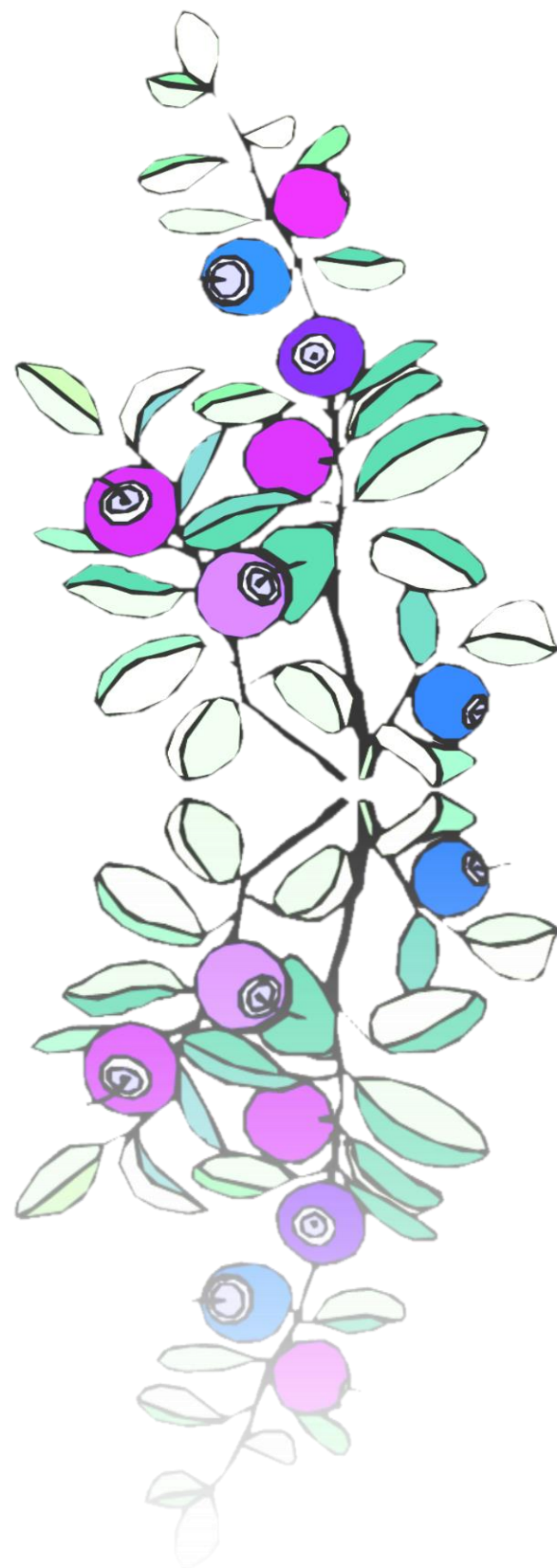


HANDBOK FÖR LEDARE

LIKA SOM BÄR

Tips och idéer för att genomföra
Lika som Bär kursen i den egna
verksamheten





Lika som Bär, Handbok, 2014

Förbundet Skog och Ungdom

www.skogochungdom.se

Kontakt:

Förbundskansli

Förbundet Skog och Ungdom

Box 2032, 64102 Katrineholm (Stora Malms väg 7)

Tel 0150-50395

forbundet@skogochungdom.se

Projektledare

Matilda Holmström

matilda.holmstrom@skogochungdom.se

Text av Matilda Holmström

Det här studiematerialet är ett resultat av projektet *Lika som Bär* som Förbundet Skog och Ungdom i samarbete med Sveriges 4H och Jordbrukare- Ungdomens Förbund fått finansierat av MUCF (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor) för att genomföra under år 2013 och 2014.

Materialet är framtaget i samarbete med Studieförbundet och upplagt i studiecirkelform så att föreningarna ska kunna arbeta med detta själva internt som en del av den ordinarie verksamheten.

Detta är handboken som hör till studiematerialet, i handboken finns förslag på hur du själv kan lägga upp utbildningen i verksamheten i form av en studiecirkel i fem delar på cirka 1.5- 2 timmar vardera.

