

GRUND

EN SUND GRUND ATT STÅ PÅ

ETT MATERIAL FÖR TONÅRINGAR

GRUND – EN SUND GRUND ATT STÅ PÅ

Materialet är skapat av Nina Eriksson och Marianne Nordell som arbetar på Lp Grow. Materialet består av fjorton sessioner som innehåller samtalsunderlag och övningar. Till vissa av sessionerna finns även arbetsblad som kan delas ut till deltagarna. Detta material riktar sig mot barn i mellanstadieåldern och det finns även ytterligare ett material som riktar sig mot tonåringar.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Session 1	Lär känna varandra
Session 2	Respekt
Session 3	Integritet
Session 4	Gränser
Session 5	Hit men inte längre
Session 6	Kränkningar
Session 7	Civillkurage
Session 8	Antijantelagen
Session 9	Bäng i gäng
Session 10	Ett förtroligt samtal
Session 11	Beroende
Session 12	Alkohol
Session 13	Narkotika
Session 14	Våld

FÖRKLARING TILL METODERNA

VÄRDERINGSÖVNINGAR

Det är viktigt att göra klart för dem som är med att det inte finns något facit, det handlar bara om åsikter och attityder. Man har rätt att ändra sin åsikt. Värderingsövningar är inte diskussionsövningar!

4-HÖRNSÖVNING

En 4-hörnsövning utgår från en fråga, påstående eller ett dilemma som deltagarna får ta ställning till. Olika svar finns representerade i rummets tre hörn, det fjärde hörnet är alltid öppet för egna förslag.

- Ledaren läser ett påstående, ställer en fråga. Ledaren redogör för varje åsikt genom att själv gå till respektive hörn och presentera det, det får inte finnas något "dumhörn". OBS som ledare är man neutral till de olika svarsalternativen.
- När man presenterat svaren från varje hörn så repeterar man svaren en gång. Deltagarna får tänka en kort stund därefter ber man dem att ställa sig i det hörn som sammanfaller med deras egen åsikt. Påpeka att det är kort betänke-tid och att man mycket väl kan byta hörn efter att ha lyssnat på någon annans argument.
- Varje hörn får först prata ihop sig i mindre grupper på två-tre personer, innan man ska motivera sig inför hela gruppen. Då får man först träna sig att argumentera bland sina gelikar i en liten grupp.
- Om någon står ensam i sitt hörn, bör ledaren ställa sig där och leda övningen från det hörnet. Det är ett mycket utsatt läge, den personen kan framhävas som extra modig som gått ensam till ett hörn.
- När varje hörn presenterar sig är det viktigt att resten av personerna lyssnar. Det gäller att argumentera för sitt hörn, inte att angripa andra deltagare för att de har avvikande åsikter.

VAR GÅR GRÄNSEN?

- Lägg ut ett rep på golvet.
- Alla står på rad vid repet och får lyssna på ett påstående. Genom att kliva över repet (gå över gränsen) så tycker man det är "fel". Anser man att det är okej så står man kvar. Därefter får alla förklara hur de tänkte.

HETA STOLEN

Syftet är att ge deltagarna tillfälle att börja träna sig i att stå för sina åsikter, att samla koncentrationen och väcka intresse för det tema man avser att ta upp.

- Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren har förberett åtta-tio påståenden kring aktuellt tema. Börja med några oförargliga inledningsfrågor såsom "Det är roligt att chatta på nätet", "Det vore roligt att få bo utomlands några år", "Det är roligt att åka snowboard" osv.
- Ledaren säger ett påstående i taget. Den som instämmer i påståendet reser sig upp, går över golvet till motsatta sidan av ringen och byter stol med någon annan som också har denna åsikt. Den som inte instämmer i påståendet, sitter kvar på sin stol. Den som inte hinner ta ställning sitter också kvar.
- Efter de inledande lekfulla påståendena får två-tre stycken motivera varför man gick respektive satt i den här frågan. Det är mycket viktigt att ledaren fördelar ordet, så att alla får prata. Det bör inte

utvecklas till en diskussion mellan två personer för då ger de andra upp. Det är viktigt att ledaren förhåller sig neutral till åsikterna och försöker få fram så många olika aspekter på problemet som möjligt.

- När ni är klara kan ledaren läsa upp påståendena igen och deltagarna får prata parvis med närmaste granne om någon av frågorna som varit mest intressant och om man påverkats i sin egen åsikt efter övningen.

ÖPPEN DISKUSSION

Ni ställer några öppningsfrågor där alla kan få bolla sina åsikter. Tänk på att **alla** har rätt till sin åsikt och att få ändra på den. De får säga pass och vara tysta om de vill.

EFTER ÖVNINGEN

Efter att ni gjort en övning kan ledaren läsa upp påståendena igen och deltagarna får prata parvis med närmaste granne om någon av frågorna som varit mest intressant och om man påverkats i sin egen åsikt efter övningen.

SESSION 1

LÄR KÄNNA VARANDRA

Arbeta med att få en stark gruppkänsla. Att alla ska känna sig trygga i gruppen är en process som pågår hela tiden. Börja med att välkomna deltagarna och ge en introduktion till hur ni tänkt att dessa samlingar ska vara. Att skapa gemensamma regler med gruppen hör till att skapa trygghet. Skriv på ett papper de förslag som ni kommer överens om i gruppen. Sätt sedan upp det på väggen så att ni kan återkomma till dem.

Gruppledarna har ansvar att se till att följande regler också finns med:

- Var och en talar för sig
- Alla har rätten att prata till punkt
- Alla har rätten att stå över – säga "pass"
- Det som sägs i gruppen stannar i gruppen

LÄRA KÄNNA-ÖVNING

Börja med några olika lära känna övningar, det skapar tillit och tillhörighet i gruppen, även om personerna känner till varandra sedan tidigare.

KARTAN

Tänk er en karta på golvet, peka ut norr och söder. Ställ sedan frågor som alla får ta ställning till, även ledarna kan vara med i leken.

