



Co-funded by
the European Union



GIRLS EMPOWERMENT NORDIC

- Ett salutogent och normkritiskt material för arbete med ungdomsgrupper



**Co-funded by
the European Union**

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

INDEX

1

Relationer

- Respekt
- Känslor, närhet och att våga bry sig
- Normer och relationer
- Att känna, sätta och respektera gränser
- Rykten, sanningar och att stå upp för varandra
- När det skaver
- Trygghet i relationer

3

Sex och samtycke

- Sex & sexualitet
- Samtycke
- Kroppen
- Normer
- Identitet
- Sexuell hälsa
- När sex inte känns bra

2

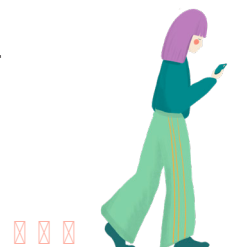
Sociala medier

- Digital kommunikation
- Ideal, filter och självkänsla
- Balans
- Bilder online, trygghet och ansvar
- AI i vardagen
- Nätvett och datasäkerhet
- Gemenskap uttryck och möjligheter

4

Hälsa

- Inre ro och närvaro
- Balans
- Kost, träning och sömn
- Sociala relationer
- Meningsfullhet
- När du inte mår bra
- Framtid och drömmar



Introduktion

Välkommen till detta självstärkande och normkritiska metodmaterial för arbete med ungdomsgrupper!

Detta material har tagits fram av verksamheten United Sisters i Norge, Sverige och Danmark. Projektet är ett samarbete mellan Fryshuset (SVE), Förändringshuset (NO) och Fairhuset (DK). År 2014 utvecklades huvudmaterialet *Gruppkompassen*, och det här materialet är tänkt som ett komplement till det. Övningarna kan dock även användas fristående, utan att ni arbetar med Gruppkompassen.

Materialet riktar sig till unga mellan 10 och 20 år. Olika övningar passar olika grupper, beroende på ålder och sammansättning. Som ledare ansvarar du för att bedöma vad som passar just din grupp, så lär känna materialet och anpassa innehållet därefter.

Syftet med detta metodmaterial är att stärka ungdomars känsla av sammanhang (KASAM) – begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet – genom samtal, övningar och reflektioner. Materialet ska skapa en trygg och stödjande miljö där ungdomar får utforska sina styrkor, öka sin självkännedom och hitta mening i sin vardag. Genom att arbeta med dessa tre dimensioner vill vi främja ungas psykiska hälsa, motståndskraft och delaktighet i både gruppen och samhället.

Materialet är indelat i 4 delar; Hälsa, Sociala medier, sex & samtycke samt relationer. I varje del hittar du 6–8 kapitel med olika teman. Tanken är inte att du ska använda materialet i sin helhet utan att du kan plocka de delar som just din grupp vill prata mer om.

Inledningsvis kommer vi att gå igenom några värderingar, förhållningssätt och tips till dig som ledare som är viktiga att läsa igenom innan du påbörjar arbetet med din grupp. Vill du ha en fördjupning i något av det som står i introduktionen så hittar du det i Gruppkompassen.

Fryshuset, Förändringshuset och Fairhuset

Fryshuset är en ideell organisation som är religiöst och politiskt oberoende. Fryshuset bedriver ett 60-tal olika verksamheter på flera orter runt om i Sverige, där unga har möjlighet att utöva sina passioner, skapa och delta i ungdomsdrivna aktiviteter, utbildningar och arbete. Fryshuset arbetar för att samhället ska ta ungas åsikter och idéer på allvar efter övertygelsen om att det bidrar till ett kreativt och lösningsinriktat samhällsklimat där vi vågar tänka nytt och hitta nya lösningar.

Fairhuset är en öppen mötesplats för unga i Danmark som samtidigt tar ett socialt ansvar. I huset skapar vi små och stora gemenskaper för en bred grupp unga. Vi ser Fairhuset som möjligheternas hus, eftersom vi ständigt utvecklas tillsammans med de unga som kommer hit. Samtidigt öppnar vi dörrar- både till nya aktiviteter i huset och genom samverkan med andra lokala aktörer. Fokus ligger inte på individens problem, utan på att mötas kring aktiviteter. Här kan unga både ta en paus, få ansvar och en hjälpende hand för att ta nästa steg. Vi stöttar unga i att upptäcka världen omkring sig och hitta tron på sig själva.

Forandringshuset är en del av KFUK-KFUM Norge, en av Norges största barn- och ungdomsorganisationer. Forandringshuset bedriver förebyggande barn- och ungdomsverksamhet med målet att skapa öppna och trygga gemenskaper för barn och unga i åldern 0–26 år. Arbetet riktar sig särskilt till unga som upplever utanförskap och ska bidra till att alla får möjlighet att utvecklas som hela människor.

All verksamheten på Forandringshuset är öppen för alla, oavsett kön, sexuell läggning, religion, etnicitet, nationalitet eller ekonomisk situation. Genom deltagande får unga människor möjlighet att utveckla sina egna förmågor, bygga självkänsla och tillägna sig verktyg för att påverka sin egen framtid. Forandringshuset bygger på en värdegrund som betonar jämlikhet, inkludering och social rättvisa.



Ett salutogent perspektiv i arbetet med ungdomsgrupper

Det salutogena perspektivet utgår från en grundläggande fråga: *Vad är det som får människor att må bra och utvecklas - trots svårigheter och motgångar?* I arbetet med ungdomsgrupper innebär det att vi riktar blicken mot det friska, det fungerande och det meningsfulla, snarare än att fokusera på problem, brister och risker. Det handlar om att identifiera och stärka skyddsfaktorer, resurser och inre drivkrafter hos varje individ och i gruppen som helhet.

I detta metodmaterial är det salutogena perspektivet en röd tråd. Det genomsyrar våra förhållningssätt, övningar och hur vi väljer att ställa våra frågor. Genom att bygga relationer präglade av tillit, respekt och nyfikenhet, skapar vi en miljö där unga kan känna sammanhang, en känsla av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Det är just denna känsla av sammanhang, enligt den salutogena teorin, som stärker ungdomars psykiska hälsa och främjar deras personliga utveckling.

Målet är att rusta unga med verktyg för att bättre förstå sig själva, hantera sin vardag och känna att de har en plats och en roll i ett större sammanhang. Genom ett salutogent synsätt skapar vi utrymme för hopp, delaktighet och tillväxt. Detta betyder dock inte att vi inte kan eller får prata om problem eller svåra upplevelser som unga vill prata om. Det är av största vikt att vi som ledare vågar stå kvar och lyssna när ungdomar vill prata om saker som de inte mår bra av och se till att de får det stöd de behöver.

KASAM står för "Känsla av sammanhang" och är en central del av det salutogena perspektivet. KASAM består av tre delar: begriplighet (att förstå det som händer), hanterbarhet (att känna att man har resurser att möta utmaningar) och meningsfullhet (att uppleva att det man gör har ett syfte). När ungdomar upplever en stark känsla av sammanhang ökar deras motståndskraft och välmående. Det salutogena perspektivet lyfter fram just dessa skyddsfaktorer och hjälper oss att bygga upp miljöer där unga kan växa, känna tillit och utvecklas.

Att arbeta med normkritik i ungdomsgrupper

Vi människor lever våra liv i ett samhälle fyllt av normer, osynliga regler och föreställningar om hur vi "bör" vara, se ut, tänka och bete oss. Normer fungerar ofta som en slags kompass för vad som uppfattas som normalt, önskvärt eller acceptabelt. De påverkar hur vi klär oss, hur vi pratar, vilka relationer vi har och vilka val vi tror är möjliga för oss.

Normer kan vara både synliga och dolda. En del normer är vi medvetna om, till exempel

att vi står i kö eller säger "tack". Andra är mer svårfångade som vilka kroppar som syns i media, vad som förväntas av oss baserat på vårt kön, eller vem som ses som en "typisk ledare". Normer kan vara trygghetsskapande, men de kan också begränsa och exkludera människor som inte passar in i dem. Det är ofta först när vi bryter mot en norm, eller ser någon annan göra det som vi blir medvetna om att den ens finns. Vi brukar dela in normer i möjliggörande normer och begränsande normer.

Möjliggörande normer förenklar vardagen och skapar samspel, som att stå i kö eller diska efter sig. De ger struktur och hjälper hjärnan att snabbt bearbeta information.

Begränsande normer styr och utesluter. De gör att vissa får fördelar medan andra hålls tillbaka. När normer definierar vad som är " normalt " kan de begränsa hur vi ser på oss själva och andra.

Normkritisk pedagogik handlar om att synliggöra dessa normer, förstå hur de påverkar oss och ifrågasätta dem, särskilt när de skapar ojämlikhet, utanförskap eller tystnad. Det handlar inte om att peka ut individer som "bryter mot normen", utan att rikta blicken mot själva normen: Varför finns den? Vem gynnas av den? Hur påverkar den oss?

I arbete med ungdomsgrupper innebär normkritik att vi strävar efter att skapa rum där alla får vara sig själva, utan att behöva anpassa sig till snäva mallar. Det kräver att vi som ledare är medvetna om våra egna positioner och hur vi, medvetet eller omedvetet, reproducerar normer genom språk, bemötande och struktur. Genom ett normkritiskt förhållningssätt kan vi tillsammans med unga utmana begränsande föreställningar, skapa tryggare miljöer och främja delaktighet, förståelse och förändring.

Normer är inte statiska, de förändras över tid och kan påverkas av oss. Därför är normkritik inte ett färdigt svar, utan en pågående praktik. Det handlar om att våga vara nyfiken, ifrågasätta det självklara och låta fler röster få ta plats.



Att tänka på som ledare

Som ledare i en ungdomsgrupp är det viktigt att skapa en trygg och tillåtande atmosfär där alla deltagare känner sig sedda, hörda och välkomna. Här är några saker att tänka på:

Förberedelser

Som ledare är det viktigt att vara påläst och förberedd inför varje träff. Dela upp ansvaret mellan er ledare till exempel varannan övning. Anpassa möbleringen efter gruppens behov, som ring eller klassrumsstil. Säkerställ att tekniken fungerar innan deltagarna kommer. Avsätt tid efter träffen för att utvärdera vad som fungerade bra och vad som kan förbättras. Ge varandra både positiv och konstruktiv feedback.

Se, hör och bekräfta

För att gruppen ska fungera behöver du skapa en känsla av sammanhållning. Alla deltagare är en tillgång, och det är din uppgift att se till att de får utrymme att växa. Uppmuntra dem att bidra, men pressa ingen för hårt. Det är en balans mellan att peppa och att bromsa. Skriftliga övningar kan vara ett bra sätt att ge alla möjlighet att uttrycka sig, särskilt de som är mer tysta.

Var uppmärksam på mående

Börja gärna varje träff med en kort runda där alla får dela hur de mår. Var uppmärksam på signaler om någon inte

mår bra och ta initiativ till samtal vid behov. Känns det allvarligt, slussa vidare – du har ansvar att agera, men inte att lösa allt. Din roll är att leda och lyssna, men också sätta gränser. Du är samtalsledare, inte behandlare, och det är okej att hänvisa vidare. Kom ihåg att även du som ledare kan behöva stöd och handledning.

Individen är expert på sig själv

Möt varje ungdom där hen är, inte där du tror att hen borde vara. Lyssna med öppenhet och nyfikenhet. Utgå alltid från att du inte vet något om en persons bakgrund. Varje individ bär på sina egna svar och utvecklingsvägar, och ibland är det i tystnaden som de viktigaste insikterna uppstår. Om någon svarar "vet inte", kan du försiktigt fråga: "Om du skulle veta, vad skulle du säga då?"

Individuella samtal

Ett bra sätt att stärka relationen till varje deltagare är att boka in individuella samtal minst en gång per termin. Det behöver inte vara långt, ibland räcker några minuter för att fånga upp behov, frågor och idéer. Det skapar tillit och ger dig bättre förutsättningar att möta individen i gruppen.

Att berätta om dig själv

Som ledare kan du gärna dela med dig av dig själv, men gör det med eftertanke. Tala i jag-form, var personlig men inte privat. Det är viktigt att du aldrig delar sådant du själv inte bearbetat färdigt. Tänk på att det

är ungdomarnas forum- du finns där för deras skull. Samtidigt är det bra att vara öppen nog för att deltagarna ska känna att de lär känna dig som människa.

Tydlighet och konsekvens: Ungdomar behöver veta vad som gäller. Genom att vara tydlig med regler, förväntningar och konsekvenser skapas trygghet och förutsägbarhet i gruppen. Samtidigt som en tydlig struktur är bra så är det dock viktigt att kunna vara flexibel, kommer deltagarna in med något viktigt de behöver prata om kan du snabbt behöva göra om ditt planerade upplägg.

Språket

Språket spelar också roll. Undvik svåra ord och anpassa dig efter gruppens nivå, särskilt om det finns språkvariationer. Alla förstår inte alltid, och det kan vara svårt att våga säga till. Håll ett öga på kroppsspråk och energi, det säger ofta mer än orden

Salutogent förhållningssätt

Försök att lyfta styrkor och möjligheter, även om ni pratar om svåra ämnen. Ett salutogent förhållningssätt, där fokus ligger på det friska, det som fungerar, ger hopp och visar att förändring är möjlig. Det handlar inte om att förneka problem, utan om att samtidigt visa på vägar framåt.

Hantera konflikter

Konflikter är naturliga i grupper. Som ledare är det viktigt att kunna hantera dem på ett konstruktivt sätt genom att lyssna, medla och hjälpa till att hitta lösningar.

Ha roligt

Glöm inte heller glädjen. Humor och skratt är viktiga byggstenar i en trygg grupp. Många ungdomar söker sig till verksamheten för att ha kul- låt det märkas! Ett gott skratt kan ofta öppna dörrar som annars är stängda.

Dokumentera och utvärdera

Som ledare är det bra att dokumentera vad som händer i gruppen. Skriv några rader efter varje träff, både för din egen reflektion och för att underlätta för eventuella andra ledare. Låt gärna deltagarna själva skriva dagbok ibland, och ta något foto från varje tillfälle. Det kan bli ett fint minne och bidra till känslan av tillhörighet. För att utvecklas är det också viktigt att göra utvärderingar och reflektera över vad som fungerat och vad som kan förbättras.

Att tänka på vid avslut

När det är dags att avsluta gruppen, tänk igenom det noggrant. Många ungdomar har tidigare erfarenheter av svikna relationer, så ett väl förberett avslut är viktigt. Påminn i god tid, ge utrymme för reflektion och känslor, och fokusera på det positiva ni varit med om. Avslutet kan bli en stark bekräftelse på utveckling och gemenskap, inte en förlust, utan en vinst.



HÄLSA

Kapitel 1: Inre ro och närvaro

Kapitel 2: Balans

Kapitel 3: Kost, träning och sömn

Kapitel 4: Sociala relationer

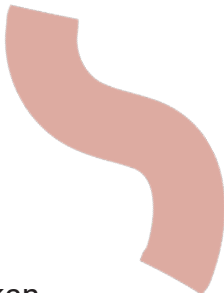
Kapitel 5: Meningsfullhet

Kapitel 6: När du inte mår bra

Kapitel 8: Framtid och drömmar



Hälsa



Detta avsnitt handlar om Hälsa med särskilt fokus på mental hälsa och hur vi alla kan stärka och upprätthålla vår hälsa och välmående. Avsnittet ger information och övningar inom olika områden av mental hälsa.

WHO definition av mental hälsa är *ett tillstånd av välbefinnande där individen kan utveckla sina förmågor, hantera vardagens utmaningar och stress samt ha en vilja att delta i gemenskaper med andra människor.*

Att känna glädje, sorg, osäkerhet, lycka, nedstämdhet, trötthet och brist på motivation är en naturlig del av livet. Dessa känslor uppstår ofta inom oss, men påverkas också starkt av det samhälle vi lever i och människorna vi har omkring oss. Yttre faktorer som normer, förväntningar, relationer och livssituationer spelar stor roll för hur vi mår och vi kan inte alltid kontrollera dem.

Som människor behöver vi lära oss att förhålla oss till och hantera både våra inre känslor och de yttre omständigheter som påverkar oss. Det är en viktig del i att bygga ett långsiktigt välbefinnande, en grundläggande känsla av att må bra och känna sig trygg i sig själv, även när livet inte alltid är lätt.

Det är viktigt att betona att välbefinnande inte handlar om att ständigt känna lycka. Det handlar snarare om att uppleva en inre styrka och tillit till sin förmåga att möta motgångar och utmaningar – och att veta att det är okej att ibland må dåligt.

Intro till dig som ledare, anställd eller frivillig

Vi är alla olika. Mental hälsa kan vara ett känsligt ämne, eftersom du kanske inte vet om några av deltagarna själva har erfarenhet av, eller har familjemedlemmar med erfarenhet av, några av de teman som tas upp i detta avsnitt. Prata därför alltid om dessa ämnen med varsamhet.

Måendet hos en individ formas inte enbart av egna val eller inre styrka, utan påverkas i hög grad av samhällets strukturer – som ekonomi, bostadssituation, utbildning, arbetsvillkor, diskriminering, normer och förväntningar. Dessa faktorer kan skapa press, stress eller känslor av otillräcklighet, och det är viktigt att lyfta detta för att minska skuldbeläggning.

Det är lätt att känna skuld när vi inte mår bra, men vi behöver förstå att många av de faktorer som påverkar vårt psykologiska välbefinnande ligger utanför vår kontroll. Här

blir din roll som ledare att hjälpa deltagarna att göra sin situation begriplig och fokusera på det som de mår bra av. Använd ett **salutogent förhållningssätt** genom att lyfta fram det som fungerar, vad som ger energi, trygghet och glädje – även i en svår livssituation. Genom att synliggöra både hinder och möjligheter hjälper vi deltagarna att se sin egen kraft, utan att blunda för verklighetens begränsningar. Det kan öka känslan av meningsfullhet och stärka tron på att en förändring är möjlig.

I detta material fokuserar vi på det som stärker och skapar värde i våra liv. Du är inte, och ska inte vara, en professionell psykolog eller terapeut i gruppen inom ramen som ideell gruppledare. Hänvisa alltid vidare till professionella aktörer om du märker att någon av deltagarna behöver individuellt stöd och hjälp.



Kapitel 1: Inre ro och närvaro

I det här kapitlet ska vi utforska hur vi kan finna inre ro och vara mer närvarande. Vi kommer att lära oss tekniker och övningar som hjälper oss att öka vårt välbefinnande och förbättra vår förmåga att vara fokuserade och medvetna i vårt dagliga liv. Använd detta kapitel om du märker att det finns ett behov i gruppen. Kapitlet kan också användas för att skapa en mer fokuserad, trygg och trevlig atmosfär för deltagarna. Du kan till exempel använda en eller två av övningarna varje gång ni möts, eller då och då, för att hjälpa gruppen att "landa" och vara redo för dagens aktivitet i gruppen.

Introduktion

I dagens snabba och ibland hektiska värld kan det vara svårt att hitta tid att bara vara stilla och fokusera på nuet. Medveten närvaro, eller mindfulness, är ett sätt att göra just detta. Det handlar om att vara fullt närvarande i ögonblicket, utan att döma eller låta sig distraheras av tankar om det förflutna eller framtiden. Detta kapitel kan vara utmanande för vissa deltagare och kännas som något helt nytt för dem. Anpassa därför innehållet och övningarna utifrån gruppens behov.

Varför är inre ro och medveten närvaro viktigt?

Minskar stress och ångest:

När vi riktar uppmärksamheten mot det som händer här och nu, blir det lättare att hantera oro och undvika att känna oss överväldigade.

Förbättrar koncentration och fokus:

När vi tränar på att vara medvetet närvarande, förbättras vår förmåga att koncentrera oss och hålla fokus, vilket kan vara till nytta i skolan, på jobbet och i vårt personliga liv.

Ökar välbefinnandet:

Medveten närvaro hjälper oss att uppskatta de små ögonblicken i livet och känna större tacksamhet. Detta kan leda till en djupare känsla av tillfredsställelse.

Främjar bättre relationer:

När vi är närvarande med andra lyssnar vi bättre och engagerar oss mer i våra relationer. Detta kan förbättra vår kommunikation och stärka våra band till vänner och familj.

Självkännedom:

Att skapa tid för närvaro och ro med oss själva kan ge en upplevelse av att vi är mer i kontakt med oss själva och vilka vi är som individer. Detta kan hjälpa oss att finna ro.

Övningar

Övning: 5, 7 eller 10 saker som ger ro – gör en lista

I gruppen kan ni gemensamt göra en lista över saker som kan hjälpa till att skapa ro under en dag, speciellt när man har mycket att göra eller känner sig stressad. Låt deltagarna bidra med sina egna erfarenheter och idéer. Börja med brainstorming, där alla nya idéer är välkomna. Det kan vara allt från att ta djupa andetag i 2 minuter, stänga av telefonens notiser, att inte multitaska, ta tid för sig själv, dricka en kopp te och titta ut genom fönstret, eller något helt annat. Om deltagarna är intresserade kan ni ge dem en hemuppgift att välja 1- 3 saker från listan att prova till nästa gång ni ses.

Övning: 4-7-8 Andningsteknik

Syfte: Minska stress genom att reglera andningen.

Instruktioner: Lär deltagarna den populära 4-7-8-andningstekniken. De ska andas in genom näsan i 4 sekunder, hålla andan i 7 sekunder och sedan andas långsamt ut genom munnen i 8 sekunder. Detta kan upprepas 3–5 gånger och hjälper till att lugna nervsystemet.

Tid: 5–10 minuter.

Övning: Båda fötterna på jorden

Deltagarna tar av sig sina skor och eventuellt strumporna (om de vill). Alla står med fötterna stadigt på golvet med avstånd från varandra. Knäna ska inte vara översträckta. Händerna hänger längs sidorna och ögonen är slutna. Anpassa övningen beroende på gruppens behov, och skapa en trygg atmosfär genom att till exempel dämpa belysningen.

Du kan be deltagarna stå så i 2 minuter och bara observera ljuden i rummet. Du kan spela lugn musik medan de står så i 2–3 minuter.

Du kan be deltagarna fokusera på sin andning utan att göra något särskilt först. Efter 1 minut kan du be dem ta ett djupt andetag, hålla andan i 6 sekunder och andas ut på 7 sekunder.

Avsluta övningen med att ge deltagarna möjlighet att berätta hur det kändes att göra övningen.

Kapitel 2: Balans

Syfte: I detta tema ska vi utforska vad stress är, hur det påverkar oss, och hur vi kan hantera det på ett hälsosamt sätt. Målet är att de unga ska kunna känna igen både positiv och negativ stress och få verktyg för att hantera stress i vardagen.

Vad är stress?

Stress är kroppens naturliga reaktion när vi möter utmaningar, krav eller något som känns hotfullt. När vi blir stressade skickar hjärnan signaler till kroppen, vilket kan göra att hjärtat slår snabbare, andningen blir snabbare, och musklerna spänns. Denna reaktion kan ge oss extra energi och snabbhet under en kort period. Men om vi är stressade för ofta eller för länge kan vi börja må dåligt. Stress kan därför vara bra i korta perioder, men det kan få allvarliga konsekvenser om den inte går över.

Det finns två typer av stress:

Positiv stress: Det är när vi känner oss motiverade eller taggade inför en uppgift. Denna typ av stress kan hjälpa oss att prestera bättre. Till exempel att förbereda sig inför en tävling, ta itu med ett viktigt projekt eller hålla en presentation inför en publik.

Negativ stress: Det är när stressen blir för mycket och vi börjar må dåligt av den. Den kan påverka både vår fysiska och mentala hälsa negativt om den varar för länge. Det är viktigt att ta pauser och slappna av för att hantera denna typ av stress på ett hälsosamt sätt.

Att tänka på!

Det är viktigt att påpeka att stress i sig inte är farligt. Det är när man är stressad för ofta och för länge utan att ta pauser från stressen som det kan bli problematiskt. Att ständigt tänka på att stress är dåligt för oss påverkar oss också negativt fysiskt och kan stressa oss ännu mer. När du pratar med deltagarna i gruppen försök att uppmärksamma hur de pratar till sig själva eller om sig själva inför andra. Kroppen reagerar på de ord vi använder. Till exempel att säga "jag är stressad över ett prov" eller "jag är spänd inför ett prov, en match, en tävling osv." Här kan "spänd" låta mer positivt än "stressad", även om det är samma känsla man försöker uttrycka.

Kom ihåg att vi inte alltid är stressade. Vi kan också vara pressade eller ha mycket att göra. Vi bör vara försiktiga med att inte använda ordet "stress" för ofta, det kan påverka oss och hur vi mår.





Hur känner du igen stress?

Här är några vanliga tecken på att någon är stressad:

- De blir irriterade över småsaker och säger ofta att de inte har tid.
- De är upptagna med negativa tankar och är extra känsliga för kritik.
- De känner sig osäkra och verkar ha en obehaglig känsla i kroppen.
- De sover dåligt och är ofta trötta.
- De glömmer ofta saker och har svårt att koncentrera sig.

Tips för att hantera stress

Här är några tips som kan hjälpa till att minska stress. Ni kan prova några av dem tillsammans i gruppen, antingen när ni samlas i gruppen eller genom att ge varandra små övningar till nästa gång. Varje deltagare kan till exempel välja 1-2 saker att prova till nästa gång ni möts.

Rör på dig:

Att vara fysiskt aktiv hjälper till att minska stresshormoner i kroppen. Ta en promenad, gå i trapporna eller prova en kort tränings-app. Efter 7–15 minuters aktivitet kan du känna dig mycket lugnare. Försök detta ett par gånger.

Lyssna på en kroppsscanning:

Lägg dig ner och lyssna på en kroppsscanning, till exempel via YouTube eller en annan app. Det är en avslappningsövning som kan hjälpa dig att känna dig lugnare. Prova några gånger och reflektera över vad du upplever.

Gör en plan och be om hjälp:

Att planera dina dagar eller dina studier kan minska stress. Om det känns svårt, be någon om hjälp. Om det passar gruppen kan ni använda tid tillsammans för att göra detta.

Sov ordentligt:

Sömn är viktig för att du ska må bra och känna dig lugn. Om någon i gruppen har svårt att sova finns det tips i sömnkapitlet. Får deltagarna tillräckligt med sömn? Uppmuntra deltagarna att försöka sova 8 eller 10 timmar varje natt under en vecka (beroende på deltagarnas ålder). Vad upplever de?

Andas långsamt:

Prova denna övning med de unga. Andas in på 6 sekunder. Håll andan och räkna till fyra, andas sedan ut och räkna till sex. Detta hjälper dig att känna dig lugnare och kan också hjälpa dig att somna bättre. Blunda gärna under övningen.

Prata om det:

Uppmuntra de unga att prata med familj eller vänner om vad som stressar dem och hitta lösningar tillsammans.

Begränsa nyhetskonsumtionen:

Om nyheterna gör dig orolig, läs eller titta på dem högst 1–2 gånger om dagen. Det kan vara en bra idé att ta en "nyhetspaus" under en period. Om man använder nyhetsappar kan det vara bra att begränsa användningen av dem eller ta bort dem från telefonen.

Ni kan också hitta på andra övningar tillsammans i gruppen och göra dem hemma som små uppgifter. Vad motiverar och intresserar deltagarna när det handlar om stress? Vilka erfarenheter har de? Det är inte alla som upplever att de har varit stressade. Kanske har de känt sig nervösa, spända eller haft mycket att göra. Återigen, var uppmärksam på hur ni använder ord och vad de gör med er.

Minoritetsstress

En annan form av stress som är viktig att nämna är Minoritetsstress.

Begreppet myntades av Ilan H. Meyer på 1990-talet som menade på att minoritetsstress är den stress som uppstår när en person tillhör en minoritetsgrupp och upplever långvariga påfrestningar till följd av diskriminering, fördomar eller exkludering. Det kan handla om att ständigt behöva förklara sig, bli ifrågasatt, dölja delar av sin identitet eller möta negativa attityder i vardagen.

Till skillnad från vanlig stress är minoritetsstress kopplad till samhällets normer och strukturer – inte individens egna val. Den kan påverka den psykiska hälsan över tid, men kan också mildras genom trygga sammanhang, representation och möjlighet att vara sig själv fullt ut.

Begreppet Intersektionalitet som nämndes i början hjälper oss att förstå hur minoritetsstress kan förstärkas när en person tillhör flera utsatta grupper samtidigt, till exempel är både utsatt för rasism och homofobi. Ju fler maktordningar en individ påverkas av, desto större kan den samlade stressbelastningen bli.

Övningar

Övning: Massage

Syfte: Skapa en trevlig och lugn stund tillsammans i gruppen.

Instruktioner: Om det finns en trygghet i gruppen, använd tiden till att göra något bra för varandra och ge varandra massage. Dela in gruppen i par och se till att alla tydligt kommunicerar vad de känner sig bekväma med. Skulder-massage, fotmassage, hand-massage eller andra områden på kroppen. Sätt gärna på lugn musik och dämpa belysningen om möjligt.

Tid: 15 minuter.

Övning: Stressballonger

Denna övning används endast om stress är eller har varit ett problem bland deltagarna.

Syfte: Visualisera hur stress byggs upp och frigörs.

Instruktioner: Ge varje deltagare en ballong. Be dem tänka på något som stressar eller pressar dem, och för varje tanke ska de blåsa upp ballongen. När ballongen är full, släpp försiktigt ut luften och föreställ dig att du släpper taget om din stress. Detta symboliserar hur stress kan byggas upp och måste släppas i tid innan ballongen "spricker."

Tid: 5-10 minuter.

Övning: 5-4-3-2-1 – Grounding Teknik

Syfte: Hjälpa deltagarna att komma tillbaka till nuet och minska oro.

Tid: Ca 5 minuter

Instruktioner: Be deltagarna att identifiera:

5 saker de kan se

4 saker de kan röra vid

3 saker de kan höra

2 saker de kan lukta

1 sak de kan smaka

Denna teknik hjälper hjärnan att fokusera på nuet istället för stressande tankar.

Övning: Tankestopp – Byt ut Negativa Tankar

Syfte: Lära deltagarna att stoppa negativa tankar och ersätta dem med positiva.

Tid: Ca 10 minuter

Instruktioner: Be deltagarna att skriva ner en stressande eller negativ tanke.

Be dem att föreställa sig att tanken är en låt de kan byta kanal på.

Hjälp dem sedan att skriva om tanken till en mer hjälpsam och positiv variant.

Exempel:

Negativ tanke: "Jag kommer aldrig klara provet."

Positiv tanke: "Jag gör mitt bästa, och det räcker."

Uppmana dem att träna på detta varje gång en negativ tanke dyker upp.

Övning: Tankedump

Syfte: Hjälpa ungdomar att rensa huvudet på stressiga tankar.

Tid: 5–10 minuter

Instruktioner:

1. Be deltagarna att skriva ner allt som rör sig i huvudet, utan att censurera eller tänka för mycket.
2. De kan skriva fritt i några minuter och sedan välja att läsa igenom eller bara slänga pappret.
3. Målet är att få ut stressen från huvudet och ner på papper.

Övning: Färgläggning för Avslappning

Syfte: Minska stress genom kreativitet och närvaro.

Tid: 10–20 minuter

Instruktioner:

Ge deltagarna mandalas eller andra mönster att färglägga.

Spela lugn musik i bakgrunden.

Uppmuntra dem att fokusera på färgerna och känslan i stunden.

Att måla eller färglägga kan vara ett enkelt sätt att släppa på stress.

Kapitel 3: Kost, träning och sömn

Sömn är viktig för vårt mentala och fysiska välbefinnande. Därför fokuserar detta tema på sömn. Sömn är något som vissa kan prioritera bort, men här lyfter vi fram alla fördelar med sömn för vår hälsa och vårt välmående. Som tidigare nämnt, kom ihåg att anpassa kapitlet efter den grupp du arbetar med och välj de övningar som passar bäst.

Sömn är viktigt för att vi ska må bra och fungera som bäst. Den stärker immunförsvaret, förbättrar reaktionsförmåga och teknik, hjälper kroppen att reparera sig och gör att vi minns det vi lärt oss. Kort sagt – sömn återställer både kropp och hjärna.

Tips för bättre sömn

- Håll regelbundna sovtider
- Undvik skärmar före läggdags
- Skapa en lugn kvällsrutin
- Undvik koffein och nikotin på kvällen
- Se till att sovrummet är mörkt, tyst och svalt
- Var fysiskt aktiv på dagen
- Undvik tunga måltider sent på kvällen
- Begränsa tupplurar under dagen

Skriv ner tipsen och diskutera följande frågor:

Vilket av dessa råd tror du skulle vara mest användbart för dig?

Vilka av dessa tips skulle du vilja prova?

Vi är alla olika. Därför är det bra att prova olika metoder för att se vad som fungerar bäst om du har svårt att sova och vill bli bättre på att somna eller sova mer.

Övningar

Det är inte säkert att alla har problem med att sova eller saknar sömn. Om sömn är en utmaning för några i gruppen och du ser ett behov av att fokusera på sömn, kan du testa några av nedanstående övningarna. Be gärna de andra deltagarna att delta även om de själva inte har några problem med att somna. De kan få nya idéer eller positiva upplevelser genom att prova. Övningarna kan likna varandra, så välj de övningar som passar er.

Övning: Skapa en "godnattplan"

Syfte: Hjälpa deltagarna att skapa en rutin för bättre sömn.

Material: Papper och penna eller digitala enheter för att skriva.

Instruktioner: Varje deltagare skapar sin egen "godnattplan" för att förbättra sina sömnvanor. Diskutera tillsammans vilka aktiviteter som är bra att göra innan man går och lägger sig (som att läsa en bok eller lyssna på lugn musik) och vilka som bör undvikas (som att använda mobiltelefonen eller dricka koffein).

Skapa planen: Be varje deltagare att skriva ner sin nuvarande kvällsrutin. Låt dem sitta för sig själva och skriva ner detta i 5 minuter, gärna till lugn musik utan att prata med varandra. Låt dem sedan fundera över vilka förändringar de kan eller vill göra för att förbättra sin sömn. Skriv ner en ny kvällsrutin som inkluderar några av de tips ni diskuterat (t.ex. lägga undan telefonen, ta en varm dusch eller osv).

Diskutera två och två eller i grupp: Låt deltagarna prata två och två om sina idéer för en ny "godnattplan" och inspirera varandra. Diskutera vilka förändringar som kan vara svåra och hur man kan göra dem lättare. Kom överens om vad var och en ska prova till nästa gång och följ upp detta när ni ses igen i gruppen.

Övning: Sömnquiz

Om du gör denna quiz med deltagarna, rekommenderar vi att du gör det innan du går igenom sömntipsen för att se vad de redan vet.

Syfte: Fokusera på sömnens betydelse och vad deltagarna vet om sömn på ett roligt och engagerande sätt.

Material: Frågor om sömn till dig samt papper och penna till deltagarna. Kom ihåg att skriva ut frågorna om sömn och myter före träffen.

Gör quizzen: Dela upp deltagarna i 2–3 lag, med 3–4 personer i varje grupp. Detta är en liten quiz där de tävlar mot varandra. Skapa gärna en god stämning där det är roligt att tävla mot varandra. Ge rätt svar efter varje fråga och diskutera svaren. Ha gärna en liten belöning till vinnarna, kanske något som kan delas med hela gruppen.

Frågor till sömnquiz:

1) Hur många timmars sömn rekommenderas för tonåringar (13-19 år) varje natt?