Förhoppningen är att handboken blir ett stöd för er i avdelningarna så att ni känner att utbildningen kan genomföras i verksamheten även om du som håller den kanske inte har så mycket förkunskap i ämnet.

Med det här materialet kan ni läsa och diskutera tillsammans och förhoppningsvis känna att ni efter kursen fått verktyg att ta med till verksamheten så att alla kan jobba lite mer medvetet och tillsammans kunna skapa ett klimat i avdelningen som känns öppet och välkomnande, för alla.

Matilda Holmström

Projektledare

Förbundet Skog och Ungdom

HUR ANVÄNDER JAG HANDBOKEN?

Handboken är framtagen för att ni i avdelningarna själva ska kunna använda er av studiematerialet utan att behöva ha en massa förkunskaper i ämnet. Handboken är upplagd så att varje kapitel i studiematerialet har fått en egen studiekväll/träff, ett kapitel är cirka två timmar studietid i gruppen. I studietiden är pauser och övningar inräknade.

I slutet av handboken finns en metodlista. I metodlistan finns beskrivningar på de metoder och övningar som föreslås i kapitlen. Det är bland annat icebreakers, namnlekar, och olika samtalsövningar. Dessa kan även användas i andra delar av er verksamhet.

TIPS!

Ett tips för dig som vill hålla en studiecirkel är att förbereda dig ordentligt innan ni drar igång.

- Läs igenom både studiematerialet och handboken innan ni startar upp studiecirkeln.
- Läs igenom det aktuella kapitlet inför varje träff.
- Ta dig tid att se vad övningarna går ut på och eventuellt byta ut olika övningar mot dina egna favoriter.
- Anmäl er studiecirkel till Studiefrämjandet

STUDIETILLFÄLLE #1 INTRODUKTION

LÄRA KÄNNA GRUPPEN

Välkomna!

Hälsa deltagarna välkomna och presentera dig själv som handledare. Kör sedan en presentationsrunda med gruppen där varje deltagare får presentera sig med namn och en liten beskrivning av sig själva.

”Rundan” är en metod som kommer att finnas med genom hela kursen, hur man gör en runda kan du läsa i metodkapitlet i slutet av handboken.

Ni kan även gå en runda där deltagarna får berätta om sina erfarenheter av kursens innehåll, jämställdhet och jämlikhet. Det kan vara kurser från skola eller jobb, självlärt från internet osv.

Icebreakers

Ett tips är att köra några så kallade icebreakers med gruppen, särskilt om det är en ny grupp där alla inte känner varandra, så de får lära känna varandra lite bättre och känner sig bekväma med varandra.

Tips på icebreakers finns i metodkapitlet i slutet av handboken.

Förväntningar och Farhågor

Ge alla deltagare penna och papper, låt de sedan enskilt skriva upp vilka förväntningar (vad man vill/hoppas ska hända) och vilka farhågor (vad är man rädd kan hända) man har på kursen, förslagsvis gör man två stycken spalter. Ta cirka tio minuter där deltagarna får reflektera enskilt, gå sedan igenom i helgrupp, skriv gärna upp alla förväntningar och farhågor på ett stort papper.

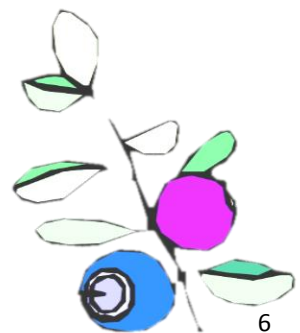
Spara pappren med förväntningar och farhågor, dem ska ni gå igenom igen i slutet på kursen.

Gruppregler

Låt gruppen prata ihop sig om vilka regler som ska gälla under kursen, detta är allmänna regler för att få gruppen att trivas. Det kan vara enkla saker som att låta varandra tala till punkt, ha en god ton mot varandra och ev. tystnadsplikt. Skriv upp reglerna på ett stort papper och låt det hänga framme under varje träff.