- Fråga 1: Var bodde du när du ar fem år?
Ställ er på kartan på den orten/landet (för att hitta rätt behöver man fråga varandra vilka orter de står på så att man ställer sig rätt i förhållande till varandra). När alla har hittat sin plats så får en i taget säga sitt namn, orten och något om den orten. När alla sagt sitt ställer man nästa fråga.
- Fråga 2: Var bodde du när du gick i mellanstadiet?
De som flyttat byter plats på "kartan" till den orten och sedan får man svara med namn och ort.

STOLSLEKEN

- Ställ stolar i en lång rad och låt alla ställa sig på en stol.
- Sedan ska alla ställa sig i nyansordning efter ögonfärg, mörkast ögonfärg i ena änden och ljusast i den andra, (ledaren anger i vilken ände det ska vara mörkast respektive ljusast). Sedan får barnen titta varandra i ögonen och flytta sig utan att kliva ner på golvet tills de får till nyansordningen.

Eventuellt kan ni fortsätta med en 4-hörnsövning om antal syskon

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan "Vad har jag fått med mig idag?" och be tillsammans.

SESSION 2

RESPEKT

VAD ÄR RESPEKT?

- 1) Känsla av att anse någon vara (mycket) moraliskt eller intellektuellt begåvad (kanske mer än en själv); vilket gör att du ser upp till personen. *"Jag har stor **respekt** för min lärare."*
- 2) Känsla av att någonting är (potentiellt) farligt. *"Hon har **respekt** för höga höjder."*
- 3) Det är att låta andra vara som de är utan att klandra dem för det. *"Du måste visa **respekt** för dina medmänniskor"*

Källa: Wikipedia

ÖPPEN DISKUSSION

Vilka regler kan vi ha i gruppen som visar respekt för varandra (t ex inte avbryta någon, stänga av mobilen, inte kalla varandra fula ord etc.)

PRATA OM:

- Tystnadsplikt "det som sägs i gruppen stannar i gruppen".
- Ingen ska känna sig tvungen att alltid ha en åsikt, att säga något etc. då kan man säga pass (var uppmärksam på om det är någon som alltid säger pass)

Skriv på ett papper "så här vill vi ha det i vår grupp" och låt detta sitta uppe på väggen/anslagstavlan när ni har era samlingar, kan vara bra för minnet och delaktigheten.

- Vad innebär respekt för dig? Vad innebär respektlöshet för dig?

Skriv förslagen på tavla/ blädderblock.

HETA STOLEN

Låt några som inte håller med få berätta hur de tänker. Ta gärna med andra påståenden du tycker passar i sammanhanget. Här är några exempel:

- Ungdomar idag har ingen respekt för äldre
- När man umgås i grupp är det viktigt att inte ta för mycket plats
- Respekt innebär att man skrämmar andra att göra det man själv vill
- Att vara i en grupp med "VI – känsla" innebär att alla är i samma ålder
- Det är viktigt att visa respekt för sig själv
- För att få en god stämning i en grupp är det viktigt att alla får säga sin åsikt
- Att vara med människor som är väldigt olika en själv är svårt
- Att låta alla vara med är respektfullt

Samtala om varför det är viktigt med respekt.

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan *"Vad har jag fått med mig idag?"* och be tillsammans.

SESSION 3

INTEGRITET

Instruktion till ledare: Läs in informationen nedan och förmedla detta till ungdomarna!

FAKTARUTA

”Att inte ta något personligt handlar inte om att vi inte bryr oss om vad andra säger och tycker utan det är snarare tvärt om. När vi har en god integritet så är vi bättre på att skilja på vem vi är och vad vi gör. Det är då vi inser att vi är så mycket mer än det vi gör. Det är då vi inser att vi kan alla göra fel men vi är inte fel. Det är då vi blir mycket bättre på att möta konflikter för vi förstår att andras synpunkter inte handlar om vem jag är utan det jag gör.” - **Torkild Sköld**

”**Integritet** är en egenskap som innebär att någonting är väl sammanhängande (integrerat) och motsägelsefritt inom ramen för vissa principer. Ju bättre detta någonting hänger ihop och har färre motsägelser (interna fel och konflikter) desto högre grad av **integritet** har det” - **Wikipedia**

”**Integritet kommer från ett latinskt ord som betyder orörd, hel.** Begreppet är knutet till värde och värdighet och avser varje människas oförbytliga egenvärde som person. Man kan dela upp begreppet i fysisk och psykisk integritet. När det gäller fysisk integritet är den helhet som avses kroppen. Ingen har rätt att undersöka någon annans kropp utan den andres samtycke. När det gäller psykisk integritet avses det samlade komplexet av individens värderingar, föreställningar, åsikter och önsknings, liksom individens trosföreställningar och mentala liv. Denna får inte bli föremål för intrång eller manipulation. Individens åsikter och värderingar får inte kränkas.

Personlig integritet betyder okränkbarhet eller rätt att inte bli kränkt. En sak som utmärker integriteten är att den inte upphör för att man själv inte förmår hävda den. Inom hälso- och sjukvården kan den personliga integriteten hotas på flera sätt. Man kan utsättas för åtgärder mot sin vilja och känner sig kränkt som person eller någon kan bryta mot tystnadsplikten och lämna ut känsliga uppgifter. **Personlig integritet handlar bl. a om att själv förfoga över information om den egna personen, att ha rätten att behålla vissa saker för sig själv.**” - **SMER Socialdepartementet**

Svag personlig integritet beror ofta på otränad självkänsla. En människa som har svårt att värna om sin integritet kommer att kämpa mot bristande självkänsla. De kommer att ha lättare för att förminska sig, ta på sig skuld, bry sig hela tiden om vad alla tycker och tänker om dem och de blir definitivt mer utifrånstyrda än de som har bättre integritet. När vi har en god integritet så blir vi bättre på att inte ta det som andra säger så personligt. **Personlig integritet** (orubbat tillstånd, oberoende, okränkbarhet).

ÖPPNA DISKUSSIONSFRÅGOR

- Är det lättare att säga JA än NEJ? varför i så fall
- ”Han borde ha förstått att jag blev ledsen”, vems är ansvaret?

4-HÖRNSÖVNING

Varför är det svårt att säga vad man tycker och tänker?

1. Vill inte göra bort sig
2. Vill inte göra någon ledsen
3. Vill bli omtyckt
4. Eget förslag

Varför är det svårt att säga nej?

