



Våld i ungas relationer

Ett förebyggande metodmaterial

FRYSHUSET

Metodmaterialet är framtaget av Alexandra Wittgren och Malin Hagman
på Fryshuset Göteborg med finansiering
från Länsstyrelsen Västra Götaland.

Avsändare: Fryshuset Göteborg
Nedre Kaserngården 5, 415 27 Göteborg | fryshuset.se
Kontakt: infogoteborg@fryshuset.se.

Tryckt av: VK Tryck 2025
Grafisk formgivning: Kelly Arhage



Våld i ungas relationer

Ett förebyggande metodmaterial

FRYSHUSET

Tack till referensgrupperna

Detta metodmaterial är framtaget tillsammans med en referensgrupp som består av ungdomar i åldern 17-22 år samt en referensgrupp av yrkesverksamma från ideell och offentlig sektor med olika typer av kompetens inom ämnet våld i ungas relationer. Vi riktar ett stort tack för ert bidrag. Utan er hade materialet aldrig kunnat tas fram.



Materialets utformning

Materialet består av kapitel med olika teman som relaterar till våld i ungas relationer. Vi rekommenderar att man följer ordningen i materialet för att underlätta för ungdomarna att ta till sig informationen. Det kan exempelvis kännas jobbigt att hoppa direkt in i kapitlet om våld vilket kan skapa ett motstånd. Därför börjar materialet med att låta de unga få utforska sin identitet och reflektera hur de kan påverka sin vardag, för att skapa en enklare ingång till det övergripande temat om våld och relationer.

Varje kapitel innehåller flera övningar och varje övning tar ca 10-20 minuter, beroende på hur mycket diskussioner det blir i gruppen. Du kan göra alla övningar från ett kapitel vid samma tillfälle eller välja den du tycker passar bäst. Varje övning innehåller förberedande instruktioner till dig som ledare, samt "förslag på instruktion" som kan användas som ett talmanus för att förklara övningen för gruppen.

Allt material för utskrift finns i en utskriftsbilaga som ligger på Fryshuset Göteborgs hemsida. Där kan du skriva ut så många kopior som du behöver.

Innehållsförteckning:

Förord: Tack till referensgrupperna	4
Materialets utformning	5
Introduktion	9
Läroplanen	10
Definition av våld i ungas relationer	10
Varningstecken	11
Att prata och reflektera om våld i ungdomsgrupper	12
Normaliseringsprocessen	12
Trygga grupper	12
Att tänka på som ledare	14
Processkarta – Samtal om våld	16
Vikten av orosanmälningar	17
Polisanmälan	17
Stöd och hjälp för utsatta och personer som utövar våld	17
Referenser	18
Tema 1: Framtidstro och identitet	19
Övning 1: Min drömvärld	20
Övning 2: Fyra hörn om sociala medier och självbild	22
Övning 3: Diskussionskort om val	24
Övning 4: Ta makt över dina sociala medier	25
Tema 2: Starka & hälsosamma relationer	27
Övning 1: Red, Yellow and green flags	28
Våldets normalisering – ur ungas perspektiv	31
Övning 2: Trassliga Knutar	32
Tema 3: Våld i ungas relationer	35
Övning 1: Vad är våld?	36
Övning 2: Är det okej att?	38
Referenser	40
Tema 4: kropp & känslor	41
Övning 1: Känslokartan	42
Övning 2: Kroppsskanning: Hur känns ett JA?	43
Stöd & hjälp	44



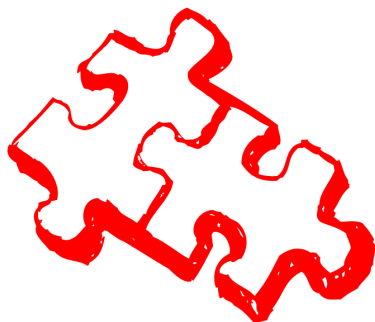


Introduktion

Våld i ungas nära relationer har relativt nyligen identifierats som ett samhällsproblem och det är tyvärr vanligt att problemet osynliggörs (Jämställdhetsmyndigheten, 2025). Med detta metodmaterial hoppas vi att våld i ungas relationer görs pratbart och att barn och ungas egna röster får höras. Materialet har ett främjande och stärkande perspektiv som också ger unga själva verktyg till reflektion och möjligheter att utforska vad som är viktigt för dom själva i en relation. Vi hoppas att materialet hjälper unga att reflektera kring, och känna efter i kroppen om vad som är en bra relation. Materialet ger också vuxna vägledning och verktyg för att prata med barn och unga om våld, samt möjliggör delaktighet för barn och unga att tillsammans förebygga våld i ungas relationer. Samtidigt är det viktigt att betona att ett liv fritt från våld är en mänsklig rättighet. Vuxna har det yttersta ansvaret att skydda barn och unga ifrån våld.

Många unga vi möter har själva erfarenhet av att leva i en relation där en utsätts för våld eller känner någon kompis som har erfarenhet av det. Användare av materialet måste därför förutsätta att det, i alla grupper, finns eller kan finnas personer med egna erfarenheter. Nästan en tredjedel av alla som går i nioende klass har erfarenhet av våld i en relation enligt Jämställdhetsmyndigheten (2025). I materialet finns en lista med olika stödorganisationer som unga kan vända sig till för stöd. Berätta alltid för unga att det finns fler sätt att få hjälp och berätta särskilt om möjligheten att vara anonym.

De unga vi möter i våra verksamheter idag berättar att det dom saknar är kunskap om vad som kännetecknar en bra relation. Hur ska det kännas i magen när det känns bra? Hur känns samtycke? Detta metodmaterial fokuserar därför särskilt på att ge barn och unga möjlighet att utveckla detta genom reflektion och kroppsbaserade övningar. Materialet syftar också till att erbjuda barn och unga redskap att utveckla trygga och hälsosamma relationer. I detta material utgår vi från ett salutogent synsätt. Det innebär att materialet har ett fokus på det som får unga att må bra, känna känsla av sammanhang och utvecklas. Istället för att enbart fokusera på problem och risker lyfter vi fram styrkor, skyddsfaktorer och relationer som stärker. Genom övningar och samtal bygger vi tillit, respekt och nyfikenhet. Materialet skapar utrymme för unga att reflektera kring trygga relationer, självbild och självbestämmande.



Läroplanen

Detta material är användbart i arbetet med nya läroplanen. Hösten 2022 trädde en ny läroplan i kraft – Lgr 22 Sexualitet, samtycke och relationer – vilken innebär att samtliga elever i grund- och gymnasieskola ska få till sig kunskap om bland annat sunda relationer.

I Skolverkets senaste rapport där myndigheten granskar den nya läroplanen Lgr 22 Sexualitet, samtycke och relationer (Skolverket, 2025) beskriver unga att dom saknar verklighetsnära situationer som beskriver deras vardag. I rapporten beskrivs också vikten av att göra eleverna delaktiga i undervisningen för att inte missa deras perspektiv och kunskaper. Unga är experter på sina liv och genom att våga ha viktiga samtal kommer vi alla kunna hjälpas åt att tillsammans lära oss mer.

Skolverkets granskning visar också att lärare saknar redskap för att skapa en tillitsfull miljö i klasserna. Vi som jobbat mycket med unga vet att trygga rum och tillit är grunden för dialog. Därför innehåller även detta inledande kapitel ett antal strategier och verktyg för att skapa trygga grupper.

Definition av våld i ungas relationer

En av de mest använda definitionerna av våld är Per Isdals definition:

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något som den vill”.

I detta material har vi också inspirerats av Korkmaz och Överliens (2023) definition som mer specifikt fokuserar på våld i ungas nära relationer:

”Våld i ungas nära relationer är hot, kontroll, kränkningar, ’stalking’, fysiska handlingar och sexuella övergrepp som utövas inom ramen för en nuvarande eller tidigare romantisk relation där den som utsätts är mellan 13 och 23 år. Våldet som utförs ansikte mot ansikte eller med hjälp av digitala medier, och sker oberoende av kön, könsidentitet och sexualitet, får en person att göra något mot sin vilja eller sluta att göra något som den vill”.

Enligt våra erfarenheter, vilket även bekräftas av ungdomarna i referensgruppen, kan våldet börja mycket tidigare än så. Vårt material vänder sig därför till unga i mellanstadiet och högstadiet.

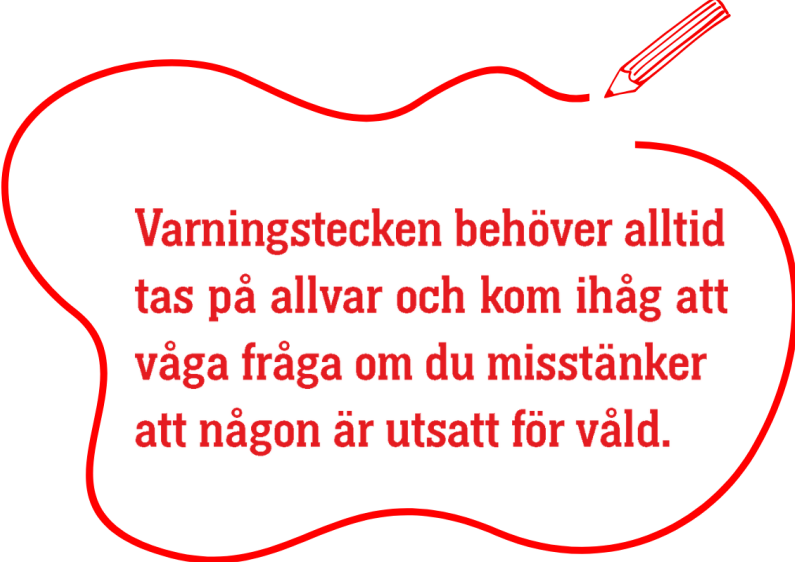
Vad utmärker våld i ungas relationer?

