

# MÅNGA AV OSS

HANDLEDNINGSMATERIAL

# MÅNGA AV OSS

## TACK!

Vi vill tacka alla som varit en del i att ta fram detta material. Tack till alla medarbetare på RFSU Malmö, våra Sex För Alla-informatörer, HBTQ-hänget på RFSL Stockholm, Malmö Stad Funktionsstödsförvaltningen, och alla unga personer som deltagit i våra fokusgrupper.

Text är skriven av Bonnie Dahlström som också projektlett Många av Oss tillsammans med Javi Lopez. illustrationerna i materialet är framtagna av Tere Falomir.



## OM MATERIALET

Detta är ett metodmaterial inklusive handledning för dig som vill lyfta samtal om normer, HBTQ+, att vara en bra kompis samt civilkurage tillsammans med personer mellan 16 och 24 år med intellektuell funktionsnedsättning och/ eller autism. Materialet vänder sig till dig som t.ex. arbetar på en fritidsgård, ska anordna en sommarkurs eller är pedagog och håller i anpassad undervisning. Vi som skapat materialet har många års erfarenhet av att jobba med både civilkurage, sexualundervisning med olika målgrupper och har stor pedagogisk erfarenhet av att möta unga med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism.

Materialet är uppdelat i tre pass, där vissa övningar återkommer med olika fokus. En översikt över passen finns på sidan 5. Övningarna kan också användas separat och hittas i sin helhet i RFSU Malmös materialbank. Handledningen inkluderar även ett separat kompendium med bildstöd och annat material kopplat till övningarna, som också finns tillgängligt i materialbanken.

Metoderna är framtagna tillsammans med referensgrupper bestående av ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism samt med HBTQ-erfarenhet. Metoderna kommer dock att behöva anpassas efter din specifika grupp, därför är materialet tänkt som en verktyglåda där du kan plocka övningar och använda metoderna på det sätt som fungerar bäst för just din grupp.

Materialet är inspirerat av andra metoder framtagna av RFSU Malmö. Exempelvis JONI, och Sexualupplysning för Alla (SUFA). Se gärna RFSU Malmös hemsida och metodbank för mer info om nämnda material. Materialet är även inspirerat av Vardagens Civilkurage metoder i ickevåld och rollspel. Vill du läsa mer om Vardagens Civilkurage och deras metoder kan du besöka [vardagenscivilkurage.se](http://vardagenscivilkurage.se)

## ATT PRATA OM HBTQ+

Viss förkunskap behövs innan du lyfter frågor kring HBTQ+. Detta är dels för att kunna besvara nyfikna frågor, men också för att vi behöver utgå från att varje grupp vi möter sannolikt har personer som identifierar sig som HBTQ+ eller som kommer att göra det i framtiden. Vi behöver alltså ta oss an ämnet med både sakkunskap och stor respekt för elevernas integritet.

Om du upplever att du har bristande förkunskaper finns det flera sätt att bli bättre. Du kan kontakta en RFSL-förening för att få fortbildning för läraryrket eller läsa på själv. Det finns massor av bra information en googling bort. [Transformering.se](http://Transformering.se) är en bra sida om du vill förbättra dina kunskaper om könsidentitet och trans.

Det är också viktigt att det råder absolut nolltolerans mot all form av HBTQ-fobi. Du behöver ingripa mot kränkningar och stå upp för alla människors lika värde. Materialet fokuserar i stor utsträckning på att visa vikten av och träna färdigheter i att ingripa vid mobbning. Därför är det viktigt att du som samtalsledare är en förebild i detta. Känner du dig osäker på hur du bäst gör det kan du läsa mer om Vardagens Civilkurages metoder, bland annat i boken *Ingrip!*.

## OM PROJEKTET

Många av Oss drevs av RFSU Malmö under ett år, finansierat av Malmö stad. Under projektet togs nytt metodmaterial fram tillsammans med fyra fokusgrupper. Fokusgrupperna bestod av ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism, samt HBTQ-erfarenhet. Metoderna är särskilt framtagna för att träna civilkurage i situationer där skadliga maskulinitetsnormer, homofobi och transfobi uttrycks eller gestaltas. Övningarna syftar till att belysa hur normer påverkar personer inom HBTQ-spektrumet, hur man kan vara en bra kompis och ingripa vid mobbning, samt att ge möjlighet till reflektion kring sin egen identitet.

## MÅLGRUPPEN

Metodmaterialets främsta målgrupp är unga personer med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism. Därmed riktar sig materialet till en bred och heterogen grupp med många olika behov. En gemensam faktor kan dock vara vikten av repetition, användning av text- och bildstöd samt större anpassningar av metoderna. Materialet innehåller därför förslag på anpassningar och material som kan kopieras, delas ut, visas upp eller sättas upp på en whiteboard.

Även om det finns många olika metoder i detta häfte, har de ofta liknande syften, vilket gör att varje pass blir både varierande och repeterande. Allt bildstöd finns tillgängligt på RFSU Malmös hemsida, i materialbanken.

