mötesplatser.
- Unga i åldern 16–25 som vill engagera och lära sig mer om hedersfrågor och mänskliga rättigheter för att agera som förebilder och förändringsaktörer.
- Yrkesverksamma som möter unga.

Elektras historia

Den grekiska mytens gudinna Elektra dödade tillsammans med sin bror sin mamma och hennes älskare. År 2002 gjorde Birgitta Englin en modern version av det antika dramat på stoffet som hyllades och sågs av många. Den föreställningen blev startskottet för det så kallade Elektraprojektet med ungdomsaktivitetshuset Fryshuset i Stockholm som bas och med Uppsala stadsteater och Riksteatern som samarbetspartners. Syftet var att arbeta med unga utrikesfödda som var utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck. Därefter blev Elektras bröder en fristående fortsättning på förra pjäsen inom projektet, Elektras systrar. Den handlar om invandrarkillarna som lever i Sverige i dag och som måste balansera mellan familjens krav och förväntningar i den egna kulturen och den svenska. Ambitionen är att visa dubbelheten i hur det kan vara att till exempel älska en syster och samtidigt ställa upp på ordningen inom familjen.

2004 startades projektet Sharaf hjältar, idén föddes när Fadime Sahindal mördades av sin pappa för att familjen på grund av hedersnormer inte accepterade hennes livsval. Sharaf hjältar samlade unga killar för att diskutera mänskliga rättigheter, feminism och andra samhällsfrågor. Utifrån Sharaf hjältar föddes Sharaf hjältinnor där unga tjejer fick samma möjlighet att diskutera viktiga samhällsfrågor. Sharaf hjältar och hjältinnor lade grunden till den ambassadörsutbildning som Elektra driver idag.

ELEKTRAS AMBASSADÖRSUTBILDNING

Ambassadörsutbildningen är en viktig byggsten i Elektras verksamhet där unga möts, samtalar och tränas i att agera goda förebilder för andra unga. Elektras ambassadörer får genom samtal om bland annat jämställdhet, demokrati och mänskliga rättigheter verktyg att förstå och förändra normer, värderingar och attityder som begränsar ungas sexualitet och rättighet till att leva ett fritt och självständigt liv.

AMBASSADÖRSUTBILDNINGEN TRE DELAR:

• Del 1. Introduktion

Fokus i den första delen av utbildningen är att skapa ett tryggt rum att samtala i, genom att arbeta med grupprocessen. Metoden består av interaktiva samtalsövningar utifrån ett rättighetsperspektiv. Syftet är att gruppen ska få kunskap om sig själva, Fryshuset och Elektras värdegrund och en introduktion till, och förståelse för, vad hedersrelaterat våld och förtryck är.

• Del 2. Kunskap

Syftet med den andra delen är att ge gruppen en helhetsbild av hedersrelaterat våld och förtryck. Med utgångspunkt i relaterade ämnen, exempelvis normer, får deltagarna fördjupad kunskap om vad hedersrelaterat våld och förtryck är och hur det tar sig uttryck. Träffarna består av workshops, studiebesök och besök av externa föreläsare för att få olika perspektiv på hur ämnet bemöts av yrkesverksamma samt att veta var det är möjligt att få hjälp och stöd.

• Del 3. Förändringsaktörer

Sista delen i utbildningen handlar om att fånga gruppdeltagarnas kunskaper, engagemang och vilja för att göra något aktivt och konkret. Här fokuserar gruppen på att utveckla sitt ledarskap och får verktyg i retorik. Det är i denna del deltagarna får omsätta sin kunskap i praktiken.

PROJEKTET FREE

Fryshuset har tillsammans med Rädda Barnen startat projektet FREE (Freedom to Choose: Building Capacity of School Staff, and empowering Parents and Children in the Area of Children's Rights in an Honor Based Context). Projektet är medfinansierat av EU och pågår från mars 2023 till mars 2025.

Målet med FREE är att förebygga och bekämpa alla former av könsbaserat våld mot kvinnor och flickor samt alla former av våld mot barn, unga och andra riskgrupper i linje med Europarådets konvention om att förebygga och bekämpa våld mot kvinnor och våld i hemmet, EU:s strategi för jämställdhet mellan könen och EU:s strategi för barnets rättigheter.

Projektet tar ett helhetsgrepp om hedersrelaterat våld och förtryck och vänder sig till både unga, föräldrar och skolpersonal. Elektra ansvarar i detta projekt för att ta fram material för unga i form av ett utbildningspaket som syftar till att ge unga verktyg för att stärka sin förståelse för normer och hedersrelaterat våld och förtryck.

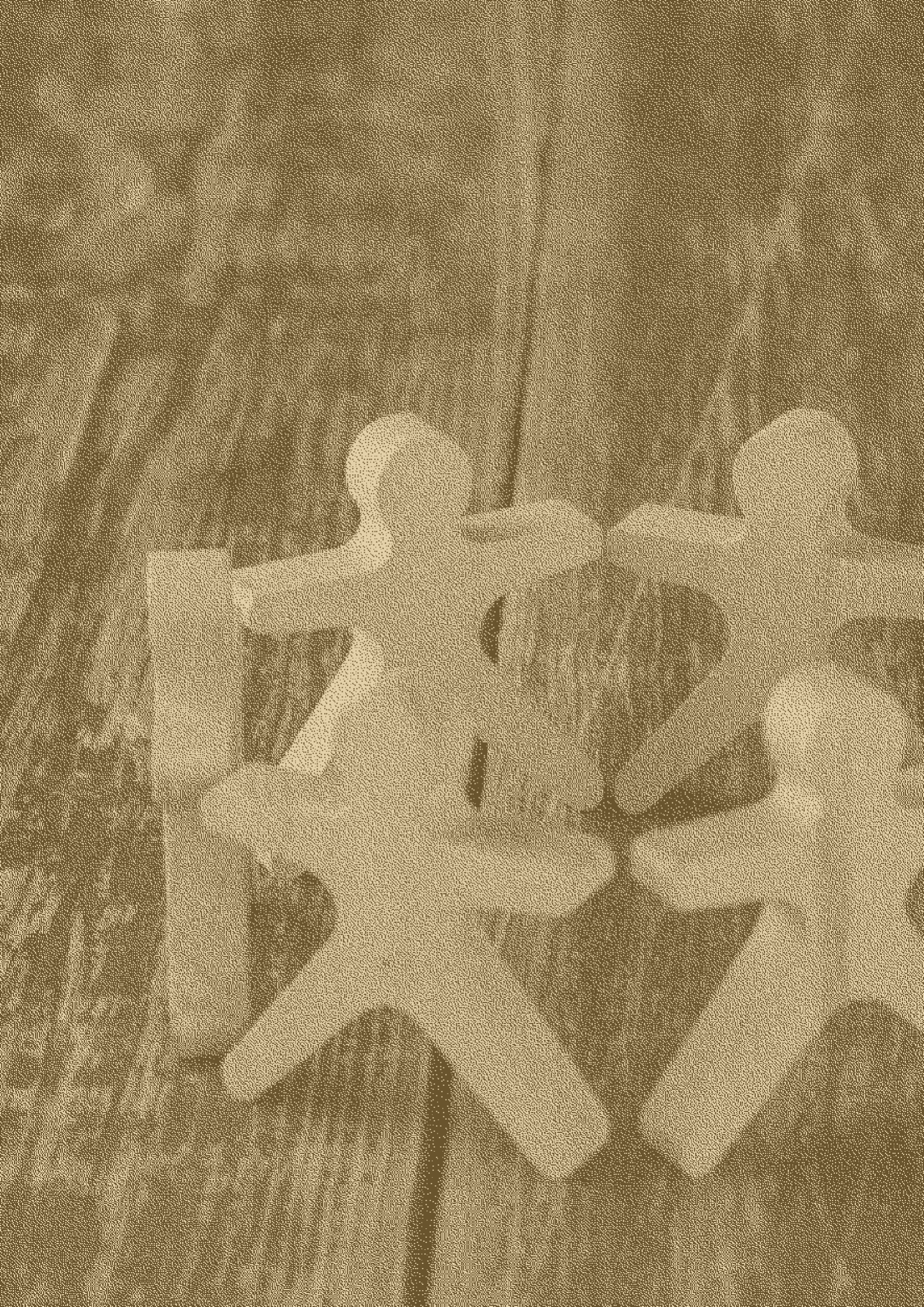
HANDBOKENS SYFTE

Denna handbok är ett kompletterande material till Elektras öppna utbildningspaket för ungdomar. Materialet har utvecklats utifrån Elektras samlade kunskap och erfarenhet. Vi har tagit stöd av en referensgrupp bestående av Elektras ambassadörer.

Materialet bygger på följande teman:

- Incheckning
- Normer
- Våld och relationer
- Hedersrelaterat våld och förtryck
- Utcheckning

Varje tema innehåller information, övningar och diskussionsfrågor. Materialet kan användas i sin helhet eller anpassas utifrån behov hos varje grupp.



ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

- Fördela ordet och se till att alla får prata.
- Ledaren deltar inte i diskussionerna (endast följdfrågor eller avbrytande av diskussioner vid behov).
- Du som ledare ska inte ge stödsamtal du inte har kompetens för. Hänvisa vidare vid behov av stöd eller rådgivning.
- Du som ledare förväntas inte kunna allting! Om du får frågor som du inte kan svaret på eller inte är säker på svaret, säg att du inte vet (och kanske om du har möjlighet att du ska försöka ta reda på det till nästa gång).
- Dela inte personliga kontaktuppgifter (gäller även sociala medier).
- Informera deltagarna om att inte dela med sig av privata erfarenheter under träffarna. Detta är viktigt för att förebygga ryknesspridning som kan få konsekvenser för deltagaren.
- Kom i tid och kom förberedd!
- Om möjligt, ha ett samtal med personal innan där ni går igenom klimatet i gruppen, vad som händer ifall någon behöver lämna/blir upprörd, vilket stöd som kan behövas av läraren etc. Informera också att om de är i rummet så ska de inte delta i diskussioner.
- Som ledare ansvarar du för att följa Fryshusets värdegrund när du använder materialet.

KÄNSLOHANTERING FÖR DIG SOM LEDARE

Dessa workshops behandlar ämnen som kan vara emotionellt svåra, och ibland kan du som ledare också få ta del av deltagares personliga berättelser som kan vara tunga att bära. Det kan vara svårt att inte påverkas av detta, vilket kan leda till emotionell trötthet. Detta kan ske när man känner sig för nära kopplad till deltagarnas upplevelser och inte kan skilja mellan deras känslor och sina egna. För att undvika att drabbas av emotionell trötthet är det viktigt att fundera kring sina egna gränser och känna igen tecken på negativ påverkan på ens eget välmående.

För att undvika emotionell trötthet är det viktigt att prioritera att ta hand om dig själv och sätta gränser i ditt uppdrag. Du ska till exempel aldrig ta enskilda samtal med deltagare, utan ni ska alltid vara två. Tänk på att hänvisa vidare till mer stöd om någon deltagare behöver hjälp. Det är också viktigt att söka stöd från kollegor eller arbetsledare om du känner dig överväldigad.

GRUNDLÄGGANDE BEGREPP

Dubbelliv: Ungdomarna vi träffar lever ofta med en splittring som går ut på att antingen vara och göra det kollektivet förväntar sig, eller att vara den de egentligen är. Detta kan ha en stor påverkan på deras liv; vissa ungdomar behöver ljuga, byta kläder eller ha hemliga telefoner för att uppnå känslan av frihet och livsutrymme (Origo 2023).

Familjen, släkten eller kollektivet: Med familj, släkten eller kollektivet menar Elektra de personer i ungdomens direkta eller indirekta omgivning som på grund av släktskap eller annan gemensam tillhörighet (som religiöst samfund, ursprungsland eller bostadsområde) anser sig ha rätt att utöva påtryckningar mot ungdomen (Origo 2023; Nationellt centrum mot hedersrelaterat våld).

Fördomar: Fördomar är uppfattningar om andra människor som bygger på förutfattade meningar om den grupp dessa människor identifieras med. Det är åsikter om andra personer som inte bygger personliga egenskaper (Ahum 2021).

HBTQI: Hbtqi är ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner, personer med queera uttryck och identiteter och intersexpersoner. Homosexuell och bisexuell handlar om sexuell läggning, alltså vem man blir kär i eller attraherad av (RFSL 2023).

Heder: Heder betyder ära eller anseende. I kontexten av hedersrelaterat våld och förtryck (HRVF) handlar hedern om en kollektiv moral där kvinnans renhet, och mannens bevakande av denna, anses vara en förutsättning för kollektivets överlevnad. Kontroll av kvinnors sexualitet blir enligt denna

uppfattning nödvändig för att upprätthålla anseendet. Familjens, släktens och kollektivets heder är därmed beroende av att dess medlemmar förhåller sig korrekt till gällande hedersnormer (Origo 2023).

Heteronormer: Heteronormen innebär att alla relationer förväntas vara heterosexuella, att en individ förväntas vara intresserad av och skapa kärleksrelationer med en person av det så kallade motsatta könet. Heteronormen är starkt förankrad i normer om kön, där könen ses som komplement till varandra i äktenskapet (RFSL 2023).

Kyskhetsnorm: Kyskhetsnormen innebär att det finns en förväntan på att inte ha sexuella relationer innan äktenskapet. Föräktenskapliga relationer är med andra ord inte accepterade eftersom det förväntas att en person ska gifta sig "ren och orörd". Kyskhetsnormen påverkar i större utsträckning flickor och kvinnor än pojkar och män, då den hänger samman med och förstärks av myten om mödomshinnan. Detta bidrar till en hårdare kontroll och begränsning av flickors och kvinnors sexualitet. Denna kontroll syftar till att upprätthålla normen kring vad en kvinna får göra och vara utan att dra skam över familjen (Origo 2023).

Könsnormer: Könsnormer handlar om att vissa egenskaper, beteenden och kroppsformer är förknippade med att vara tjej eller kille. Att ett visst beteende är maskulint eller feminint. Det är de olika förväntningar eller oskrivna reglerna vi har på oss beroende på vilket kön vi har (Origo 2023).

Könsstympning: Beteckningen 'kvinnlig könsstympning' rymmer flera olika former av ingrepp. I vissa fall skärs delar av blygdläpparna eller klitoris bort. En annan variant är att klitoris prickas med ett vasst eller spetsigt föremål. Den grävsta formen av könsstympning är så kallad infibulation, vilket innebär att både klitoris och de inre och yttre blygdläpparna avlägsnas. Huden sys sedan ihop och kvar lämnas endast en millimeterstor öppning, där urin och menstruationsblod ska kunna passera. Könsstympning av flickor och kvinnor är en sedvänja som utövas på många håll i världen. Detta sker oftast under våldsamma omständigheter, utan bedövning, med enkla verktyg och utan medicinsk anledning. På grund av riskerna med kvinnlig könsstympning är det därför att betrakta som ett allvarligt hälsoproblem för flickor och kvinnor. Killar och män utsätts också av stympning men ej i samma utsträckning (Origo 2023; Nationellt centrum mot hedersrelaterat våld och förtryck ND).

Mellanförskap: Mellanförskap är en känsla som infinner sig när man rör sig mellan eller utanför etablerade normer kring nationell eller kulturell identitet. Känslan av mellanförskap har skapats av en viss form av exkludering och marginalisering (Origo 2023).

Normer: Normer kan beskrivas som oskrivna eller underförstådda regler som finns i samhället, eller i en mindre grupp, som talar om hur vi förväntas leva, bete oss och se ut. Många gånger följer vi normer utan att vara medvetna om det. Det är oftast först när vi själva eller någon annan bryter mot en norm som vi blir uppmärksammade på att normen finns (Origo 2023).

Pronomen: Det vill säga ord som andra använder om en istället för ens namn. Han/honom, hon/henne, hen/henom, den/dem och annat (RFSL 2021).

Transperson: En person som upplever att sin könsidentitet inte överensstämmer med det biologiska, kroppsliga könet (motsatsen är cisperson) (RFSL 2021).

Tystnadskultur: Tystnadskulturen inom HRVF bidrar till att normerna förstärks, reproduceras och lever vidare. Utöver kropp och sexualitet handlar tystnadskulturen om bland annat familjens övriga angelägenheter – som psykisk ohälsa, våld, missbruk, kriminalitet samt fysiska och intellektuella funktionsnedsättningar. På gruppnivå syftar tystnadskulturen till att bibehålla rådande normer och strukturer. En konsekvens av detta blir att utsatta har svårare att söka stöd från utomstående, då detta ses som illojalt och utgör ett normbrott (Origo 2023).

Vardagsheder: Elektra använder sig av begreppet "vardagsheder" för att förklara den tillvaron som många unga människor lever med idag i Sverige. Vardagsheder är systematiska inskränkningar i vardagen med kollektiva normer som går före andra regler. Det är ett upprepande mönster av handlingar och begränsningar (Nationellt centrum mot hedersrelaterat våld och förtryck ND).

Våld i hederns namn eller hedersrelaterat våld och förtryck: I materialet återkommer båda dessa begrepp som uttryck för samma fenomen och vi använder dem växelvis. Den som är utsatt för våld i hederns namn lever i ett sammanhang där anpassning till hedersnormer är avgörande för både individens och kollektivets anseende i relation till omgivningen (Origo 2023).

Våld i nära relation: Våld i nära relationer är en form av våld och kännetecknas av att den utsatta har en nära relation och ofta starka känslomässiga band till den eller de som utövar våldet, vilket kan försvåra möjligheten till motstånd och uppbrott (Origo 2023).

Icke-binär: Ett sätt att identifiera sig mellan/bortom man och kvinna (RFSL 2023).

Utsatt/Offert: Vi använder ofta *utsatta* istället för ordet *offer* när vi pratar om de som lever med hedersrelaterat våld och förtryck. Detta för att ordet *offer* kan förmedla en bild av passivitet och vi vill lyfta persons egen agens. Vi använder ordet *offer* när någon blivit utsatt för ett brott och därmed är ett brottsoffer. Brottsoffer är enligt FN den som utsatts för brott, vittnen, anhöriga och andra som försökt ingripa vid brottet. Att ha ställning som brottsoffer ger en rad rättigheter; tillgång till rättvisa, stöd och ekonomisk kompensation (Brottsofferjouren ND).