Ungas våldsutsatthet skiljer sig från vuxnas i en nära relation utifrån att den påverkas av så kallade ungdomsspecifika faktorer. Exempel på detta är att unga ofta går på samma skola som den som utövar våld, ofta blir utsatta i sin allra första kärleksrelation, ofta blir utsatta för våld på arenor till vilka vuxna har tillträde, till exempel i skolan och/eller sitt eget eller partnens hem (Korkmaz, Överlien & Lagerlöf, 2020; Korkmaz, 2021).

Varningstecken

Varningstecken är viktiga att vara uppmärksamma på i mötet med unga. Typiska varningstecken kan enligt kampanjen "Svartsjuka är inte romantiskt" (2025) vara följande:

- kan sällan följa med på saker utan sin partner
- kan sällan följa med på saker för att hen förväntas stanna hemma
- måste hela tiden svara på meddelanden och samtal från sin partner eller någon annan som hen har en nära relation med
- har en partner som hela tiden håller koll på din väns konton på social media och telefon
- slutar med sina egna intressen och fritidsaktiviteter
- har en synlig skada eller mår dåligt i övrigt
- drar sig undan från dig och andra vänner eller har alltid bråttom hem när ni ses och ska hitta på något
- blir ofta hämtad och lämnad av sin partner eller någon annan som hen har en nära relation med
- verkar väldigt upptagen av vad en partner eller någon i hens nära relationer tycker om hur hen klär sig och vilka hen umgås med



Varningstecken behöver alltid tas på allvar och kom ihåg att våga fråga om du misstänker att någon är utsatt för våld.

Normaliseringsprocessen

Ett viktigt begrepp att prata om är våldets normaliseringsprocess. Begreppet myntades av sociologen Eva Lundgren för att beskriva den process där den utsatta i allt högre grad tvingas anpassa sig till våldet på olika sätt. Perioder utan våld skapar en förhoppning hos den utsatta om att situationen ska förbättras och att övergreppen ska upphöra. Det är vanligt att den våldsutsatta internaliserar, eller tar till sig, de motiv som våldsutövaren anser vara orsaken för sitt våldsutövande. Internalisering innebär att den våldsutsatta tar över våldsutövarens verklighetsuppfattning. Den våldsutsatta tar också ofta på sig skuld och skam för våldsutövarens våld. Vår erfarenhet är att vuxna som möter unga riskerar att normalisera våld i ungas relationer och inte alltid vågar prata om det. Därför tycker vi det är extra viktigt att som vuxen våga prata om våld och våga lyssna.

Att prata och reflektera om våld i ungdomsgrupper

Våld är ett känsligt ämne. Du som ledare behöver förutsätta att våld är ett ämne som berör och väcker känslor på olika sätt. Utgå från att det finns personer i gruppen du leder som själva lever med våld eller tidigare har utsatts för våld. Det kan också vara så att det finns personer i gruppen som du leder som har en pågående relation med varandra just nu där det förekommer våld. Det kan också finnas dom som känner kompisar som är eller har varit utsatta. Informera deltagarna om att dom alltid kan säga "pass" om dom inte känner sig bekväma med att dela sina tankar under en övning. Det kan också finnas deltagare som inte vill delta på grund av egna erfarenheter. Glöm inte att vara förberedd på reaktioner som kan uppstå.

Trygga grupper

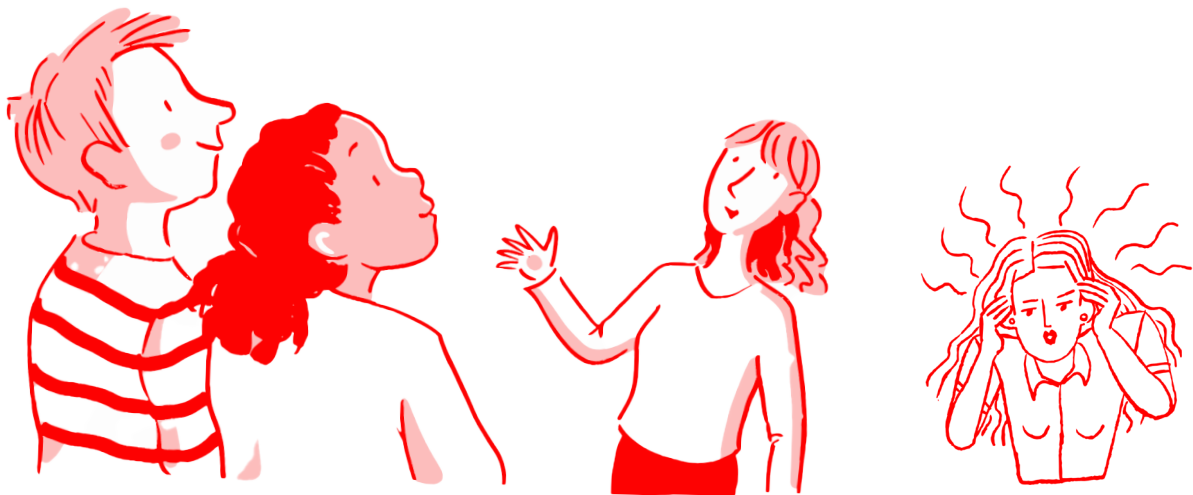
För att skapa en trygg grupp ska du som ledare minimera risken för informella grupperingar och att någon känner sig bortvald eller utanför. Låt därför inte deltagarna själva para ihop sig vid gruppövningar. För att få en bra sammanhållning i gruppen är det viktigt att alla är med och är aktiva utifrån sina egna förutsättningar. Påminn om aktuella trivselregler ni har i gruppen och tänk extra mycket på att visa varandra respekt och bemöta varandra på ett vänligt sätt.

Du som ledare behöver vara anpassningsbar efter varje unik grupp. Du kan behöva anpassa materialet beroende på om det är en pratsam eller tyst grupp. I en pratsam grupp är det viktigt att se till att alla får komma till tals. Detta kan du göra genom att anpassa övningarna, t.ex. att de diskuterar två och två, istället för fritt ord.

Ofta är det i samtalen, oavsett om det är en vägledad diskussion, ett spontant samtal eller en reflektion efter en övning, som gruppen och individerna kommer till insikt. De kommer vidare, öppnar sig för varandra och sig själva, vågar säga vad de tycker och visa vilka de är. För att kunna leda dessa typer av övningar krävs det att du som ledare är lyhörd, ställer öppna frågor samt bekräftar och vägleder ungdomarna i att reflektera. Materialet bygger på dialog och reflektion och vi uppmuntrar deltagarna att själva reflektera och uttrycka sina åsikter. Däremot kan det hända att deltagarna uttrycker åsikter som strider mot mänskliga rättigheter. Om dessa åsikter inte är kränkande kan du låta

diskussionen fortsätta en kort stund, så länge diskussionen är produktiv. När det är dags att avrunda diskussionen bör du hänvisa till relevanta rättigheter, exempelvis om någon säger att “alla borde inte ha rösträtt”, kan du säga att vi står bakom demokratins principer och allas lika rättigheter. Ett verktyg för att pausa eller avbryta en diskussion som passar bättre i ett annat sammanhang är att använda en parkeringsruta och säga: Vi parkerar denna diskussion i parkeringsrutan nu och återkommer vid annat tillfälle när möjligheten finns. Var noggrann med att plocka upp parkerade diskussioner då det kan påverka tilliten till vuxenvärlden.

Var uppmuntrande mot deltagarna, tacka för att de delar med sig och återkoppla och bekräfta det som sägs. Om deltagarna känner sig sedda och uppskattade är det både roligare och mer lärorikt! Var också gärna generös med positiv feedback. Avsätt gärna tid att prata om det som fungerar bra och dela positiva exempel med andra kollegor eller med ditt nätverk. Var beredd på att det kommer att bli fel ibland. Det är svårt att leda grupper utan att någonsin göra något som skaver. Ta ansvar för ditt agerande, var tydlig med din intention, be om ursäkt när det behövs och gör ditt bästa för att rätta till. På så sätt är du en bra förebild.



Att tänka på som ledare

- Fördela ordet och se till att alla som vill får prata.
- Informera deltagarna att de alltid kan säga "pass" vid reflektionsrundor eller inte delta vid specifika övningar
- Ta hänsyn till specifika behov och låt alla medverka och vara delaktiga så långt det är möjligt
- Du har som ledare ett ansvar att markera om någon utsätts för kränkningar eller kränkande åsikter kommer upp.
- Du förväntas inte kunna allting! Om du får frågor som du inte kan svaret på eller inte är säker på svaret, säg att du inte vet (och kanske om du har möjlighet att du ska försöka ta reda på det till nästa gång).
- Lova inget du inte kan hålla. Be om att få återkomma med svar om du behöver.
- Avsätt tid innan du träffar gruppen för att läsa igenom instruktioner noggrant. Avsätt tid efter genomfört tillfälle för att reflektera över övningarna som genomförts och deltagarnas diskussioner i gruppen. Fundera över om det är någonting du behöver ta vidare eller följa upp.
- Var beredd på att övningar kan väcka reaktioner hos deltagarna. Det kan vara känslor, tankar eller trauman. Ha en beredskap för att hantera detta innan, under och efteråt.
- Ha beredskap för om någon går ut ur rummet. Det är viktigt att alltid kolla så att personen är okej och mår bra samt erbjuda stöd och hjälp om det behövs.
- Var uppmärksam på om någon deltagare systematiskt eller återkommande inte deltar på lektioner/tillfällen där ni pratar om våld. Det skulle kunna vara så att personen själv är utsatt för våld eller har tidigare erfarenheter av det. Våga vara uppmärksam och våga bry dig.
- Uppdatera dina kunskaper om gruppprocesser förslagsvis FIRO eller IMGD.



Våga fråga om våld

De flesta som är utsatta för våld vill gärna få frågan om utsatthet och prata om sin situation. Ju fler tillfällen frågan ställs, desto fler möjligheter får den utsatta att berätta och därmed fler möjligheter att kunna få hjälp och stöd.