# INDEX

## PASS 1

Intro+ Namn och .....	6
Norm eller Lag .....	7
Spektrum på tavlan.....	8
Att vara en normbrytare.....	10
Din bästis.....	12
Avslutning.....	14

## PASS 2

Intro+ Namn och.....	15
Spektrum på tavlan.....	16
Att vara en normbrytare.....	18
Din bästis.....	19
Avslutning.....	20

## PASS 3

Intro+ Namn och.....	21
Spektrum på tavlan.....	22
Spektrum på tavlan + Vykort.....	24
Rollspel.....	25
Avslutning.....	30

# PASS 1

## 1. INTRO 5 MIN

**Berätta vad vi ska göra under passet.**

Övergripande kommer vi att prata om normer, HBTQ+, och att vara en bra kompis. Förklara också att vi ska prata om dessa ämnen för att alla unga personer har rätt till att lära sig om till exempel sexualitet, relationer eller könsidentitet. Alla har rätt att känna sig trygga att vara den dem är, och det är något vi alla kan hjälpa till med.

**Förklara ramarna för passet.**

Berätta också att vi inte ska berätta privata saker, utan att vi kommer prata utifrån exempel och påhittade personer.

## 2. NAMN OCH ... 5 MIN

**ALTERNATIV 1:**

**“Om jag var en frukt skulle jag vara”**

Gå en runda och låt deltagarna säga sitt namn och vilken frukt de skulle vara.

**ALTERNATIV 2:**

**“Mitt favoritgodis är”**

Gå en runda och låt deltagarna säga sitt namn och vilket som är deras favoritgodis.

## 3. NORM ELLER LAG 20 MIN

Berätta att vi kommer att inleda med en kort övning som handlar om normer. Fråga om någon kan gissa vad en norm är. Om det inte kommer förslag från gruppen, berätta att en norm är oskrivna regler och förväntningar människor har på varandra. Ge några exempel på normer, som att vi sitter på stolarna och inte på borden i klassrummet. Förklara också vad en lag är, till exempel att en lag är en regel som alla i ett land måste följa för att vi ska ha det tryggt och bra tillsammans. Det är de som bestämmer i landet som skapar lagarna.

Övningen går ut på att vi ställer frågor där svaret är antingen LAG eller NORM. Man svarar genom att hålla upp kortet där det står LAG eller kortet där det står NORM.

### Bryts en norm eller en lag?

Om man äter sin mat med händerna istället för bestick?  
(Norm)

Om man går före i kön i affären?  
(Norm)

Om man sprider falska rykten om en klasskompis på TikTok?  
(Lag)

Om en kille har en klänning på sig?  
(Norm)

Om någon säger snus till någon som bara är 16 år?  
(Lag)



### Vad kan hända om man bryter mot en norm?

Till exempel kan folk titta konstigt, viska eller peka. Ibland kan det vara mer tydliga reaktioner som att någon blir aggressiv.



## 4. SPEKTRUM PÅ TAVLAN 15 MIN

Rita upp en mindmap på tavlan, i en bubbla i mitten skriver du "jag". Rita sen två bubblor till, i den ena skriver du "sexuell läggning". I den andra skriver du "könsuttryck". Fråga om någon kan gissa vad orden betyder. Fyll på med information kring vad begreppen betyder. Ställ frågorna nedan när ni fått upp tillräckligt med begrepp på tavlan.

### **Sexuell läggning: vem man blir kär i, vill ha sex / hångla med.**

Till exempel en tjej som blir kär i andra tjejer, eller en person som är sugen på både tjejer och killar. Man bestämmer själv vad man vill kalla sin läggning. Det är okej att vara osäker och det är okej att ändra sig.

### **Könsuttryck: hur man vill att andra ska se en.**

Till exempel vilka kläder man väljer att ha på sig. Frisyr eller nagellack kan också vara en del av en persons könsuttryck. Det kan också vara hur går, sitter eller har för hobbies.



### **Vad finns det för normer kopplade till sexuell läggning och könsuttryck?**

Till exempel: att tjejer ska ha långt, hår killar ska ha kort hår. Killar ska inte ha klänning. Tjejer ska vara ihop med killar, killar ska vara ihop med tjejer (heteronormen)