Ta en bensträckare och fika efter ca 45 minuter

utrymme för anteckningar



INTRODUKTION AV MATERIALET

Gå igenom *del #1 Varför ska vi jobba med det här?* i Studiematerialet

Diskutera i helgrupp eller i mindre grupper följande frågor:

- Varför ska vi jobba med det här? Vad innebär demokrati?
- Hur ser det ut i deltagarnas föreningar? På skolan? Hemma?
- Har deltagarna varit med om att de själva, eller någon annan har blivit orättvist behandlade? Vad berodde det på? Vad skulle man ha kunnat göra istället?
- Stämmer det som står i materialet om medlemmarna? Skulle vi kunna värva fler medlemmar och tror ni att fler stannar i verksamheten om man arbetar mer jämlikt?
- En äldre grupp skulle kunna sätta sig ner och reflektera över vad det står i stadgarna och i policy- och styrdokumentet, vad innebär det som står? Arbetar vi efter detta? Hur? Kan vi bli bättre? Till detta behövs kopior av förbundsstadgar och andra styrdokument.

Avrunda med reflektion och en runda

Tips på reflektionsövning är "Handen" (se sid 22)

Till nästa gång

Planera inför nästa träff, tid och plats, fikaansvarig mm.

STUDIETILLFÄLLE #2 JÄMSTÄLLDHET

Välkomna!

Runda- Hur känns det i dag? Tankar sedan sist?

JÄMSTÄLLDHET

Jämställdhet och jämlikhet?

Gå igenom skillnaden mellan jämställdhet (kvinnor och män) och jämlikhet (Alla), vi kommer in på jämlikheten senare under kursen.

Läs igenom stycket om jämställdhet i kursmaterialet och diskutera frågorna.

ÖVNING: RAMARNA – se metoddelen i slutet av handboken

Fika och bensträckare efter ca 45 minuter

GENUS

Gå igenom stycket om genus, diskutera sedan:

- Tankar kring detta? Kan det vara som det beskrivs? Varför/Varför inte?
- Uppmuntras pojkar och flickor att göra olika saker?
- Har man varit med om själv eller sett det? Brukar du själv göra det? Medvetet/omedvetet?
- Hur ser det ut i era verksamheter?

GENUSKONTRAKT

Gå igenom genuskontraktet och diskutera sedan

- Stämmer detta? Varför/varför inte? Diskutera era tankar kring genuskontraktet
- När brukar vi dela upp män och kvinnor i olika grupper? (Ex, omklädningsrum)
- När är det nödvändigt att vi gör det? Varför?
- Vilka gånger gör vi det fast det inte skulle behövas? Varför gör vi det ändå?

Gå igenom stycket om Genusglasögon

ÖVNING- GENUSGLASÖGON (se sid 19)

Avsluta med reflektion och en runda

STUDIETILLFÄLLE #3 NORMER OCH MAKT

Välkomna!

Runda

NORMKRITIK

Gå igenom stycket *ett normkritiskt perspektiv* och ta upp tankar kring detta samt diskutera frågorna efter stycket

TOLERANS

Läs texten om tolerans

ÖVNING- JAG TOLERERAR DIG- se metoddelen i slutet av handboken

Diskutera

- Hur kändes det att tolerera någon? Hur kändes det att själv bli tolererad?

Fika och bensträckare efter ca 45 minuter

VÄLKOMNANDE

Läs texten om välkomnande

Diskutera

Låt gruppen diskutera en stund två och två eller i mindre grupper kring varje positivt ord. Hur kan vi i verksamheten göra för att arbeta mer aktivt med dessa ord? Gå igenom i helgrupp.

Gör den positiva versionen av toleransövningen.

Avsluta med reflektion och en runda

STUDIETILLFÄLLE #4 JÄMLIKHET OCH MÅNGFALD

Välkomna!

Runda

JÄMLIKHET OCH DISKIMINERING

Gå igenom texterna om jämlikhet och diskriminering i studiematerialet.

Diskutera frågorna i slutet av texten

HUR MAN ARBETAR JÄMLIKT OCH DET INTERSEKTIONELLA PERSPEKTIVET

Gå igenom texterna om jämlikhet och det intersektionella perspektivet

ÖVNING- SAMHÄLLSSTEGEN- ur *BRYT!* Finns att ladda ner på RFSLs hemsida, se metoddel.