Alla utsatta kanske inte har möjlighet att berätta om sin utsatthet första gången de får frågan. Det finns ofta en stor rädsla kring att berätta för andra om sin situation. Ibland vågar den utsatta inte berätta på grund av rädsla för konsekvenser. Det är viktigt att ta den utsattas rädsla på allvar och bemöta rädslan med respekt. Det är viktigt att veta att det också kan vara tvärtom. Att personer som utsatts för allvarligt våld och kontroll normaliserar sin utsatthet och inte alls visar någon rädsla. Det är därför viktigt att vi som vuxna vågar ställa frågor om våld och ser till att personer som är utsatta kan få rätt stöd och hjälp. Ofta krävs tålamod och att vi frågar flera gånger.

Det är viktigt när du frågar om våldsutsatthet är att du har resurser och kapacitet att hantera svaret. Den största resursen är du själv som aktiv lyssnare. Kom ihåg att du alltid kan be om stöd och hjälp, ingen kan ha svar på alla frågor. Det viktigaste är att vi vågar lyssna och ta hjälp av andra kollegor eller andra professioner vid behov. För att motverka våld i ungas relationer behöver vi hjälpa varandra. De flesta ungdomar vi möter berättar om att det viktigaste för dem är att vuxna vågar fråga och lyssna på deras berättelser om våld.



Processkarta samtal om våld

Här nedan presenteras en kort processkarta, ett verktyg i mötet med unga som berättar om våld. Ibland kan en som ledare, oavsett kunskap och erfarenhet, bli stressad, pressad eller inte veta hur en ska hantera situationen när en kommer i kontakt med personer som är utsatta för våld. Därför kan det vara skönt att ha ett stöd att utgå från.

Många gånger väntar personer som utsätts för våld länge innan de vågar berätta om våldet. Oftast berättar de utsatta första gången för någon de litar på. Du som möter ungdomar är viktig. Kom ihåg att det är vanligt att personer som lever med våld ibland ändrar sin berättelse om våldet med tiden. Detta kan bero på olika faktorer så som hot, rädsla, trauma, eller misstro inför att få stöd och hjälp. Det är viktigt att vi visar barn och unga att vi tror på deras berättelser om våld och att vi inget hopp.

Ditt bemötande har stor påverkan för den som berättar om våld. Visa att du lyssnar aktivt. Bekräfta gärna att du lyssnar och ge emotionellt stöd till exempel genom att säga "Vad modigt av dig att berätta om din situation för mig". Våga visa ditt stöd och ställ gärna följdfrågor som visar att du bryr dig om den som berättar.

Om du misstänker eller har fått kännedom om att en person är utsatt för våld är det viktigt att en riskbedömning genomförs så snart som möjligt. Det är därför viktigt att du eller ansvarig person gör en orosanmälan till socialtjänsten så att de får kännedom om situationen och kan göra en riskbedömning.





Vikten av orosanmälningar och samverkan

Enligt Socialtjänstlagen är myndigheter och yrkesverksamma skyldiga att genast anmäla till socialnämnden om de i sin verksamhet får kännedom om, eller misstänker att ett barn far illa. Fundera gärna över vad just din verksamhet kan göra för stötta ungdomen i er verksamhet. Vilket extra stöd kan ni erbjuda? Finns det några anpassningar som ni kan bidra med? Fråga gärna den utsatta personen om ni kan stötta på något sätt? Lyssna, visa omtanke och empati.

Socialtjänsten ansvarar för att göra en säkerhetsplanering och riskbedömning. Det är viktigt att du berättar så mycket du kan för socialtjänsten så att de kan göra en så bra planering som möjligt.

Kom ihåg att du alltid kan ringa och rådfråga socialtjänsten om råd i olika situationer i samband med orosanmälan eller innan du gör en orosanmälan för att få tips och råd. Tänk på skyddsbehov och eventuell ökad hotbild i samband med anmälan.

Polisanmälan

Vid en akut situation ring 112. För alla ärenden som inte handlar om pågående eller nyligen inträffade brott och händelser ring 114 14.

Stöd och hjälp för utsatta och personer som utövar våld

Information om stöd och hjälp som finns för personer som lever med våld eller utövar våld ska finnas tillgängligt vid varje tillfälle materialet används. Sprid även materialet på andra platser där ni har er verksamhet så att unga lätt kan söka stöd och hjälp. Till exempel kan ni sätta upp listan från utskriftsbilagan på toaletter, uppehållsrum eller andra platser där unga rör sig. Det ska vara enkelt för ungdomarna att veta vart de kan vända sig om de själva är utsatta eller träffar andra, till exempel en kompis eller familjemedlem, som kan vara utsatta. Många unga vänder sig i första hand till anonyma chattar eller stödlinjer för hjälp i ett första steg.

Uppmärksamma också om någon berättar att dom har en osund svartsjuka eller berättar att dom kontrollerar eller utövar våld mot någon annan. Det är viktigt att erbjuda personer som utövar våld stöd och hjälp tidigt för att bryta sitt beteende. Den som utövar våld kan söka stöd hos ungdomsmottagningen eller elevhälsan, om det är en ung person. Socialtjänsten i varje kommun har ett särskilt ansvar för att ge stöd till våldsutövare att sluta använda våld.

Referenser

Eva Lundgren (2004). Våldets normaliseringsprocess. Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige

Jernbro, C., & Landberg, Å. (2024). Våld i ungas nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck: Förekomst, riskfaktorer och hälsokonsekvenser. Jämställdhetsmyndigheten.

Korkmaz, S (2021b) Youth Intimate Partner Violence in Sweden - Prevalence and Young People's Experiences of Violence and Abuse in Romantic Relationships (DISS) Stockholm: US-AB.

Korkmaz, S. & Överlien, C. (2020) Responses to youth intimate partner violence: the meaning of youth-specific factors and interconnections with resilience Journal of Youth Studies 23(3), 371-387.

Korkmaz, S., & Överlien, C. (2023). Våld i ungas nära relationer & det ideella stödet: Möjligheter och begränsningar. Jämställdhetsmyndigheten

Jämställdhetsmyndigheten (2025). Rapport 2025:05 Redovisning av Jämställdhetsmyndighetens arbete med regeringsuppdragen: Stöd till våldsförebyggande insatser riktad till unga i partnerrelationer, Våldsförebyggande insatser riktade till unga i parrelationer samt Kartlägga och sprida information om våld i ungas parrelationer.

Skolinspektionen, Regeringsuppdrag 2025 Diarienummer: 2024:304 ISBN 978-91-989805-6-1

Stonard, K. E., Bowen, E., Lawrence, T. R., & Price, S. A. (2014). The relevance of technology to the nature, prevalence and impact of Adolescent Dating Violence and Abuse: A research

synthesis. Aggression and Violent Behavior, 19(4), 390–417.

Svartsjuka är inte romantiskt.Mår din kompis dåligt i sin relation? - Svartsjuka är inte romantiskt. <https://www.svartsjukaarinterromantiskt.se/sv/for-dig-som-ar-ung/mar-din-kompis-daligt/>

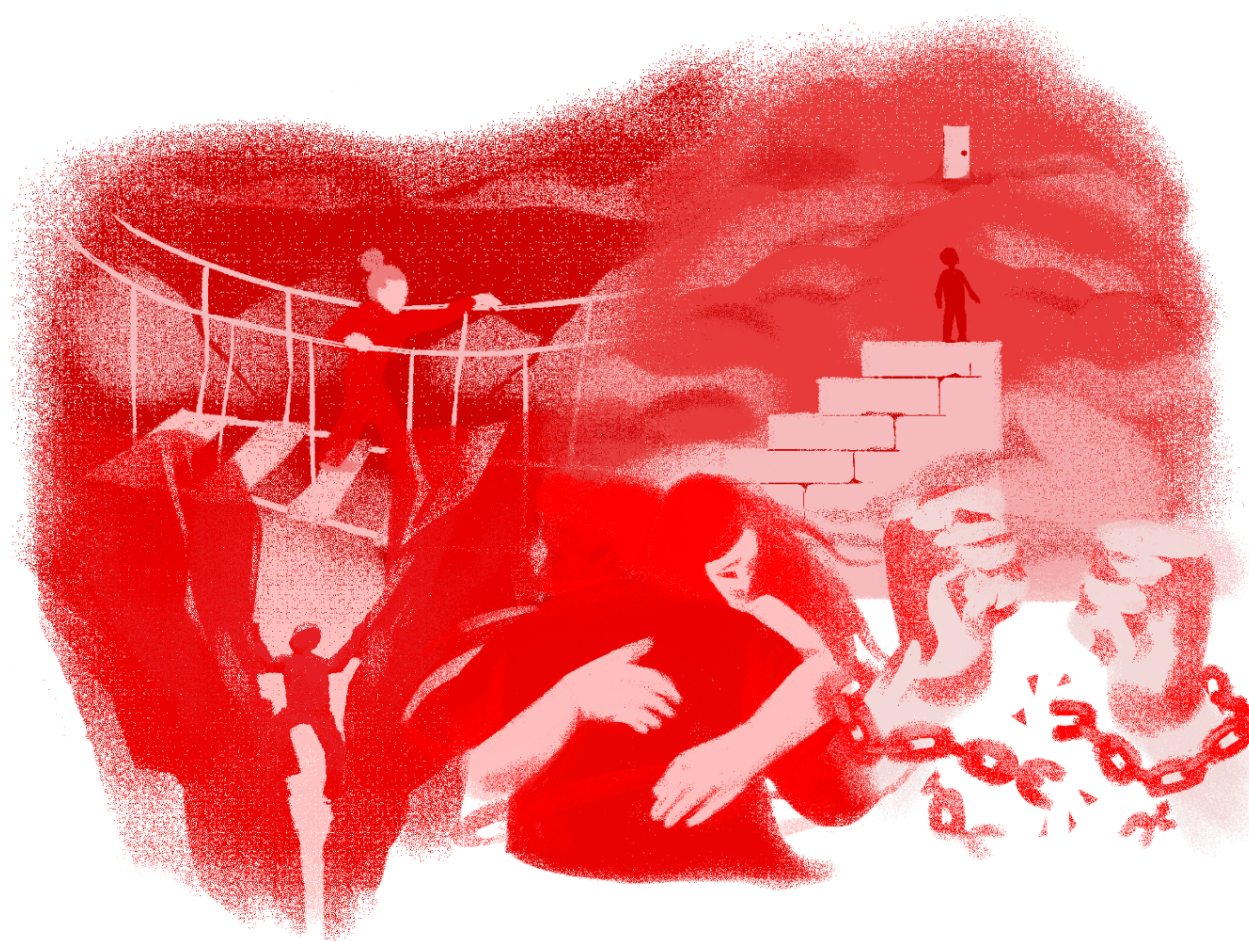
Isdal, P. (2017). Meningen med våld. Gothia Förlag.