Utövare: Den familjemedlem eller kollektiv som utövar sitt inflytande på de unga; utövar våld, utövar tillsyn (Nationellt centrum mot hedersrelaterat våld och förtryck ND).



Free picture, Freepik, 2023

ÖVNINGAR

Återkommande övningar

I materialet finns många olika övningar. Övningarna är ditt verktyg för att ta deltagarna igenom utbildningen. Övningarna är både praktiska och teoretiska. Planera hur övningen ska genomföras och lär dig den om du inte gjort den tidigare. Det är viktigt att samla gruppen, gärna i ring, och sedan ge instruktioner. Det är lättare för gruppen att lyssna på instruktioner när dem sitter ner. Om gruppen är splittrad och okoncentrerad kan det vara svårare att genomföra övningen. Det är alltid bra att efter en övning förklara för gruppen varför en övning görs och att ni efteråt pratar igenom hur det var.

Lära-känna-övningar

Dessa övningar är värdefulla för att alla ska lära sig varandras namn, för att se varje individ och skapa gemenskap inom gruppen. Att känna sig sedd är en viktig förutsättning för att trivas i en grupp även under kortare utbildningar. Övningarna hjälper deltagarna att lära känna varandra och skapar tillhörighet. Tänk på att de övningar ni gör i början ska kännas avslappnade och gärna locka till skratt. Gruppen ska inte känna prestationskrav utan får värma upp med enkla övningar.

Energizers

Energizers är korta och enkla övningar som används före, mitt i eller efter en aktivitet, föreläsning eller diskussion för att snabbt skapa energi i gruppen. De kan vara bra att använda innan en annan, lite längre aktivitet. Förutom ett gemensamt fokus skapar de också mer energi och ökad samhörighet. Tänk på att de övningar ni gör i början ska kännas avslappnade och gärna locka till skratt. Gruppen ska inte känna prestationskrav utan får värma upp med enkla övningar. Energizer är inte alltid inräknat i den tid som passet är beräknat till, utan får användas utifrån behov. Du väljer om och i så fall vilka du använder.

Gör gärna dessa löpande under hela utbildningen. Nedan följer några:

”Ordpar”

Syfte:

Få upp energin och låta deltagarna prata om annat än huvudtemat.

Instruktioner:

Ropa ut associationer till ord. Till exempel: Salt och...peppar! Varmt och...kallt!

”Simon säger”

Syfte:

Lekfull övning för att skapa omväxling mellan samtal och rörelse.

Instruktioner:

Ledaren ger instruktioner till gruppen. När instruktionen börjar med Simon säger ska deltagarna följa instruktionen. Annars inte. Till exempel om ledaren säger: ”Simon säger klappa händerna ska alla göra det. Men om ledaren säger ”hoppa” ska gruppen stå still. Deltagaren som hoppar är ute och får sätta sig ner. Leken fortsätter tills man har en deltagare kvar som står upp.

"Regnskogen"

Syfte:

Skapa fokus i rummet.

Instruktioner:

Ledaren ber alla i rummet att sätta sig i en ring och enbart titta på personen till vänster om en. Under övningen ska alla göra samma rörelser som personen till vänster. Ledaren börjar med att göra en rörelse och ger det tillräckligt med tid så att alla hinner börja göra samma rörelse. Till exempel gnugga handflatorna mot varandra. Gör sedan ytterligare fem olika rörelser (en i taget) med händer och ben. Exempel på rörelser:

- Gnugga handleder mot varandra
- Trampa med fötterna
- Jazzhands
- Klappa handflatorna mot låren
- Trampa med fötterna och knäpp med fingrarna

"Hitta gruppen på 7"

Syfte:

Dela in grupper i par eller smågrupper.

Instruktioner:

Samla alla deltagare i en ring. Ge dem i uppdrag att ställa sig i armkrok med två personer, så att de bildar grupper om tre, innan du har hunnit räkna ner från 7 till 0. Därefter ber du dem att byta till två nya personer som de inte redan har stått armkrok med, men denna gång på 6 sekunder. Kör ett varv till där du räknar ner från 5 och så vidare. Avsluta övningen när det börjar bli en bra blandning i grupperna. Låt de deltagare som i slutändan står med varandra vara i samma grupp i övningen som ni ska göra efteråt. Anpassa antalet personer som ska stå i armkrok med varandra efter hur stora grupper ni ska vara i övningen efter.

"Swisch! Zapp! Doink!"

Syfte:

Att ge energi till gruppen eller förbruka eventuellt överskottsenergi så att deltagarna sedan kan fokusera på andra övningar. Syftet är också att skapa omväxling mellan samtal och rörelse.

Instruktioner:

1. Alla står i en ring och skickar vidare till varandra genom ljud och rörelse. Det finns tre rörelser och tre tillhörande ljud. Prova att lägga till en rörelse i taget tills deltagarna hänger med och försök sedan öka takten.

2. "Swisch", säger du när du vill skicka vidare till någon bredvid dig. Om du ska skicka till hen som står till höger om dig så tar du höger hand och svänger med öppen hand mot den personen. Samtidigt som du svänger med handen säger du swisch. Gör likadant fast med vänster hand om du vill skicka vidare till hen som står till vänster om dig.

3. "Zapp" säger du, när du vill skicka till någon annan än de som står bredvid dig. Då sträcker du ut båda dina armar parallellt rakt fram och pekar på den du vill skicka till samtidigt som du säger zapp. Du kan inte zappa till någon som är bredvid dig.

4. "Doink" säger du och sätter samtidigt upp båda händerna framför ansiktet. Då studsar det tillbaka till den som skickade till dig. Övningen ska gå i högt tempo. Om någon råkar säga fel, göra fel rörelse eller tvekar för länge får hen springa ett varv runt ringen.

"Seven up"

Syfte:

Träna uppmärksamhet och samarbete.

Instruktioner:

Alla står upp i en ring. En person börjar med att säga 1 och lägga ena handen på motsatt axel. Är det vänster axel skickas det till vänster och tvärtom. Sen fortsätter gruppen att räkna och att genom sin hand skicka vidare till höger eller vänster. Räklandet fortsätter tills man kommer till 7. Då klappar man istället händerna över huvudet och säger "seven up". Samma person börjar sedan om räkningen från 1. Börja med några testrundor där ingen åker ut. När alla kan reglerna åker man ut om man tar för lång tid på sig eller om man gör fel. Fortsätt tills det bara är två kvar om tid finns.

"Pulsen"

Syfte:

Träna uppmärksamhet och samarbete.

Instruktioner:

Någon börjar och äger "pulsen". Alla andra skall hålla sin blick på denna person. Pulsägaren väljer med hjälp av ögonkontakt ut en av de andra i gruppen. Nu skall dessa två med hjälp av ögonkontakt samtidigt klappa i händerna - på så sätt överförs pulsen! Nu är det dags för den nya pulsägaren att med allas blickar på sig välja ut näste deltagare för pulsöverföring. Och så fortsätter det tills alla i gruppen varit pulsägare. Försök att inte prata under tiden. Ha koncentration på övningen och kommunicera med ögonkontakt. Först handlar det för gruppen om att få igång pulsflödet. Därefter att hitta en takt i pulsöverföringen att hålla sig till. När ni

hittat en jämn takt som fungerar kan ni prova att öka takten. Ju mer övning desto högre takt kan gruppen komma upp i.

”Du har tio sekunder på dig”

Syfte:

Lekfull övning för att omväxling mellan samtal och rörelse.

Instruktioner:

Ledaren säger att du har 10 sekunder att göra något och gruppen ska göra det så snabbt som möjligt. Till exempel: Du har 10 sekunder på dig att ställa dig på något svart/vitt/grått. Du har 10 sekunder på dig att ta av dig skorna. Du har 10 sekunder på dig att ställa dig mitt emot någon med liknande byxor/tröja/skor/ögonfärg.

”Ge present”

Syfte:

Få upp energin och låta deltagarna prata om annat än huvudtemat.

Instruktioner:

Övningen utförs två och två. En person ger en present till en annan genom att räcka över ett låtsasobjekt till den andra. Mottagaren bestämmer vad den fått genom att utbrista t.ex. ”Åh tack, en nyckelpiga!”. Givaren av presenten hjälper också till att definiera objektet genom sättet som presenten överräs på (till exempel genom att visa att det är en stor, tung present). Avsluta övningen när alla deltagare har ”fått” och ”gett” en ”present”.

”Räkna till 10”

Syfte:

Skapa ett gemensamt fokus, förmedla en tillåtande attityd till att göra fel (genom att applådera när det räknningen avslutas oavsett hur långt man har kommit).

