



# Youmo i praktiken

En vägledning om att samtala med unga som är nya i Sverige  
om sexualitet, hälsa, relationer och jämställdhet



Kroppen



Tobak, alkohol och droger



Kärlek och vänskap



Våld och orättvisor



Sex



Att må dåligt



Jag



Att ta hjälp



Familj

© Myndigheten för ungdoms  
och civilsamhällesfrågor 2020

ISBN 978-91-88455-86-4

Uppdragsansvarig: Madeleine Söderberg  
Text: Sandra Dahlén med uppdateringar av Anja Norell &  
Marit Nygård (2018) och Sara Simon Borsiin (2020)  
Grafisk form: Södra tornet, MUCF  
Illustration: Cecilia Birgersson Nordling

Tryck: Tryckservice AB, 2023  
Distribution: Myndigheten för ungdoms  
och civilsamhällesfrågor, MUCF  
Telefon: 010-160 10 10  
E-post: [info@mucf.se](mailto:info@mucf.se)  
Webbplats: [www.mucf.se](http://www.mucf.se)

# Förord

Fortfarande har många unga som är nya i Sverige svårt att få tillgång till information och samtal om frågor som rör hälsa, sex och relationer eller vilka rättigheter de har i Sverige. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, MUCF, har arbetat med att förändra detta. Myndigheten fick våren 2016 uppdraget att tillsammans med landstingens och kommunernas nationella webbplats Umo.se ta fram en sajt riktad till unga som är nya i Sverige. Sajten lanserades våren 2017 och fick namnet Youmo.se och har sedan dess fyllts på med innehåll. Sajten finns på olika språk och innehåller information om relationer, jämställdhet och sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter.

Till sajten har även denna vägledning tagits fram. Vägledningen är framtagen särskilt för dig som möter unga som är nya i Sverige i din vardag eller på fritiden. Vägledningen innehåller stöd för både enskilda samtal och för gruppsamtal. Den är tänkt att underlätta för vuxna att på ett inkluderande och normmedvetet sätt prata med unga om sexualitet, hälsa, relationer och jämställdhet med utgångspunkt i ungas rättigheter.

Stödmaterialen uppdaterades redan under 2018 med bland annat nya texter om våld och förtryck, könsstämpning och sexuellt våld. Under 2020 har vägledningen återigen uppdaterats med fler metoder om rasism och droger. Det finns även uppdaterade texter som innehåller kunskap och perspektiv som kan vara bra att ha inför samtal om alkohol och droger, rasism eller religion. Från och med hösten 2020 finns även ytterligare stöd genom webbutbildningen Rätt att veta!. Utbildningen är baserad på denna vägledning och innehåll från Youmo.se.

Jag hoppas att du kommer att ha stor nytta och glädje av *Youmo i praktiken* och sajten Youmo.se i ditt möte med unga som är nya i Sverige. Tillsammans kan vi hjälpas åt att säkerställa att unga som är nya i Sverige får tillgång till de rättigheter de har enligt lag – och kunskap för att kunna utöva dessa rättigheter. Först då har vi förutsättningar för att på riktigt kunna uppnå det ungdomspolitiska målet att alla unga ska ha tillgång till goda levnadsvillkor, makt att forma sina liv och inflytande över samhällsutvecklingen. Detta mål gäller alla unga, även de som är nya i Sverige.

# Innehåll

## Grundläggande fakta och perspektiv

- 7 Så här använder du vägledningen
- 9 Unga – så lika och så olika
- 11 Ungas rättigheter – din grund
- 13 Olika perspektiv på sexualitet
- 15 Normer och normkritik
- 19 Språk och inkludering
- 21 Rasism
- 25 Tips innan du samtalar

## Metoder för samtal

### 33 Kroppen

#### 34 I enskilt samtal

- 34 Att bli gravid
- 36 Omskärelse av snippan

#### 38 I grupp

- 38 Puberteten
- 41 Quiz om myter
- 45 Att bli gravid
- 48 Din kropp, du bestämmer
- 50 Så skyddar lagen

### 55 Kärlek och vänskap

#### 57 I enskilt samtal

- 57 Att få vänner
- 58 Att bli tillsammans

#### 60 I grupp

- 60 Att få vänner
- 61 Massa olika kärlek
- 62 Att bli tillsammans

## 65 Sex

### 69 I enskilt samtal

69 Enskilda samtal om sex?

### 70 I grupp

70 Sexlust

72 Okej sex

74 Stoppa kränkningar

## 77 Jag

### 81 I grupp

81 Mänskliga rättigheter

83 Jämställdhet

## 87 Familj

### 91 I enskilt samtal

91 Sluta kontrollera

92 Hedersrelaterat våld  
och förtryck

94 Att gifta sig

96 Vad bestämmer familjen?

### 98 I grupp

98 Sluta kontrollera

100 Hedersrelaterat våld  
och förtryck

102 Att gifta sig

104 Vad bestämmer familjen?

## 109 Tobak, alkohol och droger

### 112 I enskilt samtal

112 Riskbruk

### 113 I grupp

113 Droger och hälsa

115 Alkohol och hälsa

## 117 Våld och orättvisor

### 122 I enskilt samtal

122 Sexuella övergrepp

### 123 I grupp

123 Att möta rasism

124 Sexuella övergrepp

126 Var går gränsen?

## 129 Att må dåligt

### 134 I enskilt samtal

134 Trauma

135 Upptäck separatistiska  
grupper

### 137 I grupp

137 Må dåligt

138 Vad mår du bra av?

140 Upptäck separatistiska  
grupper

## 145 Att ta hjälp

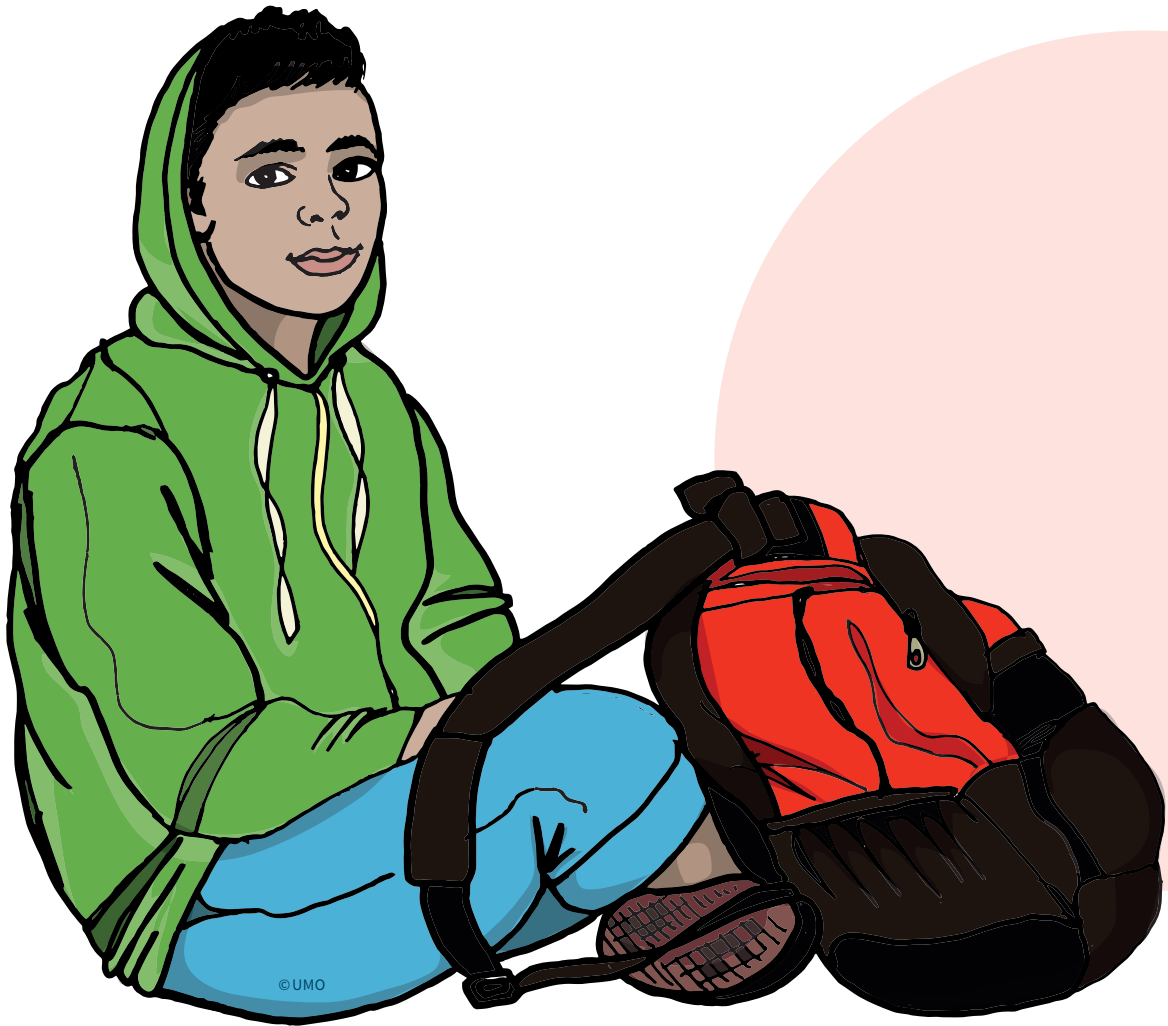
### 147 I enskilt samtal

147 Hitta rätt vård

### 148 I grupp

148 Hitta rätt vård

149 På ungdomsmottagningen



©UMO

# SÅ HÄR ANVÄNDER DU VÄGLEDNINGEN

**DEN HÄR SKRIFTEN** är till för dig som möter unga som är nya i Sverige – i ditt yrke, ideellt eller privat. Du kanske är fritidsledare, god man, personal på ett boende eller i ett hem, föreningsledare eller lärare. Eller så arbetar du inom elevhälsa, ungdomsmottagning, socialtjänst eller barn- och ungdomspsykiatri. Du kanske möter unga i enskilda samtal, i grupp eller både och. Oavsett vem du är och i vilka sammanhang du möter unga som är nya i Sverige, har du stora möjligheter att vara en viktig vuxen. Den här vägledningen är ett stöd för dig att samtala med unga om de ämnen som sajten Youmo.se tar upp – ämnen som är fundamentala i alla ungas liv och som unga har rätt att få kunskaper om.

Youmo.se är en sajt för unga mellan 13 och 20 år med information om sex, hälsa, relationer och rättigheter på sex olika språk (lätt

svenska, dari, tigriska, somaliska, arabiska och engelska). Flera av texterna, bildspelen och filmerna på Youmo.se kan lätt användas som samtalsunderlag.

Den här vägledningen guidar dig genom de ämnen sajten tar upp. Du får förslag på ingångar till samtal, tips på förhållningssätt och konkreta metoder. Alla metoder i den här vägledningen är direkt kopplade till material på Youmo.se. Både sajtens material och de tips och metoder som vägledningen presenterar kan användas i mötet med alla unga, oavsett om de är nya i Sverige eller inte. Sajtens innehåll och vägledningens tips och metoder är dock särskilt anpassade för de som inte talar bra svenska och kan behöva en mer grundläggande guidning i hur det svenska samhället fungerar.

**Youmo**

Make your text inclusive English English UMO

The body Love & friendship Sex Me Family Tobacco, alcohol, drugs Violence & harassment Feeling bad Seeking help

**Film: You decide over your body**  
Every person has the right to make decisions regarding their own body. This is a human right. But what does it mean?

**About Youmo**  
Youmo is a website where parts of UMO.se are presented in several languages. This is a website for young people aged 13–20 years with information, pictures and films about the human body, love, health, sex and many other topics.

ABOUT YOU MO

INLEDNING 7

## Vägledningens upplägg

### Grundläggande fakta och perspektiv

Den här delen innehåller information och perspektiv som är bra att ha som utgångspunkt i mötet med unga och som förklarar hur Youmo.se och den här vägledningen fungerar. Läs gärna igenom del 1 innan du inleder samtal utifrån vägledningens ämnen.

### Metoder för samtal

Den här delen är direkt kopplad till materialet på Youmo.se och strukturerad efter sajtens olika ämnen: kroppen, kärlek och vänskap, sex, jag, familj, tobak, alkohol och droger, våld och orättvisor, att må dåligt och att ta hjälp. I metoddelen får du stöd i hur du kan utgå från Youmo.se i enskilda samtal med unga, men också övningar för samtal med unga i grupp.

## Du behöver inte vara expert

Du behöver inte vara expert på alla de ämnen som Youmo.se och denna vägledning tar upp. Det viktiga är att du är en medmänniska som lyssnar och samtalar. Ämnen som kropp, sexualitet, relationer, rättigheter och hälsa kan vara känsliga. För vissa kan mötet med dig vara första gången de kommer i kontakt med information och öppna samtal om dessa ämnen. Du behöver inte kunna svara på alla frågor, men det är bra att kunna guida de unga till mer information eller det stöd som de behöver och har rätt till.

Använd Youmo.se och denna vägledning för att lära dig mer, hitta rätt ton och möjliga ingångar att använda i möten med unga. Ju tryggare du känner dig med olika ämnen, desto tryggare kommer de unga att vara med dig. Det viktiga är att utgå från att vi alla har samma grundläggande behov och rättigheter. Tänk på att mycket av det som unga som är nya i Sverige funderar på är något du även möter hos många andra unga. Samtidigt behöver vi kunna möta var och en individuellt – se varje människa med hens individuella erfarenheter, förmågor, styrkor, drömmar och uttryckssätt.

Med hjälp av Youmo.se och den här vägledningen kommer du att kunna skapa viktiga möten kring ämnen som alla behöver prata mer om. Du kan göra stor skillnad.



# UNGA – SÅ LIKA OCH SÅ OLIKA

**UNGA ÖVER HELA VÄRLDEN** har liknande frågor om kropp, sexualitet, relationer, normer och hälsa. De hanterar ofta stora förändringar i livet samtidigt som de funderar på framtiden. De förundras eller förfäras över förändringar i kroppen, kliver in i en vuxenvärld och försöker förstå och skapa sammanhang. Samtidigt kan de brottas med olika frågor. Någon har svårt att förstå sociala koder, en annan lever med kroppscomplex och någon märker att hen inte har den könsidentitet eller den sexuella läggning som omgivningen förväntar sig. En del är starkt religiösa och andra övertygade ateister. Någon har aldrig gått hand i hand med en person hen är kär i medan en annan kanske redan har gift sig.

Unga växer också upp i olika sammanhang. En del kommer från högutbildade hem i storstäder och andra från jordbrukarfamiljer på landsbygden. Unga kan ha levt väldigt skyddade liv, eller tidigt ha tagit stort ansvar som exempelvis familjeförsörjare. En del hör bomber detonera på natten medan andra sover i tystnad. För en del är det självklart att de ska få bestämma själva vem de vill vara tillsammans med eller gifta sig med. Andra är vana vid att familjemedlemmar är med och beslutar vem som ska gifta sig med vem. En del växer upp i trygga familjer medan andra är rädda för sin. Det här är skillnader som kan finnas i Sverige

liksom i övriga världen. Oavsett bakgrund har alla unga i Sverige samma rättigheter, och det är utgångspunkten för den här vägledningen.

## Unga i kris

Hemsidan Youmo.se vänder sig till unga som är nya i Sverige. Många, oavsett ålder, som lämnar ett land och kommer till ett nytt hamnar i en kris. De flesta har inte hunnit lära sig särskilt mycket om Sverige och de har lämnat sin vardag med skola, arbete, vardagliga sysselsättningar, vänner och familj bakom sig. Det mesta är nytt – alltifrån matvanor, årstider och språk till det svenska välfärdssystemet, lagstiftningen och sociala koder. Det är mycket att ta in och bearbeta.

Samtidigt kan resan innebära nya möjligheter. En del har exempelvis familj och vänner som guidar en i det nya landet eller en förälder som fått en ny tjänst genom arbetskraftsinvandring. För den som flytt till Sverige kan det nya landet innebära lugn och trygghet och kanske att må bra för första gången på länge. Men många unga som flytt bär på trauman. Ensamkommande unga kan känna sig mycket ensamma och behöver hantera vardagliga och nya situationer utan nära och kära. De kan dessutom ha hamnat i svåra situationer, till exempel att pressas att betala av skulder till smugglare.

Ensamkommande unga kan i tidigare hemländer eller under flykten hit ha varit utsatta för människohandel, och de riskerar också att utsättas för människohandel i Sverige.

Själva flykten har för många inneburit svåra upplevelser, men även den första tiden i Sverige kan innebära svåra prövningar, till exempel om man går igenom en asylprocess. Risken att må dåligt är stor. Det kan yttra sig i både fysiska och psykiska symptom. Många berättar inte för någon om vad de varit med om, hur de känner och vad de tänker på. Psykisk ohälsa kan alltså ha kopplingar både till flykten och till etableringsprocessen. Du kan läsa mer om psykisk ohälsa, trauma och traumamedveten omsorg under temat *Att må dåligt* på sidan 129.

## Reflektera

Det är viktigt att du som vuxen funderar på vilka föreställningar du har om unga generellt och om dem du möter.

- Vad vet du om dem du möter och vilka antaganden gör du?
- Vilka erfarenheter delar du och de unga du möter?
- Vilka erfarenheter kan de unga ha som du saknar?

## Tips

Lär dig gärna mer om människohandel.

Sök på [Migrationsverket.se](https://migrationsverket.se) och

[Jamstalldhetsmyndigheten.se](https://jamstalldhetsmyndigheten.se).

Jämställdhetsmyndigheten har sedan 2018 regeringens uppdrag att nationellt samordna arbetet mot människohandel i Sverige.

På [Nmtsverige.se](https://nmtsverige.se) (Nationellt metodstöd mot prostitution och människohandel) finns den kostnadsfria webbutbildningen

Människohandel med barn och unga.

## REFERENSER

CAN (2017) Ensamkommande och missbruk – i karg jord. I *Alkohol & Narkotika*, nr 1 2017.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2015).

*Fokus 15 – Ungas sexuella och reproduktiva rättigheter, en tematisk kartläggning.* Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

UMO (2016). *Vad behöver unga nyanlända? En studie av ensamkommandes och andra unga nyanländas behov när det gäller frågor kring sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) och psykisk hälsa.* Stockholm: UMO.

# UNGAS RÄTTIGHETER – DIN GRUND

**DEN HÄR VÄGLEDNINGEN** vilar på grunden mänskliga rättigheter. Deklarationen om de mänskliga rättigheterna fastslog 1948 alla människors rätt till bland annat jämlikhet, god hälsa, frihet, personlig säkerhet, social trygghet och utbildning. All personal inom kommunala, landstingsdrivna och statliga verksamheter ska arbeta för att ungas rättigheter uppfylls i praktiken. Men unga har självklart dessa rättigheter även utanför nämnda verksamheter.

År 1979 tydliggjordes kvinnors mänskliga rättigheter – att kvinnor och män ska ha samma rättigheter och att kvinnor inte ska bli diskriminerade inom vare sig familjen eller på arbetsmarknaden.

År 1989 kom FN:s konvention om barnets rättigheter, som också kallas barnkonventionen. Barnkonventionen definierar varje människa under 18 år som barn och säger att barn är individer och inte föräldrarnas eller andra vuxnas ägodelar. I barnkonventionen, som Sverige och många andra länder har undertecknat, står det bland annat att barns privatliv ska respekteras, att barn har rätt till utbildning och god hälsa samt att barn ska skyddas mot vanvård och mot fysiskt och psykiskt våld. Riksdagen röstade

under 2018 för att barnkonventionen skulle bli lag och är nu gällande sedan 2020.

Mänskliga rättigheter gäller alla unga oavsett funktionsförmåga, kön, sexuell läggning, religion eller ursprung – en grund för dig att stå på när du möter unga som är nya i Sverige. Men många unga behöver också få information om att dessa internationella rättigheter existerar – information som måste göras begriplig oavsett språkkunskaper eller funktionsvariationer.

## Rätt till sexualundervisning och jämställdhet

På FN-konferenser sedan 1990-talet har ungas rättigheter lyfts fram och diskuterats. En majoritet av världens länder har enats om att reproduktiv hälsa ingår i de mänskliga rättigheterna och att reproduktiv hälsa gäller alla människors samlevnad, relationer och sexualliv. Det har också bestämt att alla unga har rätt till preventivmedel och sexualundervisning. Majoriteten av världens länder har skrivit under på att kvinnors jämlikhet med män inte får frångås med argument om kultur eller religion.

### REFERENSER

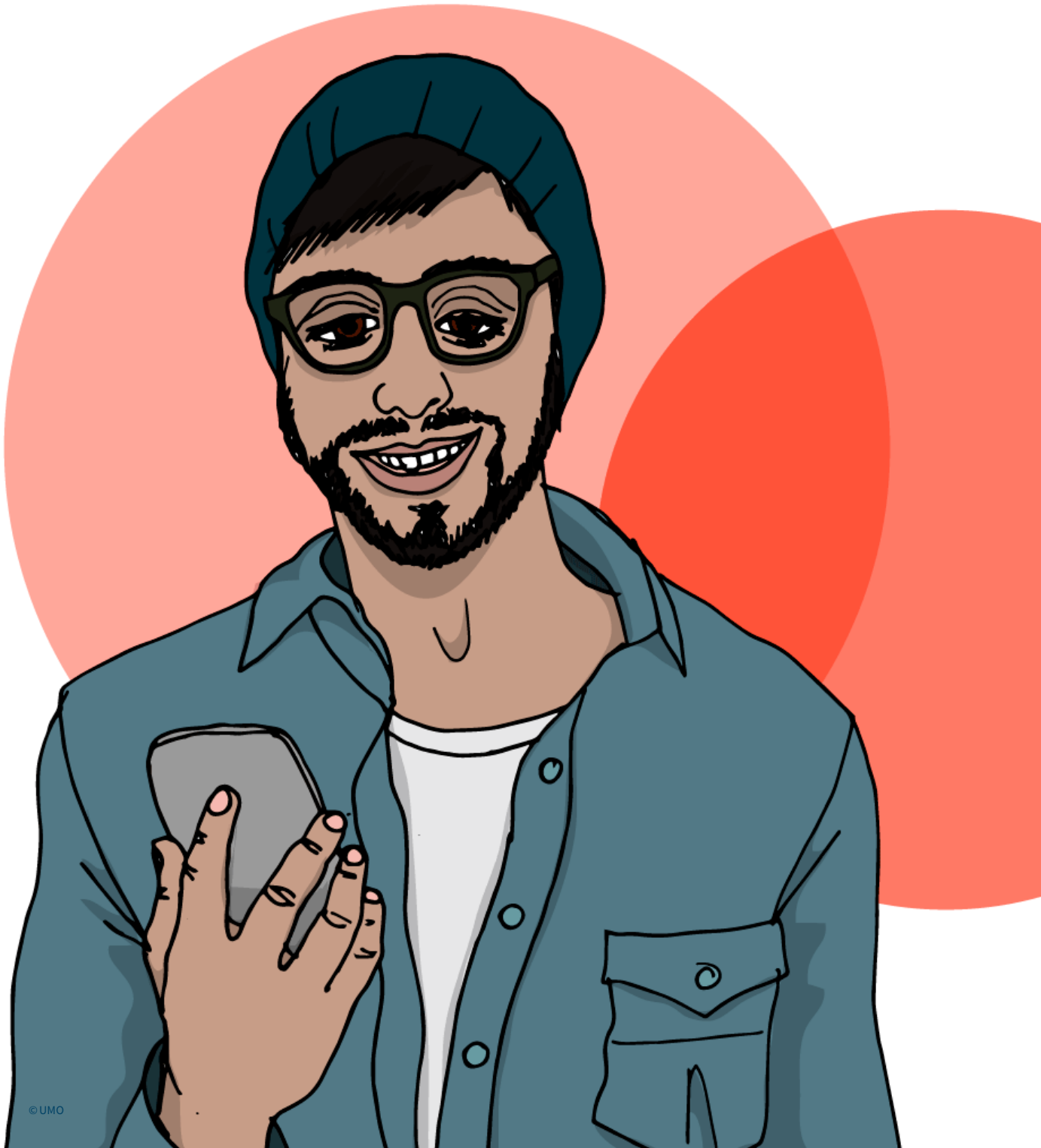
RFSU (2007). *Rättighetspraktika – om sexualitet och mänskliga rättigheter*.

### ELEKTRONISKA KÄLLOR

[www.regeringskansliet.se/regeringens-politik/demokrati-och-manskliga-rattigheter/fakta-om-manskliga-rattigheter/vad-ar-manskliga-rattigheter/](http://www.regeringskansliet.se/regeringens-politik/demokrati-och-manskliga-rattigheter/fakta-om-manskliga-rattigheter/vad-ar-manskliga-rattigheter/)  
[www.srhr.se](http://www.srhr.se)

### Reflektera

- Vilka av de mänskliga rättigheterna är mest relevanta i ditt arbete?
- Hur kan du tydligare utgå från de mänskliga rättigheterna i samtal med unga?



# OLIKA PERSPEKTIV PÅ SEXUALITET

**NÄR UNGA KOMMER** till Sverige kan de hamna i situationer där saker och ting inte längre är självklara eller ens begripliga. En person som kommer till ett nytt socialt sammanhang förstår inte alltid vad som förväntas av hen. Missförstånd och jobbiga situationer kan uppstå. Det kan skapa osäkerhet och en risk att personen isolerar sig, får sämre hälsa och svårare att skapa ett meningsfullt liv.