Tema 1: Framtidstro och identitet

Att utforska sin identitet och sina val är en viktig del av livet och centralt för att känna sig trygg i sig själv. Genom att reflektera över sina drömmar, intressen och vardagliga beslut kan unga stärka sin självkänsla och sin förmåga att påverka sitt liv. I detta kapitel får deltagarna möjlighet att fundera över vad som är viktigt för dem, hur de påverkas av andra, och hur de kan ta mer plats i sina egna beslut.

Kapitlet innehåller både kreativa och reflekterande övningar som kan anpassas efter gruppens behov och förutsättningar.

Uppskattad tidsåtgång per övning är cirka 15 minuter.



Övning 1: Min drömvärld

I denna övning är allt möjligt, bara fantasin sätter gränser. Erbjud gärna mycket färger. Fokus är kreativitet och inte prestation. Uppmuntra gärna till att bortse från alla gränser och normer som kan begränsa. I drömvärlden är alla helt trygga och fria att själva bestämma. Syftet med övningen är att låta de unga få utforska en värld där de inte begränsas av andras åsikter eller samhällets normer, och att fundera kring hur de vill att deras liv ska se ut. Kanske vågar de inte måla eller skriva det fullt ut då andra kan se, men förhoppningsvis startar det ändå en tankeprocess.

Material: Färgpennor, papper.

Förslag på instruktion: Ni kommer att få skapa er egen drömvärld. Ni kan välja att skriva, rita eller göra en kombination, använd gärna färgpennor om ni vill. I denna övning är allt möjligt – bara fantasin sätter gränser. Tänk bort alla regler och normer. I drömvärlden är du helt trygg och får bestämma själv. Du kan fundera på:

- Vad finns i din drömvärld?
- Hur är människorna där?
- Vad gör man på dagarna?
- Vilka kläder har du på dig?
- Vilka människor är du med?
- Hur mår du i din drömvärld?

Övningen delas inte med andra utan görs individuellt. Övningen avslutas med en allmän diskussion kring hur det kändes att genomföra övningen. Syftet är att själv reflektera över sin drömvärld och sitt livsutrymme.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Hur kändes det att skapa din drömvärld?
- Tror du att det finns någon människa som lever i sin drömvärld?
- Finns det något vi kan göra för att komma närmare våra drömvärldar?



Övning 2: Fyra hörn om sociala medier och självbild

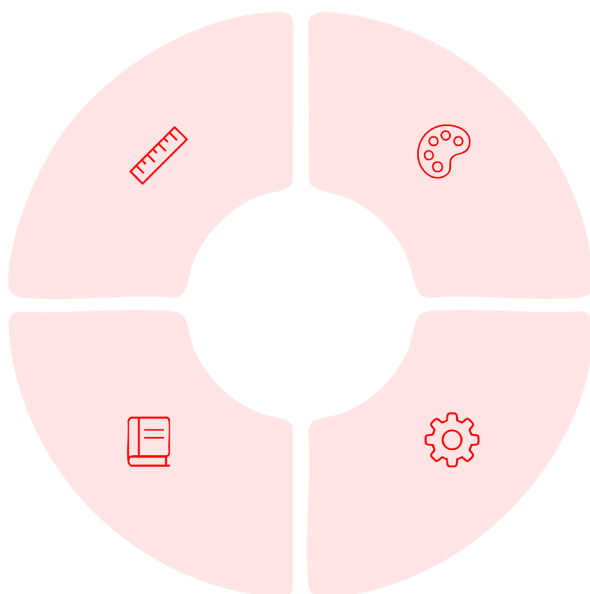
Sociala medier är en stor del av många ungas vardag. Det kan vara en plats för gemenskap och inspiration men också en plats där jämförelser, osäkerhet och stress kan uppstå. Genom att reflektera kring hur sociala medier påverkar oss kan unga stärka sin självkännedom och sin förmåga att sätta gränser.

Denna övning syftar till att skapa samtal och eftertanke kring hur sociala medier påverkar självbilden. Fyra hörn-övningen är ett enkelt sätt att låta deltagarna ta ställning till olika frågor utan att behöva dela personliga erfarenheter.

Förberedande instruktion till dig som ledare: Varje hörn i rummet representerar ett svars-alternativ. Börja med att läsa upp frågan och peka sedan ut vilket hörn som motsvarar vilket svar. Deltagarna går till det hörn som bäst motsvarar deras uppfattning. Efter varje fråga kan du som ledare bjuda in till samtal, till exempel genom att fråga: 'Vad fick dig att välja detta hörn?' eller 'Är det någon som vill dela hur ni tänkte?'.

Syftet är inte att komma fram till rätt svar, utan att öva på att tänka själv, lyssna på andra och uttrycka sina tankar.

Förslag på instruktion: Idag ska vi göra en övning som handlar om sociala medier. Sociala medier kan vara en plats för gemenskap och inspiration, men också en plats där vi jämför oss med andra och ibland känner stress eller osäkerhet. Den här övningen kallas "Fyra hörn". Jag kommer läsa upp olika frågor, och fyra olika svarsalternativ där varje hörn i rummet representerar ett svar. Ni ska sedan ställa er i det hörn som bäst representerar vad ni tycker. Jag kommer sedan be några av er att motivera varför ni ställt er i de olika hörnen, men man måste inte dela om man inte vill.



Frågor:

Vad tycker du är mest positivt med sociala medier?

Hörn 1: Att hålla kontakt med vänner.

Hörn 2: Att få inspiration och nya idéer.

Hörn 3: Att kunna uttrycka sig kreativt.

Hörn 4: Att få veta vad som händer i världen.

Vad tror du algoritmerna visar dig mest av?

Hörn 1: Saker jag redan gillar.

Hörn 2: Saker som väcker starka känslor.

Hörn 3: Saker som är populära bland andra.

Hörn 4: Saker som får mig att vilja köpa något.

Vad tycker du är mest hjälpsamt på sociala medier?

Hörn 1: Att få tips och råd om saker jag är intresserad av.

Hörn 2: Att kunna följa personer som inspirerar mig.

Hörn 3: Att kunna prata med vänner.

Hörn 4: Att få veta vad som händer i världen.

Vad tycker du är svårast med sociala medier?

Hörn 1: Att veta vad som är sant eller falskt.

Hörn 2: Att känna att jag måste vara aktiv hela tiden.

Hörn 3: Att hantera negativa kommentarer eller innehåll.

Hörn 4: Att förstå hur algoritmerna fungerar

Vad tycker du är ett bra sätt att ta hand om sig själv på sociala medier?

Hörn 1: Att följa konton som får mig att må bra.

Hörn 2: Att prata med någon om hur jag känner.

Hörn 3: Att inte jämföra mig för mycket med andra.

Hörn 4: Att komma ihåg att det jag ser inte alltid är verkligheten.

Övning 3: Diskussionskort om val

Att få utforska sina egna val och handlingsutrymme i vardagen är en viktig del av att bygga självkänsla och framtidstro. Många unga styrs av normer, förväntningar och praktiska begränsningar men det kan också finnas utrymme att påverka mer än man tror. Genom att reflektera över vardagliga situationer som klädval, fritid, mat, relationer och mobilanvändning kan unga börja sätta ord på sina tankar, önskningar och gränser.

Diskussionskortet hjälper deltagarna att fundera över vad de själva vill, vad som påverkar deras val, och hur de kan ta små steg mot större självbestämmande. Diskussionskortet finns att skriva ut i utskriftsbilagan.

Material: Diskussionskort.

Förberedande instruktion till dig som ledare: Skriv ut diskussionskortet som finns i utskriftsbilagan. Dela ut ett kort i taget, eller låt deltagarna välja ett kort var. Dela in deltagarna i par eller små grupper. Låt deltagarna läsa frågorna högt och diskutera tillsammans. Uppmuntra till att lyssna på varandra och att olika svar får finnas. Efter gruppdiskussionerna kan du samla gruppen igen och fråga om någon vill dela med sig av vad de diskuterade. Tänk på att förtydliga att de endast ska dela sina egna tankar och inte vad någon annan i gruppen berättat.

Du kan också använda korten som skrivövning eller enskild reflektionsuppgift om du tror att det passar din grupp bäst.

Förslag på instruktion: Vi kommer att använda diskussionskort för att prata om vardagliga val, till exempel kläder, fritid, mat och mobilanvändning. Syftet är att fundera på vad ni själva vill, vad som påverkar era val, och hur ni kan ta mer plats i era egna beslut. Ni kommer att få diskutera i par eller smågrupper. Det finns inget rätt eller fel, det viktiga är att tänka efter och lyssna på varandra.



Övning 4: Ta makt över dina sociala medier

Detta är en övning som ungdomarna själva gör hemma, i syfte att reflektera mer över sitt flöde och vad de ser på sociala medier. Övningen följs sedan upp av ledaren i form av en diskussion och reflektion kring risker och fördelar av sociala medier.

