

En handbok för att genomföra Reflection-Action-cirklar med fokus på **könsnormer**



ActionAid International Sweden

Organisationsnummer: 802431-3044

Postadress: Alsnögatan 11, 116 44 Stockholm

E-post: info@actionaid.se

Metodutveckling och text: Aurégan Le Gal

Illustrationer: Jonna Baker; Molind; Aurégan Le Gal

Formgivning: Molind

*Omnämnande: Författaren använde verktyget ChatGPT för att förbättra kvaliteten och flytet i sessionernas introduktionstexter
på engelska*

De åtta huvudprinciperna för en Reflection-Action-cirkel

1. Säkerställ deltagarnas fysiska och psykiska trygghet (enligt principen "Do no harm").
2. Säkerställ och respektera deltagarnas behov av sekretess.
3. Se till att Reflection-Action-cirkeln är en trygg och säker plats för ALLA deltagare.
4. Se till att Reflection-Action-cirkeln är tillgänglig för alla att delta i.
5. Var lyhörd för olika samhällskulturer.
6. Använd en genustransformativ lins.
7. Använd ett intersektionellt perspektiv.
8. Förbered dig så att du kan hänvisa deltagare till professionell hjälp vid behov.

Följ gärna ActionAids tio principer för feministiskt ledarskap som du hittar på www.actionaid.se

Om oss

ActionAid Sverige

ActionAid Sverige är en icke-statlig organisation och en del av den globala ActionAid-federationen som finns i 46 länder runt om i världen. Vi arbetar för att minska fattigdom och orättvisor, med särskilt fokus på att stärka flickors och kvinnors rättigheter eftersom jämställdhet är en förutsättning för hållbar utveckling. Vårt arbete fokuserar på fyra områden som alla är centrala i arbetet med att stärka flickors och kvinnors rättigheter och skapa en mer rättvis och jämlik värld:

- Utbildning och försörjning
- Rätten till sin kropp
- Klimaträttvisa
- Katastrofinsatser

ActionAid grundades 1972 och har varit verksamt i Sverige sedan 2006. Vi arbetar alltid på gräsrotsnivå för att stärka de flickors och kvinnors rättigheter som vi försvarar. Det är flickor och kvinnor själva som leder och utvecklar arbetet framåt. Med närvaro i några av världens mest utsatta länder har ActionAid den kraft och kunskap som krävs för att arbeta både långsiktigt och i humanitära nödsituationer. Vi lämnar aldrig ett område innan verklig förändring har skett. Vårt arbete bygger på feministiska ledarskapsprinciper och vår organisationskultur präglas av rättvisa, jämlikhet, respekt och antidiskriminering. Vi är religiöst och politiskt oberoende. All verksamhet bedrivs med stöd av privatpersoner, företag, myndigheter och stiftelser.

Reflection-Action-metoden

Reflection-Action är en innovativ metod för vuxenutbildning och social förändring som används av ActionAid. Metoden utvecklades på 1990-talet med pilotprojekt i Bangladesh, Uganda och El Salvador och används nu av över femhundra organisationer i ett sjuttiototal länder. Tanken är att inom ramen för en strukturerad inlärningsprocess använda metoder för deltagande, så att deltagares röster blir hörda på samma sätt och för att analysera olika former av makt. I en Reflection-Action-cirkel arbetar deltagarna tillsammans för att analysera sin situation, identifiera kränkningar av rättigheter och åstadkomma förändring.

Om projektet

The PowHer Talk Project

ActionAid Sverige beviljades medel av Jämställdhetsmyndigheten för att implementera trygga rum för unga kvinnor i åldern 15-25 år för att diskutera könsnormer och stärka förebyggandet mot hedersrelaterat våld och förtryck, särskilt kvinnlig könsstympning. Att fråga människor direkt om komplexa frågor som könsnormer och könsrelaterat våld kan leda till tystnad. PowHer Talks cirklar syftar till att skapa trygga platser för diskussion och ge unga kvinnor möjlighet att agera mot skadliga könsnormer som kan påverka deras dagliga liv.

ActionAid Sverige arbetade i partnerskap med gymnasieskolor för att bilda dessa cirklar. Om din gymnasieskola är intresserad av att gå med i projektet och bilda en PowHer Talk-cirkel, vänligen kontakta oss på info@actionaid.se

Tack

ActionAid Sverige vill tacka Huddingegymnasiet, Tumba gymnasium, Liljeholmens gymnasium, Praktiska Gymnasiet Stockholm-Liljeholmen, Von Bahrs skola och Röda Korsets folkhögskola för att ha varit värdar för de första PowHer Talk-cirklarna. ActionAid Sverige vill också tacka Asli Kulane från Karolinska Institutet och Jonna Baker. Författaren vill tacka Linda och Stephan, Lavan och Anna, Helene, Sofia, Madeleine och Veronica.



Passen - s.10

Utskrifter - s.45



Ordlista

- **Cirkelledare:** Den person som ansvarar för att organisera och genomföra Reflection-Action-cirkeln. Cirkelledarens roll är att vägleda träffarna och styra diskussionen. Cirkelledaren bör vara en central person i rekryteringen och urvalet av deltagare och finnas tillgänglig för att besvara deltagarnas frågor.
- **Diskriminering:** Orättvis behandling av viss (minoritets) grupp i ett samhälle.
- **Egenmakt:** Processen att få frihet och makt att göra vad man vill eller att kontrollera vad som händer med en/ processen att ge en grupp människor mer frihet och rättigheter.
- **Hedersrelaterat våld:** Hedersrelaterat våld förekommer för att skydda eller återupprätta en familjs eller en socialgrupps heder. Våldet sanktioneras av ett kollektiv som ofta består av flera personer.
- **Intersektionalitet:** Används för att förstå hur olika maktordningar – som kön, etnicitet, klass, sexualitet och funktionsvariation – samverkar och påverkar människors livsvillkor och möjligheter. Begreppet betonar att dessa faktorer inte verkar isolerat utan i samspel, vilket kan skapa unika erfarenheter av privilegier eller diskriminering.
- **Könsnormer:** Osynliga regler och förväntningar i samhället om hur människor förväntas vara, se ut och bete sig beroende på vilket kön de tillhör. Dessa normer påverkar val, möjligheter och hur människor bemöts. Könsnormer kan se olika ut i olika samhällen, kulturer, grupper och förändras över tid.
- **Könessocialisering:** En process där individer lär sig de kulturella normer och beteenden som förknippas med kvinnlighet och manlighet.
- **Könsrelaterat våld:** Våld som riktas mot en person på grund av dennes kön.
- **Könsstympning:** Alla handlingar som innebär att de yttre kvinnliga könsorganet helt eller delvis avlägsnas eller att de kvinnliga könsorganet skadas på annat sätt av icke-medicinska skäl.
- **Mänskliga rättigheter:** Grundläggande rättigheter och friheter som varje människa har, oavsett kön, etnicitet, religion, nationalitet, språk, sexuell läggning eller annan status. Dessa rättigheter är universella, odelbara och gäller alla – överallt och alltid. De omfattar till exempel rätten till liv, frihet, utbildning, yttrandefrihet och skydd mot diskriminering. (källa: [Förenta Nationerna](#))
- **Patriarkat:** Socialt system av manlig dominans över kvinnor.
- **Rasism:** En övertygelse om att ras är en grundläggande faktor för mänskliga egenskaper och förmågor och att rasskillnader leder till en inneboende överlägsenhet för en viss ras. Termen betecknar också teorin om systematiskt förtryck av en rasgrupp till social, ekonomisk och politisk fördel för en annan rasgrupp.

- **Reflection-Action-cirkel:** En grupp deltagare och en cirkelledare som diskuterar en fråga med hjälp av Reflection-Action-metoden. Gruppen träffas flera gånger. Reflection-Action-cirkeln ska innebära ett tryggt och tryggt rum för alla deltagare och för cirkelledaren.
- **Rättighet:** Förmån som någon åtnjuter på grund av viss roll i samhället som människa eller medborgare och som vanligen stadgad i lag.
- **Sexism:** Orättvisor, fördomar, kränkningar eller diskriminering på grund av kön. Sexism beror på åsikter, känslor eller idéer i samhället om att ett kön är bättre än ett annat.
- **Systerskap:** Solidaritet mellan kvinnor särskilt i kampen för jämställdhet mellan könen.
- **Texturism:** En form av diskriminering som bygger på idén att vissa hårtexturer är indikatorer på en överlägsen status i samhället. Det är en diskriminering som särskilt drabbar personer med grövre och mer afrotexturerat hår.
- **Tryggt rum:** En plats eller miljö där en person eller grupp kan känna sig säker på att inte utsättas för diskriminering, kritik, trakasserier eller annan psykisk eller fysisk skada.
- **Verktyg för deltagande:** Verktøy som används under en specifik aktivitet i syfte att uppmuntra till gemensam analys, lärande och handling inom en grupp. Verktøyen ger struktur åt processen och uppmuntrar till diskussion.
- **Överlevare:** Feministisk term som används för personer som drabbats av någon form av könsrelaterat våld. Termen föredras vanligen framför termen "offer" (utanför rättsliga sammanhang) för att betona styrkan hos den person som drabbats av våldet.

Passen

Reflection

Översikt av avsnittet

För att kunna diskutera svåra frågor behöver cirkelledaren först skapa ett tryggt rum för alla deltagare. Deltagarna måste känna sig tillräckligt trygga för att kunna uttrycka sina åsikter, dela med sig av sina kunskaper och utforska problem. Cirkelledarens roll är viktig för att skapa denna trygghet. Hen måste visa tålamod, öppenhet och gott ledarskap.

Från ett kollektivt perspektiv på könsnormer till ett personligt perspektiv denna första del av PowHer Talk-metoden vägleder deltagarna genom att ifrågasätta könsnormer. Genom att anta olika reflektionsvinklar skapar deltagarna en översikt över könsnormer och deras inverkan på deras omgivning.

Passen

Pass 1: Cirkeln öppnas

Pass 2: Vilka är våra rättigheter?

Pass 3: Vad är könsnormer?

Pass 4: Påverkas vi alla av könsnormer på samma sätt?

Pass 5: Påverkar könsnormer våra kroppar?

Pass 6: Påverkar könsnormer våra relationer?

Pass 7: Vem skapar könsnormer?

Pass 8: Utsätter könsnormer oss för våld?

Pass 9: Hur påverkar könsnormer våra liv?

Pass 1

Cirkeln öppnas

Cirkeln måste vara en **trygg plats** för alla. Deltagarna ska känna sig bekväma med att dela sina uppriktiga tankar och personliga erfarenheter. Att bygga förtroende inom en grupp tar tid och kräver tålamod. Till att börja med kommer deltagarna att presentera sig själva, delta i isbrytare och komma överens om åtaganden för att skapa en säker och respektfull miljö för alla.