## ALTERNATIV OCH ANPASSNING

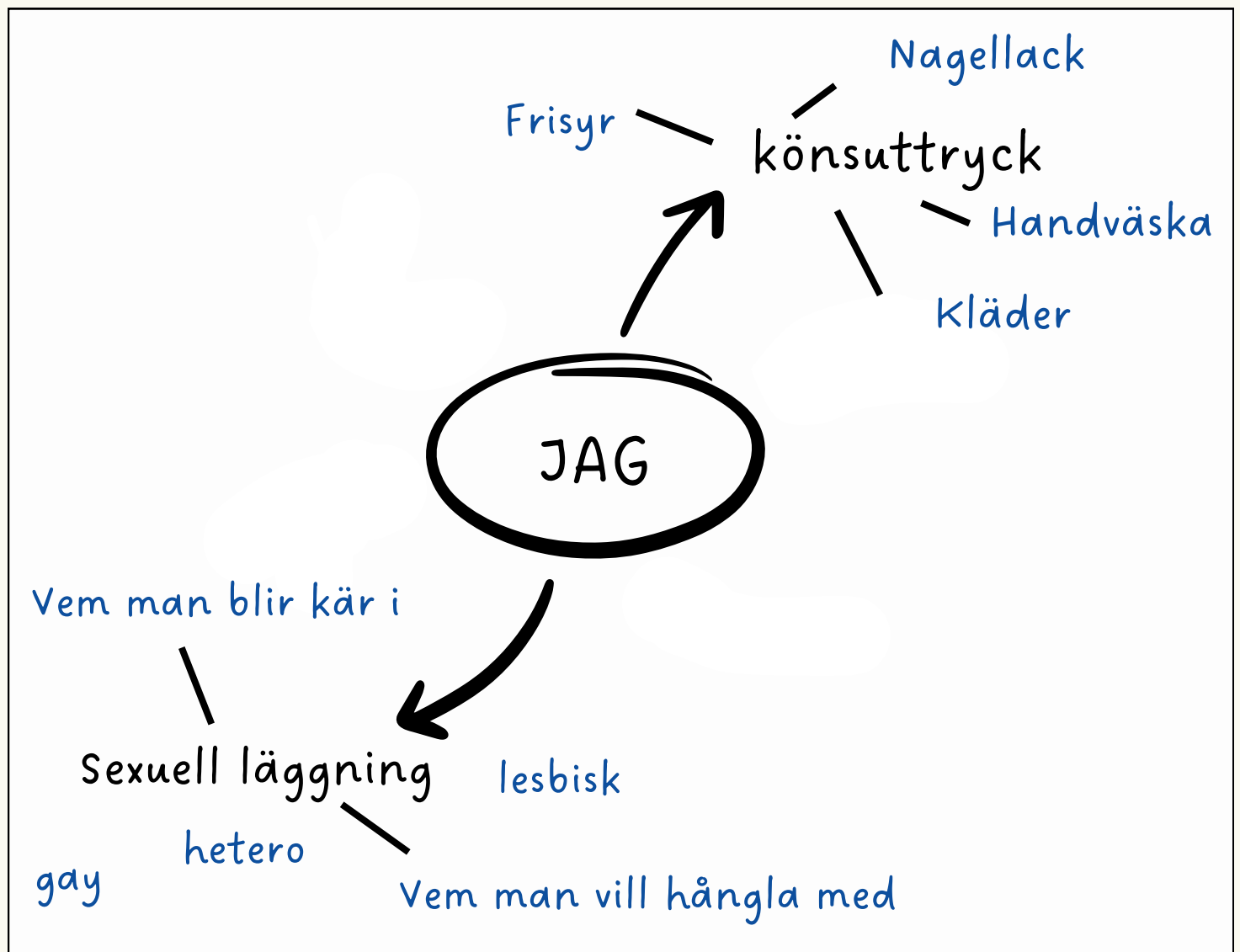
Visa upp eller dela ut lappar från metodmaterialet där det står:

Vem man vill vara tillsammans med, frisyr, kläder, vem man vill hångla med

Be deltagarna att gissa under vilken bubbla de tror lapparna passar.



# SPEKTRUM PÅ TAVLAN



# 5. ATT VARA EN NORMBRYTARE 20 MIN

Använd bildstödet med illustrationer av normbrytarna. Ta fram bilden med Alexis och den med Charlie. Läs deras presentationer och ställ sedan frågorna nedan.

## 1. Alexis - Normen att killar ska vara maskulina



- Vad bryter Alexis mot för normer?
- Hur känns det? Vad är bra?
- Hur kan omgivningen reagera?
- Vad önskar Alexis att andra gjorde och sa?

## 2. Charlie - Normen att killar är ihop med tjejer (heteronormen).



- Vad bryter Charlie mot för normer?
- Hur känns det? Vad är bra?
- Hur kan omgivningen reagera?
- Vad önskar Charlie att andra gjorde och sa?

## ALTERNATIV OCH ANPASSNING

Låt eleverna sitta två och två, eller tre och tre och läsa texterna tillsammans. Skriv upp frågorna på tavlan och hjälp grupperna att svara på frågorna i helgrupp.



**Använd bilderna på Alexis och Charlie  
från bildstödsaterialet**



## 6. DIN BÄSTIS 20 MIN

Denna övning bygger på koncepten civilkurage och ickevåld. Civilkurage betyder kort att man ingriper när man hör eller ser någon göra något något kränkande. Att använda ickevåld när man ingriper innebär att man aldrig själv blir kränkande tillbaka för att ge igen. Istället så utgår man ifrån att alla kan råka säga eller göra något kränkande, och att vi uppmärksammar och avbryter förtrycket. Övningen handlar inte om att vissa människor är snälla och goda, och andra onda och taskiga, utan om att det är viktigt att våga säga till, och att det finns olika sätt att göra det på.

Rita en person på tavlan. Säg att det här är vår bästis, fråga vad bästisen ska heta. Fråga sen "Hur är en bra bästis?"

### Här är några exempel:

glad, snäll, trevlig, hjälpsam, säger sanningen, ärlig, omtänksam, busig, rolig.

Efter ni bestämt hur en bästa kompis är, säger du att nu är vår bästis och fikar med en ny vän. Rita en till person på tavlan. Ge även den personen ett namn. Berätta att nu säger den nya vännen något taskigt. Sätt upp eller rita en pratbubbla med repliken på tavlan. Välj en av replik som handlar om sexualitet och könsuttryck från metodmaterialet.

Fråga hur er bästis kan svara på det här påståendet som står i pratbubblan. Påminn om att er kompis är snäll, så kompiserna kommer inte säga något taskigt som svar. Skriv upp svaren från klassen i en pratbubbla ovanför bästisen. Upprepa övningen med de pratbubblor som handlar om sexualitet och könsuttryck.