Fika och bensträckare efter ca 45 minuter

ORDLISTAN

Gå igenom ordlistan med gruppen, diskutera gärna kring begreppen. Ni kan även söka på nätet efter andra betydelser.

Ordlistan är främst tagen från RFSL- Ungdoms material *BRYT!*

Avsluta med reflektion och en runda

STUDIETILLFÄLLE #5 HÄRSKARTEKNIKER

Välkomna!

Runda

HÄRSKARTEKNIKER, MOTSTRATEGIER OCH FRÄMJARTEKNIKER

Presentera ämnet, dela sedan upp deltagarna i mindre grupper där de arbetar med ca 2 stycken härskartekniker per grupp. När de gått igenom sina tekniker en stund så samlas alla i helgrupp för att förklara härskarteknikerna för varandra och med hjälp av till exempel drama, scenarion eller liknande visa på hur härskartekniken kan se ut, vilken motstrategi som finns samt visa upp främjartekniken.

Diskutera en stund efter varje redovisning.

FIKA och bensträckare efter ca 45 minuter

ATT TA MED TILL VERKSAMHETEN

Gå igenom lathunden med gruppen

Reflektion

- Ta en längre reflektion med gruppen, gå först igenom vad som tagits upp under kursens gång.
- Gå igenom pappret med förväntningar och farhågor, hur blev det tillslut? Låt sedan deltagarna reflektera enskilt i 10-15 minuter.

Kursavslutning och Runda

EFTER AVSLUTAD KURS

Rapport

Efter genomförd kurs får ni skriva till förbundet och berätta hur det gick.

Skicka ett mail till forbundet@skogochungdom.se

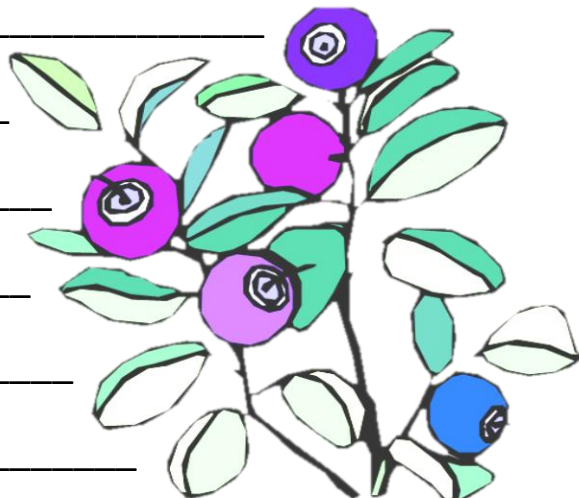
Skriv hur många ni var som genomförde kursen.

Hur har det gått? Vad har ni lärt er? Har ni några frågor eller andra anmärkningar på studiematerialet?

Uppföljning

Gör gärna en uppföljning efter några månader för att se om deltagarna tagit med sig något av det de lärt sig till sina verksamheter. Ser de på den ur ett nytt perspektiv eller har det dykt upp några nya tankar.

Rapportera gärna in uppföljningen till förbundet.



ÖVNINGAR/METODER

Nedan kommer beskrivningar av de föreslagna övningarna i kursen.

ICEBREAKERS, NAMNÖVNINGAR OCH ANDRA "SNACKISAR"

En icebreaker är en övning som lättar upp stämningen i en ny grupp och får dem att känna sig bekväma med varandra, det går bra att kombinera icebreakers och namn- och presentationsövningar så lär man känna varandra lite bättre. En "snackis" kan man använda som pausövning för att aktivera gruppen och bryta av om det blivit mycket stillasittande. De är gjorda för att få in både rörelse och för att få fram diskussioner.

NAMN, SAK, RÖRELSE

Gör en runda där alla får börja med att säga sitt namn. Efter ett eller två varv så lägger man till ett ord som börjar på samma bokstav som ens namn, t.ex. Kim Kula, Marcus Magi eller Alice Arm. Tredje varvet lägger man även till en rörelse som passar/beskriver sitt ord.