Det är viktigt att cirkelledaren betonar att det inte finns "rätt" eller "fel" svar eller åsikter – alla perspektiv värdesätts. Cirkeln är ett utrymme för öppen diskussion där alla, inklusive cirkelledaren, kan lära av varandra. Meningsskiljaktigheter är naturliga, och olika synpunkter ska inte leda till uteslutning, utan snarare berika dialogen och förståelsen för alla deltagare.

Mål

- Deltagarna kommer överens om gemensamma åtaganden för att bygga förtroende och skapa ett säkert utrymme.
- Deltagarna presenterar sig själva och deltar i isbrytare.

Cirkel presentation 🕒 20 minuter

- 1 Presentera korfattat dig själv och din roll som cirkelledare.
- 2 Presentera cirkeln, dess tema och syfte. Dela med dig av logistiska detaljer till deltagarna (tid, plats, frekvens).
- 3 Introducera Reflection-Action metoden (se **inledningen s.5**).

- 4 Förklara cirkelns skyddsåtgärder (se **inledningen s.4**).
- 5 Svara på deltagarnas frågor.

Namnleken 🕒 20 minuter

Namnleken är en introduktionsövning. Målet är att deltagarna ska lära känna varandra genom att dela med sig av mer än sina namn. Varje deltagare uppmuntras att svara på frågorna. Det är viktigt att påminna om att deltagarna kan dela med sig av så mycket eller lite de vill, och att det inte är obligatoriskt att svara på alla frågor.

- 1 Vad heter du?
- 2 Vad betyder ditt namn?
- 3 Vem gav dig ditt namn och varför?
- 4 Vad vill du bli kallad?

Trygg plats 🕒 20 minuter 📅 Blädderblock / Pennor □ Post-it-lappar

- 1 Skriv "trygg plats" i mitten av ett blädderblocksark och ge varje deltagare post-it-lappar.
- 2 Fråga deltagarna om de har hört talas om begreppet "trygg plats" tidigare och vad det innebär för dem.
- 3 Dela definitionen av en trygg plats. Det definieras som "en plats eller en miljö där en person eller en grupp människor kan känna sig säkra på att de inte kommer att utsättas för diskriminering, kritik, trakasserier eller någon annan psykisk eller fysisk skada".
- 4 Ge deltagarna **5 minuter** för att skriva ner idéer/åtaganden som de tror kommer att få dem att känna sig trygga i cirkeln på post-it-lappar (en idé per post-it lapp) och placera dem på blädderblocksarket. Om gruppen har problem kan du ge exempel, t.ex. att det som delas i cirkeln stannar inom cirkeln, ingen telefon osv.
- 5 När alla har satt upp sina post-it-lappar på blädderblocket samlar du gruppen. Be deltagarna att samla ihop de post-it-lappar som liknar varandra. Be dem sedan att presentera och diskutera sina post-it-lappar. Det är viktigt att alla förstår och är överens om reglerna för deras trygga plats.

Pass 2

Vilka är våra rättigheter?

Mänskliga rättigheter är grundläggande och tillhör alla människor, oavsett nationalitet, kön, etnicitet, religion, språk eller någon annan status. Dessa rättigheter omfattar de mest grundläggande behoven, såsom rätten till liv, samt de som gör livet meningsfullt, inklusive tillgång till utbildning, arbete, hälsa och frihet, enligt Förenta nationerna.

Att förstå mänskliga rättigheter som lika för alla individer utgör en stark grund för diskussionerna i vår cirkel. I detta pass kommer deltagarna att reflektera över och identifiera vilka rättigheter de anser bör erkännas och skyddas för alla, överallt.

Mål

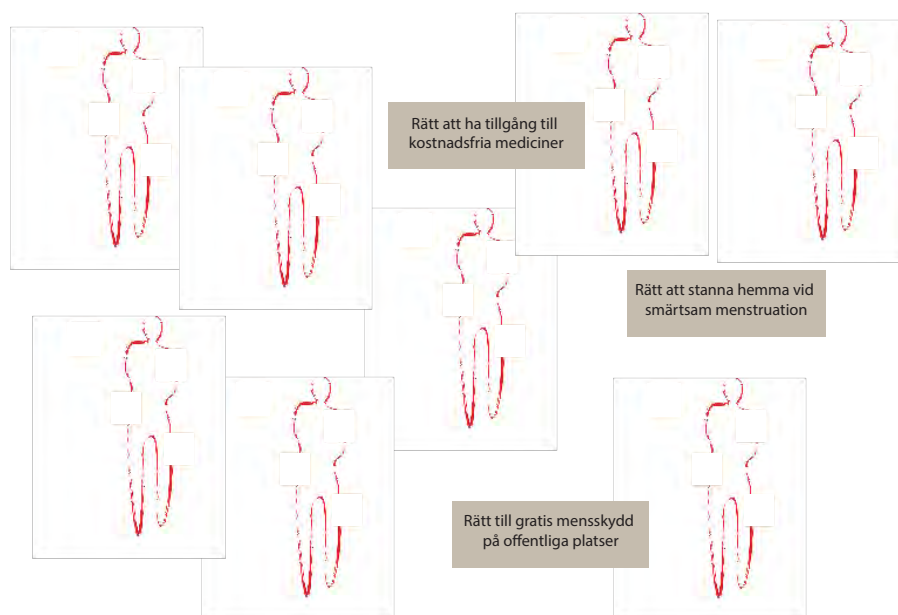
- Deltagarna reflekterar över begreppet mänskliga rättigheter.
- Deltagarna introduceras till Reflection-Action metoden.

Kollektiv teckning ⌚ 50 minuter 📅 Blädderblock / Färgpennor □ Post-it-lappar

Kollektiv teckning är en konstform men också ett verktyg som används för att skapa en gemensam vision bland människor. Det uppmuntrar till kreativitet och lagarbete. Här används verktyget för att deltagarna tillsammans ska svara på följande fråga: "Vilka rättigheter skulle du ge människor?"

- 1 Lägg fram blädderblock och färgpennor på bordet. Ge varje deltagare post-it-lappar.
- 2 Presentera sammanhanget för övningen. Deltagarna är regeringsmedlemmar i ett nybildat land. Ge deltagarna **10 minuter** att rita invånarna från sitt nya land på blädderblocksarket.

- 3 Ge deltagarna en definition av en rättighet: "En förmån som någon åtnjuter på grund av sin roll i samhället, som exempelvis som människa eller medborgare, och som oftast är fastställd i lag".
- 4 Presentera frågan "Vilka rättigheter skulle du ge människor?". Ge deltagarna **10 minuter** att skriva ner på post-it-lappar vilka rättigheter de skulle vilja ge människor (en rättighet per post-it-lapp) och placera dem på blädderblocket. Se **Vägledande frågor** och **Exempel** som du kan använda för att hjälpa dem att reflektera.
- 5 När alla har satt upp sina post-it-lappar på blädderblocket samlar du gruppen. Be deltagarna att samla ihop de post-it-lappar som liknar varandra. Be dem sedan att presentera och diskutera sina post-it-lappar. (**30 minuter**)



Vägledande frågor

- Om du fick skapa en ny rättighet som inte finns någonstans i världen idag, vilken skulle den vara?
- Hur kan dessa nya rättigheter komma till rätta med nuvarande ojämlikheter i samhället?
- Vilken av de rättigheter som du föreslog tycker du är viktigast? Varför tycker du det?

Exempel

- Rätt att ha tillgång till kostnadsfria mediciner.
- Rätt att stanna hemma vid smärtsam menstruation.
- Rätt till gratis mensskydd på offentliga platser.

Pass 3

Vad är könsnormer?

Könsnormer är de förväntningar som samhället har på hur kvinnor och män ska bete sig och framställa sig själva, beroende på deras kultur, samhälle och sociala sammanhang. Normerna påverkar hur vi ser på könsroller och hur vi interagerar med varandra. Även om könsnormer inte är lagar eller rättigheter, påverkar de oss som människor och hur vi lever våra liv.

I det här passet kommer deltagarna att reflektera över de könsnormer som finns idag. De kommer att fundera på hur dessa normer kan förändras för att bättre spegla en vision där alla människor, oavsett kön, har samma rättigheter.

Mål

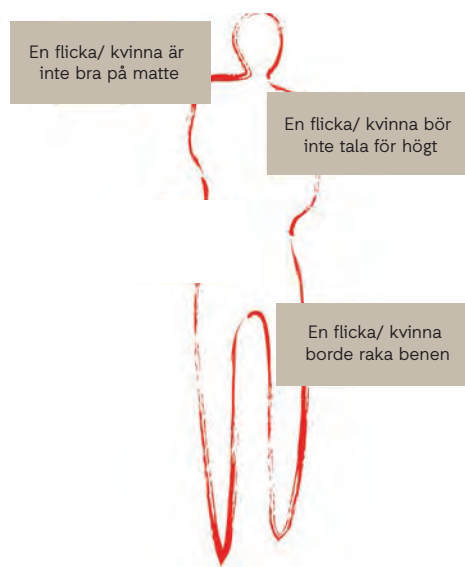
- Deltagarna förstår vad könsnormer är.
- Deltagarna identifierar könsnormer som de har internaliserat.

Kroppskartan 🕒 50 minuter 📅 Blädderblock ✍️ Pennor ☐ Post-it-lappar

Kroppskartan används för att utforska frågor om hälsa, sexualitet, kvinnors rättigheter och våld mot kvinnor. I den här övningen ska deltagarna reflektera över de könsnormer de har utsatts för, både direkt och indirekt.

- 1 Be deltagarna att rita konturerna av en flick- eller kvinnokropp (beroende på deltagarnas ålder) på ett blädderblocksark. Ge varje deltagare post-it-lappar.
- 2 Introducera definitionen av en **könsnorm**. Ge deltagarna **10 minuter** att skriva ner könsnormer på post-it-lappar (en könsnorm per post-it-lapp) och placera dem på kroppskartan. Se **Vägledande frågor** och **Exempel** som kan hjälpa dem att reflektera.
- 3 När alla har satt upp sina post-it-lappar på blädderblocket, samla gruppen. Be deltagarna att gruppera de lappar som liknar varandra. Låt dem sedan presentera och diskutera sina lappar. **(20 minuter)**

- 4 Be deltagarna rita en ny kroppskarta, denna gång för en flicka eller kvinna i deras fantasiland (**se pass 2**). Ge dem **10 minuter** att skriva ner nya könsnormer på post-it-lappar (en könsnorm per lapp) som de tror att flickor och kvinnor skulle vilja ha. Placera sedan lapparna på kroppskartan. Normerna kan vara både sådana de redan identifierat och nya idéer.
- 5 När alla har satt upp sina post-it-lappar på blädderblocket, samla gruppen igen. Be deltagarna att gruppera de lappar som liknar varandra. Låt dem sedan presentera och diskutera sina lappar, och jämföra de två kroppskartorna. (**20 minuter**)



Vägledande frågor

- Vad kommer du att tänka på när du tänker på meningen "En flicka eller kvinna ska vara... ska göra..."?
- Vad har din familj, dina vänner, filmer, böcker sagt om hur en flicka eller kvinna ska vara eller göra?
- Kan ni identifiera några gemensamma teman i de könsnormer som listas?