I Sverige, likt i många andra länder, umgås de flesta över könsgrensar och har mycket kläder på sig när det är kallt, och lite kläder på sig när det är varmt. Kyssar och annan intimitet visas i serier och filmer. I vissa delar av världen kan det vara på andra sätt. Är man inte van vid detta kan det vara förvirrande eller chockartat att möta dessa kulturyttringar.

På vissa sätt sticker Norden och särskilt Sverige ut inom områdena sexualitet och jämställdhet. I Sverige användes sexualupplysning och tillgång till preventivmedel som del i fattigdomsbekämpningen redan på 1930-talet. På 1940-talet var Sverige ett av de första länderna i världen med att avkriminalisera homosexualitet. År 1955 var Sverige först i världen med att införa obligatorisk sexualundervisning i skolan, vilket Sverige fortfarande är ganska ensamt om. Sedan 1960-talet har pornografi varit tillåtet. Sverige var också först i världen med att 1970 införa särskilda ungdomsmottagningar.

Under 1990-talet var Sverige först i världen med förbud mot köp av sexuella tjänster. Fortfarande utmärker sig Sverige tillsammans med några andra länder genom att många invånare tycker att unga får ha sex med varandra utan att vara gifta. I Sverige är det till och med vanligt att pojk- och flickvänner får sova över hos varandra.

Dessutom räknas Sverige som ett av de mest sekulära länderna i världen. Religiösa ledare har inte någon stark röst i samhället, vare sig det rör sig om politik eller sexualitet, och relativt få svenskar reglerar sitt sexliv utifrån religion.

Svenska statens intresse för medborgarnas sexualitet och reproduktion har också negativa sidor. Sverige har till exempel en historia av tvångssteriliseringar av bland annat samer, romer, personer med olika funktionsvariationer och transpersoner.

## Den svenska självbilden

Den syn på sexualitet och relationer som har skapats i Sverige är ganska ovanlig i världen. Om man har vuxit upp i Sverige, eller levt här en längre tid, är det dock lätt att glömma detta. Det är lätt att få uppfattningen att det är andra som är konstiga i sin syn på sexualitet och relationer, när det internationellt sett är Sverige som är ovanligt och därmed kan ses som konstigt.

Samtidigt som Sverige alltså sticker ut när det gäller sexuella och reproduktiva rättigheter är det viktigt att tänka på att det finns flera perspektiv. Det kan hända att unga som flyttar till Sverige inte alltid upplever det svenska samhället som mer öppet och liberalt när det gäller till exempel sexualitet, relationer eller könsidentitet. Du kanske kommer att möta unga som har bott i ett land där det finns ett tredje juridiskt kön eller som tycker att det är märkligt att två killar som håller varandra i handen ofta tolkas som homosexuella i Sverige. Andra kan uppleva att konsten att flirta eller uppvakta någon man gillar inte finns i Sverige, eller att det är få som pussas och hånglar på offentliga platser. Du kan även möta unga som själva har varit aktivister inom till exempel sexualupplysnings- eller hbtq-frågor.

För den som har levt i Sverige i många år kan det vara givande att försöka se på Sverige med ett utifrånperspektiv. Det kan göra att man förstår unga som är nya i Sveriges funderingar och reaktioner bättre. Och oavsett de ungas tidigare erfarenheter, är det viktigt att komma ihåg och att förmedla att rätten att bestämma över sin kropp är universella rättigheter, inte specifikt svenska.

### Reflektera

- Vad tycker du är bra med synen på sexualitet och relationer i Sverige?
- Vad tycker du är problematiskt med synen på sexualitet och relationer i Sverige?
- Vad har du för föreställningar om synen på sexualitet utanför Sverige? Tänk speciellt på länderna de unga du möter har bott i.

### REFERENSER

Lennerhed, L. Sexualupplysning och reproduktiv hälsa i Sverige under 1900-talet. Sex i folkhemmet. I SOU1994:37 *Sexualupplysning och reproduktiv hälsa i Sverige under 1900-talet*.

# NORMER OCH NORMKRITIK

**I ALLA SAMHÄLLEN** finns normer, både som nedskrivna och oskrivna regler. De behövs för att vi ska kunna leva med varandra. Det är vi människor som skapar normer. Ofta har normerna blivit så självklara för oss att vi inte tänker på dem, men de märks om du själv eller någon annan bryter mot dem. Att bryta mot normer leder ofta till negativa konsekvenser. Det kan vara stora konsekvenser, till exempel att bli utsatt för diskriminering. Men det handlar oftast om blickar, frågor eller kritik från andra människor. Normer talar om vem som är normal och inte, vem som är viktig och vem som inte är det.

Heterosexualitet är ett exempel på en norm i samhället. Den så kallade heteronormen kan göra att du förutsätter att alla unga du möter är heterosexuella. Kanske uttrycker du det genom skämt och kommentarer, eller genom att fråga om en kille har en flickvän. En person som inte är heterosexuell får då signaler om att hans identitet och erfarenheter inte riktigt passar i din värld och att det kan vara svårt att prata med dig om allting. Det här är ett exempel på hur normer kan osynliggöra människor, erfarenheter och berättelser.

## Medveten om normer

Normkritik och normmedvetenhet betyder inte att alla normer måste ifrågasättas. Det är de normer som begränsar människor och riskerar att bidra till exempelvis exkludering, kränk-

ningar och osynliggörande som vi behöver ifrågasätta, till exempel heteronormen.

Ett sätt att vara normmedveten är att fundera på och granska vad samhället och du själv ser som självklart och inte. Det är också viktigt att prata på ett inkluderande sätt, och inte anta saker. Normmedvetenhet både i tanke och i handling hos dig som möter unga är en förutsättning för att alla unga ska bli sedda, känna sig trygga och kunna få den information och det stöd de behöver.

Det kan också vara bra att tänka på att det är stor skillnad mellan att bryta mot någon norm ibland och att ständigt bryta mot normer och bli ifrågasatt i din vardag på grund av till exempel vem du är, hur du ser ut, din religion eller sexualitet.

## Genusperspektiv

En del i ett normmedvetet eller normkritiskt perspektiv handlar om att förstå hur verksamheter kan arbeta med frågor som rör genus. Genus handlar om föreställningar om hur kvinnor och män är eller ska vara. Dessa föreställningar skapar ojämställdhet. Att killar förväntas vara busiga medan tjejer förväntas vara hjälpsamma och lugna skapar olika villkor för tjejer och killar. Att vi delas in i män och kvinnor osynliggör många transpersoner. Att killar förväntas vara intresserade av tjejer och tvärtom lägger grunden för homofobi.

Att ha ett genusperspektiv innebär att se

könsnormen, mönster av ojämställdhet mellan kvinnor och män, och att se hur den som inte passar in i normen hamnar utanför. Ett genusperspektiv innebär också att se hur män generellt är norm i samhället. Skolans undervisning kan exempelvis se just mäns historia som den viktigaste, och fritidsverksamheter för unga är ofta mer anpassade till killar. Det här kanske inte personalen är medveten om förrän de ser över undervisningen, för statistik på besökare eller räknar hur resurser fördelas könsmässigt. Det behövs ett systematiskt arbete för att kunna se mönster och förändra dessa. Och det behövs samtal både mellan vuxna och mellan vuxna och unga om normer för maskulinitet och femininitet. Hur förväntas man egentligen vara för att passa in? Varför då? Och vad får det för konsekvenser?

Med ett genusperspektiv kan du förändra ojämlika villkor, bemöta unga som individer och förebygga exempelvis ohälsa och våld.

## Inkludering

För att främja god hälsa hos unga, kunna ge rätt stöd och på allvar uppfylla mänskliga rättigheter behöver vi jobba medvetet så att alla unga kan få tillgång till det stöd och de insatser som finns.

Det är viktigt att reflektera kring sig själv och sin omgivning för att kunna främja inkludering. Man kan ställa sig frågor som ”Vilka är det som kommer till verksamheten?”, ”Vilka syns på bilder här?” och ”Hur pratar jag om kärleksrelationer till de unga jag möter?”. Kanske syns till exempel enbart ljushyade personer på bild på föreningens hemsida eller så kan bara gående komma in i alla delar av lokalen.

Unga behöver få möjlighet att diskutera

normer och deras konsekvenser. Youmos ämnen såsom kropp, sexualitet och rättigheter har en stark koppling till normer: vad som ses som normalt och vad som anses vara rätt och fel. Det är därför bra att själv ha reflekterat över detta för att kunna vara en bra samtalspart, men även för att kunna bjuda in till samtal på ett bättre sätt.

## Tips

**Vi behöver inte vara normfria, men däremot normmedvetna. För dig som arbetar i en verksamhet som möter unga är det också viktigt att du tillsammans med dina kollegor ser över vilka normer som skapats i er verksamhet. Gör det ni kan för att alla unga ska känna sig trygga och behandlas likvärdigt. Fundera även hur er kommunikation tydligt kan signalera vilka verksamheten finns till för.**

**Du och dina kollegor kan behöva se över er webbplats, material som ligger framme, affischer och rutinfrågor för att visa på öppenhet och kompetens kring sådant som könsidentitet, religion eller funktionsvariation.**

## Reflektera

- Vilka normer har du själv erfarenhet av att bryta mot?
- Vilka normbrott brukar du själv reagera på?
- Hur kan du tydligare signalera vilka normbrytande ämnen unga personer kan prata med dig om?



## Att möta verkligheten

Många unga som kommer till Sverige har en stark tilltro till det svenska samhället när det gäller demokrati och jämlikhet. Både internationellt och i Sverige kopplas det svenska samhället ofta till positiva värden när det gäller rättvisa, respekt för lagstiftning och de mänskliga rättigheterna. Denna bild förstärks ofta av de vuxna som de unga kommer i kontakt med i Sverige genom till exempel skolan och olika samhällsorienterande insatser. Du som vuxen har såklart en viktig roll när det gäller att stärka de unga du möter. Att informera om rättigheter är ett av dina viktigaste uppdrag, men samtidigt behöver du hjälpa unga när dessa rättigheter inte uppfylls. När kvinnor får prata mindre än män, när någon utsätts för rasism eller vid annan diskriminering. Därför är det viktigt att du som vuxen har kunskap om och möjlighet att reflektera med de unga kring skillnaden mellan det bemötande som alla unga har rätt till och den verklighet de faktiskt möter.

## Medveten och ödmjuk

Ett normkritiskt eller normmedvetet förhållningssätt är en ingång till att skapa trygghet, jämlika villkor och goda samtal. I förhållningssättet ingår att se din roll som vuxen och vilken position du har gentemot unga. Det är viktigt att se och respektera ungas erfarenheter. Som vuxen vet du många gånger mer än unga, men i andra fall sitter den unga på kunskaperna. Unga ska inte behöva utbildas om känsliga ämnen. Vuxna kan behöva erkänna att de har bristande kunskaper i ett ämne och att de själva ansvarar för att ta reda på mer till nästa möte.

Det är viktigt att vara ödmjuk genom att inte anta saker du inte vet särskilt mycket om. Det kan gälla sådant som könsidentitet, religion, sexuell läggning, funktionsförmåga eller hur det är för den unga att vara just ung. Som en ödmjuk lyssnare förstår du kanske inte allting men står ändå på den ungas sida. Du kan vara en trygg person för den unga att återkomma till gång på gång. Du behöver inte lösa alla problem och ibland finns det inga lösningar. Men du kan finnas som stöd och lyssna och följa med när den unga behöver någon bredvid sig, även när den unga inte riktigt hittar rätt ord, betar sig konstigt eller har gjort något som vuxna inte tycker är bra.

### REFERENSER

Johansson, T. (Red.) (2005). *Manlighetens omvandlingar – ungdom, sexualitet och kön i heteronormativitetens gränstrakter*. Göteborg: Daidalos.

RFSL Ungdom & Forum för levande historia (2011). *Bryt! Ett metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet*. Stockholm: DixA AB.

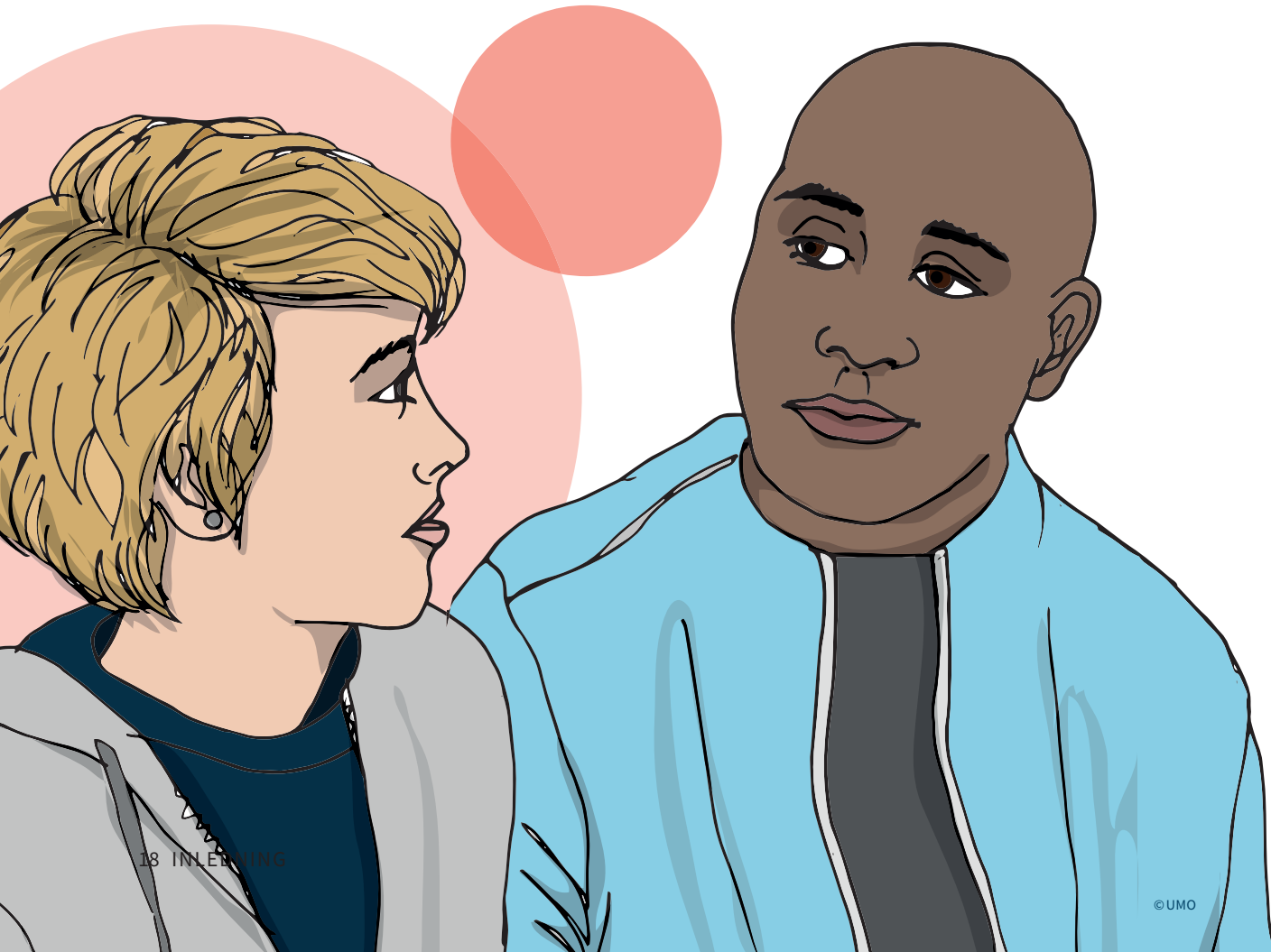
UMO (2016). *Vad behöver unga nyanlända?*

*En studie av ensamkommandes och andra unga nyanländas behov när det gäller frågor kring sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) och psykisk hälsa*. Stockholm: UMO.

Ungdomsstyrelsen (2012). *Före han slår – om effektiva våldsförebyggande metoder med genusperspektiv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Armijo Holmberg, L., Norell, A. & Nygård, M. (2012) *Lås Upp: begränsande normer*. Stockholm: Botkyrka kvinnojour

Berggren, N. & Nilsson, T. (2012) *Does Economic Freedom Foster Tolerance?* *Kyklos International Review for Social Sciences*, 66 (2), 177-207



# SPRÅK OCH INKLUDERING

**SPRÅK ÄR ALDRIG NEUTRALT.** Det syns i språket vem som har haft eller har makt och inflytande ett samhälle. Tänk till exempel på ord och uttryck som *ombudsman*, *i allmänhet*, *på tu man hand* eller *damfotboll*. Där syns det att ordet *man* i princip har betytt *person* i Sverige. Det är inte för att någon med flit försökt göra kvinnor osynliga i språket, det har bara blivit så. De uppdelningar och begrepp vi använder blir ofta så självklara att vi ser dem som verklighet och vi glömmer bort att det är vi människor som själva har skapat språket och alla uppdelningar.

När vi använder språket utan att tänka på hur vi gör det så kan det bli så att vi förstärker uppdelningar och normer i samhället, fast vi inte vill det. Därför är det viktigt att vi tänker på hur vi pratar och skriver. Språk är makt, men vi har också makt över språket.

Ofta finns det inget tydligt rätt och fel. Men det finns saker du kan tänka på och göra för att vårt språk ska bli mer inkluderande och för att undvika att sära, begränsa eller diskriminera någon. Här är några exempel:

- Ibland vet du inte vilka ord som är sårande eller diskriminerande. Men du kan alltid vara noga med att undvika ord du fått veta är jobbiga. Du kan också säga till de unga att det är bra att säga till om du använder något dåligt ord så att du kan byta.
- Benämnen även normen eftersom den ofta tas för given och glöms bort. Kom till exempel ihåg att nämna heterosexualitet som ett exempel på en sexuell läggning.
- Testa att vända på perspektiven. Vad händer om du säger herrfotbolls-VM och inte bara fotbolls-VM?

## REFERENSER

Wojahn, D (2015). *Språkaktivism: Diskussioner om feministiska språkförändringar i Sverige från 1960-talet till 2015*. Södertörns högskola.

Hornscheidt, L & Landqvist, M (2014). *Språk och diskriminering*. Studentlitteratur.

**ELEKTRONISK KÄLLA**  
RFSL  
[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

## Tips

Här är några exempel på hur du kan utmana normer och föreställningar med hjälp av språket och samtidigt bidra till att fler känner sig trygga och inkluderade.

*Första generationens svenskar* – ett uttryck som signalerar att personer som har flyttat till Sverige är en del av den svenska befolkningen och gemenskapen, i kontrast till uttrycket *första generationens invandrare*.

*Alla diskar sin egen disk* – i stället för uttrycket *din mamma jobbar inte här* som tydligt kopplar ihop kvinnlighet och moderskap med ansvar för hushållsarbete.

*Vuxen hemma* eller *vårdnadshavare* istället för *mamma* eller *pappa*. Många unga lever inte i kärnfamiljer.

## Reflektera

Det finns ingen lista eller mall för vilka ord som är problematiska att använda, eftersom språket får olika betydelse i olika sammanhang. Vi kan däremot försöka bli uppmärksamma på hur vi använder språket. Använder vi olika ord eller sätt att prata på beroende på vem vi pratar om, eller vem vi pratar med? Pratar vi olika beroende på situation och sammanhang? Fundera gärna vidare kring de här frågorna:

- Har du reagerat eller sagt ifrån när någon har använt ett visst ord eller uttryck? Vilka ord eller uttryck går att använda istället?
- Har någon reagerat eller sagt ifrån när du har använt ett visst ord eller uttryck? Vilka ord eller uttryck går att använda istället?
- Finns det fler ord eller uttryck som du tror kan såra människor? Vilka ord eller uttryck går att använda istället?

# RASISM

**INOM FORSKNINGEN** finns många olika perspektiv på och definitioner av rasism. Rasism kan till exempel beskrivas som tanken om att människor kan delas in i grupper utifrån etnicitet, hudfärg, kultur eller religion och att vissa av dessa grupper anses bättre och andra sämre. Rasism gör skillnad på människor och leder till diskriminering, utsatthet och förtryck.

Många unga som är nya i Sverige får tyvärr uppleva rasistiska situationer, handlingar och strukturer. Vissa har växt upp på platser där många personer har haft samma hudfärg eller religion som de själva har, och det kan då vara ovant att befinna sig i ett samhälle där den egna hudfärgen eller religionen blir mer synlig. I mötet med Sverige, där de flesta är vita och vithet är norm, kan rasism bli mer synlig för vissa unga som är nya i Sverige.

Att du som vuxen är medveten om rasism och hur den kan påverka livet för unga som är nya i Sverige är viktigt:

- för att du ska kunna ge bra stöd när en ung person har blivit utsatt för rasism
- för att kunna vara uppmärksam på hur du själv kan riskera att säga eller göra något rasistiskt utan att mena något illa
- för att du ska kunna hjälpa unga att orientera sig, till exempel att få veta hur de kan anmäla diskriminering eller att hitta forum där de kan dela erfarenheter med andra som har varit med om liknande saker

- för att kunna bidra med hopp och förmedla att det finns ett starkt engagemang och många organiserade initiativ för att motverka rasism i Sverige.

## Rasism i historien

Rasism har funnits länge i svensk historia. Vilka grupper som utsätts för rasism i Sverige i dag är inte en tillfällighet och gamla idéer om vilka grupper som anses mindre värda finns fortfarande kvar.

Rasistiska stereotyper har genom historien skapats för att legitimera bland annat kolonisering, slavhandel och fördrivningen av samer från deras marker i Sverige. Den svenska botanikern Carl von Linné som verkade på 1700-talet var med och formade idén om att människan kan delas in i olika raser med olika färger, egenskaper och värden. Sverige grundade också världens första statliga rasbiologiska institut 1922. Utifrån föreställningar om ras och rasers olika egenskaper undersöktes fram till 1950-talet över 100 000 svenskar, varav många också steriliserades.

Under 1960- och 70-talen svängde Sverige kraftigt i frågor om rasbiologi och kolonialism och Sverige som land började stödja antikoloniala rörelser och kritisera rassegregationen i USA. Den biologiska indelningen av raser har forskare sedan länge slutat använda. Samtidigt finns det i västvärlden i dag en rasism som grundas på religiösa, kulturella och vissa biologiska argument.

Det Sverige som unga som är nya i Sverige möter har alltså en lång historia av rasism och diskriminering. Samtidigt är det ett samhälle med starka ideal om jämlikhet och antirasism, och som sedan länge har lagar mot diskriminering.

## Rasism idag

Rasism handlar om stereotyper och föreställningar om olika grupper, men rasism är inte bara det. Rasism handlar också om ojämlikhet i samhället. De grupper som utsätts för rasism diskrimineras till exempel på arbetsmarknaden, bostadsmarknaden och inom sjukvården. Unga som är nya i Sverige kan utsättas för rasism i olika former och av olika orsaker.

Afrosvenskar är den minoritet i Sverige som är mest utsatt för hatbrott, diskriminering och ojämlikhet inom alla samhällssektorer. Det gäller till exempel inom utbildning, hälsa, boende och arbetsliv.

Muslimerna möter rasism och islamofobi på olika sätt. Forskning har visat hur lärare har bedömt uppsatser från elever med muslimskt klingande namn sämre än de som uppfattades som svenska eller amerikanska namn.

Rasism mot romer har en lång historia i Sverige. Många äldre romer har erfarenheter av att ha blivit bortjagade från sina boplatser och utslängda från klassrum, bara på grund av sin etniska tillhörighet. Det finns fortfarande exempel på när romers rätt och tillgång till skola, arbete bostäder och sjukvård inte tillgodoses. Romer utsätts också för hatbrott och diskriminering.

Grupper som inte utsätts för rasism har fördelar i samhället. Det kan kallas privilegier. De grupper som har dessa privilegier

har fler förebilder som liknar dem själva inom till exempel politik och media. De utsätts inte för våld på grund av sin hudfärg. De har lättare att hitta ett jobb och behöver inte oroa sig för att få sin jobbsökning bortsorterad på grund av namn.

Undersökningar visar att stöd för öppenhet och inkludering ökar, men samtidigt upplever många ett mer hästskt samhällsklimat där rasismen visar sig allt tydligare. Den nazistiska och rasistiska organiseringen ökar i Sverige. Det är viktigt för unga som är nya i Sverige att känna till att det finns ett starkt motstånd mot rasism i Sverige. Många står upp för mänskliga rättigheter och mot rasism både i personlig och i organiserad form. Det finns flera initiativ för att motverka rasism, både ideella, privata och offentliga. Även svenska staten deltar i, och bidrar med finansiering till, det antirasistiska arbetet både i Sverige och internationellt.

## Vardagsrasism

Ofta tänker vi på rasism som något vi själva inte är en del av. Ändå sägs och görs det mycket i vardagen som uttrycker rasism, utan att personen som sa eller gjorde det ser sig som rasist. Begreppet vardagsrasism hjälper oss att bredda synen på rasism genom att belysa vardagliga handlingar och uttalanden som kan vara omedvetet rasistiska. Det kan hjälpa oss att se och stoppa rasism som unga som är nya i Sverige drabbas av.

Vardagsrasism handlar alltså om att andra människor antar saker om dig, ifrågasätter att du hör hemma i Sverige och behandlar dig som annorlunda och exotisk utifrån bland annat din hudfärg och ditt hår.