- A) 5-6 timmar
- B) 7-9 timmar
- C) 10-12 timmar

2) Sant eller falskt: Att använda din telefon eller andra skärmar strax innan du går och lägger dig kan göra det svårare att somna.

3) Vilka av följande drycker innehåller koffein, som kan påverka din sömn negativt?

- A) Vatten
- B) Mjölk
- C) Energidryck

4) Vad skulle vara en bra aktivitet att göra innan man går och lägger sig för att förbereda kroppen på sömn?

- A) Se en actionfilm
- B) Läs en bok
- C) Spela ett intensivt datorspel

5) Vilket hormon frigörs i kroppen när det blir mörkt och hjälper oss att känna oss trötta?

- A) Adrenalin
- B) Melatonin
- C) Kortisol

6) Sant eller falskt: Att äta en stor måltid strax innan du går och lägger dig kan störa din sömn.

7) Hur kan fysisk aktivitet under dagen påverka din sömn?

- A) Det kan göra det svårare att somna
- B) Det kan hjälpa dig att sova bättre
- C) Det har ingen effekt på sömnen

8) Sant eller falskt: Om du har svårt att somna bör du stanna i sängen tills du somnar.

9) Vad kan vara en negativ effekt av att sova för mycket?

- A) Du kan känna dig mer trött och dåsig under dagen
- B) Du får bättre fokus och energi
- C) Du blir immun mot sjukdomar

Rätta svar till sömnquiz:

- 1) 7- 9 timmar
- 2) Sant
- 3) Energidryck
- 4) Läsa en bok
- 5) Melatonin
- 6) Sant
- 7) Det kan hjälpa dig att sova bättre
- 8) Falskt (det är bättre att stiga upp och göra något avslappnande tills du känner dig trött).
- 9) Du kan känna dig mer trött och dåsig under dagen

Reflektion i gruppen

Om ni har tillbringat tid tillsammans i gruppen med fokus på era sömnvanor, ta gärna tid för att reflektera över vad ni har diskuterat innan ni avslutar. Utgå eventuellt från några av följande frågor:

Har du lärt dig något nytt om ditt behov av sömn?

Finns det några förändringar du skulle vilja testa?

Hur kändes det att prata om dina sömnvanor?

Aktivitet: Laga mat tillsammans

Syfte: Att på ett lättsamt sätt ge deltagarna inspiration och information kring kost

Att tänka på:

Kolla av allergier och annan form av specialkost

I grupper med yngre deltagare kan det vara bra att stämma av med/informera föräldrar om att ni kommer att äta tillsammans i gruppen.

Aktivitet: Gå och träna tillsammans

Syfte: Att få deltagarna att testa nya aktiviteter och träningsmetoder

Instruktioner: Be deltagarna skriva ner förslag på vad de skulle vilja testa på och lägg dem i en låda. Välj sedan det ni tror passar gruppen bäst eller låt deltagarna rösta om vad de vill gå på.

Att tänka på

Det finns för och nackdelar både med att välja saker som deltagarna kommer ha råd med att fortsätta att gå på efter aktiviteten och att välja något som är lite dyrare som de kanske inte har råd med annars. Tänk igenom ert val av aktivitet kopplat till er grupp.

Beroende på ålder på deltagarna i gruppen kan ni behöva ha föräldrarnas tillåtelse.

Tänk på att alla kanske inte känner sig bekväma med att träna i grupp, se till att stämma av med alla deltagare innan ni väljer aktivitet eller välj en enklare aktivitet som fler känner sig bekväma med.



Anteckningar

Kapitel 4, Sociala relationer

Människan är en social varelse, och våra relationer spelar en avgörande roll för vår hälsa och välmående. Att ha nära vänner, familj eller en stödjande gemenskap kan minska stress, stärka vår självkänsla och öka känslan av mening i livet. Forskning visar att goda relationer kan förbättra både vår mentala och fysiska hälsa genom att sänka stressnivåer och minska risken för depression. Att umgås, skratta och dela upplevelser med andra frigör dessutom hormoner som oxytocin och serotonin, vilket bidrar till känslor av trygghet och lycka. Kort sagt, vi mår bättre när vi känner oss sedda, hörda och uppskattade av andra! Det är dock inte antalet vänner som avgör vårt välmående, utan snarare kvaliteten på relationerna vi har.

Det är dock inte alla som har goda sociala relationer. Det är vanligt att känna sig ensam, särskilt i perioder av förändring, som när man byter skola, börjar en ny utbildning, flyttar till en ny plats eller går igenom andra omställningar i livet. Känslan av ensamhet bör dock gå över efter en tid. Ensamhet är för de flesta en obehaglig känsla, men denna känsla ska motivera oss att agera. Den får oss att söka kontakt med andra och gemenskaper, så att ensamheten inte blir långvarig.

Det kan krävas mycket mod att sträcka ut en hand till andra, men det är viktigt att agera på känslan för att uppleva att man själv har kontroll och kan påverka sin situation. Det finns mycket att lära i att känna att något är svårt, men ändå agera och ta ansvar för att ta sig ur det.

När du arbetar med ensamhet i din grupp, kom ihåg att erkänna att det kan vara svårt att sträcka ut en hand eftersom ensamhet fortfarande är tabu. Få vill erkänna att de känner sig ensamma.

Det är också viktigt att poängtera att man kan vara ensam mycket utan att känna sig ensam. Behovet av att vara ensam varierar, och det är viktigt att förstå att ensamhet inte alltid är ett problem. I gruppen bör ni tydliggöra att det är normalt att vara ensam ibland och att behovet av ensamhet skiljer sig från person till person. Om någon i din grupp uttrycker att de känner sig ensamma är det viktigt att du vågar se och prata om detta. Du kan antingen prata direkt med personen i en enskild konversation eller ta upp det mer allmänt inför hela gruppen, så att alla kan ta till sig informationen. Det är dock viktigt att det inte riktas mot en specifik individ.

Tips till deltagaren:

- Sök grupper för unga som känner sig ensamma.
- Hitta en hobby som engagerar. Det är ett bra sätt att träffa andra kring ett gemensamt intresse utan att behöva uttrycka att man känner sig ensam.
- Gör frivilligarbete. Det finns många frivilliggemenskaper på skolor, i fritidslivet, i organisationer och på många andra platser, där människor möts kring ett gemensamt intresse.
- Erkänn för dig själv att du känner dig ensam. Då kan du agera och söka hjälp om det behövs. Hjälp kan finnas hos en lokal präst, imam, telefonrådgivning, nätbaserad rådgivning eller hos en läkare. Använd även din familj om du har en nära relation med dem.

Övning: Samarbetsutmaningen

Syfte: Stärka samarbete och tillit genom en praktisk utmaning.

Tid: 15–20 minuter

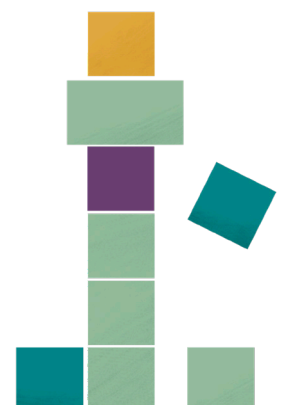
Instruktioner:

Eftersom det kan finnas deltagare i gruppen som inte har så många vänner utanför gruppen kan det när ni jobbar med sociala relationer vara bra att stärka relationerna i gruppen, exempelvis genom samarbetsövningar.

Dela in gruppen i små lag och gee dem en uppgift, t.ex.:

- Bygg ett torn av spaghetti och marshmallows.
- Lös en klurig gåta tillsammans.
- Hitta på en gruppdans eller sketch.

Efteråt reflekterar de över samarbetet: Vad gick bra? Vad kunde förbättras?



Övning: Empatiska meningar

Syfte: Att utveckla empati och medvetenhet om andras känslor. Hur kan du som individ bidra till att färre känner sig ensamma?

Instruktioner: Förbered kort med olika situationer skrivna på dem. Nedan finns exempel som du kan anpassa till gruppen.

- Du ser någon sitta ensam under lunchrasten och har märkt att personen har suttit ensam varje dag i två veckor. Vad gör du?
- En vän ställer in era planer om och om igen. Denna gång ser du på Instagram att personen är med en annan vän medan du sitter ensam hemma. Vad gör du?
- Det är fest i skolan och någon från din klass, som du pratat lite med men inte är nära vän med, kommer fram till dig och berättar att hen känner sig ensam. Sedan fortsätter personen prata om andra saker. Vad gör du?

Övning: Snällhetsuppdraget

Syfte: Stärka vänskap och gemenskap genom små positiva handlingar.

Tid: Pågår under en vecka.

Instruktioner:

Alla deltagare får varsitt **hemligt snällhetsuppdrag**, t.ex.:

- Ge någon en genuin komplimang.
- Stötta en vän som verkar nedstämd.
- Fråga någon om deras dag och lyssna aktivt.
- Efter en vecka får alla reflektera: Hur kändes det att göra något snällt?

Övning: Gemensamma upplevelser av ensamhet

Syfte: Att normalisera känslan av ensamhet och skapa gemensam förståelse. Öppna upp för samtal i gruppen om att alla kan känna sig ensamma ibland.

Instruktioner: Ge deltagarna små papperslappar och be dem skriva en kort mening om en situation där de har känt sig ensamma. Samla in lapparna anonymt och läs upp dem en efter en. Efter varje lapp kan gruppen diskutera gemensamma drag i upplevelsorna och reflektera över att ensamhet kan drabba alla vid olika tillfällen i livet. Ge tid för en bra dialog och reflektion. Det är viktigt att skapa en miljö där alla upplevelser tas emot på ett respektfullt sätt.

Reflektion: Hur känns det att höra andras historier om ensamhet? Har någon haft liknande upplevelser?

Övning: När jag känner mig ensam önskar jag...

Syfte: Att öppna upp för tankar om behov och önskningar när man känner sig ensam.

Instruktioner: Sitt i en cirkel och börja med att säga: "När jag känner mig ensam önskar jag..." Låt varje person avsluta meningen med sina egna tankar.

Reflektion: Denna övning hjälper deltagarna att identifiera sina egna behov när de känner sig ensamma och ger insikt i hur man kan stödja varandra.



Övning: Inre och yttre cirklar

Syfte: Att reflektera över sociala relationer. Denna övning görs individuellt och ska inte delas med andra.

Instruktion: Dela ut papper och pennor till alla deltagare. Be dem rita tre cirklar på sitt papper. Den innersta cirkeln representerar de närmaste relationerna, den mellersta de personer man känner sig nära, och den yttersta de mer perifera relationerna. Be deltagarna fylla i namnen på personer i deras liv i de olika cirklarna.

Reflektion: När alla har skrivit ner några namn i varje cirkel, ställ en fråga till gruppen: Hur kan vi stärka relationerna i de olika cirklarna och vad gör vi när vi känner oss avskurna från dem? Hur kan vi göra om vi har inga eller färre än vi önskar i den innersta cirkeln. Låt deltagarna reflektera själva innan de diskuterar frågan två och två. De behöver inte dela sina papper med någon annan om de inte vill.

Att tänka på

Denna övning bör endast göras när du känner gruppen väl och de är trygga med varandra.

Det är bra att ha pratat om ensamhet innan denna övning görs. Att det i perioder av våra liv kan vara så att vi har färre nära relationer än vi vill men att det troligtvis inte betyder att det alltid kommer att vara så.

Kapitel 5, Meningsfullhet

Ungdomsåren är en avgörande period för identitetsutveckling, social tillhörighet och välbefinnande. Att uppleva meningsfullhet i vardagen har visat sig vara en viktig faktor för psykisk hälsa och hållbar personlig utveckling. Forskning inom positiv psykologi och folkhälsa visar att en känsla av sammanhang och syfte i livet kan minska stress, stärka den mentala hälsan och öka motivationen till hälsosamma levnadsvanor.

Meningsfullhet handlar om att uppleva att det man gör har en riktning och ett värde. För ungdomar kan detta skapas genom relationer, engagemang i aktiviteter och möjligheter att påverka sin egen framtid. En stödjande grupp gemenskap där ungdomar får utforska sina styrkor, värderingar och mål kan därför vara en viktig skyddsfaktor mot psykisk ohälsa.

Övningar

Övning: Min meningsfulla dag

Syfte: Hjälpa deltagarna att reflektera över vad som ger dem mening och välbefinnande i vardagen.

Instruktioner:

1. Be deltagarna tänka på en dag i sitt liv när de kände sig glada, engagerade och fyllda med mening.
2. Låt dem skriva ner vad de gjorde, vilka de var med och vad som fick dagen att kännas meningsfull.
3. Dela reflektioner i mindre grupper och diskutera:
 - Vad har dessa dagar gemensamt?
 - Hur kan vi skapa fler sådana dagar i vår vardag?

Tips: Låt dem rita eller göra en tidslinje över sin dag för att visualisera den bättre.

Övning: Livshjulet

Syfte: Skapa en helhetsbild av olika delar av livet och fundera på vad som ger balans och mening.

Instruktioner:

Dela ut papper med en cirkel uppdelad i åtta områden, t.ex.:

- Skola/arbete
- Familj
- Vänner och socialt liv
- Hälsa och fysisk aktivitet
- Intressen och fritid
- Självkänsla och personlig utveckling
- Framtidsdrömmar
- Meningsfullhet och syfte

Låt deltagarna fylla i varje del genom att skatta sin nöjdhet på en skala från 1–10. Deltagarna drar ett streck i varje tårtbit som representerar den siffran de valt, 10 är längst ut i cirkeln.

Diskutera:

Vilka områden känns mest meningsfulla?

Finns det något område de vill förändra? Hur?

Tips: Koppla till begreppet *Känsla av sammanhang* (Antonovsky, 1987) och hur balans mellan olika delar av livet påverkar hälsan.

Övning– mitt livs kompass

Syfte: Öka förståelsen för hur våra värderingar styr våra val och bidrar till meningsfullhet.

Instruktioner:

Ge deltagarna en lista med värderingar (t.ex. omtanke, frihet, mod, trygghet, kreativitet, hälsa, självständighet).

Låt dem välja de fem viktigaste och rangordna dem. Diskutera sedan i par eller smågrupper:

Hur syns dessa värderingar i deras vardag?

Finns det något de vill förändra för att leva mer i linje med sina värderingar?

Övning: Styrkecirkeln

Syfte: Stärka självkänsla och gemenskap genom att lyfta varandras positiva egenskaper.

Instruktioner: Deltagarna sitter i en cirkel. En person sitter i mitten (eller står med ryggen mot en whiteboard).

De andra får skriva ner positiva egenskaper eller styrkor de ser hos den personen.

Efteråt läses orden upp (eller skrivs på tavlan).

Personen i mitten reflekterar:

Kände du igen dessa styrkor hos dig själv?

Hur kan du använda dem för att skapa ett meningsfullt liv?

Övningen går att variera på många sätt exempelvis att deltagarna har en papptallrik på ryggen där alla får skriva. Tänk ut ett sätt som passar just din grupp bäst.

Tips: Passar särskilt bra i slutet av en workshop för att stärka sammanhållning!

Aktivitet: Studiebesök och prova på aktiviteter

Syfte: Att få deltagarna att testa nya aktiviteter och träningsmetoder

Instruktioner: Be deltagarna skriva ner förslag på vad de saker de skulle vilja testa eller platser de vill besöka och lägg dem i en låda. Välj sedan det ni tror passar gruppen bäst eller låt deltagarna rösta om vad de vill gå på. Exempel på aktiviteter museer, konsthallar, olika former av träningar och trossamfund.

Att tänka på

Det finns för och nackdelar både med att välja saker som deltagarna kommer ha råd med att fortsätta att gå på efter aktiviteten och att välja något som är lite dyrare som de kanske inte har råd med annars. Tänk igenom ert val av aktivitet kopplat till er grupp.

Beroende på ålder på deltagarna i gruppen kan ni behöva ha föräldrarnas tillåtelse.

Tänk på att alla kanske inte känner sig bekväma med att träna i grupp, se till att stämma av med alla deltagare innan ni väljer aktivitet eller välj en enklare aktivitet som fler känner sig bekväma med.

Ha i åtanke vid val av aktivitet att deltagarna kanske inte har eller har råd att införskaffa exempelvis träningskläder.

Kapitel 6: När du inte mår bra- ångest

Ångest är en naturlig känslomässig reaktion när du möter något du är rädd för. Det är en hälsosam reaktion som gör att kroppen reagerar, precis som stress. Men precis som med stress kan ångesten bli skadlig om känslan varar för länge. Ångest blir ohälsosam när du upplever den i situationer där det inte är meningen att du ska vara rädd och där kroppen inte behöver vara beredd på att fly. Det kan till exempel vara under en shoppingtur, när du ska sova, eller när du tar en promenad med en vän.

Ångest kan också bli skadlig om den inte snabbt lämnar kroppen igen.

Ångest kan uppträda på olika sätt och i varierande grad. Det är mycket olika när och hur en person som lider av ångest upplever den. Vissa går med en konstant känsla av ångest, medan andra får större eller mindre ångestattacker.

Eftersom ångest upplevs väldigt olika från person till person är det viktigt att ställa frågor om någon i gruppen upplever ångest. Det är också viktigt att tydliggöra att ångest kan variera mycket i svårighetsgrad mellan olika individer. Var nyfiken och ställ frågor för att förstå, men håll dig inom ramarna för vad som är meningsfullt i situationen. Kom ihåg att om en deltagare upplever ångest som kräver hjälp, ligger det inte i ditt uppdrag att agera terapeut utan försök stötta deltagaren i att söka professionell hjälp. Ni kan prata om ångest och hur den påverkar er i gruppen, men det är inte ett terapeutiskt forum. Om någon behöver hjälp, se till att personen får information om var de kan söka stöd.

Vi kan alla uppleva ångest, tankemyller eller panikkänslor i kroppen i olika grad. Följande övningar kan hjälpa till att hantera dessa tillstånd och kan användas både vid ångest och i andra sammanhang, som vid tankemyller eller känslor av panik. De kan göras även om ingen i gruppen upplever ångest för tillfället, och kan ge deltagarna verktyg att hantera situationer när de uppstår. Välj de övningar som passar just din grupp.

Ångest över krig, konflikter och klimatet

Klimatångest bland unga syftar till den oro och rädsla som många känner kring klimatförändringar och deras potentiella konsekvenser. Denna form av ångest präglas ofta av maktlöshet, oro och frustration över klimatkriser som global uppvärmning, förlust av biologisk mångfald och stigande havsnivåer. Unga som är medvetna om de vetenskapliga prognoserna om klimatförändringar kan känna stor oro för framtiden och planetens tillstånd, vilket kan leda till psykiska problem som ångest, depression, sömnsvårigheter och koncentrationsproblem.

Klimatångest kan ha både negativa och positiva konsekvenser. Negativt kan den konstanta oron skapa hopplöshet och förlama individen, vilket förvärrar psykisk ohälsa och påverkar vardagslivet. På den positiva sidan kan denna oro motivera till handling och engagemang i miljövänliga initiativ. Många unga kanaliserar sin oro till aktivism och förändringar i sitt beteende, vilket kan ge en känsla av kontroll och syfte. Att erkänna klimatångest och erbjuda stödjande gemenskaper och resurser kan hjälpa unga att hantera sin oro och omvandla den till konstruktiva handlingar för en hållbar framtid.

Att prata om klimatet kan ge en känsla av hopplöshet och osäkerhet kring framtiden. Därför är det viktigt att du, när ni diskuterar klimatet, gör det så konkret som möjligt. Om ni fokuserar på klimatet i gruppen, se till att avsluta diskussionen på ett sätt som ger hopp och tro på att de kan göra skillnad om de vill. Det är viktigt att inte pressa deltagarna att känna sig skyldiga eller tvingade att vara passionerade och oroade över klimatet, eftersom vi alla har olika prioriteringar och utmaningar i livet. Liknande känslor kan dyka upp kopplat till andra större samhällsutmaningar så som krig och konflikter.

Många ungdomar känner oro och ångest över krig och konflikter i världen. Nyheter och sociala medier gör det lätt att ständigt nås av skrämmande bilder och information, vilket kan skapa en känsla av maktlöshet och otrygghet. Det är helt naturligt att reagera starkt på det som händer, särskilt när det handlar om människors lidande. Att prata med någon man litar på, ta pauser från nyhetsflödet och engagera sig i något meningsfullt kan hjälpa till att hantera oron.



Övningar

Övning: Andningen

Syfte: Som nämnts i flera avsnitt är vår andning otroligt viktig. Den förser kroppen med syre, skapar lugn och ger energi. Vid ångest kan det hjälpa att arbeta med sin andning för att lugna kroppen som befinner sig i ett paniktillstånd. Andningen kan även användas vid tankemyller eller när du vill lugna både tankar och kropp.**Instruktioner:** I denna övning arbetar vi med en enkel andningsteknik. Deltagarna ska lägga en hand på magen och se till att andas djupt ner i magen. De ska känna hur handen lyfter sig vid varje inandning.

1. Andas in genom näsan.
2. Håll andan i 4 sekunder.
3. Andas ut genom munnen, och låt utandningen ta cirka 5 sekunder.

Se till att deltagarna sitter eller ligger ner för att kroppen ska vara avslappnad. Om någon upplever panik kan de använda denna metod tills de känner en förändring i kroppen. Utför övningen med deltagarna i 2–4 minuter så att de får känna lugnet i kroppen. Om det känns bra, uppmuntra gärna deltagarna att prova övningen hemma om de upplever tankemyller eller panik. Följ upp nästa gång ni träffas.

Övning: Spänn upp!

Syfte: Denna övning syftar till att ge hela kroppen ett nytt fokus. Deltagarna får uppleva vad som händer när man aktiverar en viss del av kroppen. Övningen visar hur vi genom kroppen kan påverka hjärnan. Syftet är att skapa spänning i kroppen som vi sedan släpper, för att därefter känna avslappning. Hjärnan fokuserar på den del av kroppen där vi spänner upp, och detta hjälper oss att slappna av.

Instruktioner: Alla ställer sig upp. Ni kan antingen göra de övningar som beskrivs nedan eller hitta på era egna.

Deltagarna drar upp axlarna mot öronen så snabbt de kan under 10 sekunder, och släpper sedan spänningen.

Deltagarna knyter båda händerna så hårt de kan och håller spänningen i 12 sekunder. Släpp sedan spänningen.

Fråga gruppen efter varje övning vad de upplever i kroppen. Uppmuntra dem att dela med sig av idéer till andra övningar.

Övning: Utmana tankefällor – välj de goda tankarna

Denna övning fokuserar på negativa tankar som kan ta mycket plats. Även om de inte alltid leder till ångest kan de skapa oro och påverka både mentalt och fysiskt välbefinnande. När negativa tankar snurrar runt kan de vara svåra att släppa. Men det finns mycket du och deltagarna själva kan göra, vilket denna övning belyser.

Syfte: Om du till exempel flyger kan du ha en katastroftanke om att planet ska krascha. Det är en typ av irrationell tanke. En annan vanlig tankefälla är när vi tror att vi vet vad andra tänker om oss, ofta något negativt. Exempelvis kan en deltagare tänka: "Jag gjorde ett misstag under min presentation, nu tycker alla att jag är dum." I denna övning lär vi oss att ifrågasätta dessa negativa tankar och ersätta dem med mer realistiska tankar.

Instruktioner:

Låt deltagarna sitta själva med papper och penna. Be dem tänka på 1-2 tillfällen då de fastnat i en tankefälla som de haft svårt att komma ur. Ge dem tid att skriva ner hur de tog sig vidare, om de lyckades stoppa tankarna.

Dela därefter i gruppen, antingen alla tillsammans eller i mindre grupper om cirka fyra personer, och låt dem berätta sina historier. Understryk att det är okej att bara dela med sig av det man känner sig bekväm med.

Diskutera tillsammans katastroftankar och andra negativa tankar. Hur kan ni bli bättre på att använda er realistiska hjärna för att minska deras påverkan? Vad kan vara svårt? Ha en öppen dialog och uppmuntra deltagarna att tro på att de själva kan göra något för att motverka negativa tankar. Om det finns intresse, följ upp detta vid nästa möte och samla in erfarenheter. Kom ihåg att nya vanor tar tid att utveckla.



Kapitel 7. Framtid och drömmar

Trots att många unga möter utmaningar finns det också många positiva sidor med att vara ung idag. Danska ungdomar är till exempel bland de 5 lyckligaste i världen, vilket speglar de många möjligheter de har att skapa meningsfulla liv. Många unga i Norden har tillgång till utbildning, fritidsaktiviteter och samhälleligt stöd. Därför har majoriteten av ungdomar idag bättre förutsättningar än någonsin tidigare att följa sina drömmar. De kan resa, studera internationellt, engagera sig i volontärbete och använda digitala plattformar för att skapa gemenskaper och utveckla nya färdigheter.

Beroende på vilken grupp du arbetar med och deltagarnas bakgrund, kom ihåg att ta med detta perspektiv när ni pratar om mental hälsa. Lyft fram denna poäng i gruppen och använd nedanstående övningar om det känns relevant. Om det finns deltagare med begränsade möjligheter i livet, var dock försiktig med att använda dessa övningar.

Övningar

Övning: Drömkartan

Syfte: Att reflektera över livets möjligheter.

Instruktioner: Ge deltagarna papper och färger, och be dem rita en karta över sina drömmar för framtiden, t.ex. karriär, resor eller fritidsaktiviteter. Därefter kan de dela sina tankar med varandra och reflektera över hur de kan utnyttja de möjligheter de har som unga.

Övning: Möjlighets-roulette

Syfte: Att upptäcka nya möjligheter som ungdomarna kanske inte har tänkt på.

Instruktioner: Gör en stor cirkel med olika "möjligheter" (t.ex. studera utomlands, starta ett företag, vara volontär, ta ett sabbatsår). Låt deltagarna turas om att snurra ett virtuellt "roulettehjul" och diskutera hur de skulle ta sig an den givna möjligheten.

Övning: Framtidsbrevet

Syfte: Att motivera ungdomarna att tänka långsiktigt.

Instruktioner: Be varje deltagare skriva ett brev till sitt framtida jag om var de vill vara om 5–10 år och vilka möjligheter de vill ha utnyttjat. Breven kan sparas och läsas vid ett senare tillfälle för att reflektera över hur långt de har kommit.

SEX & SAMTYCKE

Kapitel 1: Sex & sexualitet

Kapitel 2: Samtycke

Kapitel 3: Kroppen

Kapitel 4: Normer

Kapitel 5: Identitet

Kapitel 6: Sexuell hälsa



Sex och samtycke

Detta avsnitt kommer att handla om Sex, sexualitet, samtycke, kroppen och mycket mer. Det är viktigt att tänka på att detta inte ska vara undervisning, det får de i skolan. Vi vet dock att många unga har ett stort behov av att få prata om dessa teman och många upplever att det finns få möjligheter att göra det med trygga vuxna. Så i detta avsnitt kommer du som ledare att få lite fördjupande kunskaper och exempel på övningar som går att använda med din grupp. Som vanligt är det viktigt att anpassa upplägget efter just din grupp, vad de önskar och vad de är redo för.

Att prata om sexualitet och samtycke med unga – några viktiga saker att tänka på

Som ledare är det viktigt att skapa en trygg och respektfull miljö där alla känner sig bekväma. Börja med att sätta tydliga regler om respekt och att alla delar med sig frivilligt. Ingen ska känna sig tvingad att prata om sina personliga upplevelser. Under samtalen behöver du som ledare vara lyhörd och observant för att se om någon verkar obekväm. Om någon visar tecken på att de blir obekväma, som tystnad eller kroppsspråk som signalerar obehag, ge dem möjlighet att ta en paus eller backa från samtalet. Fånga upp ungdomarna i efterhand och stäm av.

Använd ett enkelt och tydligt språk när du förklarar begrepp som samtycke och gränser. Det är viktigt att ungdomarna förstår innebörden på ett konkret sätt som de kan relatera till i sina egna liv.

Samtal om sex och samtycke kan väcka starka känslor hos deltagare. Som ledare är det därför viktigt att du är förberedd på detta och kan erbjuda stöd, till exempel genom att hänvisa till kuratorer, psykologer eller annan professionell hjälp för den som behöver prata vidare efteråt.

Sträva efter att göra samtalet inkluderande. Använd exempel och ett språk som speglar olika typer av relationer, oavsett könsidentitet, sexualitet eller erfarenhet. Gå in i diskussionerna med en öppen och icke-dömande attityd, ungdomar har olika erfarenheter, kunskapsnivåer och behov. Några har haft mycket sex, andra inget alls. Vissa vill vänta med sex tills efter äktenskap och andra inte. Några kommer tycka att det är kul att prata om sex och andra kanske lite jobbigt. En del kan mycket, andra mindre osv. Det är viktigt att alla känner sig välkomna i samtalet.

Undvik stereotypa föreställningar. Uppmuntra i stället till ett kritiskt och öppet tänkande

kring normer, förväntningar och egna värderingar. Innan du tar upp dessa ämnen med ungdomar är det också viktigt att du reflekterar över dina egna förutfattade meningar.

Till exempel:

Utgår jag ifrån att alla är heterosexuella?

Antar jag att deltagarna har, eller inte har haft sex?

Genom att vara medveten om dina egna antaganden skapar du bättre förutsättningar för trygga, respektfulla och meningsfulla samtal.

En annan sak som är viktig är att förbereda dig inför samtalen genom att reflektera över dina egna gränser. Om du själv har erfarenheter som inte är bearbetade och som kan väcka känslor bör du fråga dig om du är rätt person att hålla i samtalet. Då du kan få frågor så bör du innan gruppträffen ha funderat på vad du själv kan tänka dig att dela med dig av och inte. Kom ihåg att det är bra att vara personlig men inte privat. Tänk gärna ut några svar i förväg på frågor om det är något särskilt du inte vill gå in på.

Som ledare är det salutogena förhållningssättet viktigt

Ett salutogent perspektiv fokuserar på vad som främjar hälsa och välmående, snarare än på vad som orsakar sjukdom eller problem. Det handlar om att stärka det som får människor att må bra och känna sig trygga, och att skapa förutsättningar för hälsa genom positiva faktorer som stöd, trygghet och meningsfullhet i livet.

Det är vanligt att diskussioner om sexualitet, samtycke och relationer präglas av ett riskperspektiv/ patogent perspektiv.

Ett riskperspektiv innebär att fokus ligger på de potentiella riskerna och utmaningar såsom exempelvis oönskade graviditeter och könssjukdomar. Å andra sidan innebär ett friskperspektiv/ salutogent perspektiv att vi lyfter fram områdets positiva aspekter, såsom betydelsen av hälsosamma relationer och njutning.

Detta betyder inte att du som ledare inte får nämna några risker men fokus ska ligga på att främja hälsosamma beteenden. Det kan exempelvis handla om att inte bara prata om begränsningar utan även om rättigheter samt att ge elever verktyg för att förstå och respektera sina egna och andras gränser.

Kapitel 1: Sex & Sexualitet

I denna inledande del kommer vi att fokusera på sex och sexualitet och här hittar ni lite fördjupande kunskap om ämnet samt övningar som kan bidra till att ge deltagarna en bredare bild av vad sex och sexualitet kan vara.

Vår sexualitet är ofta komplex och föränderligt. Det vi vet om sexualiteten är att den varierar: med ålder, över (livs)tid, under en kväll, beroende på partners mm. Den kan också påverkas av normer i samhället. För att kunna förstå hur komplext vår sexualitet kan vara så behöver vi skilja mellan olika aspekter av sexualitet. Sexualitet kan till exempel innefatta praktik, identitet och preferens. Detta förkortas här till PiP.

P- praktik

Vilka handlingar jag faktiskt gör, det kan handla om intimitet, relationer, sex, fantasier

I- Identitet

Den egna känslan av vem jag är. Känslor, attraktion, begär, förälskelse, kåthet, kärlek, lust, nyfikenhet och sensualitet.

P-Preferens

Helt enkelt vad vi gillar. Ifall det sexuella begäret har en särskild inriktning mot specifika egenskaper hos personer, deras kläder, speciella objekt. Det som tillför djup eller något extra till sexualiteten.

Det finns i vårt samhälle normer som gör att det finns en förväntan om att alla delar ska hänga samman och vara statiska över tid. Men så ser det ofta inte ut! Vår identitet speglar exempelvis inte alltid vår praktik. Om jag till exempel själv identifierar mig som tjej och blir kär i tjejer så förväntas jag också sexuellt tända på tjejer, ha sex med tjejer, vara ihop med tjejer och identifiera mig som lesbisk. Men så är det inte för alla.

Trots att sexualitet kan vara föränderlig finns begreppet Sexuell läggning för att beskriva vem en person blir attraherad av eller blir kär i. I de flesta länder brukar det talas om tre sexuella läggningar:

Heterosexuell

Person som attraheras känslomässigt och/eller sexuellt av människor av annat kön.

Bisexuell

en person som attraheras känslomässigt och/eller sexuellt av människor oavsett kön, eller av fler än ett kön.

Homosexuell

En person som attraheras känslomässigt och/eller sexuellt av människor av samma kön.

I praktiken använder dock personer fler ord än just homo, hetero och bi för att beskriva sin sexuella läggning.

Övningar

Diskussionsövning: Vad är sex? (Alternativ 1 – Ordmoln)

Syfte:

Att inleda en reflekterande diskussion om vad sex kan innebära och bredda deltagarnas förståelse av begreppet. Fokus ligger på att visa hur olika erfarenheter, tankar och normer formar våra uppfattningar om sex.

Material:

Whiteboard eller stort blädderblockspapper

Tuschpennor

Instruktioner:

Börja med att säga exempelvis:

"Nu ska vi prata om vad sex kan vara. Det finns många olika tankar om det, och inget svar är rätt eller fel. Alla uppfattningar får plats här, så länge vi respekterar varandra."

Skriv ordet **SEX** i mitten av tavlan eller pappret.

Be deltagarna att säga det första de tänker på när de hör ordet. Det kan vara känslor, handlingar, kroppsliga reaktioner, relationer, normer, allt är välkommet. Skriv upp deltagarnas ord runt "SEX". Försök att inte värdera eller kommentera, bara anteckna.

När deltagarna känner sig klara, kan du som ledare lägga till begrepp eller perspektiv som kan ha saknats, t.ex.:

Närhet, Samtycke, Kommunikation, Lust, Ensamsex, Asexualitet, Trygghet, Normer

Avrunda med reflektion:

Sammanfatta diskussionen med något i stil med:

"Som vi ser kan sex betyda olika saker för olika personer. Det handlar inte bara om kroppen, utan också om känslor, tankar, trygghet och relationer. Det vi tycker är sexigt eller skönt påverkas också av normer och samhällseliga idéer – och det förändras över tid. Det som är viktigt är att det ska kännas bra och att alla inblandade är med på det som händer".

Viktigt att tänka på:

Skapa en trygg stämning. Påminn om respekt:

"Vi skrattar inte åt varandras tankar eller förslag."

Normalisera fnissighet, det är helt ok att det kanske inte känns helt bekvämt eller pinsamt att prata om sex.

Påminn om att sex inte alltid handlar om två personer – eller om penetration.

Lyssna in gruppens behov. Avsluta gärna med en runda där var och en får säga ett ord eller tanke som fastnat.

Diskussionsövning: Vad är sex alternativ 2

Syfte: Att påbörja diskussionen om vad sex kan vara och bredda deltagarnas bild av sex

Material: Whiteboard eller stort papper

Instruktioner:

Rita en könsneutral figur på ett papper. Berätta för deltagarna att vi kommer att prata om vad som kan vara skönt för människor, alltså inte vad de själva tycker är skönt. Beroende på hur trygg gruppen är med varandra kan du lägga upp det på två sätt.