Instruktioner:

Be deltagarna ställa sig i en ring med axlarna mot varandra. Förklara att de ska få vara med om en avancerad matematisk övning (vilket kan skapa en del oro och kommentarer i gruppen, i alla fall en förväntan...) Gå därefter igenom reglerna:

- Gruppen ska gemensamt räkna till 10 genom att någon person säger "ett", någon annan säger "två" osv. upp till 10.
- Personer som står bredvid den som sa en siffra får inte säga nästa.
- Om det blir fel eller om man säger samma siffra samtidigt måste alla applådera och börja om från början.
- Under tiden man räknar får man inte säga något

annat utan stå tyst och titta ned i backen.

Det är väldigt sällan som gruppen kommer att klara av att räkna hela vägen till 10. Det är inte heller syftet, utan tanken är att man dels ska skapa ett gemensamt fokus (genom en gemensam uppgift), dels förmedla en tillåtande attityd till att göra fel. Håll inte på för länge med denna utan låt gruppen försöka 3–4 gånger.

”Sortera”

Syfte:

Få upp energin och låta deltagarna prata om annat än huvudtemat.

Instruktioner:

1. Be deltagarna placera sig på ett led. Ingen får prata.
2. Be dem sedan att placera sig i ordning efter till exempel ögonfärg, hårfärg, längd, födelsedag, första bokstaven i namnet utan att kommunicera i ord. Till exempel, den som har ljusast ögon placerar sig längst till vänster och den med mörkast ögon längst till höger.
3. Reflektera sedan tillsammans: Hur tycker ni övningen fungerade? Vad var lätt? Vad var utmanande? Hur kommunicerade ni? Vem tog ledningen och hur gjorde den/de personerna för att ta ledningen? Hur får vi eller tar vi de roller som vi har i olika grupper? Vad kan en person göra om den vill ha en annan roll i en grupp än den har idag?

”Ring intervju”

Syfte:

Att lära känna varandra.

Instruktioner:

Ni kommer att få intervjua varandra en kort stund för att få veta lite mer om varandra. Ni kommer att få ett ämne att intervjua om och sen har ni 1 minut på er. Ibland hinner bara den ena berätta, ibland båda – försök få balans i det!

Efter 1 minut gör vi en signal. Då flyttar sig personerna på den ena raden ett steg åt höger så att man får en ny partner. Även här gäller 1 minut. Så gör vi ett par gånger.

Ämnen - välj den fråga du gillar:

- Vad jag skulle göra om jag vann en tio miljoner
- En person jag ser upp till – någon jag känner eller en kändis
- Mitt drömresmål och varför jag vill åka dit
- Vad gör jag om 10 år om jag får välja precis som jag vill
- Det här gör jag helst en solig dag mitt i sommaren

- Det här gör mig riktigt arg!
- Vilka egenskaper jag uppskattar hos andra människor
- Det här tycker jag att politikerna borde tänka mer på
- Det här gör mig riktigt glad!

"Rabbla saker"

Syfte:

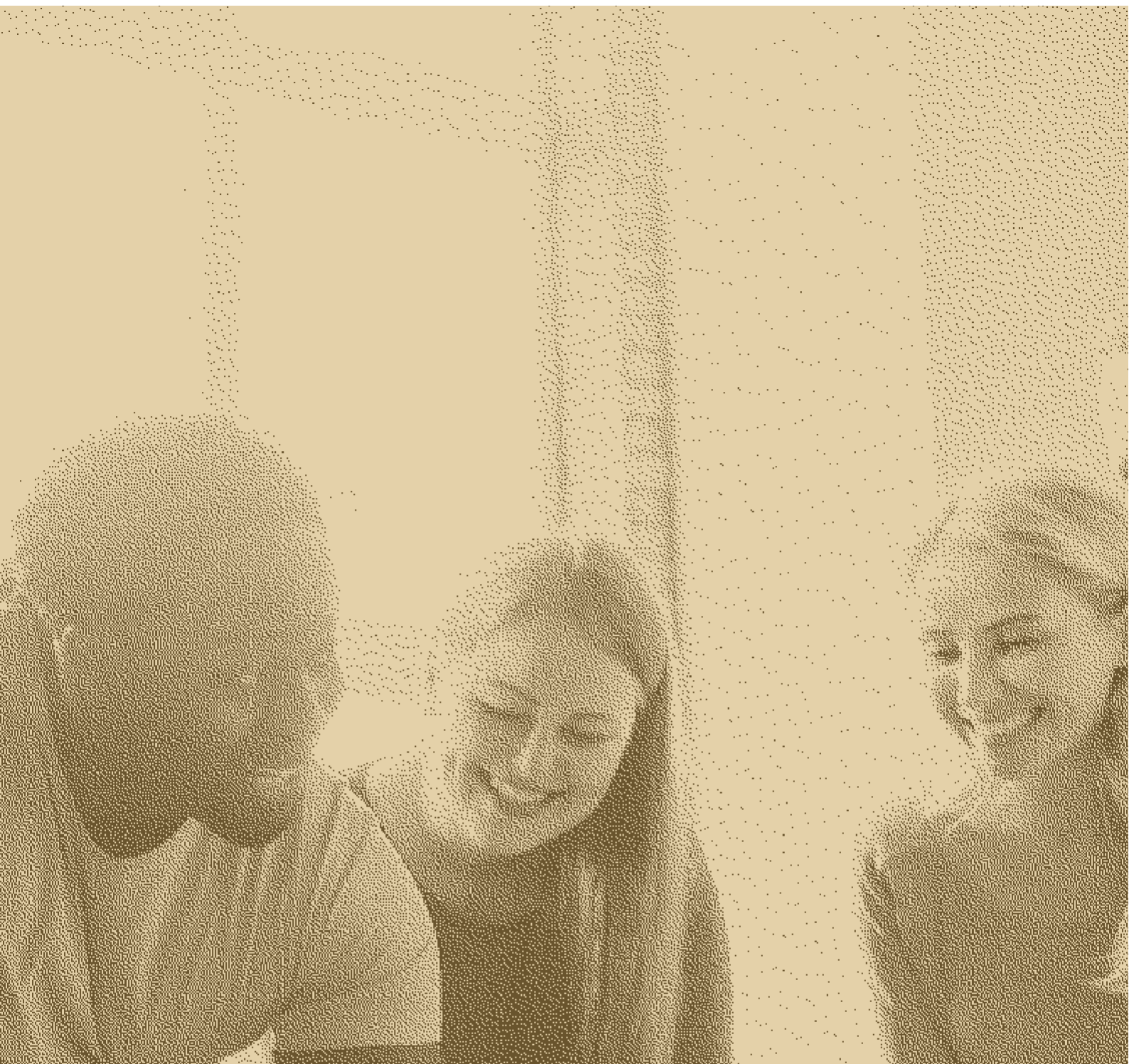
Att lära känna varandra.

Instruktioner:

Deltagarna ska placera sig på en rad med axlarna vända mot varandra och titta utåt från raden. En person får gå ut framför raden vänd emot de andra. Personen ska i hög fart rabbla så många ord som möjligt (alla typer av ord). Om personen säger saker

som "hänger ihop" på olika sätt (till exempel äpple och päron, som båda är frukter) så får hen ställa sig i ena änden av raden och nästa person får gå fram och börja rabbla ord. När även den personen säger saker som hänger ihop (eller inte klarar av att rabbla ord) så hamnar hen sist och det blir nästa persons tur och så vidare. På detta vis går ni igenom hela gruppen några gånger.

Övningen kan ge en känsla av utsatthet (att stå mitt emot andra) och tvingad till att göra saker snabbt och utan att tänka. Det är viktigt att signalera att det är okej att det blir fel och att använda skrattet som avväpnande. Det är också viktigt att denna övning går snabbt hela tiden. Att det blir fel efter bara några ord gör ingenting och det gäller att nästa person på tur är på plats snabbt och fortsätter rabbla.



ELEKTRAS DIALOGPAKET

Följande del innehåller instruktioner till alla övningar i de fem workshops vi tagit fram för att prata med ungdomar om hedersrelaterat våld och förtryck. Dessa instruktioner fungerar som komplement till presentationerna och bör användas tillsammans.



Free picture, Freepik, 2023

Workshop 1: Introduktion

Syfte med workshop 1-Incheckningsträff:
Att ge ungdomarna en introduktion till Elektra och vårt arbetssätt. Under detta tillfälle berättar vi om Elektras kärnämnen och presenterar kommande träffar. Vi börjar även prata om normer och föreställningar och gör ett antal övningar för att öva på ett normkritiskt förhållningssätt, aktivt lyssnande, närvaro i rummet men också att lära känna varandra och lära känna oss som ledare.

Övningar:

“Incheckning”

Syfte:
Lära känna varandra och ta in fokus i rummet

Instruktioner:
En ledare börjar med att presentera sig själv med namn, pronomen och en siffra om hur en mår idag. Dela sedan ut ordet och be deltagare att presentera sig själva med namn, pronomen och sätta siffra på hur de mår idag. Gå varvet runt tills alla har fått prata, avsluta med den andra ledaren.

- Namn
- Pronomen

Hur mår du idag?