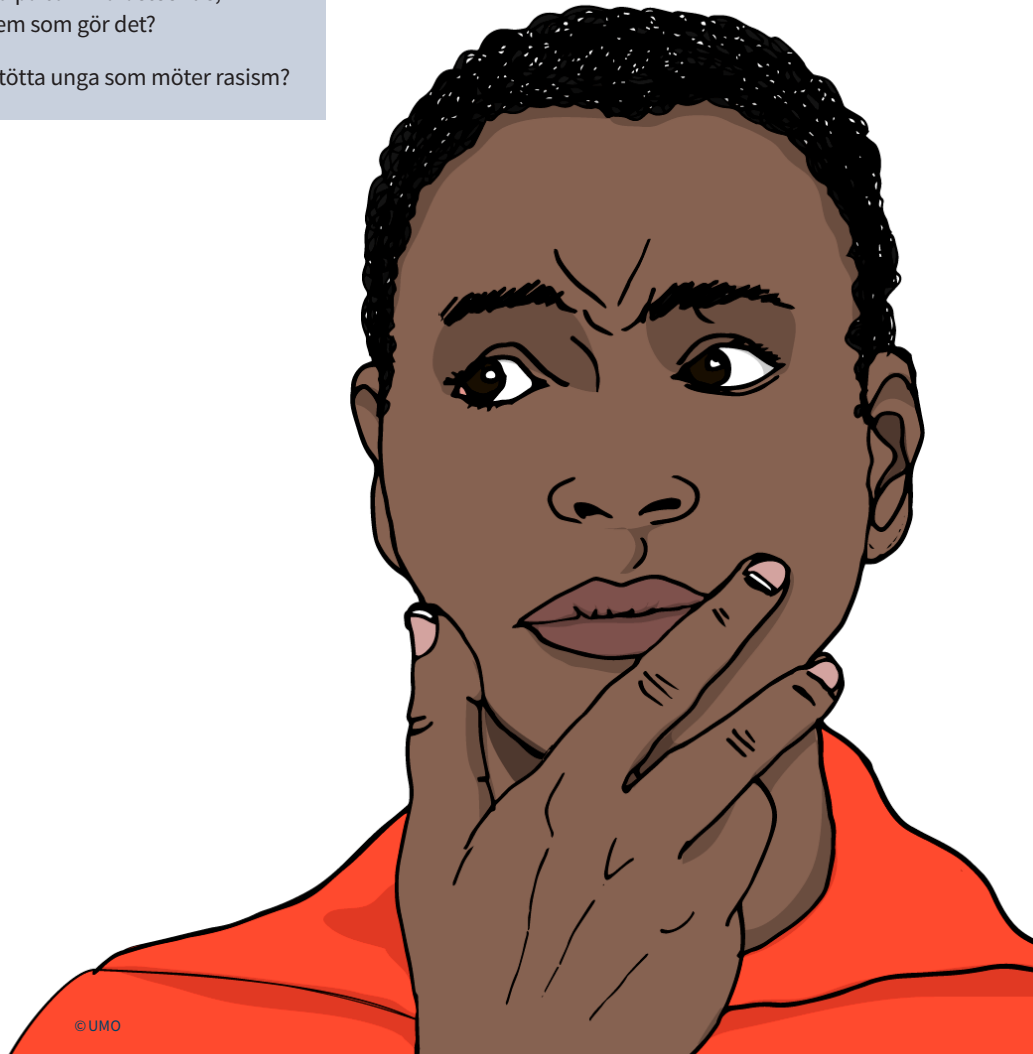
## Reflektera

Rasistiska föreställningar och stereotyper kan tyvärr ganska ofta göra att unga behandlas olika. Om en kille med ljus hud som har växt upp i Sverige till exempel gör något som han inte får, blir han kanske tolkad som busig, men om en kille som är född utanför Sverige och har mörk hud gör samma sak kanske han ses som bråkig och problematisk.

- Finns det risk att du undermedvetet reagerar olika på samma beteende, baserat på vem som gör det?
- Hur kan du stötta unga som möter rasism?

## Tips

Under kategorin *Våld och orättvisor* finns en metod för att prata med unga i grupp om erfarenheter av att möta rasism och fördomar.



Exempel på vardagsrasism kan vara

- att ofta få frågan ”Var kommer du ifrån” som den första frågan när du möter en ny person, med följdfrågan ”Men var kommer du ifrån egentligen?” när du svarat Jönköping
- att ofta bli tilltalad på engelska trots att du börjat samtalet på svenska
- att bli tafsad i håret av en okänd person som tycker ”att det ser så tjockt ut”
- att ofta få höra ”Ni som är från ... är/gör ju så här”.

Ett uttalande kan vara rasistiskt oavsett om en person känner sig kränkt av ett visst uttalande eller inte. Att använda rasistiska ord normaliserar rasism, även om det görs på skoj och alla närvarande säger att de tycker det är okej. Den som aldrig har utsatts för vardagsrasism brukar sällan se det som ett problem, eftersom det ofta sker utan någon ond eller rasistisk avsikt. Men för den som blir utsatt så blir varje rasistisk handling en del av ett mönster som upprepas.

Konsekvensen blir att vissa utseenden, hud-

färger, språk eller kulturer ses som annorlunda och inte en del av det som definieras som ”vi svenskar”. Att ständigt utsättas för vardagsrasism leder också till otrygghet och osäkerhet kring sina rättigheter. Många unga som flyttar till Sverige tolkar under den första tiden inte de situationer de utsätts för som rasistiska. Det är därför viktigt att ha trygga vuxna i sin närhet med kunskap om rasism för att kunna prata om sina upplevelser, tolka dem, och få rätt stöd.

## Att peka ut problemet

Den som påtalar rasism kan ofta mötas av andra slätar över eller bortförklarar. Till exempel kan du få höra att det inte var menat så, att problemen inte är så stora eller att det är värre på andra platser. Detta kan göra att den som utsatts för rasism själv känner skuld och skam för det. I kapitlet *Väld och orättvisor* kan du läsa mer om diskriminering. Där finns också en metod för att prata med unga om erfarenheter av rasism på ett sätt som ger verktyg att sätta ord på upplevelser av utanförskap och särbehandling.

## REFERENSER

Aldrin, E. (2017). Assessing Names?: Effects of Name-Based Stereotypes on Teachers' Evaluations of Pupils' Texts. *Names, A Journal of Onomastics*, 65:1, s. 3–14, 2017.

De los Reyes, P., Molina, I. & Mulinari, D. (Red.) (2003). *Maktens (o)lika förklädnader – kön, klass och etnicitet i det postkoloniala Sverige*. Stockholm: Atlas.

Hübinette, T., Hörnfeldt, H., Farahani, F. & León Rosales, R. (red.) (2012). *Om ras och vithet i det samtida Sverige*. Botkyrka: Mångkulturellt centrum

Mattsson, T. (2010). *Intersektionalitet i socialt arbete – teori, reflektion och praxis*. Malmö: Gleerups.

Mångkulturellt centrum (2014). *Afrofobi – en kunskapsöversikt över afrosvenskars situation i dagens Sverige*. Botkyrka: Mångkulturellt centrum.

Essed, P. (1991) *Understanding Everyday Racism An Interdisciplinary Theory*. SAGE Publications.

SOU 2005:56 *Det blågula glashuset – strukturell diskriminering i Sverige. Forskning om diskriminering av muslimer i Sverige*.

SOU 2006:79 *Integrationens svarta bok – agenda för jämlikhet och social sammanhållning. Utredning om makt, integration*.

## ELEKTRONISKA KÄLLOR

Antirasistiska Akademin  
[www.antirasistiskaakademien.se/](http://www.antirasistiskaakademien.se/)  
vardagsrasism/

Forum för levande historia  
[www.levandehistoria.se/](http://www.levandehistoria.se/)  
Regeringen  
<https://www.regeringen.se/informationsmaterial/2017/01/samlat-grepp-mot-rasism-och-hatbrott--nationell-plan-mot-rasism-liknande-former-av-fientlighet-och-hatbrott/>



# TIPS INNAN DU SAMTALAR

**TEXTERNA**, bildspelen och filmerna på Youmo.se kan användas som förberedelse inför samtal med unga. I sajtens material kan du vänja dig vid det språk och den nivå som är bra att använda tillsammans med unga som har varit i Sverige en kortare tid. Materialet kan även göra dig uppmärksam på viktiga ämnen som du kan välja att ta upp och vilka perspektiv som kan vara användbara. Se gärna filmerna flera gånger och läs texterna för dig själv några gånger. Det är bra att diskutera olika ämnen med andra vuxna innan du gör det med unga. Var förberedd på att det under samtalen kan komma upp erfarenheter och berättelser utanför ämnet du har valt eller som du inte har väntat dig överhuvudtaget.

## Prata och lyssna

Alla unga har rätt till trygghet, god hälsa, att få information om sin kropp och sin sexualitet och att slippa diskriminering. Därför är det viktigt att vi vuxna skapar tillfällen och tillåtelse för samtal. Det är grundläggande för i stort sett alla människors välbefinnande att då och då få prata med någon som lyssnar respektfullt. Men särskilt unga behöver stöd i att förstå sig själva och sin omvärld bättre, och för att kunna skapa sammanhang.

Att ha vardagliga samtal om allt möjligt är ett bra sätt att visa att du som vuxen bryr dig om den ungas liv och tankar. Vardagliga samtal om sådant som är bra och roligt skapar band och förtroenden som gör det lättare att

också ta upp svårare ämnen. Du som möter unga behöver tydligt visa att du tar ungas frågor, funderingar och erfarenheter på allvar. Det gäller både det som kan tyckas vara enkla ämnen, och tunga berättelser som kanske kan vara svåra att förstå även för en vuxen.

## Reflektera

- Hur skapar du vardagliga samtal?
- Vad kan du göra för att våga fråga om sådant som kan uppfattas som känsligt?
- Vilka frågor är du inte lämplig att prata med om? Vart kan du hänvisa den unga för samtal kring dessa frågor?

## En ny verklighet

Alla som möter unga som är nya i Sverige kan bidra till de ungas hälsa genom att hjälpa dem att göra sin tillvaro begriplig, hanterbar och meningsfull. Den som kommer till Sverige kan behöva lära sig hantera alltifrån dryckesvanor och kompisrelationer till jämställdhet, rättigheter och svensk lag. Du behöver förstås inte göra dig till talesperson för Sverige med alla olika grupper, kulturer och människor. Men du kan visa ett genuint intresse och försöka vara ett bollplank för tankar om normer och fenomen som unga möter i Sverige.

Använd kunskaper och erfarenheter hos de unga du möter i dessa samtal. Glöm inte att lyfta stora likheter mellan länder och grupper som att alla tycker att just deras sätt att tänka och vara är självklart. Över hela världen finns olika förväntningar på kvinnor och män. Alla länder har religiösa arv, i alla länder finns droger och i alla länder är föräldrar oroliga över sina barn – bara för att nämna några världsomspännande likheter. Med fokus på likheter kan nya intryck verka mer begripliga.

### **På svenska eller på den ungas första språk?**

I nästa del, *Metoder för samtal*, finns fakta och perspektiv på de olika ämnen som Youmo.se tar upp samt förslag på hur du kan använda metoderna i dina samtal. Alla metoder är direkt kopplade till material på sajten. Allt material på Youmo.se finns på flera olika språk.

Om du visar ett bildspel eller en text på svenska kan du mitt i växla till ett annat språk. Du kan också visa en film först på ett språk som den eller de unga talar bra, för att sedan visa den på svenska. På så sätt får de både en förståelse för innehållet och svenska ord och uttryck att använda till exempel i vardagliga samtal, läkarbesök och i skolan.

Nya ämnen eller ämnen som upplevs som känsliga kan med fördel tas upp flera gånger. Fundera dock på om vissa ämnen bara ska tas upp på svenska, trots risk för språkförbistring. Tabun kan bli mindre laddade med information på ett annat språk än på den ungas första språk. Du kan också tipsa de unga om att läsa texter, se bildspel eller kolla upp specifika ord på ett annat språk i mobilen parallellt. Avsluta

gärna alla samtal med att berätta att det finns information på flera språk på Youmo.se.

### **Att prata om religion**

Religionsfriheten är en grundläggande mänsklig rättighet och religion är ett självklart inslag i många ungas liv. För många är det en viktig del av att bli vuxen att utforska sin religiösa identitet och söka svar på stora frågor om livet och döden. Svåra händelser, som krig eller flykt, kan dessutom väcka många existentiella tankar.

Precis som unga överlag, så kan unga som är nya i Sverige ha väldigt olika inställning till religion. Många finner tröst och gemenskap i en religion, och blir stärkta av att utöva sin tro. Andra är helt ointresserade av religion eller tar starkt avstånd från den och har negativa erfarenheter av religion. För vissa har religionen bara funnits som självklar del i vardagen, men det finns också unga som flytt för att få ha en religion – och unga som flytt för att få slippa det.

Det är viktigt att du både är öppen för ungas berättelser om när religionen känns begränsande, och när religionen istället är en stärkande och positiv del av de ungas liv och identitet. Utgå inte från att det är på det ena eller det andra sättet, och försök inte styra den unga i en viss riktning.

Att ett samtal kommer in på religion kan öppna för djupa samtal och förtrolighet. Du behöver inte ha samma religiösa erfarenheter eller samma inställning till religion som den unga för att det ska bli ett bra samtal, så länge som du är öppen och respektfull.

En sak som är bra att veta är att alla religioner tolkas och utövas på en mängd olika sätt.

För en ung som söker efter tolkningar och svar om religion i förhållande till sin identitet kan du ofta tipsa om grupper och konton där just de diskussionerna förs. På sociala medier kan du till exempel hitta feministiska grupper för kristna eller muslimer och grupper där religiösa hbtq-personer möts.

## I enskilda samtal

I enskilda samtal med unga kan du ge tips på texter och filmer på hemsidan Youmo.se om den unga vill ta reda på mer om ett ämne. Men mycket av materialet kan ni även med fördel se eller läsa tillsammans. Det kan bli en bra grund för vidare samtal.

Här följer några grundläggande förhållningssätt som stärker unga, skapar förtroende och får dem att återkomma till just dig med frågor, bekymmer och glädjeämnen, vare sig du samtalar med unga i en mer privat eller i en professionell roll:

- Förklara alltid syftet med att du tar upp olika ämnen. Det kan vara lugnande för den unga.
- Lyssna aktivt och sammanfatta då och då så du ser om du har förstått rätt.
- Ställ gärna frågor, men inte för många så att samtalet blir som ett förhör. För många frågor kan också leda till att du som vuxen hamnar i centrum av samtalet i stället för den unga.
- Tänk på att dina frågor inte ska handla om att stilla din nyfikenhet. Frågor kan behövas för att den unga ska få möjlighet att formulera sig och för att du ska få så pass mycket information att du kan vara ett stöd eller veta när du ska guida den unga vidare.
- Ställ gärna öppna frågor som inte har givna svar. Inled med frågeord, till exempel ”Hur

## Tips

Ett tips är att även kolla upp vilka webbplatser som finns för att hitta mer information. Sajterna [Umo.se](http://Umo.se), [Rfsl.se](http://Rfsl.se), [Rfslungdom.se](http://Rfslungdom.se), [Rfsu.se](http://Rfsu.se), [Transformering.se](http://Transformering.se), [Tjejjouren.se](http://Tjejjouren.se), [Killfragor.se](http://Killfragor.se), [Mind.se](http://Mind.se) och [Drugsmart.se](http://Drugsmart.se), är några ställen som kan vara användbara för de ämnen som [Youmo.se](http://Youmo.se) och denna vägledning tar upp. På bland annat [Lsu.se/medlem](http://Lsu.se/medlem) finner du rättighetsbaserade barn- och ungdomsorganisationer som kan vara relevanta för de unga du träffar.

känner du nu?”, ”Vad skulle du vilja ändra på?” eller ”Vad hände sedan?”

- Tänk på att inte ställa integritetskränkande frågor. Integritet ser olika ut beroende på din roll och relation till den unga. En kurator eller läkare kan ställa frågor som en privatperson inte kan ställa. Men om något oroar dig är det viktigaste att du vågar fråga om det, inte vem du är eller hur du frågar.
- Undvik skäll och predikningar. Tänk på att förvalta det förtroende du får, för att den unga ska bli stärkt och för att ni ska kunna fortsätta ha god kontakt.
- Tänk på att den unga kan befinna sig i en kris. Var lyhörd för hur den unga mår och försök att inte belasta den unga med för mycket uppgifter eller för svåra frågor.
- Visa gärna medkänsla, men inte starka reaktioner. Om vuxna reagerar kraftigt så slutar unga att berätta.
- Berätta gärna för den unga om du delar liknande erfarenheter av till exempel flykt

eller mobbning. Det kan vara stärkande för er relation att den unga vet det. Men tänk på att det är viktigt att fokus ligger kvar på den ungas berättelse. Den stödjande rollen kan bli svår att upprätthålla, om du berättar för mycket och hamnar i samma läge som den unga.

- I samtal med unga som är nya i Sverige behövs generellt mer tid än annars. Ibland behövs även ett mycket enkelt språk. Många av sajtens ämnen kan vara helt nya att samtala om, och många unga som är nya i Sverige befinner sig i kris. Därför kan du behöva upprepa information och frågor.
- Tänk på att ha ett inkluderande språk. Om samtalet till exempel handlar om kärlek

eller attraktion så visa att du är öppen för olika sexuella läggningar genom att tala könsneutralt och exempelvis säga ”är det någon särskild person du är intresserad av?” eller ”när två personer har sex med varandra”. Använd könsneutrala ord som partner istället för flick- eller pojkvän.

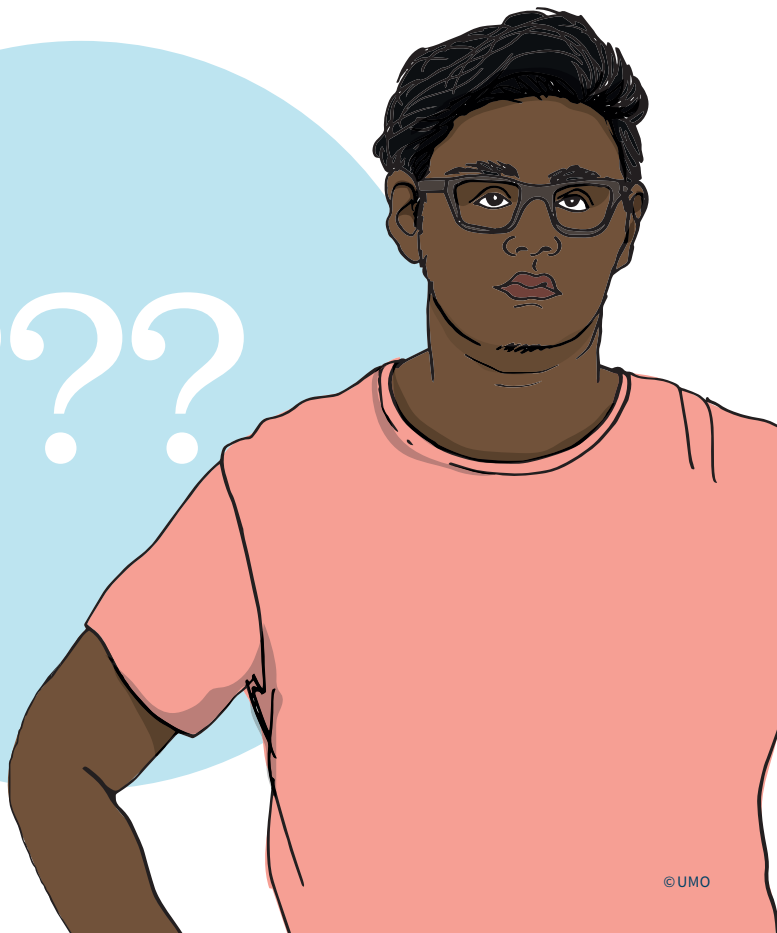
- Kom ihåg att många frågor inte har några givna svar. Det är viktigt att få korrekt information om exempelvis kropp, hälsa och rättigheter, men det är lika viktigt att få reflektera med andra kring olika ämnen.
- Glöm inte att samtal om vardagen och glädjeämnen är minst lika viktiga som samtal om problem.

## Tips

Det är viktigt att våga fråga om signaler som oroar dig, till exempel om sådant som psykisk ohälsa, destruktiva relationer, utsatthet i familjen, sexuellt våld och droger.

Om du möter unga utan uppehållstillstånd kan de ha extra svårt att berätta om problem och utsatthet för myndighetspersoner. Det är ganska vanligt med missförstånd kring vad som påverkar asylprocessen och många unga vill visa sig duktiga, starka och ”värdiga” att få stanna.

Var tydlig med vilken roll du har gentemot de unga du träffar.



## Att arbeta i grupp

Flera av de texter och filmer som finns på Youmo.se kan användas som underlag för samtal i grupp. För att materialet ska fungera bra behöver en verksamhet generellt ha en bra grund att stå på. För samtal kring ämnen som kropp, sexualitet, relationer, hälsa och rättigheter behövs ett klimat där unga trivs, känner sig trygga och respekterade och kan prata med vuxna om allt möjligt som rör livet. Fundera gärna på hur du tillsammans med gruppen skapar en bra atmosfär.

Tips för att möjliggöra en bra miljö för samtal:

- Utgå från vad som ses som rätt och fel enligt de mänskliga rättigheterna och svensk lag, inte från dina egna åsikter.
- Samtal om de ämnen som finns på Youmo.se lämpar sig i grupper med upp till femton deltagare.
- Möblera så att alla kan se varandra i ögonen.
- Avsätt ordentligt med tid, eftersom det kan finnas språksvårigheter och kan behövas flera pauser om det finns unga som befinner sig i kris eller lever med traumareaktioner.
- Ge en grupp möjlighet att få landa med varandra och känna sig avslappnade och bekväma. Inled och avsluta gärna till exempel med fika, en särskild runda eller lek.
- Förklara att ingen förväntas dela med sig av personliga erfarenheter och att ingen av deltagarna ska berätta vidare för andra om personliga erfarenheter som eventuellt delas i gruppen. Upprepa gärna detta inför varje nytt möte.

- Var tydlig med vilka regler som gäller i en grupp – hur man får och inte får vara med varandra. Vid kränkande kommentarer om enskilda personer eller grupper måste du som samtalsledare ingripa och markera vad som inte är okej.
- Ta vara på knasiga, grova eller nedsättande kommentarer som kommer flygande i ett rum. Om du lugnt frågar vad den unga menar, eller lugnt talar om att du inte accepterar det som sägs, visar du att du tar personen på allvar samtidigt som du markerar för gruppen att kommentaren inte var okej. Kom ihåg att unga gärna testar vuxna och vill ta reda på var de står och vad de klarar av att höra och samtala om.
- Tvinga inte någon att prata, men se till att du aktivt fördelar ordet så att samtalen inte övergår i hetsiga diskussioner där den med starkast röst eller högst status i gruppen får höras mest.
- Lyssna aktivt på deltagarna och sammanfatta då och då så du ser om du och de andra har förstått rätt.
- Använd deltagarnas kunskaper i olika ämnen så att de inte bara lär av dig som är samtalsledare utan även av varandra. Var dock uppmärksam på att inte någon deltagare görs till representant för en hel grupp eller behöver ge ingående information om sin religion, kultur, identitet eller sina egna erfarenheter.
- Förklara alltid syftet med varför du tar upp olika ämnen. Det kan vara lugnande för deltagarna.

- Berätta att samtalen kan handla om känsliga ämnen och att det kan finnas sådant man behöver prata om, men inte i grupp och att du och andra finns tillgängliga för enskilda samtal efteråt.
- Kom ihåg att många frågor inte har några givna svar. Det är viktigt att få korrekt information om exempelvis kropp, hälsa och rättigheter, men det är lika viktigt att få reflektera med andra kring olika ämnen.
- Ställ gärna öppna frågor som inte har givna svar och inled med frågeord, till exempel ”Vad tänker ni om det vi pratat om?”, ”Hur känner du nu?” eller ”Hur skulle ni vilja förändra?”
- Tänk på att ha ett inkluderande språk. Om samtalet till exempel handlar om kärlek eller attraktion så visa att du är öppen för olika sexuella läggningar genom att tala könsneutralt och exempelvis säga ”när två personer har sex med varandra”. Använd könsneutrala ord som partner istället för flick- eller pojkvän.
- Undvik skäll och predikningar. Tänk på att förvalta det förtroende du får, för att den unga ska bli stärkt och för att ni ska kunna fortsätta ha god kontakt.
- Glöm inte att samtal om vardagen och glädjeämnen är minst lika viktiga som samtal om problem.