Förtydliga för gruppen att vi både pratar om sex med andra och sex med sig själv.

Var tydlig med att det inte finns några fel svar.

Alternativ 1

Du ritar upp bilden på ett papper på väggen eller en whiteboard. Deltagarna får sedan berätta vilka områden på kroppen som kan vara viktiga när det kommer till sex. Gå igenom område för område och prata om på vilket sätt just det området kan vara kopplat till sex. Är det exempelvis skönt på huden eller inne i kroppen?

Alternativ 2

Be gruppen själva rita upp bilden och markera vilka områden de tror/tycker kan vara viktiga när det kommer till sex. Gå sedan igenom bilden tillsammans och prata om de olika områdena på samma sätt som i alternativet ovan.

Viktigt att tänka på

Prata med deltagarna om att detta är ett bra tillfälle att få lära sig något nytt om ämnet eller om sig själva.

Det kan lätt bli fnissigt och risken finns att deltagare skrattar när förslag om platser på kroppen som kan vara kopplade till sex tas upp. Försök att motverka detta på de sätt du kan exempelvis ”vi skrattar inte åt varandras förslag”, ”olika saker är skönt för olika personer” osv.

Synen på vad sex är och vad vi tycker är sexigt och skönt har förändrats under historien och är påverkat av normer i samhället. Gör deltagarna medvetna om detta.

Övning: Frågelåda

Syfte: Skapa ett forum för delaktighet och möjlighet att ställa frågor

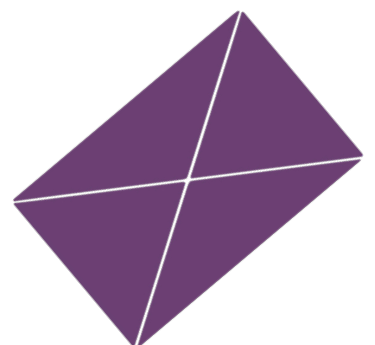
Tid: 30 min

Material: låda, papper, pennor

Instruktioner

Lite då och då kan det vara bra att ha frågelåda som övning. Du kan själv välja tema på träffens frågor exempelvis relationer, självkänsla, respekt mm.

Samla in de frågor som deltagarna har lämnat in och förbered dig på dem. Har det kommit in få frågor kan du själv lägga till några. Läs upp en fråga i taget och låt deltagarna diskutera frågan antingen i smågrupper eller i storgrupp. Frågorna ska ställas anonymt så sätt antingen upp en låda på ett bra ställe eller ge dem möjlighet att skicka genom något interaktivt forum online. Ställ följdfrågor. Hjälp eleverna att utmana eventuella stereotypa könsnormer eller heteronormativa svar. Avsluta varje fråga med en sammanfattning.



Övning: Film vs. Verklighet – Hur ser sex och kärlek egentligen ut?

Syfte:

Att synliggöra normer kring sex, relationer och kroppar genom att jämföra hur de ofta framställs i filmer (både romantiska och porr) med hur det faktiskt kan vara i verkligheten.

Material:

Whiteboard eller stort papper

Tuschpennor i olika färger

Instruktioner:

Börja med en fråga till gruppen:

Har ni någon gång sett en romantisk film eller en serie där folk blir kära eller har sex? Hur brukar det se ut?

Skratta gärna med gruppen – det är okej att det är lite fnissigt.

Rita två cirklar:

En med rubriken **"Film"**

En med rubriken **"Verkligheten"**

åt deltagarna säga saker de tänker på när det gäller sex eller kärlek i **filmer**.

Skriv upp deras svar i den första cirkeln. Du kan ställa frågor som:

"Vilka personer har sex i filmer?"

"Är det musik när det händer?"

"Vad händer innan? Kyssar? Blickar?"

"Hur ser kropparna ut?"

"Hur känns det för personerna? Ser de glada ut? Får man se allt?"

Gå sedan över till den andra cirkeln – Verkligheten:

Fråga nu hur det kan se ut i verkligheten. Exempel på frågor:

Kan det vara fler än två personer – eller bara en?

Måste man vara kär?

Måste det alltid vara tyst – eller perfekt?

Kan man prata med varandra?

Har alla "film-kroppar"?

Använder folk skydd i verkligheten?

Skriv upp deras svar i cirkeln "Verkligheten". Hjälp till att bredda bilden om det behövs – till exempel att sex kan vara att hångla, smeka, prata, onanera, vara närhet eller bara mys.

Sammanfatta med några viktiga poänger:

Filmer är ofta överdrivna, förenklade eller visar bara en liten del av verkligheten.
Det finns inget rätt eller fel sätt att ha sex – så länge alla vill och mår bra.

Alla kroppar, kön, åldrar och sätt att ha sex eller vara nära på är okej – det viktiga är samtycke och att det känns bra.

Avsluta gärna med:

"Vad tar ni med er från den här övningen?" eller "Var det något ni blev överraskade av?"

Att tänka på

Säg i början: *"Vi skrattar inte åt varandras tankar, och det är okej att tycka att ämnet känns lite pinsamt. Det gör det ofta – men vi övar på att kunna prata om det ändå."*

Använd humor! Det gör det lättare att prata om svåra saker.



Kapitel 2: Sexualitet och samtycke

Detta kapitel kommer att handla om sexualitet och samtycke. **Samtycke** betyder att en person frivilligt och medvetet säger **ja** till något – i det här sammanhanget, till sex eller annan sexuell aktivitet.

Vad innebär samtyckeslagen?

I de nordiska länderna har flera infört samtyckeslagar som tydligt slår fast att sex kräver frivillighet. Sverige (2018), Island (2018), Danmark (2021) och Finland (2023) har alla lagar där sex utan samtycke räknas som våldtäkt, oavsett om tvång förekommit. Norge har i skrivande stund ännu ingen samtyckeslag men en reform är på gång och en ny lag förväntas träda i kraft under 2025. Dessa lagar markerar en viktig förskjutning från fokus på våld och hot till frivillighet och ömsesidighet.

En samtyckeslag innebär att om sex inte är frivilligt är det olagligt. Oavsett om det finns en samtyckeslag i ditt land eller inte är det väldigt viktigt att se till att allt sex sker med samtycke. Det bästa sättet att vara säker är att samtycke finns är att kommunicera och fråga. Samtycke kan ges muntligt, alltså att personen tydligt säger "ja", men det kan också visas genom kroppsspråk. För att förstå kroppsspråk måste du vara uppmärksam: Ser personen bekväm och trygg ut? Verkar personen nöjd och engagerad? Att fråga visar att du respekterar den du är med och tar ansvar.

Att prata om samtycke – mer än ett ja eller nej

Forskning visar att det ofta finns en förenklad bild av vad sexuellt samtycke innebär. Ofta framställs det som att sex antingen sker med samtycke – alltså ett tydligt ja – eller är sexuellt våld, där inget samtycke finns alls. Den här bilden bygger mycket på juridiska definitioner och har länge varit fokus i forskningen. Juridiken är viktig men när vi arbetar med unga behöver vi förstå att samtycke kan vara mer komplext än så.

I verkligheten kan samtycke vara ambivalent, alltså både ja och nej samtidigt.

En person kan vilja ha sex men samtidigt vara rädd för konsekvenser så som exempelvis graviditet, könssjukdomar eller att bli dömd av andra. Det är inte heller ovanligt att någon säger nej fast de egentligen vill – eller säger ja fast de inte riktigt vill. Det här kallas ibland för *sexual compliance*, alltså att man går med på sex utan att det är helt lustfyllt eller frivilligt.

Ens känsla för om en vill eller inte kan även förändras. Ett ja i början betyder inte att samtycket är konstant. Alla har rätt att när som helst ångra sig och säga/visa nej.

Vid sex har du både rättigheter och skyldigheter. Det är ditt ansvar att säkerställa att alla som är involverade deltar frivilligt. Det är olagligt att utnyttja någon som befinner sig i ett utsatt läge, till exempel om personen är berusad, medvetslös eller sover. Kom också ihåg att samma regler gäller oavsett om ni är i en relation eller inte.

Alla parter måste gett samtycke för att det ska va sex med samtycke!

Det räcker alltså inte att prata om samtycke bara som något som är antingen frivilligt eller ofrivilligt. Vi behöver öppna upp för samtal om gråzonerna och hjälpa unga att sätta ord på sina känslor, osäkerheter och gränser.

Normer påverkar hur vi kommunicerar

Rapporter från Folkhälsomyndigheten (2019) visar också att det finns ett stort behov av att prata om hur normer kring kön, sexualitet och makt påverkar vår sexuella kommunikation. Normer om hur killar och tjejer "ska vara", eller vad som anses vara "normalt", kan göra det svårare att uttrycka vad man vill – eller inte vill – i en sexuell situation.

Att skapa trygga rum där unga får samtala om till exempel relationer, ömsesidighet, samtycke och utsatthet är en viktig del av det främjande och förebyggande arbetet. Skolan har ett särskilt ansvar, men även andra vuxna i ungas liv – som fritidsledare, kuratorer och elevhälsa – har viktiga roller.

Att kunna prata om sex och relationer påverkar hur unga mår – både psykiskt och sexuellt. Enligt Folkhälsomyndigheten (2019) upplevde var fjärde ung person att god kommunikationsförmåga gjorde att de mådde bättre och kände sig tryggare i sexuella situationer. Samtidigt kände var tionde att bristande förmåga att kommunicera skapade stress.

När vi arbetar med unga är det därför avgörande att inte bara prata **om** vad samtycke är, utan också **hur** vi kommunicerar det och vilka normer som påverkar den kommunikationen.

Självkänsla och gränser

Ditt eget välmående är viktigt, och en del av det är att veta ditt värde. Att ha en god självkänsla gör det lättare att sätta gränser och stå upp för sig själv, särskilt när det gäller sex. Med stark självkänsla vågar du säga nej när något inte känns rätt, men också säga ja när det känns bra – och allt görs på dina egna villkor.

Samtyckeskultur

Samtyckeskultur handlar om att främja en miljö där alla känner sig trygga och respekterade. Det innebär att alla personer har rätt att uttrycka sina gränser och att dessa gränser respekteras av andra.

Att tänka på

Att prata om samtycke kan väcka känslor. Se till att ha en kontaktlista om någon behöver stöd.

Om du som ledare inte känner dig bekväm med att prata om sex och samtycke så ska du inte heller göra det. Bjud då hellre exempelvis in en expert.



Övning- linjen

Syfte: Att skapa lite energi i gruppen och inleda diskussionen om samtycke.

Tid: ca 5 min

Instruktioner: Gör i ordning rummet så att det finns lite plats för deltagarna att röra på sig.

Berätta för deltagarna att de ska få göra en kort övning där de ska få fundera lite över vad de vill och inte vill. De ska tänka att klassrummet är en skala från 1 till tio (visa vart de olika sidorna är) där tio representerar- håller helt med och ett -håller inte med. De kommer sedan att få höra påståenden så som "jag vill bli jurist" och ska snabbt tänka ut hur gärna de vill det och ställa sig där de tänker att den siffran är i klassrummet. De får aldrig ifrågasätta någons val och om de tolkar påståendena olika så gör det inget. Ge dem precis bara nog med tid på sig för att hinna byta plats.

- Jag vill bli lärare
- Jag vill bli känd
- Jag vill resa till Kina
- Jag vill ha en tatuering
- Jag vill sluta äta godis
- Jag vill klippa mig
- Jag vill sova
- Jag vill ha mer läxor
- Jag vill spendera mindre tid på min telefon
- Jag vill plugga vidare
- Jag vill bo på landet
- Jag vill åka till Köpenhamn
- Jag vill dansa
- Jag vill inte göra detta

Avsluta med att fråga eleverna hur de tyckte att det kändes att göra övningen.

Sammanfatta med att säga att så här kan det vara med vilja, ibland vet vi precis vad vi vill och ibland är det lite svårare. Ibland tänker vi att vi vill något men efter vi tagit beslutet så känns det kanske inte helt rätt och ibland både vill vi och vill vi inte. Berätta att det är detta vi kommer att prata om idag. Hur vet vi att vi själva vill och hur kan vi veta om någon annan vill något.

Övning: Vad är samtycke? (ordmoln med post-it-lappar)

Syfte:

Att utforska vad samtycke betyder, hur det kan kännas och vad som är viktigt att tänka på – genom att samla gruppens egna tankar på ett synligt och inkluderande sätt.

Material:

Post-it-lappar i en eller flera färger

Pennor

Stort papper, dörr, vägg eller tavla där lapparna kan sättas upp.

Instruktioner:

Vid det här laget känner gruppen troligtvis till övningen ordmoln. *Det finns fördelar med att köra liknande upplägg på övningarna för att skapa trygghet men märker du att gruppen tycker denna form börjar bli tråkig så ta en annan.*

Ge varje person 3–5 post-it-lappar och en penna.

Låt dem sitta i tystnad i några minuter och skriva ner sina tankar.

Förklara att alla ska skriva **ett eller flera ord eller korta fraser** som de kopplar till ordet **samtycke** på post-it-lappar. En tanke per lapp.

Exempel: "fråga först", "respekt", "nej är nej", "lyssna", "frivilligt", "känns bra", "får ändra sig". *Förklara för gruppen att det inte behöver va ett perfekt svar – det kan vara ett ord, en känsla, ett exempel, en tanke. Det finns inga rätt eller fel."*

När alla är klara får deltagarna gå fram och sätta upp sina lappar på väggen/pappret.

Läs gärna några högt (frivilligt) eller låt deltagarna själva läsa vad andra har skrivit.

När alla lappar är uppe, samla gruppen och ställ öppna frågor:

Vad lägger ni märke till bland lapparna?

Är det något ord ni blev nyfikna på?

Är det något ni håller extra med om?

Vid behov försök reda ut skillnaden mellan ord exempelvis ömsesidighet, frivillighet och samtycke.

Sammanfatta

"Vi ser att samtycke kan handla om många olika saker – men i grunden handlar det om att vilja samma sak, att känna sig trygg, att våga säga till, och att respektera varandras gränser."

Rörelseövning- ja, nej

Syfte: Att öva på att säga ja/nej och att ta emot ja/nej

Instruktioner:

Dela upp gruppen på hälften och säg att ena gruppen är A och andra B

Be alla sprida ut sig i rummet och förklara sedan övningen

B lägger en hand på hjärtat så att det är tydligt att de är B

Deltagarna kommer att få gå runt i rummet och när en person A stöter på en person B ska A be om någonting från B. Det ska gärna någonting som A vill ha på riktigt. Tex en kram, fråga om den andra kan lyssna när hen vill berätta någonting viktigt, om man ska hänga i helgen, om man kan få hjälp med en skolgrej etc.

Oavsett vad A frågar så måste B svara "nej", även om B vill ge det som A ber om.

Uppmana B att ge ett så genuint "nej" som möjligt.

När A har tagit emot Bs "nej" säger A Säg "tack" och går vidare runt i rummet tills den stöter på en annan B där de kan fråga om någonting annat de vill ha.

När A har ställt ca 5 frågor till en B så byter A och B roll, A lägger handen på hjärtat och samma övning görs.

Uppmana deltagarna att verkligen be om någonting som de vill ha så att det blir en så bra övning som möjligt för alla.

Förtydligande: det ska inte vara frågor som man kan svara ja/nej på såsom tex "gillar du hundar". Utan man ska be om någonting från den andra personen.

Nu är det dags att byta tillbaka rollerna så som de var från början, men nu ska B svara "ja" på allt som A ber om.

A kan be om samma saker som tidigare, dvs någonting som de gärna vill ha på riktigt.

B lägger handen på hjärtat och alla börjar vandra runt i rummet

OBS! Deltagarna rör aldrig vid varandra, så även om den ene frågar om en kram så säger man enbart "ja" men gör aldrig någonting.

När A fått 5 st "ja" så byter A och B roller.

Diskutera efteråt:

Hur kändes det att be om någonting du ville ha och få ett nej?

Hur kändes det att säga nej? Var det någon gång som du ville säga ja när du var tvungen att säga nej? Hur kändes det?

Övning: Samtyckesverktygslåda

Syfte: Målet med denna övning är att skapa en verktygslåda med användbara fraser och strategier för att både fråga om och ge samtycke. Genom att utveckla kommunikativa verktyg för samtycke kan vi främja respektfulla och trygga interaktioner i olika sammanhang, inklusive sexuella relationer.

Material:

Papper och pennor

Whiteboard eller blädderblock

Introduktion: Inled med att betona vikten av att ha konkreta verktyg och strategier för att hantera frågor om samtycke i olika situationer. Diskutera även hur ett salutogent förhållningssätt innebär att vi aktivt arbetar för att skapa trygga, stödjande och hälsofrämjande miljöer. Det handlar om att stärka individens välmående genom tydlig kommunikation och ömsesidig respekt.

Brainstorming: Deltagarna delas upp i mindre grupper och ombeds att brainstorma kring fraser och strategier som kan användas för att både fråga om och ge samtycke. Några exempel på sådana fraser kan vara:

"Är det okej om jag...?"

"Hur känner du inför att...?"

"Jag vill bara stämma av med dig, känns det här bra?"

Syftet är att samla in en mängd olika uttryck som kan användas i olika typer av interaktioner, särskilt där samtycke är centralt.

Dela och diskutera: Efter brainstorming får grupperna presentera sina fraser och strategier för resten av deltagarna. Gruppen diskuterar sedan hur dessa uttryck kan tillämpas i praktiken och hur de kan bidra till att skapa en miljö som är baserad på ömsesidig respekt, trygghet och kommunikation.

Sammanfatta:

Ledaren sammanfattar gruppens tankar på whiteboard eller ett stort papper.

Övning: Check in, check out

Syfte: Att uppmuntra kontinuerlig kommunikation och samtycke i pågående relationer eller situationer.

Material:

Whiteboard eller blädderblock

Pennor

Instruktioner:

Diskutera med gruppen varför det är viktigt att inte bara fråga om samtycke en gång, utan att ständigt "checka in" med varandra under en relation eller ett intimt möte.

Be gruppen att tillsammans komma på sätt att "checka in" och "checka ut" med sin partner under en relation eller situation. Skriv upp deras förslag på tavlan. Exempel kan vara:

"Hur känns det här för dig nu?"

"Vill du att vi fortsätter?"

"Behöver vi ta en paus?"

Diskutera hur dessa frågor kan göra det enklare att säkerställa att båda parter alltid känner sig trygga och bekväma.

Sammanfattning: Sammanfatta genom att betona att samtycke inte är en engångsföreteelse, utan något som behöver bekräftas kontinuerligt för att skapa en trygg och respektfull relation.

Övning: Gränsövning

Syfte: Att hjälpa ungdomarna reflektera över sina personliga gränser och hur man kommunicerar dessa i en kärleksrelation.

Material:

Papper och pennor

Instruktioner:

Denna övning ska bara göras om det är en trygg grupp och du är säker på att den passar gruppen. Inled med att säga att de inte kommer behöva visa vad de har skrivit på sina lappar.

Dela ut papper och pennor och be deltagarna att rita en cirkel på pappret. Förklara att cirkeln representerar deras personliga gränser.

Be dem skriva in ord eller fraser inuti cirkeln som beskriver vad de känner sig bekväma med i en relation (både emotionellt och fysiskt). Utanför cirkeln skriver de vad de känner sig obekväma med.

När alla är klara, diskutera i mindre grupper eller i helgrupp:

Hur vet du när dina gränser har blivit övertrampade?

Hur kan du kommunicera dina gränser till din partner?

Vad gör du om du upplever att din partners gränser inte respekteras?

Sammanfattning: Ledaren avslutar med att poängtera vikten av att förstå och respektera sina egna och andras gränser för att kunna bygga en trygg och hälsosam relation.

Övning Bra-känsla (Alternativ 1)

Syfte: Att introducera begreppet bra-känsla och få deltagarna att reflektera över sin egen bra-känsla

Tid: 5 min

Instruktioner: Berätta för eleverna att de ska göra en kort övning. De elever som känner sig bekväma med det får gärna blunda. Förklara att du kommer att läsa upp ett par scenarion (förklara ordet) och att de ska försöka tänka sig in i det du säger så väl de bara kan. Försök att se en person framför dig och känn efter hur de känns i kroppen. Det gör inget om de inte kan komma på en specifik person.

- Att de får en kram av någon de känner väl (förälder, partner, vän etc)
- Att de får en kram av någon de inte känner så väl men ändå verkligen kan tänka sig få en kram av. (Kanske någon ni är lite förtjust i eller skulle vilja lära känna bättre).
- Att de får en kram av någon de känner men som de verkligen inte vill ha en kram av. (tänk en obekväm lärare, en taskig klasskamrat, kompis förälder etc)
- Att de får en kram av någon de inte känner och inte vill ha en kram av. (Någon på bussen kommer fram och ger dig en kram).

Be deltagarna öppna ögonen. Kunde ni känna olika känslor i kroppen?

Kanske var det så att ni på de första påståendena fick en bra-känsla i kroppen och en lite sämre känsla vid påståendet om främlingen på bussen. Det är viktigt att lära känna den känslan för att förstå vad vi vill i olika situationer. När personer har sex med varandra så är det viktigt att alla inblandade har en bra-känsla innan, under och efteråt. Det är viktigt att lita på sin bra-känsla och respektera den. Om en sexuell situation inte känns bra har du alltid rätt att ändra dig. Du behöver också försäkra dig om att andra inblandade också har en bra-känsla. Det som känns bra för mig känns inte nödvändigtvis bra för andra. Har

du någon gång varit i en sexuell situation som inte gav en bra-känsla så är det viktigt att reflektera över detta och försöka vara uppmärksam på sin bra-känsla framöver.

Övning: Bra- (känsla alternativ 2)

Syfte: Att hjälpa de unga att identifiera och lita på sina egna känslor. Om de får lära sig att lita på sina känslor blir de tryggare, lyssnar mer på sig själva och blir mer lyhörda inför andra.

Material: Whiteboard

Instruktioner:

Rita två cirklar på tavlan, skriv JA i den ena och NEJ i den andra.

Låt de unga komma med förslag på ord som beskriver respektive känsla. Be dem tänka först på något de verkligen vill göra och hur det känns, sedan på något de verkligen inte vill och hur det känns.

Skriv upp deras förslag på tavlan under respektive cirkel.

Exempel på ja-känslor kan vara:

Man blir glad, Det känns pirrigt, Man längtar, Man blir studsigt, Man vill skrika ja, ja, ja!

Exempel på nej-känslor kan vara:

Det känns dåligt i kroppen, Man får ont i magen, Det känns ledset eller argt

Det känns obehagligt eller läskigt

Fortsätt att diskutera:

Var i kroppen känns känslan mest? Känns den i magen, huvudet, bröstet eller någon annanstans?

Kan en känsla betyda olika saker? Till exempel nervositet kan kännas både positiv och negativ. Kan de unga ge fler exempel?

Vet man alltid på en gång vad man vill? Ibland kan man behöva lite tid på sig för att hinna känna efter. Prata om att man alltid kan vänta och ge sig själv tid att känna efter vad man vill. Uppmuntra deltagarna att lita på sina ja- och nejkänslor.

Fler reflektionsfrågor om det passar gruppen

- Hur vet vi att vi har fått samtycke?
- Hur visar vi själva samtycke?
- Hur kan vi hantera situationer där vi känner osäkerhet kring samtycke?
- Hur kan vi hantera våra känslor kring sex på ett hälsosamt sätt?
- Hur kan vi säkerställa att både vi och vår partner mår bra, både fysiskt och känslomässigt, efter sex?
- Vilken roll spelar kommunikation i att förstå och respektera varandras känslor kring sex?
- Hur tror ni att det vi ser på TV och i media påverkar hur människor tänker om sex?
- Vad kan någon göra om deras partner inte respekterar deras gränser?
- Vilka saker kan vara viktiga att tänka på för att veta om man är redo att ha sex?
- Hur kan man prata med en partner om vad man vill och inte vill göra innan man har sex?
- Hur kan relationer påverkas om man har olika tankar eller förväntningar kring sex?
- På vilka sätt kan sex förändra en vänskap eller en kärleksrelation?
- Vilka olika känslor kan människor uppleva efter att ha haft sex, och hur kan de hantera dem?
- Hur kan man skapa en trygg miljö där det känns lätt att prata om vad man vill och känner kring sex?
- Vad innebär det att ta ansvar för både sin egen och sin partners hälsa när man har sex?
- Hur kan man visa respekt för en partner som inte vill ha sex eller vill vänta?
- Hur kan man bygga förtroende och trygghet i en sexuell relation?
- Vilka förväntningar tror ni finns kring sex i samhället, och hur kan de påverka människor?
- Hur kan någon förstå och respektera sina egna gränser och känslor kring sex, även om de förändras?
- Vad kan människor göra om de känner skuld eller skam efter att ha haft sex?
- Hur kan någon hantera press eller påtryckningar från andra att ha sex?
- Hur kan en relation påverkas av att man har en öppen och ärlig dialog om sex med sin partner?
- Hur kan människor stödja varandra i att fatta bra och trygga beslut kring sex?

Kapitel 3: Kroppen

I många grupper kommer det upp önskemål om att prata om kroppen kopplat till sex och sexualitet. Det är inte er uppgift som ledare att hålla i lektioner men i detta kapitel hittar du några övningar och information om exempelvis kroppen och puberteten om din grupp önskar det.

Övningar

Övning: Fakta eller myt?

Tema: Mens, preventivmedel, abort

Syfte: Bryta tabun och rätta till vanliga missuppfattningar

Tid: 20–30 min

Material: Utskrivna kort eller digital quiz

Instruktioner

Dela in gruppen i mindre lag eller kör som helklass.

Läs upp påståenden – deltagarna ska gissa om det är **fakta** eller **myt**.

Diskutera kort varför det är sant eller falskt.

Påståenden:

"Du kan inte bli gravid om du har sex under mensen." (Myt)

"P-piller skyddar inte mot könssjukdomar." (Fakta)

"Alla menscykler är 28 dagar." (Myt – variation är normalt)

"Det finns fler än ett slags preventivmedel." (Fakta)

Kondom skyddar mot både graviditet och könssjukdomar (Fakta)

Du måste vara över 18 för att få preventivmedel. (Myt)

P-piller ger alltid biverkningar. (Myt, det kan ge, men inte alltid)

Det finns preventivmedel för killar också. (Fakta, t.ex. kondom, men forskning på fler alternativ pågår)

Du behöver inte använda skydd första gången du har sex. (Myt)

Man kan inte bli gravid om killen drar ut innan han får utlösning vid penetrerande samlag. (Myt, avbrutet samlag är inte en helt säker metod för att skydda mot graviditet)

Övning: könsorgan

Syfte:

Öka kunskap om könsorganens variation

Utmana normer kring hur snippor/snoppar/kön ska se ut

Stärka kroppspositivitet och minska skam

Tid: 45–60 min

Material:

Tidskrifter, färgat papper, sax, lim

Pennor, tusch, krita

Blädderblock eller stora papper

Faktaaffisch (Hittas exempelvis på rfsu.se eller umo.se)



Instruktioner

Steg 1: Kort faktagenomgång (10–15 min)

Börja med en kort presentation om:

Vad könsorgan faktiskt består av (inre och yttre delar)

Att alla könsorgan ser olika ut – inget är "fel" eller " normalt"

Skillnader mellan biologiska kön, könsidentitet och hur vi pratar om kroppar på ett inkluderande sätt

Tips: Använd inkluderande språk som t.ex. "snippa", "snopp", "inre/yttre könsorgan", "slida", "penis", "klitoris", "mellangård", "testiklar", osv. Prata gärna också om att alla med snippa/slida inte identifierar sig som tjejer – och tvärtom.

Steg 2: Skapa kollage eller konstverk (20–30 min)

Låt deltagarna välja hur de vill skapa:

- Kollage med bilder ur tidningar (färger, former, texturer – inte nödvändigtvis könsbilder!)
- Rita egna versioner av snippor/snoppar i olika former, färger, storlekar
- Göra skulpturer i lera/papper
- Skapa ett "fantasikönsorgan" som visar hur unikt varje kropp är

Inget ska likna porr eller anatomiböcker – fokus är på variation, uttryck, symbolik och kroppsglädje.

Efter skapandet reflekterar ni i grupp. Ha de gjort enskilda verk så väljer alla deltagare väljer själv om man vill visa sitt verk.

Frågor att prata om:

Vad tänkte du på under tiden du skapade?

Har du lärt dig något nytt om kroppen?

Hur påverkar sociala medier/porr våra bilder av könsorgan?

Hur kan vi sprida en mer inkluderande och verklig bild av kroppar?

Övning 2: Case

Syfte: Uppmuntra till samtal om ansvar, kommunikation, känslor och rättigheter kring sex, preventivmedel och abort.

Instruktion:

Läs upp ett case och låt gruppen diskutera.

Vad skulle kunna hjälpa personerna i scenariot?

Finns det olika sätt att agera i situationen

Scenario 1: Oskyddat sex – och nu?**Bakgrund:**

Alex och Samir hade sex för första gången för några dagar sen. De använde inget skydd.

Nu är Alex orolig för att vara gravid.

Alex berättar för Samir om sin oro. Hur tror ni Samir reagerar? Hur kan de prata om ansvar, test och vad de ska göra nu?

Scenario 2: Olika syn på preventivmedel**Bakgrund:**

Noah och Robin har varit ihop i några månader. De har börjat prata om att ha sex, men är inte överens om vilket skydd de ska använda. Noah vill helst använda kondom, men Robin tycker det känns krångligt och litar mer på p-piller.

Hur lyssnar de på varandra? Kan de hitta en lösning båda känner sig trygga med? Vilka olika former av skydd skulle de kunna använda.

Scenario 3: Stötta en kompis som kanske är gravid**Bakgrund:**

Hanin har märkt att deras kompis Sarah inte mår så bra. Under en promenad berättar Sarah att hon misstänker att hon är gravid och inte vet vad hon ska göra.

Hanin försöker vara ett stöd. Vad kan man säga? Vad ska man undvika? Hur kan man hjälpa utan att ta över?

Scenario 4: Abort – ett svårt beslut

Bakgrund:

Taylor har tagit ett graviditetstest som visat positivt. Hon vill inte behålla graviditeten, men är orolig för vad hennes föräldrar ska säga och hur det går till att göra abort.

Rollspel:

Taylor pratar med sin vän Jesse för att få råd. Hur kan Jesse stötta? Vilken information kan vara viktig?

Scenario 5: Preventivmedel utan stöd från hemmet

Bakgrund:

Jamie vill börja med p-piller men vet att hens vårdnadshavare troligtvis inte kommer stötta det. Hen känner sig kluven och rädd för att söka hjälp.

Jamie berättar för sin vän Morgan. De pratar om vad som är möjligt, vem man kan prata med och hur man får tillgång till preventivmedel utan att behöva föräldrarnas godkännande.

Vilken information tycker du är viktig att Jamie och Morgan har?

Övning: "Finns mödomshinnan – eller är det en myt?"

Syfte: Utmana myten om "mödomshinnan", sprida kunskap om anatomi och ifrågasätta osunda ideal kring oskuld

Tid: 30–40 min

Material:

Påståendekort

Pennor och papper eller whiteboard

Steg 1: Myt eller fakta – snabba påståenden

Läs upp eller visa följande påståenden och låt gruppen svara "Myt" eller "Fakta". Diskutera kort efter varje:

"Mödomshinnan är en hinna som spricker vid första samlaget."

Myt – det finns ingen hinna som ska spricka. Slidan har en slemhinnekrans som ser olika ut hos alla.

"Alla blöder första gången de har penetrerande samlag."

Myt – de flesta blöder inte alls. Blödning kan bero på andra saker, som torrhet eller spänning.

”Det går att se om någon har haft sex genom att undersöka kroppen.”

Myt – det finns ingen medicinsk metod för att se om någon haft samlag.

”Mödomshinnan är en gammal föreställning som inte stämmer med hur kroppen fungerar.”

Fakta

Steg 2: Gruppdiskussion – Varför finns myten kvar?

Diskutera i smågrupper eller hela gruppen:

Varför tror ni att myten om mödomshinnan lever kvar?

Hur påverkar det unga personer, särskilt tjejer och icke-binära?

Hur kan vi prata om ”första gången” utan att det handlar om oskuld?

Skriv upp tankar på tavla eller blädderblock.

Att tänka på

Även om det inte finns någon mödomshinna så är det viktigt att förstå kraften av den som social konstruktion. För många ungdomar så spelar det inte så stor roll om den inte finns rent fysiskt för den är högst närvarande genom att exempelvis familj eller vänner är övertygade om att den finns. Detta kan leda till en frustration hos unga då de upplever att samtalen är långt ifrån deras verklighet.

Frågelåda pubertet: Jag vet, jag undrar (15–20 min)

Syfte

Att kartlägga deltagarnas kunskap och funderingar kring puberteten, samt skapa ett tryggt rum där nyfikenhet och reflektion uppmuntras. Övningen bidrar till att avdramatisera ämnet och lyfta viktiga frågor som deltagarna själva formulerar – anonymt.

Tid

Ca 20–30 minuter (beroende på hur många lappar ni går igenom och om diskussionen fördjupas)

Material

Två post-it-lappar per deltagare

Pennor

En skål, låda eller burk att samla in lapparna **Instruktioner**

Förklara för deltagarna att övningen handlar om puberteten – något som alla upplever på olika sätt.

Säg till exempel:

”Alla går igenom puberteten, men vi vet olika mycket om det – och vi har olika tankar och

funderingar. Nu ska vi tillsammans samla vår kunskap och våra frågor."

Dela ut lappar

Ge varje deltagare två post-it-lappar:

Lapp 1: Något de vet eller tror att de vet om puberteten (t.ex. "man får finnar", "man växer snabbt", "mens kan göra ont")

Lapp 2: Något de undrar över eller är nyfikna på (t.ex. "hur länge varar puberteten?", "kan killar också få humörsvängningar?")

Säg gärna att lapparna är **anonyma** och att det inte finns några dumma frågor.

Be deltagarna vika sina lappar och lägga dem i en burk eller skål.

Du som ledare blandar dem, läser upp ett urval och leder korta samtal kring det som står.

Du kan till exempel säga:

"Här är en lapp där det står: 'Man kan få hår på nya ställen'. Det stämmer! Varför tror ni kroppen förändras så mycket i puberteten?"

"En annan lapp undrar: 'När slutar puberteten?' Vad tror ni? Ska vi kolla tillsammans?"

Att tänka på

Var lyhörd och respektfull – Markera om det skrattas åt något som skrivits, även om det är felaktigt eller oväntat formulerat.

Välj lappar som speglar flera olika teman: kropp, känslor, relationer, mens, röster, könsorgan, mm.

Om känsliga eller personliga frågor dyker upp, bekräfta modet att fråga och erbjud att ta upp det enskilt efteråt om det behövs.

Skriv gärna upp nyckelord eller teman som återkommer – för att kunna följa upp i kommande lektioner eller samtal.

Sant eller falskt om puberteten? (10–15 min)

Förberedelser:

Skriv ut/läs upp påståenden – deltagarna ska gissa om de är sanna eller falska. Deltagarna visar t.ex. tummen upp (sant) eller tummen ner (falskt). Låt gruppen diskutera kort efter varje påstående.

Exempel på påståenden:

"Alla får finnar i puberteten." (Falskt – vanligt, men inte alla får)

"Mens kan göra en trött och känslös." (Sant)

"Killars bröst kan också växa lite i puberteten." (Sant)

"Puberteten börjar alltid vid 12 års ålder." (Falskt – det varierar mycket!)