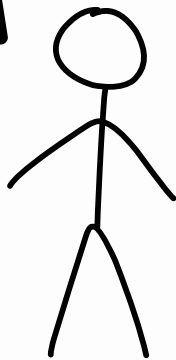
## ALTERNATIV OCH ANPASSNING

Visa upp eller dela ut lappar från metodmaterialet med egenskaper och fråga vilka de tycker en bästis har och sätt lapparna på tavlan bredvid figuren. Dela även ut lapparna med bra saker man kan svara på påståendet i pratbubblan, och be deltagarna att välja ett svar de tycker passar.

# DIN BÄSTIS

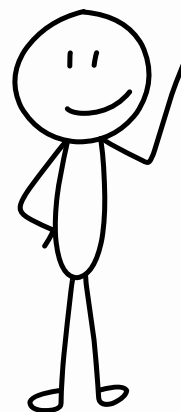
En ny vän

LESBISKA HAR SÅ  
KONSTIGA KLÄDER PÅ SIG!



DIN BÄSTIS

DET TYCKER INTE JAG!



Snäll

Modig

Rolig

Busig

## Syfte

Repetera vad vi gjort, berätta att vi ses igen och runda av.

# 7. AVSLUTNING 5 MIN

Avsluta passet genom att repetera vad vi gjort under passet. Fråga gruppen vad vi gjort idag. Skriv upp på tavlan och lägg till det som inte kommer upp.

Gå sen en runda där alla deltagare får säga en sak om passet, det kan vara något man tänkt på eller bara ett ord om hur man känner nu. Man får säga pass om man inte vill säga något.

### VAR KAN MAN FÅ MER INFORMATION OCH HJÄLP?

Berätta att man alltid kan prata med sin skolsköterska eller skolkuratoren om man har frågor om kroppen, kärlek eller känslor. Man kan också få gå till ungdomsmottagningen. Om det finns i staden ni är, berätta var den ligger.

# PASS 2

## 1. INTRO 5 MIN

**Berätta vad vi ska göra under passet.**

Övergripande kommer vi att prata om normer, HBTQ+, och att vara en bra kompis. Förklara också att vi ska prata om dessa ämnen för att alla unga personer har rätt till att lära sig om till exempel sexualitet, relationer eller könsidentitet. Alla har rätt att känna sig trygga att vara den dem är, och det är något vi alla kan hjälpa till med.

**Förklara ramarna för passet.**

Berätta också att vi inte ska berätta privata saker, utan att vi kommer prata utifrån exempel och påhittade personer.

## 2. NAMN OCH ... 5 MIN

**ALTERNATIV 1:**

**“Om jag var en frukt skulle jag vara”**

Gå en runda och låt deltagarna säga sitt namn och vilken frukt de skulle svara.

**ALTERNATIV 2:**

**“Mitt favoritgodis är”**

Gå en runda och låt deltagarna säga sitt namn och vilken favoritgodis de har.

### 3. SPEKTRUM PÅ TAVLAN 15 MIN

Rita upp en mindmap på tavlan, i en bubbla i mitten skriver du "jag". Rita sen två bubblor till, i den ena skriver du "könsidentitet". I den andra skriver du "kroppen". Fråga om någon kan gissa vad orden betyder. Fyll på med information. Ställ frågorna ned om normer nedan när ni fått upp tillräckligt med begrepp på tavlan.

#### **Könsidentitet: om man känner sig som kille, tjej, ickebinär.**

Vissa beskriver det som "hur man känner sig". En del tycker om att ha ett specifikt ord för det man är, andra kanske inte riktigt vet. Att välja vilket pronomen man ska kallas för är viktigt för många, men en del tycker inte att det spelar någon roll. Pronomen kan vara till exempel han, hon, hen eller den.

#### **Kroppen: hur kroppen såg ut när man föddes**

När en person föds har den en snippa eller en snopp. Det är hormoner som avgör vilket könsorgan en person föds med. Ibland kan det vara svårt att se vilket könsorgan en nyfödd har. Då är personen ibland intersex.



#### **Vad finns det för normer kopplade till könsidentitet och kroppen?**

Till exempel: man kan bara vara tjej eller kille (tvåkönsnormen). Att man är den könsidentiteten man fick vid födseln. Alla tjejer har snippa, alla killar har snopp (cisnormen).