Förslag på instruktion: En algoritm på sociala medier är som en robot som bestämmer vad du får se i ditt flöde baserat på vad du brukar gilla, titta på, kommentera eller stanna upp vid. Algoritmerna styrs av vad du gillar, kommenterar, vad du delar med kompisar, vem du följer eller vilka videos du brukar kolla på. Algoritmerna försöker välja ut sådant den tror att du gillar och visa mer av det.

Under en vecka – gilla och följ sådant du vill se mer av. Utvärdera hur ditt flöde förändras och hur du mår. Diskutera gärna med en kompis!

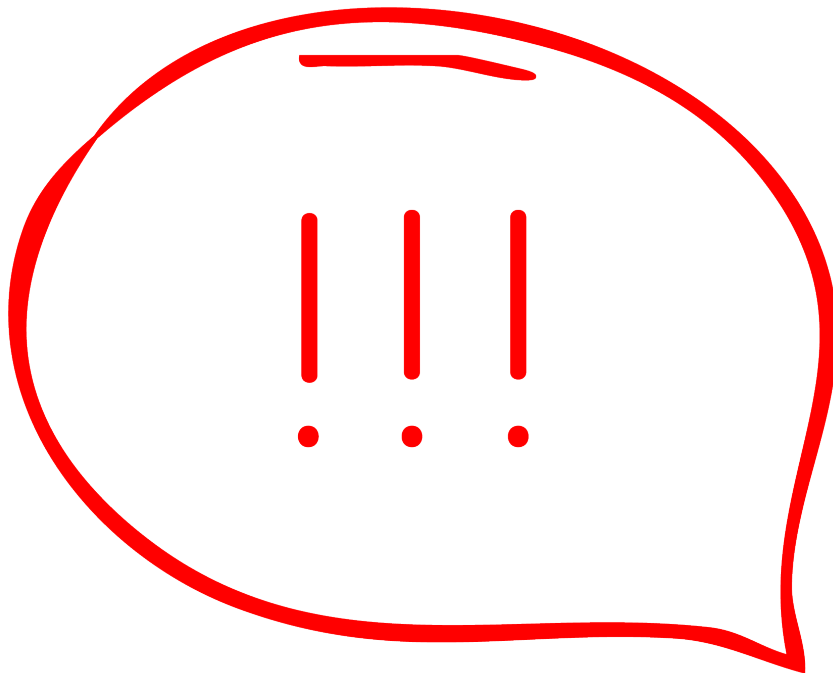
Ledaren följer upp uppgiften efter cirka en vecka. Reflektera tillsammans i gruppen kring:

Diskussionsfrågor

- Vad händer om du bara gillar vissa typer av innehåll?
- Hur påverkas du av vad du ser?
- Vad kan du göra för att få ett flöde som känns bra?
- Hur skildras relationer i sociala medier?
- Har du under veckan sett några exempel på relationer som kan vara skadliga?
- Har du sett några exempel på relationer du tycker har varit positiva?
- Vad kan du göra om du ser någon som utsätts för våld eller lever i en destruktiv relation där det förekommer våld på sociala medier?

Informera deltagarna om:

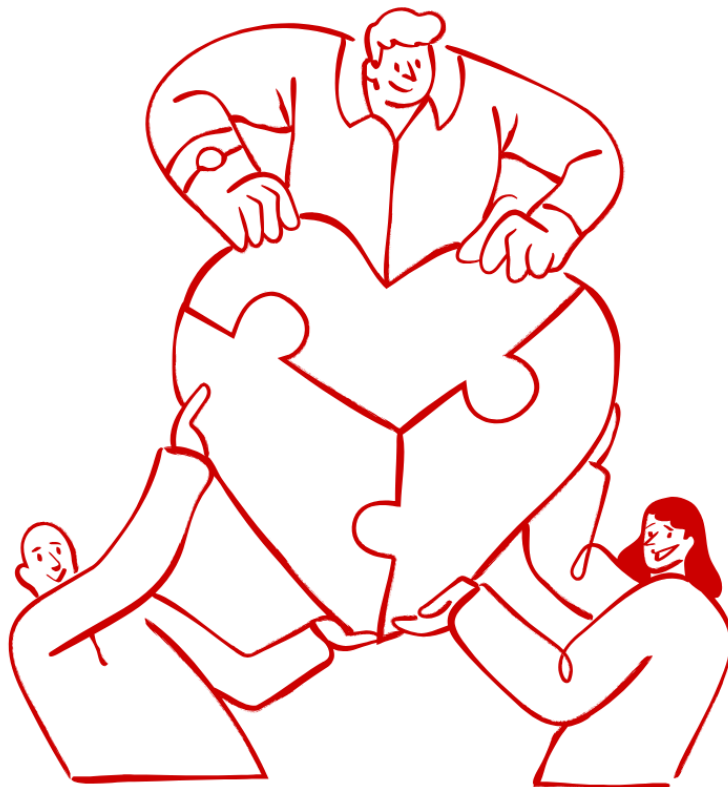
- Algoritmen väljer inte det som är sant eller viktigt, utan det som får dig att stanna kvar. Det kan betyda att du ser samma typ av innehåll om och om igen, och kanske missar andra perspektiv. Dessutom kanske det du ser saknar källor som är baserade på fakta.
- Algoritmen kan också visa saker som väcker starka känslor, eftersom det ofta får fler klick även om det inte alltid är bra.
- Det finns mycket vi inte kan påverka på sociala medier och vi möts ofta av en mängd olika sorters innehåll som det ofta är svårt att hantera och få en överblick över.
- Om du ser eller upplever något jobbigt på sociala medier så prata med en vuxen du litar på.
- Du kan välja bort och anmäla skadligt innehåll som du inte vill se.



Tema 2: Starka och hälsosamma relationer

Hälsosamma relationer

Våld kan se ut på många olika sätt och finns tyvärr även i relationer mellan unga. För att kunna stärka sig själv och andra är det viktigt att förstå vad våld faktiskt är, hur det kan visa sig och vilka konsekvenser det kan få. Våld handlar inte bara om fysisk skada det kan också vara psykiskt, emotionellt eller socialt, och kan visa sig i allt från hot och kontroll till kränkningar och manipulation. I detta kapitel får unga möjlighet att utforska och reflektera kring olika tecken på våld i relationer. Att kunna sätta ord på sina känslor och upplevelser är en viktig del i att bygga trygga och respektfulla relationer, och att våga söka hjälp när något inte känns rätt.

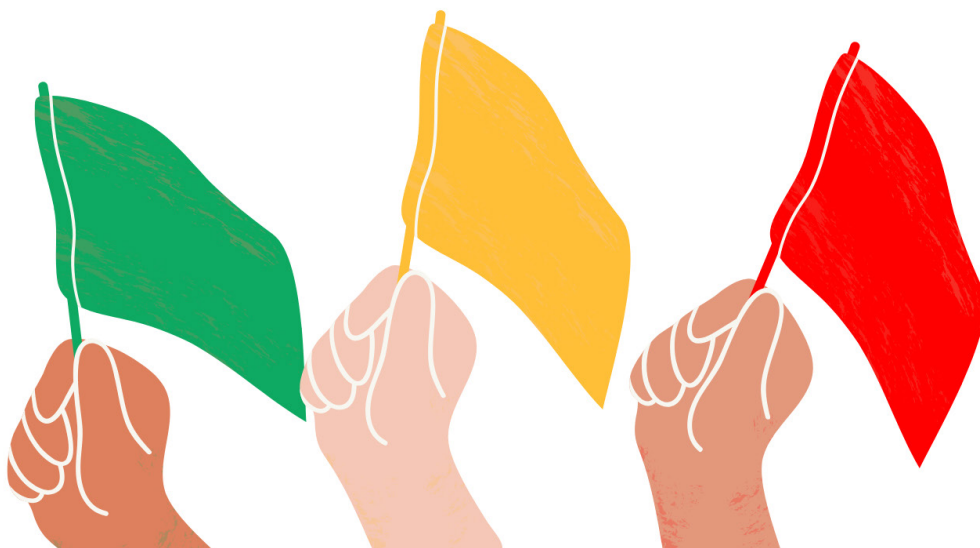


Övning 1: Red, Yellow and Green flags

Unga relationer kan vara både fina och utmanande, och det är inte alltid lätt att veta vad som är okej eller inte i en nära relation. I den här övningen kommer vi att prata om något som kallas red flags och green flags, två uttryck som ofta används när man pratar om relationer. Även yellow flags finns med för att främja diskussion om situationer som deltagarna upplever kan vara både negativa och positiva.

- **Red flags** betyder varningstecken – alltså saker som kan tyda på att något inte står rätt till i en relation. Det kan vara små saker i början, men som med tiden blir jobbiga, kontrollerande eller till och med farliga.
- **Green flags** betyder trygga eller positiva tecken – alltså sådant som visar att en relation är hälsosam, respektfull och bygger på tillit.
- **Yellow flags** betyder att det kan vara en varningssignal eller positivt beroende på situationen

Orden red flags, yellow flags och green flags används ofta på sociala medier, i poddar eller bland unga själva. Vi använder dem här för att de är korta, lätta att komma ihåg och för att många redan känner igen dem. Genom att träna på att känna igen tidiga tecken, både positiva (green flags) och varningssignaler (red flags), kan unga bli mer medvetna om vad som skapar trygghet, respekt och balans i ett förhållande. Det finns också möjlighet att välja yellow flags för att beskriva situationer som kan befinna sig mittemellan eller variera beroende på situationen och/eller den specifika relationen. Vi tycker att det är viktigt att ha med yellow flags eftersom att vissa situationer kan vara positiva för någon medan det för andra kan vara en varningssignal. Det kan också vara så att i början av en relation kan något vara positivt men efter ett tag kan gå över till att bli påfrestande, obehagligt eller kontrollerande.