Exempel

- En flicka/ kvinna bör inte tala för högt.
- En flicka/ kvinna borde raka benen.
- En flicka/ kvinna är inte bra på matte.

Pass 4

Påverkas vi alla av könsnormer på samma sätt?

De könsnormer som finns i våra samhällen bidrar ofta till att sexism kan växa. Sexism innebär fördomar, diskriminering eller orättvis behandling baserat på kön. Effekterna av sexism kan vara större för vissa individer på grund av faktorer som etnicitet, ålder, funktionsnedsättning, social bakgrund, religion, könsidentitet, sexuell läggning och mer. För att förstå sexismens komplexitet är det avgörande att använda ett intersektionellt perspektiv. Med intersektionalitet menas hur olika former av diskriminering, på grund av kön, etnicitet, ålder och klass, samverkar och påverkar människor på olika sätt beroende på deras unika erfarenheter.

I det här passet får deltagarna möjlighet att använda ett intersektionellt perspektiv för att reflektera över hur könsnormer påverkar människor på olika sätt. Detta perspektiv kommer de att ta med sig och använda i kommande sessioner.

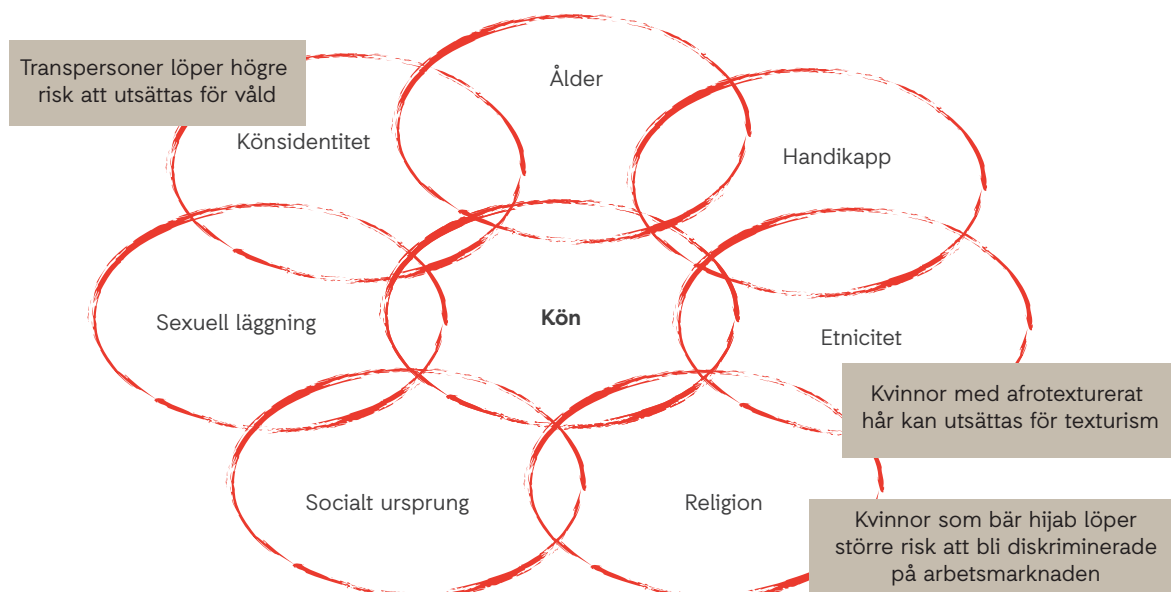
Mål

- Deltagarna reflekterar över begreppet intersektionalitet.
- Deltagarna identifierar olika exempel på diskriminering.

Intersektionalitetskarta ⌚ 60 minuter 📅 Blädderblock / Pennor □ Post-it-lappar

Intersektionalitetskartan är ett verktyg som hjälper oss att förstå hur olika delar av en persons identitet och livserfarenheter hänger ihop. Den visar hur faktorer som kön, ras, etnicitet, sexuell läggning, funktionsnedsättning, klass och andra sociala aspekter samverkar och påverkar individen på olika sätt, både genom diskriminering och privilegier.

- 1 Rita en intersektionalitetskarta på ett blädderblocksark. Ge varje deltagare post-it-lappar. Dela definitionen av diskriminering: "Orättvis behandling av viss (minoritets) grupp i ett samhälle" och **intersektionalitet** med deltagarna. Ge varje deltagare post-it-lappar. **(10 minuter)**
- 2 Varje bubbla representerar en del av någons identitet som kan vara en källa till diskriminering. Be deltagarna att tänka på de olika former av diskriminering en kvinna kan utsättas för, baserat på de identitetsaspekter som finns i bubblorna. Gå igenom varje bubbla. Se **Exempel** som du kan använda för att hjälpa dem att reflektera.
- 3 Ge deltagarna **5 minuter** att tillsammans skriva ner olika former av diskriminering på post-it-lappar som passar bubblan och placera dem i den. Fortsätt till nästa bubbla. **(5 minuter/bubbla)**
- 4 När gruppen har gått igenom hela intersektionalitetskartan samlar du gruppen. Låt deltagarna reflektera över intersektionalitet. **(10 minuter)**



Exempel

- Religion - kvinnor som bär hijab löper större risk att bli diskriminerade på arbetsmarknaden.
- Etnicitet - kvinnor med afrotexturerat hår kan utsättas för texturism.
- Kön - transpersoner löper högre risk att utsättas för våld.

Pass 5

Påverkar könsnormer våra kroppar?

Könsnormer styr hur samhället förväntar sig att kvinnor och män ska bete sig och uttrycka sig. Dessa normer begränsar vad som anses socialt accepterat och påverkar ofta kvinnors frihet, samt individer som inte följer förväntningarna. Normerna påverkar hur vi uttrycker oss, rör oss och upplever våra egna kroppar.

I det här passet utforskar deltagarna hur dessa normer påverkar flickors och kvinnors kroppar, beteenden och känslor.

Mål

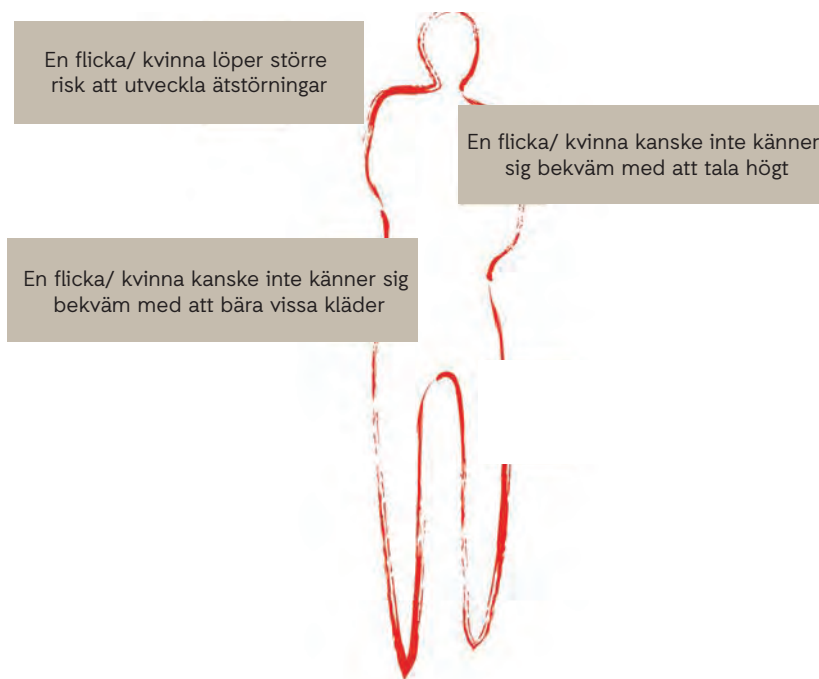
- Deltagarna identifierar och reflekterar över de fysiska, psykologiska och sociala konsekvenserna av könsnormer.

Kroppskartan 🕒 50 minuter 📅 Blädderblock / Pennor ☐ Post-it-lappar

Kroppskartan används för att utforska frågor som rör hälsa och sexualitet, kvinnors rättigheter och våld mot kvinnor. Här används den för att utforska könsnormernas konsekvenser för en individs fysiska, psykologiska och sociala kropp.

- 1 Be en deltagare rita konturerna av en kropp på ett blädderblocksark. Ge varje deltagare post-it-lappar.

- 2 Be deltagarna att titta på de könsnormer som listades på blädderblocket i pass 2 och reflektera över vilka konsekvenser dessa normer har för flickors och kvinnors kroppar och erfarenheter. Ge deltagarna **20 minuter** att skriva ner konsekvenserna på post-it-lappar (en konsekvens per post-it) och placera dem på kroppskartan. Uppmuntra deltagarna att tänka på var de placerar sina lappar (t.ex. "rädd för att säga vad jag tycker" kan placeras nära munnen). Använd **Vägledande frågor** och **Exempel** för att hjälpa deltagarna att reflektera.
- 3 När alla har satt upp sina post-it-lappar på blädderblocket, samla gruppen. Be deltagarna att gruppera de lappar som liknar varandra. Låt dem sedan presentera och diskutera sina lappar. **(30 minuter)**



Vägledande frågor

- Hur kan könsnormer påverka någons kropp? Hur de uppfattar sin kropp?
- Hur kan könsnormer påverka hur någon klär sig? Rör sig? Talar?
- Vilken typ av känslor kan könsnormer skapa?
- Kan könsnormer skapa fysiskt våld? Psykologiskt våld?

Exempel

- En flicka/ kvinna löper större risk att utveckla ätstörningar
- En flicka/ kvinna kanske inte känner sig bekväm med att bära vissa kläder.
- En flicka/ kvinna kanske inte känner sig bekväm med att tala högt.

Pass 6

Påverkar könsnormer våra relationer?

Sexism, som drabbar kvinnor och personer som inte följer samhällets könsnormer, en konsekvens av det patriarkala systemet där män har mer makt än kvinnor. **Patriarkat** betyder ett samhälle där män har mer makt än kvinnor. I äldre definitioner, som från Svenska Akademiens ordbok, beskrivs patriarkatet som ett system där fadern har full kontroll i familjen, och hans släkt har företräde framför moderns. Genom att skapa en maktordning baserad på kön påverkar patriarkatet hur människor interagerar och formar relationer.

Mål

- Deltagarna reflekterar över begreppet patriarkat.
- Deltagarna identifierar och funderar på hur könsnormer påverkar deras relationer och hur de interagerar med andra.

Relationskarta 🕒 50 minuter 📅 Blädderblock / Pennor 📌 Post-it-lappar

Relationskartan är ett verktyg som hjälper till att visualisera och förstå hur människor och grupper interagerar med varandra. I denna övning används kartan för att undersöka hur könsnormer påverkar en individs relationer till personer i deras liv, såsom familj, vänner, intima partners och personer från deras sociala nätverk (t.ex. skola, sport, kreativa eller religiösa aktiviteter, grannar, med flera).