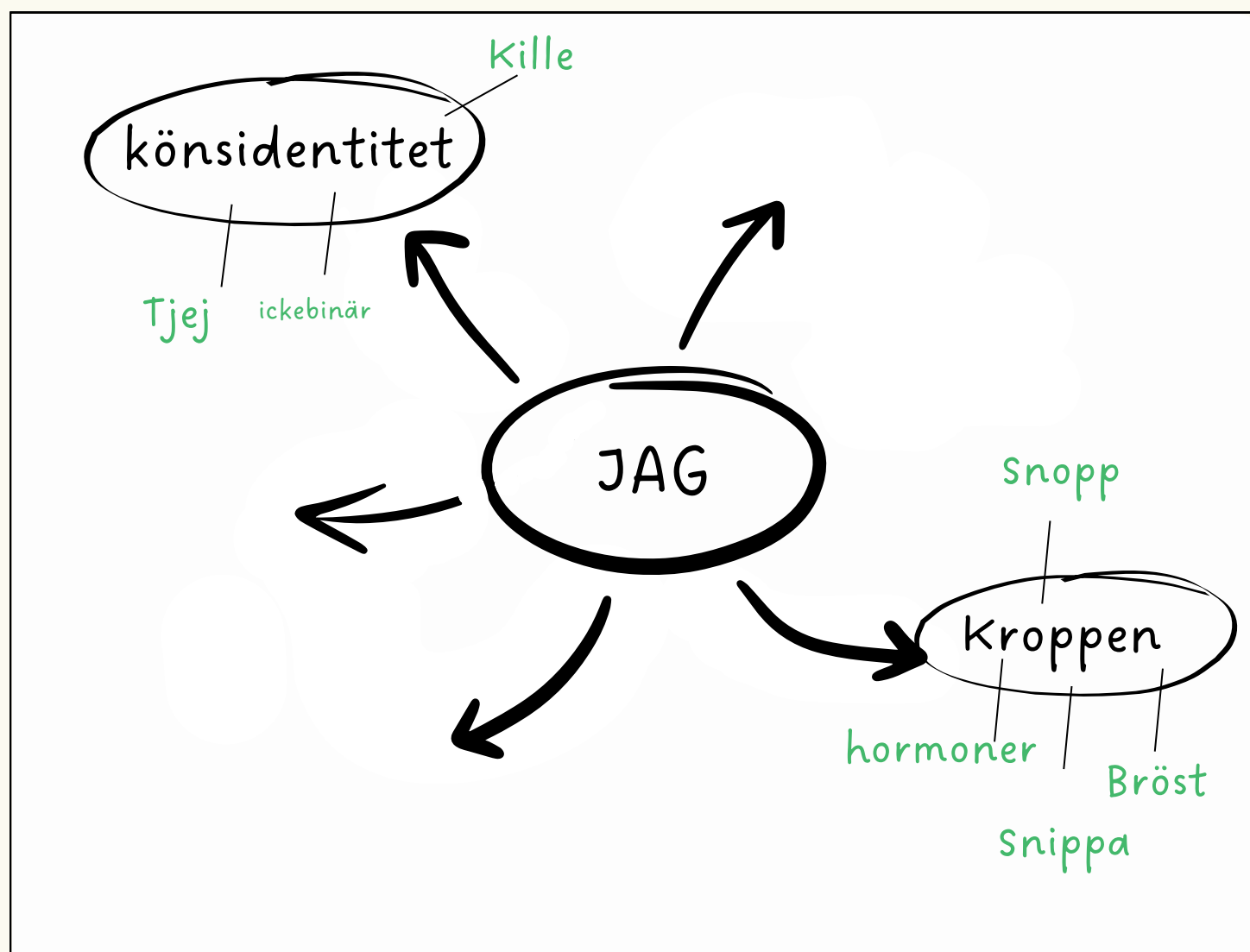
### ALTERNATIV OCH ANPASSNING

Visa upp eller dela ut lappar från metodmaterialet där det står:  
Hon, han hen. Tjej, kille, ickebinär. Cisperson, transperson, hormoner,  
snopp, snippa, bröst.

Be deltagarna att gissa under vilken bubbla de tror lapparna passar.



# SPEKTRUM PÅ TAVLAN



# 4. ATT VARA EN NORMBRYTARE 20 MIN

Använd illustrationerna med normbrytare. Ta fram bilden med Naima och den med Hugo.  
Läs deras presentationer och ställ sedan frågorna nedan.

## 1. Naima - Normen att man är kille eller tjej (tvåkönsnormen).



Vad bryter Naima mot för normer?

Hur känns det? Vad är bra?

Hur kan omgivningen reagera?

Vad önskar Naima att andra gjorde och sa?

## 2. Hugo - Normen att man har könsidentiteten man tilldelades vid födseln (cisnormen)



Vad bryter Hugo mot för normer?

Hur känns det? Vad är bra?

Hur kan omgivningen reagera?

Vad önskar Hugo att andra gjorde och sa?

## ALTERNATIV OCH ANPASSNING

Låt eleverna sitta två och två, eller tre och tre och läsa texterna tillsammans. Skriv upp frågorna på tavlan och hjälp grupperna att svara på frågorna i helgrupp.

# 6. DIN BÄSTIS 20 MIN

Denna övning bygger på koncepten civilkurage och ickevåld. Civilkurage betyder kort att man ingriper när man hör eller ser någon göra något något kränkande. Att använda ickevåld när man ingriper innebär att man aldrig själv blir kränkande tillbaka för att ge igen. Istället så utgår man ifrån att alla kan råka säga eller göra något kränkande, och att vi uppmärksammar och avbryter förtrycket. Övningen handlar inte om att vissa människor är snälla och goda, och andra onda och taskiga, utan om att det är viktigt att våga säga till, och att det finns olika sätt att göra det på.

Rita en person på tavlan. Säg att det här är vår bästis, fråga vad bästisen ska heta. Fråga sen "Hur är en bra bästis?"

### Här är några exempel:

glad, snäll, trevlig, hjälpsam, säger sanningen, ärlig, omtänksam, busig, rolig.