I den här övningen arbetar vi med neutralt formulerade påståenden som kan tolkas på olika sätt beroende på situation, känsla och gränser. Deltagarna svarar på de olika påståendena med att antingen hålla upp en "green flag", "yellow flag" eller en "red flag" beroende på vad de tycker. Syftet är inte att hitta rätt eller fel svar, utan att reflektera, diskutera och träna på att sätta ord på vad som känns sunt och osunt i en relation. Längre ner finns allmänna reflektionsfrågor som du kan ställa efter att du har läst upp alla påståenden. Om du känner att det är för många så väljer du ut dem du tror är relevanta för din grupp. Vissa av påståendena har reflektionsfrågor som passar bra att ställa direkt efter att eleverna har svarat med en flagga. Fråga gärna varför de svarat som de gjort, efter något eller några av påståendena.

Material: Röda, gröna och gula papper, t.ex A4 klippta i 2 eller 4 delar. Känner du dig extra pysslig kan du skapa flaggor med hjälp av blompinnar eller grillspett.

Förslag på instruktion: Ni har fått en grön, en röd och en gul "flagga" var för i den här övningen pratar vi om red flags, yellow flags och green flags. Det är engelska uttryck som ofta används när man pratar om relationer, känner ni igen dem? Red flags betyder varningstecken – alltså saker som kan kännas fel, obehagliga eller oschyssta i en relation. Green flags betyder bra tecken – sånt som visar att en relation är trygg, snäll och respektfull. Yellow flags betyder att det kan vara antingen eller, beroende på situation. Jag kommer att läsa upp lite olika påstående och ni ska hålla upp den färg på flagga som ni tycker att påståendet motsvarar. Tycker du att det är en green flag, alltså något bra, så håller du upp den gröna och om du tycker att det är en red flag, alltså något dåligt eller problematiskt, så håller du upp den röda. Är du osäker, eller tycker att det kan vara både och så håller du upp den gula. Det finns inga rätt eller fel svar utan syftet med övningen är att diskutera olika scenarion.

Påståenden:

- **Jag och min partner smsar varandra varje morgon när vi vaknar**
- **Jag vill alltid att min partner har på snapkartan**
- **Jag och min partner skriver till varandra nästan hela tiden under dagen**
- **Min partner vill gärna vara med mig så ofta det går.**
 - Finns det några fördelar med att vara med varandra så ofta det går? Finns det några risker med det?
 - Har du eller någon du känner upplevt att ni inte fått tillräckligt med utrymme i relationen?
- **Jag och min partner delar lösenord till våra sociala medier**
 - Finns det några fördelar med att dela lösenord? Finns det några risker med att dela lösenord?
- **Min partner berättar ofta hur mycket hen behöver mig**
 - Hur känns det att höra att någon behöver dig mycket? Känner du dig viktig? Pressad? Annat?
 - Vad är skillnaden mellan att känna att någon behöver en väldigt mycket och att känna sig ansvarig för någon annans mående?
- **Jag och min partner bråkar ibland, men det känns som att vi kommer närmare varandra efteråt**
 - Vad är det som gör att man kan känna sig närmare efter ett bråk? När behöver man hjälp för att bråken inte känns okej längre?
 - Finns det några fördelar med att bråka? Finns det några risker med bråk?
Vad kan vara jobbigt med bråk?
- **Min partner säger ofta vad hen tycker att jag borde göra i vissa situationer**
 - Hur tror ni att det känns att få höra vad man borde göra i olika situationer?
- **Jag och min partner gör nästan allting tillsammans och har samma vänner**
- **Min partner vill helst inte att vi lägger ut saker om vår relation på sociala medier**
- **När jag och min partner har problem brukar vi låta det vara och ta det senare**
- **Min partner gillar att skoja på min bekostnad**
- **Min partner vill gärna veta vad jag gör och vem jag är med**
- **Min partner blir lätt svartsjuk**
 - Är det okej att känna svartsjuka och i så fall, hur kan man hantera det? Vad skulle du säga till en vän vars partner ofta blir svartsjuk?
- **Jag och min partner pratar mycket om våra känslor**
- **Min partner tycker inte om när jag lägger upp bilder på sociala medier**
 - När är det okej att ha synpunkter på vad ens partner lägger upp och när blir det ett sätt att kontrollera? Hur känns det om någon säger åt dig att ta bort en bild?
- **Jag vet att jag alltid kan ringa min partner om något händer**
- **Min partner vill gärna att jag berättar om mina tidigare relationer**

Allmänna reflektionsfrågor:

Hur skulle du reagera om du märkte att din partner blev irriterad eller ledsen varje gång du ville träffa vänner eller vara själv?

Hur påverkar det en relation om båda inte vill umgås lika mycket? Hur kan man hantera det?

Vad betyder det att ha en "bra och trygg relation"? Hur skapas det?

Var går gränsen mellan att vilja umgås mycket och att styra över den andras tid?

Vad är skillnaden mellan att vilja vara med någon och att behöva någon för att må bra?

Om tid finns: Be deltagarna själva skriva ner 1-3 exempel på de gröna flaggor dom tycker är viktigast i relationer. Det kan vara både vänskap och kärleksrelationer.



Våldets normalisering – ur ungas perspektiv

En del tycker att det är svårt att förstå att personer som utsätts för våld inte lämnar vid första slaget. En förklaring är att våldet ofta kommer smygande och börjar ofta inte med ett slag, knuff eller taskiga kommentarer första gången man ses.

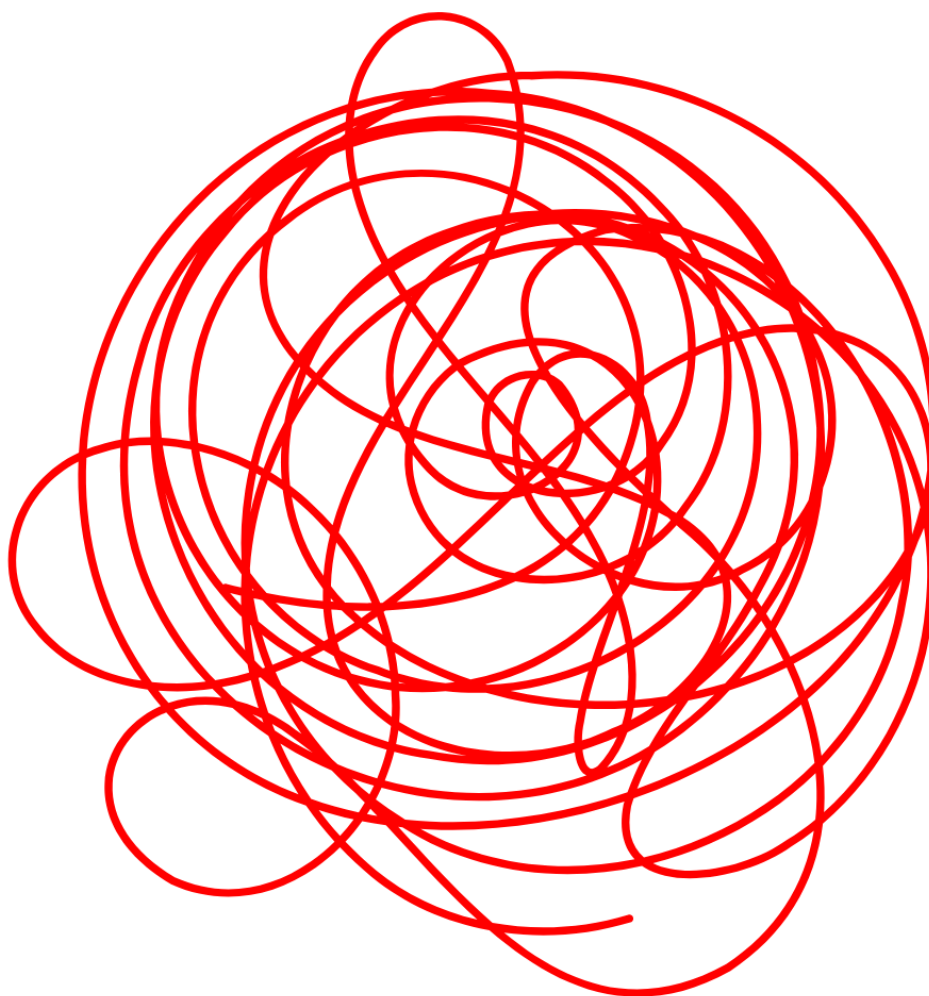
Om vi undersöker det lite närmare finns det flera förklaringar till det. En förklaring är att det är lätt att gradvis vänja sig vid något. Något som till en början känns dåligt i magen kan efter ett tag bli en vana. Vi kan ta simma eller bada i havet eller simhallen som ett exempel. För en del av oss brukar vattnet till en början vara väldigt kallt när vi går i badet men efter en stund vänjer vi oss och vattnet känns inte alls lika kallt längre. På liknande sätt kan det vara för personer som utsätts för våld.

En annan vanlig sak som gör det svårt att göra slut med en person som utsätter en för våld är att personen ofta växlar mellan att utsätta en för våld och att vara extra snäll. Många skäms också för att berätta om att dom har utsätts för våld och ibland hotar den personen som utsätter en, att berätta saker som man har sagt i förtroende för att försöka få en att fortsätta vara tillsammans.

Övning 2: Trassliga knutar

Material: Snören, ca 3-4 meter långa. Räkna 2 deltagare per snöre och ha gärna något extra i beredskap. Utskrivna kort med olika alternativ, finns i utskriftsbilagan.

Den här övningen syftar till att synliggöra varför det ibland kan vara svårt för unga att lämna en relation där våld eller kontroll förekommer. Det handlar inte alltid om kärlek utan ofta om yttre omständigheter som skapar beroende, skuld eller oro inför vad som händer om man gör slut. Genom att arbeta med konkreta exempel t.ex. "Vi går i samma klass", "Våra familjer känner varandra", får deltagarna reflektera kring hur komplext det kan vara att ta sig ur en destruktiv relation. Det finns också möjlighet att välja ett kort med ett eget alternativ där deltagarna själva kan resonera och reflektera kring orsaker. Övningen hjälper till att skapa förståelse, minska skuldbeläggande och öppna upp för samtal.