## Könsuppdelat?

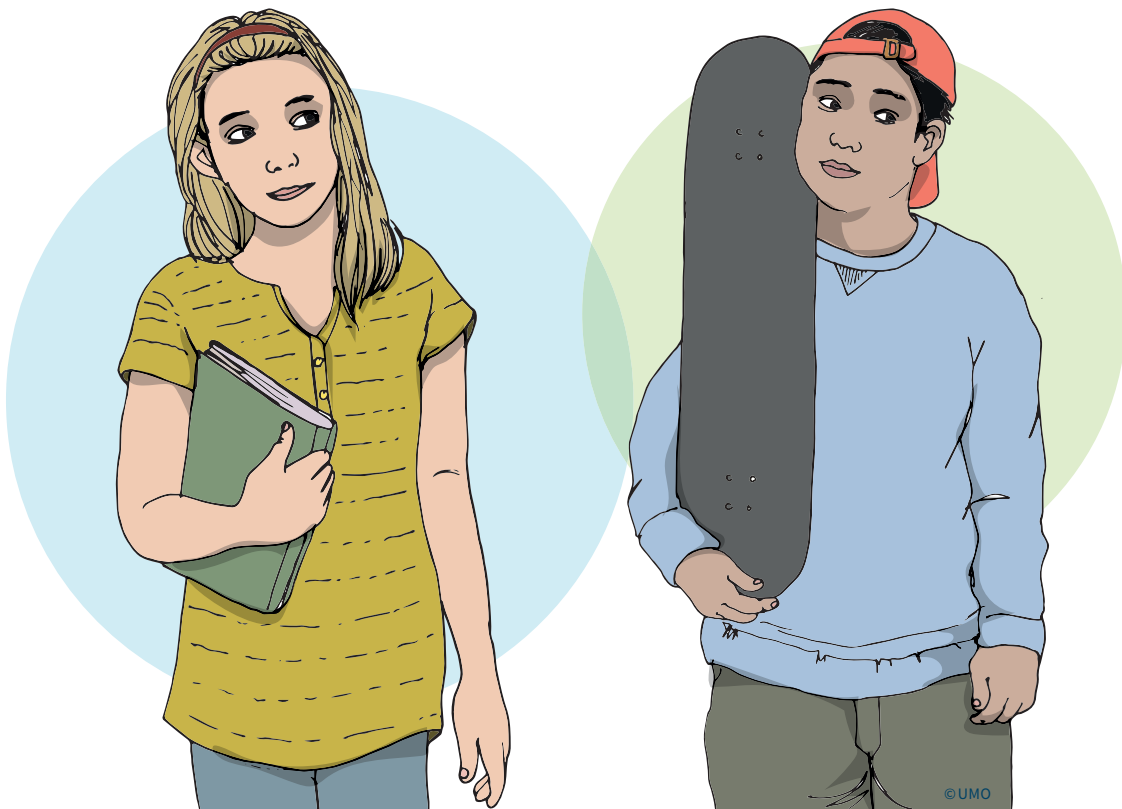
Precis som i alla verksamheter med unga behöver du fundera på om särskilda indelningar behövs, exempelvis utifrån ålder eller kön. Över hela världen, även i Sverige, finns könsuppdelningar i samhället som gör att många känner sig bekvämare att diskutera frågor om kropp, sexualitet, relationer och rättigheter könsuppdelat.

För unga som kommer från sammanhang där tjejer och killar lever väldigt åtskilda kan vissa frågor vara svåra att samtala om i könsblandade grupper. Maktrelationer mellan könen gör även att en del killar kan ta plats på tjejer (och andra killars) bekostnad. Samtidigt kan det för en del bli väldigt obekvämt i könsuppdelade grupper. Könsstereotyper kan bli starkare och dessutom kan det vara svårt att ens göra indelningar – alla är inte antingen killar eller tjejer. Vissa unga transpersoner är öppna med sin könsidentitet men många lever också med sin könsidentitet dold och unga transpersoner kan på detta sätt exkluderas.

Fundera på om det behövs könsseparata grupper och hur de i sådana fall ska delas in. Om du beslutar dig för könsuppdelade grupper är det viktigt att deltagarna själva får välja vilken grupp de tillhör. Oavsett om gruppen är könsblandad eller inte är det också viktigt att motverka en könsstereotyp och heteronormativ jargong bland deltagarna. Du som ledare behöver också vara vaksam på dig själv så att du inte har könsstereotypa förväntningar på den grupp du möter. Om du jobbar i skolan bör du helt undvika att dela in eleverna utifrån kön.

Kom ihåg att alla har rätt till samma information. Det är exempelvis inte bara tjejgruppen som ska lära sig om tjejkroppen eller diskutera jämställdhet. Det är inte bara killgruppen som

ska lära sig om killkroppen eller alkohol. Det är inte för att ge olika information som man eventuellt delar upp utifrån kön utan för att ge trygghet och plats för lärande och reflektion.



#### REFERENSER

Malmö stad sociala resursförvaltningen (2015). *Fråga, lyssna, var intresserad – en vägledning om sexualitet, känslor och bemötande för dig som arbetar i en LSS-verksamhet*. Malmö: Malmö stad.

#### ELEKTRONISKA KÄLLOR

Folkhälsomyndigheten  
[www.folkhalsomyndigheten.se/motiverande-samtal-om-sexuell-halsa/introduktion-till-mi/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/motiverande-samtal-om-sexuell-halsa/introduktion-till-mi/)  
Diskrimineringsombudsmannen  
[www.do.se/om-diskriminering/diskrimineringsforbud-inom-olika-omraden/diskriminering-inom-utbildningsområdet/konsumppdelad-undervisning/](http://www.do.se/om-diskriminering/diskrimineringsforbud-inom-olika-omraden/diskriminering-inom-utbildningsområdet/konsumppdelad-undervisning/)  
Skolverket  
[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)







# KROPPEN

**DET FINNS MÅNGA** ingångar på Youmo.se som rör temat kroppen. Under andra rubriker på Youmo.se och i denna vägledning tar vi till exempel upp dåligt mående eller vad som händer med kroppen om man använder droger. Under det här temat väljer vi att fokusera på information som rör könsorgan, pubertet och reproduktion.

Unga lever antingen med stora pågående kroppsförändringar eller har dessa nära i tid. Det är självklart olika hur man upplever puberteten. Medan en del längtat efter förändringar och känner sig stolta blir andra besvärade eller förskräckta. Under ungdomstiden är kroppen också ofta knuten till identitetsfrågor om sådant som att duga som man är, vara normal, passa in eller sticka ut. Pubertetsförändringar kan förstärka sådana funderingar. Tänk på att de unga du träffar kan ha erfarenheter av övergrepp kopplade till kropp och sexualitet, till exempel

sexuella trakasserier, våldtäkt, homofobiskt våld eller könsstympning.

Kunskapsnivån bland unga som är nya i Sverige kan skilja sig från den hos många svenskfödda genom att de generellt har lägre kunskaper om pubertet, könsorgan och reproduktion. Unga som är nya i Sverige kan bära på extra många funderingar och starka känslor kring ämnena då det i många länder finns ett större tabu kring dessa ämnen än vad som är vanligt i Sverige. Om du samtalar med en grupp om kropp, pubertet och reproduktion kan det därför vara bra att börja med att berätta varför ni gör det – att alla människor behöver grundläggande information om sin kropp för att kunna förstå sig själv och kunna fatta hälsosamma beslut i sitt liv. Du kan också berätta att alla har rätt till information om dessa ämnen enligt internationella överenskommelser.

## Tips

**Det finns information om pubertet, könsorgan, menstruation, graviditet och myten om mödomshinnan med mera på exempelvis sajterna Youmo.se, Umo.se, Rfsu.se och 1177.se. RFSU har också skrifter som till exempel Kukkunskap, Fittfakta, Slidkransen och Onanipraktika. De har även information på flera språk och ett flertal filmer.**

## Reflektera

- Hur känner du inför att prata om pubertet, könsorgan och reproduktion? Vad kan du göra för att känna dig säkrare i samtal kring dessa ämnen?
- Vilka ord känns bra att använda? Finns det något du behöver lära dig mer om för att kunna vara en trygg samtalspartner?

## Film

Metoden utgår från filmen *Vad händer i kroppen när ett barn blir till?* under temat *Kroppen* på Youmo.se.

### Syftet är att

- ge grundläggande information om hur ett barn kan bli till
- tydliggöra hur ett barn inte kan bli till genom att bemöta myter med fakta
- skapa tillåtelse för samtal om kropp och sexualitet.

### Steg 1

Börja med att berätta att ni tillsammans ska se en tecknad film om hur ett barn blir till. Filmen innehåller tecknade bilder på könsorgan och ord om kroppen och om sex. Säg att det går bra att pausa filmen för förtydliganden eller förklaringar om något är svårt att förstå.

### Steg 2

Se filmen tillsammans.

### Steg 3

Reflektera tillsammans över det ni sett med exempelvis följande frågor:

- Var något svårt att förstå?
- Vad tänker du på nu när du har sett filmen?

### Steg 4

Fortsätt gärna med att tydliggöra hur ett barn inte kan bli till:

- Barn kan inte bli till genom pussar, smek eller kramar, även om personerna är nakna.
- Barn kan inte bli till om två personer med penis eller två personer med snippa har sex med varandra.
- En person kan inte bli gravid genom att bada i en pool.
- Att använda kondom på penis under hela samlaget eller att använda preventivmedel som till exempel p-piller ger ett bra skydd mot graviditet.

### Steg 5

Det kan vara bra att avsluta med information om att man kan göra ett graviditetstest och att när någon är gravid behöver ett beslut fattas om graviditeten ska fortsätta eller avbrytas. Den som är gravid har rätt att själv bestämma om hen vill fortsätta graviditeten eller inte. Det är också bra att berätta om vem man kan prata med om man är gravid, till exempel personal på ungdomsmottagningen. Berätta även att det är lagligt att göra abort och att det finns säkra aborter i Sverige som görs på sjukhus av personal med tystnadsplikt. För den som vill fortsätta sin graviditet finns gratis mödravård i Sverige.

### Steg 6

Glöm inte att hänvisa till Youmo.se. Där kan unga lära sig mer om de ämnen ni varit inne på. Tipsa till exempel om filmen *Så här sätter du på en kondom* under temat *Sex*.

# Ordlista

## **Abort**

När man avbryter en graviditet. Fostret stöts ut ur magen innan det blir en bebis.

## **Foster**

Det som blir en bebis i magen.

## **Graviditet**

Att vara gravid, att ha ett foster i magen som blir en bebis.

## **Hångla**

Att kramas, kyssas och ta på varandra.

## **Livmoder**

Finns i tjejkroppens mage, därifrån kommer mens och där växer fostret när man är gravid.

## **Mens eller menstruation**

En blödning som kommer ut från snippan och betyder att personen inte är gravid. Mensen brukar komma ungefär en gång i månaden.

## **Munsex/oralsex**

Att ha sex med munnen mot snoppen eller snippan.

## **Mödrahälsovård**

Frivilliga hälsokontroller hos en barnmorska under tiden du är gravid.

## **Penis**

Killkroppens könsorgan. Det ord som ofta används av vuxna och som används hos exempelvis läkare. Penis kan också kallas för snopp eller kuk.

## **Samlag**

Sex mellan människor och betyder ofta penis i snippan. Samlag är det ord som ofta används av vuxna och läkare.

## **Slidan**

En del av snippan i tjejkroppens könsorgan, gången in i kroppen. Det ord som ofta används av vuxna, och som används hos exempelvis läkare.

## **Snippa**

Tjejkroppens könsorgan. Man kan också säga fitta eller vagina.

## **Spermier**

Finns i utlösningen från penis, de behövs för att kunna göra barn.

## **Testiklarna**

De två kulorna som finns under penis i pungen. I testiklarna bildas spermier som behövs för att kunna göra barn.

## **Utlösning**

Det som kommer ut från penis, ofta vid sex. I utlösning finns små spermier. Det kan även komma utlösning från en snippa, men då kommer inga spermier.

## **Ägg**

Finns i äggstockarna i tjejkroppen. Behövs för att kunna göra barn.

## **Äggstockarna**

Finns i tjejkroppens mage. Där bildas små ägg som behövs för att kunna göra barn.

## Bildspel

Metoden utgår från bildspelet *Omskärelse av snippan – könsstympling* under temat *Kroppen* på Youmo.se.

### Syftet är att

- ge grundläggande information om könsstympling
- prata om rätten över sin kropp
- prata om möjligheterna att njuta av sex även som omskuren
- ge information om vägar för stöd och hjälp för de som blivit utsatta för könsstympling.

### Steg 1

Du kan inleda på olika sätt, beroende på vad som har föranlett samtalet. Ett sätt är att säga att ni ska se ett bildspel om omskärelse av snippor. Förklara att inga fotografier på riktiga snippor kommer att visas, men bilder av skulpturer/modeller av snippor finns med.

### Steg 2

Se på bildspelet tillsammans.

### Steg 3

Reflektera sedan över bildspelet genom exempelvis följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Vad tänker du när du har hört det här?
- Känner du igen något av det som togs upp i bildspelet?

### Steg 4

Om det passar, fortsätt gärna genom att utgå från några citat från bildspelet:

*Oavsett hur din snippa ser ut kan du känna lust och njuta av sex, både själv och med andra.*

- Är det många som vet om det?

*Är du orolig att någon ska bli omskuren?*

*Kontakta socialtjänsten eller polisen. Du kan prata med skolsköterskan eller någon vuxen du litar på.*

- Vad mer kan man göra för att hjälpa någon som riskerar att bli omskuren?

*En barnmorska eller läkare kan se om du är omskuren. Du kanske inte vet säkert själv.*

- Varför kan det vara bra att veta om man är omskuren?

### Steg 5

Beroende på vad som har föranlett samtalet så kan det vara bra att förklara att många är osäkra på om de är omskurna eller inte. Säg att det finns bra hjälp att få för de som har blivit omskurna. Informera om att det går att få hjälp från en skolsköterska, ungdomsmottagning, gynekologisk mottagning eller vårdcentral. Det finns också en specialmottagning för de som har könsstympats som heter AMEL-mottagningen, den ligger på Södersjukhuset i Stockholm men tar emot personer från hela landet. Ni kan också tillsammans läsa texten *Jag är könsstympad, hur kan jag få hjälp?* på Youmo.se, tema *Kroppen*.

## Steg 6

Avsluta med att förklara att det är olagligt att låta någon könsstympa en tjej eller att ta henne till ett annat land för att könsstympa henne där. Säg också att det går att få hjälp om man är orolig att man själv eller någon annan, till exempel ett yngre syskon, ska utsättas för könsstympning. Du kan prata med någon på en ungdomsmottagning eller kontakta socialtjänsten eller polisen. Om du går i skolan kan du prata med skolsköterskan eller skolkuratorn.

## Tips

Om många i ens omgivning är könsstympade kan det kännas normalt att det tar mycket lång tid att kissa, att det blir dålig lukt från snippan vid mens eller att det gör ont vid sex. Om man då får veta att dessa problem kan bero på att man är omskuren så är det också lättare att förstå att man kan få hjälp.

## Tips

Boken *Kvinnlig könsstympning* av Elisabeth Ubbe (2018) kan vara en bra hjälp för dig som möter unga som är nya i Sverige som blivit könsstympade. Boken innehåller personporträtt och konkreta råd som läsaren får användning för i sin egen vardag eller verksamhet.

## Ordlista

### **Kåt/lust/sexuellt upphetsad**

När det känns pirrigt och skönt i kroppen. Det känns mer i könet som sväller och i snippan blir det också vått.

### **Könsstympning/omskärelse av snippan**

Att skära, sticka eller sy på utsidan av snippan. Ibland skärs också en del av klitoris eller snippan bort.

### **Sex**

Det som är upphetsande och skönt att göra, som att till exempel smeka könsorganen. Du kan ha sex själv eller med andra. Det finns många olika sorters sex.

### **Snippa**

Tjejkroppens könsorgan. Man kan också säga fitta eller vagina.

## Bildspel

Metoden är kopplad till bildspelet *Vad händer i tjejkroppen i puberteten?* och/eller *Vad händer i killkroppen i puberteten?* under temat *Kroppen* på Youmo.se.

### Syftet är att

- ge grundläggande information om pubertetsförändringar
- ge grundläggande information om hur könsorganen fungerar
- skapa tillåtelse för samtal om kropp och sexualitet.

Visa båda bildspelen om det är möjligt. Alla behöver få kunskap om både sin egen och andras kroppar. Visa ett bildspel i taget med tillhörande ritmetod.

### Steg 1

Börja med att berätta att ni nu ska lära er mer om kroppen och vad som händer när den förändras och blir mer vuxen. Förändringen kallas för pubertet. Berätta att det kommer att vara tecknade bilder och lite naket ibland.

### Steg 2

Läs upp bildspelet långsamt. Peka gärna på bilder som texten handlar om och stanna gärna upp för att tydliggöra olika delar, till exempel att för den som är omskuren kanske inte könet ser ut som på bilden då förhud eller blygdläppar kan vara bortskurna.

När ni har sett färdigt bildspelet om tjejkroppen så berätta att alla med tjej kropp inte känner sig som tjejer. Och att alla med killkropp inte känner sig som killar om ni sett

bildspelet om killkroppen. Det är bara en själv som vet vilket kön man har. Man är det kön man känner sig som. Känner någon sig som kille så är han en kille. Känner någon sig som tjej så är hon en tjej. Känner någon sig som både och så är hen det.

Läs också gärna upp det som står i rutan under bildspelet.

### Steg 3

Rita upp, mycket enkelt, en naken kropp på ett blädderblocksblad. Det viktiga är inte att det blir snyggt utan att ni har något gemensamt att utgå ifrån. Berätta om det är en tjej kropp eller en killkropp. Benämna olika kroppsdelar när du ritar: huvud, hals, armar, mage, ben och fötter. Sista ritar du könsorgan, väldigt förenklat så som de ser ut utifrån. Involvera sedan deltagarna genom att exempelvis fråga vad de tycker att personen ska ha för frisyr.

Rita också baksidan på kroppen på baksidan av papperet. Benämna kroppsdelarna när du ritar: nacke, rygg, rumpa och så vidare.

## Tips

**Rita upp enkla kroppar för dig själv några gånger innan du gör denna metod i gruppen. Prova även att på kropparna rita på olika pubertetsförändringar, som hårväxt, finnar eller större könsorgan. Till detta kan du använda en annan färg på pennan. Det du ritar behöver inte se bra ut. Poängen är att repetera och tydliggöra pubertetsförändringar.**

#### Steg 4

Gå sedan tillsammans med gruppen igenom de olika pubertetsförändringar som nämndes i bildspelet. Peka på olika delar eller områden på kroppen och be deltagarna att berätta om förändringarna. Börja med de förändringar som inte handlar om könsorganen. Rita gärna, väldigt förenklat, de förändringar som nämns. Lägg gärna även till andra förändringar du kommer på, som att det växer mer hår på benen och runt och mellan bröstvårtor.

#### Steg 5

Peka sedan mot det könsorgan du har ritat och fråga gruppen om de minns några förändringar där. Om ingen vill svara kan du själv nämna ett par förändringar och gärna rita till dessa.

### Tips

Information om könsorgan kan öppna för samtal och frågor om sexualitet och hur barn blir till. Som en förberedelse på detta kan du läsa avsnittet Sex i den här vägledningen och se filmen *Vad händer i kroppen när ett barn blir till*. Om du vill använda filmen i gruppen finns tips beskrivna under metoden *Att bli gravid*.

## Ordlista

#### **Blygdläppar**

Delar av snippan som finns på utsidan av kroppen. Det finns yttre och inre blygdläppar.

#### **Bröstvårta**

Den mörkare runda delen på bröstet.

#### **Finnar**

Lite större vita eller röda prickar i ansiktet eller på kroppen.

#### **Klitoris**

En del av snippan. Den synliga delen är en knopp längst upp i springan mellan blygdläpparna.

#### **Kåt/lust/sexuellt upphetsad**

När det känns pirrigt och skönt i kroppen. Det känns mer i könet som sväller och i snippan blir det också vått.

#### **Ollon**

Längst ut på penis.

*Listan fortsätter på nästa sida...*

## Ordlista

### Penis

Killkroppens könsorgan. Det ord som ofta används av vuxna och som används hos exempelvis läkare. Penis kan också kallas för snopp eller kuk.

### Pormask

En vit eller svart prick i ansiktet.

### Pubertet

Perioden då kroppen utvecklas från barn till vuxen.

### Pung

Delen under penis där de två kulorna som heter testiklar finns.

### Slidan

En del av snippan, tjejkroppens könsorgan, gången in i kroppen. Det ord som ofta används av vuxna, och som används hos exempelvis läkare.

### Snippa

Tjejkroppens könsorgan. Man kan också säga fitta eller vagina.

### Testiklarna

De två kulorna som finns under penis i pungen. I testiklarna bildas spermier som behövs för att kunna göra barn.

### Steg 6

Visa sedan det andra bildspelet och gör samma ritmetod efter det. Om gruppen ser båda bildspelet kan ni sedan tillsammans summera vilka förändringar som är lika i alla kroppar.

### Steg 7

Avsluta gärna med att uppmärksamma att det finns olika ord för könsorganen. Fråga gruppen: Vilka ord finns? Vilka ord finns på de olika språk som talas i gruppen? Vilka ord är mer vuxna, fina eller grova? Vilka ord finns på svenska? Engelska? Vilka ord passar vid vilka tillfällen?

### Steg 8

Glöm inte att hänvisa till [Youmo.se](http://Youmo.se). Där kan deltagarna lära sig mer om de ämnen ni har varit inne på.



## Quiz

Metoden kan användas som en fortsättning på metoden *Pubertet* som vi beskriver på sidan 38.

### Syftet är att

- ge information om kropp och sexualitet på ett lekfullt sätt
- ge rätt information för att kunna reda ut några vanliga myter.

### Steg 1

Inled quizet (frågesporten) genom att berätta för gruppen att ni nu ska lära er mer om vad som är rätt och fel om kroppen och få mer information om sexualitet. Ni ska gissa vad som är en myt och vad som är fakta, i en tävling i små grupper. En myt är information som är fel, men som många ändå tror på.

### Steg 2

Dela in gruppen i grupper om cirka tre personer. Ge varje grupp en skylt där det står rätt och en skylt där det står fel. Berätta att du kommer att säga påståenden och att varje grupp ska avgöra om det är rätt eller fel. Det är som en tävling mellan grupperna så det är viktigt att de inom grupperna pratar tyst med varandra och kommer överens om vilken skylt de ska visa. Säg även att frågorna kan vara ganska svåra och att det är förståeligt om de inte gissar rätt hela tiden. Det viktiga är att de lär sig nya saker.

### Steg 3

Läs ett påstående i taget på sidorna 42–43 och låt grupperna svara genom att lyfta upp en av skyltarna.

Ge sedan rätt svar och mer information om

ämnet med ett par meningar. Om gruppen har några frågor, var noga att ge tid och utrymme till att besvara och diskutera dem. Gå sedan vidare till nästa påstående.

Du kan göra om påståendena med ord och förklaringar som du tror att gruppen förstår.

### Steg 4

Fortsätt genom att fråga gruppen:

- Är det något som är svårt att förstå?
- Är det något svar som förvånade dig?
- Är det något du vill veta mer om?

### Steg 5

Använd gärna Youmo.se eller Umo.se för att ta reda på mer fakta tillsammans med gruppen om det behövs. Myter är starka och det kan behövas tid och tydlighet för att informationen verkligen ska uppfattas. Det är viktigt att komma ihåg att det inte behöver vara sant bara för att många tror det. Rätt information är viktig för att du ska kunna ta bra beslut om din egen hälsa.

## Tips

Förbered dig genom att läsa igenom påståendena och se om du vill lägga till egna påståenden om myter som du hört florerar i gruppen. Du kan också med fördel ha flera olika påståenden om ett ämne, eller enbart ha påståenden om samma ämne, om exempelvis mens eller onani. Quizet kan då vara en ingång till att samtala mer om ämnet eller att gå vidare med ett annat material på Youmo.se. Ett tips är även att läsa på i förväg om de olika ämnen som quizet tar upp så du kan ge mer information och svara på några frågor.

## Påståenden

### 1. I puberteten förändras kroppen så att den kan göra barn!

**Rätt** I puberteten får tjejkroppen ägglossning och killkroppen spermier. Om ägg och spermier möts inne i tjejkroppens snippa kan det bli barn.

### 2. Man ska tvätta snippan när man har mens!

**Rätt** När en person har mens ska snippan tvättas som vanligt. Tvätta snippan en gång om dagen med ljummet vatten. Använd inte tvål, eftersom tvål kan torka ut huden.

### 3. En person som ännu inte har fått sin mens kan bli gravid!

**Rätt** Under puberteten gör tjejkroppen sig redo för att kunna bli gravid. Det är då ägglossningen kommer igång. Det är när en person har fått sin ägglossning som hen kan bli gravid. Ägglossningen kommer före mensens.

### 4. Den som är gravid kan påverka vilket biologiskt kön det blir på barnet!

**Fel** Det är precis när spermie och ägg möts i snippan som det biologiska könet bestäms. Det finns två olika sorters spermier. Beroende på sort blir det flickkropp eller killkropp på bebisen. Det går inte att påverka det biologiska könet på bebisen.

### 5. I slidan finns en mödomshinna som går sönder om en penis kommer in!

**Fel** Det finns inte någon mödomshinna i slidan. Det finns ingenting som täcker slidan. Men det finns veck som ibland men inte alltid kan få sprickor och blöda lite om något kommer in i slidan.

### 6. I Sverige kan kvinnor gifta sig med kvinnor och män med män!

**Rätt** Sedan 2009 har kvinnor kunnat gifta sig med kvinnor och män med män i Sverige. Det finns också andra länder där detta är möjligt.

## 7. Onani är bra för kroppen!

**Rätt** Det är bra för kroppen att ha det skönt. Det är inte på något sätt skadligt för kroppen att onanera, att smeka sig själv och ha sex med sig själv.

## 8. Man kan se på en tjejs kropp om hon har haft sex!

**Fel** Ingen kan se utanpå kroppen eller inne i slidan om en person har haft sex. Det finns inte någon mödomshinna som går sönder vid ett samlag.

## 9. Spermier kan aldrig ta slut!

**Rätt** Det bildas nästan tvåtusen spermier i sekunden i testiklarna. Vätskan som spermier ligger i kan tillfälligt ta slut men efter ett tag finns lika mycket igen. Men själva spermierna kan inte ta slut.