1. Vill inte såra
2. Man är rädd att man egentligen inte vet om det jag tänker är rätt
3. Man vill inte vara självisk
4. Eget förslag

Hur kan man säga nej på ett bra sätt?

1. Ge flera svar på frågan
2. Velar och har flera ursäkter
3. Säga nej och markerar så kraftigt att det inte ifrågasätts
4. Eget förslag

Hur tar DU emot ett nej?

1. Jag blir sårad och drar mig tillbaka
2. Jag blir upprörd och godtar inte svaret utan vill att det ska förklaras
3. Jag tänker att detta var sista gången jag bad om något
4. Eget förslag

Hur blir du bättre på att ta emot ett nej?

1. Be dem förklara svaret igen så att jag förstår
2. Nöja mig med svaret
3. Försöker tänka ut en annan väg
4. Eget förslag

AVSLUTANDE

Berätta om en situation när du sa nej och stod upp för vad du tycker, eller berätta om en situation där du *inte* sa vad du egentligen velat säga.

Vara sann mot sig själv – vad innebär det?

- Slå vakt om sina gränser
- Vara ärlig (att mena det man säger och stå för det)
- Att hålla det man lovat
- Att vara noga med sina relationer. Dela inte glädjen med en som inte kan vara delaktig i det.
- Att ställa sig frågan: *"Varför är jag tillsammans med ...?"* *"Varför umgås jag med?"*

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan *"Vad har jag fått med mig idag?"* och be tillsammans.

SESSION 4

GRÄNSER

Vad är det som får oss att stå upp för oss själv? Det är en livslång pågående process som börjar när vi är små. Vi behöver känna en styrka i vårt nej. Vi behöver få sätta våra egna gränser, de som vi står upp för. Det kanske känns som om du gör någon besviken när du säger nej och det kanske du gör?! MEN det ska inte vara därför du låter bli att säga NEJ!

ÖVNING

LINJEÖVNING

Lägg ett rep på golvet för att markera linjen, eller ta en skarv i mattan, eller på annat sätt ha en linje på golvet.

Ungdomarna står på en rad sida vid sida och får lyssna till påståenden. Genom att kliva fram och gå över linjen markerar man att det som påstås är att gå över gränsen. Anser man däremot att det som påstås är okej står man kvar.

Efteråt kan deltagarna få klargöra hur de tänkte. **Observera att det inte finns något rätt eller fel.**

Exempel på påståenden:

- Att säga till när någon står för nära
- Att stå så nära att man känner någon andas
- Att INTE skratta åt någons skämt
- Att säga till den andra att skämtet gör en illa berörd
- När man skojar på någon annans bekostnad
- Skicka nakenbilder
- Ta reda på var någon bor och ringa på
- Skriva en Facebook status om vad någon annan gör
- När man blir ovänner, berätta vad den andre har sagt
- Säga nej till något fast man har ledig tid
- Inte öppna dörren fast man är hemma
- Inte svara på sms
- Inte svara på Messenger
- När någon kallar dig hora eller bög
- Ha sex med någon som sover

Denna övning går att göra hur lång som helst och det går att göra massor av variationer. Nu har ni fått lite startmaterial.

ÖPPEN DISKUSSION

- När har någon gått över din gräns?
- Har du flyttat din gräns någon gång?

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan *"Vad har jag fått med mig idag?"* och be tillsammans.

SESSION 5

”HIT MEN INTE LÄNGRE”

Det är lätt att prata om gränser, men hur gör man? Det är när du sätter gränser för dig själv och mot andra som du stärks i din känsla av att du duger. Det du då gör är att visa för din omgivning, och dig själv, hur du vill att ditt liv ska vara. Om du inte vet var dina egna gränser går finns risk att du inte uppmärksammar andras gränser heller. Det är dags att ta ditt eget värde på allvar. **Kom ihåg:** Det är din mänskliga rättighet att ha gränser!

DISKUSSION

Diskutera högt med ungdomarna om när man bör sätta en gräns. Till exempel:

- a. När jag blir illa berörd
- b. När jag bli illa till mods
- c. Någon får mig att göra något jag inte vill
- d. Någon tjarar på mig

När du satt en gräns kan du försvara din gränsdragning så här:

- Möt personens blick. Det första som ska komma ur din mun är **nej tack!** (för vi är inga vildar, artighet är alltid trevligt).
- Undvik vaga svar. Det resulterar bara i att frågan kommer att återkomma. Människor är inte tankeläsare.
- Tacka nej och byta samtalsämne fungerar, ämnet är färdig diskuterat. Move on!
- Undvik ursäkter. Personen som frågar kommer helt klart försöka ”lösa dig” från det som kan hindra, t ex byt tvättid etc. var vid frågan kommer igen.
- Inga **men** ska inflikas! (det kan tolkas som ett kanske)
- Säg till vederbörande att nu är det bra, för du vill inte bli tillfrågad igen.
- Känn dig **inte** skuldmedveten för att du tackat/sagt nej.
- Du ska inte behöva säga några vita lögner för att få vara i fred.

ÖVA! Det kan du göra på en vän eller i en spegel. Visst kan det kännas lite pinsamt men är guld värt när ditt nej sitter klockrent vid rätt tillfälle.

Kopiera och dela ut arbetsbladet **Nej-listan** och låt alla i par eller smågrupper prata om listan.

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan ”Vad har jag fått med mig idag?” och be tillsammans.

SESSION 6

KRÄNKNINGAR

Ledaren läser denna historia om John högt för ungdomarna.

JOHN, 14 ÅR

Dagens sista lektion i skolan är gympa, när John kommer in i omklädningsrummet är det skrikigt och stöjigt vilket han tycker är jobbigt och Sebba står i vanlig ordning och snärtar den han kommer åt med sin handduk. Amir frågar John *"vad händer i helgen då, ska du ut och supa?"* John fattar inte varför han säger så eftersom alla vet att John aldrig smakat alkohol trots att hans pappa dricker ofta. Så garvar alla och går in i gympasalen där det kommer att bli fotboll. John befarrar att han kommer att bli vald bland de sista för killarna säger att han spelar som en tjej. John tycker ändå att tjejerna spelar bättre fotboll och är schystare i spelet.