Efter ni bestämt hur en bästa kompis är, säger du att nu är vår bästis och fikar med en ny vän. Rita en till person på tavlan. Ge även den personen ett namn. Berätta att nu säger den nya vännen något taskigt. Sätt upp eller rita en pratbubbla med repliken på tavlan. Välj en av replik som handlar om sexualitet och könsuttryck från metodmaterialet.

Fråga hur er bästis kan svara på det här påståendet som står i pratbubblan. Påminn om att er kompis är snäll, så kompiserna kommer inte säga något taskigt som svar. Skriv upp svaren från klassen i en pratbubbla ovanför bästisen. Upprepa övningen med de pratbubblor som handlar om kroppen och könsidentitet.

## ALTERNATIV OCH ANPASSNING

Visa upp eller dela ut lappar från metodmaterialet med egenskaper och fråga vilka de tycker en bästis har och sätt lapparna på tavlan bredvid figuren. Dela även ut lapparna med bra saker man kan svara på påståendet i pratbubblan, och be deltagarna att välja ett svar de tycker passar.

## Syfte

Repetera vad vi gjort, berätta att vi ses igen och runda av.

# 7. AVSLUTNING 5 MIN

Avsluta passet genom att repetera vad vi gjort under passet. Fråga gruppen vad vi gjort idag. Skriv upp på tavlan och lägg till det som inte kommer upp.

Gå sen en runda där alla deltagare får säga en sak om passet, det kan vara något man tänkt på eller bara ett ord om hur man känner nu. Man får säga pass om man inte vill säga något.

### VAR KAN MAN FÅ MER INFORMATION OCH HJÄLP?

Berätta att man alltid kan prata med sin skolsköterska eller skolkuratoren om man har frågor om kroppen, kärlek eller känslor. Man kan också få gå till ungdomsmottagningen. Om det finns i staden ni är, berätta var den ligger.

# PASS 3

## 1. INTRO 5 MIN

**Berätta vad vi ska göra under passet.**

Övergripande kommer vi att prata om normer, HBTQ+, och att vara en bra kompis. Förklara också att vi ska prata om dessa ämnen för att alla unga personer har rätt till att lära sig om till exempel sexualitet, relationer eller könsidentitet. Alla har rätt att känna sig trygga att vara den dem är, och det är något vi alla kan hjälpa till med.

**Förklara ramarna för passet.**

Berätta också att vi inte ska berätta privata saker, utan att vi kommer prata utifrån exempel och påhittade personer.

## 2. NAMN OCH ... 5 MIN

**ALTERNATIV 1:**

**“Om jag var en frukt skulle jag vara”**

Gå en runda och låt deltagarna säga sitt namn och vilken frukt de skulle svara.

**ALTERNATIV 2:**

**“Mitt favoritgodis är”**

Gå en runda och låt deltagarna säga sitt namn och vilken favoritgodis de har.

## Syfte

Sätta begrepp och normer i en kontext, och koppla till känslor.

# 4. ATT VARA EN NORMBRYTARE 10 MIN

Använd illustrationerna med normbrytare. Ta fram bilden med Lola. Läs presentationen om Lola och ställ sedan frågorna nedan.

## 1. Lola - Normen att man bara är ihop med en person (tvåsamhetsnormen)



Vad bryter Lola mot för normer?

Hur känns det? Vad är bra?

Hur kan omgivningen reagera?

Vad önskar Lola att andra gjorde och sa?

## ALTERNATIV OCH ANPASSNING

Låt eleverna sitta två och två, eller tre och tre och läsa texten tillsammans. Skriv upp frågorna på tavlan och hjälp grupperna att svara på frågorna i helgrupp.

### 3. SPEKTRUM PÅ TAVLAN 20 MIN

Rita upp en mindmap på tavlan, i en bubbla i mitten skriver du "jag". Rita sen en bubbla till, i skriv "relationsform". Fråga gruppen om de kan gissa vad det betyder. Fråga om någon kan gissa vad ordet betyder. Fyll på med information.

#### Relationsform: vara vänner eller vara ihop

Vissa personer är ihop med någon, andra är inte det. Det brukar kallas singel. Man kan också ha vänner, eller familj. Det är också en slags relation. Vissa vill inte vara ihop med någon, då kan man vara aromantisk. Man kan vara ihop med en person, eller flera. Är man ihop med flera kallas det flersam eller poly. Man bestämmer själv. Man måste vara ärlig om man är flersam.