## 10. Det kommer alltid blod från slidan vid det första samlaget!

**Fel** De flesta blöder inte vid ett första samlag. Det finns inte någon mödomshinna som brister. Men det finns veck som hos en del får små sprickor om något kommer in i slidan.

## 11. De som har fått sin snippa omskuren kan njuta av sex!

**Rätt** Även om den synliga delen av klitoris har tagits bort finns den största delen av klitoris kvar, inuti kroppen. Hela klitoris är sexuellt känslig. Det finns också många andra ställen på kroppen som kan kännas sköna. En person som är omskuren kan få orgasm. En del som får sin snippa omskuren får problem med att ha eller njuta av vissa sorters sex, men det finns hjälp att få.

*Ta hjälp av ordistan på nästa sida...*

# Ordlista

## Graviditet

Att vara gravid, att ha ett foster i magen som blir en bebis.

## Könsstympning/omskärelse av snippan

Att skära, sticka eller sy på utsidan av snippan. Ibland skärs också en del av klitoris eller snippan bort.

## Mens eller menstruation

En blödning som kommer ut från snippan och betyder att personen inte är gravid. Mensen brukar komma ungefär en gång i månaden.

## Myt

Något som inte är sant men som många personer tror är sant.

## Omskärelse av penis

När hela, eller en del av, förhuden på ollonet längst ut på penis tas bort.

## Onani

Att man tar på och smeker sina egna könsorgan, att ha sex med sig själv.

## Samlag

Sex mellan människor och betyder ofta penis i snippan. Samlag är det ord som ofta används av vuxna och läkare.

## Sex

Det som är upphetsande och skönt att göra, som att till exempel smeka könsorganen. Du kan ha sex själv eller med andra. Det finns många olika sorters sex.

## Snippa

Tjejkroppens könsorgan. Man kan också säga fitta eller vagina.

## Spermier

Finns i utlösningen från penis, de behövs för att kunna göra barn.

## Testiklarna

De två kulorna som finns under penis i pungen. I testiklarna bildas spermier som behövs för att kunna göra barn.

## Ägg

Finns i äggstockarna i tjejkroppen. Behövs för att kunna göra barn.

## Ägglossning

När ägg lossnar från äggstockarna och rör sig ner mot snippan.

## Äggstockarna

Finns i tjejkroppens mage, där bildas små ägg som behövs för att kunna göra barn.

## Äktenskap

Personer som gifter sig med varandra ingår äktenskap. Äktenskapet är ett juridiskt avtal där man lovar att ta hand om varandra. Ibland är det också ett religiöst avtal.

## Film

Metoden utgår från filmen *Vad händer i kroppen när ett barn blir till?* under temat *Kroppen* på Youmo.se.

### Syftet är att

- ge grundläggande information om hur ett barn kan bli till
- tydliggöra hur ett barn inte kan bli till genom att bemöta myter med fakta
- skapa tillåtelse för samtal om kropp och sexualitet.

### Steg 1

Börja med att berätta att ni tillsammans ska se en tecknad film om hur ett barn blir till. Filmen innehåller tecknade bilder på könsorgan och ord om kroppen och om sex.

### Steg 2

Se filmen tillsammans.

### Steg 3

Reflektera tillsammans över det ni sett med exempelvis följande frågor:

- Var något svårt att förstå?
- Vad tänker du på nu när du har sett filmen?

Gör gärna detta i en runda där var och en får ordet i tur och ordning. Bara den som får ordet får tala eller välja att stå över och ge ordet till nästa deltagare.

### Steg 4

Summera sedan tillsammans med gruppen:

- Hur kan ett barn bli till?

### Steg 5

Red sedan ut hur ett barn *inte* kan bli till:

- Kan ett barn bli till om två personer kramas?
- Om de kramas utan kläder på sig?
- Om de smeker varandras könsorgan?
- Om två personer med snippa har sex eller om två personer med penis har sex?



## Ordlista

### Abort

När man avbryter en graviditet. Fostret stöts ut ur magen innan det blir en bebis.

### Foster

Det som blir en bebis i magen.

### Graviditet

Att vara gravid, att ha ett foster i magen som blir en bebis.

### Hångla

Att kramas, kyssas och ta på varandra.

### Livmoder

Finns i tjejkroppens mage, därifrån kommer mens och där växer fostret när man är gravid.

### Mens eller menstruation

En blödning som kommer ut från snippan och betyder att personen inte är gravid. Mensen brukar komma ungefär en gång i månaden.

### Munsex/oralsex

Att ha sex med munnen mot snippen eller snippan.

### Mödrahälsovård

Frivilliga hälsokontroller hos en barnmorska under tiden du är gravid.

### Penis

Killkroppens könsorgan. Det ord som ofta används av vuxna och som används hos exempelvis läkare. Penis kan också kallas för snopp eller kuk.

*Listan fortsätter på nästa sida...*

### Steg 6

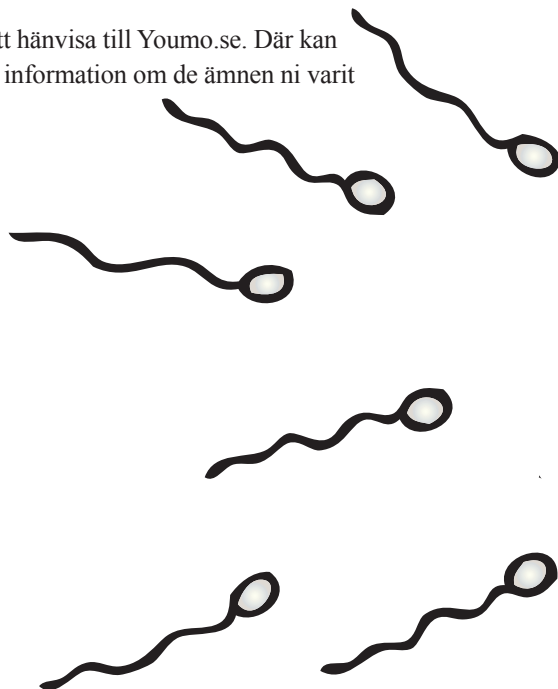
Berätta att ett barn inte heller kan bli till om man använder kondom på penis under hela samlaget eller om den med snippa använder preventivmedel som till exempel p-piller.

### Steg 7

Avsluta samtalet med information om att man kan göra ett graviditetstest och att när någon är gravid behöver ett beslut fattas om graviditeten ska fortsätta eller avbrytas. Den som är gravid har rätt att själv bestämma om graviditeten ska fortsätta eller avbrytas. Berätta om vem man kan prata med när man är gravid, till exempel personal på ungdomsmottagningen, att det är lagligt att göra abort och att det finns säkra aborter i Sverige som görs på sjukhus av personal med tystnadsplikt. För den som vill fortsätta sin graviditet finns gratis mödravård i Sverige.

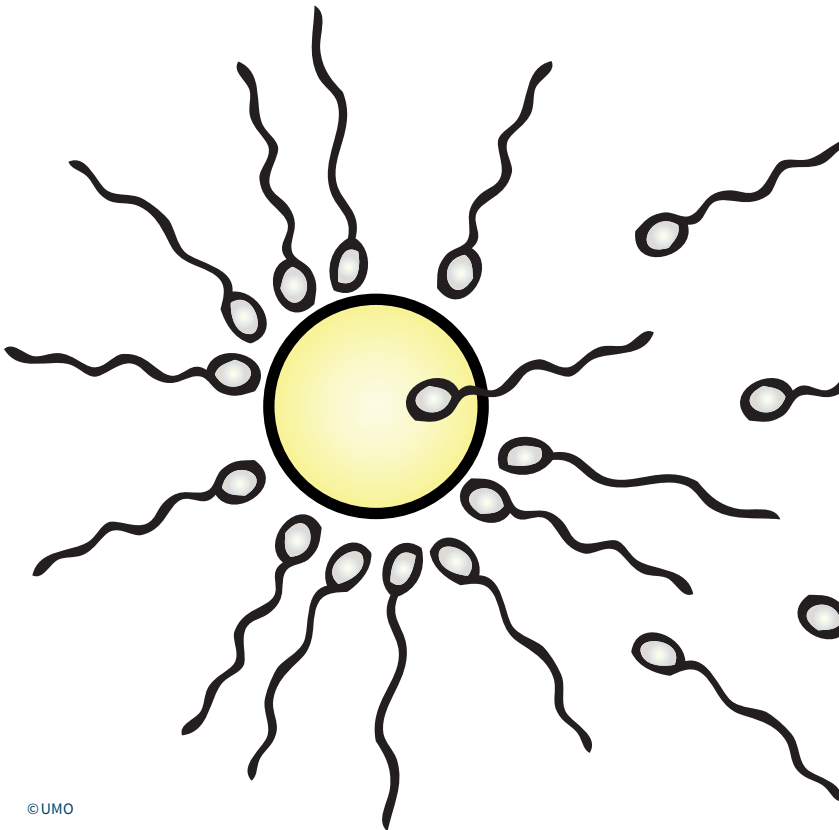
### Steg 8

Glöm inte att hänvisa till [Youmo.se](http://Youmo.se). Där kan de hitta mer information om de ämnen ni varit inne på.



## Tips

För att tydliggöra hur ett barn kan bli till och inte kan du rita upp en enkel tjejkropp på ett blädderblocksblad eller en whiteboard. Om du redan har gjort det i samband med bildspelet *Vad händer i tjejkroppen/killkroppen i puberteten* kan du återanvända det bladet. Peka på slidan och berätta att här måste en penis komma in för att det ska kunna bli barn, eller här behöver en läkare föra in spermier för att göra barn. Peka sedan på munnen och berätta att om spermier kommer in här kan det inte bli barn. Peka sedan på baksidan av papperet och berätta att om spermier kommer in i rumpan kan det inte heller bli barn.



## Ordlista

### Samlag

Sex mellan människor och betyder ofta penis i snippan. Samlag är det ord som ofta används av vuxna och läkare.

### Slidan

En del av snippan, tjejkroppens könsorgan, gången in i kroppen. Det ord som ofta används av vuxna, och som används hos exempelvis läkare.

### Spermier

Finns i utlösningen från penis, de behövs för att kunna göra barn.

### Testiklarna

De två kulorna som finns under penis i pungen. I testiklarna bildas spermier som behövs för att kunna göra barn.

### Utlösning

Det som kommer ut från penis, ofta vid sex. I utlösning finns små spermier. Det kan även komma utlösning från en snippa, men då kommer inga spermier.

### Ägg

Finns i äggstockarna i tjejkroppen. Behövs för att kunna göra barn.

### Äggstockarna

Finns i tjejkroppens mage. Där bildas små ägg som behövs för att kunna göra barn.

## Film

Metoden utgår från filmen *Du bestämmer över din kropp* under temat *Kroppen* på Youmo.se.

### Syftet är att

- uppmärksamma allas rätt över sin egen kropp
- informera om lagstiftning gällande tvång kopplat till frågor om sex och relationer
- ge exempel på hur man kan visa och läsa av gränser i sexuella situationer
- ge exempel på hur man kan visa samtycke i sexuella situationer.

### Steg 1

Inled filmvisningen med en kort information om att ni ska se en tecknad film om sex, relationer och den svenska lagen. Filmen kommer också att handla om mänskliga rättigheter. De gäller alla människor i hela världen. Ibland kommer det att visas bilder på lättklädda kroppar, men väldigt kort.

### Steg 2

Visa filmen.

### Steg 3

Fortsätt genom att tillsammans reflektera över det ni sett utifrån till exempel följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Vad handlade filmen om, vad togs upp i filmen?
- Vad tänker du nu när du hört och sett det här?

Gör gärna detta i en runda där var och en får ordet i tur och ordning. Bara den som får ordet får tala eller välja att stå över och ge ordet till nästa deltagare.

### Steg 4

Fortsätt gärna genom att utgå från några citat i filmen, till exempel:

*Ingen annan får bestämma när du ska ha sex eller vem du ska ha sex med, inte någon i släkten heller, det står i lagen.*

- Vad tänker du om det här?

*Det spelar ingen roll om du har börjat kyssas och ville det först, du får ångra dig när du vill.*

- Vad tänker du om det här?

### Steg 5

- På vilka olika sätt kan man visa någon annan att man inte vill göra något sexuellt?
- Hur kan man visa att man vill göra något sexuellt med någon annan?
- Hur vet jag om någon annan vill göra något sexuellt med mig?
- I vilka sexuella situationer kan det vara extra viktigt att försäkra sig om vad andra personer vill och inte vill? (Till exempel om alkohol eller andra droger finns med i bilden, när de som har sex inte känner varandra eller när det är fler än två personer inblandade.)
- Vad kan man göra om den andra personen inte respekterar att man inte vill?
- Vad kan en person göra som har varit med om något som känns jobbigt?

### Steg 6

Förklara att om någon har sex med en fast man inte vill kan man bli så rädd så man blir som förstenad utan möjlighet att göra motstånd. Om någon har gjort något sexuellt med en som man inte ville så kan man må dåligt av det efteråt.



Då är det viktigt att prata med någon om det, exempelvis en kurator på skolan eller ungdomsmottagningen. När man pratar om jobbiga saker kan man bli hjälpt att må bättre. Man kan också göra en anmälan till polisen eller socialtjänsten.

### Steg 7

Avsluta gärna med att säga att sex både med sig själv och med andra är något som många tycker är positivt och spännande. I sexuella situationer med andra är det viktigt att läsa av vad andra vill och inte vill för att det ska vara bra för alla.

## Tips

Se gärna annat material på Youmo.se och i den här vägledningen som en förberedelse för dig att hantera samtalen. Förbered dig på att även annat kan komma upp i gruppen när ni ser filmen. Filmerna berör många olika ämnen och kan därmed vara en ingång till fler frågor som rör kropp och sexualitet.

Är onani farligt?

Var det två killar som pussades i filmen?

Är det okej att ha sex utan att vara gift?

Vad får familjen bestämma om ungas kärleksrelationer och sexuella relationer?

Kan man stoppa och avbryta sex mitt i?

Hur går en polisanmälan till?

## Ordlista

### Kyssas

Att pussas med öppna munnar och tunga.

### Onani

Att man tar på och smeker sina egna könsorgan, att ha sex med sig själv.

### Sex

Det som är upphetsande och skönt att göra, som att till exempel smeka könsorganen. Du kan ha sex själv eller med andra. Det finns många olika sorters sex.

### Samtycke

Om någon samtycker till sex betyder det att den personen säger eller visar att den också vill ha sex.

### Stressad

Som i filmen betyder att känna att man måste ha sex – att känna sig pressad att göra något sexuellt.

## Tips

Det kan hända att unga i gruppen inte håller med om informationen som förmedlas i filmerna, eftersom de tänker att många i verkligheten inte får bestämma över sin kropp. Det kan vara bra att vara beredd på detta. Du kan också informera om att det finns stöd och hjälp om en ung person inte i praktiken har möjlighet att bestämma över sin kropp.

## Quiz

### Film

Metoden utgår från filmen *Du bestämmer över din kropp* under temat *Kroppen* på Youmo.se. Övningen är fristående men kan göras som uppföljning till övningen *Din kropp, du bestämmer* på sidan 48.

### Syftet är att

- få kunskap kring rätten att bestämma över sin egen kropp och hur den rätten är skyddad av svensk lagstiftning
- få kunskap om lagstiftning, rättigheter som rör sex och kroppen med fokus på samtycke, könsstympning och sexköp.

### Steg 1

Introducera filmen *Du bestämmer över din kropp* genom att säga att ni ska se en tecknad film om sex, relationer och den svenska lagen. Filmen kommer också att handla om mänskliga rättigheter. De gäller alla människor i hela världen. Ibland kommer det att visas tecknade bilder på lättklädda kroppar, men väldigt kort.

### Steg 2

Se filmen tillsammans.

### Steg 3

Fortsätt genom att tillsammans reflektera över det ni sett utifrån till exempel följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Vad handlade filmen om?
- Vad tänker ni nu när ni hört och sett det här?

### Steg 4

Berätta för gruppen att ni nu ska få prata mer om hur lagen ser ut när det gäller sex och kroppen och vilka rättigheter som är bra att känna till.

### Steg 5

Dela in gruppen i grupper om cirka tre personer. Ge varje grupp en skylt där det står *rätt* och en skylt där det står *fel*. Berätta att du kommer att säga påståenden och att varje grupp ska avgöra om det är rätt eller fel. Det är som en tävling mellan grupperna så det är viktigt att de inom grupperna pratar tyst med varandra och kommer överens om vilken skylt de ska visa. Säg även att frågorna kan vara ganska svåra och att det är förståeligt om de inte gissar rätt hela tiden. Det viktiga är att de lär sig nya saker.

### Steg 6

Läs ett påstående i taget på sidorna 52–53 och låt grupperna svara genom att lyfta upp en av skyltarna.

Beskriv gärna påståendet igen med andra ord och du tror att gruppen inte förstår.

Ge sedan rätt svar och läs sen upp den korta förklaringen av svaret. Stanna upp om gruppen behöver mer förklaringar eller mer tid att prata om ämnet. Gå sedan vidare till nästa påstående.

### Steg 7

Fortsätt genom att fråga gruppen:

- Är det något som är svårt att förstå?
- Är det något svar som förvånade dig?
- Är det något du vill veta mer om?

## Steg 8

Avsluta med att förklara att det alltid finns möjlighet att berätta för en vuxen om någon har blivit utsatt eller är osäker på ifall man har blivit utsatt för ett brott eller övergrepp. Det finns alltid möjlighet att få stöd och hjälp. Det går till exempel att kontakta ungdomsmottagningen, kuratorn på skolan eller polisen.

Uppmuntra att läsa mer om stöd och hjälp på Youmo.se under temat *Att ta hjälp*.

## Tips

Det kan hända att unga i gruppen inte håller med om informationen som förmedlas filmen och genom quizet eftersom de tänker att många i verkligheten inte får bestämma över sin kropp. Det kan vara bra att vara beredd på detta. Du kan också informera om att det finns stöd och hjälp om en ung person inte i praktiken har möjlighet att bestämma över sin kropp.



## Ordlista

### Hångla

Att kramas, kyssas och ta på varandra.

### Könsstypning/omskärelse av snippan

Att skära, sticka eller sy på utsidan av snippan. Ibland skärs också en del av klitoris eller snippan bort.

### Samtycke

Om någon samtycker till sex betyder det att den personen säger eller visar att den också vill ha sex.

### Sexuella övergrepp

Att göra något sexuellt med någon som inte vill det, är ett sexuellt övergrepp.

### Tjata

Att fråga om något eller försöka övertala någon många gånger för att få personen att ändra sig.

## Påståenden

### 1. Det är förbjudet att ha sex med en person som inte har sagt eller visat att den vill ha sex.

**Rätt** Att säga ja eller aktivt visa att man vill ha sex kallas för samtycke. Samtyckeslagen som började gälla 2018 i Sverige bygger på att sex ska vara frivilligt. Det kan även vara olagligt att tjata eller försöka övertala en annan person att ha sex. Du har alltid rätt att ändra dig, även om du har börjat kyssas eller hångla med någon.

### 2. Det är olagligt att sälja sex.

**Fel** Det är lagligt att *sälja* sex i Sverige. Du har inte gjort något olagligt om du har tagit emot pengar eller något annat för att du har haft sex. Men, det är olagligt att *köpa* sex för pengar. Det är också olagligt att erbjuda och ge till exempel kläder, alkohol, mobiltelefoner eller resor i utbyte mot sex.

### 3. Det är förbjudet att föräldrar eller någon annan bestämmer att en tjej ska könsstympas.

**Rätt** Enligt svensk lag får könsstympning eller omskärelse av snippan inte göras, varken i Sverige eller utomlands. Det är olagligt oavsett om tjejen själv vill könsstympas eller inte. En del tjejer som könsstympas får problem med att kissa, problem med mensen, smärta och får svårt att ha och att njuta av vissa sorters sex. Det finns hjälp att få om du får problem efter en könsstympning.

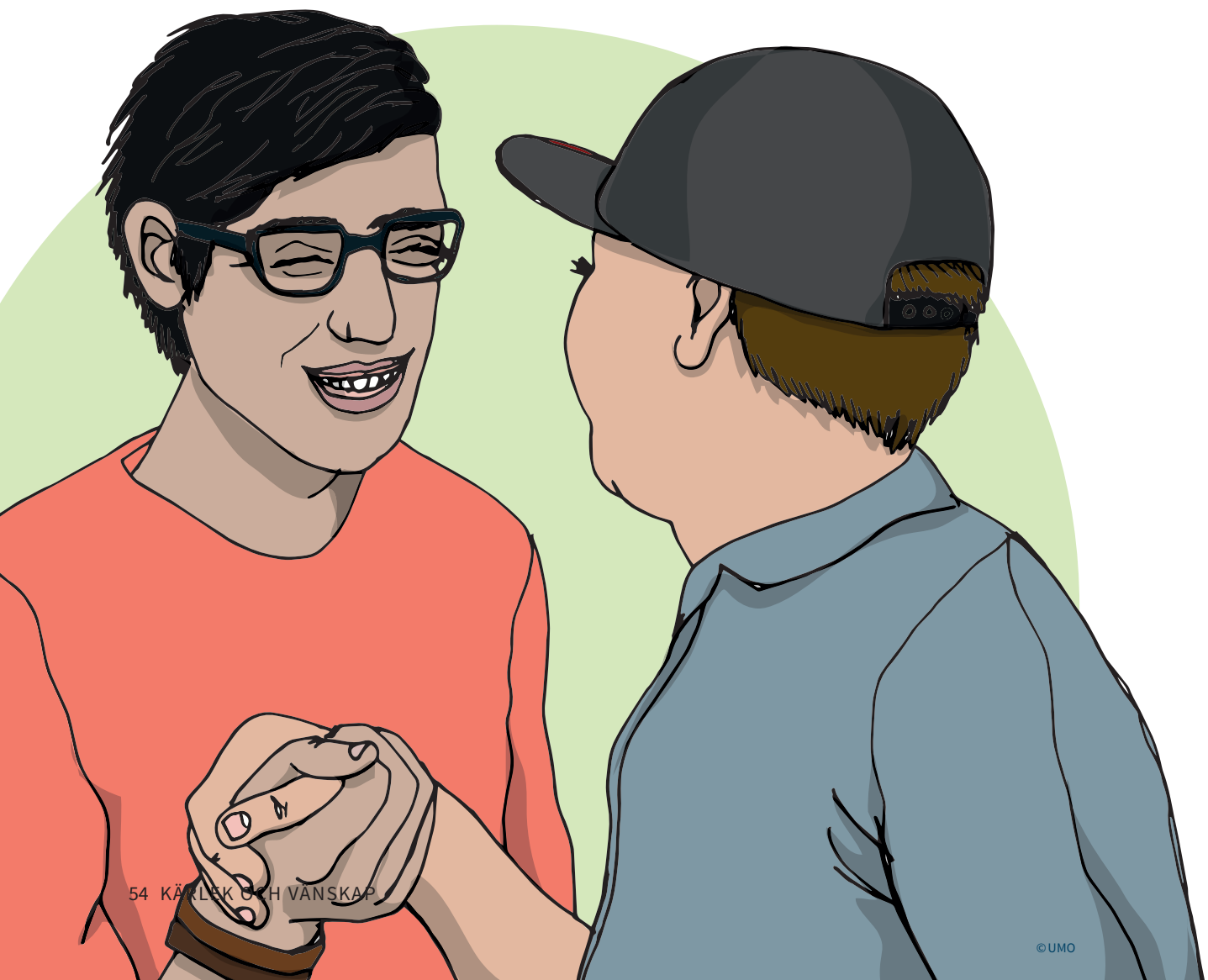
### 5. Det är förbjudet att två killar eller två tjejer har sex med varandra.

**Fel** Enligt svensk lag får man bestämma själv vem man vill ha sex med. Det spelar ingen roll vilket kön personen har.

### 4. Bara personer som är gifta får ha sex med varandra.

**Fel** Enligt svensk lag får du ha sex med vem du vill. Det spelar ingen roll om du är gift med personen du har sex med eller inte. Men det krävs såklart att båda vill. Du har också rätt att säga nej till att ha sex med personen du är gift eller ihop med. Du bestämmer själv vem du vill ha sex med.







# KÄRLEK OCH VÄNSKAP

**KÄRLEK KAN VARA** ljummen och vardaglig eller handla om svindlande känslor. På Youmo.se och i denna vägledning har vi valt att fokusera på kärlek kopplat till vänskap och förälskelse. Att ha en eller flera vänner är en av de viktigaste grundstenarna för att kunna må bra. Ibland får man vänner av bara farten, till exempel genom att man träffar vänner i klassen, på ett boende, i bostadsområdet eller via en aktivitet. Men som ung nyanländ kan det ibland vara besvärligt att skapa nya kontakter och det kan resultera i stor ensamhet. Alla upplever och värderar ensamhet på olika sätt, så tänk på att alla inte vill ha råd utan kanske bara någon att dela tankar och känslor med.

## Att ta kontakt

För den som är blyg kan nya kontakter vara knepiga. Men många som kommer till Sverige möter också en hel del svenskar som kan vara ganska restriktiva med nya kontakter. Den som försöker ta kontakt kan ibland upplevas som gränslös, påstridig och jobbig. Många unga som är nya i Sverige behöver därför tips på sociala koder för kontaktskapande och i vilka sammanhang det går att hitta nya vänner. Dessutom kan unga som är nya i Sverige även behöva stöd i att navigera kring hur människor i Sverige umgås över könsgränser.