5. Jag klarar vad som helst
4. På gång, det känns bra
3. Jag är okej
2. Jag är här
1. Tungt, inte mycket som stämmer
0. Skräpdag, fosterställning passar mig bäst

“Gruppkontrakt”

För att skapa en trygg miljö under Elektraträffarna, lägger ledare tillsammans med gruppen upp olika förhållningsregler.

Läs upp alla punkter långsamt och tydligt. Se till att alla i rummet är med när du som ledare går igenom varje punkt. Ställ frågan - kan vi komma överens om dessa regler? Vill ni lägga till något? Det här blir ett muntligt kontrakt.

Kommentera «Det som sägs i rummet – det stannar i rummet» genom att påminna deltagarna att inte dela något privat som man senare skulle kunna ångra. Detta för att inte rykten m.m ska spridas.

Notera: Om läraren samlar in mobiler under träffen så kan du ändå läsa upp punkten om mobiler och säga något i stil med: Detta har vi ju redan löst här.

“Alla som...”

Syfte:
Att ge energi till gruppen eller förbruka eventuellt överskottsenergi så att deltagarna sedan kan fokusera på andra övningar.

Instruktioner:

1. Ledaren säger en mening såsom "Alla som älskar glass". Alla som håller med om påståendet ska byta plats med någon annan, det behöver därför alltid finnas en ledig stol.
2. Ett alternativ är att en person står i mitten av ringen och säger påståendet, och när personer byter plats ska hen försöka ta en ledig plats. Den som blir utan plats får då säga nästa påstående (här ska det alltså inte finnas en extra stol).
Förslag:

- Alla som älskar glass
- Alla som gillar att resa
- Alla som gillar katter
- Alla som har långt hår
- Alla som älskar grönt
- Alla som älskar musik
- Alla som gillar fotboll
- Alla som gillar hundar

”Heta Stolen” alternativ ”Linje”

Syfte:

Reflektera över olika samhällsfrågor och våga delta i diskussionen.

Instruktioner för Heta Stolen:

Deltagarna sitter i en ring på stolar. De finns en stol extra. Om deltagarna håller med om ett påstående, flyttar de, annars sitter de kvar. Ledaren frågar efter varje påstående (utom möjligen i början) någon eller några varför de valt att flytta eller inte flytta. Viktigt att det inte blir för långa diskussioner, att farten hålls uppe. Ledaren kan också säga i instruktionen att man ska agera utifrån det man först tänker och inte fundera så mycket (denna övning handlar om att synliggöra sina fördomar och åsikter, och då är det bra att inte tänka efter för mycket).

Alternativ 1

Instruktion till deltagare: Ni kommer att få ta ställning till en rad påståenden. Om ni håller med, reser ni er upp och byter plats. Om ni inte håller med, sitter ni kvar. Det kan hända att jag frågar er om varför ni reste er/satt kvar. Det är valfritt att förklara sig och hur mycket du vill förklara dig.

Alternativ 2 (bättre alternativ för nya grupper)

Instruktion till deltagare: Ni kommer att få ta ställning till en rad påståenden. Om ni håller med, räcker ni upp en hand. Om ni inte håller med, håller ni handen nere. Det kan hända att jag frågar er vad ni tycker. Det är valfritt att förklara sig och hur mycket du vill förklara dig.

Instruktioner för linje:

Be deltagarna att ställa sig i en linje från ”håller helt med” till ”håller inte alls med”. Peka vilken sida av rummet är ”håller helt med” och vilken är ”håller inte alls med”

Påståenden:

- Alla människor är lika värda
- Barn ska få vara med och bestämma
- Alla 16 åringar ska få rösta i Sverige
- Alla i samhället ska ha samma möjligheter i livet
- Alla invånare i Sverige har rätt till sin kultur
- Alla ska ha samma rätt att uttrycka sin åsikt
- Alla ska få klä sig hur de vill
- Alla partier, även om de är rasistiska, ska bjudas in till skolan för att presentera sin politik
- Det är okej att inte anställa någon för att hon/han/hen pratar för dålig svenska, även om hon/han/hen har bäst meriter

Avbryt efter ca 20 min. OBS – alla påståenden behöver inte vara med, du kan lägga till egna, och du kan omformulera de som finns här utefter gruppens behov.

”Utcheckning -SOL”

Syfte:

Samla ihop deltagarna och ge utrymme att ta upp saker som de tänker på.

Instruktioner:

Gör en avslutande runda där alla säger något om en eller två av följande:

- Dagens Success
- Dagens Oro (Uppmaning till ledare: fundera på om oro ska sägas högt, skrivas ner eller att man kan passa på oro)
- Dagens Lärdom



Free picture, Freepik, 2023



Workshop 2: Normer

Syftet med workshop två är att ge unga en ökad kunskap om normer, förutsättningar och makt samt hur dessa hänger ihop. Det gör vi med övningar för att öva på ett normkritiskt förhållningssätt. Denna workshop lägger grunden för att längre fram tala om hedersrelaterat våld och förtryck.

Övningar:

“**Incheckning**”: Se instruktioner under workshop 1.

“**Gruppkontrakt**”: Se instruktioner under workshop 1.

“Backspegel”

Syfte:

Påminna deltagarna om förra träffen samt att få igång gruppen och bryta roller.

Instruktioner:

Dela upp deltagarna i grupper om 3–4 deltagare. Be dem att diskutera i 5 minuter något som de tagit med sig från förra tillfället. Om ni känner att ni har tid (till exempel om ni vet att det är en ganska tyst grupp) kan ni be dem dela med sig men det är inte alltid nödvändigt.

“Hälsning”

Syfte:

Att få en känsla om vad normer är och hur en kan bryta mot dem.

Instruktioner:

Hela gruppen får instruktioner om att gå runt i rummet och hälsa på varandra som att det är den första gången ni träffas. Vid första tillfället är ledarna inte med i övningen. Gruppen kommer med stor sannolikhet att gå runt och hälsa på varandra genom att skaka hand eller liknande. Efteråt ber ni gruppen reflektera om vad de precis gjorde- vad tänkte ni på?

Ni noterar om någon tänkte på att man hälsade med höger hand. Ni påtalar inte detta och värderar inget de säger.

Sen gör ni om övningen men ledarna ska nu gå runt och hälsa med vänster hand. Sen gör ni reflektionen vad som hände efter. Hur kändes det för de som skulle möta den som bröt mot normen?

“Fyra hörn»

Syfte:

Reflektera kring hur de skulle kunna omsätta kunskap i praktiken.

Instruktioner:

Berätta alla instruktioner innan de reser sig. Berätta att du kommer säga ett påstående och att de då ska ställa sig i de olika hörnen i rummet baserat på vad de håller mest med om. Peka på vad varje hörn betyder innan de börjar flytta på sig.

Påstående 1: Jag blir mest påverkad av vad...

Hörn 1: Mina föräldrar tycker

Hörn 2: Mina kompisar tycker

Hörn 3: Jag ser och läser på sociala medier

Hörn 4: Eget alternativ

Påstående 2: Var märker du starkast av normer kring kön i ditt liv?

Hörn 1: Skolan

Hörn 2: Träning/fritid

Hörn 3: Hemma

Hörn 4: Eget alternativ

“Armarna i kors”

Syfte:

Det kan kännas konstigt och obekvämt att göra annorlunda än de brukar men efter ett tag blir det ovanliga också vanligt. Slutsats: Normer går att förändra! Vissa normer är enklare att bryta än andra.

Instruktioner:

Be alla deltagarna att lägga armarna i kors. Ledarna gör det tillsammans.

Säg att de ska lägga armarna i kors igen, men nu med den andra armen överst. Den som de inte brukar ha överst.

Frågor till gruppen:

Fråga hur det känns när de bytte arm. Fortsätt några gånger med den ovanliga överst.

Fråga om hur det känns nu? Blev det lättare ju fler gånger man gjorde det? Blev det svårt att komma ihåg vilken som var den vanliga och vilken som var den ovanliga armen? Så är det även med normer.

Ytterligare frågor för att leda diskussionen vidare:

Vilka normer tror ni är enklare att bryta?

Vad krävs för att förändra en norm?

Vad tror ni kan hända för de som bryter mot normerna?

Varför är det viktigt att ifrågasätta/bryta mot normer ibland?

“Quiz” alternativ “Roller”

Syfte:

Synliggöra hur normer kan förändras över tid.

Instruktioner:

Läs ett påstående och låt deltagarna gissa om det är sant eller falskt, innan du visar det rätta svaret.

1. På 1700 talet hade män på sig rosa sidenplagg med blommiga broderier och strumpbyxor. – Sant!
2. När datorn kom på 40-talet ansågs dataprogrammering vara ett “kvinnoyrke” då de ansågs bättre på planering – Sant!
3. Fram tills 1650 var det vanligare att kvinnor var präster än män. - Falskt!
4. På 1800 talet var pojkar beredda att göra nästan vad som helst för att få en plats i hejarklacken till amerikansk fotboll så kallad cheerledning. – Sant!
5. Under antiken var det norm att män grät. - Sant!

“Roller”

Syfte:

Få syn på att vi har olika normer som begränsar oss.