John ser under matchens gång att Sebba klämmer Linda på bröstet, Linda knuffar bort Sebba som springer fram och ger John en armbåge i ryggen, trots att han inte är nära bollen, så han faller omkull. Läraren visslar i pipan så spelet slutar och ropar *"John nu får du snyta dig och kom in i matchen och spela som en man"*. John hatar när läraren gör så att allt fokus blir på honom. Amanda kommer fram till John och hjälper honom upp och säger *"skit i läraren du vet att han är bäng"*. Efter lektionens slut och duschen är klar så finns bara en av Johns skor i omklädningsrummet, den andra skon hittar han utslängd på skolgården.

När John kommer hem är han så irriterad. Han går in på nätet och ser att Stina lagt upp en ny bild på sig själv på Insta. Han skriver *"du är så ful så du borde gå och dö"*. Han skriver ju under ett alias då kan han ge utlopp för sin ilska. Han funderar på om hon blir ledsen men slår bort det och tänker att det är bra att hon inte vet att det är han som skriver och hon borde fatta att det bara är skoj.

FRÅGOR

1. Vad är det som händer?
2. Kan du berätta var i historien John blir kränkt?
3. Finns det fler ställen?
4. Finns det andra som blir kränkta i denna berättelse?
5. Hur skulle du ha gjort om du varit med?

Nu kan du som ledare ta upp det som du vill poängtera. Det är viktigt att ni tillsammans pratar om vad kränkningar är. Tänk dialog!

- Hur kan man göra för att situationen i omklädningsrummet ska bli bättre?
- Vad tycker vi om lärares attityd?
- Hur tror vi Stina mår? Förstod hon att det är ett skämt?
- Hur känner sig Linda?
- Vad tänker vi om Sebastians beteende?

Vad är en kränkning?

"Ett angrepp på någons person, frihet, frid eller ära". (Källa: Wikipedia) För att kränkning ska anses uppstå krävs att det är en attack mot någons integritet. Det krävs vidare att personen i fråga på något sätt värnar sin integritet och inte "bjuder in" till kränkningen.

VAD ÄR KRÄNKANDE BEHANDLING?

Informationen hämtad från skolverket.se.

* **Kränkande behandling** är det begrepp som används i 6 kapitlet skollagen. Med kränkande behandling avses ett uppträdande som utan att vara diskriminering enligt diskrimineringslagen (trakasserier eller sexuella trakasserier) kränker ett barns eller en elevs värdighet.

***Diskriminering** enligt diskrimineringslagen är förenklat att någon missgynnas eller kränks. Missgynnandet eller kränkningen ska ha samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

Det finns sex former av diskriminering. **Kan ni lista vilka?**

Två av dessa är trakasserier och sexuella trakasserier.

***Trakasserier** är ett uppträdande som kränker ett barns eller en elevs värdighet och som har samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna (kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder).

***Sexuella trakasserier** är ett uppträdande av sexuell natur som kränker ett barns eller en elevs värdighet.

Gemensamt för trakasserier, sexuella trakasserier och kränkande behandling är att det handlar om ett uppträdande som kränker ett barns eller en elevs värdighet.

Du kan läsa mer om diskriminering hos Diskrimineringsombudsmannen (DO).

(Definition av kränkande behandling: 6 kap. 3 § skollagen)

***Vem avgör vad som är kränkande?**

Kränkande behandling är ett beteende som är oönskat. Det är barnet eller eleven som upplever sig utsatt för kränkande behandling som avgör vad som är oönskat och kränkande. För att det ska vara fråga om kränkande behandling enligt lagen måste kränkningen vara märkbar och tydlig. Den som kränker någon måste också förstå att uppträdandet upplevs som kränkande. I många situationer är det uppenbart att ett beteende är kränkande, men om det inte är det så måste barnet eller eleven klargöra för den som kränker att beteendet är ovälkommet. Barnet eller eleven kan också ta hjälp av personalen i verksamheten.

Det är viktigt att komma ihåg att yngre barn inte alltid har möjlighet att förmedla sina känslor på samma sätt som äldre barn och vuxna.

***Hur kränkande behandling kan ta sig uttryck**

Kränkande behandling kan utföras av en eller flera personer och riktas mot en eller flera. Ett barn eller en elev kan till exempel bli utsatt för kränkande behandling av någon i personalen eller av flera andra barn eller elever i verksamheten. Kränkningarna kan äga rum vid enstaka tillfällen eller vara systematiska och återkommande. De kan vara synliga och handfasta likaväl som dolda och subtila. Kränkande behandling kan till exempel vara nedsättande ord, ryktesspridning, förlöjliganden eller slag och sparkar. Kränkningarna kan även bestå av utfrysning eller hot. Kränkande behandling förekommer ofta även på nätet, till exempel på sociala medier. Mobbning är inte ett begrepp som används i skollagen. Det brukar kallas för mobbning om ett barn eller en elev vid upprepade tillfällen blir utsatt för kränkande behandling, trakasserier eller sexuella trakasserier.

Kopiera och dela ut pappret med uppgifterna om var man kan vända sig. Om någon vill prata om detta erbjud dem att komma och prata med er ledare, eller uppmana dem att prata med någon annan vuxen de har förtroende för.

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan *"Vad har jag fått med mig idag?"* och be tillsammans.

SESSION 7

CIVILKURAGE

Att ha **civilkurage** innebär att ha mod att stå för sin mening även när det innebär en personlig risk, förmågan att stå upp för sina värderingar, trots vetskap om öppet eller latent motstånd från omgivningen. Eller säger vi tjalla, skvallra eller berätta?

I en del kretsar där vi rör oss är det inte okej att berätta saker vi vet som inte är bra, för dig eller kanske någon annan. Det är något som sitter inrotat i oss. Skvallerbytta bingbong, tjallare osv. är ord som används.

I den bästa av världar skulle man egentligen aldrig behöva bli utsatt för vetskapen om vissa saker. En bra "vän" skulle *aldrig* be en om att hålla inne med vissa händelser, eller ens göra dem. Och i den bästa av världar skulle man t.ex. inte behöva oroa sig för vad man gör av vetskapen om att någon man känner kör berusad ibland. Vi säger att man berättar! I USA kan det kallas att man är en "whistlerblower" visselblåsare. Att man har mod nog att blåsa i visselpipan för att något är fel.