I stora delar av världen går inte killar och tjejer i skola tillsammans, är vänner eller gör något så intimt som att kramas när de hälsar på varandra. Samtidigt finns det förstås även

i Sverige oskrivna regler för sådant som hur en kram ska gå till för att inte vara för intim. Och även om man förväntas kunna umgås över könsgrensarna, så finns det tydliga uppdelningar där tjejer och killar exempelvis kan förväntas ha olika intressen.

Nya normer för socialt samspel kan vara förvirrande, och man kan behöva samtala för att lättare kunna hitta sig själv och skapa nya relationer. En till synes så enkel sak som ögonkontakt kan behöva tid att redas ut. Vad betyder ögonkontakt i olika delar av världen? Vem har man ögonkontakt med? Vad kan det betyda att hålla kvar eller att slå ned blicken?

## Flirt och förälskelse

Samtal om attraktion, förälskelse och flirt är något många unga vill ha med vuxna. Vad passar att säga till den man är intresserad av? Hur flirtar man med ögonkontakt? Hur blir man ihop och hur känns det att bli avvisad? Alla unga är såklart inte upptagna av förälskelser, eller vill bli ihop med någon, men många vill reda ut känslor, signaler och relationer. Det kan även finnas en oro för framtiden. Kommer någon någonsin att älska mig? Kommer jag att hitta någon att leva med?

Många unga som är nya i Sverige vill även reda ut hur kärlek och sexuella relationer fungerar i Sverige. Det kan vara förvirrande för en del att man anses kunna älska någon som man inte ska gifta sig med, eller att många i

Sverige tycker att det är okej att ha sex med någon som man inte är gift med. En del kan vara lättade över att ha kommit till ett land med värderingar som stämmer bättre överens med de egna. Särskilt unga homo- och bisexuella personer kan uppleva en lättnad när de upptäcker en större öppenhet för olika sexuella läggningar än i stora delar av världen. Men var hittar man andra unga som är som en själv?

## Ordens olika innebörd

Tänk på att samma ord kan betyda olika saker. Ett ord som kärlek kan ha olika innebörd. Och ord som exempelvis homosexualitet är i ett västerländskt sammanhang kopplat till kärlek, attraktion, livsstil och sex. I många andra delar av världen kan ordet endast vara kopplat till sex, psykisk sjukdom och kriminalitet eller kanske till och med vara synonymt med analsex. Eller så kan ord som används för homosexualitet uttrycka synd, perversion eller övergrepp. Ord för att beskriva att någon är homosexuell, bisexuell eller transperson kan också vara likadana. I många länder kopplas homosexualitet främst till män. Ta dig tid att stanna upp i samtal, reda ut ord och försöka lägga en grund så att alla förstår varandra.

## Tips

**Kärlek och relationer beskrivs ofta bra i romanform. Här är några böcker som handlar om unga:**

***Inga bomber över Skärholmen och***

***Smitvarning* av Hans Olsson.**

***Det händer nu* av Sofia Nordin.**

***Hur kär får en bli?* av Katarina von Bedow.**

***Tiger* av Mian Lodalen.**

***Sandor slash Ida* av Sara Kadefors.**

***Lite mer än en kram och Mycket mer än en puss* av Märten Melin.**

## Reflektera

Det är bra att vidga sin egen syn på kärlek och förhållanden för att med större respekt kunna möta olika perspektiv och erfarenheter från de unga du möter.

- Vad har du för syn på kärlek och relationer – hur kan kärlek kännas, hur ska det uttryckas och vilka kan bli ihop med varandra?
- Tänker du att det bara är vuxna som kan känna riktig kärlek?

## REFERENSER

Centerwall, E. (2000). "Kärlek känns! Förstår du?" *Samtal och sexualitet och samlevnad i skolan*. Stockholm: Skolverket.



### Text

Metoden utgår från texten *Hur får jag nya vänner?* under temat *Kärlek och vänskap* på Youmo.se.

### Syftet är att

- synliggöra osäkerhet och blygsel i kontaktskapande
- ge den unga konkreta tips på hur hen kan få nya vänner
- ge möjlighet till reflektion kring sociala koder
- informera om sociala aktiviteter som finns på orten.

### Steg 1

Du kan inleda på olika sätt, beroende på vad som har föranlett läsandet av texten. Det kan räcka med att exempelvis säga att ni nu ska läsa en text som innehåller en fråga och ett svar om hur man kan få nya vänner.

### Steg 2

Låt den unga läsa frågan tyst eller så läser du upp den långsamt.

### Steg 3

Om det passar, fortsatt gärna samtalet genom exempelvis följande frågor:

- Vad tänker du nu när du hört tipsen?  
Vilka andra sätt kan man få nya vänner på?  
Vilka sätt passar dig?
- Om du haft vänner tidigare, hur har ni blivit vänner då?
- På vilka olika sätt kan man ta kontakt med någon?
- Hur vet man om andra vill bli vän med en?

### Steg 4

Avsluta gärna med samtal om vad den unga tycker om att göra och berätta om vilka föreningar och aktiviteter som finns på orten. Tänk också på aktiviteter och föreningar som inte riktar sig specifikt mot unga, det går ju att ha vänner i olika åldrar. Berätta också vad en fritidsgård är, var det ligger en sådan och vad man kan göra där. Om du vet att ni kommer att ses igen kan du avsluta med en uppmuntran om att prova några av tipsen ni pratat om, eller att besöka en ny plats och berätta hur det har gått nästa gång ni ses.

### Tips

Du som vuxen kanske har möjlighet att bidra med att skapa mötesplatser och organisera till exempel en danskväll eller pysseldag.

## Film

Metoden utgår från filmen *Hur blir man tillsammans med någon?* under temat *Kärlek och vänskap* på Youmo.se.

### Syftet är att

- synliggöra osäkerhet kring kontaktskapande
- ge den unga konkreta tips på hur hen kan göra för att bli ihop med någon
- ge möjlighet till reflektion kring sociala koder.

### Steg 1

Du kan inleda på olika sätt, beroende på vad som har föranlett att ni ska se filmen. Det kan räcka med att exempelvis säga att ni nu ska se en film som ger tips på hur man kan bli tillsammans med någon man tycker om.

### Steg 2

Se filmen tillsammans.

### Steg 3

Reflektera tillsammans över det ni sett med exempelvis följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Vilka tips på att ta kontakt togs upp?
- Finns det andra sätt man kan visa intresse på?
- Hur vet man om den andra är intresserad tillbaka?
- Vad gör man sedan, om den andra verkar intresserad tillbaka?

### Steg 4

Beroende på hur samtalet har gått kan du avsluta genom att berätta att det inte alltid finns enkla svar på de här frågorna. Bekräfta att det inte alltid är lätt att tolka andras signaler och att alla inte blir ihop med någon när man är ung, även om det ibland kan verka som att alla andra blir det.

## Tips

Tänk på att alla inte är heterosexuella och var förberedd på att frågor kring till exempel homosexualitet kan komma upp efter att ni har sett filmen. Tipsa gärna de unga om kärleksromaner de kan läsa, se till exempel boktipsen på sidan 56.



## Ordlista

### **Attraktion**

Att känna att man vill vara nära en person som man tycker om. Att vara sexuellt eller romantiskt intresserad av någon.

### **Bisexuell**

Att kunna bli kär i, attraheras av, vilja ha sex med någon oavsett kön – gäller både tjejer och killar.

### **Flirt**

När man visar att man är intresserad av någon, till exempel med blickar, leenden eller genom att skriva till personen.

### **Heterosexuell**

Att kunna blir kär i, attraheras av och vilja ha sex med någon av det andra könet – tjejer som blir kära i killar och killar som blir kära i tjejer.

### **Homosexuell**

Att kunna bli kär i, attraheras av och vilja ha sex med någon av samma kön. Ett ord för en kille som blir kär i killar kan också vara bög. Ett ord för en tjej som blir kär i tjejer kan också vara lesbisk eller flata.

## Text

Metoden utgår från texten *Hur får jag nya vänner?* under temat *Kärlek och vänskap* på Youmo.se.

## Syftet är att

- synliggöra osäkerhet och blygsel i kontaktskapande
- ge deltagare konkreta tips på hur de kan få nya vänner
- ge möjlighet till reflektion kring sociala koder
- informera om sociala aktiviteter som finns på orten.

## Steg 1

Inled gärna med att kort berätta om vänskap och kontaktskapande. Till exempel att en del har många vänner medan andra hellre har få, och att en del har lätt att få vänner medan andra tycker att det är svårare och att man kan behöva tips – och att ni därför ska läsa en text med fråga och svar om hur man kan få nya vänner.

## Steg 2

Läs upp frågan långsamt och vänta med svaret till senare.

## Steg 3

Fråga gruppen:

- Var något svårt att förstå?
- Hur kan man göra för att få nya vänner?

Skriv upp alla tips som kommer upp. Gå sedan tillbaka till olika tips för att utveckla och reda ut.

## Steg 4

Fortsätt genom att läsa upp svaret till frågan och reflektera sedan tillsammans med gruppen genom exempelvis följande frågor:

- Vad var nytt i de här tipsen som inte har kommit upp tidigare?
- Vad tänker ni nu när ni har fått alla tips samlat?

## Steg 5

Avsluta gärna med att informera om vilka föreningar och aktiviteter som finns på orten. Tänk också på aktiviteter och föreningar som inte riktar sig specifikt mot unga, det går ju att ha vänner i olika åldrar. Berätta också vad en fritidsgård är, var det ligger en sådan och vad man kan göra där. Om du vet att ni kommer att ses igen kan du avsluta med en uppmuntran om att prova några av tipsen ni pratat om, eller att de besöker en ny plats, och berättar hur det har gått nästa gång ni ses.

## Tips

**Du som vuxen kanske har möjlighet att bidra med att skapa mötesplatser och organisera till exempel en danskväll eller pysseldag.**

## Samtal

Metoden kan bland annat användas som inledning till metoden *Att bli tillsammans* som beskrivs nedan.

### Syftet är att

- skapa en ingång och tillåtelse att samtala om kärlek, attraktion och förälskelse
- skapa möjlighet att sätta ord på känslor kopplat till förälskelse
- skapa en ingång till metoden *Att bli tillsammans*.

### Steg 1

Inled med att berätta att ni ska prata om kärlek. Det finns olika sorters kärlek och att få känna kärlek och visa kärlek är viktigt för att man ska kunna må bra.

### Steg 2

Fråga gruppen:

- Vilka olika ord för kärlek finns på de olika språk som talas i gruppen?
- Finns det olika ord för kärlek beroende på vem den riktas till, exempelvis vänner, familj, partner, djur eller gud?
- Vilka ord finns för att vara kär eller att vara förälskad?

Var tydlig med att deltagarna bara behöver berätta så mycket som de själva vill. En del av frågorna kan upplevas som privata och man behöver inte berätta om sig själv.

### Steg 3

Fortsätt genom att fråga:

- Kärlek – vad tänker du på?  
(Skriv upp allt som kommer upp.)
- Vad är kärlek för dig?
- Vilka kan man känna kärlek för?
- Hur känns det att älska någon?
- Går det att älska någon utan att vara kär?
- Varför behöver vi kärlek?
- Kan vi leva utan kärlek?

### Steg 4

Gör gärna en gemensam ordlista tillsammans där ni förklarar olika kärleksord som kär, kärlek, romans, vara ihop, älska, älskling och attraktion. Ni kan självklart ha flera förklaringar till samma ord. Alla behöver inte vara överens om vad varje ord innebär. Finns det kärleksord på språken de unga kan som saknas i svenskan? Komplettera gärna er ordlista med dem.

### Steg 5

Avsluta med att bekräfta att kärlek kan finnas i många olika former och berätta att man under hela livet kan finna nya personer att känna kärlek till, knyta nya vänskapsband med och få nya familjemedlemmar. Berätta att ni kommer att gå vidare med att se en film om att bli tillsammans med den man är intresserad av eller kär i.

Fortsätt gärna med metoden *Att bli tillsammans* på sidan 62.

## Film

Metoden utgår från filmen *Hur blir man tillsammans med någon?* Under temat *Kärlek och vänskap* på Youmo.se.

### Syftet är att

- synliggöra osäkerhet kring kontaktskapande
- ge deltagarna konkreta tips på hur man kan bli tillsammans med någon
- skapa en ingång till och tillåtelse att samtala om känslor som förälskelse
- ge möjlighet till reflektion kring sociala koder.

### Steg 1

Börja filmvisningen med att göra metoden *Massa olika kärlek* på sidan 61. Fortsätt sedan med att berätta att ni nu kommer att fokusera på attraktion, förälskelse och att bli tillsammans med den man är förälskad i eller attraherad av. Säg att ni för att sätta filmen i ett sammanhang nu ska prata om några ord.

### Steg 2

Skriv upp olika ord för kärlek, förälskelse och relationer och sätt gärna synonymer ihop:

#### FÖRÄLSKELSE

- vara intresserad av någon
- vara attraherad

#### KÄRLEK

- vara förälskad
- vara kär
- älska någon

#### RELATIONER

- vara tillsammans
- bli ihop
- vara ett par

### Steg 3

Red ut tillsammans med deltagarna vad de olika orden innebär och ställ frågor som:

- Vad är skillnaden mellan att vara lite intresserad och att vara kär?
- Hur känns det att vara kär?
- Vem kan man bli kär i – någon man känner, sett, träffat en gång, gift sig med?
- Vill man alltid bli tillsammans med den man är attraherad av?
- Vad innebär det att vara ihop – vad är skillnaden med att vara med en vän?
- Vad brukar personer som är kära i varandra vilja göra tillsammans?

### Steg 4

Inled filmvisningen med att berätta att en del inte vill bli ihop med någon och att andra vill det. Nu ska ni tillsammans se en kort tecknad film som ger tips på hur man kan ta kontakt och bli ihop med någon.

### Steg 5

Se filmen tillsammans.

## Steg 6

Reflektera tillsammans över det ni sett med exempelvis följande frågor:

- Var något svårt att förstå?
- Vilka tips på kontakt togs upp?
- På vilka andra sätt går det att visa intresse?
- Hur länge kan man titta på någon utan att det blir konstigt eller obehagligt?
- Hur gör man om man inte vill flirta med blickar?
- Hur vet man om den andra är intresserad tillbaka?
- Vad gör man sedan – om den andra verkar intresserad tillbaka, hur kan man gå vidare?

## Steg 7

Det är lätt att jämföra sig med andra och till exempel tro att alla andra har varit kära, alla andra har flirtat eller alla andra har fått kärleksmeddelanden på sociala medier. Berätta att alla inte alls flirtar, är kära eller blir ihop med någon under sin tonårstid även om det ibland kan verka så.

## Steg 8

Avsluta gärna samtalet med att förtydliga att det inte alltid finns enkla svar på de här frågorna och att det inte alltid är lätt att tolka andras signaler. Berätta också att kärlek kan finnas i många olika former och att man under hela livet kan finna nya personer att känna kärlek till, knyta nya vänskapsband med och få nya familjemedlemmar.

## Ordlista

### Attraktion

Att känna att man vill vara nära en person som man tycker om. Att vara sexuellt eller romantiskt intresserad av någon.

### Bisexuell

Att kunna bli kär i, attraheras av, vilja ha sex med någon oavsett kön – gäller både tjejer och killar.

### Flirt

När man visar att man är intresserad av någon, till exempel med blickar, leenden eller genom att skriva till personen.

### Heterosexuell

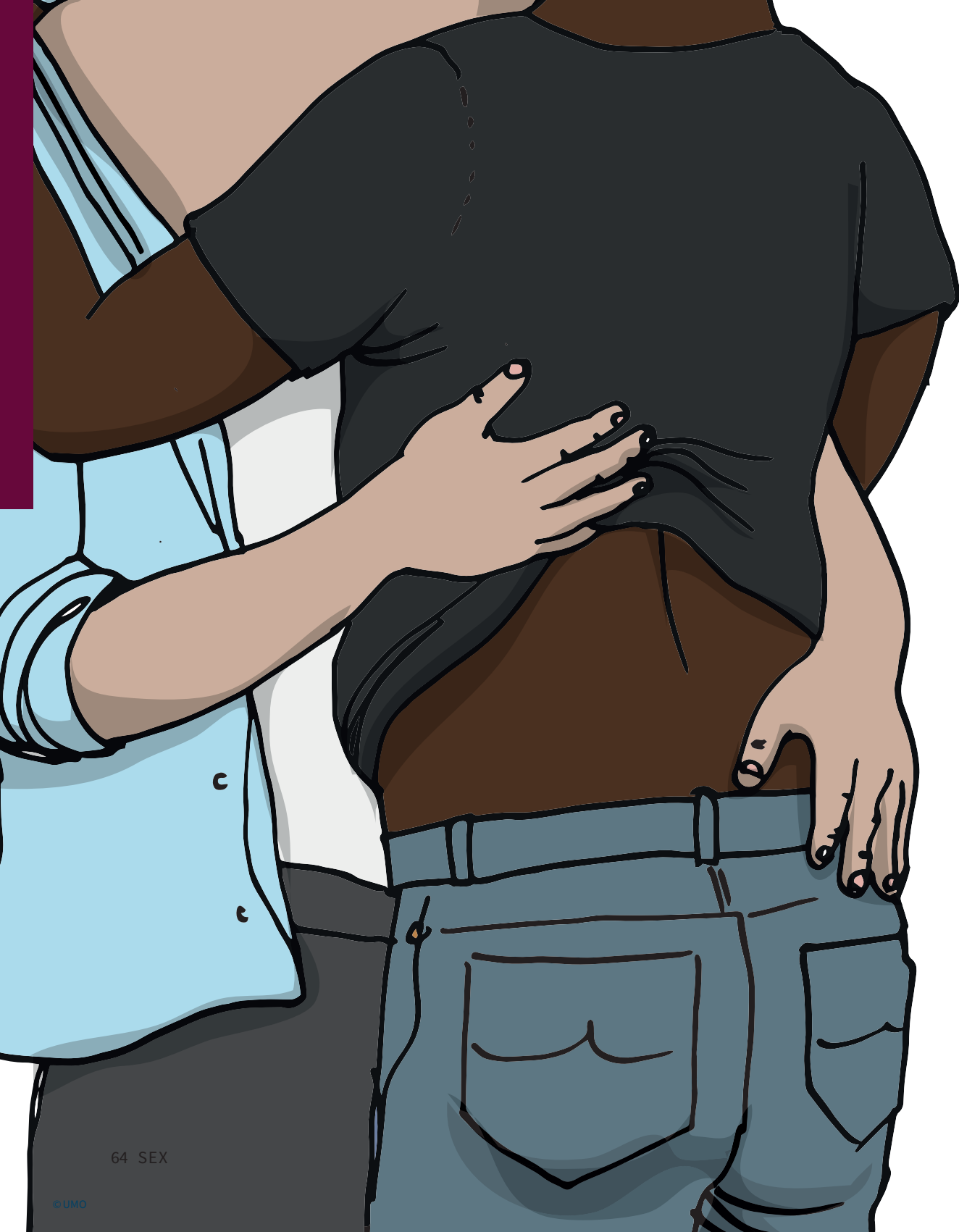
Att kunna bli kär i, attraheras av och vilja ha sex med någon av det andra könet – tjejer som blir kära i killar och killar som blir kära i tjejer.

### Homosexuell

Att kunna bli kär i, attraheras av och vilja ha sex med någon av samma kön. Ett ord för en kille som blir kär i killar kan också vara bög. Ett ord för en tjej som blir kär i tjejer kan också vara lesbisk eller flata.

## Tips

Tänk på att alla inte är heterosexuella och var förberedd på att frågor kring till exempel homosexualitet kan komma upp efter att ni sett filmen. Tipsa gärna de unga om kärleksromaner de kan läsa, se till exempel boktipsen på sidan 56.







# SEX

**FÖR MÅNGA UNGA**, över hela världen, handlar sexualitet om fantasier, blygsel, pirriga känslor, tafatthet och onani. En del vill inte ha sex med andra, medan det för andra kan vara den högsta önskan. Ju äldre unga blir, desto mer ägnar sig många åt sexuella aktiviteter med andra som att kyssas, hångla, ha smeksex med mera. Under rubriken *Sex* på Youmo.se finns material om sexlust och olika sätt att ha sex, men också om skydd mot graviditet och könssjukdomar. Vad som är okej sex diskuteras under den här rubriken, men artiklar om övergrepp finns under rubriken *Våld och orättvisor* på sidan 117.

I Sverige är det ganska vanligt att börja ha sex med andra när man är runt 16–17 år. Kanske möter du unga som är nya i Sverige som redan har varit gifta i några år och varit gravida, eller tvärtom unga vuxna som aldrig har varit i närheten av någon sexuell aktivitet med en annan person. En del lever med hårda restriktioner kring sexualitet och starka krav på att inte ha sex. Det kan leda till att den unga kopplar bort den sexuella delen av sig själv. Men oavsett erfarenhet har unga i hela världen funderingar om kropp och sexualitet och samtal om detta främjar god hälsa, förebygger våld och skapar förutsättningar för unga att tillvarata sina mänskliga rättigheter.

Många unga i Sverige, liksom över hela världen, har sett pornografi. Det kan väcka frågor och känslor om kropp, sexualitet och relationer. Man kan även behöva prata om

ömsesidighet, eftersom pornografi sällan ger en rättvisande bild av det.

Unga som nyligen har kommit till Sverige har generellt sett lägre kunskaper om sin kropp och sin sexualitet än unga som har vuxit upp i Sverige med relativt stor öppenhet och obligatorisk sex- och samlevnadsundervisning i skolan. Du kan med hjälp av exempelvis Youmo.se och den här vägledningen öppna för samtal och frågor utan att vara expert på ämnena.

## Att prata om sex

Starka tabun kring frågor som rör sexualitet är vanliga på många håll i världen. Att komma in på ämnet kan därför i vissa grupper skapa starka reaktioner. Men genom att öppna upp för diskussion på ett respektfullt sätt kan du få till mycket givande samtal och skapa möjligheter för ökad och stärkande kunskap.

## Tips

Ett bra sätt att komma in på frågor om sexualitet är att börja med information och samtal om kroppen med fokus på könsorgan och graviditet. Det kan upplevas som mindre laddat än andra ämnen och många har dessutom grundläggande frågor om kroppen som är bra att reda ut innan man pratar om annat som hör till sexualitet. Ett tips är därför att göra metoderna under avsnittet *Kroppen* i den här vägledningen, innan du använder de metoder som presenteras i avsnittet.

För dig som samtalar om sex i grupp är det viktigt att förklara varför ni ska göra det, exempelvis att alla har rätt till sexualundervisning enligt internationella överenskommelser och att man behöver kunskap för att kunna fatta hälsosamma beslut. Församtal inom en grund- eller gymnasieskola är det bra för eleverna att veta att Sveriges riksdag har bestämt att alla elever ska ha undervisning om sådant som rör kropp, hälsa, sexualitet och relationer.

## Tips

Material om sexualitet finns som stöd. Förutom texter, bildspel och filmer på [Youmo.se](http://Youmo.se) kan du även läsa mer på [Umo.se](http://Umo.se). På [Rfsu.se](http://Rfsu.se) finns texter, bilder och filmer samt möjlighet att beställa skrifter och metodböcker, till exempel *Sexualundervisning på lättare svenska*. För att på ett enkelt sätt kunna prata om kropp och sexualitet kan du även inspireras av appen *Privatliv* som finns på [Mittprivatliv.se](http://Mittprivatliv.se). På [Samtyckeskultur.nu](http://Samtyckeskultur.nu) kan du hitta metoder för att reflektera kring samtycke.

Den du möter kanske inte har ord för olika kroppsdelar eller sexuella handlingar. Kanske är de enda orden som personen känner till grova eller kränkande, vilket gör att en del inte vill ta dem i sin mun. Att få ord på svenska kan ta bort en del av laddningen och vara till stor hjälp för att kunna ta till sig kunskap. Tänk dock på att ord kan ha olika innebörd – även för den som vuxit upp i Sverige. ”Att ha sex” betyder exempelvis för många ”penis-i-slida-samlag”, men inte för alla. För att inkludera fler unga är det bra om du, när ni pratar om sex, är tydlig med att det finns många sätt att ha sex på.

## Reflektera

Det är viktigt att ha en vid syn på sexualitet för att med stor respekt kunna möta olika perspektiv och erfarenheter bland unga.

- Vad har du för syn på unga och sexualitet – hur ska unga känna, fungera och göra och vad baserar du det på?
- Vilken information behöver du för att känna dig tryggare i samtal om sex med unga?

## Förhållningssätt

När du samtalar med unga om sexualitet ska det inte handla om din privata sexualitet och du ska inte behöva svara på frågor om dig själv. I de flesta fall är det direkt olämpligt att göra det. Den eller de du samtalar med ska inte heller behöva svara på frågor om sina tankar, känslor och erfarenheter. Det är också viktigt att inte ha sina egna erfarenheter som måttstock för det som är sunt eller önskvärt sexuellt beteende. Vi människor fungerar olika, tänder på olika saker och vill ägna oss åt eller avstå från olika sexuella aktiviteter. Man behöver inte förstå allt som andra tycker om och provar, utan bara respektera olikheter.