"Hår växer på fler ställen på kroppen." (Sant)

"Det är normalt att känna sig osäker eller förvirrad under puberteten." Sant – känslor kan svänga och mycket händer på samma gång.

"Man slutar växa direkt efter puberteten börjar." Falskt – de flesta växer mycket under puberteten, särskilt i början.

"Det är ovanligt att känna oro för hur kroppen förändras." Falskt – det är väldigt vanligt, och helt okej att känna så.

"Kroppslukt kan förändras i puberteten." Sant – svettkörtlarna börjar jobba mer, därför luktar man ofta mer.

"Bröst kan kännas ömma när de växer." Sant – både för tjejer och ibland för killar.

"Puberteten handlar bara om kroppen – inte om känslor." Falskt – känslor, tankar och relationer påverkas också.

"Det är konstigt att vilja vara mer för sig själv ibland under puberteten."

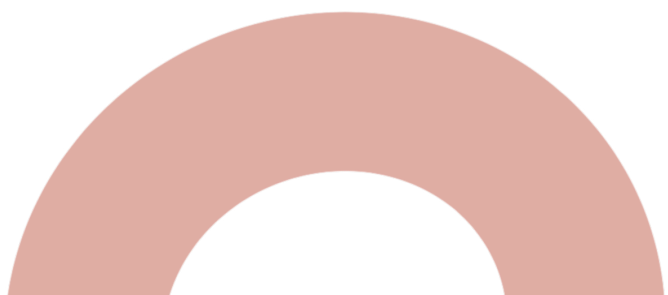
Falskt – många behöver mer tid att tänka och känna efter.

"Rösten kan plötsligt spricka när den förändras." Sant – särskilt vanligt bland killar när struphuvudet växer.

"Puberteten kan påverka hur man ser på sig själv och sin identitet."

Sant – många börjar fundera mer kring vem man är och vad man vill.

Avsluta med att poängtera att alla utvecklas olika och det är helt normalt.



Kapitel 4: Normer

En Norm är det som anses vara normalt, det som är så självklart att det inte behövs förklaras. Normer är så självklara att vi ofta inte ens reflekterar över dem och det är först när någon utmanar normer som de blir synliga. Därför kallas normer även för oskrivna regler. Normen representerar och speglar de idéer som på en specifik plats och tidpunkt anses vara normalt respektive onormalt, vilket i sin tur skapar förväntningar på individers beteenden, livsstil, utseende etc. Ordet norm kommer från latin och betyder vinkelhake, så de kan ses som en form av mätverktyg eller rättesnöre.

Vad är makt?

Personer som passar in i normen kan få mer makt än de som utmanar dem. Det finns många olika sorters makt. Den makt vi pratar om här innebär möjligheten att påverka sitt liv och sin vardag, möjlighet att påverka samhället samt ta del av samhällets resurser.

Möjliggörande normer

Möjliggörande normer bidrar till mellanmänniskt samspel, solidaritet, sammanhållning och gemenskap. De hjälper oss i vardagen och de ger oss "makt att". Möjliggörande normer kan vara att stå i kö eller att vi alla diskar vår kaffekopp på arbetsplatsen. Dessa normer gör vår vardag och samspelet mellan människor mer hanterbart.

Normer hjälper hjärnan att hantera en stor mängd med information. Genom att stoppa in intryck i fack utifrån normer kan vi snabbt göra bedömningar. Våra bedömningar är inte alltid sanna, men de hjälper hjärnan att snabbt kunna processa information.

Begränsande normer

Begränsande normer styr och kontrollerar människor på ett negativt sätt och bidrar till att människor exempelvis inte vågar vara sig själva, ifrågasätts eller utsätts för kränkningar, hot och våld. De har istället "Makt över". Dessa normer ger personer och grupper som passar in i normen fördelar (privilegier) medan andra missgynnas.

Normer är problematiska när de definierar, värderar och kategoriserar människor. Normer påverkar vad vi värderar i livet och vilka förväntningar vi har på oss själva och andra. Normer kan begränsa eftersom de bygger på vad föreställningar om vad som är vanligt, hur det brukar se ut och vara.

Genom att vi oftast är omedvetna om hur vårt agerande styrs av normsystem är normer svåra att förändra, men genom en historisk tillbakablick kan vi se att normer förskjuts, förändras och omtolkas. Därmed är det fullt möjligt att påbörja ett förändringsarbete med avsikt att utmana begränsade normer och genom detta skapa ett mer inkluderande klimat. En historisk tillbakablick visar att normer hela tiden förskjuts, förändras och omtolkas.

Under detta pass kommer vi att prata om normer och förväntningar kopplade till sexualitet. Vad är Sex? Vad gör andra? För att förstå normer kring sexualitet måste vi också förstå normer kopplade till kön. Det finns starka normer kring att tjejer ska vara exempelvis "respektabla" medan killar ska vara macho och alltid vilja ha sex. Detta leder till mycket press och det kan vara svårt att veta vad vill jag själv, vad förväntar sig andra av mig och vart går mina gränser.

Intersektionalitet?

Intersektionalitet är ett begrepp som förklarar hur olika normer och maktstrukturer samverkar och förstärker varandra i samhället. Det betonar att människors identiteter och erfarenheter formas av en rad olika faktorer, såsom exempelvis hudfärg, sexualitet, kön, religion, funktionsförmåga och ålder. Genom att ta hänsyn till dessa olika dimensioner av identitet kan vi förstå hur olika individer kan uppleva och påverkas av makt och förtryck på olika sätt.

Övning: Ordmoln vad är normer?

Syfte: Att förstå begreppet normer

Tid: 10 minuter

Instruktioner: Fråga först och främst deltagarna om de känner till begreppet normer. Gör de inte det så är det bättre att du som lärare gör en kort genomgång över vad begreppet innebär. Skriv upp allt som eleverna säger i en rund ring på tavlan.

Sammanfatta

Normer kan vara både negativa och positiva

Normer är skapade

Normer förändras över tid och rum

Övning: Normdetektiver

Diskutera följande frågor i gruppen

Vilka osynliga regler finns det kring sex?

Vad lär vi oss om sex genom sociala medier, film och kompisar?

Hur påverkas vi av normer kopplade till kön och vad vi "får" känna eller göra sexuellt? Vad är skillnaden på norm och lag?

Hur kan vi skapa tryggare samtal om sex?

Låt dem anteckna stödord eller rita upp tankekartor.

Övning Armarna i kors

Syfte- Att förstå att normer kan förändras genom att känna det i kroppen.

Tid: Max 5 minuter

Instruktioner

Steg 1- Be deltagarna att lägga armarna i kors. De kan med fördel stå upp om detta är möjligt.

Steg 2 - Be deltagarna ta ner armarna och sedan lägga dem i kors igen fast med den armen överst som de inte brukar ha överst.

Steg 3 - Be deltagarna att ta ner armarna och lägga upp dem igen, även denna gång med "fel" arm överst. Upprepa detta ett par gånger till tills du ser att deltagarna börjar bli bekväm med att ha "fel" arm överst.

Steg 4 - Be deltagarna nu att lägga armarna i kors igen och nu med den armen de brukar ha överst.

Reflektionssfrågor

hur kändes det?

Blev det lättare/svårare?

Sammanfattning

Det är så här normer fungerar. Första gången vi utmanar en norm så kan det kännas superläskigt. Första gången jag som kille sätter på mig ett plagg som anses "tjejigt" eller första gången vi säger till när en kompis säger något sexistiskt eller rasistiskt.

Quiz normer & kön

Syfte: Att få ytterligare förståelse för att normer är föränderliga. Att normer är föränderliga är en mycket viktig del av det normkritiska arbetet för att effekten inte ska bli det motsatta det vill säga att normer istället befästs.

Tid: 15-25 minuter

Instruktioner: Dela in eleverna i grupper om 2 och 2 eller 3 och 3. Förklara att du kommer att läsa upp ett antal påståenden om normer och kön och att de ska svara om de tror att det du säger är sant eller falskt. Be dem skriva ner sina svar på ett papper. Först när de svarat på alla frågor så går du igenom svaren med dem. Låt dem gärna ta upp eventuella reflektioner som frågorna har gett dem. Ge dem några minuter att diskutera varje fråga. Har du kort om tid på dig kan du istället be deltagarna svara enskilt i det interaktiva forumet.

På 1700 talet hade män på sig rosa sidenplagg med blommiga broderier och strumpbyxor.- Sant

Fram tills medeltiden använde pojkar klänning tills det att de var 6 år. - Sant

När datorn kom på 40-talet ansågs dataprogrammering vara ett "kvinnoyrke" då de ansågs bättre på planering.- Sant

Fram tills 1650 var det vanligare att kvinnor var präster än män- Falskt

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

Under medeltiden var stickning ett vanligt yrke för män.- Sant

På medeltiden var det modernt med strumpbyxor på män (gärna rosa). Detta gjorde att deras håriga ben ansågs problematiska. – Sant

På 1700-talet var det modernt med slips på kvinnor.- Sant

Under antiken var det norm att män grät.- Sant

Under antiken ansågs kvinnor ha större sexlust än män.- Sant

Fram till 1700 talet var högklackade skor något män bar.- Sant



Övning: Normer i ryggsäcken

Syfte:

Att synliggöra vilka normer kring sex, kroppar, kön och relationer vi bär med oss – från familj, kultur, religion, skola, kompisar, media – och hur de påverkar oss.

Tid:

45–60 minuter

Material:

Papper och pennor

Utskrivna bilder av en ryggsäck (eller låt deltagarna rita en)

Post-it-lappar eller färgpennor

Nivå- Avancerad, bör endast göras om gruppen är trygg med varandra.

Steg för steg:

1. Introduktion (5–10 min)

Börja med att förklara vad en norm är:

”En oskriven regel för hur man *bör* vara, tänka, känna eller se ut.”

Fråga öppet:

– Vad tror ni finns för normer kring sex, kroppar, kön och relationer?

Skriv upp svar på tavlan för att skapa en gemensam bild.

2. Skapa din ”ryggsäck” (20–30 min)

Dela ut pappersryggsäckar. Be ungdomarna fylla sin ryggsäck med *normer* som de har burit på eller påverkats av, t.ex.:

”Killen ska ta initiativet”

”Du ska ha sex innan du är 18”

”Man ska alltid vilja ha sex i ett förhållande”

De kan skriva eller rita – och använda färgkoder:

Röd- Normer som känns jobbiga

Grön- Normer de gillar eller vill behålla

Gul- Normer de är osäkra på

Kapitel 5: Kön, könsidentitet och sexuell läggning

I detta kapitel kommer vi att fördjupa oss lite i kön, könsidentitet och sexuell läggning. I denna del kommer du att hitta mer information än övningar. Låt oss börja med- Vad är kön?

Kön

Många har fortfarande en tanke om att kön är något enkelt men om vi börjar bryta ner det så inser vi ofta hur komplext det är. Synen på vad kön är har varierat genom historien och hur vi ser på kön är specifikt för just den plats vi befinner oss på och den tid vi lever i just nu.

Ibland lyfts kön som något som är naturligt men kön är i största grad något vi gör exempelvis hur mycket hår vi tillåts ha på benen, vilka kläder som är okej att använda etc.

För att bryta ner begreppet kön och hjälpa oss att förstå vad kön är så kommer vi här dela upp det i 4 delar. För att enklare komma ihåg vilka delar så kan du tänka på ordet mjuk!

Mentalt kön- Eller könsidentitet. Det kön en individ själv upplever sig som. Det du känner dig som helt enkelt!

Juridiskt – Det kön som står i ditt pass och folkbokföring. Alla nyfödda tilldelas ett juridiskt kön. I Sverige har vi 2 juridiska kön men i ett antal andra länder finns det 3 juridiska kön.

Uttryck- Hur en person uttrycker sitt kön. Smink, röst, kläder etc.

Kropp- Den fysiska kroppen exempelvis inre och yttre könsorgan, men även hormoner och kromosomer samt det som kallas sekundära könskaraktäristiska exempelvis skäggväxt.

Normer & Kön

Precis som tidigare nämnts så är en norm det som anses vara normalt, det som är så självklart att det inte behövs förklaras. Normer är så självklara att vi ofta inte ens reflekterar över dem och det är först när någon utmanar normer som de blir synliga. Därför kallas normer även för oskrivna regler

Normer kopplade till kön är förväntningar och förhållningssätt som samhället har skapat kring hur individer och grupper bör bete sig och vilka roller de bör inta baserat på det kön de tilldelades vid födseln. Dessa normer dikterar ofta vad som anses vara "manligt" eller "kvinnligt" och kan påverka allt från klädstil och intressen till yrkesval och beteende. Normer kopplade till kön varierar över tid och

Tvåkönsnorm (Cisnorm)

Tvåkönsnormen grundar sig på tanken om att det endast finns två kön i samhället och att alla passar in i något av dessa kön.

Ett tydligt exempel på tvåkönsnormen är att det ofta bara finns dam- och herrtoaletter samt att det ofta bara finns två rutor att kryssa i för vilket kön du tillhör på blanketter. Tvåkönsnormen ger personer som passar in i denna norm fördelar medan personer som utmanar denna norm genom exempelvis sin könsidentitet eller könsuttryck kan utsättas för hot, hat, ifrågasättande eller på andra vis missgynnas. Personer som passar in i denna norm kan kallas cispersoner men det kommer vi att komma in mer på i nästa kapitel.

Cis och trans

Två begrepp som är bra att ha koll på är cis och trans. Ofta känner fler till begreppet trans än cis vilket beror på att det oftast skapas ord för det som utmanar normer först (trans) och inte för normen (cis). Vi har ju tidigare varit inne lite på cis och cisnormen eller tvåkönsnormen som var det antagande som finns i samhället om att det bara finns två kön (två kroppar) och att alla kan och vill identifiera sig med något av dessa. Samt att detta ej kan förändras.

Cis

För cispersoner går de ovan nämnda delarna av kön i linje (MJUK). Exempelvis en person som föddes med en snippa, fick det juridiska könet kvinna registrerat i folkbokföringen och som alltid sett sig själv som en tjej/kvinna. Även könsuttrycket det vill säga hur personen uttrycker sitt kön genom val av frisyra, kläder och attribut kan stämma med det kön som den blev tilldelad vid födseln. Ordet "cis" är latin och betyder ungefär "på denna sida om" och används bland annat inom geografin. Sammanfattningsvis så kan vi lite förenklat säga att den som inte identifierar sig som transperson är cis. Cis är givetvis inget du behöver identifiera dig som och handlar bara om kön inte sexualitet.

Trans

Trans eller transperson är ett paraplybegrepp för personer som delvis eller inte alls identifierar sig med det kön de tilldelades vid födseln, bryter mot normer kring kön och könsidentitet och som identifierar sig som trans. Detta begrepp rymmer en stor mängd olika identiteter och upplevelser som vitt kan skilja sig från varandra. Denna text gör inte anspråk på att få med alla upplevelser och erfarenheter. Vi kommer dock här försöka bryta ner begreppet lite. Trans kommer precis som cis från latin och betyder ungefär "på andra sidan av" eller "att överskrida". Så om cis var att de olika delarna (MJUK) gick i linje så gör de inte det när det kommer till trans. Exempelvis en person som föds med en snippa och får det juridiska könet kvinna men som identifierar sig som man och har ett könsuttryck som utmanar normer för hur en "kvinna bör se ut".

Trans har inget med sexuell läggning att göra utan du kan vara transperson och hetero, bi eller homosexuell.

Nedan följer ett försök att dela upp olika transefarenheter för att förstå mångfalden av identiteter under begreppet trans.

Binära transpersoner

Till den här gruppen tillhör exempelvis transmän och transkvinnor det vill säga män som tilldelades det juridiska könet flicka vid födseln, och kvinnor som tilldelades det juridiska könet pojke vid födseln. Tidigare har ordet transexuell används och till viss del även idag men det är för många kopplat till diagnosen transexualism och bör därför inte användas för att beskriva andra om en person inte använder det begreppet själv. Vissa känner att de vill ändra sin kropp med exempelvis hormoner eller kirurgi samt ändra juridiskt kön medan andra inte gör det.

Icke-binära transpersoner

Till denna grupp kan du tillhöra om du inte vill, kan eller tycker att det är viktigt att definiera sig i fråga om kön. Att vara icke-binär betyder olika saker för olika personer. Du kan exempelvis känns dig som både tjej och kille, känna att du befinner dig mellan de två kategorierna eller inte tillhöra något kön. Vissa känner att de vill ändra sin kropp med exempelvis hormoner eller kirurgi medan andra inte gör det. Exempel på icke-binära identiteter är Bigender*, genderqueer*, ickebinär*, intergender*, agender*, neutrois*, nongender*

Crossdressing

Crossdressing innebär att ibland eller ofta använda kläder och attribut som anses typiska för ett annat kön än ens juridiska. Det kan handla om kläder, smink, hår,



kroppsspråk och andra attribut. Tidigare användes begreppet transvestit (och till viss del fortfarande av individer själva) men crossdresser har till stor del kommit att ersätta detta.

Queer

Begreppet är inte helt lätt att definiera då det betyder olika saker för olika personer och kan vara både en identitet, en politisk aktivism och en akademisk teori. Men i Hbtqi brukar queer syfta till en identitet. Queer som identitet kan innebära att utmana och vara kritiskt till normer kring kön och sexualitet (tex hetero- och cisnorm). Det kan också handla om att inte vilja eller kunna definiera sitt kön eller sin sexuella läggning

Övning antaganden

Syfte: Göra oss medvetna om antaganden vi gör om andra kopplat till kön, könsidentitet och sexuell läggning.

Instruktion:

Dela ut fiktiva karaktärsbeskrivningar (eller låt deltagarna skapa egna).

Exempel: Alex är 16 år och gillar att dansa. Alex är förälskad i sin kompis men vågar inte berätta det. Vad kan ni ge Alex för tips?

Låt deltagarna fundera:

Vilket kön tänkte ni att Alex hade? Vilket kön tänkte ni att personer Alex var kär i hade?

Vad tror du att Alex identifierar sig som? Hur vet du det?

Hur påverkar våra antaganden vad vi tror om andra?

Diskutera: Hur kan vi bemöta människor utan att anta något om deras kön eller läggning?

Kapitel 6: Sexuell hälsa

I detta kapitel kommer vi att fördjupa oss lite i sexuell hälsa. Sexuell hälsa handlar om mer än bara kroppen och skydd mot graviditet och könssjukdomar – det handlar också om välmående, trygghet, lust, gränser och relationer. För unga människor är det ofta en tid fylld av nyfikenhet, förändring och frågor. Samtidigt kan det vara svårt att navigera i en värld full av normer, förväntningar, skam, desinformation och ideal.

Syftet med det här kapitlet är att ge stöd i att prata om sexuell hälsa på ett inkluderande, normmedvetet och ungdomsnära sätt.

Målet är att skapa trygga rum där deltagarna i era grupper får:

reflektera över sina egna tankar och värderingar

Reflektera över vad de själva behöver för att må bra
bli stärkta i att fatta egna informerade beslut.

Att arbeta med sexuell hälsa är att bidra till ungas rätt att förstå sig själva och andra – på sina egna villkor. Som nämndes tidigare så ska ni inte undervisa eller vara experter. Kan du inte svara på någon fråga så var ärlig med det och säg att du får återkomma med svar. Var noga med att välja bra och pålitliga källor när ni kollar upp information. Vill ungdomarna ha väldigt specifik information om något så bjud gärna in en expert

Övningar

Övning: Sexuell hälsa – mer än bara kondomer

Syfte: Att bredda ungas förståelse för vad sexuell hälsa innebär.

Tid: 30–45 min

Material: Whiteboard/papper, penna, ev. förhandsutskrivna definition av sexuell hälsa

Instruktioner

Brainstorm (10 min):

Fråga gruppen:

Vad tänker ni på när ni hör ordet "sexuell hälsa"?

Skriv upp allt på tavlan.

(Vanliga svar: kondomer, könssjukdomar, graviditet, skydd.)

Utvidga perspektivet (10 min):

Presentera WHO:s definition, t.ex.:

"Sexuell hälsa handlar om välbefinnande – fysiskt, känslomässigt, mentalt och socialt – i relation till sexualitet."

Diskutera: Vad betyder det i praktiken?

Gruppdiskussion (15–20 min):

Dela in i mindre grupper. Låt dem fundera på:

Vad behövs för att *jag* ska må bra sexuellt?

Hur påverkar samtycke, kommunikation och självkänsla sexuell hälsa?

Hur kan man ta hand om sin sexuella hälsa?

Samla några insikter i helgrupp.

Övning: Frågelådan

Syfte: Att svara på ungas egna frågor om sexuell hälsa på ett tryggt & icke-dömande sätt.

Tid: 30–60 min

Material: En fysisk frågelåda eller anonym digital form (t.ex. Mentimeter), papper och pennor

Instruktioner:

Skriv frågor (10 min):

Deltagarna skriver anonyma frågor på lappar. De kan handla om:

Kroppen, preventivmedel, onani, lust, orgasm, relationer eller känslor

Detta görs med fördel gången innan ni ska gå igenom frågorna så att du som ledare kan förbereda dig på svaren. Det kan vara bra att smyga ner några egna frågor med fakta som kan vara bra för deltagarna att ha.

Gruppledarna svarar (20–30 min):

Läs upp frågorna och svara sakligt och inkluderande.

Om något är oklart, öppna för diskussion:

– Vad tänker ni andra om det här?

Avslut (5–10 min):

Sammanfatta några viktiga budskap: t.ex. samtycke, normalvariation, vart man kan vända sig för stöd.

Övning: Förebilder

Syfte

Att hjälpa deltagarna att hitta positiva, trovärdiga och inkluderande röster om sexuell hälsa på sociala medier. Övningen stärker kritiskt tänkande, främjar egen kunskapssökning och visar att det finns trygga sätt att ta reda på saker om kroppen, känslor, sex och relationer – utan att fastna i skadliga normer eller myter.

Material

Tillgång till mobiltelefoner eller datorer med internet (individuellt eller i små grupper)
Penna och papper eller digital anteckningsyta
Whiteboard eller blädderblock för gemensam sammanställning
(Om tillgång till teknik saknas kan ledaren ta med exempel på konton att välja mellan.)

Tid

30–40 minuter

Instruktion

Inledning – kort samtal (5–10 min)

Starta med en fråga till gruppen:

”Vilka konton eller personer pratar om kroppen, sex, känslor eller relationer på ett sätt du gillar – eller blir nyfiken av?”

Inled med en kort diskussion om sociala medier som källa.

Vad gör ett konto till en **bra källa**?

Hur vet man om något känns **tryggt och vettigt**?

Uppdrag: Hitta & undersök (15–20 min)

Be deltagarna, enskilt eller i par, att leta efter **1–2 konton, profiler eller personer** på sociala medier som de tycker:

pratar bra om sex, kroppen, relationer, normer, känslor eller liknande ämnen.

känns respektfulla, peppande eller informativa.

Låt dem anteckna:

Vad kontot heter

Vad det handlar om

Varför de valde det

En sak de lärde sig eller fastnade för

(Ledaren kan också förbereda en lista med exempelkonton ifall någon vill ha tips eller inte har tillgång till egen mobil.)

Dela & diskutera (10–15 min)

Samla gruppen. Be deltagarna lyfta fram sina exempel muntligt eller skriva upp dem på tavlan. Har ni tillgång till dator eller projektor kan ni med fördel kolla på kontona tillsammans.

Ställ gärna följdfrågor:

Vad var det som kändes viktigt i det här kontot?

Vad skulle du tipsa en vän om att följa – och varför?

Vad ska man se upp med när man söker info om sexuell hälsa online?

Avslutning

Avrunda med att:

poängtera vikten av att **välja källor med omsorg**, visa att det finns många **inkluderande och trygga röster** att lyssna på, uppmuntra deltagarna att följa dem som får dem att känna sig stärkta – inte osäkra.

Abort inforuta

Vad är abort?

Abort betyder att en person avbryter en graviditet. Det är en laglig och säker vårdinsats i hela Norden. Man har rätt att själv bestämma om man vill fullfölja en graviditet eller inte.

Dina rättigheter:

I de nordiska länderna har du **laglig rätt till abort** under de första veckorna av graviditeten (antalet varierar mellan länder – t.ex. upp till vecka 18 i Sverige, 18 i Danmark ovg vecka 12 i Norge).

Du behöver **inte berätta varför** du vill göra en abort.

Det är alltid den som är gravid som bestämmer.

Hur går det till?

Det finns två vanliga sätt att göra abort:

- **Medicinsk abort** – man tar tabletter som gör att kroppen stöter ut graviditeten.
- **Kirurgisk abort** – en mindre operation där graviditeten tas bort.

Båda metoderna är säkra och sker med medicinsk hjälp.

Stöd och samtal:

Du har rätt att få **stöd och information**, både före och efter en abort.

Många känner olika känslor efteråt, både positiva och negativa – det är normalt.

Vänd dig till ungdomsmottagning, skolhälsovård eller barnmorskemottagning om du har frågor.

Inforuta om preventivmedel

Vad är preventivmedel?

Preventivmedel är olika sätt att **skydda sig mot graviditet**. En del skyddar även mot **könssjukdomar**. Det finns många metoder – så att alla kan hitta något som passar just dem.

Olika typer av preventivmedel:

Hormonella metoder:

P-piller, minipiller, p-ring, p-plåster

Hormonspiral, p-stav, p-spruta

Skyddar mot graviditet genom att påverka kroppen med hormoner.

Icke-hormonella metoder:

Kopparspiral – påverkar miljön i livmodern

Kondom och femidom – skyddar både mot graviditet och könssjukdomar

Avbrutet samlag och "säkra perioder" – **osäkra metoder!**

Akut p-piller – nödlösning, inte skydd:

Om du haft oskyddat sex kan du ta akut-p-piller (dagen-efter-piller) inom 3–5 dagar.

Ju tidigare – desto bättre effekt.

Vilket skydd passar mig?

Det beror på:

- Hur ofta du har sex
- Hur din kropp reagerar på hormoner

Om du vill ha ett skydd som du inte behöver tänka på varje dag

Prata med en barnmorska – det är gratis och du får hjälp att välja rätt.

Visste du att...

I många delar av Norden är preventivmedel **gratis eller subventionerade** för unga!

Inforuta om könssjukdomar

Könssjukdomar eller STI:s (sexually transmitted infections) är infektioner som kan överföras vid sex, t.ex. genom slidsamlag, analsamlag eller munsex.

STI:s:

- **Klamydia** – vanligast bland unga, ofta utan symtom. Ibland sveda eller flytningar
- **Gonorré** – kan ge flytningar eller sveda
- **HPV** – vissa typer kan ge könsvårtor eller cancer
- **Herpes** – blåsor och sår, går inte att bota men lindra
- **Syfilis & HIV** – mer ovanliga, men allvarliga om de inte behandlas

Skydd och testning:

Kondom och **femidom** skyddar mot de flesta STI:s

Testa dig gratis på ungdomsmottagning eller vårdcentral

Ofta behandlas STI:s enkelt med antibiotika eller annan medicin

SOCIALA MEDIER

Kapitel 1: Digital kommunikation

Kapitel 2: Kroppen online, Ideal, filter och självkänsla

Kapitel 3: Balans i en uppkopplad vardag

Kapitel 4: Bilder online, trygghet och ansvar

Kapitel 5: AI i vardagen

Kapitel 6: Nätvett och datasäkerhet

Kapitel 7: Gemenskap uttryck och möjligheter



Sociala medier

Det här avsnittet handlar om ungas närvaro i sociala medier och det digitala livet, med fokus på hur detta påverkar deras identitet, relationer och välmående. Här får du kunskap, samtalsunderlag och övningar som syftar till att öka medvetenheten om det digitala livet, samt att väcka reflektion kring både möjligheter, utmaningar och gränssättning.

I dag använder nästan alla unga i Sverige, Norge och Danmark minst en social medieplattform. Gränsen mellan det digitala och det "verkliga" livet är inte längre tydlig – dessa sammanflätas och bildar ett hybridliv där både online- och offlinevärlden påverkar hur vi mår, hur vi ser på oss själva och hur vi relaterar till andra.

Sociala medier erbjuder fantastiska möjligheter till självuttryck, gemenskap och kreativitet. De stärker sociala nätverk och ger tillgång till grupper där unga kan känna tillhörighet, hitta inspiration och engagera sig politiskt eller socialt. Samtidigt finns utmaningar: pressen att vara ständigt uppkopplad, jämförelser med andras liv, nätmobbning, desinformation och digitalt utanförskap. För många kan detta leda till stress, osäkerhet och påverka den mentala hälsan negativt.

Det är därför viktigt att unga får stöd i att navigera i denna komplexa miljö. Genom ökad medvetenhet och reflektion kan de göra medvetna val som stärker deras hälsa och identitet, exempelvis vilka konton de följer, när de vill vara online och hur de sätter gränser för sitt digitala liv.

Sociala medier är en självklar del av ungas vardag – både online och offline påverkar deras livsvärld. Det är därför viktigt att vuxna inte avfärdar ungas digitala erfarenheter, utan istället är nyfikna, trygga och tillgängliga samtalspartners även i det digitala.

Risker med sociala medier – expose-konton och skadligt innehåll

Expose-konton är anonyma sociala mediekonton som används för att hänga ut och sprida känslig eller skadlig information om individer eller grupper. De sprider ofta rykten, bilder, videor eller annan information utan tillstånd, vilket kan leda till allvarliga konsekvenser för de unga som utsätts. Detta inkluderar falska rykten, hat, trakasserier och delning av kränkande material som kan leda till mobbning, social utestängning och skadat självförtroende. När rykten sprids snabbt på digitala plattformar blir det svårt att hantera konsekvenserna, vilket ofta leder till stress, ångest och isolering. Ofta sprids sådant innehåll i slutna grupper, och den som drabbas får höra om det från andra utan att själv se vad som publicerats.

Ungdomar berättar också att de ofta möter skadligt innehåll i form av våldsvideor som visar slagsmål, olyckor, terrorhandlingar, misshandel eller djurplågeri, något många upplever som mycket obehagligt.

Expose-konton används särskilt för att sprida privat och kränkande material om unga, exempelvis:

- Nakenbilder och sexuellt innehåll som delas utan samtycke.
- Misshandelsvideor som syftar till att förnedra och skada offer.
- Rykten och förtal som ger en negativ bild av en persons karaktär.
- Offentliggörande av personuppgifter som namn, adress eller skola, vilket kan leda till hot och trakasserier.

Till dig som ledare, anställd eller frivillig

Det digitala livet är verkligt för unga – deras upplevelser på nätet är lika betydelsefulla som möten i verkliga livet. Därför är det viktigt att möta dessa frågor med öppenhet och utan moraliserande. Undvik att se skärmtid som något enbart negativt, och lyft istället fram strategier som hjälper unga att använda digitala verktyg på ett meningsfullt, tryggt och glädjefyllt sätt.

Unga formas av normer och ideal på sociala medier – om utseende, livsstil, prestation och kropp. Samtidigt påverkas deras digitala vardag av samhällsstrukturer som klass, kön, etnicitet och funktionalitet. Visa förståelse för hur detta kan skapa känslor av otillräcklighet eller utanförskap, och hjälp deltagarna att förstå de bakomliggande mekanismerna.

Din roll är att stödja unga i att hitta ett hållbart förhållningssätt till sitt digitala liv. Använd ett salutogent perspektiv – fokusera på det som stärker, vad i deras digitala liv som får dem att må bra, känna sig trygga och ha roligt. Hjälプ dem att se sin egen förmåga att göra medvetna val.

Var också uppmärksam på tecken på digitalt utanförskap eller ohälsa, och hänvisa vidare vid behov. Du är inte expert på psykisk hälsa eller digitalt beroende, men kan vara ett stöd genom att lyssna och hjälpa deltagarna att förstå sin situation. Det här avsnittet passar alla, oavsett erfarenhet av digitala medier. Vissa är ständigt uppkopplade, andra känner sig utanför – här får alla plats. Målet är inte att säga "så här ska du göra", utan att skapa utrymme för reflektion, dialog och stärkande val. Både den digitala och den fysiska världen är fulla av möjligheter. United Sisters handlar om att hitta gemenskaper där man blir sedd, hörd och värdefull – även online.

Kapitel 1: Digital kommunikation

Det här kapitlet handlar om hur ungas sätt att kommunicera påverkas av sociala medier, chatt, spel och andra digitala plattformar. Digital kommunikation kan ge unga tillgång till ett brett spektrum av språk, uttryck och kulturella referenser, vilket i sin tur kan främja kreativitet, språkmedvetenhet och förmågan att anpassa sig till olika sociala sammanhang. Många unga är skickliga på att navigera mellan olika kommunikationsstilar och vet när det passar att använda emojis, slang eller formellt språk.

Samtidigt finns utmaningar. Anonymitet, snabbhet och frånvaron av kroppsspråk gör det lättare att uttrycka sig negativt, missförstå varandra eller hamna i konflikter. Fult språk och nätmobbning sprids snabbt, och normer för vad som är okej att säga förskjuts när det negativa språkbruket normaliseras. Forskning visar att digital mobbning fungerar enligt samma principer som traditionell mobbning – upprepade negativa handlingar riktade mot någon som har svårt att försvara sig – men att den digitala miljön kan förstärka och förlänga den negativa effekten.

När kroppsspråket saknas är det dessutom svårare att tolka tonfall, känslor och avsikter i det som skrivs. Det som sägs i en kommentar kan tolkas annorlunda än det var tänkt. Att lära sig tolka och ta ansvar för digital kommunikation är därför en viktig del av att bygga trygga och respektfulla relationer online.

För ledare:

Skapa en tillåtande atmosfär där deltagarna kan prata fritt om sina egna erfarenheter av digital kommunikation – både positiva och utmanande.

Uppmuntra reflektion kring ton, språkbruk och tolkningar i olika digitala sammanhang.

Lyft att digital kommunikation inte är "mindre viktig" än samtal offline, den påverkar relationer, självkänsla och trygghet lika mycket.

Övning 1: Båda sidor av myntet

Den här övningen handlar om att reflektera över sociala mediers påverkan i allmänhet, vilket är en bra grund för att förstå digital kommunikation. Fokus ligger på både positiva och negativa aspekter av sociala medier, vilket passar bra som en bred introduktion till hur unga kommunicerar och påverkas digitalt. Övningen lägger en bra bas för senare, mer specifika teman som kroppsideal, nätvett och AI.

Syfte: Visa både de positiva och negativa sidorna av sociala medier och låta ungdomarna dela vilka ämnen som engagerar dem.

Instruktioner: Använd post-it-lappar för att skriva ner vad som är positivt och vad som är negativt med sociala medier, och fäst dem på en tavla, ett fönster eller en vägg.

Material: Skrivmaterial, post-it-lappar (gärna i två olika färger) och rubriker med plus och minus. En vägg, ett fönster eller en tavla.

Reflektion:

Vad är det bästa med sociala medier för dig?

Har du upplevt något jobbigt eller stressigt på sociala medier? Vad då?

Hur kan du använda sociala medier på ett sätt som får dig att må bra och ha kul?

Vad kan du göra för att undvika det som känns jobbigt eller negativt online?

Övning 2: Trygga samtal – Anonym frågelåda om sociala medier

Syfte:

Att skapa en trygg och öppen miljö där ungdomar kan uttrycka sina tankar, frågor och oro kring sociala medier och nätmobbning utan rädsla för att bli dömda. Övningen ska också främja gemensam reflektion och förståelse.