Instruktioner:

Ledaren är redo med penna och whiteboard/papper. “Om vi skulle fråga 100 personer på stan om vad som är typiskt kvinnligt, manligt och för ickebinära, vad får vi för svar?” Ställ frågan ut i gruppen och uppmana de att delta.

Lyssna aktivt på vad som sägs i rummet och skriv upp de olika kategorierna på tavlan.

Ta en kategori i taget (kvinnligt, manligt, ickebinär): Skriv upp allting som sägs av gruppen och gå sedan igenom vad ni tillsammans har sagt och skrivit upp. Snälltolka och ställ följdfrågor om du inte förstår. Fråga sedan om de egenskaper som kommit upp under kategorierna.

- Tex om det står stark under manligt men inte de andra. Fråga om en kvinna också kan vara stark?
- Kan en man också vara snäll?
- Fråga om de tror att de tror att någon helt passar in i någon box - dvs uppfyller alla i ena boxen och ingen i de andra?
- Fråga om de tror att de här normerna begränsar oss?

“Utcheckningsrunda -SOL” - Se instruktioner under workshop 1.

Fördjupad information till workshop 2 — Normer:

Normer bygger på föreställningar om vad som är önskvärt och hur det borde se ut och vara. Det är viktigt att vara medveten om hur normer påverkar både dig själv och andra du möter eftersom normer påverkar människors liv och de påverkar olika människor väldigt olika.

Normer är ofta kopplade till makt och många starka normer i samhället har en direkt påverkan på människors liv. Ett tydligt exempel på detta är könsnormer där män ofta har haft maktpositioner i samhället och oftare har chefsjobb, högre lön m.m.

Detta gör också att många som bryter mot exempelvis klassnormer, könsnormer, heteronormer eller vithetsnormen m.m. lever med en stress och rädsla för att bli misstänkliggjord, utsatt för våld, diskriminering eller annan orättvis behandling. Det är viktigt att fundera på vilka normer som finns omkring oss och om de faktiskt är bra normer som hjälper oss människor eller om de är normer som begränsar, misstänkliggör och används för diskriminering.



Free picture, Freepik, 2023

Workshop 3: Relationer och våld

Syftet är att tillsammans reflektera kring, och diskutera, olika typer av våld. Vi inleder med att prata om relationer där deltagarna får reflektera kring vad som kännetecknar bra och dåliga relationer för att sedan övergå till att prata mer om olika typer av våld.

Övningar:

“Incheckning”: Se instruktioner under workshop 1.

“Gruppkontrakt”: Se instruktioner under workshop 1.

“Backspegel”: Se instruktioner under workshop 2.

“Relationer”

Syfte:

Att få deltagarna att själva reflektera kring vad som gör en relation bra eller dålig.

Instruktioner:

Låt deltagarna diskutera - Varför är det viktigt med relationer?

1. Skriv sedan på tavlan eller papper (A3) "Bra relation" och låt deltagarna skriva upp vad de tycker är en bra relation. Diskutera sedan vad ni har kommit fram till. Försök att summera hur en bra relation ska vara med endast fyra punkter.

Här är några exempel:

- **Ömsesidig respekt:** Det betyder att ni båda behandlar varandra med vänlighet och hänsyn. Ni lyssnar på varandra, visar hänsyn för varandras känslor och åsikter, och behandlar varandra med respekt.
- **Tillit:** Ni kan lita på varandra och känner er trygga tillsammans. Det innebär att ni känner att den andra personen kommer att vara där för er och att ni kan dela era tankar och känslor utan att vara rädda för att bli bedömda eller förrådda.
- **Öppen kommunikation:** Ni kan prata med varandra om vad ni känner och tänker. Att kommunicera öppet och ärligt hjälper er att förstå varandra bättre och lösa eventuella problem eller missförstånd.
- **Delade intressen:** Ni har gemensamma intressen och har kul tillsammans. Att dela aktiviteter och upplevelser gör relationen starkare.
- **Stöd och uppmuntran:** Ni stöttar och uppmuntrar varandra i era mål och drömmar. Ni hejar på varandra och hjälper till när det behövs.

- **Personlig utveckling:** Ni tillåter varandra att växa och utvecklas som individer. Ni stöttar varandras personliga utveckling och respekterar att ni kan ha olika intressen och passioner.
- **Tid och utrymme:** Ni ger varandra tid och utrymme för både gemensam tid och tid för er själva. Det är viktigt att ha balans i hur ni spenderar tid tillsammans och individuellt.

En bra relation är som en trygg och ömsesidig vänskap där ni är varandras stöd, har kul tillsammans och kan vara ärliga med varandra. Det är något som byggs över tid och kräver arbete och engagemang från båda parter.

2. Skriv sedan på tavlan eller papper (A3)

"Dålig relation" och låt deltagarna skriva upp vad de tycker är en bra relation. Diskutera sedan vad ni har kommit fram till. Summera fyra varningstecken på hur en dålig relation skulle kunna se ut.

Exempel att lyfta upp: Svartsjuka, hör det hemma här? Om svartsjuka leder till kontroll och misstro.

Här är några andra exempel:

- **Negativitet:** En relation där det råder negativitet, bristande omtanke och där parterna inte känner glädje av att vara tillsammans eller inte bryr sig om varandras välbefinnande.
- **Brister i respekt:** Det kan innebära att den andra personen behandlar dig eller andra illa, säger kränkande saker eller inte visar hänsyn för dina känslor och åsikter.
- **Misstro och svek:** Du känner dig osäker på om du kan lita på den andra personen. Det kan vara att de ljugar för dig, bryter löften eller inte håller det de lovar.
- **Ständiga konflikter:** Det finns mycket bråk och osämja i relationen, och det känns som att ni alltid hamnar i gräl.
- **Kontroll och manipulation:** Den andra personen försöker styra eller kontrollera dig, tvingar dig att göra saker du inte vill, eller använder sig av manipulation för att få sin vilja igenom.
- **Brist på stöd:** Du känner att den andra personen inte stödjer dig eller dina drömmar och inte finns där för dig när du behöver det.
- **Isolering:** Den andra personen försöker hålla dig borta från dina vänner och familj, vilket gör att du känner dig isolerad och ensam.

“Olika typer av våld”

Syfte:

Bredda förståelsen om vad våld är.

Instruktioner:

Låt deltagarna förklara de olika kategorierna av våld

som står på presentationen (i form av bilder) och ge exempel. Hjälptill om det behövs. Gå sedan igenom alla, om någon redan har gett svar kan ni bara bekräfta det och inte förklara igen.

Definitioner till ledare: Berätta om det som inte tas upp av deltagarna och förtydliga vid behov.

Fysiskt - allt som åsamkar skada eller smärta. Exempelvis slag, sparkar, nyp, slag med tillhyggen m.m.

Psykisk - Olika former av isolering, verbala kränkningar, känslomässig utpressning, skambeläggande är exempel på psykiskt våld i nära relationer.

Sexuellt - Sexuellt våld innebär allt från ovälkommen beröring till att tvingas utföra sexuella handlingar eller utsättas för sådana, inklusive våldtäkt, eller att bevittna olika former av sexuella handlingar. Offret kan också fotograferas eller filmas i ett sexuellt syfte mot sin vilja.

Materiellt - Våldet kan även bestå av materiell skadegörelse, exempelvis att förövaren slår sönder möbler och andra saker i hemmet. Den utsatta personen kan också tvingas att själv förstöra ägodelar av särskild betydelse. Våldet kan också riktas mot husdjur.

Ekonomiskt - Ekonomiskt våld kan också vara en del av våld i nära relationer. Förövaren kan ta kontroll över ekonomin och materiella tillgångar för att på så sätt öka isoleringen, utsattheten och göra det svårare att lämna relationen.

Försummelse och vanvård - När offret är beroende av att förövaren, som exempelvis barn eller människor i behov av vård, och ens behov inte blir tillgodosatta.

Emotionellt våld - Ni kanske har hört talas om gaslighting? Det är ett exempel på emotionellt våld som går ut på att få personen att tvivla på sina egna intryck och känslor. Det är också en typ av psykiskt våld.

Latent våld - För personer som lever med våld behövs till slut inte själva våldet ens utövas för att en ska ändra sitt beteende, det räcker med att veta att det kan hända för att en ska förändra sitt beteende.

Digitalt våld - Alla former av våld där man använder teknik för att utöva våldet. Till exempel att kräva selfies för att veta var en person är, att använda appar för att alltid veta vart du är,

nätmobbing, sprida bilder utan samtycke etc.

”Linje”- Är det okej att?

Syfte:

Reflektera kring våld.

Instruktioner:

Börja med att ställa frågan ”Är det okej att använda våld?” och se vad de säger.

Fråga om det går att rättfärdiga våld?

Finns det tillfällen där man får använda våld?

Säg sen att vi ska göra en övning för att de ska få fundera över det lite mer.