Man kan även istället eller innan man lägger till en rörelse använda en boll för att bolla till varandra. När man kastar bollen säger man först sitt eget namn sedan namnet på personen man skickar bollen till. Låt bollen gå fram och tillbaka tills alla deltagare fått den minst en gång.

För den handledare som känner sig säker kan man även i slutet gå en runda där man säger allas namn. Den som står till vänster om handledaren börjar då med att säga sitt namn, personen bredvid säger sedan den förstas namn sedan sitt eget namn. Detta byggs på hela varvet fram till att handledaren ska försöka säga allas namn.

HETA STOLEN

Alla deltagare sitter i en ring på varsin stol. Det finns en extra stol som är tom. Handledaren ställer sedan ja eller nej frågor till deltagarna, de som håller med påståendet byter stol. Man kan välja om man vill utveckla sig och förklara varför man bytte stol eller bara fortsätta utan att ställa följdfrågor.

Exempel på "enkla" frågor kan vara: Vem har ätit frukost? Vem har husdjur hemma?

Exempel på "svåra" frågor som kräver tid för diskussion kan vara: Vem är för könskvotering?

Man kan även fråga de som sitter kvar vad de tänker kring frågan.

PÅ GRÄNSEN

Låt gruppen ställa sig på en linje. De ska sedan ställa sig i olika ordning t.ex. längd ålder, antal syskon, eller husdjur osv. För att göra det svårare kan man lägga till regler, som att de inte får prata med varandra under tiden. Man kan även använda sig av en bänk eller en stock och sedan ska de flytta på sig utan att ramla ned.

WALK AND TALK

Har man suttit still mycket under dagen så kan man förena nytta med nöje och ta en promenad medan man diskuterar en fråga. Dela upp deltagarna i grupper med ca 3 personer i varje och låt dem sedan ta en promenad på några minuter där de diskuterar frågan de fått. Efteråt kan man samlas ute i en ring för att gå igenom det som sagts i grupperna.

REFLEKTIONSÖVNING: "HANDEN"

Efter varje träff så avslutar man med en reflektion. Reflektionen börjar med att alla tar cirka tio minuter att enskilt reflektera över vad man har lärt sig under dagen, vilka tankar som väckts osv. Man kan använda sig av "handen" där man utifrån handens fingrar tar upp saker man tänkt på under träffen.

De fem fingrarna är:

- Tummen upp- något bra
- Peka på- något jag uppmärksammat
- "Fingret"- något dåligt
- Ringfingret- något jag bär med mig
- Det "lilla extra"

Ta en runda på slutet så alla kan ta upp sina reflektioner.

KYLSKÅPET

Kylskåpet är ett stort papper på väggen eller en del av en whiteboardtavla som inte får tas bort. Det används för att spara ämnen som kommer upp under tiden men som man på grund av tidsramar inte kan diskutera färdigt just då. Då skriver man upp det i kylskåpet för att spara det till senare då det finns tid i slutet på tillfället eller kursen.

RAMARNA

I vårt samhälle har vi mer eller mindre uttalade regler för hur man ska vara som tjej eller kille. Man kan säga att det är två ramar som alla ska passa in i. Antingen ska man vara i kill- och mansramen där manlighet finns eller så ska man vara i tjej- och kvinnoramen där kvinnlighet finns. Syftet med metoden är att få syn på hur de här reglerna ser ut och hur de hänger ihop med regler för etnicitet och sexualitet. En viktig del av metoden handlar om att fundera på vilken roll ramarna spelar för vilken makt och status man får.

Material

- Whiteboardtavla/blädderblock
- Whiteboardpenna/spritpenna
- Två ritade ramar att fylla med ord

Brainstorming

Rita upp 2 ramar och be deltagarna att först diskutera i mindre grupper kring:

Vad anses manligt? Hur ska killar och män vara och se ut i vårt samhälle? Vad anses kvinnligt? Hur ska tjejer och kvinnor vara och se ut i vårt samhälle?