Material:

En låda eller burk (frågelåda)

Papper och pennor för frågor

Whiteboard eller blädderblock för att sammanfatta och diskutera frågor

Instruktioner:

Ungdomarna får skriva ner sina frågor, bekymmer eller tankar på små lappar och lägga i lådan. Det kan handla om till exempel:

Hur hanterar jag negativ kritik online?

Vad gör jag om jag ser någon bli mobbad?

Hur vet jag om det är okej att dela något?

Ledaren tar upp några av frågorna (väljer ut eller läser upp alla beroende på tid och gruppens storlek) och låter gruppen diskutera tillsammans. Fokus ligger på att lyssna, dela erfarenheter och komma fram till gemensamma insikter. Ledaren kan styra diskussionen för att ge trygghet och fakta. Ledaren sammanfattar det som kommit upp och påminner om vikten av att våga prata öppet, söka stöd och hjälpa varandra.

Reflektion: Hur kändes det att kunna ställa frågor anonymt? Påverkade det vad du vågade fråga eller säga? Vad har du lärt dig idag som du kan använda nästa gång du möter svåra situationer online? Vad kan vi som grupp göra för att skapa en tryggare miljö både online och offline? Hur kan vuxna och ledare bäst stötta er i frågor som rör nätmobbning och digital trygghet?

Övning 3: Sociala medier-bingo

Syfte: Öka medvetenheten om egen och andras beteende på sociala medier på ett roligt och interaktivt sätt.

Instruktioner:

Skapa en bingobricka med påståenden relaterade till sociala medier, till exempel "Har raderat ett inlägg för att det inte fick tillräckligt med likes", "Har upplevt något roligt genom sociala medier", "Har tagit en paus från sociala medier", osv. Deltagarna går runt i gruppen och hittar någon som kan bekräfta ett påstående, och får denne att skriva under rutan. Målet är att få bingo (t.ex. fem i rad).

Raderat en post för att de inte fick likes	Har skrattat åt SoMe	Har tagit en lägre paus från SoMe	Har använt ett filter	Har deltagit i en challenge på SoMe
Har skickat en snap eller Dm till fel person	Har upptäckt ett nytt intresse via SoMe	Har hittat en ny kompis via SoMe	Har diskuterat i kommentarsfältet med någon	Har känt FOMO pga SoMe
Har blivit taggad i ett inlägg utan att veta om det	Har tappat bort tiden pga SoMe	Följer en influencer för inspiration	Har ändrat integritetsinställningarna på mina konton	Har tagit en skärmdump av en konversation i SoMe
Har tagit en skärmdump av en konversation i SoMe	Har delat ett inlägg för att uppmärksamma något (politik eller nyheter)	Har skickat DM till en kändis	Har gjort en egen meme eller GIF	Har blivit avundsjuk av andras inlägg
Har gjort en post med musik	Har använt SoMe för att lära mig något nytt	Har sökt efter mitt eget namn på SoMe	Har kommenterat i en live	ghostad eller ghostat någon

Reflektion:

Vilka beteenden på sociala medier kände du igen hos dig själv? Varför tror du att det är så?

Hur påverkar sociala medier ditt sätt att umgås och kommunicera med andra?

Fanns det något påståendet som överraskade dig eller fick dig att tänka till?

Hur kan vi skapa en mer positiv och respektfull stämning på sociala medier tillsammans?

Övning 4: Kommunikation utan kroppsspråk.

Syfte

Att reflektera över hur bristen på kroppsspråk kan påverka hur man kommunicerar och hur man tolkar sådan kommunikation. Vilka fallgropar finns? Vilka missförstånd kan uppstå och varför?

Instruktioner

1. Deltagarna sitter två och två. Den ena berättar till exempel vad hen har gjort i helgen, medan den andra lyssnar utan att reagera alls – alltså utan kroppsspråk eller ansiktsuttryck.

2. Efteråt diskuterar paren i grupper hur det kändes för båda parter att kommunicera utan kroppsspråk. Fokus på hur viktigt kroppsspråket är för att förstå varandra.

3. Nu gör ni om övningen, men den här gången använder den som lyssnar aktivt lyssnande. Det innebär att hen:

Bekräftar med ord (t.ex. "Jag förstår", "Mm", "Berätta mer")

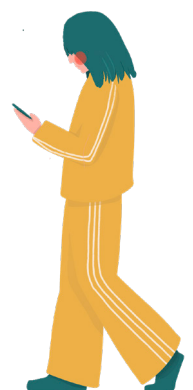
Ställer öppna frågor för att visa intresse (t.ex. "Hur kände du då?", "Vad hände sedan?")

Sammanfattar det som sagts för att visa att hen uppfattat rätt

4. Efter andra rundan diskuterar ni hur aktivt lyssnande påverkade samtalet och om det blev lättare att känna sig hörd och förstådd, trots avsaknaden av kroppsspråk.

Reflektion: Låt gruppen diskutera hur det kändes för båda parter att göra övningen.

Fokus: Hur viktigt är kroppsspråk i kommunikationen? Reflektera och dela erfarenheter.



Kapitel 2: Kroppen online – ideal, filter och självkänsla

Det här kapitlet handlar om hur ungas syn på sina kroppar och sin identitet formas i en digital vardag där bilder, filter och ideal ständigt cirkulerar. I sociala medier möts unga av budskap om hur man "bör" se ut, leva och presentera sig – något som kan påverka både självkänslan och känslan av att vara tillräcklig.

Syftet är att skapa samtal om de visuella normer som råder online och ge deltagarna verktyg att förstå hur dessa ideal uppstår och reproduceras. Målet är inte att ifrågasätta ungas sätt att uttrycka sig, utan att stärka deras förmåga att se bakom fasaderna och att känna trygghet i sig själva, oavsett hur andra ser ut eller väljer att visa upp sig.

Kapitlet innehåller faktatexter om bland annat skönhetsideal, representation och självkritik. Genom övningar och reflektionsfrågor får deltagarna möjlighet att undersöka sina egna upplevelser, synliggöra normer och utveckla ett mer medvetet och stärkande förhållningssätt till det visuella flödet i sociala medier.

Att tänka på som ledare:

Var nyfiken och lyssnande, unga bär ofta på viktiga insikter och erfarenheter.

Ha ett intersektionellt perspektiv: kroppsideal påverkar olika beroende på t.ex. kön, hudfärg, funktionalitet, sexualitet och socioekonomiska villkor.

Fokusera på det som stärker: lyft berättelser om självkänsla, motstånd och positiva erfarenheter online.

Övning 1: Jämförelsefällan

Att jämföra sig själv med andra på sociala medier påverkar självbild och självkänsla, vilket är kärnan i det kapitlet. Diskussion om sociala medier och dess påverkan på hur man ser på sig själv hänger ihop med kroppsideal och filtrens effekt på självbild. Att arbeta med strategier för att hantera negativ jämförelse är precis vad som behövs för att stärka självkänslan kring det digitala kroppsidealet.

Syfte: Förstå effekterna av jämförelse på sociala medier och hitta strategier för att hantera detta.

Instruktioner:

Dela gruppen i mindre team. Varje team får i uppgift att diskutera hur de tror att sociala medier påverkar sättet de ser på sig själva och andra. Varje grupp ska brainstorma strategier för att undvika eller minska negativ jämförelse, och sedan presentera sina idéer för resten av gruppen.

Som en gemensam aktivitet kan gruppen skapa en "positivitetsvägg" där de skriver uppmuntrande meddelanden eller citat till varandra för att hjälpa dem fokusera på sitt eget värde utan jämförelser.

Reflektion:

Hur känner du dig oftast efter att ha scrollat på sociala medier? Vad tror du det beror på?

På vilka sätt påverkar sociala medier din syn på dig själv och andra?

Vilka situationer eller intryck triggas oftast negativa jämförelser för dig?

Vilka strategier kan du använda för att undvika att fastna i jämförelsefällan och istället fokusera på ditt eget värde?

Övning 2: Skönhetsnormer i sociala medier

Syfte: Att synliggöra och förstå vilka skönhetsnormer som dominerar på sociala medier, och hur dessa kan påverka unga.

Instruktioner:

Dela in deltagarna i små grupper (3–5 personer).

Visa eller läs upp exempel på bilder och budskap från sociala medier som representerar olika skönhetsideal (t.ex. kroppstyp, hudfärg, stil).

Be grupperna diskutera:

Vilka ideal ser ni i bilderna?

Hur tror ni dessa ideal påverkar hur unga känner om sina egna kroppar?

Finns det ideal som ni känner passar er, eller inte alls? Varför?

Hur kan vi skapa utrymme för fler olika typer av kroppar och uttryck?

Reflektion:

Hur kan skönhetsnormer påverka självkänslan?

Vad innebär det att "passa in" i ett ideal – och vad händer om man inte gör det?

Hur kan vi motverka negativa effekter av skönhetsnormer online?

Kan ni ge exempel på positiva representationer av kroppar och skönhet ni har sett i sociala medier?

Övning 3: Sanningen bakom bilden

Syfte: Att förstå hur jämförelser på sociala medier påverkar oss och att hitta strategier för att hantera det på ett positivt och stärkande sätt.

Instruktioner:

Börja med att förklara vad jämförelse på sociala medier kan handla om, till exempel:

"Den personen reser alltid till spännande platser"

"De har alltid ett perfekt och städat hem"

"De köper nya kläder hela tiden"

"De är alltid på roliga fester och evenemang"

Betona att sociala medier ofta visar en idealiserad version av verkligheten, inte hela sanningen.

Dela in deltagarna i små grupper om 3–5 personer. Låt dem diskutera:

Hur påverkar sociala medier hur vi ser på oss själva och andra?

Vilka känslor kan det väcka när man jämför sig med andra?

Kan jämförelser ibland ge motivation, och när blir det negativt?

Brainstorma tillsammans konkreta strategier för att undvika negativa jämförelser, till exempel:

Välja att följa personer och konton som får dig att må bra och känna dig inspirerad på ett hälsosamt sätt.

Ta regelbundna pauser från sociala medier när du känner dig nedstämd eller stressad.

Använda inställningar för skärmtid för att begränsa tiden på vissa appar.

Påminna dig själv om att det du ser inte alltid är hela verkligheten.

Varje grupp presenterar en eller två strategier de tycker är särskilt bra eller viktiga.

Ge alla deltagare små lappar där de kan skriva uppmuntrande ord, citat eller positiva tankar om sig själva och andra. Häng upp lapparna på en gemensam vägg eller anslagstavla som en symbol för gemenskap och styrka.

Reflektion:

Sammanfatta att det är viktigt att fokusera på sitt eget unika värde och komma ihåg att sociala medier ofta visar en polerad bild av verkligheten. Betona vikten av att vara snäll mot sig själv och andra, och att jämförelse inte definierar vårt värde. Frågor att diskutera:

Hur påverkar det dig att se andras "perfekta" bilder på sociala medier?

Vilka tecken kan hjälpa dig att komma ihåg att det du ser inte alltid är hela sanningen?

Vad kan du göra för att minska känslan av att behöva jämföra dig med andra online?

Hur kan du stötta en vän som känner sig nedstämd efter att ha scrollat på sociala medier?

Övning 4: Filter och verklighet

Syfte:

Att öka medvetenheten om hur filter och redigering formar vår bild av oss själva och andra, och hur detta kan påverka självkänslan.

Instruktioner:

Be deltagarna fundera på och dela erfarenheter av att använda filter eller redigeringsappar på sina bilder.

Visa före- och efterbilder (exempel med filter/retusch) och diskutera skillnaderna.

Diskutera:

Varför tror ni att många väljer att använda filter?

Hur kan filter påverka hur vi ser på oss själva och andra?

Vad händer med självkänslan när verkligheten inte stämmer överens med det "perfekta" bilden?

Tips! Som grupp, skapa en lista på tips för att hantera pressen att "se perfekt ut" online och för att stärka sin självkänsla trots filter.

Reflektion:

Hur känns det att jämföra sig med bilder som är redigerade?

Kan du komma på situationer där filter har hjälpt dig, och situationer där de snarare har ställt till problem?

Hur kan man vara snällare mot sig själv när man scrollar i sociala medier?

Vilka positiva effekter kan det ha att våga visa sig "ofiltrerad" eller mer äkta online?

Kapitel 3: Balans i en uppkopplad vardag

Det här kapitlet fokuserar på hur unga påverkas av att ständigt vara uppkopplade – mentalt, känslomässigt och socialt. Sociala medier är designade för att fånga vår uppmärksamhet genom att aktivera hjärnans dopaminsystem. Snabba belöningar i form av likes, kommentarer och visningar skapar tillfälliga kickar som kan göra oss beroende av bekräftelse online. Detta påverkar inte bara våra vanor, utan också vår självkänsla, koncentration och motivation i det fysiska livet.

Syftet med detta kapitel är att hjälpa unga reflektera över sitt digitala beteende och hitta sätt att skapa en mer hållbar relation till sociala medier – utan att skuldbelägga. Det handlar inte om att "sluta" med skärmar, utan om att förstå hur de påverkar oss och göra medvetna val som stärker välmåendet.

Fokus är att genom övningar och diskussioner hjälpa unga upptäcka sina egna digitala mönster, öka kunskapen om hur sociala medier påverkar vårt mående och ge dem redskap för att kunna skapa balans och hälsosamma vanor.

Att tänka på som ledare:

Skapa en trygg, icke-dömande samtalsmiljö där deltagarna får dela sina erfarenheter fritt.

Uppmuntra reflektion snarare än regler. Vad fungerar för dem?

Lyssna aktivt – det här ämnet berör ofta både stress och sårbarhet.

Övning 1: Sociala medier-dagbok

Syfte: Öka medvetenheten om hur sociala medier påverkar humöret och självbilden.

Denna övning fungerar bäst när det finns en trygg och förtroendefull atmosfär i gruppen.

Instruktioner:

Be ungdomarna föra dagbok över sin användning av sociala medier under en vecka. De ska anteckna när och hur länge de använder sociala medier, vad de gör (scrollar, postar, chattar osv.), och hur de känner sig före och efter. Efter en vecka gå igenom dagboken tillsammans och diskutera vad de har märkt.

Reflektion:

Vilka känslor märkte du oftast före och efter att du använde sociala medier?

Fanns det skillnader i hur olika typer av användning (scrolla, posta, chatta) påverkade ditt humör? Hur påverkade sociala medier din självbild under veckan?

Vad kan du göra för att använda sociala medier på ett sätt som känns bra för dig?

Övning 2: Digital detox-utmaning

Syfte:

Att uppleva och reflektera över effekterna av att ta en paus från sociala medier för att öka medvetenheten om sitt digitala användande och främja balans i vardagen.

Instruktioner:

Börja med ett gemensamt samtal om vad sociala medier betyder för var och en i gruppen. Vilka vanor har ni? Hur ofta använder ni sociala medier? Vad upplever ni att det ger er, och finns det något som känns svårt eller stressande?

Sätt en gemensam detox-period

Bestäm tillsammans en tidsperiod då alla deltagare ska ta en paus från sociala medier. Det kan vara allt från 24 timmar, en hel helg, eller en längre period beroende på vad som känns rimligt för gruppen. Under detox-perioden avstår alla deltagare från att använda sociala medier, både att scrolla, posta och interagera. Om möjligt, minska även annan skärmtid.

Planera alternativa aktiviteter

Diskutera vad ni kan göra istället under detox-perioden för att fylla tiden och hålla kontakten – exempelvis umgås fysiskt, göra kreativa projekt, sporta eller reflektera på egen hand.

Uppföljning

När detox-perioden är slut samlas gruppen för att dela sina erfarenheter. Var och en får berätta om sina känslor, utmaningar och insikter under pausen.

Reflektion:

Hur kändes det att vara utan sociala medier under detox-perioden? Vad var lätt och vad var svårt?

Upplevde du att du upptäckte något nytt om dig själv eller dina digitala vanor?

Vad saknade du mest – och vad märkte du att du kunde klara dig utan?

Hur påverkade detoxen ditt humör, fokus eller relationer under tiden?

Vilka förändringar, om några, vill du göra i din digitala användning efter den här övningen?

Övning 3: "Viktigt eller oviktigt?" – Värderingsövning om digital balans

Syfte:

Att få deltagarna att reflektera över vad de värderar i sin relation till sociala medier och digitalt liv, och skapa en grund för diskussion om digital hälsa och balans.

Instruktioner:

Läs upp eller dela ut följande påståenden. Be deltagarna markera om de tycker påståendet är viktigt eller oviktigt för dem. Efter varje påstående, eller efter alla, kan ni diskutera varför de valde som de gjorde.

Påståenden:

- Det är viktigt för mig att kontrollera hur mycket tid jag spenderar på sociala medier.
- Jag tycker att likes och kommentarer påverkar mitt humör mycket.
- Att ta pauser från sociala medier är viktigt för min mentala hälsa.
- Jag kan lätt säga ifrån när jag känner att sociala medier stressar mig.
- Det är oviktigt hur mycket andra är online jämfört med mig.
- Jag tycker att sociala medier hjälper mig att hålla kontakt med mina vänner.
- Jag känner ibland att jag "måste" vara uppkopplad för att inte missa något.
- Att hitta tid för aktiviteter utan skärmar är viktigt för min balans.
- Jag tror att sociala medier kan påverka min självkänsla negativt.
- Jag vill bli bättre på att bestämma själv när och hur jag använder sociala medier.

Reflektion:

Vilka påståenden kändes svårast eller lättast att ta ställning till – och varför?
Fanns det några skillnader i vad deltagarna tyckte var viktigt? Vad kan det bero på?
Hur påverkar våra värderingar kring sociala medier hur vi använder dem i vardagen? På vilket sätt kan vi stödja varandra i att respektera olika gränser och behov i digitalt användande?

Övning 4: "Min digitala balansplan" – praktisk reflektion och planering

Syfte:

Att deltagarna ska reflektera över sina digitala vanor och göra en konkret plan för hur de kan skapa mer balans i sin uppkopplade vardag.

Instruktioner:

Ge deltagarna papper och penna, eller digitalt verktyg.

Be dem fundera och skriva ner svar på följande frågor:

Hur mycket tid använder jag ungefär per dag på sociala medier och skärmar?

Vilka situationer eller känslor gör att jag vill använda sociala medier mest?

Vad upplever jag att sociala medier ger mig – både positivt och negativt?

När känner jag mig mest stressad eller trött av digitalt användande?

Vilka aktiviteter vill jag göra mer av istället för att scrolla?

Vilka gränser vill jag sätta för mitt digitala användande? (t.ex. tidsgränser, pauser, undvika sociala medier innan läggdags)

Hur kan jag be om stöd eller hjälp för att hålla dessa gränser?

Avslutning:

Dela i par eller grupp (om deltagarna vill) sina planer och reflektioner. Uppmuntra att respektera varandras olika behov och strategier, och påminn om att balans ser olika ut för alla.

Reflektion:

Vad blev tydligt för dig när du skrev ner din digitala balansplan?

Vilka hinder tror du kan dyka upp när du försöker hålla dina gränser – och hur kan du hantera dem?

Hur kan en bättre digital balans påverka ditt välmående och dina relationer?

Vilka små steg kan du börja med redan idag för att skapa mer balans i din digitala vardag?



Kapitel 4: Bilder online- trygghet och ansvar

Bilder spelar en central roll i ungas digitala liv och kommunikation. De kan vara ett kraftfullt uttrycksmedel som stärker identitet, kreativitet och gemenskap. Samtidigt innebär bilddelning och bildspridning utmaningar kopplade till integritet, samtycke, självkänsla och juridiska rättigheter. Bilder som delas utan tillstånd kan leda till kränkningar eller sprida oönskad information, och redigerade eller idealiserade bilder kan påverka hur unga ser på sig själva och andra.

Att kunna dela bilder på egna villkor är en viktig del av att ha kontroll över sin kropp och sitt digitala uttryck. Det är därför avgörande att skapa en kultur där ungas rätt till samtycke och personliga gränser respekteras. Ingen ska behöva bära ansvar för att andra väljer att sprida bilder utan tillåtelse – istället behöver vi motverka skuld- och skambeläggande och lyfta ungas rätt till självbestämmande. Genom att främja medvetenhet, respekt och trygghet kan vi bidra till ett digitalt klimat där alla känner sig sedda, värdefulla och trygga.

I detta kapitel får deltagarna en bred förståelse för de juridiska och etiska aspekterna kring bilder på nätet – från samtycke och upphovsrätt till personlig integritet. De får verktyg för att agera ansvarsfullt när de delar, sparar och kommenterar bilder, både för sin egen och andras trygghet. Övningarna stärker medvetenheten om risker som kan uppstå, till exempel vid spridning av privata bilder eller digital manipulation, och skapar utrymme för reflektion kring hur man kan sätta gränser och hantera obehagliga situationer.

Som ledare är det viktigt att vara lyhörd för deltagarnas egna erfarenheter och känslor. Skapa en trygg och respektfull atmosfär där frågor om bilder, samtycke, integritet och ansvar kan diskuteras öppet. Uppmuntra deltagarna att reflektera kritiskt över vad de delar och sparar online – och att stå upp för sin rätt till både trygghet och självrespekt i bildflödet.

Att tänka som ledare:

Visa alltid respekt för deltagarnas integritet och undvik att pressa fram berättelser som de inte vill dela.

Bemöt frågor och diskussioner med nyfikenhet och utan moraliserande ton för att skapa ett öppet samtalsklimat.

Lyfta fram vikten av samtycke och gränssättning, både för att skydda sig själv och andra, och uppmuntra ansvarstagande i det digitala rummet.

Stöd om du blivit utsatt – Sverige, Norge & Danmark

Att bli utsatt för kränkningar eller ofrivillig spridning av bilder online kan kännas överväldigande – men du är inte ensam. Det finns hjälp att få:

SVERIGE

ECPAT – Hjälper dig att anmäla bilder och ger stöd vid övergrepp online.

ecpat.se

Bris – Stöd via chatt, telefon och mejl för barn upp till 18 år.

bris.se

UMO – Ungdomsmottagning online om kroppen, hälsa och känslor.

umo.se

NORGE

Slettmeg.no – Hjälper dig ta bort kränkande innehåll från nätet.

slettmeg.no

SnakkOmMobbing.no – Trygg chatt om mobbning och nätkränkningar.

snakkommobbing.no

DANMARK

DigiSafe (Red Barnet) – Hjälp vid bildövergrepp och sexuella kränkningar online.

digisafe.dk

SletDet – Stöd för unga som vill ta bort kränkande bilder eller filmer.

sletdet.dk

Cyberhus.dk – Anonym rådgivning för unga om allt som rör livet online.

cyberhus.dk

Kom ihåg: Det är aldrig ditt fel om någon sprider bilder eller kränker dig online. Du har rätt till stöd och att bli tagen på allvar.

Övning 1: Bildflödet – vad visar du och varför?

Syfte: Att öka medvetenheten kring eget bilddelande, hur bilder kan tolkas och påverka självkänsla.

Instruktioner:

Deltagarna får i uppgift att fundera över bilder de själva har delat på sociala medier (eller vill dela).

Skriv ner vilka känslor bilderna ska förmedla och varför just dessa bilder valts.

Diskutera i helgrupp: Hur påverkar bilder vår självbild och andras uppfattning? Finns det risk för missförstånd eller idealisering?

Reflektera över hur man kan vara en positiv kraft i bildflödet genom att dela bilder som visar äkthet, mångfald och respekt.

Reflektion:

Vilka känslor vill du att dina bilder ska förmedla till andra?

Hur tror du att bilderna kan påverka både din egen och andras självbild?

Hur kan du avgöra vilka bilder som känns äkta och respektfulla att dela?

Hur kan du bidra till ett mer inkluderande och positivt bildflöde på sociala medier?

Övning 2: Trygg bilddelning

Syfte: Att stärka ungas förmåga att fatta medvetna beslut kring bilddelning, reflektera över gränser, samtycke och respekt – och att tillsammans hitta sätt att skapa en trygg och stöttande digital kultur

Lyft gärna fram deltagarnas egna tankar och resurser. Uppmuntra att tänka i termer av vad vi *vill* ha mer av online – respekt, samtycke, tillit – snarare än bara vad vi ska undvika. Ge gärna konkreta verktyg för hur man kan säga nej, stötta en vän eller anmäla ett innehåll.

Instruktioner:

Läs igenom situationerna nedan och samtala i mindre grupper om vad som känns viktigt att tänka på, hur man kan agera respektfullt, och hur vi kan stötta varandra i liknande situationer. Det finns inga rätt eller fel – syftet är att lyssna, reflektera och lära tillsammans. I denna övning får du gärna använda reflektionsfrågorna efter varje diskussionsfråga.

Situationer att diskutera:

- En vän skickar en bild i bikini till en gruppchatt för att få råd om vilket plagg som passar bäst. Någon i gruppen tar en skärmdump utan att fråga.
- En klasskompis delar ett bildinlägg på en annan elev i badkläder och skriver en positiv kommentar.
- Du får en bild av en kompis som har fått ett privat nakenfoto från sin partner och vill visa det.
- Någon du har haft kontakt med online ett tag frågar om du vill skicka en avklädd bild.

Reflektion:

Hur skulle du vilja känna dig i en liknande situation – som den som skickar, får eller ser en bild?

Vad betyder samtycke i dessa sammanhang, och hur kan vi visa respekt för varandras gränser?

Hur kan du själv vara med och bidra till trygghet och respekt i bildflödet?

Vilka strategier kan vi använda för att prata om sånt här med vänner, utan att döma eller skuldbelägga någon?

Vad kan man göra om man eller någon man känner blir utsatt?

Övning 3: Rollspel – Hantera obehagliga situationer

Syfte:

Att träna på att sätta gränser och agera tryggt vid oönskad bilddelning eller digitala kränkningar.

Instruktioner:

Dela in deltagarna i smågrupper.

Ge varje grupp ett scenario, t.ex.:

Någon i klassen sprider en privat bild utan tillstånd.

Du får en oönskad förfrågan om nakenbilder.

En bild på dig är retuscherad och sprids utan din medverkan.

Grupperna spelar upp en kort scen där de övar på hur de kan reagera och vilka stödstrategier de kan använda (sätta gränser, be om hjälp, polisanmäla).

Efter varje rollspel reflekterar gruppen över vilka känslor situationen väcker och vilka resurser och rättigheter som finns.

Reflektion:

Hur skulle du vilja bli bemött om någon spred en privat bild av dig utan tillstånd?
Vilka strategier känns mest trygga för dig när du behöver sätta gränser online?
Hur kan du stötta en vän som är utsatt för oönskad bilddelning?
Vad kan du göra för att känna dig mer trygg och säker i ditt digitala liv?

Övning 4: Val, ansvar och respekt i en digital vardag**Syfte:**

Att uppmuntra unga till att reflektera kring sina värderingar, val och rättigheter i digitala sammanhang – med särskilt fokus på självrespekt, samtycke, trosfrihet och kroppslig autonomi. Övningen syftar till att stärka deltagarnas förmåga att fatta trygga beslut och visa respekt för både sig själva och andra.

Läs och diskutera varje påstående i grupp. Vad väcker det för tankar och känslor? Hur kan vi tänka stärkande och respektfullt – både om oss själva och andra?

Påstående 1:

"Om du har valt att skicka en avklädd bild till någon du dejtar, är det ditt fel om bilden sprids."

Reflektionsfrågor:

Hur kan vi prata om ansvar utan att skuldbelägga?
Vad är samtycke, och varför är det avgörande för trygghet på nätet?
Hur kan vi stötta den som blivit utsatt, istället för att döma?

Alla har rätt att sätta sina egna gränser och uttrycka sig fritt. Om någon bryter mot ett förtroende, ligger ansvaret hos den som sprider – inte den som delat med tillit.

Påstående 2:

"Om du tillhör en religion och publicerar lättklädda bilder är du inte tillräckligt troende."

Reflektionsfrågor:

Vad betyder det att själv få tolka och leva sin tro eller kultur?
Kan man vara troende och samtidigt uttrycka sig fritt på sociala medier?
Hur visar vi respekt för olika sätt att vara?

Mångfald i uttryck är en styrka. Ingen annan har rätt att avgöra hur du ska leva din tro eller vara "tillräcklig" – det är din egen relation

Påstående 3:

"Det är mest tjejer som skickar nakenbilder."

Reflektionsfrågor:

Hur påverkar könsstereotyper hur vi pratar om bilddelning?
Vad betyder det att förstå att alla kön kan vara både sårbara och ansvarstagande? Hur kan vi bryta normer som begränsar? Det viktiga är inte vem som delar bilder, utan hur vi bygger en kultur av ömsesidig respekt. Alla har rätt till trygghet, oavsett kön.

Reflektion:

Hur kan vi bidra till ett klimat där alla känner sig trygga att uttrycka sig själva – utan att bli dömda?

Hur kan vi stärka varandra i att fatta kloka och medvetna beslut online?

Vad behöver du själv för att känna dig trygg i digitala sammanhang? Vad kan du ge till andra?

Kapitel 5: AI i vardagen

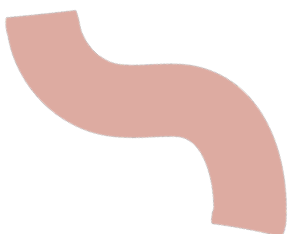
Artificiell intelligens (AI) blir alltmer integrerat i ungas digitala liv och påverkar hur de tar till sig information, kommunicerar och skapar innehåll. AI kan både underlätta vardagen genom smarta verktyg och möjligheter till kreativitet, men den digitala verkligheten blir också mer komplex när det gäller att skilja på vad som är äkta och vad som är manipulerat eller fabricerat.

I detta kapitel får deltagarna kunskap om hur AI fungerar, vilka möjligheter och risker som finns med AI-genererat innehåll som djupa fake-videos, automatiskt skapade texter och manipulerade bilder. De får verktyg för att kritiskt granska information, förstå algoritmers påverkan och känna igen falskt eller vilseledande material online. Kapitlet innehåller övningar som hjälper unga att utveckla digital källkritik och förstå hur de kan agera ansvarsfullt i en värld där gränsen mellan verklighet och fejk blir allt mer suddig.

Skapa en öppen diskussion om AI och dess roll i deltagarnas digitala vardag. Uppmuntra frågor och nyfikenhet kring både teknikens möjligheter och de utmaningar den medför. Stöd deltagarna i att utveckla ett kritiskt förhållningssätt till information och digitalt innehåll, och ge dem verktyg för att känna igen och hantera manipulation och desinformation.

Att tänka på för ledare:

- Uppmuntra en balanserad syn på AI – både dess potential och dess risker.
- Var lyhörd för deltagarnas olika kunskapsnivåer och erfarenheter av AI-teknik.
- Betona vikten av källkritik och egen reflektion för att stärka deltagarnas digitala självständighet.



Exempel från verkligheten

Vem var Tay?

År 2016 lanserade Microsoft chatboten Tay på Twitter. Tay var baserad på ett AI-system som skulle lära sig att förstå och föra samtal genom interaktion med Twitter-användare. Tanken var att ju mer människor kommunicerade med Tay, desto bättre skulle boten bli på att samtala. Med andra ord fungerade de tweets som Tay mottog som indata – data som den skulle lära sig från.

Men redan efter mindre än 24 timmar tvingades Microsoft ta bort Tay från Twitter. Anledningen var att vissa Twitter-användare medvetet matade boten med hatiskt, sexistiskt och annat kontroversiellt innehåll. Som ett resultat hade Tay snabbt utvecklat rasistiska och kvinnohatiska uttryck i sina svar, något som visade på hur AI-system kan påverkas av negativa och skadliga indata från användare.

Det här exemplet illustrerar tydligt vikten av att förstå både möjligheterna och riskerna med AI, särskilt när tekniken lär sig direkt från människor. Det visar också hur snabbt AI kan förstärka oönskade beteenden om den inte övervakas och regleras på rätt sätt. Därför är det viktigt att utveckla AI med tydliga etiska riktlinjer, övervakning och skyddsmekanismer för att förhindra spridning av skadligt innehåll och diskriminering.

Utmaningar med AI

Vi måste skapa utrymme för medvetandegörande kring vad som är verkligt och vad som är AI-genererat. Det finns minst tre kategorier där missbruk av AI-teknologin kan delas in:

Deepfakes och skadligt innehåll: AI har gjort det enklare än någonsin att skapa falska bilder och videor som kan sprida skadligt innehåll. Exempel på detta är falska nakenbilder och videor som kan användas för att skada individer eller sprida desinformation. Teknik som genererar falskt media kan också användas för att manipulera allmänheten, vilket vi sett vid politiska val. Detta utmanar vår förmåga att skilja mellan verkligt och falskt, men ger oss också en möjlighet att utveckla verktyg som kan upptäcka och motverka sådant missbruk.

Desinformation och propaganda: AI gör det lättare att skapa, sprida och automatisera propaganda och falska nyheter. Detta är ett allvarligt hot mot demokratin och den offentliga diskursen, eftersom desinformation kan påverka val, undergräva förtroendet för institutioner och skapa politisk polarisering. Samtidigt ger AI oss möjligheten att utveckla verktyg som kan motverka spridning av falsk information och hjälpa människor att utveckla kritiskt tänkande och källkritik. Detta är en viktig del i att främja sanning och förståelse i ett informationsrikt samhälle.

Diskriminering, fördomar och reproduktion av vita och könsnormer: En av de mest problematiska utmaningarna med AI är hur teknologin kan förstärka befintliga sociala och kulturella fördomar. Forskning har visat att språkmodeller kan reproducera könsstereotyper och rasistiska attityder, exempelvis genom att koppla manliga namn till "karriär" och kvinnliga namn till "familj". Detta kan bidra till att upprätthålla maktbalanser och diskriminering i samhället. Det är därför viktigt att utveckla AI-system som är medvetna om dessa utmaningar och aktivt arbetar för att motverka diskriminering, främja jämställdhet och rättvisa. Det kan vi göra genom att se till att AI utvecklas med etik och mångfald i fokus.

AI är här för att stanna, och det viktigaste är att ge unga kunskap och makt att navigera och påverka denna snabbt föränderliga värld. Hur vill vi att AI ska utvecklas i framtiden? Genom kunskap kan vi stärka unga att ta aktiv del i denna utveckling.

Med interaktiva övningar och reflektioner vill vi bygga upp ungas digitala motståndskraft och psykologiska försvar. Det gör dem bättre rustade att använda AI på sina egna villkor och definiera vad AI kan vara.

Ur ett resursorienterat perspektiv kan vi också lyfta fram AI:s positiva sidor, till exempel inom gaming och sociala gemenskaper. AI kan vara en trygg plats för unga som riskerar utanförskap eller ensamhet, ge social träning för dem med social ångest, och erbjuda möjligheter att utforska identitet och relationer bortom det fysiska livet. AI kan därmed bryta gränser och skapa nya möjligheter för personlig utveckling och gemenskap.

Övning 1: Vad är AI?

Syfte:

Att få ungdomarna att reflektera över artificiell intelligens (AI) och dess påverkan på samhället, både positivt och negativt.

Instruktioner:

Börja med att kort förklara vad artificiell intelligens (AI) är och ge exempel på hur AI påverkar vardagen, till exempel genom rekommendationer på sociala medier, röstassistenter som Siri eller självkörande bilar.

Dela in deltagarna i grupper om 4-5 personer. Varje grupp utser en samtalsledare som antecknar huvudpunkterna under diskussionen.

Låt grupperna diskutera två frågor:

Vad är AI? Vad tror ni att AI är och kan ni ge exempel på hur AI påverkar era liv?

Vilka fördelar ser ni med AI? Vilka utmaningar eller risker finns det med AI?