Förberedande instruktion till dig som ledare:

1. Förbered lapparna från utskriftsbilagan med alternativ som gör det svårt för unga att lämna en våldsam relation.
2. Deltagarna får välja en lapp med en anledning, det är viktigt att betona att det inte måste handla om deras egna erfarenheter.
3. Alla ställer sig sedan i en ring och en person börjar med att läsa upp vilket kort hen har valt. Vill ingen börja så utser du som ledare en som börjar.
4. Du som ledare ger då ena änden av ett snöre till den personen, och andra änden till en annan person som då får läsa upp sin lapp.
5. Ge sedan ett nytt snöre till en annan person som läser upp sin lapp, och ge sen andra änden till en annan person som läser upp sin. Se till att snören går lite under och över varandra så att det blir lite trassligt.
6. När alla håller ena änden av ett snöre samt har läst upp sin lapp så ska ni försöka trassla upp er så att alla står mitt emot personen med andra änden av snöret utan trassel av andra snören emellan. Man får inte släppa taget om sitt snöre utan ska försöka trassla upp det genom att kliva under, över, runt snören.
7. Övningen avslutas med reflektion om vad deltagarna tyckte om övningen samt om vad de tror kan hjälpa i en trasslig situation.
8. Lämna information om stöd och hjälp som finns om en själv är utsatt eller om man känner någon som är utsatt. Hänvisa till stödlistan som finns i materialet och berätta om olika sätt att få stöd och hjälp. Kom ihåg att berätta att det går att vara anonym.

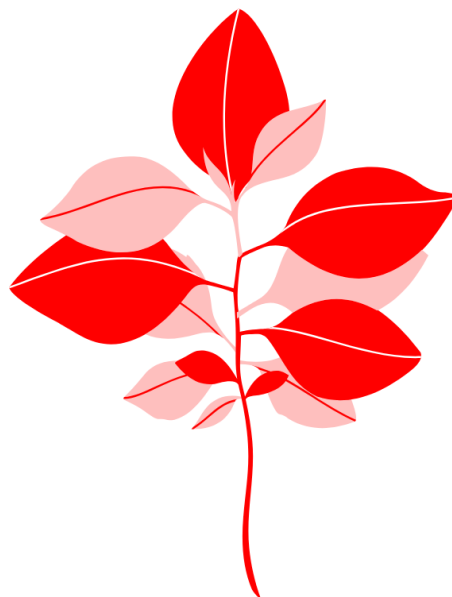
Förslag på instruktion:

I den här övningen pratar vi om varför det ibland kan vara svårt att lämna en relation, även om den inte känns bra eller om den andra personen gör en illa. Det finns många olika orsaker till att man stannar kvar, till exempel att man har gemensamma vänner, går i samma klass eller att familjerna känner varandra. I övningen får alla välja en lapp med en sådan anledning eller hitta på en egen. Det behöver inte handla om dig själv, utan du kan välja fritt. Det finns flera lappar med varje anledning så flera personer kan välja samma lapp. Välj varsin lapp och ställ er sedan i en ring.



Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter, den så kallade barnkonventionen, antogs av FN:s generalförsamling 1989. Konventionen trädde i kraft i Sverige 1990. År 2020 blev barnkonventionen svensk lag. Barnkonventionen har som mål att alla barn, oavsett bakgrund, har rätt att behandlas med respekt och att få komma till tals. Barnkonventionen klargör vilka rättigheter alla barn i hela världen har. I beslut och åtgärder som rör barn ska barnets bästa alltid beaktas. Staten har ett ansvar att skydda barnet mot vanvård, utnyttjan de och övergrepp. Artikel 2, 3, 6 och 12 kallas för de fyra grundprinciperna.

Alla övriga artiklar utgår ifrån dem. De fyra grundprinciperna är:
Artikel 2: Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Inget barn får diskrimineras. Artikel 3: Barnets bästa ska alltid sättas främst i beslut som berör dem. Artikel 6: Varje barn har rätt till liv, utveckling och hälsa, både fysisk och psykisk. Artikel 12: Barn har rätt att uttrycka sina åsikter och få dem beaktade utifrån ålder och mognad.



Tema 3: Våld i ungas relationer

Vad är våld – att utforska ett svårt begrepp

Vad är våld egentligen? Måste någon bli slagen för att det ska räknas som våld eller kan det också handla om ord, blickar eller makt? I det här kapitlet får unga utforska våld som begrepp, utifrån olika situationer och perspektiv.

Våld är inte alltid enkelt att definiera. Det kan vara fysiskt, psykiskt, socialt eller strukturellt. I vissa fall är det förbjudet enligt lag men i andra sammanhang, som i krig eller i film och spel, kan det vara accepterat eller till och med uppmuntrat. Målet med detta kapitel är att väcka tankar och diskussioner kring hur vi förstår våld, var gränserna går och vad som påverkar våra uppfattningar om våld.

Genom samtal och övningar får eleverna reflektera kring exempel som:

- Är det okej att använda våld i självförsvar?
- Kan ord vara våldsamma?
- Varför tillåts våld i vissa situationer men inte i andra?

Övning 1: Vad är våld?

Förslag på instruktion: Vad är det första du tänker på när du hör ordet våld? Vilka olika typer av våld finns det?

Bekräfta om de nämner exempel som finns med på listan på höger sida och gå sedan igenom de olika typerna. Be gärna deltagarna ge exempel på vad några av de olika typerna skulle kunna innebära medan du går igenom dem.



Olika typer av våld

Fysiskt våld – Allt som fysiskt åsamkar skada eller smärta. Exempelvis slag, sparkar, nyp och slag med tillhyggen.

Psyiskt våld – Olika former av isolering, verbala kränkningar, känslomässig utpressning, skambeläggande är exempel på psykiskt våld.

Sexuellt våld – Allt från oönskad beröring till att tvingas utföra sexuella handlingar eller utsättas för sådana, våldtäkt, eller att bevittna olika former av sexuella handlingar. Den som utsätts kan också fotograferas eller filmas i ett sexuellt syfte mot sin vilja.

Socialt våld – Att utsätta någon för begränsningar i sociala relationer som att personer till exempel inte får träffa vänner eller närvara på sociala aktiviteter. Socialt våld kan också vara att sprida rykten om någon eller att personen blir isolerad, utfrys, förskjuten eller bannlyst av familjen, släkten eller gruppen.

Materiellt våld – Skadegörelse exempelvis att våldsutövaren 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 våld – Våldsutövaren kan ta kontroll över ekonomin och materiella tillgångar för att på så sätt öka isoleringen, utsattheten och göra det svårare att lämna relationen/familjen/gruppen. Det kan också vara så att våldsutövaren till exempel tar lån i den utsatta personens namn.

Försummelse och vanvård – När den utsatta är beroende av våldsutövaren och hans behov inte blir tillgodosedda exempelvis barn eller människor i behov av vård. Det kan vara att inte få tillgång till mat, mediciner eller möjlighet till att få gå i skolan.

Emotionellt våld – Våld som utförs i syfte att få en person att tvivla på sina egna intryck och känslor. Ett exempel på emotionellt våld är gaslightning .

Latent våld – För personer som lever med våld i vardagen behöver själva våldet inte ens utövas för att en ska ändra sitt beteende. Det räcker med att veta att det kan hända.

Digitalt våld – Alla former av våld där man använder teknik för att utöva våld. Till exempel att kräva selfies för att veta var en person är, att använda appar för att alltid veta var någon är, nätmobbing, sprida bilder utan samtycke etc.

Övning 2: Är det okej att?

Förberedande instruktion till dig som ledare: Deltagarna kommer att placera sig på en linje i rummet från en skala av "håller helt med" på ena sidan till "håller inte alls med" på den andra. Du kommer läsa upp olika påståenden som deltagarna sedan ska ta ställning genom att placera sig någonstans längs med linjen beroende på om de håller med eller inte. Övningen börjar med generella frågor kring våld innan deltagarna ska ställa sig upp och linje-övningen börjar. De första frågorna kan deltagarna besvara i helgrupp, eller diskutera med personen bredvid, beroende på vad du tror passar bäst i just din grupp.

Förslag på instruktion: Börja med att ställa frågorna: Är det okej att använda våld? Går det att rättfärdiga våld? Finns det tillfällen där man får använda våld? Kan man ge samtycke till våld? Låt deltagarna reflektera en stund efter varje fråga.

Vi ska nu göra en övning som kallas "Linjen", där ni ska placera er längs med linjen beroende på om ni håller med de påståenden jag kommer läsa upp eller inte. Håller ni med litegrann men inte helt kanske ni placerar er närmare "håller helt med" men inte hela vägen bort, tycker ni att det varierar så kanske ni ställer er i mitten. "Håller helt med" är i denna änden av rummet, och "håller inte alls med" är i denna änden (peka ut var linjen går, eller tejpa upp en linje om du tycker att det är lättare). Jag kommer nu läsa upp olika påståenden och så flyttar ni er utifrån vad ni tycker. Ibland kommer jag fråga om någon vill dela med sig av varför de placerat sig där, men känner du att du inte vill dela med dig så måste du inte.



"Att använda våld mot någon annan är ofta ett brott. Brott är sådant som är förbjudet att göra enligt svensk lag och som någon kan straffas för. En del brott handlar om att någon använder våld, till exempel slår eller skjuter. Andra brott handlar om att ta eller förstöra saker och en del brott handlar om att sprida uppgifter som kan skada eller kränka någon. Barn får aldrig straffas med våld eller kränkande behandling, även om det är för att uppföstra är det brottsligt.

Det finns särskilda brott som handlar om vad vuxna inte får göra mot barn. Det är till exempel våldtäkt mot barn och barnfridsbrottet. Vilket innebär till exempel att vuxna utövar våld mot någon i en nära relation och barnet bevittnar våldet. När det gäller andra brott, till exempel misshandel, kan domstolen ta hänsyn till att barn är särskilt utsatta i förhållande till vuxna."