Be deltagarna att ställa sig i en linje från ”håller helt med” till ”håller inte alls med”. Peka vilken sida av rummet är ”håller helt med” och vilken är ”håller inte alls med”

Påståenden:

- Det är okej att utöva våld i krig
- Det är okej att använda våld i självförsvar
- Det är okej att använda våld mot dåliga människor (mobbare, sektledare, diktatorer)
- Det är okej att använda våld när du inte blir respekterad
- Det är okej att använda våld i en boxningsmatch
- Din partner alltid lämnar och hämtar dig när du ska någonstans
- Dina föräldrar/vårdnadshavare tittar igenom din telefon utan att fråga och utan din vetskap
- Din partner frågar om lösenordet till din telefon
- Din partner kollar igenom din telefon
- Din partner kommenterar dina kläder
- Din partner ber dig stanna hemma med hen istället för att träffa dina kompisar
- Din partner pratar illa om dina föräldrar/vårdnadshavare och eller vänner
- Din partner blir arg för att du umgås för mycket med dina kompisar istället för att umgås med hen men ångar sig genast och blir väldigt kärleksfull efter, ibland ger hen dig presenter som förlåt.
- Din partner blir svartsjuk
- Dina föräldrar/vårdnadshavare blir arga när du inte kan ta hand om dina yngre syskon
- Din vän blir arg om du vill umgås med andra personer än hen.
- Din vän alltid bestämmer vad ni ska göra
- Dina föräldrar/vårdnadshavare har din platsinfo

”Heta stolen... Är det våld att?”

Syfte:

Reflektera kring våld.

Instruktioner:

Deltagarna sitter i en ring på stolar. De finns en stol extra. Om deltagarna håller med om ett påstående, flyttar de, annars sitter de kvar. Ledaren frågar efter varje påstående (utom möjligen i början) någon eller några varför de valt att flytta eller inte flytta. Viktigt att det inte blir för långa diskussioner, att farten hålls uppe. Ledaren kan också säga i instruktionen att man ska agera utifrån det man först tänker och inte fundera så mycket (denna övning handlar om att synliggöra sina fördomar och åsikter, och då är det bra att inte tänka efter för mycket).

Påståenden - Är det våld att:

- Ge någon en örfil
- Ha sönder någons playstation
- Att gå omvägar eller ha nycklarna i handen om man går ute ensam när det är mörkt
- Att vårdnadshavare tar ett hårt tag i armen för att stoppa dig från att springa ut i vägen och bli påkörd
- Att vårdnadshavare tar ett hårt tag i armen för att en inte städat rummet
- Att visa en nakenbild som en person skickat för sina kompisar
- Att råna någon
- Att ta pengar ur någons plånbok
- Att inte byta blöja på sitt barn
- Att ta någon på rumpan
- Att kalla någon slampa
- Att inte få utöva fritidsintressen / umgås med vänner
- Att stjäla små saker som inte är värda så mycket från någon du har en relation till

Ställ följdfrågor och problematisera det som sägs - mål att få de att verkligen reflektera. Inte alltid helt svartvitt.

Till exempel: Många här sa att det inte är våld att ha sönder någons playstation och det kan jag nog hålla med om i många fall, men om det till exempel är din partner som är arg och bråkar och har sönder ditt playstation för att hen vet att det är något som betyder mycket för dig. Skulle det ändra ditt svar? Koppla till definitionen igen.

Poängtera att våld och förtryck börjar ofta med saker man inte reagerar på eller kanske till och med uppskattar, som att bli hämtad och lämnad eller att ens partner vill spendera tid med en och att man kanske därför inte märker att det sker en isolering. Den som utövar våldet kan växla mellan kärlek och våld vilket gör att den blir utsatt inte alltid reagerar starkt på våldet och under «dåliga tider» hoppas hela tiden på att det ska bli bättre igen.

“Vart kan jag vända mig?”

Syfte:

Diskutera vart man vänder sig i mer/mindre akuta situationer.

Instruktioner:

Berätta att vi ska göra ett kort quiz.

Be deltagarna att svara rakt ut vad de tror är rätt i följande situationer.

- En person är utsatt för pågående fysiskt våld och måste ta dig därifrån (polisen)
- En person är inte säker på om det den är utsatt för är våld och hen är rädd att den som utsätter hen får reda på det om hen berättar (anonyma chattar/stödlinjer)
- En person mår dåligt och behöver prata med någon (stödlinjer, kurator)
- En person älskar sin partner men ibland känns det inte helt bra och hen vet inte riktigt varför (ungarelationer, ungdomsjourer, UMO)
- En person är utsatt för våld i hemmet
- En person bevittnar våld i hemmet

Utcheckningsrunda -SOL” - Se instruktioner under workshop 1

Fördjupande information till workshop 3 — Relationer och våld:

En av tre kvinnor världen över utsätts för fysiskt och/eller sexuellt våld, vanligen av en närstående man. Siffran är liknande för Sverige.

År 2022 anmäldes 36 019 fall av misshandel där den utsatta var bekant med gärningspersonen. För anmälda misshandelsbrott mot vuxna kvinnor, år 2022 begicks brottet av en bekant person i

80 procent av fallen. Motsvarande siffra för vuxna män var 42 procent. Under 2022 konstaterades 10 fall av dödligt våld där offer och förövare hade en parrelation.





Workshop 4: Hedersrelaterat våld och förtryck

Syftet är att ge ungdomarna grundläggande kunskap om hedersrelaterat våld och förtryck, vardagsheder och hedersnormer.

Övningar

“Incheckning”: Se instruktioner under workshop 1.

“Gruppkontrakt”: Se instruktioner under workshop 1.

“Backspegel”: Se instruktioner under workshop 2.

“Heta stolen.”

Syfte:

Reflektera kring hedersnormer.

Instruktioner: Se instruktioner för heta stolen workshop 1.

Påståenden:

- Alla har rätt att vara kär i vem de vill
- Familjen är väldigt viktig för mig
- Det är viktigt att ha ett bra rykte
- En förälder/vårdnadshavare har rätt att läsa sitt barns sms/meddelanden
- Alla rykten är sanna
- Vårdnadshavare/föräldrar vet oftast allt om sina barn
- Det är viktigt att ens familj gillar den man är tillsammans med
- Man kan sluta tycka om den man är ihop med
- Det är vanligt att det sprids rykten
- Jag har blivit orättvist behandlad på grund av mitt kön
- Det går att vara kär i flera personer samtidigt
- Samhällets normer (oskrivna regler och förväntningar) påverkar vilka vi blir kära i
- En person förväntas känna sig som antingen tjej eller kille
- Det är vanligt att ungdomar har hemliga kärleksrelationer
- En del vågar inte bli tillsammans med den de vill då de är oroliga för vad andra ska säga

“Vad är normer och hedersnormer?”

Syfte:

Få ungdomarna att själva reflektera kring hedersnormer.

Instruktioner:

Fråga klassen om de kommer ihåg att vi pratade om

normer andra gången vi sågs. Fråga vad en norm är. Fråga sen klassen om de vet vad det finns för hedersnormer?

Låt gruppen försöka svara på frågan genom att räkka upp handen. Vid behov kan du hjälpa dem genom att läsa upp några av svaren nedan:

Normer är förväntningar, beteenden, oskrivna regler som du inom en grupp ska förhålla dig till, lever du inom hedersnormer ska du gå efter normer som till exempel:

- Att inte få klä sig som man vill
- Att inte få gå ut
- Att inte få umgås med vem man vill
- Att inte få gifta sig med vem man vill
- Att inte få bestämma över sin egen kropp, sitt liv eller sin sexualitet
- Att inte få delta i samhället pga. krav hemifrån
- Att vara ständigt bevakad och kontrollerad
- Att inte få studera vidare, eller bli hindrad från att gå i skolan och inte få välja yrke
- Att behöva domineras av de ovanför dig i rang
- Att riskera att bli bordskickad för ”bra fostran”

“Vad är det första du ser framför dig när du hör hedersrelaterat våld och förtryck?”

Syfte:

Reflektera kring stereotypen av vem som man tror drabbas av hedersrelaterat våld och förtryck.

Instruktioner:

Be deltagarna att blunda och måla upp en person som dem relaterar till orden hedersrelaterat våld och förtryck.

Ställ sedan följdfrågor, en i taget, och låt deltagarna svara med en tyst handuppräckning på varje fråga.

- Var personen en kille?
- Var personen HBTQI+?
- Var personen från innerstan/Stockholm?
- Var personen någon med en funktionsnedsättning?
- Var personen en äldre man?
- Var det någon som tänkte på en lärare?

Avsluta med att säga att vem som helst kan bli utsatt för hedersförtryck, det finns ingen specifik mall eller person att utgå ifrån.

“Vilka är de tre viktigaste sakerna i ditt liv?”

Syfte:

Reflektera hur en person utsatt för HRVF ofta väger mellan familj och frihet.

Instruktioner:

Be deltagarna att diskutera två och två de tre viktigaste sakerna i ditt liv. Mat, syre och vatten behöver man inte nämna.

Ge deltagarna några minuter och ställ sedan frågan

- Vad värderar ni högst och hur prioriterar ni dessa?

Avsluta med att låta de berätta vad de har kommit fram till. Fråga sedan: Hur många av er tänkte på frihet? Hur många av er tänkte på familj?

Många som lever med hedersrelaterat våld och förtryck kan slitits mellan dessa två värderingar då de står i motsättning till varandra för många.