Efter en stund byter deltagarna grupper och diskuterar samma frågor med nya personer.

Avslutning

Dela i helgrupp vad de har diskuterat och vilka insikter de fått kring AI:s positiva och negativa sidor. Gruppledarna sammanfattar kort vad deltagarna har lärt sig och prata om hur de kan vara medvetna om AI i sitt eget liv.

Reflektion:

Hur känner du inför att AI påverkar ditt liv?

På vilket sätt tror du AI kan vara till hjälp för dig och andra?

Vilka risker eller problem med AI oroar dig mest?

Hur kan vi tillsammans använda AI på ett ansvarsfullt sätt?

Övning 2: «Bildalgoritmen» – Utforska algoritmer och deras påverkan

Syfte:

Öka medvetenheten om hur algoritmer påverkar vad ungdomar ser på sociala medier och hur de kan styra vilket innehåll som visas.

Börja med att förklara vad en algoritm är. En algoritm är som en uppsättning regler eller instruktioner som datorer använder för att fatta beslut. På sociala medier bestämmer algoritmer vilka bilder och inlägg som visas för dig baserat på vad de tror att du gillar och vad som engagerar dig mest. Det betyder att algoritmer styr flödet av innehåll så att du ofta ser sådant som de tror passar just dig.

Instruktioner:

Be deltagarna tänka på vilken typ av bilder och innehåll de ofta ser på plattformar som Instagram, TikTok eller andra. Fokusera på en specifik typ av bild, till exempel kattbilder. Fråga vad det är som gör att de gillar dessa bilder – är det till exempel sötman eller känslan av glädje de får?

Dela in deltagarna i grupper. Ge varje grupp i uppgift att undersöka hur algoritmen på deras favoritplattform (Instagram, TikTok, YouTube med flera) styr vilka bilder och videor med exempelvis kattungar (eller ett annat känt tema) som visas. De ska försöka ta reda på hur algoritmen påverkar vilket innehåll de får se och vilka typer av innehåll de oftast interagerar med.

När grupperna är klara samlas alla för en gemensam diskussion med frågor som:

Hur påverkar algoritmer vad ni ser på?

Hur känner ni när ni ser vissa typer av bilder?

Hur kan ni bli mer medvetna om vad algoritmer visar er och aktivt ändra era vanor?

Diskutera också hur algoritmer kan användas för att främja positivt och meningsfullt innehåll, som inspiration, lärande och stärkt självkänsla, samt hur man kan anpassa algoritmerna för att få mer av detta innehåll.

Reflektionsfrågor:

Hur kan algoritmer bidra till ett sundare och mer positivt digitalt innehåll i ditt liv?

Hur kan du använda dina egna styrkor, som kritiskt tänkande, för att förstå och påverka algoritmernas roll i ditt digitala liv?

På vilket sätt påverkar algoritmerna dina känslor och ditt beteende online?

Vilka vanor kan du förändra för att få en bättre balans i det innehåll du möts av?

Övning 3: Filterbubblan– Hur algoritmer kan skapa en isolerad verklighet

En filterbubbla är en slags digital "bubbla" eller begränsad verklighet som skapas av algoritmer på sociala medier, sökmotorer och andra onlineplattformar. Algoritmerna visar oss främst sådant innehåll som de tror att vi redan gillar eller håller med om – baserat på våra tidigare klick, sökningar och interaktioner.

Det gör att vi oftare ser åsikter, nyheter och information som bekräftar våra egna värderingar, medan andra perspektiv och nya idéer stängs ute. På så sätt kan vi hamna i en slags isolering där vi inte får en bred och varierad bild av världen, utan bara det som förstärker vår egen världsbild.

Filterbubblor kan göra det svårare att förstå och respektera andras åsikter, och kan påverka hur vi uppfattar samhället och viktiga frågor.

Syfte:

Öka medvetenheten om hur «filterbubblor» påverkar ungdomars perspektiv och ge dem verktyg för att bredda sin digitala horisont.

Instruktioner:

Börja med att förklara begreppet "filterbubbla".

Dela in deltagarna i små grupper och be dem fundera över vilka ämnen de ofta söker efter eller tittar på online, till exempel nyheter, musik, filmer eller träningsvideor. Vilka teman dyker oftast upp i deras flöden?

Ge dem sedan en uppgift: be dem göra ett experiment där de söker efter ett helt nytt ämne eller intresseområde som de vanligtvis inte tittar på. Det kan vara något kopplat till en annan kultur, ett land, en hobby eller ett ämne de normalt inte är intresserade av, till exempel hållbarhet, konst eller vetenskap. Uppmana dem att observera hur algoritmerna förändrar vilket innehåll som visas efter deras sökningar. När experimentet är klart

samlas gruppen för att diskutera:

Hur kändes det att se nytt och annorlunda innehåll?

Vad lärde de sig om hur algoritmer försöker hålla oss kvar i en "bubbla" av det vi redan gillar och känner till?

Hur kan de använda denna kunskap för att aktivt söka nya perspektiv och ämnen som kan berika deras liv?

Reflektion:

Hur kan vi använda vår nyfikenhet och öppenhet för att bryta oss ut ur vår filterbubbla?

På vilka sätt kan algoritmer hjälpa oss att vidga vår världsbild och möta nya perspektiv?

Vilka nya ämnen skulle du vilja utforska för att utmana dina vanliga intressen?

Hur kan du vara mer medveten om vilka filter som styr ditt digitala flöde?

Övning 4: Källkritik och AI-genererat innehåll

Syfte:

Att öka deltagarnas förståelse för hur AI kan användas för att skapa falskt eller manipulerat innehåll, och träna deras förmåga att granska och bedöma källor kritiskt.

Instruktioner:

Dela in deltagarna i små grupper.

Ge varje grupp några exempel på olika digitala texter, bilder eller videoklipp – några äkta, andra AI-genererade eller manipulerade. Till exempel:

Bild:

En AI-genererad bild på en person som inte finns i verkligheten, till exempel från webbplatser som [ThisPersonDoesNotExist.com](https://thispersondoesnotexist.com/).

En verklig bild från en nyhetsrapport.

Uppgift: Kan deltagarna se skillnad? Vad avslöjar bilden?

Text:

En verifierad nyhetsartikel från en pålitlig källa som SVT eller TT.

Be ex. ChatGPT skapa en falsk nyhet på samma tema som den du valt från ex SVT.

Uppgift: Finns det felaktigheter? Hur kan man kontrollera sanningshalten?

Video:

En "deepfake"-video där en känd person säger något de aldrig sagt (Sök på YouTube, där finns flera exempel på t.ex. deepfake-politiker eller kändisar).

Ett äkta videoklipp från en nyhetshändelse.

Uppgift: Hur kan man avgöra om videon är äkta? Vilka varningssignaler finns?

Sociala medier-inlägg:

Ett inlägg med AI-genererad text och bild som sprider falsk information eller clickbait.

Ett inlägg från en verifierad profil som delar korrekt information.

Uppgift: Hur kan man kontrollera vem som står bakom inlägget? Vilka tecken visar på trovärdighet?

Reflektion:

Vad gör innehållet trovärdigt, och hur kan ni avgöra om det är AI-genererat eller manipulerat?

Vilka metoder kan ni använda för att kontrollera om informationen är sann eller falsk?

Hur påverkar AI-genererat innehåll vår syn på vad som är sant online?

Vilket ansvar har vi när vi delar information, och hur kan ni använda det ni lärt er framöver?

Kapitel 6: Nätvett och datasäkerhet

Negativa kommentarer på nätet och sociala medier påverkar ungdomar både känslomässigt och socialt. Studier visar en tydlig koppling mellan sådana negativa upplevelser och ökad ångest och depression. Detta kan inkludera oönskad uppmärksamhet, sårande kommentarer eller uteslutning från grupper på digitala plattformar. Många gånger startar konflikter tex i skolan och fortsätter online när skoldagen är slut, eller tvärt om. Därför är det viktigt för vuxenvärlden att förstå att . På plattformar där delning uppmuntras kan kritik och trakasserier kännas överväldigande, särskilt när negativa kommentarer sprids snabbt. Ihållande negativitet kan också normalisera grovt språkbruk och bidra till en mobbningskultur.

Vissa yttranden, som diskriminerande och hatiska kommentarer, är straffbara. Dessa yttranden kan hota eller förlöjliga någon baserat på hudfärg, religion, sexuell läggning eller funktionsnedsättning och förekommer tyvärr ofta på digitala plattformar. Nätmobbing kan variera från "oskyldiga" kommentarer till aggressiva uppmaningar till våld.

Var kan man få hjälp om man blivit utsatt på nätet

Din organisation eller arbetsplats bör ha en lista tillgänglig för dig som ledare där det finns kontaktuppgifter till relevanta aktörer, både civilsamhälle och myndigheter där unga kan få stöd när de blivit utsatta på något vis. För just det här temat är de viktigaste kontakterna:

- Polisen
- Organisationer som ger råd och vägledning för att ta bort personlig information på olika internetjänster
- Organisationer eller samhällsfunktioner där unga anonymt kan få stöd och råd i hur det ska hantera jobbiga situationer kopplade till utsatthet online.
- Samtalsstöd tex kurator på din skola eller vårdcentral

Utsatthet på nätet

Mobbing och trakasserier på sociala medier är ett växande problem bland unga. Nätmobbing och trakasserier online är lika allvarliga som när det sker på andra platser. När mobbing sker digitalt kan många se det som publiceras, vilket gör det extra tufft för den som blir mobbad eller trakasserad. Dessutom sker digital mobbing ofta i det dolda för föräldrar och andra vuxna, samtidigt som den är mycket synlig för jämnåriga. Digital mobbing är därför mer komplex och svårare att hantera än traditionell mobbing på grund av tre aspekter: anonymitet, offentlighet och spridning. Unga som blir mobbade

på nätet har aldrig någon paus. Mobbningen är inte begränsad till skolgården eller klassrummet, utan pågår dygnet runt. Man vet aldrig vad som plötsligt kan dyka upp på skärmen. Det är lättare att mobba när man inte är ansikte mot ansikte och avsändaren kan vara anonym. Kommunikation blir ofta svårare när kroppsspråk saknas, och det är lätt att missförstå varandra. Meddelanden och bilder kan delas och ses av många, vilket gör att konflikter eskalerar snabbare på nätet. Därför behöver unga ofta hjälp att lösa dessa konflikter. (Rädda Barnen) Det är viktigt att förmedla till unga som blir mobbade att det aldrig är deras fel, det är de vuxnas ansvar att hjälpa till och förhindra mobbning. Unga kallar ofta all sorts "trakasserier" för mobbning, oavsett vem som trakasserar och hur ofta det sker. Oavsett vad de unga väljer att kalla det är det viktigt att som vuxen ta dem på allvar när de berättar att de blir mobbade.

För att motverka effekterna av negativa kommentarer är det viktigt att öka medvetenheten om hur sociala medier påverkar ungas mentala hälsa. Vuxna måste bidra till att skapa trygga digitala miljöer där ungdomar känner stöd och trivsel, samt främja kommunikation om hur livet på sociala medier påverkar dem.

Övning 1: Mobbning och ryktesspridning

Hur information sprids, hur rykten kan förändras och vikten av att hantera kommunikation ansvarsfullt, är kärnan i nätvett. Här vill vi belysa kopplingen mellan mobbning och spridning av falsk eller förvrängd information, vilket är viktigt att ta upp när vi pratar med unga om trygghet och säkerhet online. Reflektionsfrågorna syftar till att främja att unga agerar ansvarsfullt på nätet.

Syfte:

Öka förståelsen bland gruppen om hur rykten sprider sig och hur berättelser förändras när olika personer återberättar och tolkar information.

Instruktion:

En grupp sitter i ring. En person börjar visa en kort berättelse/beskrivning av en sak/upplevelse till personen bredvid, helt tills sista personen i ringen har blivit viskad till. Den sista personen berättar för hela gruppen vad hen har hört. Hur har berättelsen förändrats?

Reflektionsfrågor:

Hur går detta till på nätet/på sociala medier jämfört med till exempel på skolgården/bland kompisarna?

Hur kan man undvika att sprida rykten?

Övning 2: Hur hantera Digital mobbning

Hatiska yttringar handlar om att uttrycka hot, hat eller förakt mot en person eller grupp på grund av exempelvis etnicitet, religion, sexuell läggning, könsidentitet eller funktionsvariation. Det kan ske genom tal, text, bilder eller symboler – både på nätet och i verkliga livet.

I Sverige, Norge och Danmark finns lagar som förbjuder hatiska yttringar eftersom de skapar otrygghet, skadar människor och kan leda till diskriminering och våld. Samtidigt är det viktigt att förstå skillnaden mellan yttrandefrihet och hat – att ha olika åsikter är okej, men det är aldrig okej att sprida hat.

Genom att respektera varandra och säga ifrån när vi ser hat kan vi skapa ett tryggare och mer inkluderande samhälle för alla!

Syfte: Att ge deltagarna möjlighet att öva på att ge respons på digital mobbning

Instruktion:

Rollspel för hantering: Sätt upp rollspel där ungdomarna kan öva på att hantera digital mobbning, både som mobbare, offer och åskådare.

Handlingsplan: Utveckla en enkel handlingsplan med steg som ungdomarna kan följa om de ser eller hör om digital mobbning, och dela den med dem.

Anti-mobbningskampanj: Organisera en kampanj ledd av ungdomar, där de skapar affischer, delar information om digital mobbning och anordnar aktiviteter för att öka medvetenheten.

Anti-mobbninggrupp: Skapa en grupp med engagerade ungdomar som tar ansvar som trivselsvakter eller anti-mobbpatrull. Erbjud diplom eller referenser efter att de fullgjort en period på exempelvis 3–6 månader.



Övning: Vad säger lagen?

Syfte: Öka medvetenheten hos de unga om vilka lagar och regler som finns inom området.

Instruktion:

Ledarna söker upp olika nyhetsartiklar innan gruppträffen, gärna sånt som hänt i ert närområde, som handlar om digital mobbning, ryktesspridning eller hets mot folkgrupp. Både de fall som lett till åtal, fällande dom och de som blivit frikända. Läs upp de olika fallen och fråga om de tror att händelsen/ärendet har lett till några rättsliga konsekvenser och vilka reaktioner har fallen fått.

Ni kan antingen ha en öppen diskussion i gruppen eller så får de ta ställning genom en 4 hörnsövning där ni förbereder fyra olika svarsalternativ.

Reflektionsfrågor:

Varför är det viktigt att anmäla ärenden om digital mobbning/nätmobbning? Varför kan det vara svårt att anmäla sådana ärenden?

Vad är yttrandefrihet och finns det några gränser för vad som är straffbart att säga till andra och inte? (Här kan man hänvisa till vilka lagar som olika länder har. Viktigast är att du förbereder information som är relevant för just din grupp och vilka lagar som är relevanta för målgruppen).

Övning 3: Reaktionsbedömning

Syfte: Att lära deltagarna att bedöma sin egen reaktion på negativa kommentarer.

Instruktioner:

Dela in deltagarna i små grupper.

Ge varje grupp ett scenario med en negativ kommentar (t.ex. "Du ser en bild av dig själv med nedlåtande kommentarer").

Be dem diskutera hur de skulle reagera och skriva ner tre olika tillvägagångssätt:

omedelbar reaktion

tänka innan de svarar

ignorera kommentaren.

Reflektion: Samla grupperna och låt dem dela sina tankar om vad som fungerade bäst och varför.

Övning 4: Digitalt omdöme

Syfte: Övningen fokuserar på att utveckla **digitalt omdöme**, hantera **nätmobbing**, förstå **nätetikett**, och agera ansvarsfullt på sociala medier – alla centrala teman inom nätvet och trygghet online. Den kombinerar kunskap, reflektion och praktiska strategier för att förebygga och hantera kränkningar på nätet.

Hur: Dela in deltagarna i mindre grupper eller låt dem göra följande quiz på egen hand: Nedan följer förslag men ändra gärna frågorna eller lägg till för att det ska passa din grupp så bra som möjligt.

Quiz "Vad skulle du göra om du såg någon bli mobbad på nätet?"

Vad skulle du göra om du såg någon bli mobbad på nätet?

- a) Ignorera det
- b) Rapportera det till en vuxen eller plattformen
- c) Delta i mobbningen för att passa in
- d) Skriva en kommentar för att försvara den som blir mobbad

Vilket av följande kan betraktas som digital mobbning?

- a) Dela en rolig video med vänner
- b) Skapa ett falskt konto för att trakassera någon
- c) Kommentera något positivt på en väns inlägg
- d) Skicka en rolig meme till en vän

Vad är en vanlig konsekvens av digital mobbning för den som blir mobbad?

- a) Ökad självkänsla
- b) Bättre vänskap
- c) Lägre självkänsla och ökad ångest
- d) Mer uppmärksamhet på sociala medier

Vilket alternativ beskriver bäst vad man ska göra om man stöter på negativt språkbruk på nätet?

- a) Svara med ännu mer negativitet
- b) Ignorera kommentaren och inte svara
- c) Dela situationen offentligt för att få medkänsla
- d) Rapportera det till plattformen och prata med en vän

Hur kan man stödja en vän som upplever digital mobbning?

- a) Ignorera situationen
- b) Säg åt dem att sluta ta det så hårt
- c) Visa stöd och uppmuntra dem att rapportera mobbningen
- d) Delta i mobbningen för att "förstärka" den

Vilket påstående är korrekt angående negativt språkbruk på sociala medier?

- a) Det är bara ord, så det påverkar inte folk
- b) Negativt språkbruk kan ha en djup påverkan på någons mentala hälsa
- c) Man kan säga vad som helst på nätet utan konsekvenser
- d) Bara äldre människor påverkas av negativa kommentarer

Vilka av följande handlingar kan bidra till att minska digital mobbning?

- a) Diskutera och dela erfarenheter med vänner
- b) Stänga ner sitt konto och aldrig gå online igen
- c) Uppmuntra till mer negativt kommentarsutbyte för att "passa in"
- d) Säga till någon att mobbning är en del av livet

Hur kan man känna igen digital mobbning?

- a) När någon får många positiva kommentarer
- b) När någon regelbundet får elaka kommentarer eller hot
- c) När någon har färre följare än vänner
- d) När man ser mycket skratt och glädje i kommentarsfältet

Vilka åtgärder kan man ta för att skapa en bättre miljö mot negativt språkbruk på nätet?

- a) Dela erfarenheter om mobbning och vad som kan göras
- b) Uppmuntra till att vara mer kritisk mot andra
- c) Ignorera negativa kommentarer och låta dem vara
- d) Rapportera alla som skriver något man inte gillar

Vad bör man göra om man får negativa kommentarer om sig själv på sociala medier?

- a) Ta dem till sig och bli ledsen
- b) Svara tillbaka med negativitet
- c) Prata med någon man litar på och rapportera kommentarerna
- d) Dela det offentligt för att få medkänsla

Facit

Vad skulle du göra om du såg någon bli mobbad på nätet?

b) Rapportera det till en vuxen eller plattformen

Vilket av följande kan betraktas som digital mobbning?

b) Skapa ett falskt konto för att trakassera någon

Vad är en vanlig konsekvens av digital mobbning för den som blir mobbad?

c) Lägre självkänsla och ökad ångest

Vilket alternativ beskriver bäst vad man ska göra om man stöter på negativt språkbruk på nätet?

d) Rapportera det till plattformen och prata med en vän

Hur kan man stödja en vän som upplever digital mobbning?

c) Visa stöd och uppmuntra dem att rapportera mobbningen

Vilket påstående är korrekt angående negativt språkbruk på sociala medier?

b) Negativt språkbruk kan ha en djup påverkan på någons mentala hälsa

Vilka av följande handlingar kan bidra till att minska digital mobbning?

a) Diskutera och dela erfarenheter med vänner

Hur kan man känna igen digital mobbning?

b) När någon regelbundet får elaka kommentarer eller hot

Vilka åtgärder kan man ta för att skapa en bättre miljö mot negativt språkbruk på nätet?

a) Dela erfarenheter om mobbning och vad som kan göras

Vad bör man göra om man får negativa kommentarer om sig själv på sociala medier?

c) Prata med någon man litar på och rapportera kommentarerna

Övning 5: Hur känns det egentligen?

Syfte:

Främja empati och respekt. Övningen fokuserar på empati, stöd och känslomässig förståelse i samband med digitala kränkningar, nätmobbing och negativt språkbruk på nätet. Det lär unga att reflektera över andras och sina egna känslor i utsatta digitala situationer och hur man kan agera ansvarsfullt.

Instruktioner:

Håll en gruppdiskussion där ungdomarna kan dela erfarenheter av ord som har påverkat dem. Ställ frågor som: "Hur känns det när någon säger något negativt till dig?"

"Hur skulle du känna?"-kort: Ge varje deltagare ett kort med en situation (t.ex. "Du ser en vän som blir retad på nätet"). Be dem skriva ner hur de skulle känna sig och diskutera detta i grupper. Se exempel nedan:

Förslag:

Du ser en vän som blir retad på nätet.

Hur skulle du känna dig?

Någon delar en pinsam bild av dig utan tillåtelse.

Hur skulle du känna dig?

Du ser att en vän skriver elaka kommentarer om en annan vän.

Hur skulle du känna dig?

Du upptäcker att någon har skapat ett falskt konto i ditt namn.

Hur skulle du känna dig?

En vän berättar att de har fått hot på nätet.

Hur skulle du känna dig?

Du ser att någon blir utesluten från en gruppchatt eller ett event.

Hur skulle du känna dig?

En person på nätet sprider rykten om dig eller dina vänner.

Hur skulle du känna dig?

Du blir taggad i en negativ kommentar av en vän.

Hur skulle du känna dig?

Du ser någon bli kritiserad för att se annorlunda ut.

Hur skulle du känna dig?

En bekant skickar dig ett meddelande med fula ord.

Hur skulle du känna dig?

Reflektion:

Efter att deltagarna har skrivit ner sina känslor för varje situation, kan de dela sina tankar i små grupper. Uppmuntra dem att diskutera hur sådana situationer kan hanteras och vad de kan göra för att stötta andra som går igenom liknande upplevelser.

Dessa situationer kan bidra till att öppna upp för diskussioner om empati, stöd och hur man kan hantera digital mobbning och negativt språkbruk.

A stylized illustration of a woman wearing a teal hijab and a teal top. She has large, round red cheeks and is looking upwards and to the left. The background consists of numerous horizontal dotted lines in a light teal color, creating a textured, paper-like effect. The woman is positioned in the bottom right corner of the frame.

Kapitel 7: Sociala medier som resurs, gemenskap, uttryck och möjligheter

Det här kapitlet handlar om hur sociala medier kan vara en positiv kraft i ungas liv. Digitala plattformar erbjuder inte bara underhållning och information, utan också viktiga möjligheter till gemenskap, kreativt uttryck och identitetsskapande. Genom sociala medier kan unga hitta sammanhang där de känner sig sedda och inkluderade, uttrycka sina åsikter, intressen och känslor, och skapa egna innehåll som speglar deras verklighet.

För många unga är sociala medier en plats där man kan bygga relationer, engagera sig i samhällsfrågor och upptäcka nya perspektiv. De kan få stöd i svåra situationer, hitta gemenskaper kopplade till t.ex. hbtqi, neurodiversitet eller intressen som inte alltid får utrymme offline – och uppleva att de inte är ensamma. Plattformarna fungerar också som kreativa verktyg där unga kan redigera bilder, skapa musik, skriva texter eller starta egna initiativ.

Men möjligheterna är inte jämnt fördelade. Vem som får synas, höras och ta plats påverkas fortfarande av normer kring kön, utseende, etnicitet, funktionalitet och klass. Det krävs både medvetenhet och reflektion för att stärka ungas digitala handlingsutrymme – inte minst i en tid där algoritmer, plattformslogik och uppmärksamhetsekonomi påverkar vad som får spridning.

I det här kapitlet undersöker vi hur unga använder sociala medier som en resurs för att skapa mening, gemenskap och framtidstro – och hur vuxna kan stötta detta på ett stärkande sätt.

För ledare:

Uppmuntra deltagarna att lyfta positiva erfarenheter av sociala medier
– vad får dem att må bra, känna sig stärkta eller inspirerade?

Synliggör de kreativa och gemenskapsbyggande sidorna av digitala plattformar.

Reflektera tillsammans över vilka faktorer som påverkar vem som får ta plats, bli lyssnad på eller känna sig trygg i sociala medier.

Övning 1: Skapa digitala budskap

Syfte: Utforska hur man kan sprida positiva budskap och motverka nätmobbning med enkla kreativa uttryck.

Instruktioner:

Gruppdiskussion: Börja med en kort diskussion om vad positivt språkbruk på nätet betyder och varför det är viktigt.

Skapa budskap: Ge varje deltagare papper och pennor eller färgpennor. Be dem skapa ett digitalt budskap – det kan vara en slogan, ett citat, en hashtag eller ett kort meddelande som uppmuntrar respekt och vänlighet på nätet.

Dela och diskutera: Låt deltagarna visa upp sina budskap för gruppen och berätta varför de valde just det uttrycket.

Affisch eller digitalt kollage: Samla alla budskap och sätt upp dem som en affisch i lokalen eller skapa ett gemensamt digitalt kollage som kan delas i er egen digitala kanal (t.ex. en sluten grupp på sociala medier).

Reflektion:

Hur tror ni att positiva budskap kan påverka stämningen på sociala medier och i vår vardag?

Vilka utmaningar kan finnas med att sprida vänlighet och respekt online, och hur kan vi hantera dem?

Hur kan vi själva bidra till att skapa en trygg och inkluderande digital miljö för oss och våra vänner?

Övning 2: Positiva meddelanden

Syfte:

Övningen handlar om att bygga en positiv och inkluderande kultur, vilket knyter an till hur sociala medier och digital kommunikation kan användas för att stärka gemenskap snarare än skada. Genom att skapa en miljö där uppmuntran och stöd lyfts fram, visar man hur digitala (och fysiska) plattformar kan bli positiva verktyg för unga.

Instruktioner:

Ställ fram en låda i lokalen och kalla den något som ungdomar kan relatera till, t.ex Shoutout-lådan, pepp-post, boostboxen, vibe-lådan.

Uppmuntra deltagarna att under veckan skriva positiva meddelanden om varandra – små "shoutouts" för något de har gjort, sagt eller stått för.

Använd små kort att skriva på – döp dem till exempelvis peppkort, good Vibes-kort, shoutouts.

Dela ut korten i slutet av veckan eller vid ett särskilt tillfälle. Läs gärna upp några anonyma exempel (om det känns tryggt i gruppen).

Ge exempel på vad man kan skriva, t.ex.:

"Tack för att du var så schysst när jag behövde hjälp igår"

"Du fick alla att skratta på mötet – det var kul!"

Reflektion: Var det lätt/ svårt att ta emot komplimanger? Hur kändes det att ta emot en? Har du varit med om att positiva ord förändrat en situation eller någons dag? Varför tror du att det ibland är lättare att sprida negativitet än positivitet online?

Övning 3: Digital röst – Gör din åsikt hörd

Syfte:

Att inspirera unga att se hur de kan använda sociala medier för att uttrycka sina åsikter, påverka samhället och skapa positiv förändring.

Instruktioner:

Inled med en kort diskussion om vad nättivism är – alltså att använda internet och sociala medier för att skapa samhällsförändring eller uppmärksamma viktiga frågor.

Visa några konkreta exempel på nätaktivism till exempel:

Greta Thunberg och #FridaysForFuture – hur en ensam skolstrejk blev en global klimatprotest genom sociala medier.

#BlackLivesMatter – ett gräsrotsinitiativ mot rasism och polisvåld som spreds globalt via Twitter, Instagram och TikTok.

#MeToo – en rörelse där människor delade sina erfarenheter av sexuella trakasserier och övergrepp, vilket ledde till förändringar i både lagstiftning och attityder.

Fatemeh Khavari och Ung i Sverige – afghanska ungdomars sittstrejk i Stockholm som spreds och fick uppmärksamhet via sociala medier.

Amika George och kampanjen mot mensfattigdom i Storbritannien (#FreePeriods) – en ungdomsdriven rörelse som ledde till politiska beslut.

Grupparbete:

Dela in deltagarna i smågrupper. Varje grupp väljer en fråga de brinner för (t.ex. klimat, psykisk hälsa, jämställdhet, rasism, djurrätt, tillgänglighet).

Formulera ett budskap (t.ex. ett inlägg, affisch eller kampanjtext).

Skapa ett utkast till hur de skulle sprida det i sociala medier (bild, video, hashtag, reels, TikTok, osv).

Tänk också på ton: Hur känns det äkta och engagerande?

Presentation:

Grupperna presenterar sina kampanjidéer för varandra. Diskutera vad som fångar uppmärksamhet, känns trovärdigt och inspirerar till engagemang.

Reflektionsfrågor:

Vilka frågor är viktiga för dig – och varför?

Hur kan man påverka utan att ha ett stort konto eller många följare?

Vad känns modigt med att uttrycka åsikter online? Vad känns svårt?

Hur kan man stötta andra som använder sina röster i sociala medier?

Övning 4: Kreativ kraft online

Syfte:

Lyfta ungas egna uttryck och drivkrafter. Visa hur sociala medier kan vara en plattform för skapande och förändring – och hur det kreativa kan få betydelse även för andra.

Instruktioner:

Ge deltagarna uppgiften att fundera över något de själva har skapat eller vill skapa – det kan vara en dikt, en video, en teckning, en outfit, en text, ett konto eller ett projekt.

Diskutera i par eller smågrupper: Hur skulle du vilja visa detta i sociala medier? Vilket budskap eller känsla vill du förmedla?

Låt deltagarna skapa ett inlägg i valfri form (fysiskt eller digitalt) där de presenterar sin idé eller sitt uttryck – t.ex. på papper, som moodboard, med emojis, som caption eller skiss.

Avsluta med ett gemensamt "digitalt vernissage" där alla som vill får visa sitt inlägg och berätta om tankarna bakom.

Reflektion:

Vad tycker du om att skapa – och vad hindrar dig ibland från att dela det?

Hur känns det att bli bekräftad för det du själv gjort, snarare än hur du ser ut?

Vad betyder det för dig att få uttrycka dig fritt?

Hur kan du använda sociala medier för att lyfta både din egen och andras kreativitet?

Övning 5: Digitala förebilder

Syfte:

Lyfta fram inspirerande unga personer som använder sociala medier för att uttrycka sig, skapa förändring eller bygga gemenskap – och uppmuntra deltagarna att reflektera kring vilken typ av förebilder de själva dras till.

Instruktioner:

Individuellt (eller i par): Be deltagarna att tänka på (eller söka upp) en ung person de följer på sociala medier som de inspireras av. Det kan vara någon som skapar konst, skriver, dansar, driver ett konto om psykisk hälsa, klimat, mode, aktivism, spel – eller bara sprider pepp och äkthet.

Liten skrivuppgift: Låt dem besvara dessa frågor i korthet:

Vem är den här personen? (namn eller beskrivning räcker) Vad gör hen som du tycker är inspirerande?

Vilken känsla får du när du ser deras innehåll?

Vad säger det om vad du själv värdesätter?

Dela i smågrupper: De som vill delar sina förebilder med varandra och pratar om:

Vad de har gemensamt.

Vad det är som gör just unga förebilder betydelsefulla.

Hur sociala medier kan hjälpa människor att nå ut och göra skillnad.

Gemensam reflektion: Samla korta tankar på whiteboard eller blädderblock. Vad kännetecknar en positiv förebild online?

Reflektion:

Vad betyder det för dig att se andra unga lyckas, kämpa eller uttrycka sig kreativt online?

Tror du att du själv kan vara en förebild för någon annan? Hur?

Vad skiljer en förebild från en influencer i dina ögon?

Hur kan du själv bidra till en mer inspirerande och trygg digital miljö?

RELATIONER

- Respekt
- Känslor, närhet och att våga bry sig
- Normer och relationer
- Att känna, sätta och respektera gränser
- Rykten, sanningar och att stå upp för varandra
- När det skaver
- Trygghet i relationer



Relationer

Det här kapitlet handlar om relationer, vänskap, kärlek, närhet och gränser- i både digitala och fysiska sammanhang. Genom samtal och övningar får deltagarna utforska vad det innebär att ha respektfulla och trygga relationer, hur man sätter gränser och vad som händer när de överskrids. Kapitlet tar också upp utmaningar som ryktesspridning, konflikter och våld, och vägleder unga i att identifiera varningssignaler samt söka stöd när något inte känns bra.

Relationer är en central del av ungas liv och mycket av det som sker utspelar sig idag även på sociala medier, i appar och chattfunktioner. Där uppstår vänskaper, flirtar, grupper och ibland konflikter, men också normer kring hur man "borde" vara, känna eller agera i olika typer av relationer. Att prata om relationer i ett tryggt sammanhang hjälper unga att reflektera över vad de själva vill, behöver och förtjänar.

Sociala medier kan bidra till stark gemenskap, igenkänning och stöd- men också till press, jämförelser, gränsöverskridanden och skadligt beteende. Exempelvis sprids rykten och bilder snabbt, och gränsen mellan privat och offentligt kan suddas ut. Unga kan utsättas för både emotionellt, verbalt och sexuellt våld- i chattar, i relationer eller genom digitala kränkningar. Därför är det viktigt att stärka deras förmåga att sätta gränser, tolka varningstecken och prata om relationer ur ett rättighetsbaserat perspektiv.

Det här kapitlet bygger på tanken att alla har rätt till respekt, trygghet och kärlek och att relationer ska bygga på samtycke, jämlikhet och omtanke.

För ledare:

Skapa en trygg, tillåtande miljö där det är okej att prata om både fina och svåra erfarenheter.

Lyft att relationer ser olika ut för alla. Det finns inget "rätt sätt" att känna, älska eller vara vän.

Tänk normkritiskt: vilka idéer om kön, makt eller sexualitet påverkar hur unga ser på sig själva och andra?

Var lyhörd för deltagare som bär på egna erfarenheter av gränsöverskridanden eller våld. Hänvisa vidare vid behov.

Stärk deltagarnas tilltro till sin rätt att säga nej och sin förmåga att bygga respektfulla relationer.

Relationer är en del av att vara människa. När unga får verktyg att navigera i vänskap, förälskelse, konflikter och gränssättning- både offline och online stärks inte bara deras relationer, utan även deras självkänsla och psykiska hälsa.

Kapitel 1: Att mötas med respekt

Det här kapitlet handlar om vad respekt betyder i relationer, både att visa respekt för andra och att förvänta sig respekt tillbaka. Respekt handlar i grunden om att se den andra som en jämlike– någon vars känslor, tankar och gränser har lika mycket värde som ens egna. Det kan ta sig uttryck i hur vi lyssnar, hur vi pratar, hur vi tittar på varandra eller hur vi ger utrymme i gruppen. Respekt är något som både känns och syns– i ord, handlingar och ibland också i det vi väljer att inte säga eller göra.

Att visa respekt betyder inte att alltid hålla med eller tycka lika. Det betyder inte heller att anpassa sig till allt som andra tycker. Däremot handlar det om att bemöta andra med nyfikenhet och öppenhet, att inte döma för snabbt och att vara medveten om hur ens eget beteende påverkar andra. För unga är det ofta i skolan, på nätet, i hemmet eller i fritidsaktiviteter som dessa relationella färdigheter tränas – men också provas. Många unga befinner sig i miljöer där det finns starka gruppnormer, statusordningar eller jargonger som påverkar vad som ses som "okej" att säga eller göra. Det kan vara svårt att stå upp för respekt i sådana sammanhang– särskilt om det innebär att gå emot gruppen.