Däremot är det viktigt att vara tydlig med var gränsen går för olika former av övergrepp, integritetskränkningar och utnyttjande. I såväl enskilda samtal som i grupp är det viktigt att

## Tips

Ofta utpekas unga som är nya i Sverige som potentiella förövare när det talas om sexuella övergrepp. Tänk på att de du möter också själva kan ha utsatts, samt kan ha bevittnat sexuellt våld.

poängtera ömsesidighet och samtycke oavsett vilken sexuell aktivitet det gäller, till exempel kyssar, beröring eller samlag. Alla inblandade ska tycka att det som sker känns bra, ingen får göra något som du inte tycker känns bra, och alla har en skyldighet att känna in eller fråga vad andra vill.

## Tips

**Jobbar du inom skolan så finns information och metodmaterial gällande sex- och samlevnadsundervisning från Skolverket.**

**Jobbar du inom hälso- och sjukvården finns materialet *Sex, hälsa och välbefinnande* som Folkhälsomyndigheten har tagit fram.**

## Gränser

Integritetsgränser kan se olika ut i olika kulturer. En kroppsdel kan vara sexuellt laddad i en del av världen, men inte alls laddad i en annan del av världen. Integritet kan också se olika ut mellan personer. Samtidigt är de flesta av oss lika på många sätt. Ingen vill få sexuella frågor i fel sammanhang eller bli rörd på privata delar av vem som helst. De flesta av oss blir ställda och rädda vid integritetskränkningar. Få av oss har fått lära sig hantera ovälkommen beröring, icke önskvärda blickar eller inviter.

När du möter unga är det lika viktigt att du är tydlig med att ingen har rätt att gå över någon annans gräns, som med att var och en har rätt att freda sig mot det som inte känns bra. Det spelar inte någon roll vad som har skett innan, om den som utsätter någon för obehag är någon man känner eller inte menar något illa. Och det spelar inte någon roll om det sker med blickar, kommentarer, fysiska närmanden eller via internet. Man har alltid rätt att slippa det som känns sexuellt obehagligt.

## Sexuella trakasserier och ofredanden

I diskrimineringslagen står det att inga unga ska utsättas för diskriminering i skolan, på arbetsplatsen, i möte med hälso- och sjukvård eller i offentliga verksamheter. Sexuella trakasserier är en form av diskriminering och kan innebära ovälkomna sexuella blickar, inviter, beröringar, kommentarer, skämt och gester som skapar obehag hos den som blir utsatt. Sexuellt ofredande kan vara till exempel så kallad blottning (att visa sina könsorgan för okända människor) eller ovälkommen sexuell beröring. Att bli utsatt för sexuella trakasserier kan vara mycket obehagligt och skrämmande och få konsekvenser som exempelvis problem med sämre hälsa eller skolgång. Särskilt obehagligt blir det för en ung person att bli utsatt av någon som är äldre eller någon som hen är beroende av.

## Åskådarens roll

Den som utsätter någon för sexuella trakasserier eller ofredanden ser det inte alltid själv som trakasserier utan kanske som jargong eller bus. Det är vanligast att killar utsätter tjejer men även killar kan utsättas.

## Tips

**Det är viktigt att inte förmedla en bild av sex som något negativt som bara handlar om gränssättning. Visa intresse och ställ följdfrågor när de unga vill prata om det som är positivt med sex. Du kan också lyfta positiva aspekter där det passar och till exempel säga att sex både med sig själv och med andra är något som många upplever som positivt och spännande.**

Samhällets syn på maskulinitet, hur killar ”är” och vad tjejer ska stå ut med, lägger grunden för sexuella trakasserier. Det är därför viktigt att som vuxen både rannsaka sig själv i dessa frågor och att lyssna, ge information och reflektera med unga om normer, känslor och beteenden.

En viktig del i att förebygga sexuellt våld är att ha ett åskådarperspektiv. Det innebär att i grupp fokusera på de som bevittnar olika former av kränkningar och övergrepp, åskådarna, i stället för de som utsätter eller blir utsatta. Åskådare kan legitimera det som sker eller spela en stor roll i att förhindra övergrepp. I samtal reflekterar gruppen kring det som sker runt omkring ett övergrepp och hur åskådare kan påverka situationen innan, under eller efter en våldshandling. När är det exempelvis rätt tidpunkt att agera? På vilka olika sätt kan man stoppa det som sker? Vad kan komma i vägen och göra att en åskådare inte agerar? Och vad kan man göra efter att ha bevittnat ett övergrepp?

## Tips

**Längst bak i vägledningen finns en samlad ordlista, där får du bland annat tips om hur du på ett enkelt sätt kan beskriva ord som rör sexualitet.**

## REFERENSER

Göteborgs universitet (2011). *UngKAB09 Kunskap, attityder och sexuella handlingar bland unga*. Göteborg: Göteborgs universitet.

Häggström-Nordin, E. & Magnusson, C. (2016). *Ungdomar, sexualitet och relationer*. Lund: Studentlitteratur.

Medierådet (2006). *Koll på porr – skilda*

*röster om sex, pornografi, medier och unga*. Stockholm: Medierådet.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2015). *Fokus 15 – Ungas sexuella och reproduktiva rättigheter, en tematisk kartläggning*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms-

och civilsamhällesfrågor.

RFSU (2010). *Att arbeta med sexuella trakasserier i skolan*, Stockholm: RFSU.

Ungdomsstyrelsen (2012). *Före han slår – om effektiva våldsförebyggande metoder med genusperspektiv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

## Tips

Det finns olika slags material som tar upp gränser, trakasserier och ofredanden. I boken **#prataomdet** samlas berättelser om gränser och sexuella gråzoner. RFSU har materialet **Att arbeta med sexuella trakasserier i skolan**, RFSU Ungdom har material om gränssättning kring sex, alkohol och droger. På **Do.se** finns information om vad lagen säger om diskriminering och trakasserier. Serieantologin **Draw the line** skildrar erfarenheter kopplade till **#Metoo-upproppen** och har också en handledning.

## Reflektera

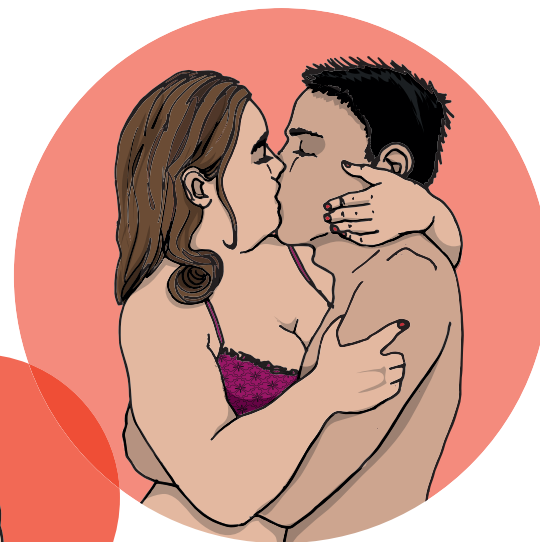
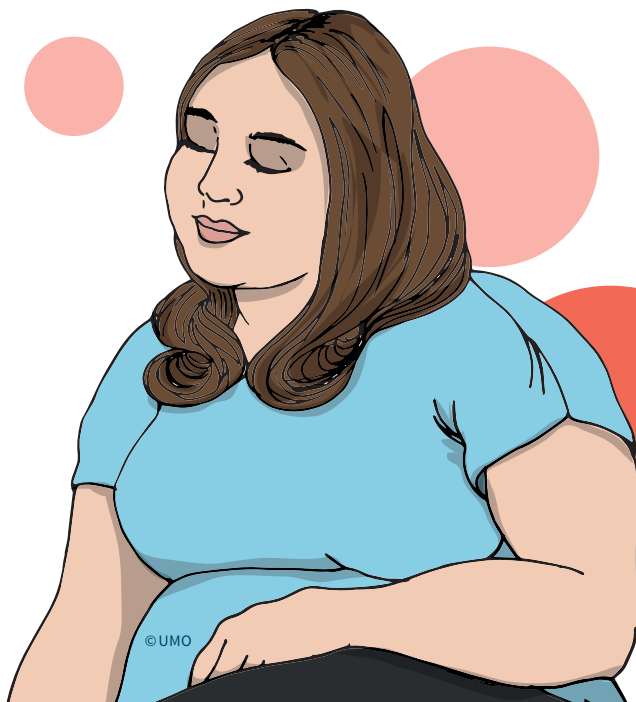
Det är viktigt att rannsaka sig själv och få syn på föreställningar om kön för att kunna vara ett stöd i samtal för alla unga du möter, oavsett deras eget kön. Fundera också på om du behöver läsa på mer om gränser och trakasserier för att kunna känna dig tryggare i samtal om dessa ämnen.

- Kan du råka ta en förövares parti med argument som att ”hen visste inte vad hen gjorde”, ”du kanske kände fel” eller ”du kanske var för trevlig”?
- Har du tankar om att just vissa killar behöver lära sig respekt, men inte andra beroende på exempelvis utländsk bakgrund eller sexuell läggning?

I **DETTA MATERIAL** har vi valt att inte ha några metoder för enskilda samtal om sex eftersom det kan upplevas privat och närgånget att du som vuxen tar initiativ till dessa samtal. Det är däremot bra att du tydligt visar för den unga att hen kan prata med dig om sex om hen själv vill. Unga initierar vanligtvis inte samtal om sexualitet, vare sig det gäller enkla frågor eller berättelser om övergrepp, om inte vuxna tydligt har signalerat att de är öppna för ämnet. Därför är det viktigt att fundera på hur du kan bjuda in till dessa samtal utan att det blir obekvämt eller påtvingat. Kanske kan en folder om ämnet för unga ligga framme. Kanske kan du sätta upp en affisch med hänvisning till en informationssajt eller ställa fram en skål med kondomer.

Om du tror att någon behöver stöd eller hjälp kopplat till sexuella erfarenheter, hänvisa dem till ungdomsmottagningen. Under temat *Våld och orättvisor* finns också en övning om sexuellt våld på sidan 122.

För dig som arbetar professionellt med samtal är det viktigt att ha rutinfrågor för att visa på öppenhet och kompetens kring just kärlek och sexualitet. Det är också viktigt att fånga upp frågor eller utsatthet. Om du exempelvis alltid ställer frågor till en ny besökare på ungdomsmottagningen, eller om du har hälsosamtal med alla elever på en skola, så ta med frågor om sexualitet, till exempel: Har du haft sex med någon? Har du varit med om något sexuellt som du inte ville?



## Text

Metoden utgår från texten *Sexlust* under temat *Sex* på Youmo.se.

## Syftet är att

- ge information om vad som händer i kroppen vid sexuell upphetsning
- skapa tillåtelse för samtal om kropp, sexualitet och njutning.

## Steg 1

Inled textläsningen med information om varför ni ska läsa texten. Du kan till exempel säga att ni nu ska vi läsa en text om lust. Man kan ha lust att äta god mat eller lust att vara med vänner, se en film eller träna. Den text vi ska läsa handlar om vad som händer i kroppen och i könsorganen när man känner sexuell lust. Ett annat ord för att känna sexuell lust är att vara kåt. Det är bra att veta hur kroppen reagerar på sexuell lust så att man inte tror att något är fel eller missförstår vad som händer i kroppen.

## Steg 2

Läs upp texten långsamt.

## Steg 3

Fråga gruppen:

- Var något svårt att förstå?
- Vad finns det för frågor nu när vi läst detta?
- Vad händer i kroppen när en person blir kåt?
- Är det vanligt att fantisera om sex?

## Steg 4

Fortsätt diskutera kring följande påståenden. Vad stämmer? Vad stämmer inte? På vilka fler sätt kan det vara?

- Sex och kärlek hör alltid ihop.  
Lust och sex hör alltid ihop.
- En del väntar med att ha sex tills de gifter sig.
- Det är vanligt att unga har hemliga sexuella relationer.
- Många tror att killar är mer intresserade av sex än tjejer.
- En del pratar mycket om sex fast de aldrig har haft sex.
- En del pratar inte alls om sex fast de brukar ha sex.

## Steg 5

Avsluta gärna samtalet med att tipsa om att det finns mer information om kropp och sexualitet på Youmo.se

## Ordlista

### **Kåt/lust/sexuellt upphetsad**

När det känns pirrigt och skönt i kroppen. Det känns mer i könet som sväller och i snippan blir det också vått.

### **Könsorgan**

Tjejkroppens könsorgan är snippan, killkroppens könsorgan är penis.

### **Sex**

Det som är upphetsande och skönt att göra, som att till exempel smeka könsorganen. Du kan ha sex själv eller med andra. Det finns många olika sorters sex.



## Bildspel

Metoden utgår från bildspelet *Vad är okej sex?*  
Under temat *Sex* på Youmo.se

### Syftet är att

- tydligt ge exempel på sexuella handlingar som är lagliga, olagliga, eller som kan vara olagliga under vissa omständigheter
- skapa möjlighet till reflektion kring gränser.

### Steg 1

Berätta för gruppen att ni nu ska få prata mer om hur lagen ser ut när det gäller sex, gränser och vilka rättigheter som är bra att känna till.

### Steg 2

Dela in gruppen i grupper om cirka tre personer. Ge varje grupp en skylt där det står okej och en skylt där det står inte okej. Berätta att du kommer att säga påståenden och att varje grupp ska gissa om det är okej eller inte enligt lagen. Det är som en tävling mellan grupperna så det är viktigt att de inom grupperna pratar tyst med varandra och kommer överens om vilken skylt de ska visa. Säg även att frågorna kan vara ganska svåra och att det är förståeligt om de inte gissar rätt hela tiden. Påminn om att ”okej” i det här sammanhanget handlar om vad man får eller inte får göra.

### Steg 3

Läs upp den första frågan/påståendet i bildspelet, vänta med svaret.  
Förtydliga sedan frågan:

*Är det okej att fantisera om någon i skolan?*

### Steg 4

Låt grupperna svara genom att lyfta upp en av skyltarna.

Klicka sedan vidare till svaret och läs det högt.

### Steg 5

Alla förtydligande frågor finns i slutet av denna övning på nästa sida. Gå igenom alla påståenden och frågor på samma vis som i steg 3 och 4. Stanna upp och prata om ämnet ifall det behövs. Ge hela processen gott om tid, lägg till och förtydliga där du finner det lämpligt. Ta även tillfället i akt att fånga upp frågor som kan komma från gruppen. Alla frågor och svar har med moral att göra och sådant man kan tycka olika om, det är viktigt att vara tydlig med vad som är olagligt eller som kan vara olagligt.

Gå sedan vidare på samma sätt med nästa fråga i bildspelet.

### Steg 6

Avsluta bildspelet med en gemensam reflektion kring vad ni fått reda på genom exempelvis följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Var det något som var förvånande?
- Finns det något mer som någon undrar om det är okej eller inte?
- Vad kan man göra om man har gjort något som inte är okej?
- Hur gör man om man ser eller får veta att en kompis gör eller tänker göra något som inte är okej?
- Vad kan man göra om man har varit med om något som känns jobbigt?



## Steg 7

Avsluta övningen med att reflektera över gränser med exempelvis följande frågor:

- Hur kan man veta om någon annan vill samma sak som en själv?
- Hur kan man visa att man vill?
- Hur kan man visa att man inte vill?
- Hur känns det att bli avvisad?

Tipsa sist om att läsa mer på Youmo.se.

## Förtydligande av frågor:

1. Är det okej att fantisera om någon i skolan?
2. Är det okej att be någon som är 14 år att skicka sexiga bilder?
3. Är det okej att som kille säga nej till sex?
4. Är det okej att tjata på någon att ta av sig tröjan?
5. Är det okej att ha sex med någon som säger nej?
6. Är det okej att ta av någon annan kläderna?
7. Är det okej att gå fram och ta någon på bröstet?
8. Är det okej att kolla på porr, får man göra det?
9. Är det okej att betala för sex med alkohol?
10. Är det okej att skicka en bild på sin penis till någon som inte har bett om det?
11. Är det okej att en lärare ger sexuella förslag till en elev?

## Ordlista

### Penis

Killkroppens könsorgan. Det ord som ofta används av vuxna och som används hos exempelvis läkare. Penisen kan också kallas för snopp eller kuk.

### Sex

Det som är upphetsande och skönt att göra, som att till exempel smeka könsorganen. Du kan ha sex själv eller med andra. Det finns många olika sorters sex.

### Tjata

Att fråga om något eller försöka övertala någon många gånger för att få personen att ändra sig.

## Tips

Om du inte får till bra samtal i reflektionen om gränser är det bra att ha förberett några meningar att säga till gruppen som avslutning. Du kan betona vikten av samtycke och att det är bra att prata med en vuxen om man har gjort eller varit med om något sexuellt som inte kändes bra. Berätta om skolhälsovården, ungdomsmottagningen och om möjligheten till polisanmälan. Läs gärna mer om detta i denna vägledning under temat *Att ta hjälp*.

## Rörelse

Metoden är en fortsättning på metoden *Okej sex* på sidan 72.

## Syftet är att

- fokusera på hur en åskådare kan agera vid sexuellt ofredande som beskrivs i bildspelet *Vad är okej sex?* under temat *Sex* på Youmo.se
- ge redskap för åskådare att stoppa sexuella övergrepp
- öppna för reflektion och samtal om maskulinitet och gruppskick.

## Fyra-hörns-övning

*Stoppa kränkningar* är en fyra-hörns-övning som är en sorts värderingsövning. En värderingsövning syftar till reflektion om ämnen som inte har ett rätt eller fel svar, eller situationer där det inte finns något rätt eller fel sätt att agera på. I en värderingsövning ingår alltid ett moment av att kroppen förflyttas på något sätt för att visa vad man tycker. I detta fall handlar det om att placera sig i ett av fyra olika hörn. Den som vill ska också få möjlighet att säga sin åsikt.

## Steg 1

Börja med att knyta an till en berättelse och fråga som finns med i bildspelet *Vad är okej sex?* Läs upp följande: *När jag och min kompis var på konsert gick han fram och tog en tjej på bröstet. Det blev väldigt pinsamt. Tjejen hotade med att ringa polisen. Gjorde min kompis något olagligt?*

## Steg 2

Påminn gruppen om att vad kompiserna gjorde var olagligt men att ni nu ska fundera på och prata om hur den som skrev frågan skulle ha kunnat agera när det hände. Berätta för deltagarna att du har bestämt att den som skrev frågan heter Ali.

## Steg 3

Fortsätt med att berätta att var och en ska fundera på vad de tycker att Ali skulle ha gjort när hans kompis tog en tjej på bröstet. Olika sätt kommer representeras av fyra olika hörn. Inget sätt är mer rätt eller fel. Var och en ska välja det hörn som de själva tycker är rätt.

## Steg 4

Läs upp de olika alternativen för hur Ali kan agera. Peka på de hörn i lokalen som representerar de olika alternativen när du läser upp dem:

1. Ali borde visa vad han tycker genom att gå iväg när hans kompis tar tjejen på bröstet.
2. Ali borde säga till sin kompis att han ska sluta.
3. Ali borde hitta en vuxen och berätta vad som händer.
4. Öppet hörn för den som inte tycker att något av de tre andra alternativen är bra – för den som vill göra på ett annat sätt.

### Steg 5

Be deltagarna att ställa sig i det hörn som bäst stämmer med vad de själva tycker är rätt. Uppmana dem att tänka själva och våga gå dit de vill oavsett vart andra går.

### Steg 6

Låt deltagarna var för sig berätta för de som står i samma hörn varför de har valt det hörnet. De är viktigt att prata en i taget och lyssna på varandra utan att avbryta. Om någon står ensam i ett hörn går du som samtalsledare dit och lyssnar på den deltagaren.

### Steg 7

Be en deltagare ur varje hörn att kort berätta för hela gruppen varför hen valde det hörnet. Påminn gruppen om att det är viktigt att lyssna på varandra och att tala en i taget. Syftet är inte diskussion eller att vinna över varandra till sitt hörn. Syftet är att lyssna på varandra och fundera över vad man själv tycker.

### Steg 8

Fortsätt övningen genom att säga att det nu finns möjlighet att byta hörn om man vill – om man ändrat åsikt sedan man hört de andra deltagarna. Deltagare behöver inte redovisa varför de byter hörn.

### Steg 9

Be deltagarna att lämna sina hörn och avsluta gärna med att reflektera tillsammans. Använd till exempel följande frågor:

- Vad har ni för tankar och funderingar nu?
- Finns det mer Ali kan göra för att stoppa det som sker?
- Hur tror ni kompiserna reagerar om Ali griper in?
- Hur känns det att säga ifrån till sina kompisar?
- Hur tror ni att tjejen vill att Ali gör?
- Hur kan andra liknande situationer se ut?

### Steg 10

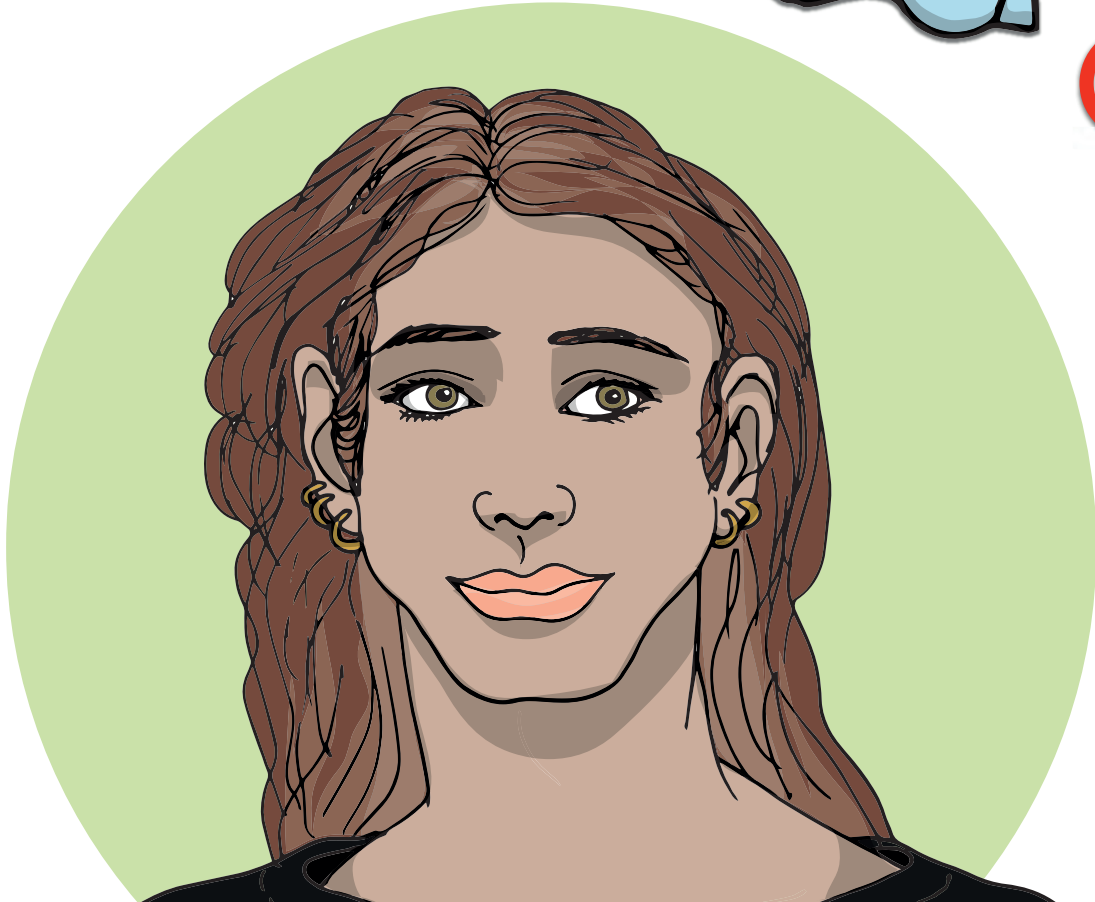
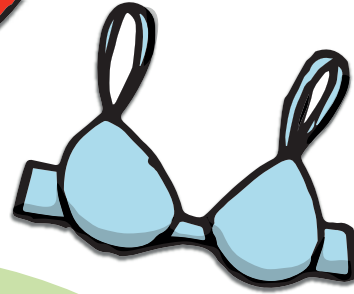
Avsluta med att informera om att det finns mer information om sexualitet, relationer och rättigheter på Youmo.se.

## Tips

Om du bedömer att språkkunskaperna inte räcker till för att förstå övningen så kanske värderingsövningen *Ja, nej, kanske* passar bättre. Gör då ja, nej, kanske lappar och lägg dem på golvet. Läs upp de olika alternativen till agerande, ett i taget. Efter att du läst upp ett alternativ ber du deltagarna att ställa sig på en lapp där det antingen står JA, NEJ, eller KANSKE. Be dem att först berätta en och en för de andra som står på samma lapp varför de valde den lappen. Sedan får någon från varje lapp berätta för hela gruppen. Läs sedan nästa alternativ och gör på samma sätt och så vidare.



0584





# JAG

**UNDER RUBRIKEN** *Jag* ligger fokus på identitet med utgångspunkt i ämnen som rättigheter, jämställdhet, könsuttryck, könsidentitet och sexuell läggning. De mänskliga rättigheterna är universella och omfattar alla människor i hela världen. Trots det har alla inte kunskap om sina och andras rättigheter och det är inte en självklarhet att rättigheterna respekteras.

Tillgången till de mänskliga rättigheterna ser olika ut för olika personer inom samma land och i alla länder, inklusive Sverige, finns det mycket att göra. Kunskap om mänskliga rättigheter ska ingå i svensk skolgång, men trots det känner inte alla som är födda i Sverige eller som har bott i landet en längre tid till dessa rättigheter.