Poängtera att det handlar om hur det ser ut i samhället i stort. Ta en ram i taget. Skriv upp det som ses som kvinnligt i ramen för kvinnligt på tavlan och det som ses som manligt i ramen för manligt på tavlan.

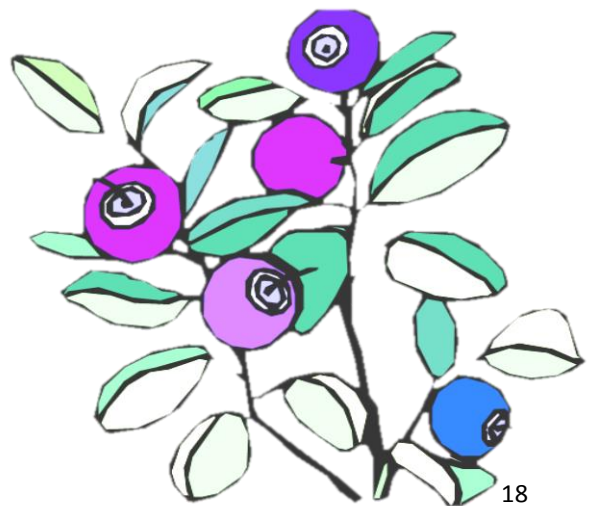
Upprepa högt så att alla kan höra.

Reflektioner

Arbeta i par eller mindre grupper och fundera en stund över det som står i ramarna.

- Vad tänker man när man ser alla orden?
- Värdera orden i vad som ses bra egenskaper och dåliga egenskaper allmänt
- Värderas vissa ord högre än andra?

Gå sedan igenom några av reflektionerna och diskutera i grupp. Lägg gärna till några poänger om de inte kommer upp, som att det är omöjligt att helt leva upp till alla orden i ramarna. Var också tydlig med att kill-ramen kan placeras högre upp än tjej-ramen eftersom manlighet och killar värderas högre i vårt samhälle än tjejer och kvinnlighet. Peka också på att både manliga män och kvinnliga kvinnor antas vara heterosexuella i vårt samhälle.



GENUSGLASÖGONEN

Låt gruppen titta i tidningar, internetsidor och på reklamfilmer. Gruppen kan även gärna besöka olika hemsidor och liknande för barn.

Titta efter dessa saker:

- Vilka finns med där och vad gör de?
- Vad gör kvinnor/flickor och vad gör män/pojkar? Uppmuntras någonsin det motsatta?
- Hur tror ni barn påverkas av reklam och media? Hur påverkas vi själva av detta?

Gå igenom det ni hittat i helgrupp och diskutera frågorna ni utgick ifrån.

JAG TOLERERAR DIG

Dela upp gruppen i par eller låt deltagarna gå runt i rummet och stanna upp när ni träffar på en person. A ska nu kommentera sådant som är synligt hos B utan att komma med värderingar. A ska alltså inte kommentera någons fina skjorta, snygga skor eller fantastiska hårfärg, utan bara kallt konstatera yttre detaljer. A försäkrar dessutom B med en mening om att hon/han tolererar/accepterar detta. Till exempel:

- Jag accepterar att du har glasögon
- För mig är det helt okej att du har på dig bruna skor i dag
- Jag tolererar att ditt hår har den där färgen

B säger »tack« efter varje gång denne blir tolererad. Ta några meningar åt gången, byt sen roller så att båda får pröva att tolerera och bli tolererade.

Efter att ni bytt roller flera gånger ska A välja något av påståendena och utveckla detta. Hen understryker nu att B är bra »trots detta«, att det »inte gör någonting«. A är så välvillig som hen bara kan. B fortsätter att säga »tack«. Byt återigen roller inom paren. Bryt par-övningen efter en stund och samtala i helgrupp.

- Hur kändes det att tolerera/ bli tolererad?

Tolerans handlar om makt, makten att kunna godkänna någon fast den personen står utanför normen, en makt som betyder att dessa personer kan välja att godkänna någon annans utseende och livsval.

Istället för att tolerera andra så borde man istället höja taket (eller ta bort det helt) och istället prata om respekt och välkomnande. Det är bra att få in människor som inte tänker som en själv, för att då kan man lära av varandra och utvecklas.

POSITIV VERSION

Efter att ni har diskuterat kring övningen så kan ni avrunda genom att vända på den till något positivt.

Denna gång ska ni istället för att tolerera varandra, ge varandra komplimanger eller välkomna personen.

Till exempel: "Hej! Kul att se dig här" "Vad glad jag blir att du kunde komma i dag" "Välkommen, kul att du kunde komma".

- Hur kändes det att bli välkomnad?

SAMHÄLLSSTEGEN

I samhället i stort finns det vissa sätt att vara på som anses bättre, som ger en fler fördelar och möjligheter än andra. Detta är sällan något uttalat, men det blir tydligt bland annat genom att människor som sitter på maktpositioner i samhället ofta är ganska lika varandra. Exempelvis är det vanligast att män sitter på poster i företagsstyrelser och de flesta i Sveriges riksdag är vita. Syftet med den här övningen är att få syn på och diskutera vilka som har makt i samhället och hur detta hänger ihop med exempelvis kön, hudfärg, sexualitet, funktionsförmåga och klassbakgrund.

Material

- Kopior av bilderna på sidorna 28–41 i metodmaterialet Bryt! Finns att beställa eller ladda ned gratis på rfsi.se.

Eller så får gruppen själva klippa ut bilder från tidningar för att sedan använda i stegen på bilderna ska så ska så många olika personer som möjligt finnas med, olika kön, etnicitet, klädstil, ålder, funktionsförmåga mm. Till detta behövs då sax och tidningar.

GÖR SÅHÄR:

Placera ut bilderna

Lägg ut bilderna på ett stort bord eller på golvet. Låt deltagarna tillsammans placera bilderna i en hierarki där den som har mycket makt hamnar högst upp och den som har minst makt hamnar längst ner. Låt dem göra detta antingen under tystnad eller genom att prata och diskutera med varandra. Var tydlig med att övningen handlar om samhället som

det ser ut idag, hur det ser ut generellt i Sverige, och inte hur man själv tycker att det borde vara.

Diskutera

Diskutera vilka egenskaper av dem man kan se på bilderna som avgör att någon hamnar högt upp i hierarkin/samhället. Fokusera på egenskaper och aspekter som ger fördelar och privilegier. Skriv gärna upp dessa egenskaper och upprepa de högt. Diskutera:

- Vad har personerna som hamnar högt upp i hierarkierna gemensamt?

Gå sedan vidare genom att titta på hur hierarkierna ser ut i andra sammanhang. Hur ser det om man istället befinner sig i Europaparlamentet? I en liten svensk by på landsbygden? I någon av Sveriges tre största städer? I Sveriges riksdag? Diskutera:

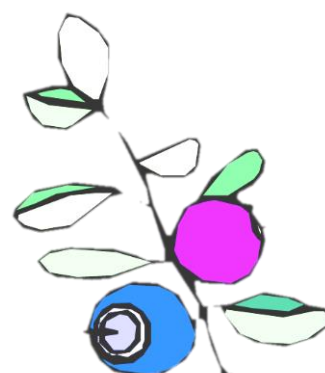
- På vilka sätt liknar hierarkierna i de olika sammanhangen varandra?
- Vad skiljer dem åt?

Tänk på att...

Under den här övningen kan det hända att deltagarna placerar människor högt upp i hierarkin med hänvisning till att det trots allt finns kända framgångsrika människor med just den hudfärgen, sexuella läggningen eller funktionsnedsättningen. Påminn om att det är normer och strukturer i samhället generellt ni pratar om, inte individer, undantag eller enstaka fall. Poängtera att normer är föränderliga och skiljer sig åt mellan olika sammanhang. Det är alltså inte statiskt vem som hamnar var i olika hierarkier.

utrymme för anteckningar

Eller annat





LIKA SOM BÄR

SAMARBETEN



FINANSIERAT AV

MYNDIGHETEN FÖR UNGDOMS- OCH CIVILSAMHÄLLES-
FRÅGOR