#### Vad finns det för normer kopplade till relationer?

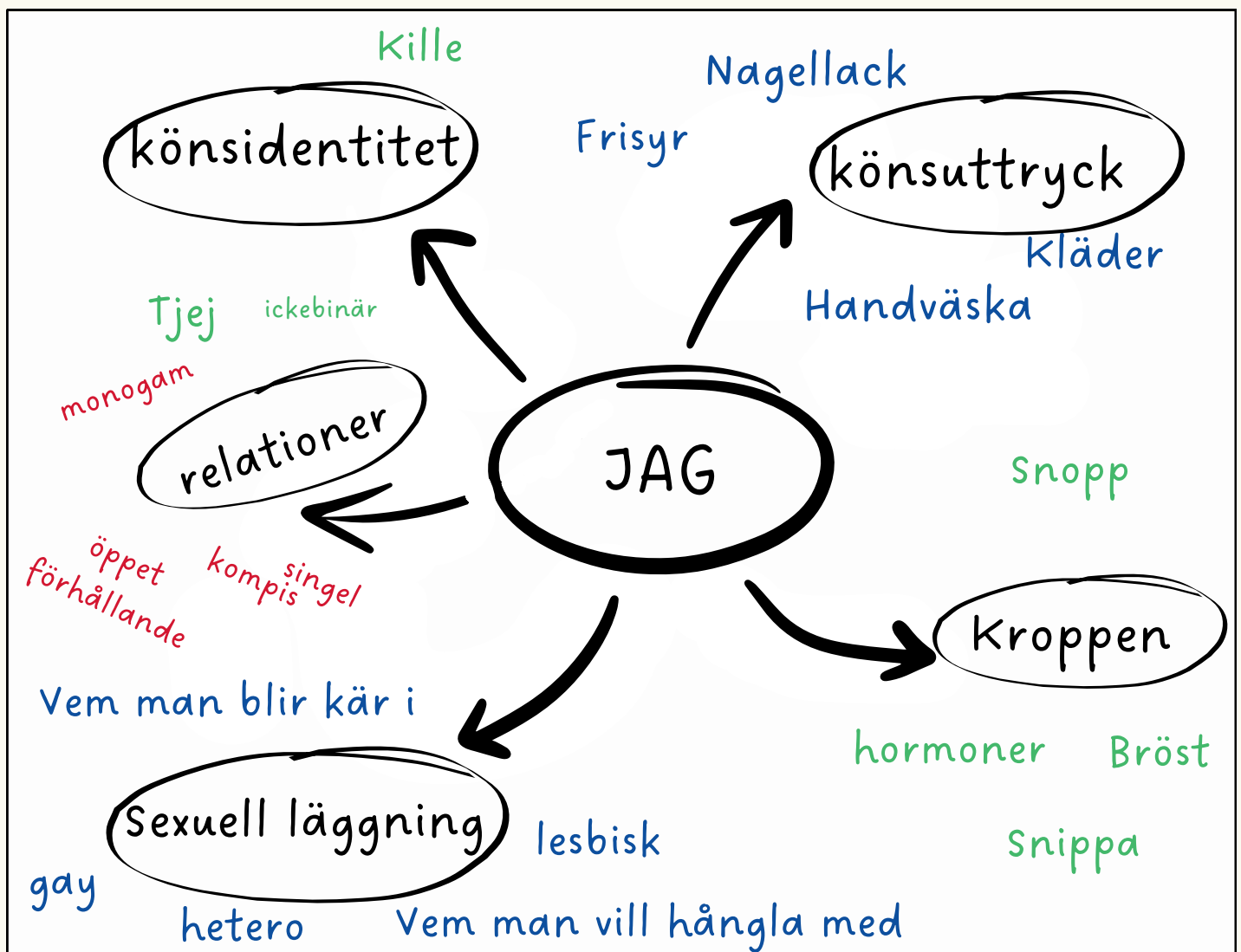
Till exempel: att man bara är ihop med en person (tvåsamhetsnormen), eller alla skulle vilja vara ihop med någon.

### ALTERNATIV OCH ANPASSNING

Visa upp eller dela ut lappar från metodmaterialet där det står:  
Ihop med en person, vara ihop med flera, singel och kompis.

Be deltagarna att gissa om de tror lapparna passar under bubblan  
relationsform. Fråga om de kan gissa vad orden betyder. Fyll på med  
information.

Nu är det dags att fylla i alla delar som ni tidigare gått igenom, så att hela spektrumet på tavlan syns på en och samma gång. Skriv upp "könsidentitet", "könsuttryck", "kroppen" och "sexuell läggning". Fråga guppen vad de kommer ihåg om de olika bubblorna och skriv upp svaren på tavlan. Fyll på med ord som saknas. När alla orden är uppe på tavlan kan ni se hur mycket ni lärt er och hur mycket det finns att säga om vem man är.





## 4. SPEKTRUM PÅ TAVLAN + VYKORT 15 MIN

När ni har hela spektrumet på tavlan kan ni ta fram vykortet från materialbanken. Läs upp texten och visa bilden på personen på vykortet, och prata sen om vad vi vet om de olika personerna utifrån spektrum på tavlan. Istället för att det står "jag" i mitten av spektrumet kan det nu stå namnet på personen som skickat vykortet. Ringa in svaren allt efter ni svarar på frågorna, så att det blir tydligt att varje person har till exempel en sexuell läggning eller en könsidentitet. Använd frågorna nedan för att guida samtalet.



- **Vad får vi veta om den här personens sexuella läggning?**
- **Står det något om vad den har för könsidentitet? Är personen tjej, kille eller ickebinär?**
- **Står det något om personens kropp?**
- **Vad får vi veta om personens könsuttryck? Vad tycker personen om att ha på sig?**
- **Vad har personen för relation? Är den ihop med någon, flera personer eller singel?**

### ALTERNATIV OCH ANPASSNING

Dela in gruppen i par som får läsa vykortet och fundera på frågorna tillsammans. Hjälp till genom att leda samtalet genom de olika bubblorna på tavlan, tillsammans med bildstöd och lappar.