- 1 Rita fyra stora bubblor i de fyra hörnen på ett blädderblocksark och placera konturen av en kropp i mitten av sidan. Döp varje bubbla till följande: "Familj", "Vänner", "Intima nära relationer" och "Socialt liv". Förklara för deltagarna att "Socialt liv" innebär människor som är en del av deras liv genom gemensamma aktiviteter, som skola, sport, kreativa eller religiösa aktiviteter, grannar och liknande. Dela ut post-it-lappar till alla deltagare.

- 2 Be deltagarna att titta på de könsnormer som diskuterades i pass 2 och 5 och fundera på hur dessa påverkar deras relationer. Börja med bubblan "Familj". Ge deltagarna 5 minuter att skriva ner minst en konsekvens på en post-it-lapp (en konsekvens per lapp) och placera den i bubblan "Familj". Fortsätt sedan med de andra bubblorna. Använd **Vägledande frågor** och **Exempel** för att hjälpa deltagarna reflektera över hur könsnormer kan påverka deras relationer med andra. **(5 minuter/bubbla)**
- 3 När gruppen har gått igenom varje bubbla samlar du deltagarna för en gemensam diskussion. Be dem reflektera över de mönster och likheter eller skillnader som de har identifierat mellan de olika bubblorna. **(30 minuter)**



Vägledande frågor

- Har du samma relation till flicka/pojke, kvinna/man från den här bubblan?
- Påverkar könsnormer ditt beteende med X? Påverkar de aktiviteterna ni gör tillsammans?
- Påverkar könsnormer samtal ni har tillsammans? Påverkar de hur ni kommunicerar med varandra? Påverkar de känslorna ni delar?

Exempel

- "Olika uppgifter i huset för bror och syster" i bubblan "Familj".
- "Har bara nära kvinnliga vänner" i bubblan "Vänner".
- "Vänkskapsrelationer mellan män och kvinnor antas vara intima relationer av människor i skolan" i bubblan "Socialt liv".

Pass 7

Vem skapar könsnormer?

Könsnormer lärs in från tidig ålder genom en process som kallas **könssocialisering**. Det innebär att vi lär oss vilka beteenden som förväntas av oss beroende på vårt kön. Dessa normer påverkar alla delar av våra liv, både i offentliga och privata sammanhang, och gör det ofta svårt att ifrågasätta varifrån de kommer eller om de är giltiga.

I den här sessionen får deltagarna möjlighet att tänka på hur och var de har tagit till sig könsnormer och hur dessa har blivit en del av deras egna tankar och handlingar.

Mål

- Deltagarna identifierar vem/vilka som har utsatt/utsätter dem för könsnormer.
- Deltagarna analyserar hur könsnormer förstärks av olika aktörer i deras omgivning.

Matching ⌚ 50 minuter 🗒 Blädderblock ✍ Pennor ☐ Post-it-lappar

Matchning är ett visuellt verktyg som hjälper till att synliggöra kopplingar. I den här övningen används det för att utforska varifrån de könsnormer som deltagarna identifierade i pass 3 kommer.

- 1 Före passet, skriv ner de könsnormer som deltagarna nämnde under pass 3 på andra post-it-lappar. Placera post-it-lapparna i en kolumn på vänster sida av ett blädderblocksark.
- 2 Be deltagarna att titta på listan över könsnormer och fundera på var och av vem de kan ha hört dem. Ge deltagarna **10 minuter** att skriva ner de platser och personer de identifierar på post-it-lappar (en plats/person per post-it-lapp) och placera dem på höger sida av blädderblocket. Se **Vägledande frågor** och **Exempel** för att hjälpa dem att identifiera de olika källorna.

- 3 När alla har satt upp sina post-it-lappar på blädderblocket, samlar du de lappar som liknar varandra och grupperar dem i en kolumn. Ge deltagarna **5 minuter** att slutföra sin lista om de vill lägga till ytterligare platser eller personer.
- 4 Be gruppen gå igenom de två kolumnerna och dra linjer för att koppla varje könsnorm till de källor de har identifierat. Uppmuntra deltagarna att reflektera över sina egna erfarenheter och koppla normerna till flera olika källor, då varje könsnorm kan ha flera ursprung beroende på individens upplevelse. **(15 minuter)**
- 5 När gruppen har kopplat alla könsnormer till sina källor, ge deltagarna tid att reflektera över sina resultat och jämföra sina personliga erfarenheter. **(20 minuter)**



Vägledande frågor

- Kan du komma på specifika exempel från din kultur där könsnormerna är tydliga?
- Vilken roll spelar media när det gäller att förstärka eller utmana könsnormer? Har du några exempel från TV-program, sociala medier, filmer eller reklam?
- Vilket budskap om kön fick du från din familj när du växte upp?
- Har du märkt av några könsrelaterade fördomar i språk?

Exempel

- Låten X av Y
- Mina vänner i skolan
- På en familjeåterförening

Pass 8

Utsätter könsnormer oss för våld?

Könsrelaterat våld uppstår när en person utsätts för skada, fysisk, sexuell, psykologisk eller ekonomisk, på grund av sitt kön. Istanbulkonventionen betonar den omfattande inverkan som könsrelaterat våld har och påpekar att det kan förekomma i både offentliga och privata miljöer. Forskning visar att sexism är nära kopplat till attityder och beteenden som upprätthåller våld mot kvinnor.

I det här passet ska deltagarna identifiera olika former av könsrelaterat våld och undersöka hur det hänger ihop med könsnormer.

Mål

- Deltagarna förstår begreppen könsrelaterat våld.
- Deltagarna identifierar olika former av könsrelaterat våld.
- Deltagarna identifierar och förstår orsakerna till könsrelaterat våld.

Problemträd 🕒 55 minuter 📅 Blädderblock / Pennor ☐ Post-it-lappar **1**
Utskrift

Problemträdet används för att utforska orsakerna och effekterna av ett fenomen. I det här fallet används det för att undersöka könsrelaterat våld. Stammen representerar könsrelaterat våld, rötterna symboliserar orsakerna, grenarna visar olika former av könsrelaterat våld, och blommorna illustrerar dess konsekvenser.

- 1** Berätta för deltagarna definitionen av könsrelaterat våld, vilket innebär våld riktat mot en person på grund av dennes kön. Be dem rita ett träd med rötter och blommor på grenarna. Skriv "könsrelaterat våld" på trädets stam. Ge varje deltagare post-it-lappar. **(5 minuter)**

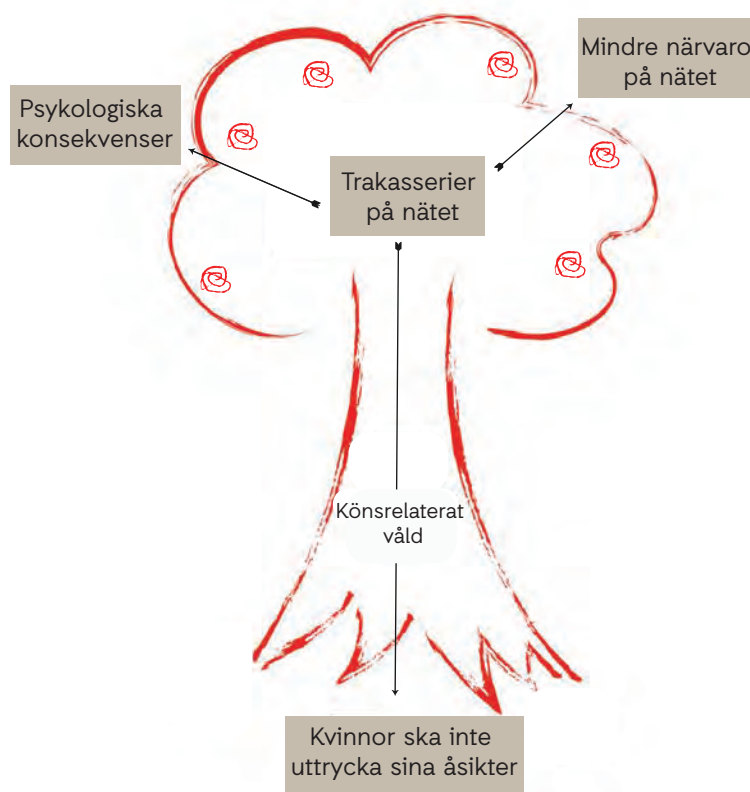
2 Börja övningen med ett exempel:

- Grenarna på trädet representerar olika former av könsrelaterat våld. Skriv "trakasserier på nätet" på en post-it-lapp och placera den på grenarna.
- Trädets blommor representerar konsekvenserna för en individ som utsätts för denna form av könsrelaterat våld. Skriv "Psykologiska konsekvenser" och "Minskad närvaro på nätet" på post-it-lappar och placera dem på blommorna.
- Trädets rötter representerar könsnormer som kan bidra till eller upprätthålla denna form av könsrelaterat våld. Skriv "Kvinnor ska inte uttrycka sina åsikter" på en post-it-lapp och placera den på rotnivån.
- Rita pilar mellan post-it-lapparna för att visa orsakssambanden.

(10 minuter)

3 Deltagarna genomför övningen tillsammans. Be dem välja en annan form av könsrelaterat våld, som du skriver på en post-it-lapp och placerar på grenarna. Tillsammans identifierar ni konsekvenserna för den utsatta personen (blommorna) och de könsnormer (rötterna) som ligger bakom denna form av våld. När ni har arbetat igenom en form av könsrelaterat våld, går ni vidare till nästa. **(10 minuter/ form av könsrelaterat våld)**

4 När övningen är klar, ge deltagarna en kopia av isberget med könsrelaterat våld (**Utskrift 1**). Låt deltagarna reflektera över problemträdet. **(20 minuter)**



Pass 9

Hur påverkar könsnormer våra liv?

Det här passet bygger vidare på tidigare sessioner och uppmuntrar deltagarna att fundera på hur könsnormer påverkar olika delar av deras liv. Tillsammans kommer de att delta i en aktivitet där de utforskar de möjliga konsekvenserna av könsnormer utifrån sina gemensamma reflektioner.

Mål

- Deltagarna skapar en gemensam översikt över hur könsnormer påverkar kvinnors liv.

Floden 🕒 50 minuter 📅 Blädderblock / Pennor ☐ Post-it-lappar

Floden utforskar en individs historia och ger en översikt över viktiga förändringar och händelser över tid. I den här övningen används floden för att undersöka hur könsnormer kan påverka en individs livshistoria.