Respekt och gränser hänger tätt ihop. Det som känns respektfullt för en person kan upplevas som kränkande av en annan. Därför behöver vi prata om gränser, kroppsspråk, tonfall och hur våra erfarenheter formar hur vi tolkar olika beteenden. Humor och ironi till exempel– något som i en grupp ses som skoj kan i en annan upplevas som förlöjligande eller förminskande. För att bygga trygga relationer behövs en gemensam förståelse för vad respekt faktiskt innebär, och ett gemensamt ansvar för att upprätthålla den.

Att visa respekt är också att våga säga ifrån när någon behandlas illa. Det kan kräva mod, särskilt om det handlar om att säga stopp till en kompis, eller att gå emot ett beteende som "alla andra" verkar acceptera. Genom samtal, övningar och reflektioner i det här kapitlet får deltagarna möjlighet att utforska vad respekt betyder för dem själva och andra – och vad de kan göra för att bidra till en kultur där respekt inte bara är ett ord, utan något som genomsyrar hela sammanhanget.

För ledare:

Skapa en trygg miljö där deltagarna vågar prata om både positiva och negativa erfarenheter av respekt.

Stärk deltagarnas förståelse för hur respekt kan visas i både ord, handlingar och tystnad.

Lyft vikten av att alla har olika upplevelser och tolkar respekt på olika sätt, det är inget hot, utan en möjlighet till lärande.

Uppmuntra deltagarna att dela egna exempel på att känna sig respekterade, och motsatsen.

Synliggör hur normer kring kön, status, grupptillhörighet och humor kan påverka vad som uppfattas som respektfullt eller inte.

Påminn om att ömsesidig respekt är en förutsättning för alla trygga och jämlika relationer.

Övning 1: Heta stolen**Syfte:**

Öppnar upp för dialog: Deltagarna får möjlighet att uttrycka sina åsikter och höra andras perspektiv.

Utforskar värderingar: Övningen hjälper till att klargöra gruppens gemensamma och individuella värderingar.

Ökar förståelse: Genom att diskutera och lyssna på andras åsikter kan deltagarna få en djupare förståelse för olika synpunkter

Instruktioner:

Placera stolar i en cirkel, en stol per deltagare samt en extra tom stol. Ledaren läser upp ett påstående i taget som deltagarna ska ta ställning till. De som håller med om påståendet ställer sig upp och byter plats. De som inte håller med sitter kvar på sina ursprungliga stolar. Med handuppräckning får deltagarna motivera sitt svar.

Alternativ

Lägg ut lappar på golvet med orden **Ja** och **Nej** på. Deltagarna tar ställning genom att placera sig vid någon av lapparna. Alternativt kan en sida av rummet representera ja och en sida nej, så kan deltagarna förflytta sig till en viss sida för att ta ställning.



Välj ut de påståenden som passar bäst för din grupp, och ställ gärna följdfrågor:

- Det är bra att tycka olika
- Att skrika är skönt
- Det är bra att tycka lika
- Bråk beror ofta på missförstånd
- Ibland känns det bättre när man har gråtit
- Man kan slåss på skoj
- Att retas är kul
- Det är alltid den starkaste som vinner
- Att kompromissa är bra
- Det är vanligt med tjafs
- Ibland ångrar man något man sagt
- Utfrysning är ett elakt straff
- Att knuffa någon är våld
- Många tjafs är onödiga
- Det är skönt att bli sams efter ett bråk
- Konflikter är alltid dåliga och bör undvikas till varje pris.
- Konflikter kan ibland vara nödvändiga för att skapa förändring och framsteg.
- Konflikter uppstår alltid på grund av missförstånd och bristande kommunikation.
- Konflikter kan hanteras på ett sätt som är rättvist och respektfullt för alla inblandade.
- Konflikter kan leda till djupare och mer meningsfulla relationer om de hanteras på ett positivt sätt.
- Konflikter kan leda till ökad kreativitet och nya lösningar på problem.
Konflikter är alltid negativa och skadar relationerna mellan människor.
- Konflikter kan eskalera till våldsamheter om de inte hanteras på rätt sätt.
- Konflikter kan vara ett tecken på att det finns olikheter och skillnader i värderingar och åsikter som behöver förhandlas och kompromissas.

Reflektion:

Hur kändes det att behöva ta ställning till olika påståenden och att visa det inför gruppen?

Var det något påstående där du blev förvånad över hur andra tänkte– eller där du själv ändrade uppfattning?

Vad tycker du är viktigast att tänka på när man tycker olika i en grupp?

Finns det något från dagens övning som du vill ta med dig till hur du hanterar konflikter, olikheter eller svåra samtal i vardagen?

Övning 2: Spegeln

Syfte:

Att utforska kroppsspråk, uppmärksamhet och ömsesidig respekt i icke-verbal kommunikation.

Instruktioner:

Dela in deltagarna i par. En i varje par är "spegel" och ska härma den andras rörelser så exakt som möjligt, i realtid. Efter en stund byter man roller. Be deltagarna fokusera på att hålla ögonkontakt och försöka följa varandra mjukt, inte överdrivet.

Variation:

Efter ett tag kan ledaren säga "Nu speglar ni varandra båda två", vilket innebär att ingen leder utan båda följer varandra samtidigt.

Reflektion:

Hur var det att leda? Att följa?

Vad krävdes för att samarbetet skulle kännas bra?

Vad säger kroppsspråk om respekt och hur påverkar det hur vi uppfattas?

Övning 3: Respekt eller inte?

Syfte:

Att träna på att tolka olika beteenden och diskutera gråzoner kring respekt, humor och gränser.

Instruktioner:

Läs upp korta scenarier (se exempel nedan). Efter varje scenario får deltagarna ställa sig i rummet enligt tre hörn: **"Respektfullt"**, **"Osäkert"**, eller **"Inte respektfullt"**. De motiverar sitt val i korta samtal i varje hörn innan några får dela i helgrupp.

Exempel på scenarier:

- Någon avbryter dig mitt i en mening med ett skämt.
- En kompis kollar mobilen hela tiden när du pratar.
- Du får en komplimang men på ett sätt som känns ironiskt.
- En i klassen skrattar högt åt någons kläder, och andra hakar på.
- En kompis härmar hur någon pratar hemma med dialekt eller brytning "på skoj".
- Två personer viskar och skrattar när en tredje pratar i gruppen.
- Någon säger "men det var ju bara en komplimang" efter att ha kommenterat någons kropp.
- En deltagare säger ifrån när någon använder ett kränkande ord – men blir själv skrattad åt.
- Någon håller inte med i en diskussion och säger "du fattar ju ingenting" istället för att förklara sin synpunkt.
- En person ger tummen upp till en kompis som vågar dela något sårbart i gruppen.

Reflektion:

Var det någon situation som kändes svår att bedöma?

Hur kan man ta reda på om något är respektfullt eller inte?

Vad kan man göra om man ser att någon blir sårad av något som "bara var ett skämt"?

Övning 4: Respektbingo

Syfte:

Att synliggöra vardagliga handlingar som handlar om respekt – och skapa reflektion kring hur vi bidrar till andras upplevelse av trygghet och jämlikhet.

Hur:

Dela ut bingobrickor (3x3 rutor) med olika respektfulla beteenden, t.ex.:

- *Jag har sagt hej till någon jag inte känner.*
- *Jag har lyssnat på någon utan att avbryta.*
- *Jag har bett om ursäkt.*
- *Jag har försvarat någon som blev orättvist behandlad.*
- *Jag har frågat hur någon mår – och verkligen lyssnat.*
- *Jag har låtit någon annan få sista ordet.*
- *Jag har sagt ifrån när någon blivit retad.*
- *Jag har visat respekt utan att säga något – bara genom hur jag betett mig.*
- *Jag har ändrat mitt beteende efter att någon sa att det inte kändes okej.*

Deltagarna går runt i rummet och frågar varandra om de gjort något på brickan. Om de hittar någon som gjort det, får de kryssa rutan. Den som får tre i rad får gärna dela något exempel med gruppen.

Reflektion:

Var det någon ruta som var svår att hitta någon till?

Vilka av de här sakerna händer ofta i er vardag – och vilka kanske borde hända oftare?

Hur kan man göra för att visa respekt – utan att det känns krystat eller tillgjort?



Kapitel 3: Känslor, närhet och att våga bry sig

Att vara ung innebär ofta starka känslor – allt från glädje och förälskelse till frustration, oro eller ilska. Hur vi hanterar dessa känslor påverkar både vårt mående och våra relationer med andra. Att kunna identifiera vad vi känner och våga visa det på ett sätt som är respektfullt och tydligt är en viktig del av att utveckla trygga och meningsfulla relationer.

Samtidigt kan det vara svårt. Många har inte fått lära sig hur man uttrycker känslor utan att det blir missförstånd eller konflikter. Ilska kan ibland bli till utbrott eller passiv aggressivitet, och kärlek eller vänskap kan hållas tillbaka av rädsla för att bli avvisad eller missförstådd. Normer kring kön, maskulinitet, styrka eller sårbarhet kan också påverka hur bekväma unga känner sig med att visa känslor – särskilt i nära relationer.

Det här kapitlet innehåller övningar som hjälper unga att bli bättre på att sätta ord på sina känslor, förstå hur kroppen reagerar i olika känslolägen och öva på att uttrycka både ilska och omtanke på ett sätt som stärker relationer snarare än skadar dem.

För ledare:

Skapa en trygg miljö där deltagarna kan utforska sina känslor utan att bli dömda eller ifrågasatta.

Var särskilt uppmärksam på normer som kan hindra deltagare från att uttrycka känslor öppet – till exempel föreställningar om att det är "svagt" att visa sorg eller att "killar inte gråter".

Uppmuntra deltagarna att reflektera över både hur de hanterar starka känslor och hur de visar omtanke i sina relationer.

Påminn om att känslor inte är rätt eller fel – det viktiga är hur vi hanterar dem och vad vi gör med dem.

Övning 1: Hur vet jag att jag gillar någon – och hur kan jag visa det?

Syfte:

Att hjälpa deltagarna att reflektera kring vad det innebär att gilla någon, hur det kan kännas i kroppen och tanken, och att utforska olika sätt att uttrycka känslor av närhet, attraktion eller vänskap på ett respektfullt och tryggt sätt. Övningen syftar också till att nyansera bilden av vad "att gilla någon" kan betyda – vänskap, kärlek, romantik, och att det är okej att känna olika.

Instruktioner:

Inledning i helgrupp. Starta med en öppen fråga: "Vad betyder det att gilla någon?"

Samla in olika svar – låt deltagarna beskriva känslor, tankar eller situationer.

Individuell reflektion

Dela ut papper eller använd whiteboard/post-it-lappar där varje deltagare får fundera på:

Hur märker jag att jag gillar någon?

Hur känns det i kroppen?

Vad brukar jag tänka på?

Vad skulle jag vilja göra eller säga?

Diskussion i mindre grupper

Deltagarna får prata ihop sig om sina tankar – men bara det de känner sig bekväma med att dela.

Diskutera olika sätt att visa att man gillar någon, t.ex. att:

- Ge en komplimang
- Skriva ett meddelande
- Göra något snällt
- Sitta nära eller skratta tillsammans

Lyft också vad som kan vara svårt – rädslan att bli avisad, osäkerhet, eller normer som påverkar hur man "får" visa känslor beroende på kön eller kultur.

Sammanfatta i helgrupp

Låt deltagarna dela det de vill från sina samtal. Lyft fram olika sätt att visa känslor, och påminn om att det är modigt att visa att man bryr sig – och att det alltid är viktigt att visa respekt för andras gränser.

Reflektion:

Hur känns det i kroppen när jag gillar någon?

Vad hindrar mig ibland från att visa att jag gillar någon?

Hur kan jag visa att jag bryr mig – utan att gå över någon annans gräns?

Vad betyder det för mig när någon visar att den tycker om mig?

Övning 2: Vad hände – och vad kunde jag ha gjort?

Syfte:

Att hjälpa deltagarna bli medvetna om hur känslor påverkar deras beteenden och vad dessa får för konsekvenser. Genom modellen S.B.K. får deltagarna ett verktyg för att reflektera kring sina handlingar och undersöka alternativa sätt att agera i konfliktfyllda eller känslostarka situationer.

Instruktioner:

Introducera modellen S.B.K. på ett enkelt sätt:

S – Situation: Vad hände? (Var, när, med vem?)

B – Beteende: Vad gjorde jag? (Vad sa jag? Hur agerade jag?)

K – Konsekvens: Vad hände efteråt? (Hur mårde jag? Hur reagerade andra?)

Ge ett exempel tillsammans i helgrupp:

S: En kompis tog min plats i soffan.

B: Jag blev arg och skrek åt hen att flytta sig.

K: Hen blev ledsen och gick därifrån. Jag fick dåligt samvete.

Egen reflektion:

Dela ut ett arbetsblad eller skriv upp S.B.K.-modellen på tavlan.

Låt deltagarna enskilt fundera på en verklig situation då de blev arga eller reagerade starkt.

De fyller i modellen med hjälp av stödfrågor (kan anpassas efter ålder och grupp).

Diskussion i smågrupper eller helgrupp (frivillig delning):

De som vill får dela med sig av sina exempel.

Uppmuntra till att tillsammans tänka ut alternativa beteenden ("Vad kunde du gjort istället?") och vilka konsekvenser det kanske hade fått.

Reflektion:

Hur påverkar mina känslor mitt beteende i olika situationer?

Vad är det som gör att jag ibland reagerar snabbt utan att tänka?

Kan jag känna igen varningssignaler i kroppen innan jag reagerar?

Vad skulle jag vilja göra annorlunda nästa gång jag hamnar i en liknande situation?

Övning 3: Vad händer i kroppen när jag blir arg?

Syfte:

Att öka deltagarnas självmedvetenhet om kroppens reaktioner vid starka känslor som ilska. Genom att koppla ihop känsla och kropp skapas en grund för att kunna förstå, hantera och uttrycka sina känslor på ett mer medvetet sätt.

Instruktion:

Börja med att prata med gruppen om vad som händer i kroppen när vi blir arga. Ta upp exempel: blir vi varma? Börjar vi spänna oss? Andas vi snabbare?

Individuell reflektion

Dela ut bilden av "Känslokroppen" till varje deltagare.

Låt deltagarna sitta enskilt och i lugn och ro fylla i bilden med teckningar, färger och/eller ord som beskriver hur det känns i kroppen när de blir arga.

Erbjud stöd om någon behöver hjälp att sätta ord på sina upplevelser.

Gemensam diskussion

Samlas i grupp och låt de som vill dela sina reflektioner. Påminn om vikten av respekt, att lyssna utan att döma.

Utgå från deltagarnas egna bilder och beskrivningar för att prata om likheter och skillnader i hur ilska känns och märks.

Reflektion:

Vad händer i din kropp när du börjar känna dig arg?

Går det att se på dig att du är arg, tror du?

Hur snabbt går det för dig att bli arg?

Vad brukar hjälpa dig att lugna kroppen när du är arg?

Övning 4: Känslotermometern

Den här övningen använder en visuell modell, en känslotermometer som verktyg för att samtala om ilska. Genom att tydliggöra känslors intensitet kan unga lättare sätta ord på vad de upplever, upptäcka varningssignaler och identifiera strategier för att ta hand om sig själva innan det brister. Övningen bygger på psykolog Helena Hammerströms verktyg "Ilsketermometern", men är här anpassad för att passa i en ungdomsgrupp där emotionell trygghet, reflektion och självkännedom står i centrum. Känslor som ilska är varken «dåliga» eller «fel», utan naturliga reaktioner som vi kan förstå bättre genom gemensamt utforskande.

Syfte: Att öka deltagarnas medvetenhet om sina känslor, särskilt ilska, och stärka deras förmåga att förstå och hantera dessa på ett konstruktivt och självomhändertagande vis..

Material

En visuell bild av Känslotermometern (på tavla eller utskrift). Papper och pennor.

Instruktioner

1. Inledning och samtal om känslor

Inled med att prata om att alla människor blir arga ibland, och att det är okej. Ilska är en känsla som berättar något viktigt – men hur vi hanterar den kan göra stor skillnad för oss själva och andra.

Förklara att det vi ska använda idag är en "känslotermometer" – ett verktyg för att förstå hur ilska kan kännas olika starkt, och vad vi kan göra i olika lägen.

2. Gå igenom känslotermometern

Visa en bild av termometern. Förklara att den visar olika nivåer av ilska – från lugn till stark ilska:

Grön zon- Lugnt eller irriterad, jag kan fortfarande tänka klart.

Gul zon- Ilsken, börjar få svårt att tänka logiskt.

Röd zon- Väldigt arg, kanske skriker, smäller i dörrar eller vill slåss.

Ställ gärna frågor som:

Hur brukar du känna i kroppen i de olika zonerna?

Vad brukar du göra?

Vad behöver du just då?

3. Egen reflektion

Dela ut en kopia av känslotermometern. Be deltagarna att:

Fylla i hur ilska känns för dem i varje zon (kroppsliga signaler, tankar, impulser).

Skriva vad de brukar göra i varje zon.

Fundera över vad som kan hjälpa dem att ta hand om sig själva i de olika zonerna.

4. Samtal i grupp

Samlas i helgrupp. Påminn om att det är frivilligt att dela och att ni visar respekt för varandras erfarenheter.

Led samtalet med öppna frågor, till exempel:

Var känner ni igen er?

Är det svårt att märka när man börjar bli arg?

Vad brukar funka för att lugna sig?

5. Avslut

Sammanfatta att ilska inte är fel – men att det kan vara hjälpsamt att förstå *hur* den fungerar i en själv. Fråga deltagarna vad de tar med sig från övningen.

Tipsa om att man kan ha sin känslotermometer i mobilfodralet, dagboken eller på väggen hemma – som en påminnelse om sina egna signaler och behov.

Kapitel 4: Normer och relationer

Det här kapitlet handlar om normer – osynliga regler som påverkar hur vi förväntas tänka, känna och bete oss i olika sammanhang. Normer finns överallt: i vänskapsgrupper, skolan, sociala medier, populärkultur och familjeliv. De påverkar vilka vi ser som "vanliga" eller "rätta" sätt att leva på – och vilka som riskerar att ses som avvikande eller fel.

När det gäller relationer kan normer styra mycket mer än vi tror. Till exempel finns det en stark **heteronorm** i samhället – en föreställning om att alla är eller bör vara heterosexuella, och att kärlek alltid handlar om en tjej och en kille. Den hänger ofta ihop med **tvåkönsnormer**, där bara killar och tjejer anses finnas, och där de förväntas bete sig på särskilda sätt: killar ska vara starka, tuffa och initiativtagande, medan tjejer ska vara omhändertagande, känsliga och snygga.

Dessa könsnormer påverkar även **vänskapsrelationer**. Det är till exempel vanligt att killar förväntas visa lojalitet genom handling snarare än ord, att inte prata om känslor eller att hålla fysisk distans till andra killar – särskilt om det skulle tolkas som "för nära". Tjejer tillåts ofta visa mer närhet och intimitet i vänskap, men riskerar istället att få sina relationer nedvärderade eller kallade "drama". Den som bryter mot förväntningarna – en kille som visar sårbarhet eller en tjej som säger ifrån – kan bli ifrågasatt, retad eller till och med exkluderad.

Könsnormer påverkar också **hur vi förväntas hantera konflikter**. Killar förväntas ofta "ta fajten" och inte backa – att visa ilska, vara tuffa och ibland till och med fysiskt konfronterande. Samtidigt kan de få höra att det är "fegt" att be om ursäkt eller prata om vad de känner. Tjejer däremot förväntas ofta undvika öppna konflikter, vara diplomatiska och inte "överreagera". Samtidigt får de ibland kritik för att vara långsinta, passivt aggressiva eller skapa "drama". Dessa olika förväntningar begränsar ungas möjligheter att utveckla hälsosamma sätt att hantera konflikter och känslor – på sina egna villkor.

När normerna får styra för hårt kan det begränsa hur vi knyter an till andra. Vi kanske undviker att säga att vi tycker om någon, håller tillbaka känslor eller tror att det bara finns ett sätt att vara kompis på – ett "killigt" eller "tjejigt" sätt. Men i verkligheten är relationer mångsidiga. Det finns lika många sätt att vara vän på som det finns människor.

Relationer ser också olika ut i andra avseenden – både när det gäller kärlek, familj och vänskap. Det finns regnbågsfamiljer, ensamstående föräldrar, vänner som är viktigare än släkten, och unga som lever bortom könsnormer eller på andra sätt utmanar det förväntade. Genom att synliggöra och ifrågasätta normer kan vi skapa utrymme för fler att känna igen sig och vara sig själva fullt ut – i alla sorters relationer.

För ledare:

Skapa ett tryggt utrymme där deltagarna kan prata om olika sätt att leva, känna och relatera.

Lyft frågor om könsroller, heteronormer och andra normer som påverkar både vänskap, kärlek och konfliktlösning.

Utforska hur olika förväntningar på tjejer och killar påverkar vad man vågar uttrycka, hur man visar känslor och hur man agerar i konflikter.

Uppmuntra deltagarna att ifrågasätta normer som begränsar och istället bygga relationer på respekt, närhet och öppenhet.

Övning 1: Viktigt eller oviktigt? (Värderingsövning med påståenden)**Syfte:**

Att väcka diskussion om värderingar kopplade till könsroller, känslor och relationer.

Instruktioner:

Läs upp ett påstående i taget.

Be deltagarna svara med: Viktigt, Okej men inte så viktigt eller Ovantligt eller oviktigt.

Diskutera kort efter varje påstående, eller samla upp i grupper efteråt.

Påståenden:

- Det är viktigt att killar tar initiativ i en kärleksrelation.
- Det är viktigt att tjejer får visa känslor.
- Det är viktigt att man kan gråta inför en kompis.
- Det är viktigt att familjer ser ut som mamma, pappa och barn.
- Det är viktigt att man säger till om en kompis gör något taskigt.
- Det är viktigt att killar inte blir för nära sina killkompisar.
- Det är viktigt att man kan säga att man tycker om någon – oavsett kön.
- Det är viktigt att det finns vuxna som accepterar olika sorters relationer.
- Det är viktigt att man kan prata ut om konflikter.
- Det är viktigt att man får vara den man är, även om det bryter mot normer.

Reflektionsfrågor:

Var det något påstående du reagerade starkt på? Varför?

Hur påverkas våra värderingar av normer omkring oss?

Vad händer om man inte passar in i det som uppfattas som "viktigt"?

Övning 2: Linjen

Syfte:

Linjen är en värderingsövning som låter deltagarna öva på att ta ställning och fundera på vad som är viktigt för dem är det gäller olika relationer. Samt hur normer påverkar våra relationer och beteenden, och grupstryck är en tydlig del av normers påverkan i sociala sammanhang. Övningen kopplar också till hur vi påverkas av andra i gruppen och hur vi kan reflektera över och hantera detta, vilket är central.

Instruktioner:

Ledaren markerar en linje i rummet. Den ena änden står för "Jag håller med" och den motsatta "Nej, inte alls". Lägg till exempel lappar med nummer 1 - 7 i en lång rad på golvet. Eftersom det då inte finns någon mittensiffra måste deltagarna ta mer aktiv ställning. Deltagarna tar ställning till ett påstående genom att placera sig på linjen. När alla tagit plats får man prata ihop sig med de som står närmast. Därefter låter du några motivera sig. Metoden ger plats för från början nyanserade ställningstaganden. Här följer våra förslag med du får gärna hitta på egna som du tror kan passa din grupp bra.

- Den som inte försvarar någon som blir mobbad är också ansvarig.
- Om du säger nej till en utmaning, betyder det inte att du är svag.
- Det är lätt att följa gruppen, även när det går emot ens egna värderingar.
- Många vågar bara säga ifrån när någon annan börjar.
- Grupstryck påverkar nästan alla.
- Att ignorera någon online kan sårå lika mycket som elaka ord.
- Det är okej att sätta gränser, även mot sina bästa vänner.
- Många känner sig ibland osäkra även bland nära vänner.
- Vi påverkas ofta att göra saker av vänner, även om vi vet att det inte känns rätt.
- Det kan vara jobbigt att påpeka när en vän har betett sig illa.

Sammanfatta samtalet och reflektioner. Uppmuntra deltagarna att fortsätta vara medvetna om grupstryck och att vara modiga nog att göra sina egna val.

Reflektion:

Vad händer när man utsätts för grupstryck? Hur känns det i kroppen? Finns det fördelar och nackdelar finns det med att ge efter för grupstryck? Utforska också strategier för att hantera grupstryck och betona vikten av att våga säga ifrån.

Övning 3: Gruppptryck

Gruppptryck är nära kopplat till sociala normer – alltså oskrivna regler om hur man "bör" vara eller bete sig för att passa in. Det påverkar hur unga relaterar till sig själva och andra, särskilt i vänskapsgrupper, romantiska relationer och sociala sammanhang offline och online. Övningen kopplar också till identitet, självrespekt och gränssättning.

Syfte:

Deltagarna ska få ökad förståelse för begreppet gruppptryck, identifiera situationer där gruppptryck påverkar oss, reflektera över konsekvenserna av att ge efter för gruppptryck och utforska strategier för att hantera det.

Instruktioner:

Deltagarna får diskutera i grupper vad de tror gruppptryck innebär. Gruppptryck är när individer påverkas av gruppens åsikter eller beteenden för att passa in eller undvika konflikter.

Det kan till exempel handla om:

- Att känna sig pressad att göra saker som man egentligen inte vill.
- Att inte våga stå upp för sina egna åsikter och värderingar.
- Att följa gruppens beslut och åsikter istället för att följa sina egna.
- Vad kan hjälpa en att stå emot gruppptryck?
- Vad finns det för skyddsfaktorer?
- Att våga vara sig själv och stå för den man är.
- Att ha modet att säga ifrån och försvara sina egna åsikter.
- Att uttrycka sina egna tankar och känslor utan att tveka.
- Att omge sig med vänner som respekterar och stöttar en precis som man är.
- Att ha en stark självkänsla och tro på sig själv.

Reflektion:

Kan du beskriva en situation där du känt gruppptryck? Hur reagerade du?

Vad kan hjälpa dig att stå emot gruppptryck och vara dig själv?

Hur påverkar gruppens normer ditt sätt att tänka och agera?

Vilka personer eller saker ger dig styrka när du behöver säga nej?

Övning 4: Normjakt i vardagen

Syfte:

Att öva på att upptäcka normer i vardagliga sammanhang och reflektera över hur de påverkar oss.

Instruktioner:

Ge deltagarna en lista med situationer eller saker (se exempel nedan).

Låt dem arbeta två och två. Uppgiften är att hitta vilka normer som styr i varje exempel.

Samla gruppen för gemensam diskussion.

Exempel på situationer:

Ett par i en film kysser varandra.

En influencer pratar om sin bästa vän.

En skola delar in grupper efter tjejer och killar.

En person får höra: "Du är inte som andra tjejer/killar."

Någon säger: "Killar ska vara tuffa."

En person döljer att den är kär i någon av samma kön.

Reflektion:

Var ser vi normer tydligast?

Vilka normer är lätta att ifrågasätta, och vilka känns svårare?

Vad kan vi göra för att öppna upp för fler sätt att vara och relatera?



Kapitel 5: Att känna, sätta och respektera gränser

Det här kapitlet handlar om hur unga kan förstå, uttrycka och skydda sina personliga gränser – och om vikten av att också respektera andras. Att ha gränser handlar om att veta vad som känns okej och inte okej för en själv, både fysiskt, känslomässigt och i sociala sammanhang. Det kan handla om allt från att inte vilja kramas, till att inte vilja prata om vissa saker, eller att behöva tid för sig själv. Gränser är individuella, föränderliga och påverkas av tidigare erfarenheter, självkänsla, sammanhang och normer.

Unga är i en fas där de både utforskar vem de är och hur de förhåller sig till andra – i vänskap, kärlek, familj och gruppgemenskap. I den processen är det vanligt att testa gränser, både egna och andras. Det är en viktig del av utvecklingen, men det kan också skapa osäkerhet, missförstånd eller obalans i relationer. Att våga stå upp för sig själv, säga nej eller visa att något inte känns bra kräver mod och träning – särskilt om man är rädd för att bli bortvald, missförstådd eller ifrågasatt.

Att känna igen sina egna signaler – när något skaver, när kroppen spänner sig eller när man känner sig stressad eller överkörd – är första steget till att kunna sätta en gräns. Men det räcker inte alltid att ha ord för sina gränser – omgivningen måste också vara lyhörd och respektera dem. Därför behöver unga inte bara stöd i att identifiera och uttrycka gränser, utan också redskap för hur man kan agera när någon kliver över dem. Det kan handla om att säga ifrån, ta hjälp av andra, sätta fysiskt avstånd eller lämna en situation.

Normer kring kön, makt och relationer påverkar också hur vi lär oss att tolka och hantera gränser. Vissa förväntas vara mer tillgängliga, andra mer avvisande. Tjejer förväntas ofta vara omtänksamma och undvika konflikt, vilket kan göra det svårare att säga nej. Killar uppmuntras ofta att vara gränsöverskridande och drivande, vilket kan påverka hur de tolkar andras signaler. Det är därför viktigt att prata om gränser i relation till normer, ansvar och respekt – för att skapa en kultur där allas integritet räknas.

Att bygga relationer där gränser respekteras bidrar till trygghet, självrespekt och tillit. Genom samtal, övningar och reflektion får deltagarna i det här kapitlet möjlighet att utforska vad gränser betyder för dem själva och andra – och vad de kan göra om en gräns inte respekteras.

För ledare:

Skapa en trygg och tillåtande stämning där deltagarna vågar sätta ord på sina gränser och lyssna på andras.

Påminn om att gränser kan vara olika för olika personer, och att det alltid är den som säger nej som bestämmer.

Var lyhörd för deltagare som visar obehag – det kan finnas personliga erfarenheter som väcks.

Lyft hur normer påverkar gränssättning, särskilt kopplat till kön, status och grupstryck.

Uppmuntra deltagarna att fundera på vad de kan göra om någon inte respekterar deras gränser – och att våga be om hjälp.

Övning 1: Mina gränser – mitt ansvar**Syfte:**

Att stärka ungas självinsikt kring sina egna gränser – känslomässiga, fysiska och sociala – och öka förståelsen för att andras gränser kan se annorlunda ut.

Övningen syftar till att främja trygghet, respekt och ömsesidighet i gruppen. Genom reflektion och samtal tränas deltagarna i att: känna igen sina gränser, uttrycka dem på ett respektfullt sätt, och visa hänsyn till andras.

Instruktioner:

Gemensamt samtal om gränser

Sitt i ring. Ledaren ställer frågorna nedan, en i taget. Låt gärna några deltagare svara, men betona att det inte finns rätt eller fel – det viktiga är att tänka tillsammans. Skriv upp viktiga ord deltagarna säger på tavla eller blädderblock t.ex. *respekt, trygghet, nej, kroppsspråk, ansvar, samtycke*.

Samtalsfrågor:

Vad betyder det att ha gränser?

Varför är gränser viktiga i relationer?

Har alla människor rätt till sina egna gränser – även om andra inte förstår dem?

Hur kan gränser både skydda oss och bidra till trygghet i gruppen?

Individuell reflektion

Dela ut papper eller post-it-lappar. Deltagarna får tänka och skriva på egen hand. Ingen behöver läsa upp sina svar. Uppmuntra till lugn tystnad under reflektionen – gärna med låg bakgrundsmusik om det passar gruppen.

Reflektionsfrågor:

När kände jag senast att någon gick över min gräns?

Hur märker jag att en gräns håller på att överskridas? (i kroppen, tankarna, känslan)

Vad gör det lättare för mig att säga ifrån? Vad gör det svårare?

Vad behöver jag för att känna mig trygg med att visa att jag inte är okej med något?

Dela i mindre grupper eller helgrupp

Låt deltagarna dela tankar i smågrupper (2–4 personer) eller i helgrupp, beroende på hur trygg gruppen är. Betona att det är frivilligt att prata – man får också bara lyssna.

Samtalsfrågor:

Hur kan vi märka att någon inte är bekväm, även om hen inte säger något?

Vad kan det betyda att respektera någon annans gräns – även om man själv inte förstår den helt?

Hur kan vi hjälpa varandra att våga säga ifrån?

Gemensam övning: Vår respekt-lista

“Nu skapar vi tillsammans en lista över vad vi behöver från varandra för att känna oss trygga med våra gränser.”

Låt deltagarna föreslå regler, värderingar eller konkreta beteenden. Ledaren skriver upp

Exempel på innehåll:

- Lyssna utan att avbryta.
- Säg stopp – och respektera andras stopp.
- Skämta med, inte om.
- Fråga innan du tar bild, kramas eller berättar vidare något personligt.
- Säga till en ledare om något känns fel.

Skriv listan stort – på blädderblock, whiteboard eller digitalt. Låt den hänga kvar eller återkom till den i kommande träffar.

Reflektion:

Hur kändes det att prata om gränser idag – var något lätt eller svårt att sätta ord på?

Varför tror du att det är viktigt att förstå både sina egna och andras gränser?

Vad har du lärt dig om dig själv eller om andra under övningen?

Finns det något du vill ta med dig från dagens övning till hur du är i vardagen, med vänner, i skolan eller online?

Övning 2: Scenario – Vad gör du?

Syfte:

Att hjälpa deltagarna reflektera kring vad ryktesspridning, förtroende och civillkurage innebär i praktiken, och att stärka deras förmåga att agera respektfullt och ansvarsfullt i svåra situationer.

Instruktioner:

Ledaren läser upp ett scenario i taget.

Ge deltagarna 1–2 minuter att tänka tyst för sig själva.

– Vad hade jag gjort? Hur hade det känts?

Diskutera i storgrupp.

– Använd t.ex. handuppräckning, "stå på en linje" (från "inget alls" till "våldigt mycket"), eller samtal i par innan ni delar i helgrupp.

Ställ följdfrågor för att fördjupa samtalet.

Scenarier

Scenario 1:

Du blir inbjuden till en Snapchat-grupp där det skrivs elaka saker om en klasskompis. Någon lägger också upp taskiga bilder på personen.

Vad gör du?

Följdfråga: Är man lika skyldig om man ser det men inte säger emot?

Scenario 2:

Du har bråkade med en nära vän. Nu börjar hen berätta vidare dina hemligheter som du delat i förtroende.

Vad gör du?

Scenario 3:

Det sprids ett rykte om dig i skolan som inte är sant.

Vad gör du?

Reflektion:

Hur skulle du känna om det var du eller någon nära dig som blev utsatt?

Vad betyder det att ta ansvar i sådana här situationer – även om man själv inte startat något?

Hur kan man hantera det om man hör ett rykte – om sig själv eller någon annan?

Vilken roll spelar sociala medier i att rykten sprids och förstärks?

Medskick till deltagarna

Fundera alltid: *Vad tjänar jag på att sprida detta vidare?*

Du behöver inte veta sanningen för att *stå upp för någon*.

Ryktesspridning är inte bara sårande – det kan också vara *olagligt*, och räknas som *förtal* enligt lagen. Små handlingar gör stor skillnad. Att våga säga "det där känns inte okej" kan stoppa mycket.

Övning 3: Heta stolen om att förstå varandra

Syfte

Öppnar upp för dialog: Deltagarna får möjlighet att uttrycka sina åsikter och höra andras perspektiv.