## 6. ROLLSPEL 20 MIN

Nu ska gruppen få testa att rollspela. Berätta att en person kommer att spela en roll som den som säger något oschysst. En annan person kommer att få testa att säga ifrån. Ni kommer nu att använda metodmaterialet med pratbubblor, både där det står en oschysst kommentar och de där det står en replik vad man kan svara.

För att det ska bli tydligt att personen som säger något oschysst är en påhittad person kan den personen få sätta på sig en rosett i håret, en hatt eller något annat som finns till hands. Demonstrera gärna hur övningen går till genom att tillsammans med en kollega så det blir tydligt i vilken ordning replikerna ska sägas och vem som är vem.



Den som säger något taskigt



Den som säger ifrån

## ROLLSPEL 1

Ställ fram två stolar, som om två personer sitter vid ett bord och fikar. Den som ska säga något förtryckande och oschysst sätter på sig rosetten och sätter sig på en av stolarna. Be en deltagare komma och sätta sig på den andra stolen. Berätta för deltagaren att du och din nya kompis är och fikar.

Be personen med rosett i håret att läsa upp repliken i med svart text.

**“Den personen kan ju inte vara en tjej, dens röst är ju jättemörk och låter som en kille?”**

Ge pratbubblan med orange text till den andra personen, och be den säga vad som står på den.

**“Det spelar ingen roll, man kan vara tjej fast man har mörk röst.”**

Fråga deltagaren om den vill testa att svara något annat, och visa fler förslag på repliker från pratbubblorna med orange text. Om personen inte vill, be nästa deltagare komma upp och svara samma sak som den första deltagaren gjorde. Fortsätt till alla deltagare fått testa att ingripa.

## ROLLSPEL 2

Låt stolarna stå kvar, och låt personen med rosetten fortsätta spela rollen som den som säger något oschysst. Be en deltagare komma och sätta sig på den andra stolen. Berätta för deltagaren att du och din nya kompis är och fikar.

Be personen med rosett i håret att läsa upp repliken i med svart text:  
**“Varför bryr sig folk som är HBTQ så mycket? Kan de inte bara chilla lite?”**

Ge pratbubblan med orange text till den andra personen, och be den säga vad som står på den.

**“Det är viktigt att bry sig om HBTQ-frågor”**

Fråga deltagaren om den vill testa att svara något annat, och visa fler förslag på repliker från pratbubblorna med orange text. Om personen inte vill, be nästa deltagare komma upp och svara samma sak som den första deltagaren gjorde. Fortsätt till alla deltagare fått testa att ingripa.

## ROLLSPEL 3

Ta nu bort stolarna och be tre deltagare vara med i rollspelet.

Be personen sätta rosetten i håret att förbereda sig på att läsa upp repliken i pratbubblan med svart text:

**“Lesbiska har så konstiga kläder på sig”**

Ge en pratbubbla med orange text till en av de andra personerna, och be den vara beredd att säga vad som står på den. Uppmana den personen att testa att höja lite på rösten och låta arg.

**“Det tycker inte jag!”**

Instruera den tredje deltagaren att stå nära personen som säger ifrån för att visa att den håller med.

Sätt igång rollespelet med att den första personen med rosett i håret läser sin replik. Gör om rollspelet några gånger för att träna tajmingen och samspelet mellan de som tränar på att ingripa.

Fråga deltagaren om den vill testa att svara något annat. Fortsätt till alla deltagare fått testa att ingripa.

När ni är klara, be de som spelat en roll och sagt oschyssta saker skaka av er rollerna ni spelat, t. ex. genom att ruska på kroppen, vifta med händer, armar och ben. Gå sedan en runda där deltagarna får svara på frågorna nedan.



- Hur kändes det att säga ifrån?
- Varför tror ni att det är viktigt att säga ifrån när någon säger något oschysst?

## ALTERNATIV OCH ANPASSNING

Be gruppen stå på ett led framför personen med rosett. Personen med rosett läser sin replik, och personen först i ledet säger det som står i en pratbubbla med orange text. Efter det ställer sig personen sist i ledet. Upprepa för varje person som står först i ledet. När alla testat att svara, byt det oschyssta påståendet mot ett annat påstående, och låt deltagarna en och en i testa att svara med ett annat svar.

# 7. AVSLUTNING 5 MIN

Avsluta passet genom att repetera vad vi gjort under passet. Fråga gruppen vad vi gjort idag. Skriv upp på tavlan och lägg till det som inte kommer upp.

Gå sen en runda där alla deltagare får säga en sak om passet, det kan vara något man tänkt på eller bara ett ord om hur man känner nu. Man får säga pass om man inte vill säga något.

## UTVÄRDERING

Ge varje deltagare en kula, och be dem lägga den i skålen med en ledsen, neutral, glad eller förvirrad gubbe. Du kan medan de lägger sina kulor fixa med dina papper eller börja packa så att deltagarna känner att de kan vara ärliga och att kursledarna inte tittar på dem.

## VAR KAN MAN FÅ MER INFORMATION OCH HJÄLP?

Berätta att man alltid kan prata med sin skolsköterska eller skolkuratoren om man har frågor om kroppen, kärlek eller känslor. Man kan också få gå till ungdomsmottagningen. Om det finns i staden ni är, berätta var den ligger.

# MÅNGA AV OSS



SEX FÖR ALLA

Ett projekt av RFSU Malmö  
Med stöd från Malmö Stad