- 1 Tejpa ihop två blädderblocksark. Be deltagarna att rita en stor flod, en karaktär på vänster sida av den och namnge henne. **(5 minuter)**.
- 2 Presentera övningen för gruppen. Floden representerar karaktärens livsförlopp. Med hjälp av de verktyg som de har byggt upp under de tidigare passen reflekterar deltagarna över könsnormernas övergripande inverkan på en kvinnas liv. Ge varje deltagare post-it-lappar. **(5 minuter)**
- 3 Presentera övningen för gruppen. Floden representerar en karaktärs livsförlopp. Deltagarna ska nu, med hjälp av de verktyg de har lärt sig under de tidigare passen, reflektera över hur könsnormer påverkar en kvinnas liv över tid. Ge varje deltagare post-it-lappar. **(5 minuter)**

- 4 Nu är er karaktär 8 år gammal. Hon har blivit ett barn och längtar efter att bli äldre. Hon håller på att bygga upp sin personlighet, men samtidigt får hon hela tiden budskap om hur en flicka ska vara. Titta på verktyget från pass 5. Hur påverkar dessa könsnormer hennes beteende? Vilka känslor skapar de? Be gruppen att svara tillsammans på post-it-lappar och placera dem på floden. **(5 minuter)**
- 5 Er karaktär är nu 15 år gammal, hon är tonåring och hennes liv är nu fullt av nya människor. Hon är inte alltid säker på hur hon ska interagera, hur hon ska passa in, men hon gör sitt bästa. Om du tittar på verktyget från pass 6, påverkas hennes relationer med familj och vänner av könsnormer? Behandlas hon annorlunda av samhället på grund av sitt kön? Be gruppen att svara tillsammans på post-it-lappar och placera dem på floden. **(5 minuter)**
- 6 Er karaktär är nu 25 år gammal. Som vuxen reflekterar hon över en våldsam situation som hon kan ha upplevt som flicka eller som hon kan komma att uppleva nu eller senare i livet. Med hjälp av verktyget från pass 8, vilket könsrelaterat våld kan hon ha utsatts för som barn, som tonåring och nu som ung vuxen eller i framtiden? Vilka konsekvenser kan sådana erfarenheter ha haft eller få? Be gruppen att skriva ner svaren tillsammans på post-it-lappar och placera dem på floden. **(5 minuter)**
- 7 Föreställ dig slutligen att din karaktär under hela denna tid har haft en annan etnisk tillhörighet, religion, socialt ursprung, sexuell läggning, funktionsnedsättning eller könsidentitet än du först föreställde dig. Titta på verktyget från pass 4. Skulle det påverka hennes flod? Be gruppen att svara tillsammans på post-it-lappar och placera dem på floden. **(5 minuter)**
- 8 Be deltagarna ta en titt på den slutliga floden och presentera sina reflektioner. **(15 minuter)**



Action

Översikt av avsnittet	Reflection är en del av metoden som leder deltagarna vidare mot handling: Vad ska vi göra nu? Var ska vi börja? Syftet är att hjälpa deltagarna att hitta svar på dessa frågor och ge dem den styrka de behöver för att agera mot könsnormer och könsrelaterat våld. Nu är det dags att agera.
Passen	Pass 10: Vi föreställer oss Pass 11: Vi hittar resurser Pass 12: Vi är starka Pass 13: Vi står upp Pass 14: Vi vidtar åtgärder - 1 Pass 15: Vi vidtar åtgärder - 2 Pass 16: Cirkeln sluts

Pass 10

Vi föreställer oss

Förändring börjar med en vision. Fantasi ger kraft till meningsfull handling och hjälper oss att se bortom våra nuvarande omständigheter. Den öppnar upp för nya idéer och lösningar. I den här övningen föreställer sig deltagarna ett samhälle fritt från sexism och diskriminering och utforskar vilken framtid de vill skapa för sig själva och andra.

Mål

- Deltagarna får möjlighet att visualisera hur ett samhälle utan sexism och diskriminering kan se ut.
- Deltagarna lämnar passet med ny energi, inspiration och en känsla av att kunna göra skillnad..

Kollektiv teckning 🕒 50 minuter 📏 Blädderblock / Färgpennor

Kollektiv teckning är både en kreativ metod och ett samarbetsverktyg. Genom att rita tillsammans kan deltagarna utforska idéer, uttrycka visioner och bygga en gemensam bild av framtiden. I det här passet används övningen för att svara på frågan: Hur ser en miljö ut som är fri från sexism och annan diskriminering?

- 1 Tejpa ihop fyra blädderblocksark och placera dem på ett stort bord. Lägg ut ett brett urval av färgpennor så att varje deltagare har flera färger att välja mellan.
- 2 Ställ frågan: Hur ser en miljö ut som är fri från sexism och annan diskriminering? Be deltagarna rita minst en känsla och ett konkret exempel som för dem illustrerar ett sådant samhälle. De får gärna rita fler saker om de vill. **(10 minuter)**
- 3 Efter 10 minuter ber du alla att lägga ner pennorna och titta på vad de andra har ritat. Be sedan deltagarna att tyst byta plats med en annan person och fortsätta på den andras teckning. Ingen får förklara vad de har gjort innan bytet. **(10 minuter)**

- 4 Be deltagarna att titta på den kollektiva teckningen, med särskilt fokus på den del som de har bytt med någon annan. Låt varje deltagare återvända till sin utbytespartner och förklara hur de tolkade personens vision och varför de valde att fortsätta teckningen på det sätt de gjorde. **(10 minuter)**
- 5 Be deltagarna fylla i de återstående luckorna på teckningen. När papperet är fullt samlar du deltagarna för att diskutera och reflektera över deras kollektiva teckning. **(10 minuter)**

Anmärkningar till cirkelledaren

- I slutet kan deltagarna även skriva ord på teckningen för att fylla i och komplettera den.
- Ju fler verktyg som finns tillgängliga, desto större frihet får deltagarna att uttrycka sig. Se till att samla så många färger som möjligt inför passet. Du kan även samla tidningar och tidskrifter som deltagarna kan använda för att klippa ut och klistra in bilder och ord.

Pass 11

Vi hittar resurser

I pass 8 utforskade deltagarna hur könsnormer och sexism kan bidra till könsrelaterat våld. I det här passet kommer de att reflektera över vilka resurser som finns för att hjälpa personer som utsätts för våld. Deltagarna kommer även att titta på olika sätt att skydda sig själva och ge stöd till andra i behov.

Mål

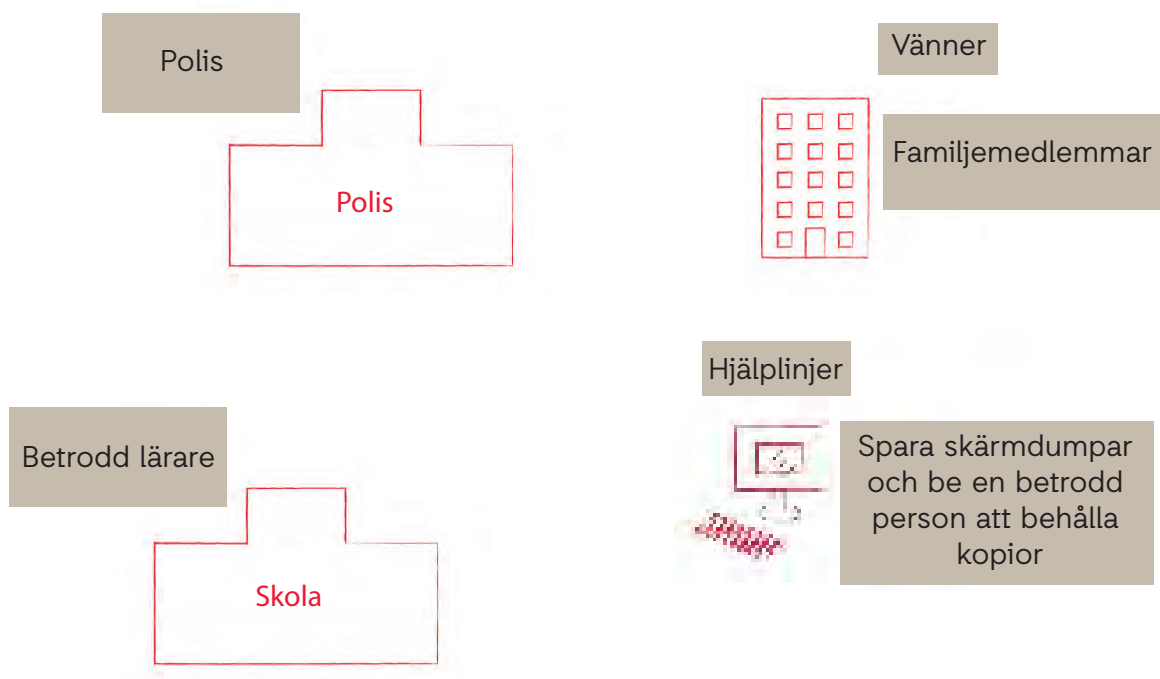
- Deltagarna får information om vilka resurser som finns tillgängliga om de själva eller någon de känner utsätts för könsrelaterat våld.

Servicekarta 🕒 50 minuter 📋 Blädderblock / Färgpennor □ Post-it-lappar **1**
2 Utskrifter

Servicekartan hjälper till att kartlägga och analysera de resurser som finns för att skydda någon mot könsrelaterat våld.

- 1** Placera ett blädderblocksark i mitten av bordet. Lägg ut ett stort antal pennor i olika färger så att alla deltagare har många valmöjligheter. Ge varje deltagare post-it-lappar.
- 2** Be deltagarna att titta på sitt isberg av könsrelaterat våld (**Utskrift 1**) och välja en form av könsrelaterat våld från sitt problemträd som de arbetade med under pass 8. (**5 minuter**)
- 3** Ge deltagarna **5 minuter** att på post-it-lappar skriva ner organisationer, personer eller åtgärder som kan användas om de själva eller någon de känner utsätts för den valda formen av könsrelaterat våld. De placerar post-it-lapparna på blädderblocksarket. Använd gärna **Vägledande frågor** och **Exempel** för att hjälpa dem att identifiera olika resurser.
- 4** När alla har satt upp sina post-it-lappar på blädderblocksarket samlar du gruppen. Be deltagarna att gruppera de organisationer, personer och åtgärder som finns på samma plats och be dem rita dessa platser (t.ex. internet, skola, vårdcentral etc.). Låt dem sedan presentera och diskutera sina post-it-lappar och grupperingar. (**10 minuter**)

- 5 Ge deltagarna en kopia av Min S.O.S.-lista (**Utskrift 2**) och gå igenom innehållet med dem. Svara på eventuella frågor de kan ha om resurserna och hur de kan användas i en nödsituation. **(10 minuter)**
- 6 Ta ett nytt blädderblocksark och gör om övningen med en ny form av könsrelaterat våld. **(20 minuter)**



Vägledande frågor

- Vilka organisationer känner du till som ger stöd?
- Hur kan vänner, familj och skola stödja någon som utsätts för denna form av könsrelaterat våld?
- Vilka utmaningar kan man stöta på när man söker hjälp?
- Vilka ytterligare resurser tror du behövs?