ÖVNING

4-HÖRNSÖVNING

Alla i vårt samhälle roffar åt sig därför att det är ok att:

1. Ta en olåst cykel
2. Ta en kvarglömd jacka fast det inte är min
3. Behålla en upphittad tusenlapp
4. Eget förslag

Om du får information om att någon blir slagen hemma kan du:

1. Prata med dina Vettig Vuxen – kurator, förälder, fritidsledare, lärare
2. Ringa polisen
3. Inte lägga dig i
4. Eget förslag

Om du ser att grannen åker iväg med bilen på fyllan kan du:

1. Ringa polisen
2. Lägga en lapp i brevlådan, visa att någon vet om detta
3. Prata med Vettig Vuxen – kurator, förälder, fritidsledare, lärare
4. Eget förslag

Du ser två personer göra inbrott i en bil, vad gör du?

1. Frågar om jag får följa med
2. Ringer polisen
3. Springer därifrån
4. Eget förslag

Du får igen 500 kr för mycket i kassan på ICA, vad gör du?

1. Jag behåller den, de får skylla sig själva
2. Jag säger till kassörskan att det är för mycket
3. Jag tar den och går iväg, fast vänder om och går tillbaka
4. Eget förslag

Du vet om en vuxen som säljer billigt öl till ungdomar, vad gör du?

1. Jag pratar med Vettig Vuxen – kurator, förälder, fritidsledare, lärare
2. Jag ringer polisen
3. Jag frågar om jag får vara med i försäljningen
4. Eget förslag

Du vet att någon får medicin av staten som de säljer vidare och får massa pengar för, vad gör du?

1. Jag bryr mig inte
2. Jag frågar om jag kan få lite pengar för att jag vet
3. Pratar med någon Vettig Vuxen – kurator, förälder, fritidsledare, lärare
4. Eget förslag

En granne missköter sin hund och den ylar ofta, vad gör du?

1. Pratar med grannen
2. Ringer Länsvårdstyrelsen och säger att hunden mår dåligt
3. Frågar grannen om du kan hjälpa till
4. Eget förslag

Detta är ju några olika övningar där man får träna sig i rätt tänk och hur man egentligen kan och borde göra. Det finns ju massor med möjligheter för dig som ledare att sätta ihop fyrahörnsövningar som är aktuella just för er. Som sagt din magkänsla som ledare styr!

AVSLUTA

Avsluta med att fråga hur detta kändes som övning och tankar kring det. Låt alla svara på frågan *”Vad har jag fått med mig idag?”* och be tillsammans.

SESSION 8

ANTIJANTELAGEN

Har du känt dig annorlunda, att du inte passar in, i något sammanhang? Det beror på jantelagen, och ska vi berätta en hemlis så finns inte den, så här ligger det nämligen till...

Vi vill prata med er om den svenska jantelagen som man även kan kalla *"du ska inte tro att du är något"*. Det är en oskriven lag som står för ett sätt att tänka och se på andra t ex *"du ska inte tro att du är smartare, snyggare än andra"*, *"du ska inte tro du är bättre än oss"*. Den är ett sätt att trycka ner dig själv och andra.

Det finns en annan form av oskrivna lagar, de kallas normer och kan t ex vara att den som lämnar en lokal sist släcker ljuset och låser dörren. Normer handlar om hur vi förväntas vara, tycka, bete oss och se ut. En princip med normer är att den är osynlig tills någon bryter mot den.

ÖVNING

ÖVER GRÄNSEN

Man lägger ett rep på golvet för att markera en linje, eller ta en skarv i mattan, eller på annat sätt ha en linje på golvet. Låt barnen stå på en rad sida vid sida och får lyssna till påståenden. Genom att kliva fram och gå över linjen markerar man att det som påstås är att gå över gränsen. Anser man att det som påstås är okej står man kvar. Samtala sedan om vad ni tycker och tänker.

- Rika människor är lyckligare
- Fler satsar på killsporter än tjejsporter
- Killar är tuffare än tjejer
- När man är kristen har man alltid ett kors runt halsen
- Pojkar ska ha blått rum och flickor rosa rum
- Man måste alltid se Kalle Anka på julafton
- Bilmekaniker är ett mansjobb
- Alla vill ha sovmorgnar

DISKUSSIONSFRÅGOR

Hur kommer det sig att vi människor oftast håller oss inom normen? Välj några intressanta normer av de nämnda ovan, samtala om hur de uppstått:

- Är det jantelagen?
- Är det för att vi är rädda att bli utstötta ur gruppen?
- Är vi rädda för att bli utskrattade av gruppen/omgivningen?

Från och med **nu** sparkar vi ut osynliga normer och jantelagen! Vi vill lära dig något som heter Antijantelagen som visar på hur värdefull du är. Låt alla som vill få läsa en punkt var.

AVSLUTNING

Avsluta med att låta alla svara på frågan *"Vad har jag fått med mig idag?"* och be tillsammans.

SESSION 9

BÄNG I GÄNG

Gruppnormer och gruppmentalitet

”Benägenheten inom en grupp att handla ogenomtänkt utan eftertanke eller bestämt mål”. - **Wikipedia**

”När vi blivit antagna till en grupp känner vi av så kallade gruppnormer, de accepterade regler som finns i gruppen. Vi människor är enormt känsliga för gruppnormer, vi gör nästan vad som helst för att inte bryta mot dem. Bryter vi emot de regler och normer som finns i vår grupp står vi ensamma och är alltså inte medlemmar i gruppen längre, vilket är en enormt jobbig känsla för många av oss. Viljan att passa in i en grupp kan till och med gå så långt att vi väljer bort vår egen personlighet för att passa in bättre, vi kväver våra egna tankar och viljor för att inte utmärka oss.”

Ett känt experimenten om gruppmentalitet gjordes av Asch (1951). Experimentet gick ut på att forskarna visade upp en tavla med fem raka linjer och fyra försökspersoner som var och en skulle säga vilken linje som var längst. Tre av försökspersonerna hade fått som order att säga att linje tre var den längsta, trots att linje fyra var klart längst. Experimentet började och var och en av de tre personerna sa att linje tre var längst och när det var den sista personens tur sa även han att linje tre var längst, trots att han tydligt såg att linje fyra var mycket längre. Experimentet upprepades på nytt med en ny tavla och resultatet blev det samma. Den person som inte hade fått i uppgift att säga att linje tre var längst sa det i alla fall, bara för att inte stå ut i gruppen med människor. Många av oss tänker att *”så många människor kan inte ha fel, det måste vara jag som har fel”*, men något blir tyvärr inte sanning bara för att många människor säger att det är sant.”

TUFFA FRÅGOR

- Är det lättare att mobba någon i gäng?
- Är det mobbing om jag skriver elaka kommentarer på sociala medier?
- Berätta om du har blivit utsatt eller avbrutit kränkande behandling?

Skolverkets definition av mobbing: *”Kränkande behandling eller trakasserier som innebär en upprepad negativ handling när någon eller några medvetet och med avsikt tillfogar eller försöker tillfoga en annan skada eller obehag”*.

Var ingen billig kopia utan var ett äkta original! Vi behöver utveckla vårt eget **jag**. När vi finner en person inspirerande så behöver inte det betyda att vi ska försöka bli exakt lika dan som denne person, för det kommer aldrig att gå. Vi föds och växer upp med olika förutsättningar och livet visar oss ibland att livet inte är rättvist. Gud har lagt ner olika gåvor i oss alldeles specifika gåvor, någon är bra på att sjunga, någon är bra på att spela fotboll, någon är bra på att räkna. Det finns lika många olika gåvor som människor.

AVSLUTNING

Avsluta med att låta alla svara på frågan *”Vad har jag fått med mig idag?”* och be tillsammans.

SESSION 10

ETT FÖRTROLIGT SAMTAL

Ledarinstruktioner: Den här sessionen ska vara just "ett förtroligt samtal". Tänk att det ska vara en dialog hela tiden som är utan pekpinnar.

Vad är kärlek för dig?

Låt alla i gruppen svara högt på frågan "Vad är kärlek för dig?". Skriv upp svaren på tavla/ blädderblock. Svaren kan t ex. vara hög puls, omsorg, trygghet, svartsjuka, svårt att äta, närhet, livslång vänskap, relation, förhållande osv.

KÄRLEKENS TRE DELAR

- **ÅTRÅ** *EROS*

När känslorna får fritt spelrum, när man knappast kan äta. Det är ur denna heta passionerade kärlekslåga många musikstycken har sitt ursprung. Här hittar den sexuella lusten sin gnista.

- **SYSKONKÄRLEK** eller **BLODSBAND** *FILIA*

Den djupa tillhörigheten till dina familjemedlemmar och nära vänner i ditt liv. Den kärleken man känner och upplever när man hör ihop. Man delar det innersta för varandra i vått och torrt, stort och smått. Det finns ingen sexuell underton i denna kärlek.

- **GUDS KÄRLEK** *AGAPE*

På klassisk grekiska innebär agape "att älska människor oförbehållsamt eller kärlek till eller från Gud". I denna kärlek finns inget eget vinnande utan bara ett osjälviskt givande. Den gudomliga kärleken.

Läs detta högt för gruppen

Sexualitet är en integrerad del i varje människas personlighet, och det gäller såväl man och kvinna. Det är ett grundbehov och en aspekt av att vara mänsklig, som inte kan skiljas från andra livsaspekter. Sexualitet är *inte* synonymt med att ha samlag, den handlar *inte* om huruvida vi kan ha orgasmer eller inte, och är *inte* heller summan av våra erotiska liv. Dessa kan, men behöver *inte* vara en del av vår sexualitet.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vilken är den bästa kärleksserien/filmen du sett?
- Är kärleken ologisk?
- Ser det ut i verkligheten som det ofta ser ut på film?
- Är det man kan se i porr verkligt?
- Hur blir man påverkad av porr tror ni?
- Är den som kärlek?

Erik Sundby skriver så här på sin blogg:

"Men i verkliga livet kräver verklig kärlek en verklig person. Om en verklig person har tankar och idéer och talanger och positiva och negativa aspekter. Kanske är de roliga och kul att vara tillsammans med; kanske de bara lyssnare som alltid tar sig tid att höra hur du har det; eller de kanske är grymma på karaoke och genom att vara med dem får du mod att kliva upp på scenen också. Varje människa är en unik mix, och där är den häftiga blandningen vi blir förälskade i.

Naturligtvis kan inte de som gör porr erbjuda något av detta. Istället tjänar de pengar på det faktum att hos verkliga människor och i äkta kärlek finns alltid komplikationer. I verkliga livet kommer din partner att ha dåliga dagar. Ibland är de trötta eller under tidspress så att de inte har tid att göra precis det du vill. Dessutom har de egna behov som måste tas hänsyn till.

I porr kan allt redigeras: fysiska brister kan snabbt fotoshoppas bort; oavsett vad som än händer med dem egentligen, kan människorna på skärmen göras om för att se ut som att de hela tiden har kul; och ingen verkar ha några egna behov, inga egna åsikter eller känslor. Och om man inte upplever omedelbar njutning finns dessutom alltid någon ny sida att klicka på.

Låter inte mycket som i verkliga livet eller äkta kärlek, eller hur? Så här är det: porr är inte bara en fantasi, utan det gör det också svårare för användarna att få verkliga kärleksfulla relationer.” eriksundby.blogspot.se

AVSLUTNING

Avsluta med att låta alla svara på frågan *”Vad har jag fått med mig idag?”* och be tillsammans.

SESSION 11

BEROENDE

”Beroende är ett beteendefenomen och psykiskt fenomen som innebär de fysiska och psykiska mekanismerna bakom att en person återkommande utsätter sig för något som den vet är skadligt.” - **Wikipedia**

VAD ÄR ETT BEROENDE?

Det finns mycket som kan rubba balansen och grundharmonin hos oss människor. Alltför många hamnar i någon form av missbruk. Det vi kan fastna i och bli beroende av är sådant som aktiverar hjärnans belöningssystem. De mekanismer som ligger bakom beroende är åtminstone delvis biologiskt betingade, det är sådant som någon gång har fyllt en funktion. Koppling till lustcentrum, hjärnans belöningssystem, samt andra områden i hjärnan med koppling till den mentala hälsan är stark och tydlig.

Det finns ett samband mellan ett drogberoende, spelberoende och andra beroende-former. Vi pratar här om påverkan i hjärnan där det är samma mekanismer som påverkas. Den klassiska bilden av att enbart se en överkonsumtion av droger som det stora problemet gäller inte längre. *Antalet personer som hamnar i ett missbruk relaterat till spel och sexism är nog så allvarliga.* Det finns ett klart samband mellan trion ”droger, spel och sexism”, man ser även att sockerberoende och shopping kommer att räknas dit. - **Fred Nyberg, professor**

Lista alla beroenden som ni känner till och ledaren skriver upp dem på skrivblock eller Whiteboard. Beroenden kan t ex vara:

- Alkoholberoende
- Drogberoende
- Läkemedelsberoende
- Nikotinberoende
- Internetberoende
- Köpberoende
- Spelberoende
- Sexberoende
- Shopping

HJÄLP TILL DEN SOM ÄR BEROENDE

Idag finns åtskilligt att erbjuda: Substansberoende, god psykoterapi, komplettering med mediciner, KBT, tron på något större – ex tolvstegsprogram och LP-verksamheten. Och naturligtvis att röra sig i naturen, det gäller för alla. **Det finns hopp!**

AVSLUTNING

Avsluta med att låta alla svara på frågan ”Vad har jag fått med mig idag?” och be tillsammans.

SESSION 12

ALKOHOL

Ledarinstruktioner: På dessa hemsidor finns mycket bra material att hämta, för att läsa in sig på själv inför denna session och även att ha som samtals underlag. Känn efter vad som passar bäst för just din grupp.

- Prataomalkohol.se – material att beställa hem gratis. Filmer till ledarna med information och två kortfilmer man kan visa i ungdomsgruppen och prata om alkohol och dess konsekvenser.
- Umo.se/alkohol – många bra tips för ledare

4-HÖRNSÖVNING

Har de flesta testat alkohol utom jag?

1. Ja
2. Nej
3. Vet ej
4. Eget alternativ

När kan man börja dricka alkohol?

1. 16 år
2. 30 år
3. Aldrig
4. Eget alternativ

Varför provar man alkohol?

1. Känns spännande
2. Känns vuxet
3. Alla andra gör det
4. Eget alternativ

Varför är det svårt att tacka nej till alkohol?

1. Grupptricket
2. Inte svårt att tacka nej
3. Rädd att sårta den som bjuder
4. Eget alternativ

Alkohollinjen 020-84 44 48

Den är till för dig som funderar över dina eller någon annans alkoholvanor. Rådgivningen sker per telefon och är kostnadsfri. Det går att ringa från hela landet och du som ringer får vara anonym.

AVSLUTNING

Avsluta med att låta alla svara på frågan *”Vad har jag fått med mig idag?”* och be tillsammans.

SESSION 13

NARKOTIKA

Ledarinstruktioner: Till denna session bör ni ha med någon från LP som kan ge droginformation, berättar om beroende och hur man kan få hjälp. Vill du ha hjälp att boka upp någon kan du ringa till Nina Eriksson 076-536 25 13, Börje Dahlkvist 076-536 25 15 eller Marianne Nordell 076-536 25 18

Du kan aldrig veta vem som hamnar i missbruk. Det är en risk som finns för alla om man testat det.

Alla vi, eller i alla fall de flesta, vet att narkotika är farligt, kan skada kroppen, man kan bli beroende eller rent av dö. Kanske redan första gången du testat, tionde gången eller hundra gången. Det vet man inte i förväg. Det vi vet är att INGEN tror de ska bli beroende, det är det som är bland det farligaste med droger.

Drogen smyger sig in i ditt huvud och tar över. **Allt** du tänker på blir drogen! Nästa gång du ska ta! Hur du ska fixa pengar till mer! Du börjar ljuga för din omgivning för att få hålla på.

4-HÖRNSÖVNINGAR

Varför tror ni man testat narkotika?

1. För att man är nyfiken
2. Man faller för grupptricket
3. För att man är korkad
4. Eget alternativ

Vad är risken med att testa narkotika?

1. Man avlider
2. Man blir hjärnskadad
3. Man fastnar
4. Eget alternativ

Vad kan man göra om man får höra att någon säljer narkotika?

1. Berättar för en skolpersonal
2. Berättar för föräldrarna
3. Kontaktar polisen
4. Eget alternativ

TUFFA FRÅGOR

- Varför tror ni man testat narkotika när man vet att det är farligt?
- Finns det ofarligt knark?
- Hur ska man tacka nej om någon frågar?
- Vet du någon som har testat någon gång? Vad sa personen om det?

AVSLUTNING

Avsluta med att låta alla svara på frågan "Vad har jag fått med mig idag?" och be tillsammans.

SESSION 14

VÅLD

Ledarinstruktioner: Tanken här är att bredda förståelsen av våld så att det även inbegriper fysiskt, psykiskt, materiellt, sexuellt, latent våld. Inkludera fotbollsvåld, gatuvåld, hatbrott, rasistiskt våld, hedersvåld, verbalt våld, homofobiskt våld, symboliskt våld, politiskt våld, våld mot kvinnor, våld i hemmet och våld utomhus.

Be deltagarna associera fritt om begreppet våld. Skriv upp alla ord på en tavla. Fråga efter platser där våld utövas, vilka handlingar, känslor, sammanhang och konsekvenser det är kopplat till. Vilka som utövar våld och vilka som utsätts. Fråga både efter positiva och negativa saker. Efter att deltagarna kommit på konkreta handlingar som ryms i begreppet våld, fokusera på känslor och sociala konsekvenser av våld. Relatera de ord som kommer upp till de olika aspekterna av våld som beskrivs ovan och tydliggör att det finns många olika sorters våld. Försök hitta gemensamma nämnare genom kopplingar till makt. Följ upp med vad som händer med oss när vi utsätts för våld och vad som händer med oss när vi använder våld. *Du kan ställa frågor till hela gruppen eller låta deltagarna prata i mindre grupper. Avgörande för gruppstorlek är gruppens vana att prata och hur trygga de är med varandra.*

ÖVNING

Tanken med denna övning är att illustrera hur en människa tar makt över någon annans liv.

Håll i ett a4-papper och säg *"Du träffar någon som säger att den tycker om dig, börjar möta dig varje dag efter skolan"* (du river av en fjärdedel av pappret). *"Personen börjar titta på din mobil, vem du har kontakt med och kontrollera det sociala nätverket"* (riv av nästa fjärdedel av pappret). *"Personen börjar komma emellan dig och dina kompisar så det bara blir ni två"* (riv av den tredje fjärdedelen). Visa upp den fjärde biten, *"När du har denna lilla bit kvar börjar personen ställa sig mellan dig och din familj och då är ett slag inte långt borta"*.

4-HÖRNSÖVNING

Vad räknas som våld enligt er?

1. Knuffas
2. Hålla fast
3. Stirra hotfullt
4. Eget alternativ

När är våld okej?

1. När någon skriker fula ord till dig?
2. När någon slår till mig
3. När någon hotar mig
4. Eget alternativ

Vad är våld?

1. Att fälla någon
2. Att hota någon
3. Kasta ett suddgummi som träffar
4. Eget förslag

AVSLUTA med att låta alla svara på frågan *"Vad har jag fått med mig idag?"* och BÖN

ARBETSBLAD

TILL SESSION 5

Kopiera och dela ut ett blad var till alla deltagare

FÖRSTÅ VAD ETT NEJ ÄR!

- a. **"Sluta"** betyder nej
- b. **Vända sig bort** betyder nej
- c. **"Jag vill inte"** betyder nej
- d. **Knuffa bort dig** betyder nej
- e. **"Låt mig vara ifred"** betyder nej
- f. **Däckad pga alkohol** betyder nej
- g. **"Jag är inte redo"** betyder nej
- h. **Skjuta bort dig** betyder nej
- i. **"Jag känner inte för det"** betyder nej
- j. **Full eller drogad** betyder nej
- k. **"Försvinn"** betyder nej
- l. **Skrika** betyder nej
- m. **Sova** betyder nej
- n. **"Tjata sig till"** betyder nej

ARBETSBLAD

TILL SESSION 6

Kopiera och dela ut ett blad var till alla deltagare

HIT KAN DU VÄNDA DIG!

POLISANMÄLAN

Om man blivit utsatt för brott på nätet, eller vet någon som har blivit det, är det viktigt att man polisanmäler det som har hänt. Polisen är en av samhällets viktigaste funktioner för att förebygga, förhindra och utreda brott. Även om polisen av någon anledning inte kan hjälpa just dig så att ditt fall går till domstol så kan det ändå vara bra att du gör en anmälan. Ring 114 14 eller gå till närmaste polisstation.

DATAINSPEKTIONEN

Man kan även kontakta Datainspektionen för att få råd eller för att göra en anmälan. Datainspektionens uppgift är bland annat att bidra till att behandling av personuppgifter inte leder till otillbörliga intrång i enskilda individers personliga integritet

ANNAN HJÄLP

Dessutom finns ett antal frivilligorganisationer som du kan vända dig till. Organisationerna kan inte föra din talan i domstol, men de kan ge stöd och råd och någon att prata med om du blivit utsatt för näthat. Och det är ju också väldigt viktigt. Exempel på sådana organisationer är Barnens rätt i samhället, BRIS (www.bris.se), ECPAT som jobbar mot sexuell exploatering (www.ecpat.se) och Friends som arbetar mot mobbing (www.friends.se). Både BRIS och ECPT har telefontjänster där man kan anmäla och få hjälp och stöd om man anser sig utsatt för ett brott.

TILL SESSION 6

Kopiera och dela ut ett blad var till alla deltagare

EXEMPEL PÅ SEXUELLA ÖVERGREPP

- Att ta på någons kropp med händerna, munnen eller könet på ett sätt som personen tycker är skrämmande eller obehagligt.
- Att pressa någon till sex fast den inte vill, t ex tvinga någon att ha samlag eller att onanera åt en.
- Att pressa någon att ställa upp på något sexuellt sätt, till exempel genom att hota att sprida bilder eller rykten om personen.
- Att ha sex med någon som är rädd och inte vågar protestera.
- Att prata med någon på ett sexuellt sätt som personen upplever som obehagligt.
- Att utnyttja sitt överläge och få någon att känna att den måste ställa upp på sex.
- Att göra något sexuellt mot någon som inte kan uttrycka sin vilja eller skydda sig. Till exempel för att personen sover eller är full, drogpåverkad, sjuk eller har någon funktionsnedsättning.
- Att pressa någon att se på när någon gör något sexuellt, till exempel visar sitt kön eller onanerar, på nätet eller utanför nätet. Till exempel är dickpics sexuellt ofredande.
- Att försöka köpa eller byta till sig sex eller bilder med hjälp av till exempel pengar, alkohol, presenter eller tjänster.
- Att fota eller filma någon i ett sexuellt syfte, om det är mot personens vilja eller om personen är under 15 år.
- Att visa sig på ett sexuellt sätt för någon som inte vill det.
- Att visa sexuella handlingar för någon som inte vill det.
- Att tvinga någon att göra en sexuell handling via nätet.
- Att skicka meddelanden om sex till någon som inte gillar det, till exempel genom sms eller chatt.
- Att visa eller sätta upp sexuella bilder som känns obehagliga för andra.
- Att sprida sexuella rykten om någon, som att den personen har haft sex med många.
- Att titta på någon på ett sätt som kan uppfattas som sexuellt och obehagligt.
- Att prata eller skämta om sex med någon som inte gillar det.

ARBETSBLAD

TILL SESSION 8

Kopiera och dela ut ett blad var till alla deltagare

ANTIJANTELAGEN

1. Du är mer värd än du tror
2. Du ska tro att du duger
3. Du har helt unika förmågor
4. Du är en unik varelse
5. Du har all kunskap som du behöver
6. Du är jämlik alla människor
7. Du är av stor betydelse för andra
8. Du sprider glädje till människor
9. Du ger människor ett värde
10. Du kan förverkliga vad som helst