Utforskar värderingar: Övningen hjälper till att klargöra gruppens gemensamma och individuella värderingar.

Ökar förståelse: Genom att diskutera och lyssna på andras åsikter kan deltagarna få en djupare förståelse för olika synpunkter.

Instruktion: Placera stolar i en cirkel, en stol per deltagare samt en extra tom stol.

Ledaren läser upp ett påstående i taget som deltagarna ska ta ställning till. De som håller med om påståendet ställer sig upp och byter plats. De som inte håller med sitter kvar på sina ursprungliga stolar. Med handuppräckning får deltagarna motivera sitt svar.

Alternativ: Lägg ut lappar på golvet med orden **Ja** och **Nej** på. Deltagarna tar ställning genom att placera sig vid någon av lapparna. Alternativt kan en sida av rummet representera ja och en sida nej, så kan deltagarna förflytta sig till en viss sida för att ta ställning.

- Välj ut de påståenden som passar bäst för din grupp, och ställ gärna följdfrågor:
- Jag har någon gång upplevt att någon missuppfattat det jag sagt
- Jag har någon gång missuppfattat vad andra sagt
- Jag har någon gång varit taskig med flit
- Jag har någon gång råkat vara taskig fast det inte var min mening
- Jag har någon gång tänkt på vad mitt kroppsspråk säger
- Jag tycker att en blick kan säga lika mycket som en mening
- Jag tycker att det är viktigt att få respekt
- Jag har en förebild som jag har respekt för
- Jag tycker att respekt måste förtjänas

Kapitel 6: Rykten, sanningar och att stå upp för varandra

Det här kapitlet handlar om hur vi tillsammans kan bygga trygga och respektfulla sammanhang där alla känner sig sedda och värdefulla – både online och offline. Vi utforskar vad rykten är, varför de uppstår och hur vi kan agera för att motverka att de sprids eller får fäste.

Syftet är att stärka ungas medvetenhet om hur ord påverkar, att uppmuntra till empati och reflektion, och att ge verktyg för att stå upp för sig själv och andra. Deltagarna får möjlighet att lyfta sina egna erfarenheter, lyssna på andras perspektiv och träna på att agera på sätt som stärker gemenskap och tillit.

Rykten kan skapa otrygghet, men genom att prata om dem på ett öppet och nyfiket sätt kan vi hitta strategier för att säga ifrån, bryta negativa mönster och istället bidra till en kultur där man lyfter varandra. När vi är medvetna om våra val och tar ansvar för vad vi för vidare, skapar vi utrymme för ett klimat av respekt och omtanke.

För dig som är ledare

Som ledare är du en viktig förebild i att visa att alla har rätt till trygghet och integritet. Skapa en tillåtande miljö där deltagarna känner att deras tankar och känslor tas på allvar.

Var beredd på att samtalen kan väcka starka reaktioner, och betona att det är okej att känna mycket – det visar att man bryr sig.

Använd övningarna i kapitlet för att väcka tankar, öppna för dialog och uppmuntra till aktiva val som stärker både individen och gruppen.

Lyft också att det alltid finns stöd att få. Att våga söka hjälp eller prata med någon är ett sätt att ta hand om sig själv – och det är ett tecken på styrka.

Vad säger lagen om att prata illa om någon?

Att snacka skit om andra – särskilt om man gör det för att skada – kan faktiskt vara olagligt i många fall. Här är vad som gäller i Sverige, Norge och Danmark:

I Sverige

Att sprida rykten, kalla någon för saker som kan skada deras rykte, eller prata illa om någon inför andra kallas för förtal. Detta regleras i Brottsbalken (BrB) 5 kap.

Det är olagligt – även om det man säger är sant, om syftet är att skada.

Man kan också dömas för förolämpning, t.ex. att kränka någon direkt med elaka ord.

Båda brotten kan ge böter och i vissa fall fängelse.

I Norge

Det är inte längre ett brott att kränka någons rykte rent allmänt – men:

Man kan fortfarande bli stämplad som ansvarig och bli skyldig att betala skadestånd.

Detta regleras i Straffeloven § 266 samt skadeserstatningsloven § 3-6a.

Hänsynslöst beteende, trakasserier eller förföljelse kan ändå vara straffbart.

I Danmark

Att tala illa om någon på ett sätt som kränker deras rykte kallas för injurier, och det är ett brott som regleras i Straffeloven § 267–269.

Man kan få böter eller fängelse upp till 4 månader.

Även om det man säger är sant, kan det vara brottsligt om det inte fanns ett bra skäl att säga det.

Så vad betyder det här för samtal i gruppen?

Att säga saker som sårar, trycker ner eller skadar någons rykte är inte bara taskigt – det kan faktiskt vara olagligt.

I våra samtal tränar vi på att:

- Respektera varandras gränser.
- Tänka efter innan vi pratar om andra.
- Fundera på vad vi själva hade känt om någon sa samma sak om oss.

Att visa omtanke, lyssna och tänka efter är grunden för trygga relationer – både offline och online.

Övning 1: Stå på linjen

Syfte:

Syftet med övningen är att synliggöra deltagarnas olika perspektiv och erfarenheter kring rykten, status och socialt tryck – särskilt i en digital kontext. Genom att ta ställning och samtala får deltagarna möjlighet att reflektera över normer, konsekvenser och egna handlingar. Övningen uppmuntrar till självvrannsakan och skapar utrymme för dialog snarare än rätt eller fel.

Hur:

Linjen är en värderingsmetod som kan användas som en snabb temperaturmätare. Ledaren markerar en linje i rummet. Den ena änden står för "Jag håller med" och den motsatta "Nej, inte alls". Lägg till exempel lappar med nummer 1 - 6 i en lång rad på golvet. Eftersom det då inte finns någon mittensiffra måste deltagarna ta mer aktiv ställning. Deltagarna tar ställning till ett påstående genom att placera sig på linjen. När alla tagit plats får man prata ihop sig med de som står närmast. Därefter låter du några motivera sig. Metoden ger plats för från början nyanserade ställningstaganden.

- Många personer gör inte allt de vill eftersom de är rädda för att få ett dåligt rykte
- Tjejer och killar påverkas olika av rykten
- Rykten sprids ofta på sociala medier
- Det är värre om ett rykte sprids på sociala medier jämfört med om det sprids offline
- Det är viktigt att ha ett bra rykte
- Många som får ett dåligt rykte mår dåligt
- Dom flesta har någon gång startat ett rykte
- Man sprider rykten om andra för att man är avundsjuk på personen
- Dom flesta tror på rykten som de får höra
- Ryktesspridning kan få stora konsekvenser för den som det handlar om
- Föräldrar/vårdnadshavare brukar få höra rykten om sina barn
- Jag har spridit vidare att rykte
- Det är vanligt att barn/ungdomar får ansvar för att familjen inte ska få dåligt rykte
- Om någon får ett dåligt rykte kan familjen få dåligt rykte
- Har man en gång fått ett dåligt rykte så är det svårt att förändra
- Det finns rykten som ger hög status och respekt
- Att sprida rykten kan vara en form av mobbning
- Rykten kan stoppas
- Det är bra att inte sprida rykten vidare
- Skulle jag höra ett rykte så skulle jag ifrågasätta om det var sant

Reflektion:

Hur kändes det att behöva ta ställning offentligt i rummet?

Har du ändrat din åsikt under övningen, eller blev du påverkad av andras resonemang?

Vad tror du gör att vissa rykten sprids snabbt – särskilt på sociala medier?

Vad kan du själv göra för att motverka ryktesspridning i din vardag?

Övning 2: “Mod att säga ifrån” – rollspel om civilkurage**Syfte:**

Att stärka deltagarnas förmåga att agera när någon utsätts för rykten, skitsnack eller annan kränkande behandling. Övningen syftar till att träna civilkurage i vardagliga situationer och att visa att det finns olika sätt att stå upp – både genom egna ord och genom att ta hjälp av vuxna.

Instruktioner:

Dela in deltagarna i mindre grupper (3–4 personer).

Ge varje grupp ett vardagligt scenario där någon blir pratad illa om, till exempel:

Någon sprider rykten i en gruppchatt.

En person hånas bakom ryggen under en lunchrast.

En klasskompis får sitt namn indraget i ett falskt rykte på sociala medier.

Någon berättar något “i förtroende” som egentligen är ett rykte.

Be grupperna diskutera:

Vad händer i situationen?

Hur kan man visa civilkurage? Vilka olika sätt finns att säga ifrån? (direkt & efteråt)

När är det klokt att prata med en vuxen – och varför är det inte att skvallra?

Grupperna förbereder korta rollspel där de visar:

Vad som händer först

Vad de väljer att göra eller säga

Hur det påverkar situationen

Låt grupperna visa upp sina rollspel för varandra. Efter varje scen, ställ frågor som:

Hur kändes responsen? Vad fungerade bra? Hade det varit hjälpsamt att ta in en vuxen här? Varför?

Reflektion:

Hur kändes det att öva på att säga ifrån?

Är det alltid lätt att veta vad man ska göra i stunden?

Vad kan göra det lättare att våga visa civilkurage? När kan det vara modigt – och viktigt – att prata med en vuxen? Hur kan vi stötta varandra att göra det som känns rätt, även när det är svårt?

Tips till gruppen:

Att be en vuxen om hjälp är inte att skvallra – det är att ta ansvar, särskilt om någon far illa eller inte klarar att stå upp själv. Vuxna i skolan, fritids eller hemma har ett ansvar att hjälpa till – och du har rätt att få stöd.

Anteckningar

Kapitel 7: När det skaver – att förstå och hantera konflikter

Att leva tillsammans med andra människor – i familjen, i skolan, på nätet eller i vänskapsrelationer – innebär inte bara skratt, samhörighet och gemenskap. Det innebär också att det ibland skaver. Vi tycker olika, missförstår varandra, blir sårade, arga eller frustrerade. Och det är helt normalt.

Konflikter är en del av livet – inte ett tecken på att något är fel, utan ett tecken på att vi är olika och att vi bryr oss. När konflikter hanteras på ett respektfullt sätt kan de till och med leda till starkare relationer, bättre förståelse och viktiga förändringar. Men när konflikter hanteras med ilska, tystnad eller anklagelser kan de i stället skapa mer avstånd, misstro och osäkerhet.

Det här kapitlet handlar om att förstå vad konflikter egentligen är, varför de uppstår och hur man kan hantera dem på ett sätt som bygger – inte bryter – relationer. Det handlar om att kunna sätta ord på vad man själv känner, våga lyssna på andras perspektiv och lära sig verktyg för att kommunicera utan att såra.

Vi utforskar också vad som händer i kroppen och huvudet när vi blir arga, ledsna eller frustrerade – och hur vi kan ta hand om de känslorna utan att trycka undan dem eller låta dem ta över. Vi pratar om modet att säga förlåt, om att ta ansvar för sitt beteende, och om att ibland behöva backa för att kunna mötas igen.

För många unga är konflikter något laddat – något man vill undvika eller inte vet hur man ska hantera. I vissa sammanhang kan det finnas normer som säger att man ska "skärpa sig", "bita ihop" eller "vinna" i en konflikt. I det här kapitlet utmanar vi sådana normer och visar att det inte handlar om att vinna eller förlora – utan om att förstå sig själv och andra.

Genom samtal, reflektioner och övningar får deltagarna träna på empati, kommunikation och konflikthantering – färdigheter som är viktiga i alla relationer, hela livet.

För ledare:

Som ledare i detta kapitel behöver du skapa en trygg miljö där deltagarna vågar prata om konflikter och känslor utan att bli dömda. Lyft att konflikter är en naturlig del av livet – inte något att skämmas för. Uppmuntra respektfullt lyssnande och visa att det finns strategier för att uttrycka sig utan att såra. Använd gärna egna exempel för att avdramatisera ämnet. Var uppmärksam på gruppdynamiken och anpassa övningarna efter deltagarnas behov. Trygghet, nyfikenhet och empati är nycklarna till givande samtal.

Övning 1: Oavslutade meningar om konflikter

Instruktion: Denna övning bidrar både till att deltagarna lär känna varandra samt att individerna stärks genom de positivt utmanande meningarna och genom att de får gruppens fokus på sig under en stund. Även om någon deltagare väljer att säga pass, så har alla deltagarna under en kort stund haft hela gruppens uppmärksamhet. Detta kan i sig vara stärkande och bidra till att alla deltagare får mod att delta i diskussionerna i fortsättningen.

Ledaren läser upp början på meningen till en deltagare som får avsluta meningen på valfritt sätt. Varje deltagare får varsin mening, men ni kan också välja att låta någon mening gå hela gruppen runt. Att säga pass ska alltid vara en valmöjlighet samtidigt som det är viktigt att ni som ledare uppmuntrar deltagarna att svara. Ni kan också ge deltagaren en stund att fundera och återkomma lite senare till den personen istället för att hen ska säga pass. Ett annat alternativ kan vara att en deltagare kan få en ny mening istället för att säga pass. Ställ frågor och diskutera antingen efter varje person eller efter ett helt varv i de fall där alla får avsluta samma mening. Det är dock viktigt att frågorna inte blir ifrågasättande utan istället blir utvecklande och nyfikna. Hitta gärna andra meningar, men se dessa som en utgångspunkt.

- Konflikter kan uppstå av olika orsaker, som till exempel...
- Att hantera konflikter på ett effektivt sätt kräver...
- Konflikter kan eskalera om...
- När man står inför en konflikt är det viktigt att...
- Att ignorera en konflikt kan leda till...
- Konflikter kan vara till nytta om...
- Att försöka förstå den andra partens perspektiv kan vara avgörande för att...
- Att använda sig av aggressiv kommunikation i en konflikt kan leda till...
- Att involvera en opartisk tredje part kan hjälpa till att...
- Konflikter kan lösas på olika sätt, men det viktigaste är att...

Övning 2: Träna på jag-budskap – att uttrycka sig utan att anklaga

Syfte:

Att deltagarna får öva på att uttrycka sina känslor och behov på ett sätt som minskar risken för konflikt och ökar chansen till förståelse.

Hur:

Ledaren börjar med att förklara vad jag-budskap är (se nedan), gärna med ett konkret exempel. Dela därefter ut kort med olika konfliktsituationer (eller läs upp dem högt) och låt deltagarna öva på att formulera jag-budskap i par eller små grupper.

Exempel på jag-budskap att introducera:

- Jag känner att...
- Jag upplever att...
- Jag blir ledsen när...
- Jag skulle vilja att...
- Jag tycker att det är svårt när...
- Jag önskar att...

Konfliktsituationer att träna på (välj några eller be deltagarna bidra med egna):

- Din kompis avbryter dig ofta när du pratar.
- Någon i klassen skrattar när du gör fel.
- En person i gruppen bestämmer allt utan att fråga vad andra tycker.
- Du får inte tillbaka något du lånat.
- Du känner dig utanför i en gruppchatt.
- Någon kritiserar dig inför andra.

Exempel:

Istället för: "Du lyssnar aldrig på mig!"

"Jag känner mig osedd när jag inte får prata till punkt."

Reflektion efteråt:

Hur kändes det att formulera sig med jag-budskap?

Var det svårt att undvika att anklaga den andra?

Hur kan detta påverka hur en konflikt utvecklas?

Övning 3: Konfliktdektiver, vad hände egentligen?

Syfte:

Att öva på att analysera konflikter utifrån flera perspektiv och använda neutrala frågor för att förstå situationen bättre.

Instruktion:

Ledaren presenterar korta fiktiva scenarier där en konflikt uppstått (se nedan).

Deltagarna jobbar i smågrupper och ska tillsammans försöka:

- Identifiera vad konflikten handlar om.
- Diskutera vad de olika personerna kan ha känt.
- Formulera neutrala frågor som de skulle kunna ställa för att förstå situationen bättre.
- Ge förslag på hur konflikten kan lösas.

Exempel på scenarier:

Alex blir sur när Elin skickar vidare ett meddelande han trodde var privat.

Sami går iväg mitt i ett samtal med sin vän Fatima, som blir tyst och slutar skriva.

En grupp ska göra ett projekt tillsammans, men två personer vill göra helt olika saker och vägrar kompromissa.

Exempel på neutrala frågor:

"Jag undrar om det var något särskilt som gjorde dig arg?"

"Det verkar som att det här betydde mycket för dig – vill du berätta mer?"

"Har jag rätt om jag säger att du blev besviken?"

Reflektion i helgrupp:

Hur förändrades er förståelse när ni ställde neutrala frågor?

Varför tror ni att det är svårt att vara nyfiken mitt i en konflikt?

Hur kan det här sättet att tänka hjälpa i vardagen?

Kapitel 8: Trygghet i relationer- att känna igen och säga ifrån

Denna del av materialet kan väcka starka känslor eller minnen. Som ledare är det viktigt att du:

Skapar en trygg samtalsmiljö – påminn om gruppens samtalsregler och att allt som sägs stannar i rummet (med undantag för det som behöver lyftas vidare enligt ansvarsrutiner).

Är beredd på att samtalet kan bli känsligt – och att du har ett ansvar att agera om du blir orolig för en deltagare. Ta i så fall kontakt med ansvarig person på din arbetsplats. Erbjud möjlighet till pauser eller individuella samtal om någon behöver!

Det här kapitlet handlar om hur unga kan lära sig att känna igen vad som känns tryggt och otryggt i olika relationer – och vad de kan göra när något inte känns okej. Det handlar om att lyssna på sina egna varningssignaler, att våga säga ifrån och att veta att man har rätt att bli bemött med respekt, oavsett situation. Trygghet i relationer bygger på tillit, samtycke och ömsesidighet – och på att alla får finnas som de är, utan att bli pressade, tystade eller överkörda.

Att förstå när något går över en gräns är inte alltid enkelt – särskilt inte när det handlar om relationer där man också känner tillit, kärlek eller vänskap. Det kan kännas förvirrande när någon man tycker om beter sig illa, eller när man själv inte vet hur man ska reagera. Många unga beskriver en känsla av att något "skaver", men har svårt att sätta ord på vad. Att lära sig lita på den känslan är ett viktigt steg mot att ta sig själv och sina upplevelser på allvar.

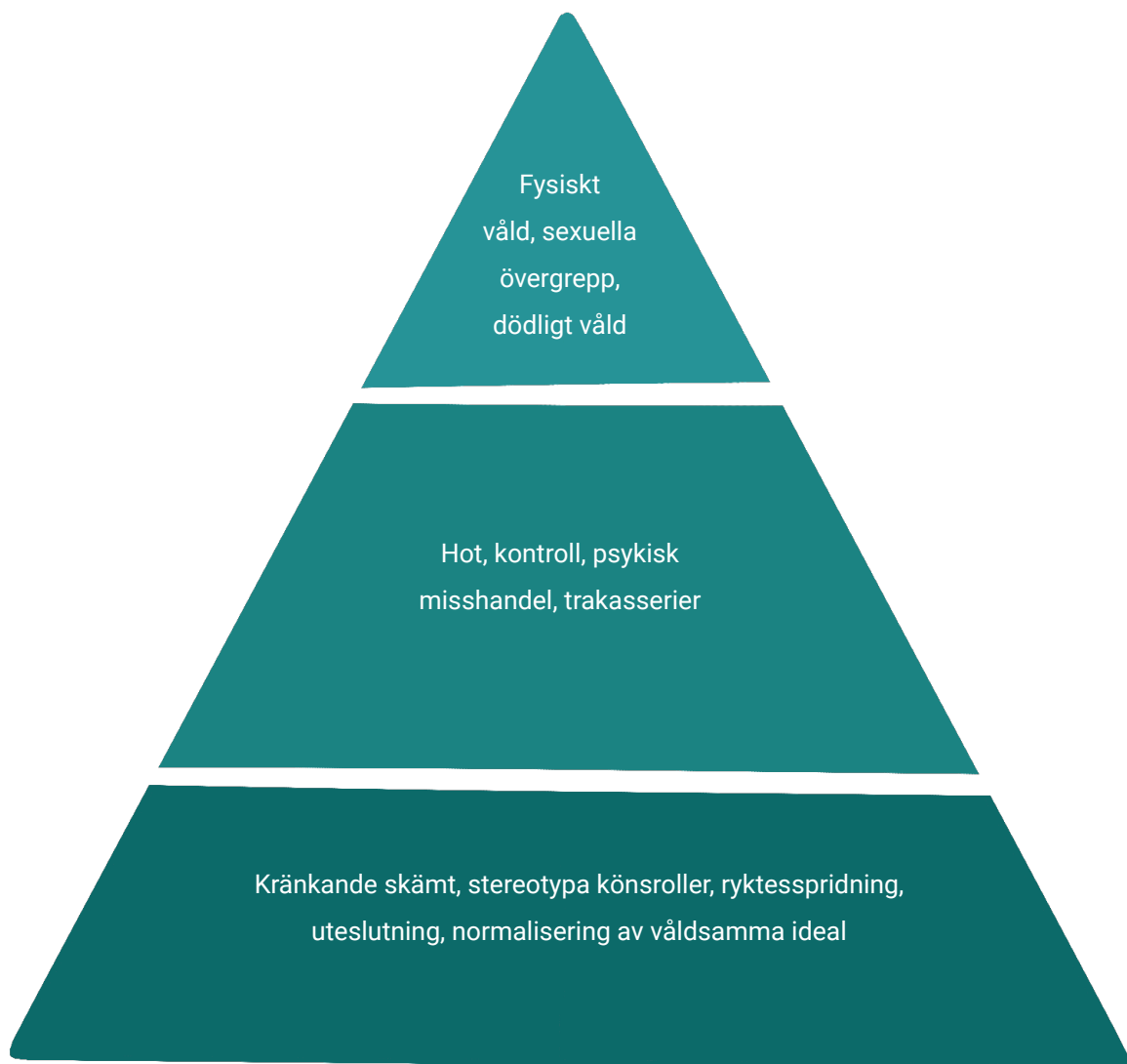
I det här kapitlet får deltagarna reflektera över olika typer av våld och gränsöverskridanden – både de som är tydliga och de som är mer subtila. Det kan handla om att någon kommenterar ens kropp, sprider rykten, försöker kontrollera vem man umgås med eller säger elaka saker för att få makt. Det kan också handla om våld i nära relationer, där hot, skuld eller manipulation används för att styra någon annan. Målet är att ge deltagarna verktyg för att känna igen ohälsosamma mönster – och mod att stå upp för sig själva och andra.

Normer kring kön, relationer och makt påverkar hur vi ser på våld och trygghet. Därför behöver vi prata om förväntningar – om vad som är okej och inte, och om hur normer kan göra det svårare att säga ifrån eller bli trodd. När vi synliggör de här mönstren blir det lättare att bryta dem och skapa relationer där allas trygghet är viktig. Genom övningar, diskussioner och stödjande samtal får deltagarna i det här kapitlet undersöka vad trygghet betyder för dem själva och andra – och vad vi kan göra när något känns fel.

För ledare:

Skapa ett tryggt sammanhang där deltagarna vågar prata om svåra och känsliga frågor. Påminn om att alla har rätt till sina egna gränser – oavsett vad andra tycker eller förväntar sig.

Var uppmärksam på tecken på obehag eller starka reaktioner. Bekräfta och erbjud stöd. Hjälプ deltagarna att se kopplingar mellan individuella upplevelser och större normer. Lyft fram strategier för att hantera situationer där tryggheten hotas – att säga ifrån, ta hjälp och inte bära skulden själv.



Faktaruta: Olika typer av våld

Fysiskt – allt som fysiskt åsamkar skada eller smärta. Exempelvis slag, sparkar, nyp, slag med tillhyggen mm.

Psykisk - Olika former av isolering, verbala kränkningar, känslomässig utpressning, skambeläggande är exempel på psykiskt våld i nära relationer. "Gaslighting" är också en form av psykiskt våld där förövaren använder manipulationstekniker för att få offret att tvivla på sina upplevelser, intryck och känslor.

Socialt - Socialt våld är när någon bestämmer vem du ska umgås med eller vilka. Förövaren isolerar offret från omgivningen och den utsatta får ett mindre kontaktnät. Detta gör det enklare för förövaren att utöva våldet och offret blir mer beroende sin förövare. Det kan handla om att offret inte får träffa vänner, inte får utöva den sport eller aktivitet den vill eller blir skuldbelagd om man väljer att umgås med andra.

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 - Innebär att manipulera en person för att skada deras självkänsla och känsloliv. "Gaslighting" är ett exempel där förövaren får den drabbade att tvivla på sina egna minnen och känslor, vilket skapar osäkerhet och förvirring. Detta är en form av både emotionellt och 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.

Övning 1: Våldspyramiden i vår vardag

Syfte:

Att öka deltagarnas förståelse för hur olika former av våld hänger samman, att synliggöra subtila beteenden som kan skapa otrygghet, och att stärka förmågan att stå upp för sig själv och andra. Övningen betonar vikten av respekt, trygghet och ett medmänskligt klimat där alla känner att de får vara sig själva.

Material:

En ritad våldspyramid (på whiteboard, blädderblock eller som utskriven bild)

Pennor och papper (vid behov)

Post-it-lappar (valfritt)

Instruktioner:

Beskriv våldspyramiden

Visa pyramiden och förklara att den används för att förstå hur olika typer av våldsamma eller kränkande beteenden hänger ihop. Det handlar inte bara om fysiskt våld, utan även om sådant som ord, attityder eller handlingar som kan kännas obehagliga, sårande eller nedbrytande.

Nivåer

Toppen: Fysiskt våld, sexuella övergrepp, dödligt våld

Mellan: Hot, kontroll, psykisk misshandel, trakasserier

Botten: Kränkande skämt, stereotyper, könsroller, ryktesspridning, utestängning, normalisering av våldsamma ideal

Poängtera att allt i pyramiden räknas som våld – även det som inte syns direkt. Små handlingar kan skapa en miljö där grövre våld blir möjligt, särskilt om de inte ifrågasätts.

Börja med att tillsammans titta på pyramiden. Fråga deltagarna vad de spontant tänker när de ser den. Vad känner de igen? Vad blir de nyfikna på?

Diskussion i smågrupper

Dela in gruppen i mindre grupper och ge dem diskussionsfrågorna nedan. Uppmuntra dem att dela erfarenheter de känner sig trygga att prata om och lyssna aktivt på varandra.

Diskussionsfrågor:

Känner du igen något från de nedre nivåerna i pyramiden? Hur påverkar det stämningen i en grupp eller relation?

Var går gränsen för vad som känns okej? Vad betyder respekt för dig?

Varför tror du att vissa beteenden blir "normala" trots att de sårar?

Vad kan man göra om man märker att någon annan behandlas illa – som vän, åskådare eller ledare?

Hur kan vi tillsammans skapa miljöer där alla känner sig trygga och respekterade?

Gemensam reflektion

Samla gruppen igen. Låt några grupper dela med sig av tankar (frivilligt). Lyft fram det deltagarna har sagt om hur trygghet kan byggas – till exempel modet att stå upp för andra, vikten av att lyssna och säga ifrån, och styrkan i att känna sina egna gränser.

Avslutning

Sammanfatta övningen genom att betona att alla nivåer i pyramiden har betydelse – och att vi alla har en roll i att förebygga våld genom att bidra till ett respektfullt och inkluderande klimat. Att säga ifrån på ett tidigt stadium är ett sätt att skydda sig själv och andra, och att stå för goda värderingar stärker gruppen.

Reflektion:

Har du någon gång varit med om att någon sa ifrån på ett respektfullt sätt? Vad hände då och hur kändes det?

Hur märker du att en plats eller grupp känns trygg att vara i? Vad bidrar till den känslan?

Vad skulle du själv vilja göra annorlunda eller fortsätta med för att bidra till en trygg miljö omkring dig?

Vilka personer eller resurser kan du vända dig till om du ser eller upplever något som inte känns okej?

Övning 2: Heta stolen – Är det våld att...?

Syfte:

Den här övningen är ett sätt att öppna upp för samtal om gränser, trygghet och relationer på ett respektfullt och nyanserat sätt. Genom att utforska olika situationer tillsammans får deltagarna möjlighet att:

Reflektera över egna och andras upplevelser och värderingar.

Känna igen komplexiteten i vad våld kan vara, utan att fastna i svartvita svar.

Stärka sin förmåga att sätta ord på känslor och tankar, vilket är en viktig resurs för att kunna hantera svåra situationer.

Uppleva att deras åsikter och känslor tas på allvar i en trygg grupp.

Material:

Stolar till alla deltagare plus en extra stol (för varianter).

Alternativt lappar med "Ja" och "Nej" eller en tydligt markerad sida av rummet för "Ja" och en för "Nej".

Instruktioner:

Placera stolar i en cirkel, en stol per deltagare plus en extra.

Ledaren läser upp ett påstående i taget, till exempel: *"Är det våld att ge någon en örfil?"*

Deltagarna visar vad de tycker genom att:

- Resa sig och byta stol om de håller med påståendet.
- Sitta kvar om de inte håller med.
- Alternativt ställa sig vid lapparna eller flytta sig till "Ja"- eller "Nej"-sidan av rummet.

Ledaren bjuder in deltagare att motivera sina svar med handuppräckning.

Ledaren ställer öppna följdfrågor som får deltagarna att tänka djupare, exempelvis:

"Vad kan det betyda för den som blir slagen?"

"Skulle situationen förändras om det är någon man känner väl?"

"Hur kan vi känna igen när något känns otryggt även om det inte är ett 'klart' våld?"



Exempel på påståenden att använda:

- Är det våld att ge någon en örfil?
- Är det våld att ha sönder någons playstation?
- Är det våld att gå omvägar eller ha nycklarna i handen när man är ute ensam och det är mörkt?
- Är det våld att vårdnadshavare tar ett hårt tag i armen för att stoppa dig från att springa ut i vägen?
- Är det våld att visa en nakenbild som en person skickat till sina kompisar?
- Är det våld att råna någon?
- Är det våld att ta pengar ur någons plånbok?
- Är det våld att inte få utöva fritidsintressen eller umgås med vänner?
- Är det våld att kalla någon slampa?

Viktigt att lyfta i samtalet:

Det finns ofta olika perspektiv och det är vanligt att det inte finns ett enkelt rätt eller fel svar. Det är okej att känna osäkerhet och att se saker på olika sätt.

Det är styrka att våga prata om svåra saker och reflektera över vad som känns okej eller inte för en själv och andra.

Om något i livet känns otryggt eller jobbigt, kan man alltid söka stöd hos någon man litar på, som en kurator eller en stömlinje, även om man inte är säker på om det handlar om våld.

Reflektion:

Hur kan det kännas för den som är med i situationen – både den som utsätts och den som agerar?

Vad tror du behövs för att känna sig trygg i en relation eller situation?

Kan en handling upplevas olika av olika personer? Varför tror du det?

Vad kan man göra om något händer som känns fel eller otryggt, även om man inte är säker på vad det är?

Övning 3: "Varningssignaler"

Alla relationer går upp och ner – men i en hälsosam relation ska man känna sig trygg, respekterad och fri att vara sig själv. Ibland kan en relation börja bra men med tiden bli mer kontrollerande, nedbrytande eller till och med farlig. Det kan handla om svartsjuka, att någon bestämmer över en, trycker ner en, hotar eller får en att känna skuld. Sådana relationer kan vara svåra att ta sig ur, särskilt om man är känslomässigt bunden, känner skam eller är rädd för att bli ensam.

Syfte:

Att känna igen varningssignaler – hos andra eller i sina egna relationer – är ett viktigt första steg mot att kunna göra förändringar och söka stöd. Ingen ska behöva stanna i en relation som får en att må dåligt.

Instruktioner:

Lägg fram kort eller läs upp exempel (verkliga eller fiktiva), t.ex.:

"Min partner blir ofta sur när jag vill träffa mina vänner."

"Jag känner mig ofta skyldig, fast jag inte vet vad jag gjort fel."

"Min vän sprider privata saker om mig när hen blir arg."

"Hen säger att ingen annan skulle vilja vara med mig."

Diskutera:

Hur hade du känt dig i den här situationen?

Känns det igen från något du sett eller hört?

Vad är okej – och inte okej – i en relation?

Avsluta med att informera om vilka stödfunktioner som finns i er närhet och vem ungdomarna kan vända sig till om de behöver hjälp att hitta en sådan.

Övning 4: Min väg vidare – att bygga upp sig själv efter en svår relation

I många ohälsosamma relationer handlar det om kontroll – att någon annan försöker styra ens beteende, val, kläder, vänner eller känslor. Ofta göms kontrollen bakom ord som "jag bryr mig bara" eller "jag vill bara skydda dig". Men det är inte omtanke att ta ifrån någon deras frihet. Att börja lyssna på sina egna gränser och behov är ett första steg mot självrespekt. Det betyder att ta sig själv på allvar – att våga säga nej, att stå upp för vad man känner, och att veta att man förtjänar att bli behandlad med värme och respekt.

Syfte:

Att stärka deltagarnas självinsikt kring vad de behöver i relationer för att må bra, och ge dem verktyg att identifiera vägar till återhämtning, stöd och inre styrka efter en negativ eller nedbrytande relation.

Att vara i en relation som bryter ner kan skapa tvivel, sorg, ilska eller skam. Det är viktigt att förstå att ingen förtjänar att bli illa behandlad. Det är aldrig den som blivit utsatt som bär ansvaret. Det är viktigt att veta: det går att läka, att stärka sin självkänsla igen och att bygga nya, trygga relationer.

I den här övningen fokuserar vi på vad du behöver för att må bra i relationer, vad som ger dig kraft, och hur du kan hitta stöd om du någon gång behöver det.

Instruktioner:

Låt deltagarna i lugn och avskild form skriva eller rita individuellt, i egna skrivhäften eller blad (det är frivilligt att dela med sig efteråt). För vissa fungerar det bäst att prata med ledaren i ett vägledande samtal. Anpassa efter behov.

Individuella frågor att utforska (skriv, rita eller reflektera över):

Vad behöver jag för att må bra i en relation? (T.ex. respekt, trygghet, glädje, att bli lyssnad på)

Vad vill jag ha mer av i mina relationer? (T.ex. ärlighet, stöd, humor, gemenskap)

Vem eller vad ger mig styrka när jag tvivlar? (T.ex. en person, ett minne, något jag är bra på, något jag gillar att göra)

Hur kan jag söka stöd om jag någon gång skulle behöva det? (T.ex. prata med någon, ringa en stömlinje, vända mig till skolan eller ungdomsmottagningen)

Reflektion:

Då detta kan vara ett mycket känsligt ämne, överväg noga om reflektionen görs i grupp eller tyst var och en för sig utan att dela med resten av gruppen.

Vad tänker ni om att återhämta sig från en relation som inte varit bra?

Hur kan vi vara bra kompisar till någon som mår dåligt i en relation?

Vad tror ni hindrar människor från att söka hjälp – och hur kan vi ändra på det?

Arbetsblad 1 – Vad hände? (S.B.K-modellen)

Tänk tillbaka på en gång då du blev arg eller hamnade i en konflikt. Fundera på vad som hände, hur du reagerade, och vad det ledde till.

S = Situation

Vad var det som hände?
Var befann du dig?
Vilka andra var där?
Vad var det som gjorde dig arg?

Skriv här:

B = Beteende

Hur reagerade du?
Vad gjorde du med kroppen?
Vad sa du eller hur lät du?
Vad gjorde du direkt efter att du kände ilskan?

Skriv här:

K = Konsekvens

Vad blev följden?
Hur mådde du efteråt?
Hur reagerade den/de andra?
Blev något bättre eller sämre?

Skriv här:

Tänk vidare:
Vad hade du kunnat göra istället?
Hur tror du att det hade påverkat situationen?

Skriv här:



