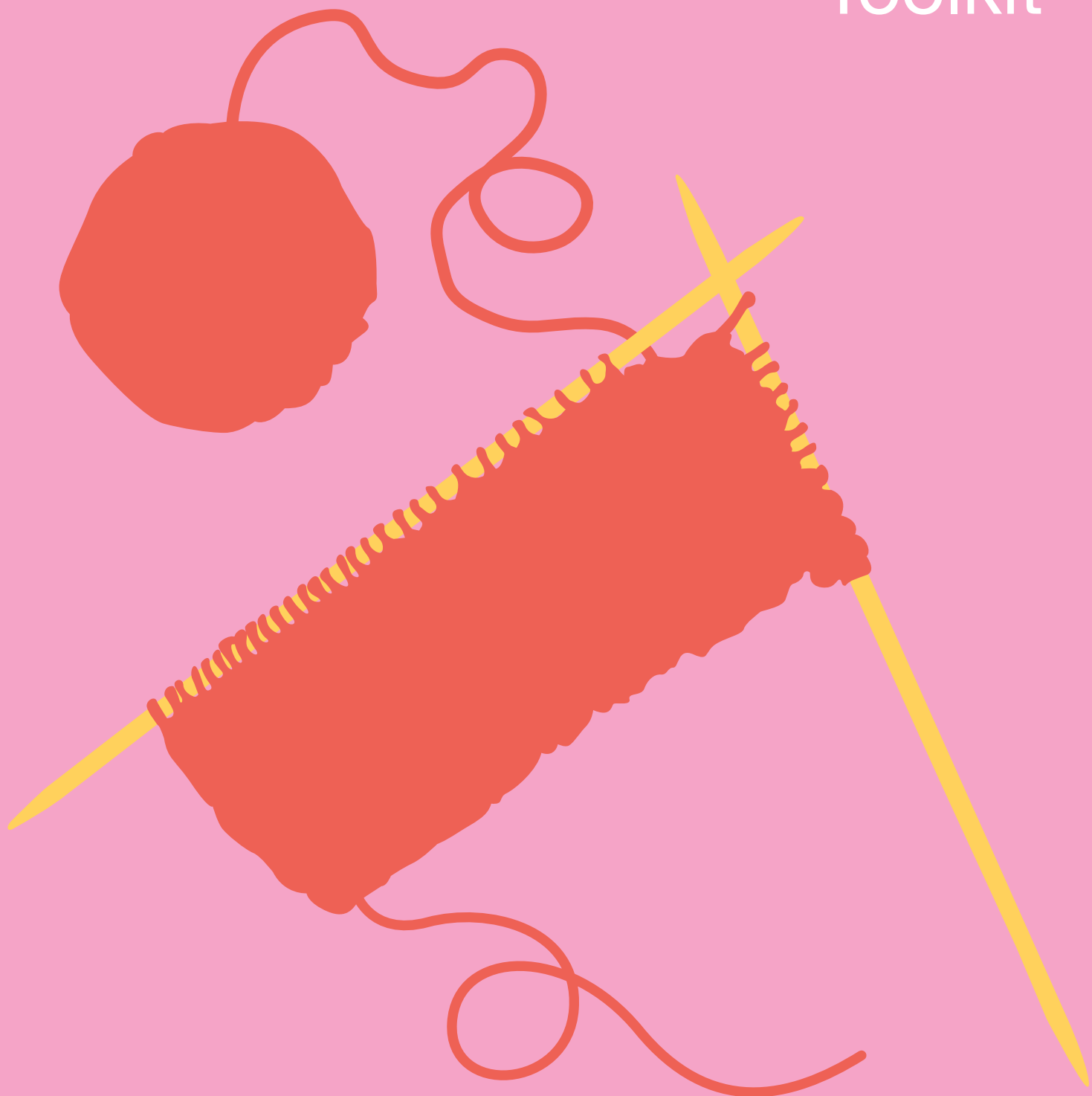


The  
**IMAGINE**  
Toolkit



This publication was originally written in English by the authors and we are not able to verify the translation or answer questions about the exact wording used in the non-English version. Please contact info@mfj.se if you have any questions or want to know more.

Om IMAGINE Verktygskit

Utgivare: Erik Schrammel  
Layout: Tony Halldin  
Hultkvist: Simon Graf, Tony Halldin Hultkvist  
Författare: Anna Lindqvist, Benjamin Hurst, David Bartlett, Erik Schrammel, Florence Reshdouni, Lex van't Hof, Frans Blokhuis, Jens van Tricht och Jurhaily Sling  
Korrektur: Daniel Guinness, David Bartlett  
Tryck: Burobraak– www.burobraak.com

Kontakt

MÄN – www.män.se  
Emancipator – www.emancipator.nl  
Good Lad Initiative – www.goodladworkshop.com

Källor / Webbplatser

www.emancipator.nl/imagine  
www.mfj.se/imagine  
www.goodladworkshop.com  
menengage.org/regions/europe  
www.poika.at/willkommen  
www.status-m.hr

Licens

Creative commons

EU:s ansvarsfrånskrivning

Europeiska kommissionens stöd till framtagandet av denna publikation utgör inte ett godkännande av innehållet, vilket endast återspeglar upphovsmannens synpunkter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för någon användning som kan göras av uppgifterna i den.



Innehåll

Kapitel 1 – Introduktion	4
Kapitel 2 - Engagera män och pojkar	10
Kapitel 3 - Utforma och förenkla din workshop	14
Kapitel 4 – Övningar	18
Maskuliniteter och könsstereotyper	20
Ordrace / Könsbyte	21
Mansboxen	22
Pojkar, flickor och karate	23
Maskulinitetskollage	24
Kroppsskulptering	25
Annonsquiz	26
Sexuellt våld vs samtycke	28
Sexuellt våld / Grundläggande samtyckesaktivitet	29
Flervalsquiz	30
Samtyckespromenad	31
”Sex On Trial”	32
Våldsspektrum	33
Basketkillarna	34
Isbrytare, diskussionsverktyg och energigivare	35
Tidslinje	36
Privilegiepapperskastning	37
Åsiktskontinuum	38
Fyra hörn	39
En energigivande balanstävling	40
Receptet	41
Åskådarutmaningen	42
Kapitel 5 - Rekrytera och förbereda facilitatorer	44
Kapitel 6 - Välja målgrupp och plats	48
Kapitel 7 - Utvärdera programmet	52

# Kapitel 1

## Introduktion

Vi projektpartners är stolta att kunna presentera **IMAGINE Verktygskit** för att engagera pojkar och unga män till att förebygga sexuella trakasserier och sexuellt våld mot kvinnor och flickor. Det är en rik samling tips och interventioner som vi hoppas ska kunna användas och inspirera de som redan arbetar inom fältet och de som vill hitta sätt att börja arbeta med detta.

## Mäns våld - en mansfråga

---

**Våld och sexuella trakasserier mot kvinnor och flickor är både orsaker till och uttryck för ojämlikhet mellan könen. Våld mot flickor och kvinnor är en tydlig mans- och maskulinitetsfråga.**

De flesta gärningsmännen är just män, och vi lever i patriarkala samhällen som har overseende med, provocerar till och legitimerar manligt våld. Vi vet också att män och pojkar kan göra skillnad inom detta massiva sociala problem – genom att ändra sitt eget beteende, påverka andra män och pojkar samt skydda kvinnor och flickor.

Initiativ som engagerar män och pojkar till att minska våldet kan uppmuntra dem till att bli en del av lösningen, tillsammans med kvinnor och flickor.

”Våld mot flickor och kvinnor är en tydlig mans- och maskulinitetsfråga.



# Projektet IMAGINE

**Vi vet att de flesta män kan, och vill, vara en del av lösningen på problemet med våld mot kvinnor och flickor. Vi strävar efter att möjliggöra detta genom att uppmuntra till att bredda och förändra tvångströjan av traditionella, destruktiva och normativa maskuliniteter.**

IMAGINE har uppstått ur projektpartnerernas gemensamma ansträngningar att utveckla och införa ett genusförändrande och våldsförebyggande verktygskit i Europa. Vi har utbildat volontärer i jämlikhetsarbete samt i färdigheter för våldsförebyggande och facilitering vilka vi utvecklat under många år av kombinerade erfarenheter.

Vi har arbetat med unga män för att upptäcka och utmana dominanta maskulinitetsformer som värdesätter aggression och dominans och som i bästa fall ser våld som oundvikligt eller i värsta fall som nödvändigt. Tillsammans har vi arbetat för att främja respekten för kvinnor, utmana våld och utveckla sunda relationer för alla.

## Projektets resultat

Genom projektet IMAGINE har vi rekryterat och utbildat mer än 30 unga män till kamratutbildare och ambassadörer. Tillsammans har vi tagit fram ett verktygskit med en uppsättning beprövade övningar som kan användas i olika kontexter. Kitet baseras på erfarenheter från flera olika länder, situationer och målgrupper, och är till för att dela med sig av bästa praxis och lärdomar man fått på vägen dit.

Totalt har vi nått runt 2 000 unga deltagare med våra aktiviteter, varav 1 500 varit pojkar och unga män. Vid sidan av interventioner och utbyte av lärdomar har vi skapat

medvetenhet om våld mot kvinnor som en mansfråga inom media i flertalet europeiska länder. Vi har också inspirerat partnerorganisationer i Europa att börja arbeta med pojkar och unga män som förändringsagenter för att förebygga sexuella trakasserier och våld.

Resultatet av våra interventioner med unga män och pojkar har varit väldigt lovande. Det visar på att majoriteten av deltagarna tyckte att ämnet var intressant och en stor del trodde att det skulle kunna påverka attityder och beteenden bland deras kamrater<sup>1</sup>.

## IMAGINE verktygskit

Syftet med verktygskitet är att dela såväl expertis och inspiration som praktiska tips och tricks. Vi uppmuntrar alla till att jobba på, genomföra och bredda, lägga till och vidareutveckla, dela med sig och bli en del av förändringen.

Verktygskitet är främst avsett för att jobba med tonårspojkar och unga vuxna män, antingen grupper bestående bara av män, eller med både män och kvinnor.

<sup>1</sup> Vi uppmuntrar intresserade att läsa mer om resultatet i Katrien van Der Heydens analys på Nesma Consulting BVBA tillsammans med Richard Langlais.

# Vi gjorde det här

**IMAGINE-projektets partners är alla aktiva medlemmar i MenEngage - ett internationellt nätverk som arbetar för att engagera pojkar och män i jämställdhetsfrågor.**



MÄN är en svensk civilsamhällesorganisation som arbetar för jämställdhet mellan könen och frihet från våld. Huvudstrategin är att engagera män och pojkar till att utmana destruktiva maskuliniteter med syfte att stoppa mäns våld mot kvinnor och barn. Sedan 1993 har vi erbjudit frizoner för män och pojkar att lära sig, diskutera och reflektera över hur maskulinitetsnormer formar deras liv och hur dessa kan förändras. MÄN är en medsamordnare till MenEngage Europe.



Emancipator är en nederländsk organisaton för män och jämställdhetsfrågor som behandlar ämnen som våld, arbete och vård, sexualitet och sexuell mångfald. Vi arbetar för att stärka omhändertagande maskuliniteter och motverka våldsamma maskuliniteter. Vi samarbetar med kvinnoorganisationer och HBTQ+<sup>1</sup>organisationer för att utmana och förändra könsstereotyper. Emancipator är samordnare i MenEngage Europe.



Good Lad Initiative är en brittisk, icke vinstdrivande social entreprenör som verkar på skolor, universitet och arbetsplatser för att uppmuntra män och pojkar till att utveckla relationer till kvinnor och flickor baserade på jämställdhet och ömsesidig respekt. Vi är en av de ledande brittiska institutionerna som erbjuder genusbaserad kompetensutveckling för unga män. Genom våra workshoppar leds män och pojkar in i samtal om kön på ett konstruktivt sätt, och får ett utmärkt tillfälle att se annorlunda på maskulinitet, könsroller och jämställdhet mellan könen.

<sup>1</sup> Lesbiska, homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter. " +" omfattar queera identiteter som inte nämnts, till exempel pansexualitet och polysexualitet.

# Kapitel 2

## ENGAGERA MÄN OCH POJKAR

Kvinnorättsrörelser har pushat för mer jämställda samhällen i Europa i över ett århundrade. Våld mot kvinnor och flickor är ett stort hinder i denna kamp för rättvisa. Att engagera män och pojkar som ansvariga partners och bundsförvanter i kvinnorättsrörelsen är av största vikt för att stoppa våldet mot kvinnor och flickor.

## Varför ska vi engagera män och pojkar?

### De flesta gärningsmännen är män

En storskalig undersökning från 2014 visar att en av tre kvinnor har upplevt fysiskt och/eller sexuellt våld sedan 15 års ålder, oftast utfört av män<sup>1</sup>.

### Könsvåld är ett huvudsakligt uttryck för och orsak till ojämlikhet mellan könen

Mäns våld mot kvinnor och flickor på offentliga platser, arbetsplatser och i nära relationer omfattar fruktansvärd fysisk, emotionell och psykisk skada<sup>2</sup>. Det påverkar kvinnors utbildning och anställning, ekonomiska självständighet, deltagande i det offentliga livet, och relationer med män<sup>3</sup>.

### Det finns täta kopplingar mellan traditionella maskuliniteter och könsvåld.

Mäns våldshandlingar mot kvinnor, barn och andra män förvärras av pågående och mäktiga sociala normer som ”kopplar män och maskulinitet till makt, tävling och dominans istället för omhändertagande och jämställdhet”.<sup>4</sup>

### Män och pojkar kan och måste göra skillnad

Vi behöver utmana uppfattningen om att ”våld mot kvinnor orsakas av ett fåtal, onda män”. De flesta män kommer troligtvis inte bruka våld, men alla pojkar och män kan ta ansvar för att förebygga det. De behöver veta att de kan hjälpa till med praktiska steg som främjar kvinnors och flickors välbefinnande och säkerhet.

### Män och pojkar berörs också av våldsprevention

Mäns våld mot kvinnor är nära kopplat till mäns våld mot andra män och mot sig själva. Destruktiva och våldsamma maskulinitetsnormer skadar män och genom att utmana dessa normer kommer mäns och pojkars liv att förbättras.

”De flesta män kommer troligtvis inte bruka våld, men alla pojkar och män kan ta ansvar för att förebygga det.

## Hur ska män och pojkar engageras?

### Våld kan förebyggas på alla nivåer

Att arbeta med enskilda gärningsmän, skapa en våldsfri kultur i skolan och främja effektiv lagstiftning kan hjälpa till vid våldsprevention. Det är viktigt att erkänna andra personers arbete och fastställa var det är bäst att agera. Workshoppa med pojkar och unga män ska åtföljas av bredare ansträngningar på andra nivåer.

### Ansvar mot kvinnor och flickor

Män och pojkar bör agera i frågor som rör könsvåld och jämställdhet tillsammans, och i dialog, med kvinnor och flickor. Kvinnorörelser och enskilda kvinnor som kämpat för att uppnå den kunskap vi baserar vårt arbete på ska alltid hyllas.

### Det här handlar inte om enskilda personer

Vi ska se till oss själva och inte lyfta fram enskilda män som ”könshjältar” som kan rädda oss från andra sexistiska män (”de andra”). Vi behöver förändra vår kultur tillsammans.

### Maskulinitet har många ansikten

Enskilda män och pojkar har olika förhållanden till sin egen maskulina identitet och en persons privilegium baseras på mer än deras kön. Vi måste erkänna dessa skilda och parallella erfarenheter och identiteter. Interventionerna måste ta hänsyn till mäns och pojkars dominans, makt och aggression, men även deras olikheter och svagheter.

<sup>1</sup> Europeiska unionens byrå för grundläggande rättigheter, (2014), Violence against women: an EU-wide survey, Vienna [http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet\\_en.pdf](http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet_en.pdf)

<sup>2</sup> Ibid

<sup>3</sup> European Women's Lobby (2015) Factsheet on Violence against Women, Beijing+20 Report

<sup>4</sup> Belghiti-Mahut S., Bergmann N., Gärtner M., Hearn J., Gullvåg Holter Ø., Hrzenjak M., Puchert R., Scambor C., Scambor E., Schuck H., Seidler V., White A., Wojnicka K. (2013) The Role of Men in Gender Equality - European strategies & insights, Luxembourg: Europeiska kommissionen

# Kapitel 3

## UTFORMA OCH FACILITERA DIN WORKSHOP

Du kan inte få med allt. Med det här verktygskittet fokuserar vi på ämnena maskulinitet, stereotyper, sexuellt våld och samtycke. I en workshopsserie kan det vara möjligt att få med dem alla, men i en enda kort workshop kan du bli tvungen att banta ned och välja ut vissa övningar.



”Fokusera på vad vi *kan* förändra – alla kan göra *något*.”

## Några saker att komma ihåg

### Våld måste förebyggas dagligen

Det är få som bevittnar allvarliga former av sexuellt våld, men alla kan agera för att förändra en kultur som slår dövörat till när det gäller sexism. Det mindre allvarliga våldet kan möjliggöra allvarligare våld genom att trappas upp eller genom att tröskeln för vad som är accepterat sänks, så att annat våld verkar mindre upprörande. Om det är okej att busvissla, kan gärningsmannen tycka att det inte är så farligt att tafs och det kan vara färre personer som vill hjälpa den utsatta.

### Fokusera på vad vi kan ändra

Några deltagare kommer att vilja förklara allt med biologi. Kom ihåg att det finns vetenskap som visar att både natur och uppfostran påverkar riskerna för att någon ska bruka våld mot andra och sig själv. Syftet med dessa workshoppar är att prata om vad vi faktiskt kan förändra, och inte vad vi inte kan förändra.

### Låt oss skapa en interventionskultur

Ingen föds till våldtäktsman (med hänvisning till biologi) men vi lever alla i en kultur som kan rymma flera olika grader av misogyni och där mansvåld accepteras. Om vi kan ingripa mot ”milda” former av våld kan vi förändra acceptanskulturen och förebygga situationer av upptrappning och upprepade förseelser. Vi kan skapa en kultur där alla tar ansvar för att ingripa mot våld.

### Alla kan göra något

Intervention bör inte bara ses som att stoppa något rent fysiskt, utan kan även vara att göra något för att förebygga våld från att ske alls, eller att stödja den utsatta personen i efterhand. Uppmuntra kreativa lösningar (t ex att börja sjunga högt eller ropa någons namn om det ser ut som att personen i fråga ska börja utföra något slags våldshandling).

### Anpassa dig efter gruppen

Planera workshoppen efter vad du vet på förhand (t ex ålder och könsammansättning) och genomför den utifrån på vad du lär dig under workshoppen. Det kan vara lättare att bedöma gruppen om man utför en basundersökning eller börjar workshoppen med en grundläggande övning.

### Tänk på åldersglappet

Scenarier och statistik måste anpassas efter gruppens ålder och egenskaper. Använd konkretare och mindre abstrakta koncept med en yngre grupp. Närvaron av en eller flera facilitatorer (i form av vuxna främlingar) kommer att ha olika inverkan beroende på deltagarnas ålder.

### Sätt upp ett tidsschema

Planera workshoppen från början till slut, och beräkna hur mycket tid som krävs för varje övning, paus och återkopplingsrunda. På så sätt vet du om ni ligger före eller efter i schemat.

### Förvänta dig det oväntade

Ingenting går precis som planerat och därför är det viktigt att planera vilka delar som ska tas bort om det blir ont om tid. Eller vad som ska läggas till om det blir tid över.

### Var medveten om dina egna färdigheter

Föreläsande, diskussionsbaserade, auktoritära eller diplomatiska faciliteringsstilar passar i olika situationer. Var medveten om dina styrkor.

### Var aktivt flexibel

Se till att du behåller kontakten med gruppen. Ställ frågor, var deltagande och interaktiv, håll koll på energinivån och anpassa efter den.

### Ingen är perfekt

Att erkänna sina brister är ett verktyg för att skapa gemenskap i gruppen och uppmuntra till diskussion. Vi behöver inte straffa personer för att ha sexistiska eller fördomsfulla tankar, men vi måste visa dem att de är ansvariga för hur de agerar.

### Alla älskar en bra historia

Komplexa och abstrakta fenomen kan göra delar av gruppen förbryllade. Korta historier (verkliga och personliga, men inte för privata) kan både väcka uppmärksamhet och underskattning: Alla facilitatorer behöver hitta relevanta historier som de känner sig bekväma med att berätta.

### Slå era kloka huvuden ihop

Många situationer är lättare att hantera för två facilitatorer än för en. Det är mindre krävande än att göra allt själv och medför en återkopplingsmekanism.

### Kom väl utvilad

Det är krävande att facilitera workshoppar. Se till att alla facilitatorer och samordnare samarbetar för att skapa tid för förberedelse och vila innan en workshop, och för reflektion och vila efter workshoppen.

# Kapitel 4

## ÖVNINGAR

Följande sidor innehåller exempel på övningar som kan användas under en workshop för att ta upp maskuliniteter, stereotyper, sexuellt våld eller samtycke. Vissa övningar är väldigt flexibla och passar för olika ämnen, medan andra är mer specifika. Varje övning presenteras med en förklaring till när den ska användas, vad målen är och vad man ska tänka på när man faciliterar den. Till vissa av övningarna har vi hämtat inspiration från andra initiativ, och vi har gjort vårt bästa för att lyfta fram dessa.

# Maskulinitet och könsstereotyper



## Ordrace / Könsbyte

Det gäller för deltagarna att i lag och under tidspress skapa listor med ord som associeras med män respektive kvinnor, varefter en diskussion om stereotyper hålls

Syfte	Att få fram stereotyper associerade till kön och få en gemensam utgångspunkt för resten av workshoppen
Mål	Att öka förmågan att kritiskt utforska uppfattningen att kön (och särskilt traditionellt binära uttryck för maskulinitet och femininitet) är en nödvändig eller objektiv sanning
Placering	Med tillräckligt utrymme för deltagarna att röra sig bekvämt
Material	Blädderblock, häftmassa, märkpennor
Deltagare	Två lag med max 11 deltagare (fler lag om antalet överskrider 11)
Tidsåtgång	15 minuter (beroende på diskussionskvaliteten kan aktiviteten vara längre än 15 minuter)
Förberedelse	Sätt upp listorna på väggen och använd dem som referens under workshoppen
Process	<p>—</p> <p>Deltagarna bildar två lag. Båda lagen köar framför ett stort pappersark och deltagarna har 60-90 sekunder på sig att turas om att skriva ett ord på pappersarket, ge pennan till personen bakom sig och ställa sig sist i kön. Orden associeras till ett ämne som du ger dem i början. Börja med något roligt ämne som uppvärmning och sedan ett om ”män” och ett om ”kvinnor”. Låt deltagarna veta att alla ord är tillåtna, bara de skriver det som de först kommer att tänka på. Laget med mest olika ord (dvs icke upprepade) vinner.</p> <p>Efter leken kan ni lägga några minuter på att titta på de olika listorna. Gå igenom några av orden och ställ följande frågor:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Vad är det för skillnad på listan för män och listan för kvinnor?</li><li>› Vad tycker studenterna om det? Varför finns vissa ord med?</li><li>› Varför står vissa ord på ena sidan och inte på den andra?</li><li>› Ringa in ord som sticker ut - välj beskrivande ord som ”modig” eller ”omhändertagande” snarare än namn på kroppsdelar.</li></ul> <p>Lyft fram att dessa stereotyper kan vara förödande och leda till större problem.</p>
Variation	<p>Efter ordracet kan du stryka alla biologiska egenskaper och fråga deltagarna om de kvarstående egenskaperna är könsbestämda eller exklusiva för endast män eller kvinnor.</p> <p>Bra uppvärmningsämnen: mat, fotboll, musik</p>
Intressanta punkter	Det här är en aktivitet med högt tempo så den ger mycket energi. Det är en bra övning att värma upp med inför ämnet.

# Mansboxen

Skapa en ”mansbox” som symboliserar förväntningarna på hur man ”beter sig som en man”. Följ upp med en diskussion kring hur dessa normer påverkar deltagarnas liv och människor runtom dem.

Syfte	Att öppna en diskussion kring (maskulinitets-) normer Att skapa en gemensam utgångspunkt för att diskutera maskulinitetsnormer
Mål	Att öka medvetenheten kring belönings- och bestraffningssystem kopplade till sociala normer. Öka acceptansen för personer som anses vara ”utanför” manboxen. Öka besluten att agera efter vad som känns rätt snarare än vad som är manligt.
Placering	Små grupper
Material	Videolänk: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i9m-A-Wi2Vg">https://www.youtube.com/watch?v=i9m-A-Wi2Vg</a> En pappkartong, post it-lappar och pennor.
Deltagare	6 - 30
Tidsåtgång	20-30 minuter
	–
Process	Valfritt: Visa filmen ”På golvet” från Machofabriken eller en annan video som beskriver processen med att bygga upp en identitet baserad på maskulinitet/kön. Låt deltagarna diskutera filmen i grupper. Vad handlade filmen om? Vad gjorde personen och varför? Tankar kring det?  Ge varje grupp med 3-5 personer en pappkartong, post it-lappar och pennor. Be dem skriva ner förväntningar på hur man kan ”vara en riktig man” (normativ maskulinitet) i deras samhälle. Skriv ner dessa i form av egenskaper (t ex stark, rik, alltid kåt). Sätt post it-lapparna på pappkartongen och läs några av post it-lapparna från de olika grupperna högt. <ul style="list-style-type: none"><li>› Vad händer om du inte lever upp till dessa förväntningar?</li><li>› Tror du att det går att leva hela livet i boxen och aldrig kliva ut ur den?</li><li>› Hur skulle det kännas att alltid behöva försäkra sig om att vara alla dessa saker?</li><li>› Vi vet att de flesta personer faller helt eller delvis utanför ramarna för den här boxen. Och vissa skulle vilja vara mer utanför boxen, men fruktar för konsekvenserna. Hur kan vi göra det enklare att vara utanför boxen och visa människor att de är modiga som står utanför den trots normerna?</li></ul>
Variation	Den här övningen inspirerades av ”Machofabriken”-material framtaget av Unizon, Roks och MÄN och finns på <a href="http://www.machofabriken.se/">http://www.machofabriken.se/</a> . Övningen kan göras med andra stereotyper.
Intressanta punkter	Egenskaperna på boxen kan vara positiva i sig (t ex självförtroende), men förväntningarna att alltid leva upp till dem leder till problem.

# Pojkar, flickor och karate

Videoklipp från ett tv-program som utforskar barns utveckling och relationer i förskolan

Syfte	Att lyfta fram stereotyper och ojämlikhet i tidig ålder i dagens samhälle
Mål	Öka förståelsen för att stereotyper och förväntningar på kön börjar väldigt tidigt i livet. Öka förmågan att kritiskt undersöka könsstereotyper
Placering	Filmvisning
Material	AVS-system (helst en projektor med högtalare)
Deltagare	15 - 20
Tidsåtgång	10 minuter
	–
Process	Titta på klippet på 2:34 sekunder. Förklara att videon kommer från en serie på British channel 4 som undersöker barns utveckling ur psykologiskt perspektiv YouTube: The Kids Are Teaching Karate Lessons!   The Secret Life Of 5 Year Olds <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OMvYkLi5YWc">https://www.youtube.com/watch?v=OMvYkLi5YWc</a> (Återkoppla till tidigare stereotypövningar, tex Ordracet eller Mansboxen, och prata om hur stereotyper ibland kan förstöra) Fråga deltagarna vad de tyckte om filmen: <ul style="list-style-type: none"><li>› Vad överraskade i filmen?</li><li>› Är pojkar och flickor helt enkelt olika av naturen?</li><li>› Finns det något som flickor helt enkelt inte kan göra? Och tvärtom, finns det något som pojkar inte kan göra?</li><li>› Tror ni att män och kvinnor ses/behandlas jämlikt i vårt samhälle?</li></ul>

# Maskulinitetskollage

I undergrupper delar deltagarna in en serie foton från det mest till det minst maskulina

Syfte	Att stimulera deltagarna till att ifrågasätta och diskutera maskulinitet
Mål	Öka insikten om egna idéer om maskulinitet Öka förståelsen för att maskulinitet inte är något fast Öka insikten om mångfalden av idéer och intryck av maskulinitet
Placering	Små grupper
Material	En serie foton av olika män
Deltagare	4 - 30
Tidsåtgång	15 minuter
	–
Process	Deltagarna delas in i grupper. Varje grupp får en serie fotografier av män i olika situationer. Grupperna får sortera fotona enligt sin egna bedömning från från mest till minst maskulint. Facilitatorerna lägger sig inte i deltagarnas aktivitet under processen. Det är viktigt att deltagarna ställer frågor till varandra, diskuterar och skapar en indelning de kan stå för, eftersom de måste förklara ordningen efteråt för resten av gruppen. › Varför valde du den här ordningen? › Vad kan ha ändrat ordningen? › Fråga om kroppsställningen på varje foto
Intressanta punkter	Försök dela upp befintliga (kompis-) grupper. Det är viktigt att deltagarna placeras i en miljö där de kommer i kontakt med andra idéer och åsikter om maskulinitet.

# Kroppsskulptering

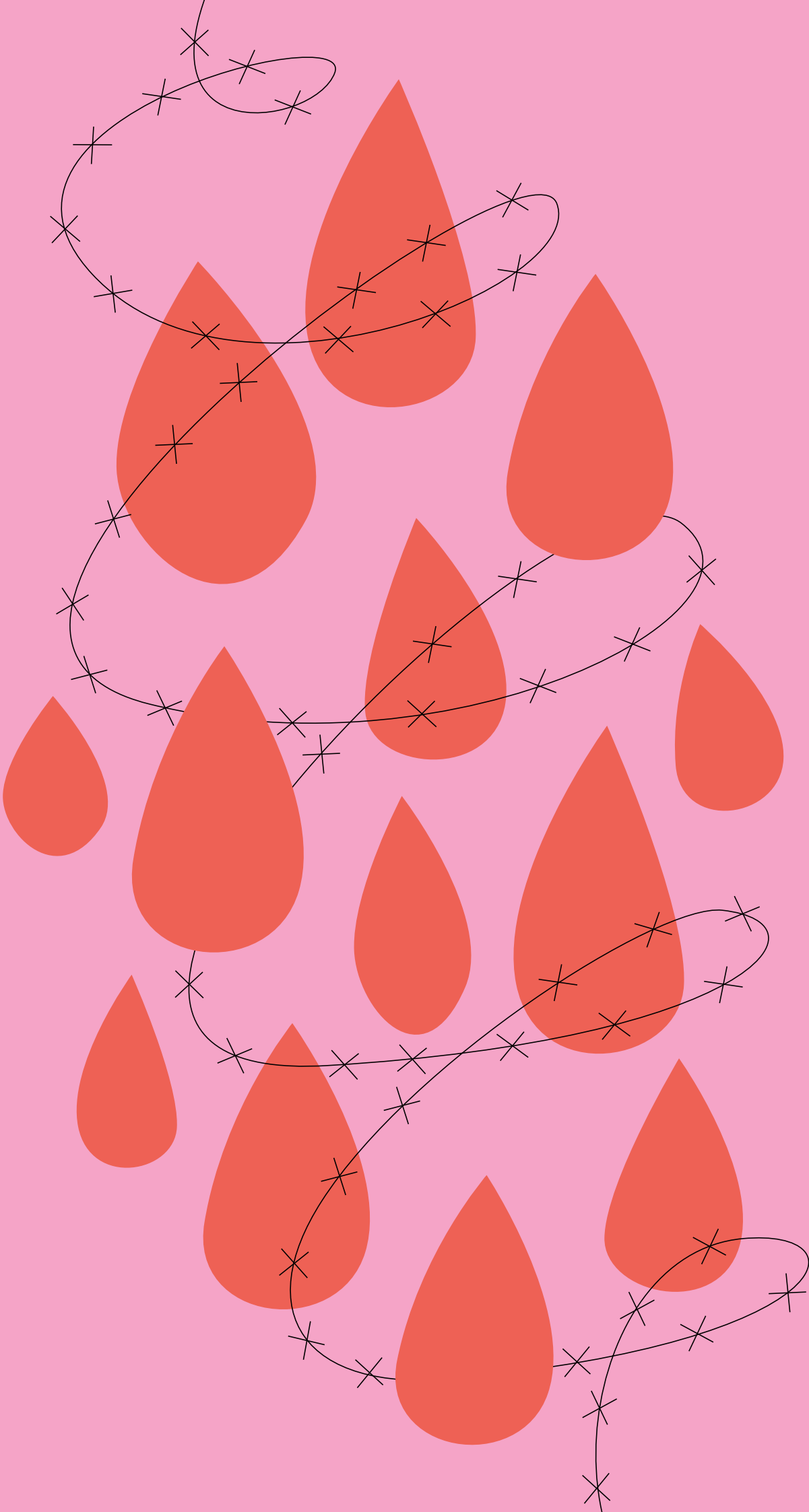
Synliggöra könsstereotyper genom att använda din egen kropp (gester)

Syfte	Att öppna en diskussion om (maskulinitets-) normer gällande kroppen Att skapa en gemensam utgångspunkt för att diskutera könsnormer
Mål	Att öka förmågan att uttala och visualisera könsbaserade förväntningar på kroppen. Öka medvetenheten om hur normer kan påverka hur vi ser på våra kroppar. Öka medvetenheten om hur konstlade stereotyper är
Placering	I ett tomt rum/med utrymme nog att röra sig
Deltagare	4 - 30
Tidsåtgång	15 minuter
	–
Process	Dela in deltagarna i par och utse en person A och en person B. Först instrueras person A att placera person B som en stereotypisk man genom att berätta för hen hur hen ska ändra sin kroppsställning. Sedan instrueras person B att placera person A som en man enligt sina egna ideal. Efter det reflekterar facilitatorn över de mest intressanta poserna och diskuterar tillsammans med deltagarna vilka skillnader och frågor som dykt upp under övningen. › Använd deltagarnas inlägg för att starta en dialog om maskulinitet och femininitet, och hur det ser ut › Deltagarna får säga emot och diskutera sina egna åsikter om maskulinitet och femininitet Det är dock viktigt att facilitatorn har kontroll över diskussionen och på slutet strävar efter en gemensam slutsats
Variation	Låt deltagarna förkroppsliga en kvinna, en homosexuell man eller annan stereotypisk karaktär.
Intressanta punkter	› Facilitatorn ska visa övningen tydligt › Vara uppmärksam gällande fysisk kontakt med deltagarna › Gå runt och hålla ett öga på paren. Vissa deltagare kan utnyttja friheten för att störa workshopen

# Annonsquiz

Den här aktiviteten lyfter fram skillnaderna i hur män och kvinnor porträtteras i media (särskilt i annonser), och kommer att användas för att koppla till STSV och grunden till ”våldtäktskultur”

Syfte	Att få deltagarna att se, reflektera över och diskutera hur ojämnt kön representeras samt medias makt i att forma beteenden
Mål	Skapa medvetenhet om stereotyper i reklam. Öka medvetenheten om könsförväntningar på kroppar Öka medvetenheten om hur media kan forma beteenden Öka förmågan att reflektera över medias representationsidé Öka förmågan att kritisera mediabudskap man inte håller med om.
Placering	Små grupper
Material	PowerPoint
Deltagare	15 - 20
Tidsåtgång	20 minuter
Förberedelse	Skapa en samling reklamannonser som visar stereotypiska och icke-stereotypiska representationer av kön
	–
Process	<p>Dela in deltagarna i grupper om 4 - 5 personer Förklara att de ska få titta på olika annonser. På den första har logon suddats ut, och vi vill att deltagarna ska gissa vad det är reklam för (märket behövs ej). Ge dem några minuter för att diskutera/visa varför deras gissningar skiljer sig från svaret. Gå igenom alla annonser och visa sedan de positiva bilderna på de sista 2 sidorna. Fråga hur dessa får deltagarna att känna sig, och vilka de helst skulle se i reklam.</p> <p>Lyft fram sättet kvinnor behandlas annorlunda i dessa annonser och ifrågasätt huruvida sexualisering av kvinnor kan orsaka problem för dem utanför reklamindustrin</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Hur representeras kvinnor/män?</li><li>› Vilken roll spelar kvinnorna i reklam?</li><li>› Vilken koppling har kvinnorna/männen till produkten?</li><li>› Vad upplever vi att reklamskaparna tycker om oss som konsumenter?</li><li>› Introducera termen ”objektifiering”</li><li>› Fråga vem som inte representeras</li><li>› Tänk på en flicka du känner och sätt dig i hennes sits, vad för slags meddelande skulle du få?</li></ul>



# Sexuellt våld vs samtycke



# Sexuellt våld / Grundläggande samtyckesaktivitet

Grundläggande aktivitet för att mäta kunskaper och förståelse kring Sexu-  
ella Trakasserier och Sexuellt Våld (STSV)/Samtycke

Syfte	Att introducera gruppen och få en gemensam utgångspunkt för att diskutera ämnet vidare
Mål	Öka medvetandet om samtycke Öka beredskapen och viljan att prata om samtycke
Placering	Valfri
Deltagare	15 - 20
Tidsåtgång	10 – 20 minuter
	—
Process	<div>› Fråga deltagarna vad de sett eller hört om STSV</div> <div>› Har de haft någon lektion om STSV?</div> <div>› Har de sett något på teve om STSV?</div> <div>› Har de hört något om STSV på nyheterna på sistone?</div> <div>› Har de hört att någon de känner råkat ut för något inom STSV?</div> <div>› Skapa tillsammans, eller ge deltagarna färdiga, definitioner av sexuella trakasserier och sexuellt våld</div>
Variation	<div>Den här övningen kan också göras för samtycke, antingen i relation till STSV eller vid ett annat tillfälle under workshoppen</div> <div>› Be deltagarna om en definition av samtycke</div> <div>› Har de haft någon undervisning om samtycke?</div> <div>› Har de sett något på teve om samtycke?</div> <div>› Har de hört något om samtycke på nyheterna på sistone?</div> <div>› Har de hört att någon de känner råkat ut för något samtyckesrelaterat på sistone?</div>
Intressanta punkter	Fokus ligger på att introducera ämnet och uppmuntra till diskussion snarare än att lära ut en specifik kunskap



# Flervalsquiz

Den här aktiviteten ger en fullt utvecklad bild av sexuella trakasserier och sexuellt våld (STSV) i Europa och Storbritannien

Syfte	Att introducera fakta om STSV och uppmuntra till reflektioner
Mål	Att öka förståelsen för viktiga kvinnofrågor Att öka förtrogenheten genom praktiska exempel på handlingar som deltagarna får engagera sig i
Placering	Med så mycket öppna ytor som möjligt så att deltagarna kan gå omkring
Material	Frågor
Deltagare	15 - 20
Tidsåtgång	Upp till 30 minuter
Förberedelse	Det är viktigt att använda statistik som är relevant för ditt land i denna aktivitet
	–
Process	Ställ tre frågor med flera svarsalternativ (se nedan) till deltagarna, få dem att rösta på det svar de tycker är korrekt genom att ställa sig på en viss plats i rummet. Fråga dem varför de tror att det är rätt svar innan du avslöjar det korrekta svaret Fråga 1 - Hur många kvinnor i Storbritannien har upplevt STSV? <b>a)</b> 1 av 5 <b>b)</b> 1 av 50 <b>c)</b> 1 av 100 Fråga 2 - Hur många procent av Storbritanniens män har fått tillgång till Rape Crisis Service (brittiska kvinnofridslinjen)? <b>a)</b> 50% <b>b)</b> 15% <b>c)</b> 5% Fråga 3 - Hur många flickor i skolan har upplevt ovälkommen sexuell beröring? <b>a)</b> 1 av 50 <b>b)</b> 1 av 10 <b>c)</b> 1 av 3 Uppmuntra deltagarna att föreslå praktiska lösningar på problemen i quizet
Variation	Övningen kan enkelt användas för andra ämnen genom att byta ut frågorna. T ex kan frågor om könsbaserade skillnader när det gäller sannolikheten att söka hjälp vid psykisk sjukdom eller vid självmordsrisk lyfta fram en del av det våld män åsamkar sig själva

# Samtyckespromenad

Deltagarna går mot varandra och blir medvetna om sina egna och andras gränser.

Syfte	Att introducera samtyckeskonceptet Att få deltagarna att ”känna” sina egna och andra personers gränser
Mål	Att göra sig mer bekant med egna personliga gränser Att öka den känslomässiga förståelsen för behovet att respektera gränser
Placering	I ett tomt rum/med utrymme nog att röra sig
Deltagare	4 - 30
Tidsåtgång	15 minuter
	–
Process	Deltagarna ställer sig på i två rader mittemot varandra. Mellan dem finns minst 4 meters avstånd. Facilitatorn utser vilken av raderna som ska börja. När facilitatorn gett startsignal börjar deltagarna på ena raden att gå mot deltagarna mittemot dem, tills deltagaren mittemot säger ”stopp”. Efter det följer en utvärdering av platsen där den gående deltagaren stannat. Känns det bekvämt eller är det för nära? Eller kan du ta ett steg närmare? Testa att ta ett steg framåt eller bakåt. Be deltagarna fokusera på hur det känns i deras kroppar. Hur upplevde du övningen? Vad lärde du dig om dig själv och andra?
Variation	Man kan också låta deltagarna som går (mot de andra deltagarna) känna efter när de nått den andras gräns. När de slutat gå kollar man om personen stannat på rätt ställe, om hen kanske är för nära eller om hen kan gå lite närmare
Intressanta punkter	Under den här övningen kan vissa deltagare ha en attityd av typen ”jag kan hantera det här” vilket kan resultera i att de kommer så nära varandra att de nästan faller omkull. Utan tvekan kan de hantera det, men de kommer säkerligen att ha överträtt den andra personens gränser. Om det här händer kan du fråga båda deltagarna om det känns bekvämt. Vad händer med dig när någon överskrider dina gränser? Hur känns det att överskrida någons gränser?



## ”Sex On Trial”

### Film som utforskar samtycke i förhållanden och vid sex

<b>Syfte</b>	Att skapa ett utrymme där gruppen kan fundera över nyanserna inom sexuella trakasserier och sexuella övergrepp
<b>Mål</b>	Öka viljan att sträva efter positiv och hälsosam sexuell interaktion snarare än ”minsta möjli- ga” för att inte begå sexuella brott
<b>Placering</b>	Filmvisning
<b>Material</b>	Sex on Trial-video; AVS-utrustning
<b>Deltagare</b>	15 - 20
<b>Tidsåtgång</b>	15 minuter
<b>Förberedelse</b>	Vänligen notera att filmen är fiktiv men innehåller en scen med sexuellt övergrepp. Titta på videon på förhand och se till att gruppen är redo (åldersmässigt och mentalt) för att se den  —
<b>Process</b>	Berätta för deltagarna att de ska se en film och sedan ha en diskussion Visa deltagarna följande YouTube-klipp: ‘Is this Rape Sex On Trial’ Pt 1 BBC3 › <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SkS44t0AKu0">https://www.youtube.com/watch?v=SkS44t0AKu0</a> Fråga deltagarna vad som hände i filmen. Hur kände sig de olika personerna? Hur kan du aktivt fråga om samtycke i dessa situationer? Summera frågan genom att förklara att det i detta fall skulle räknas som våldtäkt eftersom han visste att hon inte njöt av akten och inte gav något tecken på samtycke
<b>Variation</b>	Det finns många frågor som kan ställas i relation till filmen och det finns många filmer i serien

## Våldsspektrum

### Gruppen brainstormar kring vilka olika typer av våld som finns och dis- kuterar hur troligt det är att någon ingriper i relation till hur allvarligt och vanligt förekommande våldet är

<b>Syfte</b>	Att visa att det finns ett brett våldsspektrum och hur man kan ingripa. Att visa relationen mellan vanligt förekommande brott och deras sociala acceptans. Att visa kopplingen mellan normaliserat våld och oaccepterat våld.
<b>Mål</b>	Att öka deltagarnas spektrum över vilka handlingar som kan anses vara våld. Att öka förmågan att se många olika typer av våld. Att öka viljan att ingripa mot normaliserat våld.
<b>Placering</b>	Hur som helst så länge alla kan se tavlan
<b>Material</b>	En whiteboard och whiteboardpennor
<b>Tidsåtgång</b>	10 - 15 minuter
<b>Deltagare</b>	5 - 30
<b>Förberedelse</b>	Ha en bra definition av våld i bakhuvudet, även om du inte avslöjar den under övningen  —
<b>Process</b>	Be deltagarna att ge konkreta exempel på olika handlingar som kan ses som våld (t ex ver- balt, fysiskt eller sexuellt). Be deltagarna att vara mycket konkreta och specifika. Skriv ner exemplen på tavlan. Sätt de vanligaste och minst erkända formerna av våld (t ex nedvärde- rande kommentarer) på ena sidan och de mer ovanliga men vitt erkända typerna av våld (t ex sexuella brott) på andra sidan. Fyll upp med egna exempel om det behövs Förklara varför du sätter vissa exempel till vänster och andra till höger › Är det lättare att ingripa mot allvarligt våld eller mindre allvarligt? Varför är det så? › Mot vilken typ av våld ingriper människor mest? › Vad behövs för att vi ska ingripa mot ”mildare” former av våld? › Vad är ett bra och säkert sätt att ingripa? (T ex distrahera, ingripa tillsammans) › Finns det några speciella platser och situationer där det förekommer mycket våld? › Finns det fler män än kvinnor i dessa situationer? Om så är fallet, varför tror ni att det är så? Återkoppla till tidigare övningar om könsnormer och maskulinitet
<b>Variation</b>	I den här övningen inspirerades vi av Mentors in Violence prevention av Jackson Katz, som finns på: <a href="http://www.mvpstrat.com">www.mvpstrat.com</a>

# Basketkillarna

Visning av filmen ”Basketkillarna” från Riksförbundet för sexuell upplysning (RFSU) med efterföljande diskussion av innehållet utifrån samtyckesperspektiv

Syfte	Att visa hur samtycke och en god kommunikation kan leda till fantastisk kärlek och passion Att öva empati
Mål	Att öka förmågan att se situationer där samtycke spelar roll Att öka förmågan att läsa av och verbalisera andras känslor
Placering	Filmvisning
Material	Dator, projektor eller annan filmvisningsutrustning Videolänk “Basketkillarna” - 2,5 min <a href="https://vimeo.com/180020387">https://vimeo.com/180020387</a>
Tidsåtgång	15 - 20 minuter
Förberedelse	Valfritt: Börja med en personlig historia om samtycke. Den behöver inte handla om en romantisk eller intim situation, men bör åtminstone handla om någon slags relation (t ex en partner, vän eller familjemedlem). Se till att känna dig bekväm med att berätta din historia och att vara personlig utan att vara för privat.
Process	Visa filmen och fråga deltagarna om innehållet: <ul style="list-style-type: none"><li>› Vad hände i filmen?</li><li>› Hur var kommunikationen pojkarna emellan?</li><li>› Hur tror ni att killen i det vita linnet kände sig?</li><li>› Hur tror ni att killen i det blåa linnet kände sig?</li><li>› Hur tror ni att de båda kände sig på slutet? (ledande fråga: positiv)</li><li>› Hur kom de till den punkten? (ledande fråga: samtycke och respekt)</li><li>› I vilka andra situationer behövs samtycke för att försäkra sig om att andra känner sig respekterade?</li></ul>
Variation	För den här övningen hämtade vi inspiration i materialet ”Vill du?” från RFSU. En komplett beskrivning av materialet på svenska hittar du på <a href="https://gratisiskolan.se/tema-sex-forvantningar-for-gymnasiet.html">https://gratisiskolan.se/tema-sex-forvantningar-for-gymnasiet.html</a>
Intressanta punkter	Tänk på att denna film i vissa grupper kan orsaka homofobiska kommentarer. Se till att du har en strategi för att möta det  Vart du vill komma: Vänta tills de andra visar tecken, lyssna, försök bli säker på att du upplever ett Ja! och inte bara ett kanske. Om du är osäker, fråga. Ju intimare, desto viktigare är detta.  Samtycke är sexigt!

# Isbrytare, diskussionsverktyg och energigivare

# Tidslinje

Deltagarna kartlägger sina egna erfarenheter av kön, maskulinitet, sexualitet och/eller våld och skriver ner dem på en tidslinje.

Syfte	Att lära känna varandra i gruppen Att skapa utrymme för att reflektera kring sexualitet och/eller våld i deltagarnas liv Att utveckla en gemensam kunskapsbas och ett gemensamt språk för vidare samtal
Mål	Att tänka på och reflektera kring egna erfarenheter, kunskaper och attityder Att tänka på och reflektera kring egna beteenden: hur man förebygger och eliminerar sexuellt hot och sexuellt våld
Placering	Deltagarna står på ett sätt så att alla ser tidslinjen tydligt.
Material	Post it-lappar, pennor, whiteboard eller stort papper
Deltagare	4 - 30
Tidsåtgång	15 minuter
Förberedelse	Se till att du har utbildning och verktyg att hantera om någon skulle dela med sig av en historia som innehåller sexuellt våld
	—
Process	Facilitatorn ritar upp en tidslinje som startar runt den tid då deltagarna föddes och slutar i nutid. Efter det får varje deltagare ett antal post it-lappar. På varje post it-lapp kan de skriva ner en situation där de lärt sig om, upplevt eller stött på frågor som kan relateras till workshoppen. De kan sätta post it-lapparna på tidslinjen vid den tid då de inträffat Facilitatorn diskuterar deltagarnas inlägg Det är viktigt att besvara följande frågor: › Hur upplevde du övningen? › Vad lärde du dig om dig själv? › Vad ska du göra i framtiden? Hur ska du göra det?
Intressanta punkter	Ingenting är fel, konstigt eller omöjligt Deltagarna behöver inte skriva sina namn på post it-lapparna En historia per post it Se till att alla får chans att dela vad de vill

# Privilegiepapperskastning

Den här övningen lyfter fram frågan om privilegier

Syfte	Att ta upp alla former av privilegier som deltagarna kan ha, t ex ras, klass, kön, förmåga och religion Att diskutera privilegier, ojämlikhet och var dessa skillnader kommer ifrån
Mål	Att öka deltagarnas förmåga att känna empati empati för människor människor som utsätts för diskriminering på grund av deras identitets olika snitt Öka medvetenheten om olika typer av social ojämlikhet, t ex mellan män och kvinnor
Placering	Med tillräckligt utrymme för deltagarna att röra sig bekvämt
Material	Papperslappar (1-3 per deltagare), Papperskorg
Deltagare	15 - 20
Tidsåtgång	20 minuter
Förberedelse	Dela in deltagarna i 3 lag genom att ge dem varsitt nummer och ge varje deltagare en papperslapp. Förklara för dem att de kommer att få delta i ett spel Som ett exempel kan ni kolla på den här filmen - Students Learn a Powerful Lesson About Privilege <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KlmvmuxzYE">https://www.youtube.com/watch?v=2KlmvmuxzYE</a>
	—
Process	Placera papperskorgen längst fram i klassrummet och berätta för studenterna att de för att vinna måste kasta sina papper i papperskorgen från sin linje Studenterna längst bak kommer att klaga på att det är orättvist, medan studenterna i fram bara kommer att fokusera på att uppnå sitt mål Fråga studenterna hur aktiviteten kändes för dem Lyft fram det faktum att bara för att man ger alla ”en jämlik chans” innebär det inte nödvändigtvis att det är rättvist. Tekniskt sätt får alla dessa studenter samma möjlighet - en chans att kasta pappret från sin linje - men alla dessa chanser är inte jämlika Förklara att aktiviteten handlar om privilegier. Definiera privilegier som en oförtjänad uppsättning fördelar som du får bara för att du är du
Variation	Fråga deltagarna om de kan komma på några folkgrupper som skulle vara mindre privilegierade i samhället Ge förslag, t ex flyktingar, färgade personer, människor med funktionsnedsättning, kvinnor, etc

# Åsiktskontinuum

Deltagarna rör sig till olika punkter över en skala mellan ”jag håller verkligen med” till ”jag håller inte alls med” för att diskutera relevanta påståenden och frågor

Syfte	Att överbrygga glappet mellan samtycke och en diskussion kring STSV Att skapa en trygg och strukturerad miljö för att dela med sig av och diskutera åsikter
Mål	Att öka viljan att dela och diskutera sina egna åsikter. Att öka förståelsen och acceptansen för andras åsikter
Placering	Så mycket tom yta som möjligt för att deltagarna ska kunna röra sig (kanske några stolar eller bord längs rummets väggar där deltagarna kan sitta om det känns bekvämt för er)
Material	Uttalanden
Deltagare	15 - 20
Tidsåtgång	30 - 40 minuter
—	
Process	Du säger ett påstående och deltagarna ställer sig på ena sidan av rummet om de verkligen håller med, och på den andra om de inte alls håller med. De kan stå var som helst i mitten och får flytta sig om de ändrar sig medan de diskuterar. Fråga deltagarna varför de står där de står, varför de flyttat sig och ändra påståendet för att se om deltagarna - när de får höra det på ett annat sätt - fortfarande håller med eller ej
Variation	Frågor: › Är det fel att övertyga någon att göra något den inte vill? › När det kommer till sex betyder ett nej alltid nej › Det skulle vara lätt att säga om någon vill ha sex eller inte › Om en man säger nej till sex med en kvinna är han förmodligen gay › Det är okej att ha sex när man är full › Många kvinnor anklagar män felaktigt för våldtäkt
Intressanta punkter	Det är viktigt att fundera över varför vi tycker som vi gör, snarare än vad vi tycker. Ofta formas dessa åsikter externt, snarare än av oss själva

# Fyra hörn

Deltagarna konfronteras med påståenden eller frågor och väljer ett svar genom att gå mot rummets olika hörn

Syfte	Att visualisera gruppens olika åsikter Att öva på att diskutera workshoppens ämnen
Mål	Att öka förståelsen för olika syn på workshoppens ämnen Att öka viljan att diskutera workshoppens ämnen Att öka toleransen för motsatta åsikter
Placering	Med fritt utrymme att röra sig genom rummet
Deltagare	4 - 30
Tidsåtgång	15-25 minuter (beroende på antalet påståenden)
Förberedelse	Förbered påståenden, scenarier eller frågor med tre svar var. Alla val ska kunna utvecklas och inga svar vara rätt eller fel
—	
Process	Läs första påståendet/scenariot/frågan inom ämnet du vill diskutera Presentera de tre förberedda svaren och tilldela dem varsitt hörn i rummet. Varje deltagare väljer det hörn som bäst representerar deras syn. Det fjärde hörnet är alltid öppet för deltagarna att formulera sina egna svar När alla deltagare har valt ett hörn, be dem beskriva för de andra i samma hörn varför de valt just det. Be sedan en person i varje hörn beskriva vad som sades i deras grupp. Sedan får personerna byta hörn om de övertygas av någonting som sagts i de andra grupperna (Valfritt) Be någon ta fram frågor som fördjupar diskussionen i ett särskilt fall Gå vidare med att läsa det andra påståendet och dess svarsalternativ
Variation	Det går att antingen ha kortare och snabbare påståenden för att ge energi åt gruppen eller ha längre scenarier med djupare diskussioner
Intressanta punkter	Deltagarna får absolut ändra åsikt Men det är viktigt att de bara uttrycker sin egen åsikt och inte kommenterar eller kritiserar andras sådana Ingen ska tvingas förklara eller uttala sig närmare om sitt val

# En energigivande balanstävling

Deltagare A ska försöka få deltagare B ur balans genom att knuffa mot  
hens handflator och tvärtom

Syfte	Att skapa energi i en lugn grupp eller göra av med överskottsenergi i en energisk grupp Att introducera/ta upp känsliga ämnen
Mål	Att skapa förtrogenhet i gruppen Att förbereda deltagarna på att dyka in i ämnen senare
Placering	I ett tomt rum/med utrymme nog att röra sig
Deltagare	4 - 30
Tidsåtgång	10 minuter
Förberedelse	Se till att du behärskar tricket att ta bort händerna snabbt nog för att den andra ska tappa balansen (se nedan)
	—
Process	Deltagarna måste para ihop sig två och två, gärna med någon av samma längd längd och vikt. Person A och person B står mitt emot varandra. Sedan ska de försöka få varandra ur balans genom att trycka hårt mot varandras handflator. Om någon flyttar på en fot har hen blivit knuffad ur balans. Uppmuntra dem med kommentarer som: ”Är du redo? Klara, färdiga, gå!” eller ”tar du i allt vad du orkar?!”. Troligtvis knuffar de väldigt hårt Efter en minut pausar du tävlingen och ber någon som knuffat väldigt entusiastiskt att komma fram. Beröm honom för sin insats och utmana honom: ”Nu måste du tävla mot mig. Jag kan slå vad om att du inte kan få mig ur balans! Klara, färdiga, gå!” När deltagaren tar i allt vad han orkar tar du snabbt bort dina händer så att han tappar balansen. ”Jag vann. 1-0. Igen.” Gör det några fler gånger, tills han förstår knepet. Nu låter du deltagarna göra övningen några fler gånger. Avsluta övningen efter några fler minuter och inled en slutdis- kussion. Denna diskussion kan hållas kort. Ställ frågor som: › Hur upplevde du övningen? › Hur känns det att låta någon komma så nära? › Vad har du lärt dig?
Variation	Den här övningen har inspirerats av ”Chinese boxning” från Rock and water programme av Gadaku institute (www.rockandwaterprogram.com)
Intressanta punkter	Det här är en ”högenergisk” övning, vilket innebär att facilitatorn måste fokusera på att skapa och upprätthålla både en positiv och kompetitiv stämning

# Receptet

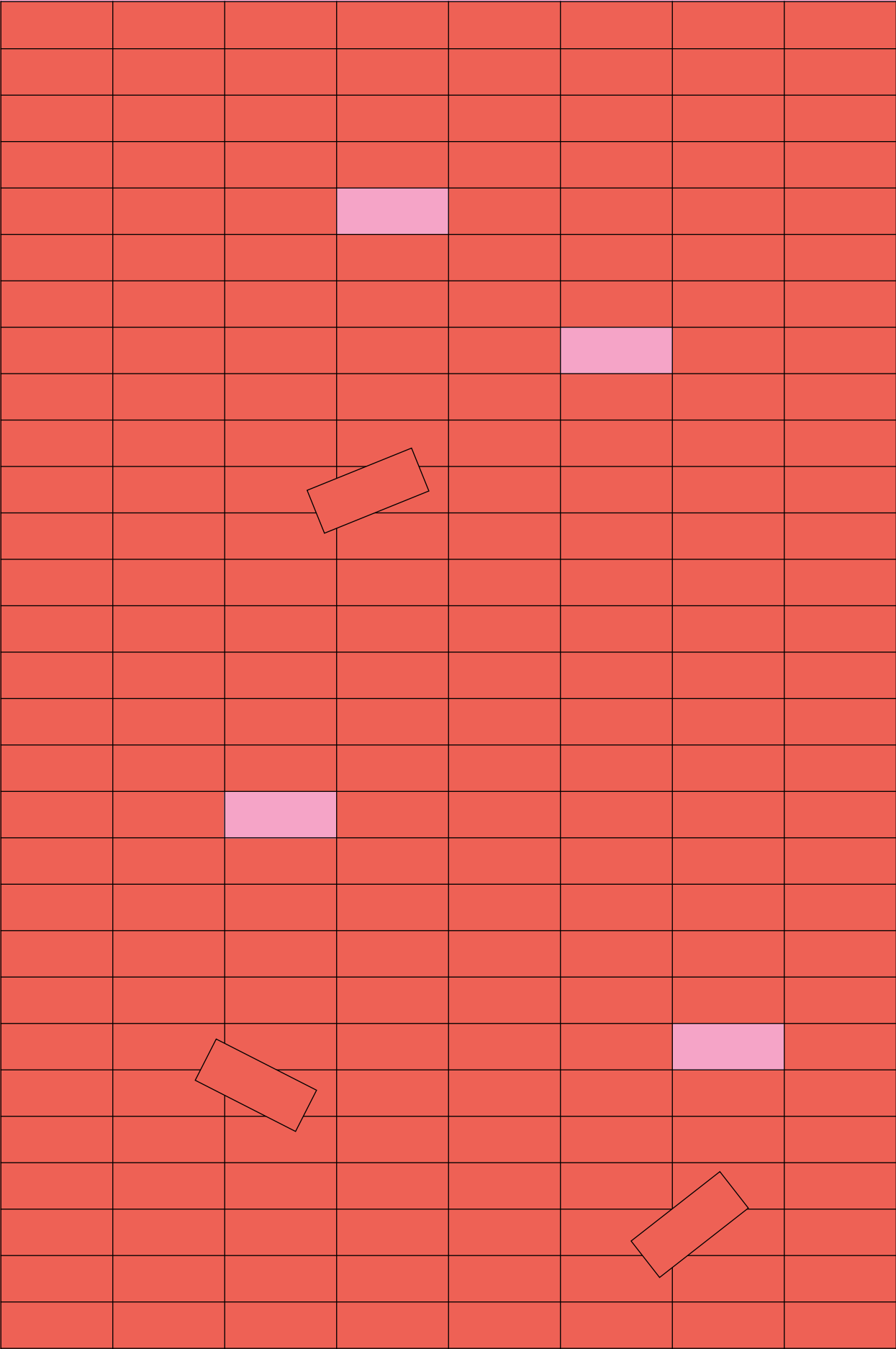
Gruppen skapar en receptlista för att utmana destruktiva normer och  
ingripa mot våld på ett säkert sätt

Syfte	Att avsluta workshoppen med en handlingsplan
Mål	Öka känslan av ägarskap över normkreativa metoder för att förebygga våld Öka beredskapen att agera för att förebygga våld och stödja offer
Placering	Små grupper
Material	Papper och pennor
Tidsåtgång	10 - 15 minuter
	—
Process	Övningen kan göras individuellt eller i små grupper. Be deltagarna att skriva ett recept för hur man kan utmana och förändra destruktiva normer och attityder som leder till våld. Vilka ingredienser krävs för att förebygga destruktiva normer och våld? Valfritt: › Be gruppen presentera sitt recept. Samla in alla recepten till en kokbok för förändring. Lämna ”boken” med gruppen, ta kopi- or eller lämna med läraren/ungdomsledaren att behålla Diskussion: › Be deltagarna och/eller läraren att visa hur de kommer att använda kokboken efter workshoppen
Intressanta punkter	Åskådare är mer lagda att ingripa när de känner till konkreta sätt att ingripa. Det är ännu bättre om de kan öva på det Låt deltagarna komma med egna idéer för att ge dem ägarskap över receptet Se till att förslagen är säkra och icke-våldsrelaterade

# Åskådarutmaningen

Deltagarna ska komma på egna metoder för att ingripa vid sexuella tra-  
kasserier eller sexuellt våld (STSV)

Syfte	Att runda av en session om STSV Att hjälpa gruppen skapa sin egen handlingsplan för att ingripa säkert mot STSV
Mål	Skapa förståelse för säkra sätt att ingripa när man bevittnar en händelse Öka förståelsen för svårigheterna med konfliktlösning Öka förståelsen för hur de kan vara en del av att stoppa STSV
Placering	Tillräckligt med utrymme för att röra sig omkring
Deltagare	4 - 20
Tidsåtgång	30 minuter
Förberedelse	Se till att du har en tydlig bild av vad som utgör säkra och accepterade former av ingripande. För inspiration kan du titta på befintliga åskådarinterventionsprogram, t ex Mentorer i våldsprevention  –
Process	Berätta för gruppen att vi ska komma fram till en metod att ingripa på ett säkert sätt när vi ser eller hör saker som inte är rätt Dela in deltagarna i grupper om 4 eller 5 och låt dem på 5 minuter skapa ett rollspel där någon utsätts för STSV och en (eller flera) åskådare ingriper på ett säkert sätt Titta på alla gruppernas rollspel och plocka ut bra element i interventionen. Skriv ner dessa element på blocket eller whiteboarden och försök att summera de bästa delarna i en interventionsplan med 4 eller 5 punkter Runda av genom att fråga deltagarna vad de lärt sig under dagen och vilka frågor som kvarstår. Försök att besvara frågorna och uppmuntra deltagarna till att prata med varandra om dem, hitta trygga platser för svaren och att tänka på allt vi diskuterat idag om de skulle bevittna STSV
Variation	Istället för rollspel kan du presentera förutbestämda scenarier för gruppen och sedan be dem att komma på säkra sätt att ingripa och skapa en handlingsplan utifrån det
Intressanta punkter	Säkra svar utan våld är alltid att föredra Kan man ingripa före, under eller efter att våldet äger rum?



# Kapitel 5

## REKRYTERA OCH FÖRBEREDA FACILITATORER

Det är tufft att facilitera workshoppar med ungdomar, men för en väl förberedd facilitator är det också givande och kul. Det är väldigt viktigt för workshoppens resultat att välja facilitatorerna noggrant och att ge dem en bra kunskapsbas, utbildning och övning.



**Fastställ dina minimikrav**

Var tydlig och transparent med vad du förväntar dig av facilitatorerna. Ange om de behöver stå bakom organisationens mål, ha specifika färdigheter eller göra vissa åtaganden.

**Diskriminera bara avsiktligt**

Ingen rekryteringsprocess sker fördomsfritt. Se till att du gör vad du kan för att undvika oavsiktlig diskriminering eller godtyckliga val. Om du vill välja en mångsidig grupp av facilitatorer så bör du göra det utifrån vad du egentligen letar efter, t ex utbildningsbakgrund eller erfarenhet av rasism.

**Var medveten om exkluderande språk**

Sättet du presenterar facilitatorsuppgiften avgör vem som kommer att ansöka. Om språket låter akademiskt eller cis-/heterosexistiskt kan det hända att några riktigt bra kandidater känner sig oönskade.

**Ansvarstagande gäller även för facilitatorer**

Kvinnorättsrörelser har lagt grunden för könstransformativt våldsförebyggande arbete. Facilitatorerna är ofta ansiktet utåt för programmet och måste lyfta fram denna viktiga historiska och pågående koppling.

**Se kamratutbildning som ett av flera verktyg**

Genuint intresse och entusiasm är viktigare för facilitatorer än att likna gruppen, men det finns några fördelar med att ha facilitatorer som deltagarna kan identifiera sig med, och tvärtom. Till exempel vet unga män veta hur det är att växa upp som pojke och en färgad person kan veta hur det är att uppleva rasism i ett samhälle där majoriteten är vita.

**Var medveten om effekten av facilitatorernas kön**

Vi verkar i ett patriarkalt samhälle. Män eller kvinnor är självklart inte bättre eller sämre som facilitatorer av naturen, men kön spelar roll vid facilitering precis som annat socialt interagerande. Manliga facilitatorer kan vara mer trovärdiga för manliga deltagare (även om det inte är garanterat), eftersom de har ”interna” kunskaper om maskulinitet och kan representera en man som engagerar sig i jämlikhet mellan könen. De kan också få mindre kritik eller verbala påhopp när de pratar om jämlikhet med pojkar och män jämfört med kvinnliga facilitatorer. Hursomhelst är det många organisationer som arbetar framgångsrikt med enbart kvinnliga facilitatorer med både pojkar och flickor.

**Lär dig använda faciliterings-team med båda könen**

Genom att ha både manliga och kvinnliga facilitatorer som samarbetar har du chansen att forma respektfulla, könsöverskridande relationer, öka graden av ansvarsfullhet för kvinnor och avsiktligt utmana könsstereotyper om manliga/kvinnliga ledare.

Sammantaget tyder bevisen på att olika bemötande av kön i facilitering är just det - olika, snarare än bättre eller sämre.

”Förändring är svårt och vi behöver alla en frizon där vi kan börja med oss själva innan vi kan inspirera till förändring hos andra.

**Använda volontära facilitatorer**

Bevis<sup>1</sup> tyder på att volontärer eller kamratutbildare kan vara ett väldigt effektivt sätt att arbeta med män/pojkar för att utmana könsbaserat våld och ojämlikheter. Det kan dock medföra risker för programmets effektivitet, varierande kvalitet - vilket är svårt att kontrollera (du får fantastiska volontärer, men också svagare sådana) - och hög omsättning av volontärer (vilket också påverkar både kvaliteten och kostnaden).

Å andra sidan kan kamrat- och volontärledda program också medföra fördelar som är svåra att få med andra modeller (t ex förmågan att relatera och knyta an till facilitatorerna).

**Glöm inte grunderna**

Facilitatorer behöver praktiska (och vissa juridiska) grundkunskaper om jämställdhet, könsnormer och våld (och våldsprevention).

**Facilitatorer behöver också frizoner**

Ärliga, sårbara diskussioner och självreflektion är viktigt för att facilitatorer ska vara medvetna om sin egen position i ett ojämlikt samhälle och vara emotionellt förankrade i sitt engagemang. Det är svårt med förändring och vi behöver alla en frizon att utgå från själva innan vi kan inspirera andra till att förändras.

**Det krävs övning för att bli en bra facilitator**

Utbildning är ett utmärkt sätt att lära facilitatorerna grunderna, men vissa saker behöver övas och tar tid att lära sig. Skapa sätt för nya facilitatorer att lära sig från mer erfarna sådana och att öva innan de själva ska ansvara för en workshop, särskilt om facilitering är något nytt för dem.

<sup>1</sup> Se <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4706022/> for a summary



# Kapitel 6

## VÄLJA MÅLGRUPP OCH PLATS

Förutom att utforma en workshop kommer ditt team att behöva planera var, när, med vem och hur ofta workshopparna ska utföras. Detta kan vara väldigt tidskrävande, men väl utfört kan det förbättra resultatet för alla involverade.

”Förväntningarna måste matcha den tid man har på sig. En enda tre timmars workshop räcker inte för att skapa djupgående och långsiktig förändring av normer, attityder och beteenden.

#### Grupper av båda könen?

Genom att sära på pojkar och flickor i gruppen kan man förstärka könsbinäriteten<sup>1</sup> och det är inte alla tonåringar som känner sig mer bekväma med att tala öppet med personer av det egna könet. Att jobba med blandade grupper kan öka effekterna av interventionen. Det kan skapa tillfällen för pojkar att lyssna på och förstå flickors upplevelser och perspektiv bättre, skapa ömsesidig förståelse och utveckla idéer för hur man kan samarbeta för att främja jämställdhet mellan könen och förändra könsvåld.

Det går också bra att börja tillsammans, dela upp sig och sedan gå ihop igen - så att blandningen av kön blir en medveten del av interventionen. Oavsett vad du väljer måste du se till att ha en tydlig avsikt.

<sup>1</sup> Tanken att det finns två distinkta och absoluta kategorier av manligt/maskulint och kvinnligt/feminint, utan att se till möjligheterna att det skulle finnas något annat kön.

#### Bara pojkar?

Med dagens normer och bestående ojämlikheter mellan könen kan det finnas nackdelar med att jobba med grupper av blandat kön. Det kan finnas risk att flickorna utsätts för sexistiskt eller kränkande språk när gruppen diskuterar kön eller att några pojkar inte känner sig bekväma nog att utforska frågorna på ett ärligt och autentiskt sätt.

Om du bestämmer dig för att erbjuda en workshop endast för män är det viktigt att det finns positiva alternativa aktiviteter för flickorna, t ex egenmakt eller andra interventioner bara för flickor.

#### Var ska man hitta pojkarna (och flickorna)?

Det mest uppenbara sättet att nå unga pojkar är genom organisationer där många pojkar är aktiva, som skolor, ungdomsgrupper, idrottsklubbar, organisationer, trosgrupper och festivaler. Vi rekommenderar att bygga ärliga och respektfulla relationer med potentiella värdorganisationer.

#### Är skolor den bästa platsen?

Det finns tydliga för- och nackdelar med att hålla workshoppar i skolor.

Fördelarna är att:

- › Ungdomarna måste vara där, vilket gör workshopparna tillgängliga för pojkar som annars kanske inte skulle delta
- › Om man kopplar workshopparna till läroplanen kan det skänka relevans, fart och riktning
- › Aktivt stöd från skolan kan hjälpa till att skapa intresse för workshopparna och få dem att fortsätta i samma takt efteråt (detta kan också tillämpas på vissa andra upplägg)

Nackdelarna med skolbaserade workshoppar kan vara att:

- › Vissa deltagare kanske inte vill vara där och kan då uppträda störande eller oengagerat. Den övergripande stämningen kan bli mindre positiv än i ett valfritt scenario
- › Det kan finnas gruppdynamiker inom skolan sedan innan som undergräver det meddelande vi försöker förmedla. För vissa grupper kan det vara riskfyllt att ta ställning mot sexuellt våld och sexuella trakasserier. (Det här kan hända i andra situationer också.)

#### Skapa en checklista för samarbete

Hur lämpligt det är att genomföra en workshop i en viss miljö måste bedömas från fall till fall. För att ta bra beslut om var och när en viss workshop ska genomföras (särskilt med en ny värd) är det bra att ha en kort checklista med frågor att bedöma lämplighetsgraden med. Undersök om värden...

- › Har tillräckligt mycket utrymme?
- › Erbjuder utbildning åt sin egen personal?
- › Har en trygg och konstruktiv miljö för facilitatorerna?
- › Erbjuder passande aktiviteter för flickor om workshoppen bara är för män?
- › Går med på att ge återkoppling på workshoppen?
- › Vill ha fler än en workshop så att det blir enklare att schemalägga?

Det är viktigt att du tillåter - och även uppmuntrar - dig själv att säga nej till workshoppar om du anser att de skulle vara ineffektiva eller otrygga för någon av deltagarna eller berörda parter.

#### Förändring är en process och det finns ingen snabb lösning

Förväntningarna måste matcha den tid man har på sig. En enda tre timmars workshop kan aldrig räcka för att skapa djupgående och långsiktig förändring av normer, attityder och beteenden.

Å andra sidan kan skolor ofta bara erbjuda 90 minuter med en grupp och även korta workshoppar kan så ett viktigt frö till förändring. Ta reda på vad ditt drömscenario är och genomför flera workshoppar med samma grupp om det går, men förbered dig på att du måste vara pragmatisk. Hantera dina egna och andras förväntningar efter omständigheterna!

# Kapitel 7

## UTVÄRDERA PROGRAMMET

Vi vet att interventioner påverkar deltagarna, facilitatorerna och området de bor i. Övervakning och utvärdering kan hjälpa oss ta reda på om vi uppnår den förväntade effekten och skörda nya insikter om hur vi kan förbättra vårt arbete.

### Utvärdera IMAGINE

I projektet IMAGINE har vårt fokus varit att kontinuerligt förbättra workshopparnas innehåll och hur de genomförs, och att se till att alla deltagare, workshopledare och personal får chans att uttrycka sina tankar kring varje workshop.

Vi skapade tre Vi skapade tre enkäter. En för deltagarna (oftast pojkar mellan 13 och 18 år), en för workshopledarna (oftast våra volontärer) och en för lärarna eller någon i en liknande position. Vi har också haft utvärderare som observerat några av workshopparna<sup>1</sup>.

Utifrån våra nya insikter och tidigare erfarenheter har vi några övervaknings- och utvärderingsrekommendationer vad gäller planeringen av genusförändrande, våldsförebyggande program med volontära facilitatorer.

### Varför utvärdera?

Det är väldigt vanligt att göra utvärderingar bara som ett måste eller för att det ska se bra ut. Oavsett om du har ett val eller inte så är utvärdering resursintensivt. Så se till att det bidrar till dina mål. Övervakning och utvärdering kan till exempel hjälpa till att utveckla metoden genom att se till att deltagarna känner sig respekterade under workshoppen eller att programmet har den förväntade effekten på attityder och beteenden. Valet av metod kommer att påverka typen av resultat och insikter. Se till att ha tydliga mål i åtanke när du utformar övervaknings- och utvärderingsplanen.

### Vem kan utvärdera?

Fundera över vem du ska inkludera i ditt övervaknings- och utvärderingsarbete. Vi rekommenderar att utvärdera interventionen utifrån deltagarnas, facilitatorernas och vårdorganisationens perspektiv (skola/ungdomscenter). Om det är möjligt och lämpligt kan du också använda externa utvärderare för att övervaka vissa av workshopparna. Var dock medveten om att detta element av ”övervakning” kan påverka stämningen i rummet.

### Din frizon kommer aldrig att bli trygg nog

Det är ovanligt att man kan få direkt återkoppling från samtliga deltagare. Vissa kommer att uttrycka sina åsikter under workshoppen, men många kommer att känna sig obekväma med att uttrycka vad de egentligen känner, upplever och tycker inför resten av gruppen. Vi rekommenderar att lägga till indirekta sätt att få återkoppling från deltagarna. Till exempel genom facilitatorer, lärare/ungdomsledare och anonyma frågeformulär.

### Fråga de som var där

Diskutera vad facilitatorerna förväntar sig och oroar sig för innan en workshop. Följ upp efter workshoppen.

Några förslag på frågor till facilitatorn är:

- › Hur kändes det att hålla workshoppen?
- › Vilken del av workshoppen gick bra?
- › Vilken del gick inte bra och varför?
- › Vad skulle du vilja göra annorlunda nästa gång?

Dessa frågor är enkla, men de ger mycket praktisk kunskap om hur workshoppen skulle kunna förbättras. Denna skriftliga och/eller muntliga utvärdering av facilitatorerna kan också ge insikt om återkopplingen från deltagarna under workshoppen. Detta kan förbättras genom att be facilitatorerna att inkludera återkopplingsverksamhet under workshoppen.

”I projektet IMAGINE har vårt fokus varit att kontinuerligt förbättra workshops innehåll och sättet de genomförs.

### Prata med de som känner deltagarna väl

Genom muntlig och/eller skriftlig återkoppling från lärare/ungdomsledare kan du få deras intryck av effekten och en bild av hur diskussionen fortsatte i gruppen efter workshoppen.

### Hantera dina förväntningar på effekten

En halv dags workshop är en kompromiss mellan kvalitet och kvantitet. Detta måste återspeglas i förväntningarna. Att reducera effekten till väldigt ytliga mätningar av till exempel uppnådda siffror och antal människor som känner till den lagliga definitionen av våldtäkt kan vara att underskatta potentialen. Att förvänta sig tydlig och långsiktig beteendeförändring riskerar att medföra besvikelse och att viktiga framgångar förbises.

### Gjorde du vad du hade för avsikt att göra?

Mät vad du förväntar dig att se och/eller vad du behöver veta för att se till att ”inte göra skada” och att vara säker på att det du säger och gör överensstämmer.

### Hantera dina förväntningar på data och analys

Lita inte enbart på undersökningar. Att ha stora mängder jämförbar, anonym data är väldigt lockande och intressant, men det finns många problem med insamling av frågeformulär från unga deltagare. En omfattande effektutvärdering kräver mycket planering, förberedelser, genomförelse och analys. Minska ned utvärderingen så mycket som möjligt och fokusera på vad som är viktigast i din intervention.

### Var medveten om varför du frågar

Se till att du känner till det exakta syftet med data från varje fråga om du använder enkäter.

### Utforska din oavsiktliga effekt

Ibland blir resultatet inte som man tänkt sig. Kvalitativa utvärderingsmetoder, så som intervjuer med öppna frågor, hjälper dig utforska effekten och hitta oväntade resultat.

### Integrera återkoppling

Överväg att under workshoppen använda övningar som utvärderar och samlar in återkoppling (och samla in informationen på ett någorlunda rakt sätt). Glöm inte att övervakning och utvärdering handlar lika mycket om att upptäcka och fira vad som gått bra som att upptäcka och ändra vad som skulle kunna bli bättre.

<sup>1</sup> Vi uppmuntrar intresserade att läsa mer om resultatet i Katrien van Der Heydens analys på Nesma Consulting BVBA tillsammans med Richard Langlais.

The  
**IMAGINE**  
Toolkit

en rik samling råd och interventioner  
för att engagera pojkar och unga män att  
förebygga sexuella trakasserier och  
sexuellt våld mot kvinnor och flickor