Exempel

- Om deltagarna väljer "Trakasserier på nätet" som i session 8:s exempel, kan de tänka på:
 - Organisationer: Polis; hjälplinjer
 - Personer: Familjemedlemmar; vänner; betrodd lärare
 - Åtgärd: Spara skärmdumpar och be en betrodd person att behålla kopior

Pass 12

Vi är starka

Att uppleva diskriminering, till exempel sexism, kan få människor att känna sig maktlösa. Att bygga ett samhälle fritt från könsnormer och sexism börjar med personlig egenmakt. Denna session fokuserar på att identifiera de källor till kraft som varje deltagare redan besitter och bygga vidare på dem.

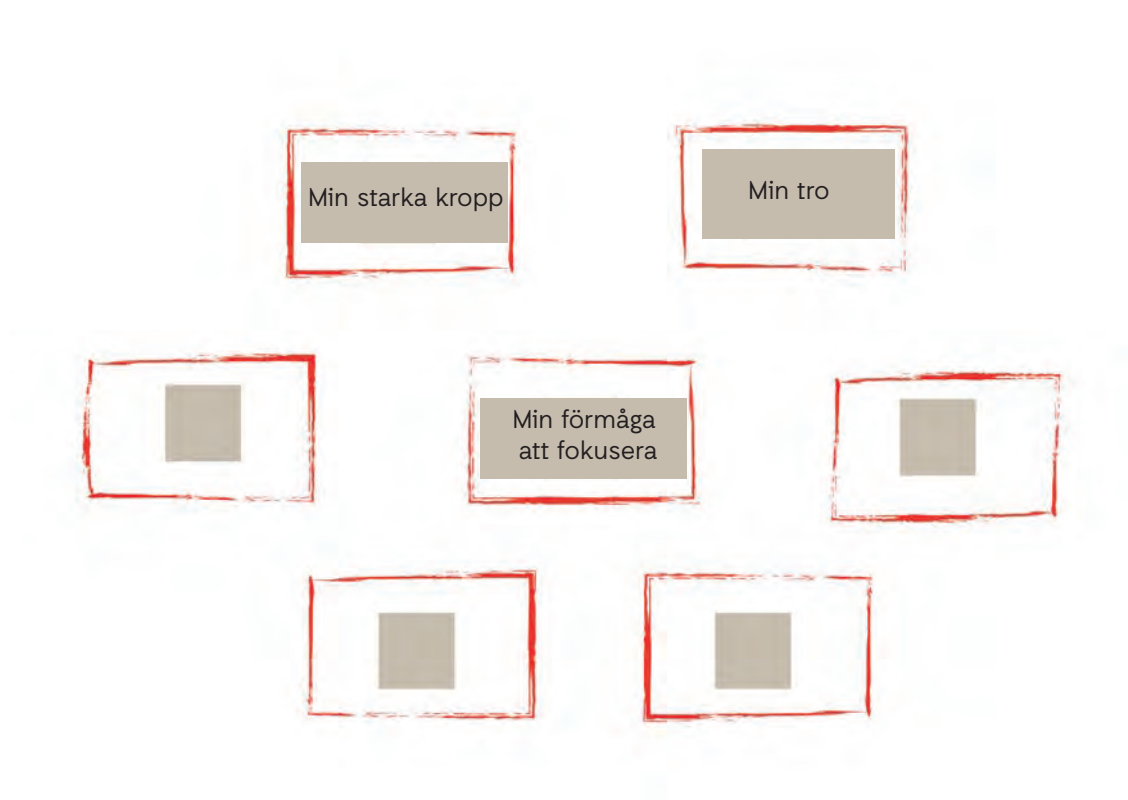
Mål

- Deltagarna reflekterar över vad som får dem att känna sig starka.

Diamantrankning ⌚ 50 minuter 📅 Blädderblock / Pennor □ Post-it-lappar
3 Utskrift

Diamantrankning syftar till att deltagarna ska prioritera mellan olika element med det viktigaste högst upp. Här används verktyget för att reflektera över deltagarnas egenmakt.

- 1** Ge varje deltagare en kopia av "Diamantrankning". (**Utskrift 3**)
- 2** Ge deltagarna **15 minuter** att fylla i sin diamantrankning genom att skriva ner de nyckelelement som får dem att känna sig starka. De ska ordna dessa element i en diamantrankning, med de viktigaste högst upp. Använd **Vägledande frågor** och **Exempel** för att hjälpa dem identifiera de olika delarna.
- 3** När alla har fyllt i sin diamantrankning samlar du gruppen. Varje deltagare får möjlighet att dela med sig av sin diamantrankning om de vill. De kan välja vilken detaljnivå de vill dela, kanske fokusera på ett specifikt element eller kortfattat gå igenom hela sin diamantrankning. Låt gruppen diskutera om de har några gemensamma element. (**15 minuter**)
- 4** Ta ett blädderblockspapper och skriv "Stark" i mitten. Ge varje deltagare post-it-lappar. De skriver ner saker som de skulle säga till en annan tjej för att få henne att känna sig stark. (**20 minuter**)



Vägledande frågor

- Vilka egenskaper eller färdigheter har du som gör att du känner dig stark eller kapabel?
- Vad är en prestation eller bedrift som du är särskilt stolt över? Vad förlitade du dig på inom dig själv för att lyckas?
- Tänk på ett tillfälle då någon gav dig en komplimang eller erkände dina förmågor. Vad lyfte de fram?
- Vilka är de personer i ditt liv som får dig att känna dig stöttad?
- Vad motiverar dig att fortsätta, även när det blir tufft?

Exempel

- Min starka kropp
- Min tro
- Min förmåga att fokusera

Pass 13

Vi står upp

Sexism, precis som alla former av diskriminering, kan ofta fortsätta när vi inte reagerar. **Systerskap**, alltså solidaritet mellan kvinnor i kampen för jämställdhet, är en nyckel till att skapa en miljö fri från förtryckande normer. I denna övning kommer deltagarna att reflektera över varför det kan vara både svårt och avgörande att bryta tystnaden för att konfrontera sexism, och hur de kan känna sig stärkta att agera och ta ställning.

Mål

- Deltagarna reflekterar över begreppet sisterskap.
- Deltagarna analyserar hur tystnad används som ett verktyg för förtryck och för att upprätthålla sexism.
- Deltagarna identifierar strategier för att bryta tystnaden kring sexism när de bevittnar den.

Forumteater 🕒 50 minuter 📅 Blädderblock / Pennor

Forumteater är en metod som hjälper deltagarna att utforska och förändra sin verklighet genom att repetera olika handlingsalternativ. En scen som skildrar förtryck spelas upp två gånger. Under den andra omspelningen får publiken möjlighet att ropa stopp, kliva fram och visa hur de skulle agera för att förändra situationen och skapa ett bättre resultat. I den här övningen fokuserar vi på att skildra sexism som ett uttryck för förtryck.

- 1 Presentera övningen Forumteater för deltagarna och definitionen av sisterskap. **(5 minuter)**
- 2 Placera ett blädderblocksark i mitten av bordet och skriv ner Var? Vem? Vad? Presentera övningen för deltagarna. De kommer att spela upp en situation där en sexistisk handling utförs. Dela in deltagarna i tre grupper.

- 3 Be den första gruppen välja en plats för scenen. Be den andra gruppen välja tre karaktärer: en förtryckare, en förtryckt och ett vittne. Förtryckaren kan naturligtvis vara en kvinna. Be den tredje gruppen välja en sexistisk handling, till exempel en sexistisk kommentar. **(5 minuter)**
- 4 När alla grupper har bestämt sig för sina delar skriver du ner dem på blädderblocksarket. Tre deltagare anmäler sig frivilligt som skådespelare och väljer sina karaktärer. **(5 minuter)**
- 5 De frivilliga skådespelarna improviserar fram en kort scen utifrån de komponenter som gruppen har bestämt för scenen. Vittnet ingriper inte under denna första uppspelning. **(10 minuter)**
- 6 Efter scenen kan du inleda en diskussion med hjälp av **Vägledande frågor** för att hjälpa deltagarna att reflektera över och identifiera förtrycket som skildrades. **(10 minuter)**
- 7 Scenen spelas upp en andra gång. Under uppspelningen kan vem som helst i publiken ropa "Stopp" och dela med sig av sina tankar om vad de skulle säga eller göra för att förändra situationen, antingen som vittne eller som förövare. Flera alternativ kan utforskas, och skådespelarna anpassar sina reaktioner baserat på publikens input. **(20 minuter)**

Vägledande frågor

- Kan tystnad vara en form av våld?
- Hur bidrar tystnad till att upprätthålla sexism?
- Finns det någon positiv aspekt av tystnad? Varför eller varför inte?
- Varför är det så svårt att bryta tystnaden? Vilka konsekvenser kan uppstå av att tala ut?
- Hur kan någon ingripa för att stoppa förtrycket?

Pass 14

Vi vidtar åtgärder - 1

Det här passet sammanfattar tidigare diskussioner och fokuserar på att identifiera de förändringar som krävs för att skapa ett samhälle fritt från sexism och diskriminering. Deltagarna kommer att reflektera över konkreta åtgärder som kan vidtas i deras egna samhällen och skolor för att uppnå denna vision. De kommer att beskriva specifika åtgärder som behövs för att uppnå sin vision och skapa en lista över konkreta aktiviteter som kan genomföras.

Mål

- Deltagarna identifierar de förändringar som behövs för att skapa en skola fri från sexism och annan diskriminering.
- Deltagarna identifierar konkreta åtgärder de kan vidta för att genomföra dessa förändringar..

Lösningsträd 🕒 60 minuter 📅 Blädderblock / Pennor ☐ Post-it-lappar

Lösningsträdet är en omvänd version av problemträdet och hjälper deltagarna att strukturera sina idéer samt få en tydlig överblick över möjliga lösningar. Den här brainstormingövningen fokuserar på konkreta åtgärder som kan genomföras av både deltagarna och skolan. Precis som i problemträdet representerar stammen målet, som i detta fall är "En skola fri från sexism". Grenarna symboliserar de förändringar som krävs för att eliminera sexism i skolan, medan rötterna står för de aktiviteter och åtgärder som behöver genomföras för att uppnå dessa förändringar.

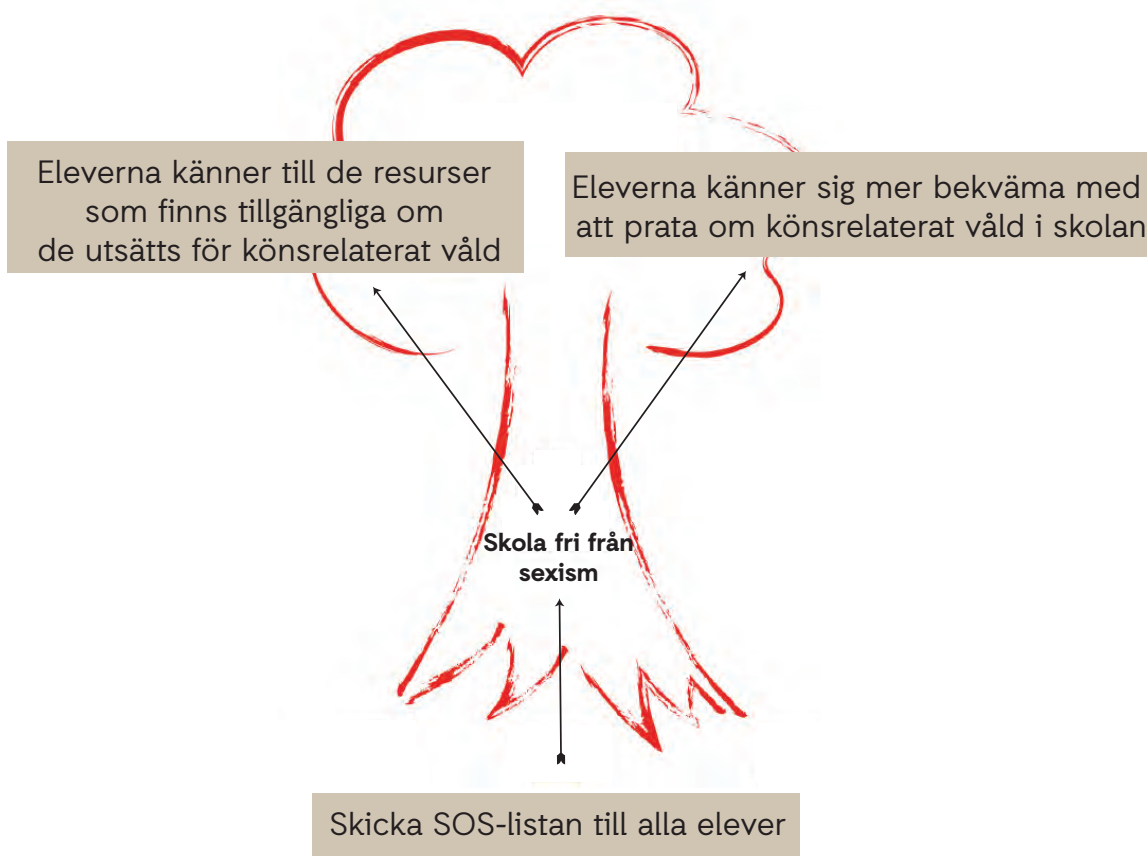
- 1 Be deltagarna rita ett träd tillsammans med rötter och grenar på ett blädderblocksark. Skriv "Skola fri från sexism" på trädets stam. Ge varje deltagarna post-it-lappar. **(5 minuter)**

2 Börja övningen med ett exempel:

- Trädets rötter representerar konkreta åtgärder som kan genomföras av deltagarna eller skolan och som skulle bidra till att få slut på sexismen. Skriv exempelvis "Skicka SOS-listan till alla elever" på en post-it-lapp och placera den på rotnivån.
- Trädets grenar symboliserar de effekter som dessa åtgärder skulle ha på skolan. Skriv exempelvis "Eleverna känner till de resurser som finns tillgängliga om de utsätts för könsrelaterat våld" och "Eleverna känner sig mer bekväma med att prata om könsrelaterat våld i skolan" på post-it-lappar och placera dem på grenarna.
- Rita pilar mellan åtgärderna och deras effekter för att visa orsakssambanden.

(10 minuter)

3 Be deltagarna genomföra övningen tillsammans. Uppmana dem att titta på trädets rötter och identifiera 5–10 konkreta åtgärder som kan genomföras i skolan för att skapa en miljö fri från sexism och annan diskriminering. Deltagarna skriver ner åtgärderna på post-it-lappar och placerar dem vid trädets rot. För varje åtgärd ska gruppen komma på 2–3 effekter som kan uppstå till följd av den. Dessa effekter skrivs ner på post-it-lappar och placeras på trädets grenar. Rita pilar mellan åtgärderna och deras effekter för att visa sambanden. **(45 minuter)**



Pass 15

Vi vidtar åtgärder - 2

Deltagarna kommer nu att fokusera på att förverkliga sina planer. Denna session vägleder dem i att organisera och planera de åtgärder som de identifierade i pass 14, och att arbeta tillsammans för att skapa verklig förändring.

Mål

- Deltagarna planerar en konkret åtgärd som de ska genomföra på sin skola för att bekämpa sexism.

Åtgärdsplanering 🕒 50 minuter 📅 Blädderblock / Pennor

Åtgärdsplanering är ett verktyg för att noggrant tänka igenom och planera en åtgärd, från dess namn till det konkreta genomförandet.

- 1 Skriv upp följande rubriker på ett blädderblocksark: Namn, Beskrivning, Mål, Målgrupp, Checklista och Resurser. Använd **Exempel** som vägledning för att hjälpa er genom övningen..
- 2 Be deltagarna titta på sitt lösningsträd från pass 14 och välja en av de åtgärder som de har identifierat.
- 3 Be deltagarna ge en mer exakt beskrivning av åtgärden och skriv ner den under rubriken Beskrivning.
- 4 Be deltagarna identifiera målet med åtgärden. För att göra detta, uppmana dem att titta på de effekter som är kopplade till åtgärden i sitt lösningsträd. Målet ska beskriva den slutliga situationen som åtgärden eller projektet strävar efter att uppnå. Skriv ner målet under rubriken Mål.
- 5 Be deltagarna att identifiera målgruppen för åtgärden. Är det alla elever, lärarna, föräldrarna eller en specifik grupp? Skriv under rubriken Målgrupp.
- 6 Be deltagarna att tänka på vilka specifika åtgärder som behöver vidtas för att genomföra sin planerade åtgärd. Be dem skriva ner dessa steg under Checklista. Uppmuntra deltagarna att tillsammans bestämma vem i gruppen som ska ansvara för att genomföra varje åtgärd.

- 7 Be deltagarna identifiera de resurser de behöver för att genomföra åtgärden (ekonomiska, materiella, mänskliga). Skriv ner under rubriken Resurser.
- 8 Rita en tidslinje på ett annat blädderblocksark för att planera när åtgärden ska genomföras. Bestäm tillsammans ett slutdatum och placera det längst ut på tidslinjen. Lägg sedan checklistan bredvid tidslinjen för att få en tydlig bild av vad som behöver göras och när.
- 9 Välj tillsammans ett namn för åtgärden. Skriv ner det under rubriken Namn.
- 10 Vidta åtgärder!

Exempel

- **Namn:** Min S.O.S-lista
- **Beskrivning:** Skicka SOS-listan till alla elever och all skolpersonal via deras e-postadresser på skolan.
- **Mål:** Eleverna känner till vilka resurser som finns tillgängliga om de utsätts för könsrelaterat våld och uppmuntras att söka hjälp i skolan.
- **Målgrupp:** Elever och skolpersonal.
- **Checklista:**
 1. Be skolledningen att utse en kontaktperson bland skolpersonalen som eleverna kan vända sig till om de utsätts för könsrelaterat våld.
 2. Granska handbokens SOS-lista utifrån de resurser som finns tillgängliga för elever i skolans område och uppdatera den med kontaktuppgifter till kontaktpersonen på skolan.
 3. Skriv ett utkast till e-postmeddelande som ska skickas till eleverna och skolpersonalen och bifoga den uppdaterade SOS-listan.
 4. Samla in e-postadresserna från skolans administration och skicka e-postmeddelandet från cirkelns e-postadress ELLER be skolans administration att skicka e-postmeddelandet till elever och skolpersonal på cirkelns vägnar.
- **Resurser:**
 - Ekonomiska: Inga.
 - Materiella: SOS-lista och e-postlista från skolan.
 - Mänskliga: Deltagarna, skolans kontaktperson, skoladministratör.



Pass 16

Cirkeln sluts

I det här sista passet reflekterar deltagarna över sin resa och sina erfarenheter genom hela cirkeln. Under en gruppdiskussion samlar cirkelledaren in deltagarnas feedback och tankar.

Mål

- Cirkelledaren samlar in feedback från deltagarna.
- Deltagarna reflekterar över sina kunskaper, känslor och erfarenheter från cirkeln.

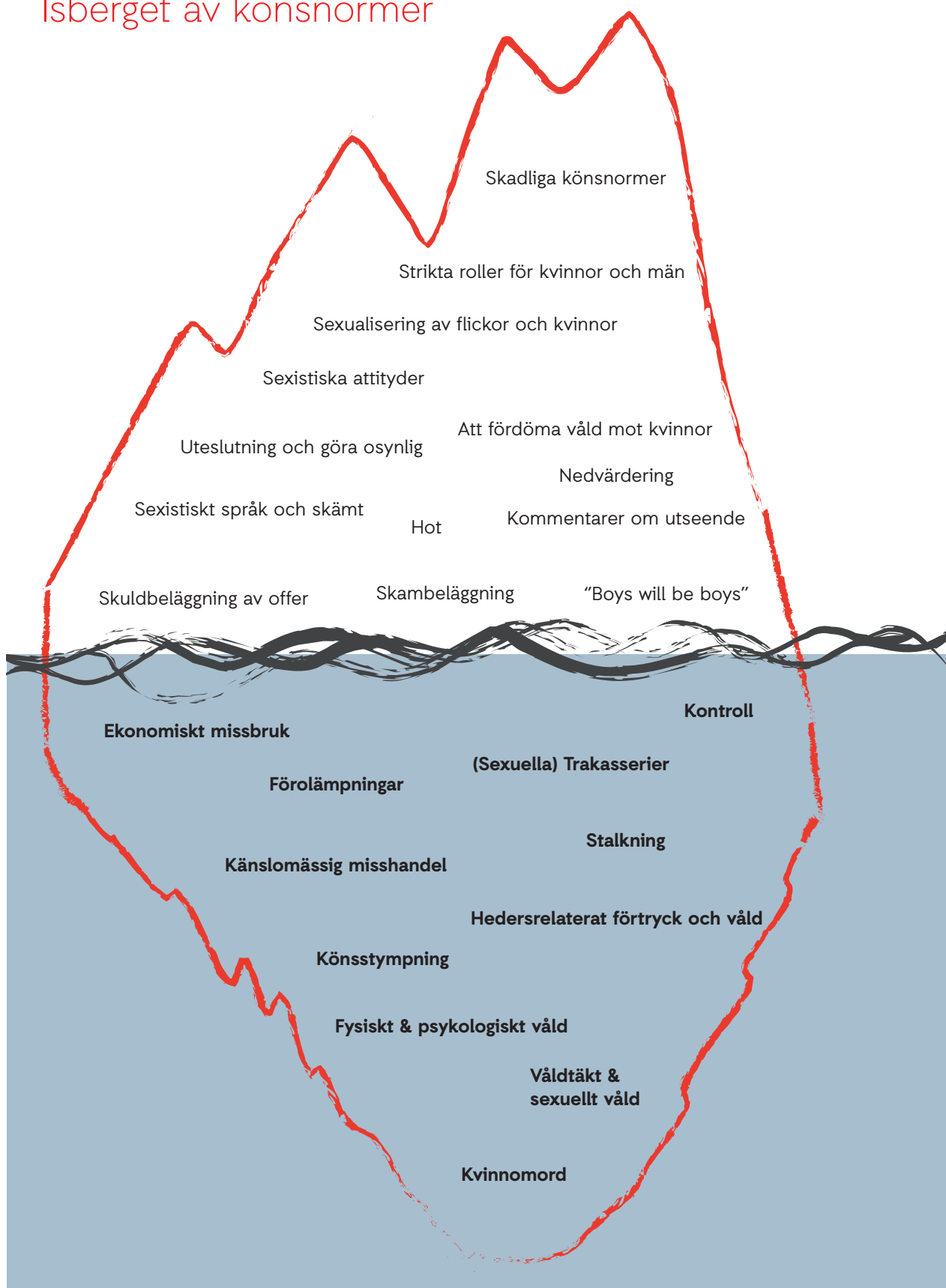
Fokusgruppen 🕒 50 minuter 📅 Blädderblock / Pennor ☐ Post-it-lappar

En fokusgrupp är ett guidat och strukturerat samtal mellan en specifik grupp människor, här cirkeldeltagarna. Syftet med fokusgruppen är att samla in återkoppling från deltagarna. Som cirkelledare kommer du att vara ansvarig för att ta anteckningar. Fokusgruppen kommer att struktureras kring fem frågor: Vilka är dina viktigaste intryck från cirkeln? Vilka pass föredrog du och varför? Var det användbart? Och hur kan vi förbättra metoden?

- 1 Skriv ner varje fråga på ett blädderblocksark. Presentera syftet med fokusgruppen och de fem frågorna. Ge deltagarna **10 minuter** att skriva ner sina personliga svar på post-it-lappar och placera dem på de olika blädderblocksarken.
- 2 När alla har placerat ut sina post-it-lappar samlar du gruppen. Låt deltagarna gå igenom varje fråga tillsammans och samla ihop liknande anteckningar. **(30 minuter)**
- 3 Tacka deltagarna **(10 minuter)**

Utskrifter

Isberget av könsnormer



Min S.O.S-lista

Letar du efter information om könsrelaterat våld och relaterade ämnen som hälsa, kropp, sex och relationer?

- [1177](http://1177.se) är Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom vård och omsorg. På deras webbplats 1177.se hittar du information om hälso- och sjukvårdstjänster. Du kan också ringa dem på 1177 för medicinsk information.
- Umo.se är en webbplats för ungdomar mellan 13 och 20 år. På webbplatsen finns information om kropp, kärlek och vänskap, sex, rättigheter, familj, missbruk och våld. Den erbjuder också mer information om ungdomsmottagning och var man kan få hjälp. Den information som finns tillgänglig är på svenska. Youmo.se är en anpassning av webbplatsen Umo.se med liknande information på arabiska, dari, somaliska, tigrinja, engelska och lätt svenska.
- [RFSU](http://RFSU.se) är Riksförbundet för sexuell upplysning. Det är en ideell organisation för sexualupplysning och sexualpolitik. På deras hemsida finns information om kropp och hälsa, sex. Förutom många videor och podcasts har RFSU en chatt som är öppen måndagar och tisdagar kl 18.00-19.00 och torsdagar kl 13.00-14.00.

Letar du efter någon att prata med om könsnormer, könsrelaterat våld ?

Du är inte ensam. Du kan alltid prata med vårdpersonal och kuratorer som du träffar i skolan eller på andra ställen. Du kan också kontakta följande organisationer för att diskutera med yrkesverksamma som är utbildade för att prata om könsrelaterat våld och andra former av våld.

- [Origo](http://Origo.se) är ett resurscentrum för hedersrelaterat förtryck och våld. De ger stöd och råd till ungdomar (13-26 år) som bor i Stockholmsområdet. Du kan kontakta dem gratis på 020-25 30 00 under vardagar kl. 09.00-16.00 eller maila dem anonymt här.
- [Kärleken är fri](http://Karleken.arb.se) är en stödchatt från Rädda Barnen för personer under 18 år som vill prata om hedersrelaterat våld och förtryck, inklusive könsstympning. De har ett tystnadslöfte och du kan vara anonym. Chatten är öppen måndag till torsdag kl 19.00-21.00 och dagtid tisdag till torsdag kl 12.00-14.00. Hitta chatten här. Du kan också skicka ett e-postmeddelande till stodchatt@rb.se dygnet runt för att boka tid för en chatt.
- [GAPF](http://GAPF.se) är en ideell förening som är specialiserad på att ge stöd till offer för hedersrelaterat våld och förtryck. Du kan ringa deras stödtelefon för råd, stöd och hjälp på 070-000 93 28 (öppen dygnet runt – alla dagar i veckan – året runt – gratis). Du kan också skicka ett e-postmeddelande till stodjour@gapf.se och delta i deras chatt. Chatten är öppen på måndagar och onsdagar kl. 19-21.
- [Kvinnofridslinjen](http://Kvinnofridslinjen.se) ger stöd till dig som utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. Samtalet är gratis och du är anonym när du ringer. Ring 020-50 50 50. Kvinnofridslinjen är öppen dygnet runt och du är anonym när du ringer. Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. De är socialarbetare eller sjuksköterskor som är vana vid att möta människor i krissituationer och svåra livssituationer.
- [Existera](http://Existera.se) är en ideell förening som ger stöd till kvinnor som har blivit utsatta kvinnlig könsstympning. Du kan prata med dem om dina personliga erfarenheter på info@existera.org eller 073-544 42 99.

Sticka ett meddelande om den inte svarar, så ringer den upp när den kan. De har också anordnat gruppmöten i norra Stockholm.

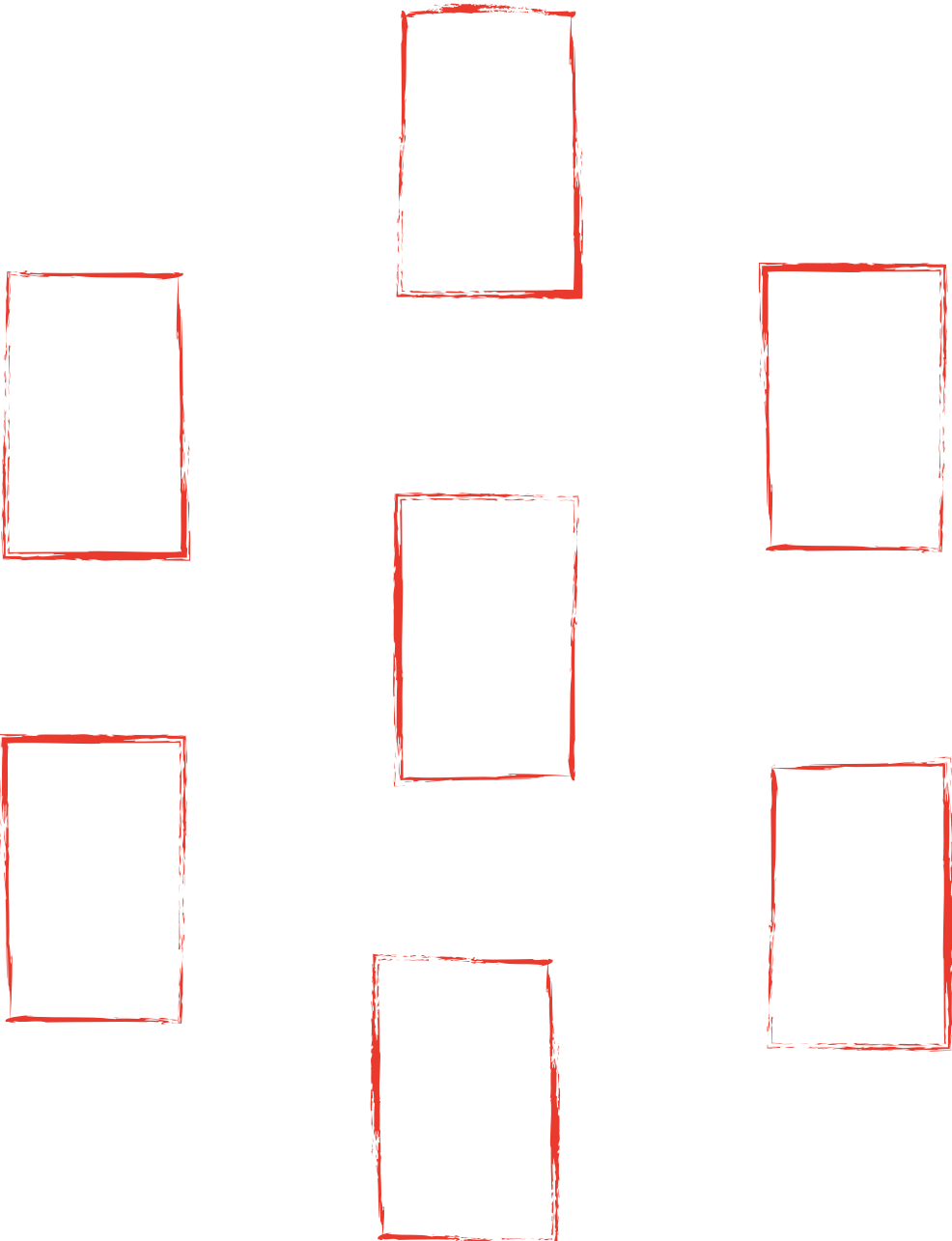
Söker du stöd om du eller någon du känner riskerar att utsättas för könsrelaterat våld?

Var inte rädd för att säga ifrån och be om hjälp. Ingen kommer att döma dig. Alla kan hamna i samma situation. Du är inte ansvarig för situationen och det finns ett system som finns för att hjälpa dig. Du är inte ensam. Du kan kontakta [socialtjänsten](#) eller be elevhälsan kontakta dem åt dig.

Vill du bli skyddad eller skydda någon som kan vara i riskzonen för könsstympning när du reser utanför Sverige?

- **Socialnämnden** kan ansöka om utreseförbud för barn som löper stor risk att tas med utomlands för barnäktenskap eller könsstympning. Då är det förvaltningsrätten som beslutar. Socialnämnden kan ta beslut om tillfälligt utreseförbud om det behövs och det inte finns tid till att vänta på rättsens beslut. Utreseförbud innebär att personen det gäller inte kan få något nytt Pass. Om personen har ett Pass, kan det återkallas eller omhändertas.
- **Länsstyrelsen** har tagit fram ett könsstympningspass som ett verktyg i det förebyggande arbetet. Föräldrar erbjuds att ta med sig Passet i samband med en resa utomlands. KönsstympningsPasset kan användas som ett informationsdokument och som ett stöd i att stå emot eventuella påtryckningar från släkt och övrigt nätverk som förespråkar sedvänjan. KönsstympningsPasset innehåller information om svensk lagstiftning gällande brottet, typer av könsstympning, samt konsekvenser av könsstympning. Passet finns på följande språk: svenska, engelska, franska, arabiska, amhariska, dari, albanska, somaliska, swahili (kiswahili), tigrinja, pashto, spanska och tyska.

Diamantranking



act!onaid