“Dilemma”

Syfte:

Fundera på hur man kan stötta personer i sin närhet.

Instruktioner:

Läs texten som står på presentationen (även nedan) “En kompis till dig i klassen behöver din hjälp. Kompisen berättar till dig i förtroende att den har en väldigt begränsad fritid, föräldrarna tar mobilen från den efter en viss tid. Den får inte chatta/smsa eller umgås med sina vänner på helger och kvällar. Kompisen får inte heller följa med på klassresan ni ska åka på under lovet.”

Diskutera två och två - Hur kan du hjälpa din kompis? Låt deltagarna dela vad de har kommit fram till. Visa sedan sliden med information om vart man kan få hjälp.

“Heta stolen”

Syfte:

Alla får ta ställning aktivt och deltagarna får reflektera kring följande frågor.

Instruktioner:

Deltagarna sitter i ring, om de håller med om påståendet byter de plats och annars sitter de kvar.

Välj några påståenden och kör så länge ni har tid:

- Alla behöver kärlek
- Alla har rätt att vara kär i vem de vill
- Familjen är väldigt viktig för mig
- Det är viktigt att ha ett bra rykte
- En förälder/vårdnadshavare har rätt att läsa sitt barns sms/meddelanden
- Alla rykten är sanna
- Vårdnadshavare/föräldrar vet oftast allt om sina barn
- Det är viktigt att ens familj gillar den man är tillsammans med

- Man kan sluta tycka om den man är ihop med
- Det är vanligt att det sprids rykten
- Jag har blivit orättvist behandlad på grund av mitt kön
- Det går att vara kär i flera personer samtidigt
- Samhällets normer (oskrivna regler och förväntningar) påverkar vilka vi blir kära i.
- En person förväntas känna sig som antingen tjej eller kille
- Det är vanligt att ungdomar har hemliga kärleksrelationer
- En del vågar inte bli tillsammans med den de vill då de är oroliga för vad andra ska säga

“Utcheckning -SOL” - Se instruktioner under

workshop 1.

Fördjupande kunskap till workshop 4 – Hedersrelaterat våld och förtryck:

Dubbla identiteter och mellanförskap:

Se definitionen under grundläggande begrepp. Dubbla identiteter eller mellanförskap är begrepp som används för att beskriva hur olika sätt att leva, tänka, och uppfostra kan krocka med varandra. Det används för att beskriva en person som befinner sig mitt emellan två världar. När personen är i skolan eller ute i majoritetssamhället så lärs det ut att det är individen som är i fokus, individen har rätt till sin egen kropp och man uppmanas till kritiskt tänkande. Man har friheten att ställa “varför-frågor” och ifrågasätta information och rätt att få svar på frågor. Man uppmanas ofta att reflektera över sin egen identitet tillsammans med någon vuxen, till exempel en lärare, kurator eller fritidsledare. Desto äldre man blir desto mer ökar handlingsutrymmet och man får mer att säga till om.

Jämte denna tillvaro, denna situation, finns hemmet och kollektivet där det är kollektivets regler och behov som står i fokus. Det är inte individens rättigheter och behov som är i fokus. Man ska inte ifrågasätta utan förväntas ta emot information och följa de regler som sätts upp för utan förklaring till varför. Saker bara är som saker är på grund av att det är sagt av kollektivet. Ofta förekommer en stor kontroll över det personliga och man ses som en medlem av ett kollektiv i första hand och en individ i andra hand.

Detta kan leda till känslor av frustration, osäkerhet och en ensamhet. Många tvivlar över sin identitet eftersom man förväntas bolla mellan dessa två världar. Frågor som “Vem är jag? Är jag personen jag är hemma, eller är jag personen jag är i skolan, i fotbollslaget, i kompisgänget?” kan väckas. Tvivlandet och osäkerheten gör att många upplever att de lever i ett slags mellanförskap. Inte alla unga är medvetna om att de lever med begränsande hedersnormer, just för att

det är vad man är van vid. Det är vad man har vuxit upp med och känner till. Att vara en grym skådespelare som iklär sig en roll i skolan och en annan i skolan är vardag, det är ingenting man reflekterar över.

Många känner en stark lojalitet till sin familj. Familjen har en stor betydelse i ens liv och det är enkelt att ta det för sanning. Så när någon säger till dig att du inte ska behöva leva så begränsat som du gör kan det vara svårt att ta emot det. Det är väldigt lätt att bara rycka på axlarna och tänka "att det här är jag van vid och det finns inget fel i det." Så det är svårt att identifiera vad som är rätt och fel.



Workshop 5: Sista träffen

Syfte är att knyta ihop säcken, utvärdera träffarna och ge information om hur de själva kan engagera sig för att motverka hedersrelaterat våld och förtryck. Workshopen innehåller även övningar för att omsätta kunskapen de fått under tidigare träffar i praktiken.

Övningar

“Incheckning” Se instruktioner under workshop 1.

“Gruppkontrakt” Se instruktioner under workshop 1.

“Bakspiegel för alla träffar”

Syfte:

Påminna deltagarna om vad vi har gjort under varje träff samt att få igång gruppen.

Instruktioner:

Dela upp deltagarna i grupper om 3–4 deltagare. Be grupperna att diskutera i 5 minuter något som de tagit med sig från varje tillfälle. Om ni känner att ni har tid (till exempel om ni vet att det är en ganska tyst grupp) kan ni be dem dela med sig men det är inte alltid nödvändigt.

“Visa filmen Adam och Selma”

Syfte: Skapa diskussioner kring hedersrelaterat våld och förtryck.

Instruktioner: Visa filmen och diskutera med deltagarna i små grupper följande frågor:

- Vad handlade filmen om?
- Vad fick vi veta om karaktärerna?
- Vad tror ni driver de olika karaktärerna?
- Varför agerar dom som dom gör?
- Vad menar Selma när hon säger ”Du om någon borde ju förstå” till sin mamma?
- Vilka av de centrala hedersnormerna såg ni i filmen och när? (heteronormen, könsnormer, kyskhetsnormen)
- Varför vill inte Selmas föräldrar att hon spelar fotboll?
- Vad tror ni gjorde att hon gick på träningen ändå?
- Vad har Selma för stöd från omgivningen?
- Vilka valmöjligheter finns det för Adam?
- Vad tror ni påverkar Adam?
- Vad tror ni Adam tänker på när han tar telefonen och sen lämnar tillbaka den?

“Fyra hörn” Se instruktioner under workshop 2.

Påstående 1: Om man är ihop så har man rätt att kolla varandras SMS och sociala medier.

Hörn 1: Ja, om man älskar varandra är man öppen om allt.

Hörn 2: Nja, man behöver inte dela med sig av allt.

Hörn 3: Nej, bara för att man är ihop har man inte rätt att se varandras SMS och sociala medier.

Hörn 4: Eget alternativ.

Påstående 2: Du får höra ett negativt rykte om en klasskompis - vad gör du?

Hörn 1: Ingenting, det rör inte mig!

Hörn 2: Jag hade frågat min kompis om ryktet stämmer.

Hörn 3: Jag hade sagt till de som sprider ryktet att sluta.

Hörn 4: Eget alternativ.

Påstående 3: Din kompis berättar att hen inte längre får spela fotboll för sina föräldrar för att hen måste fokusera på studierna och göra karriär - vad gör du?

Hörn 1: Ingenting, det rör inte mig!

Hörn 2: Jag hade stöttat min kompis i att göra det hen vill.

Hörn 3: Jag håller med föräldrarna, karriär är viktig.

Hörn 4: Eget alternativ.

“Utcheckning -SOL” - Se instruktioner under workshop 1



Free picture, Freepik, 20



REFERENSLISTA

- Ahum (2021), *Fördomar på gott och ont*, <https://www.ahum.se/bloggen/fordomar-pa-gott-och-ont/> [hämtat 2023-10-05]
- Brottsofferjouren (ND), *Begreppet brottsoffer*, <https://www.brottsofferjouren.se/brottsofferstod/begreppet-brottsoffer/> [hämtat 2023-10-05]
- BRÅ (2023), *Våld i nära relationer*, <https://bra.se/statistik/statistik-om-brottstyper/vald-i-nara-relationer.html#:~:text=År%202022%20anmäldes%2036%200019,vuxna%20män%20var%2042%20procent.> [hämtat 2023-10-05]
- Nationellt centrum mot hedersrelaterat våld och förtryck (ND), *Vad är hedersrelaterat våld och förtryck?*, <https://www.hedersfortryck.se/hedersrelaterat-vald-och-fortryck/vad-ar-hedersrelaterat-vald-och-fortryck/> [hämtat 2023-10-05]
- Origo (2023). *Origomodellen: att mötas i samtal – om våld i en hederskontext*. Stockholm: Origo.
- RFSL (2023), *Begreppsordlista*, <https://www.rfsl.se/hbtqi-fakta/begreppsordlista/> [hämtat 2023-10-05]
- RFSL (2021) *HBTQI*, <https://www.rfsl.se/hbtqi-fakta/hbtqi/> [hämtat 2023-10-05]



Kontaktuppgifter:
Elektra@fryshuset.se