— Brottsoffermyndigheten, 2025

Läs påstående:

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

Reflektera:

Fråga sedan vad som gjorde att det var okej i vissa fall och inte okej i andra fall. Viktigt här att betona att det är vuxnas skyldighet att skydda barn mot alla former av våld. Berätta att det är förbjudet att utsätta någon för våld både enligt svensk lagstiftning och det strider även mot mänskliga rättigheter så som till exempel barnkonventionen. Påminn också om stödlistan i materialet och berätta om olika sätt att få hjälp vid utsatthet.

Referenser:

Brottsofftermyndigheten, 2025.

Hemsida: Vad du vill veta om du varit med om brott - Jag vill veta.

Hämtat 2025-09-08.

Tema 4: Kropp & känslor

Hur känns det i kroppen?

Att förstå sina känslor är en viktig del i att bygga trygga och respektfulla relationer. En del i det arbetet är att lära känna sin egen kropp och förstå hur och var känslor faktiskt känns.

Hur vet jag att jag vill, eller inte vill, något? Var i kroppen känns glädje, rädsla, trygghet eller obehag? Hur märks det när jag tycker om något, eller när något inte känns rätt? Genom att bli bättre på att lyssna inåt kan unga lättare utforska sina känslor och beteenden.

För att träna på denna självkännedom innehåller kapitlet enkla övningar som hjälper unga att upptäcka, namnge och lokalisera känslor i kroppen. Beroende på hur mycket tid ni har tillgängligt, gör en eller båda övningarna. Uppskattad tidsåtgång per övning är cirka 15-20 minuter.

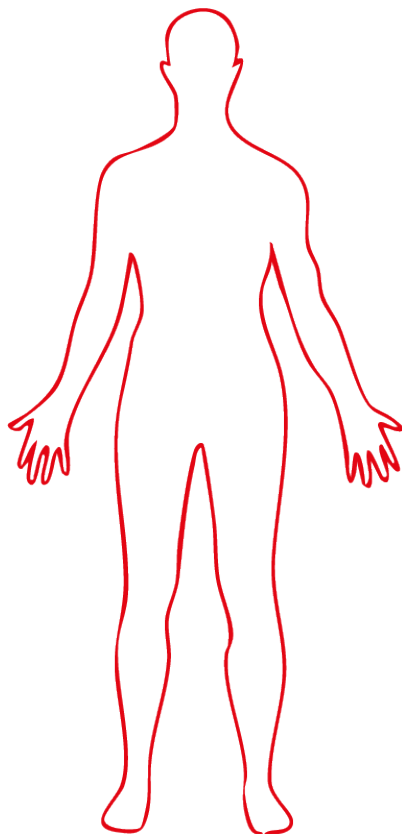


Övning 1: Känslokartan

Material: Färgpennor, kroppssilhuett från utskriftsbilagan (skriv ut en per deltagare)

Förberedande instruktion till dig som ledare: Deltagarna får en silhuett av en kropp där de ska färglägga var olika känslor känns till exempel var ilska, nervositet, kärlek eller rädsla brukar kännas. Olika känslor färgläggs med olika färger. Detta hjälper till att koppla känslor till kroppsliga upplevelser. Förklara övningen med egna ord eller använd förslaget nedan.

Förslag på instruktion: Ni kommer att få ett papper med en kontur av en kropp ritad på pappret och jag kommer också dela ut färgpennor ni kan använda. Syftet med övningen är att fundera på hur olika känslor känns i kroppen, och var de känns. Använd färgpennorna för att rita in olika känslor på kroppsbilden på pappret. Fundera gärna på om det är någon speciell färg ni vill använda till en viss känsla, eller kanske rita den på ett visst sätt. Någon kanske tycker att t.ex glädje känns som en varm boll i bröstet eller ett leende i ansiktet. Ni har 10 minuter på er att rita in alla olika känslor ni kan komma på och det står också förslag på era papper, men ni måste inte rita alla dessa och ni kan komma på egna förslag. Jag kommer fråga om någon vill visa eller beskriva något de har ritat när ni är klara, men ni måste inte visa för någon annan om ni inte vill. Om du som ledare vill kan du också skriva upp fler förslag av känslor på tavlan. Be gärna eleverna ge förslag.



Övning 2: Kroppsskanning: hur känns ett JA?

Guidad reflektion och meditation där deltagarna får möjlighet att slappna av, landa i sin kropp och i stunden, för att sedan tänka på ett tillfälle då de verkligen ville göra något (inre ja) och ett då de inte ville (inre nej). Tänk på att det kan kännas svårt och utlämnande att blunda i en grupp, så erbjud alternativ som att vila huvudet i armarna på bänken eller vända sig åt ett annat håll men med ögonen öppna. Tänk på att läsa instruktionerna nedan långsamt, med pauser för att låta deltagarna känna in sitt andetag och känslor i kroppen. Det kommer stå (paus) när du som ledare ska vara tyst i cirka 20 sekunder och låta deltagarna få utrymme att lyssna inåt.

Träna gärna för dig själv först för att hitta en bra rytm.

Förslag på instruktion:

Vi kommer att testa en guidad meditation och reflektionsövning. Syftet är både att landa i kroppen, men också att bli mer medveten om hur det känns i kroppen när vi vill något, och när vi inte vill något. Ni ska inte svara högt på frågorna jag kommer ställa utan fundera bara tyst för er själva. Efteråt kommer vi att gå en runda där de som vill får dela med sig om hur det kändes.

Sätt dig bekvämt, blunda och andas lugnt in och ut genom näsan. Börja med att fokusera på ditt andetag: hur känns det när du andas ut och in? Går det lätt, känns det trögt eller svårt, flödar andetaget jämnt in och ut? (paus)

Kanske känner du att bröstkorg och mage höjs lite när du andas in, och sänks när du andas ut. Kanske känner du hur kroppen slappnar av lite till vid varje utandning. (paus)

Flytta sedan ditt fokus till kroppen, hur känns den just nu? Kanske känns den mjuk och avslappnad? Kanske känns den spänd? Eller kanske någonting där mittemellan, eller något helt annat? Fortsätt att andas lugnt in och ut genom näsan och behåll dina ögon slutna. (paus)

Nu vill jag att ni tänker på ett tillfälle ni verkligen ville något, när ni ville säga JA! Hur kändes det i kroppen då? (paus)

Hur känns andningen, hur känns det i magen, i bröstet? Känns kroppen spänd eller avslappnad? Stanna ett ögonblick i denna känslan. (paus)

Slutligen vill jag att ni funderar över hur det känns när du respekterar dina egna känslor. Tänk dig ett tillfälle när du gjort som dina känslor och din kropp signalerade till dig, när du sa JA när du ville säga JA, eller när du sa NEJ när du ville säga NEJ. Hur kändes det då? (paus)

Fokusera på den känslan, visst känns det bra när du lyssnar på dig själv?(paus)

Vi ska nu ta tre djupa andetag till (räkna tre andetag), och sedan långsamt öppna ögonen.

Är det någon som vill dela med sig hur det kändes? Hur kändes det när du verkligen ville något?

Stöd & hjälp

Det finns flera sätt att få stöd och hjälp. Nedan finns en lista på olika organisationer och myndigheter som kan kontaktas. Hos en del aktörer i listan kan stödsökande vara anonyma. Berätta att det finns flera sätt att söka hjälp.

AKUT

I akuta situationer med risk för liv eller hälsa kontakta polisen 112.

BRIS

Stöd för alla barn under 18 år. Chatta eller smsa med en kurator. Det syns aldrig på din telefonräkning att du har ringt till Barnens Hjälptelefon och BRIS betalar samtalet. Alla som svarar i telefonen har tystnadsplikt. Öppet dygnet runt.

BRIS Hjälptelefon: 116 111

www.bris.se

UMO.se

UMO är en nationell ungdomsmottagning på nätet för unga 13-25 år. På UMOs hemsida kan du hitta relevant, aktuell och kvalitetssäkrad information om sex, hälsa och relationer.

www.umo.se

Mind Självordslinjen och livslinjen

Stöd vid självmordstankar. Självordslinjen har öppet varje dag, dygnet runt. Chatta med livslinjen varje söndag-torsdag 17-24.

Telefon: 90 101

www.mind.se

Tjej- och ungdomsjourer

Samlade jourer som ger stöd kring mående, sex och jobbiga upplevelser.

www.rokstjejjourer.se

www.unizonjourer.se

Ungarelationer.se

Stöd för unga (15–20 år) som utsätts, utsätter eller är kompis till någon i en våldsam relation. Öppet 20-22 alla dagar i veckan.
www.ungarelationer.se

Rätt att välja stödtelefon och chatt

Du kan höra av dig till Rätt att välja om du vill prata med någon om dina upplevelser eller om du har frågor om hot och våld. Det går att ringa till Rätt att välja alla dagar kl. 7-21. Ring 020-57 70 70. Chatten är öppen måndag och torsdag klockan kl. 15-21 och söndag klockan kl. 11-17. www.rattattvalja.se

Nationellt centrum för kvinnofrids stödtelefoner

Kvinnofridslinjen, 116 016
Stödlinjen för män, 020-80 80 80
Stödlinjen för transpersoner, 020 – 55 00 00

NOVAHUSET

Chatt och mejlstöd för unga

Det stöd som Novahuset erbjuder riktas till alla oavsett ålder och könsidentitet. Stödet finns i form av chatt, mailkontakt eller samtal med vår personal på samtalsmottagningen. Novahuset kan även erbjuda medföljning vid exempelvis sjukhusbesök eller polisanmälan samt samtal med jurist vid frågor gällande rättssystemet för dig som har samtalsstöd hos oss.
www.novahuset.com



OM FRYSHUSET

Stiftelsen 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.

På Fryshuset i Göteborg ger vi unga möjlighet att växa och själva ta makten över sina liv och sin framtid. Vi driver en öppen kreativ mötesplats i Kvibergs Park på onsdagskvällar och vi finns runt om i regionen - i skolor, kulturhus, fritidsgårdar och på stan. Vi är där unga är, helt enkelt.