Det är viktigt att komma ihåg att det inte är en specifikt svensk eller västerländsk företeelse att bry sig om sådant som hbtq-frågor, barns rättigheter och jämställdhet – det handlar om internationella överenskommelser om mänskliga rättigheter som har slutits sedan 1940-talet. Läs mer om mänskliga rättigheter under avsnittet *Ungas rättigheter – din grund* på sidan 11.

## Jämställdhet

I Sverige, liksom i många andra länder, råder en formell jämställdhet. Det betyder att alla människor oavsett kön ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter. I

jämförelse med andra länder sticker Sverige ut på vissa sätt, genom att relativt tidigt ha infört olika lagar för att få ett mer jämställt samhälle.

År 1915 infördes en lag kring giftermål som ville förändra äktenskapet i riktning mot ökad jämlikhet och individualism. 1965 var Sverige först i världen med att kriminalisera våldtäkt inom äktenskapet. I början av 1970-talet togs sambeskattningen bort i Sverige, och det ledde till att Sverige var det land i världen som hade störst andel kvinnor som började lönearbete utanför hemmet. Samma år fick även kvinnor rätt att själva bestämma om abort. 1985 föll kvinnomisshandel under allmänt åtal och sågs därmed inte längre som familjens privata angelägenhet. Den svenska föräldraförsäkringen är internationellt sett mycket generös och svenska pappor fick tidigt ta ut föräldraledighet. Sverige var först i världen (tillsammans med Danmark) med att avkriminalisera sexuella relationer mellan personer av samma kön och att införa registrerat partnerskap.

Den här politiken har bland annat lagt grunden till det jämställdhetsarbete som finns i Sverige. Ett exempel på dagens arbete med jämställdhet är de jämställdhetspolitiska målen som länge har stöttats av flera olika regeringar. Sverige har också en stark feministisk organisering i form av nätverk och föreningar som under lång tid har drivit på arbetet.

Trots denna kamp har Sverige ännu inte

nått fram till att kvinnor och män är jämställda på alla områden i praktiken, trots att många svenskar har den bilden. Därför behövs de jämställdhetspolitiska målen. Kvinnors och mäns arbete värderas till exempel fortfarande ofta olika och kvinnor förväntas ofta ta huvudansvar för hem och barn i heterosexuella relationer. Ibland kan bilden av Sverige som ett jämställt land stå i vägen för att kunna se och arbeta mot de problem som finns. Sverige har också fått kritik av FN för det höga antalet anmälda brott gällande sexuellt våld.

Normer kring maskulinitet bidrar bland annat till att det i större utsträckning är killar och män som utövar våld och begår sexuella övergrepp. Dessutom blir de som tydligt bryter mot förväntningar utifrån kön i högre grad utsatta för diskriminering och hatbrott. Det här leder bland annat till att unga homo- och bisexuella personer, transpersoner och queera personer generellt har sämre psykisk hälsa och använder droger i högre grad än andra unga.

### Reflektera

Det är vanligt i Sverige att religion ses som ett hinder för mänskliga rättigheter och jämställdhet. Det är viktigt att du både är öppen för ungas berättelser om när religionen känns begränsande, och när religionen istället är en stärkande och positiv del av deras liv och identitet. Fundera på om du har stereotypa föreställningar om religion och etnicitet som kan komma i vägen för ett individuellt och respektfullt bemötande.

- Har du olika förväntningar på tjejer från Sverige och tjejer från andra länder? Har du olika förväntningar på killar från Sverige och de som är nya i Sverige? Vad kan det få för konsekvenser?
- Vilka föreställningar har du om unga som är djupt religiösa? Hur ser du på unga som inte alls är religiösa? Hur tror du att dina föreställningar kan påverka ditt bemötande av unga?

## Ungas funderingar kring kön

Unga som du möter har ofta funderingar kring kön, könsroller och orättvisor. Många kämpar med samhällets förväntningar på hur de borde vara – att killar förväntas vara ”killiga” och tjejer förväntas vara ”tjejiga”. En del tänker att kön är en enkel kategori och att de olika komponenterna av kön automatiskt hänger ihop, men så är det inte för alla människor. Begreppet kön består av flera olika delar: könsidentitet, könsuttryck, biologiskt kön och juridiskt kön. De kan förhålla sig olika till varandra. Vissa personer följer normen och andra inte. Vilket kön man har skapar också förväntningar på vem man ska ha förmåga att bli kär i eller attraherad av.

Det är viktigt att unga själva får definiera sitt kön och unga behöver också få möjlighet att reflektera med en vuxen över sådant som är kopplat till kön. Det kan handla om alltifrån klädstil och intressen till rykten, uppdelningar i familjen och våld. Unga kan även behöva få möjlighet att reflektera över könsförväntningar som är lika eller olika över världen. Glöm inte att vara tydlig med de mänskliga rättigheterna i dessa samtal – att alla har rätt till utbildning, att bestämma över sin kropp, känna sig trygg, ha god livskvalitet och så vidare oavsett kön, kultur, funktionsförmåga, religion, sexuell läggning eller var man kommer ifrån.

Arbetar du inom en verksamhet som möter unga är det viktigt att se över hur ni i verksamheten kan skapa goda villkor för alla oavsett kön och oavsett hur unga uttrycker kön. Tänk också på att i Sverige, precis som i alla länder, gör människor av alla kön motstånd

## Ordlista

### **Biologiskt kön**

Könsorgan och hormonnivåer.

### **Cisperson**

När könet de sa att du hade när du föddes känns rätt för dig. Till exempel en person med snippa som känner sig som tjej.

### **Genus**

Handlar om hur killar och tjejer förväntas vara.

### **Icebinär**

En icebinär person är varken man eller kvinna. En icebinär person har oftast en tjej- eller killkropp men är ändå inte tjej eller kille.

### **Juridiskt kön**

Det kön som står i passet och framgår av personnumret.

### **Könsidentitet**

Det kön en person känner sig som och definierar sig som.

### **Könsuttryck**

Till exempel kläder, kroppsspråk och frisyren som speciellt tjejer eller speciellt killar brukar ha.

### **Transperson**

När könet de sa att du hade när du föddes inte är rätt. Till exempel om du har en tjejkropp och ändå är en kille, eller tvärtom. Eller om du varken är tjej eller kille. Kroppen bestämmer inte vilket kön du har.

mot könsförväntningar och orättvisor. Det görs bland annat genom att stå upp för den man är, klä sig hur man vill, själv välja sexpartner eller att välja eller välja bort sysslor som ofta könsuppdelas. På grund av könsstereotyper och förväntningar utifrån kön så är det många kvinnor och hbtq-personer som organiserar sig. Kom ihåg att just det kan vara anledningen till flykten, att man i det tidigare hemlandet gått emot en regim till exempel genom att engagerat sig för sina och andras mänskliga rättigheter.

## Tips

Det finns mycket att inspireras av för dig som vill hitta mer kunskap i genus- och hbtq-frågor. Sök på ordet jämställdhet på [Urplay.se](http://Urplay.se) så hittar du många korta filmer och avsnitt om jämställdhet. På [Levandehistoria.se](http://Levandehistoria.se), [Rfsl.se](http://Rfsl.se) och [Rfslungdom.se](http://Rfslungdom.se) finns mycket information och material om hbtq-personers livsvillkor och om heteronormen. MUCF har foldern *Hbtq-personers rättigheter i Sverige* (som riktar sig direkt till unga som är nya i Sverige och finns på flera olika språk) och skriften *Stödjande och stärkande – Unga hbtq-personers röster om identitetsstärkande och hälsofrämjande faktorer*. Även på [Umo.se](http://Umo.se) hittar du mycket information om könsnormer och hbtq.

## Reflektera

För dig som möter unga är det viktigt att fundera kring hur du själv ser på kön och om din syn på kön kan påverka hur du ser på och bemöter unga. Fundera på vad du sänder ut för signaler och hur du kan stötta de som bryter mot samhällets förväntningar på kön och sexualitet.

- Utgår du från att unga du möter är heterosexuella om de inte säger något annat?
- Vad kan du göra för att de unga du möter ska kunna känna sig trygga och få ett bra bemötande, oavsett deras kön och sexuella läggning?
- Hur kan du tydligt signalera att hbtq-personer är välkomna och att tjejer och killar ska ha samma rättigheter?
- Hur kan du arbeta tillsammans med kollegor, chefer, de unga själva och deras anhöriga kring de här frågorna?

## REFERENSER

Folkhälsomyndigheten (2014).

*Utvecklingen av hälsan och hälsans bestämningsfaktorer bland homo- och bisexuella personer*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten (2015). *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Johansson, T. (Red.) (2005). *Manlighetens omvandlingar – ungdom, sexualitet och kön i heteronormativitetens gränstrakter*. Göteborg: Daidalos.

Ungdomsstyrelsen (2012). *Äkta makar – externa skribenters artiklar*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

## ELEKTRONISKA KÄLLOR

Jämställdhetsmyndigheten  
[jamstalldhetsmyndigheten.se](http://jamstalldhetsmyndigheten.se)

RFSL Ungdom  
[transformering.se](http://transformering.se)



**Text**

Metoden utgår från texten *Mänskliga rättigheter* under temat *Jag* på Youmo.se.

**Syftet är att**

- ge grundläggande information om mänskliga rättigheter
- skapa en ingång till att tala om sådant som ojämlikhet, ojämställdhet och diskriminering.

**Steg 1**

Inled med ett kort samtal och information om mänskliga rättigheter, ungefär så här: Fråga gruppen om de har hört talas om mänskliga rättigheter och FN (UN på engelska). Gå vidare genom att berätta att via den internationella organisationen FN har världens länder kommit överens om de mänskliga rättigheterna. De gäller alla, oavsett vilket land man kommer ifrån, vilket kön man har, etnicitet, hur kroppen ser ut eller fungerar och så vidare – alla ska ha samma grundläggande rättigheter. En person får alltså inte bli diskriminerad, det vill säga få sämre villkor för att personen exempelvis är tjej, homosexuell, har en funktionsnedsättning eller på grund av hudfärg. Nu ska vi lära oss mer om de mänskliga rättigheterna genom en text från Youmo.se.

**Steg 2**

Läs upp texten långsamt.  
Stanna upp då och då för att ge deltagarna möjlighet att reda ut ord och för frågor och inlägg.



## Ordlista

### Diskriminering

Det kallas diskriminering om du blir sämre behandlad än någon annan för att du till exempel har ett visst kön eller en viss hudfärg. Diskriminering är olagligt i Sverige. Diskriminerad kan du bli på grund av din etniska tillhörighet, din religion, din funktionsnedsättning, din ålder, din sexuella läggning eller din könsidentitet eller uttryck.

### FN

FN står för Förenta Nationerna. FN är en organisation som många av världens länder började samarbeta i för att få mer fred och säkerhet i världen. FN har skrivit ned de mänskliga rättigheterna.

### Steg 3

Reflektera tillsammans över det ni läst med exempelvis följande frågor:

- Var något svårt att förstå?
- Vad tänker du när du hör om mänskliga rättigheter? Gör gärna en runda där var och en får ordet i tur och ordning. Den som vill säga något gör det, den som inte vill ger ordet vidare.
- Kommer ni ihåg några av de rättigheter som togs upp – vilka rättigheter har du?

### Steg 4

Skriv rubriken *Det är allas rätt att...* och skriv under den upp de rättigheter som kommer fram i gruppen och lägg gärna till fler. Var uppmärksam på om något behöver redas ut.

- Fråga igen: Vad tänker du nu när du ser alla rättigheter?
- Vilken rättighet tycker du är viktigast och varför? Gör gärna en runda igen där var och en får ordet.

### Steg 5

Avsluta gärna med att berätta att det finns mer information om rättigheter på [Youmo.se](http://Youmo.se), till exempel i filmen *Du bestämmer över din kropp*.

## Text

Metoden utgår från texten *Jämställdhet* under temat *Jag* på Youmo.se.

## Syftet är att

- ge information om svensk jämställdhetspolitik och mänskliga rättigheter
- ge möjlighet att börja reflektera över olika sätt att se på kön i Sverige och i andra länder
- ge möjlighet till reflektion över hur olika förutsättningar är kopplade till kön
- ge möjlighet till reflektion kring normer kopplade till manlighet.

## Steg 1

Inled texten med samtal och kort information om jämställdhet, ungefär så här: Vi kommer nu att tillsammans läsa en text som handlar om jämställdhet. Vet någon vad det är? Det är hur det är att vara tjej och kille, hur det är mellan tjejer och killar och att tjejer och killar ska ha samma villkor i livet. Alla ska alltså bli behandlade på samma sätt och ha det lika bra. Alla är inte tjejer eller killar – en del är både och eller inget kön alls. Oavsett vilket kön en person har ska alla ha det lika bra i samhället.

## Steg 2

Läs upp texten långsamt.

Ge tid för att reda ut ord och för frågor och inlägg.

## Steg 3

Reflektera tillsammans över det ni läst med exempelvis följande frågor:

- Var något svårt att förstå?
- Vad tänker du nu när du hört det här? Gör gärna detta i en runda där var och en får ordet i tur och ordning. Bara den som får ordet får tala eller välja att stå över och ge ordet till nästa deltagare.
- Vilka orättvisor finns mellan tjejer och killar i Sverige – vad togs upp i texten?
- Hur uppfattar du att tjejer och killar behandlas i Sverige?
- Hur behandlas tjejer och killar där du har bott tidigare?

## Steg 4

Använd gärna citat från texten, till exempel:

*I de flesta länder diskuteras jämställdhet, och många länder håller på att bli mer jämställda. Men inget land är ännu helt jämställt.*

- Hur diskuteras jämställdhet i de länder där du har bott?

## Ordlista

### Jämställdhet

Att tjejer och killar har samma möjligheter och rättigheter. Tjejer får till exempel inte behandlas sämre än killar.

### Norm

Oskrivna regler om vad som är bra och dåligt, rätt och fel i ett samhälle. Det kan till exempel vara att en tjej ska klä sig på ett visst sätt eller att killar ska tycka om sport och inte smink.

### Steg 5

Inspireras gärna av frågorna i texten, komplettera med fler frågor själv och var lyhörd för fler perspektiv som gruppen lyfter. Här är några exempel på fler frågor:

- Behöver tjejer och killar hjälpa till lika mycket i hemmet?
- Får de bestämma lika mycket, vara ute lika sent?
- Har tjejer och killar lika mycket krav på sig när det gäller hur de ser ut och klär sig?
- Vad får orättvisor utifrån kön för konsekvenser?
- Vilka förväntningar finns på killar och på vilka sätt kan de vara jobbiga?

- Har du eller någon du känner gått emot andras krav på hur killar eller tjejer ska vara? Vad hände då?
- Har ni tips på hur personer som går emot krav på hur killar eller tjejer ska vara kan peppa sig själva?
- Har ni tips på hur till exempel kompisar, bekanta, familjemedlemmar och lärare kan stötta någon som vill gå emot krav på hur killar eller tjejer ska vara?
- Hur tycker du vi kan göra det mer jämställt i samhället – i familjen, i skolan, på tv, på gatan, i föreningar?

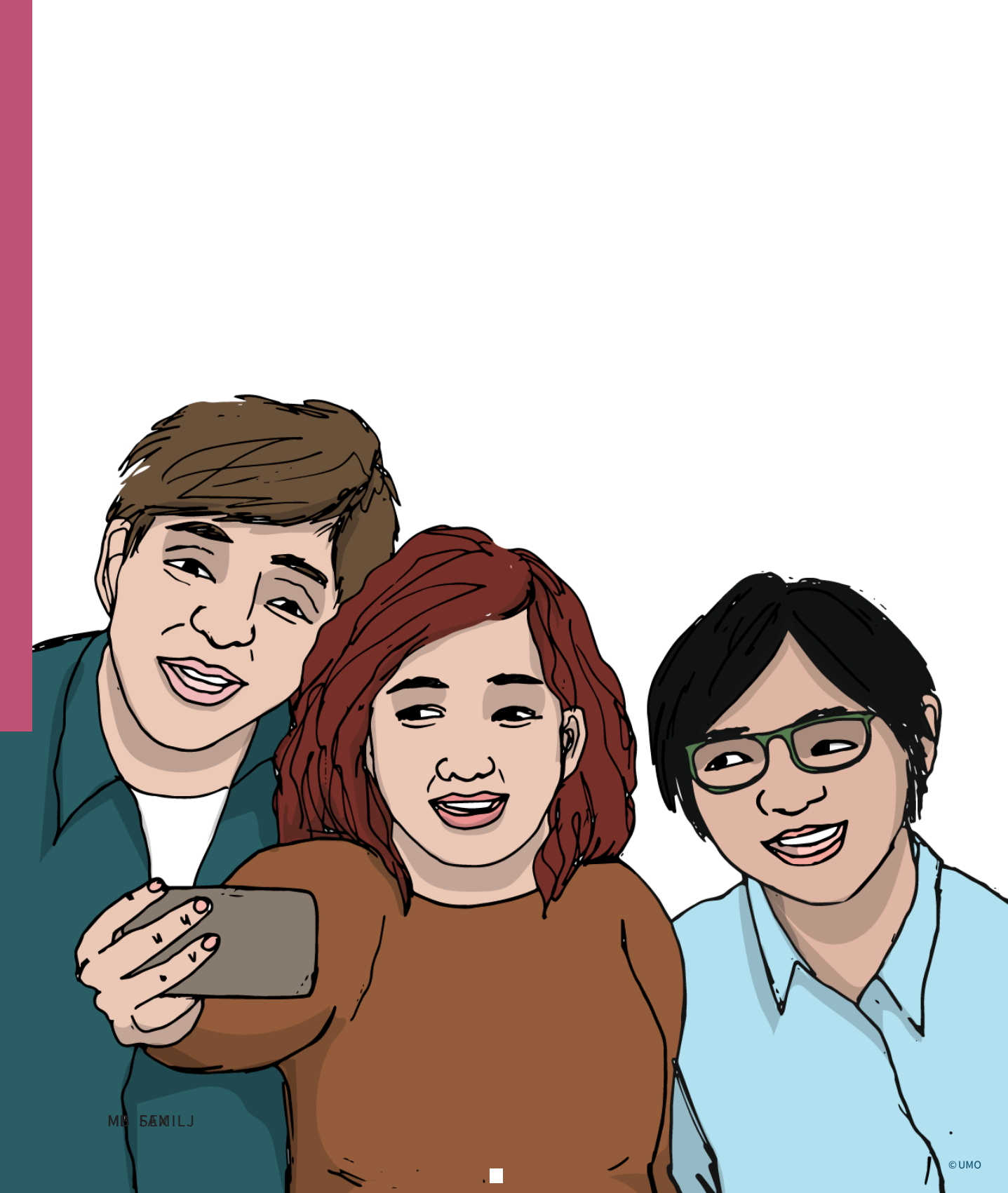
### Steg 6

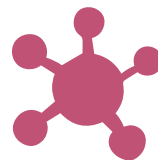
Avsluta gärna med att påminna om att man kan tycka olika men att alla, oavsett kön, har samma rättigheter att utbilda sig, vara trygga, få en meningsfull fritid och bestämma över sin kropp. Om du vet att ni kommer att ses igen kan du även avsluta med en uppmaning:

Fundera på det här med jämställdhet tills vi ses nästa gång så får vi höra hur du tänker då. Alternativt: Fundera över den sista frågan. Hur tycker du att vi kan göra det mer jämställt i samhället?

Du som samtalsledare har ett ansvar att bemöta kränkande kommentarer kopplade till kön och förväntningar på kön under samtalet. Det finns många olika sätt att göra det på. Det kan vara så enkelt som att påpeka att den kommentaren inte var okej och säga att du vill prata med den personen efteråt, för att sedan fortsätta samtalet.







# FAMILJ

**DET HÄR AVSNITTET** handlar om familjenormer, kontroll, giftermål och självbestämmande. Under temat *Familj* på Youmo.se ryms såväl saknaden efter en frånvarande familj som vilka rättigheter man har att själv bestämma om familjen vill lägga sig i för mycket. Vad är egentligen en familj? Det är självklart viktigt att själv få definiera sin familj. I Sverige lever människor i många olika familjeformer samtidigt som det finns en väldigt stark kärnfamiljsnorm. Det är vanligt att dra en gräns mellan kärnfamiljen och släkten. Så här ser det dock inte ut överallt i världen.

I Sverige är det vanligt att vara sambo. Par som vill gifta sig kan välja mellan religiösa eller borgerliga vigslar. Så ser det inte heller ut över hela världen. Det som många svenskar däremot delar med resten av världen är att det är vanligt att familjemedlemmar förväntas ha olika roller baserat på kön. Vem som ska vara huvudförsörjare, se till att bilen fungerar, ha kontakt med myndigheter, att det finns hela och rena kläder till barnen, eller ordna presenter till födelsedagskalas är ofta uppgifter som delas upp enligt kön i familjer med en mamma och en pappa.

Unga som är nya i Sverige som du möter kan ha kommit till Sverige med eller utan någon familj, eller exempelvis ha med sig en vän som fungerar som familjemedlem. Den som kommer utan familj kan ha förlorat nära anhöriga, sakna sin familj mycket och känna

stor oro för hur familjemedlemmar har det. Den som kommer med delar av eller hela sin familj kan ofta finna trygghet och lugn hos den. Släktingar och familjemedlemmar som finns i Sverige sedan tidigare kan också vara ett fantastiskt stöd i det nya landet.

Men familjen kan också befinna sig i en kris. Att börja ett nytt liv i ett annat land med nytt språk, nya normer och strukturer kan vara påfrestande för en familj. Tidigare familjeroller kan förändras på ett positivt eller negativt sätt för den unga. Det är till exempel vanligt att barnen lär sig det nya språket snabbare än de vuxna i en familj och därmed får mer ansvar.

## När olika normer gäller

Många unga har erfarenhet av att olika normer och regler gäller hemma med familjen i förhållande till med vännerna på fritiden eller i skolan. Det behöver inte vara ett problem i sig. Vi anpassar oss till olika sammanhang och förväntningar hela tiden utan att vi tänker på det. Det finns också nästan alltid skillnader mellan vad olika generationer tycker är okej beteende, och de flesta har erfarenhet av konflikter eller missförstånd inom familjen om vad som är okej eller inte. Men det kan också vara svårt och frustrerande att leva i olika regler och normer, särskilt om skillnaderna i förväntningar är stora eller gäller viktiga saker.

Tankar som kan komma upp hos unga i samtal om rättigheter och familj är det där

gäller inte mig. Om du till exempel säger att alla unga får vara ihop med vem de vill, och någon svarar att de inte alls får det, så kan båda ha rätt. Du kan ha en rättighet rent formellt men inte alls ha möjlighet att utöva den rättigheten som livet ser ut nu. Det är bra att kunna prata om det här, och att visa att du förstår att det inte är så enkelt som att alla kan åtnjuta sina rättigheter. På Youmo.se finns det ett svar att inspireras av i de här samtalen. Det finns under avsnittet *Kroppen* och heter *Varför säger ni att alla får bestämma över sin kropp när det inte är så?*

## Uppfostran

I samtal med unga som är nya i Sverige är det viktigt att komma ihåg att de flesta vårdnadshavare över hela världen delar viljan att göra det bästa för sina barn. Vad som är barnets bästa har föräldrar däremot olika åsikter om, även inom familjen. Att vilja sitt barn gott betyder dock inte att man alltid gör sitt barn gott. Egna rädslor, okunskap eller social press kan göra att en förälder exempelvis förbjuder sitt barn att komma ut med sin sexuella läggning, trots att ett sådant förbud inte är barnets bästa.

Stereotypa förväntningar på hur tjejer och killar ska vara kan också påverka vad vuxna tycker är bra och rätt för ett barn. Vårdnadshavare är exempelvis generellt mer oroliga och beskyddande mot tjejer än mot killar. Detta trots att killar är mer utsatta för fysiskt våld än vad tjejer är. På detta sätt begränsas tjejers liv och killar får inte det stöd de kan behöva för att hantera hot och övergrepp.

## Kontroll och våld

Barnkonventionen slår fast att barn är individer, inte föräldrarnas ägodelar, och att de har rätt till ett privatliv. Det kan exempelvis vara att föräldrar inte ska läsa barns sms, privata meddelanden på sociala medier eller dagböcker. Barn har också rätt till exempelvis vila, god hälsa, att uttrycka sina åsikter, att få tillgång till information via exempelvis internet och tv, att uttrycka andlighet och tro – eller att inte göra det. Om uppföstran innebär mycket kontroll och begränsningar närmar det sig psykisk miss-handel som är olagligt i Sverige. När en familj eller släkt genom begränsning av livsutrymme, hot eller våld försöker hindra en familjemedlem att bryta mot gruppens normer brukar man prata om hedersnormer och hedersrelaterat våld och förtryck. Sådan kontroll och sådant förtryck drabbar oftast tjejer och hbtq-personer hårdast.

Hedersnormer är kopplade till synen på sexualitet. De innebär ofta starka förväntningar på hur tjejer ska vara och klä sig, krav på att gifta sig och att inte ha sex före äktenskapet. Normerna liknar normer om kön och sexualitet som finns i samhället i stort, men är starkare. Tjejers beteende kan ses som en hedersfråga för hela familjen eller släkten. Det här påverkar ofta tjejers hela livssituation som tillgång till utbildning, arbete, meningsfull fritid och delaktighet i samhället, men även hälsa och ekonomi.

I familjer som utövar hedersrelaterat våld och förtryck drabbas även ofta killarna, genom att de fostras att kontrollera tjejerna i familjen och ibland också tvingas att använda våld. Killar kan också kontrolleras och till exempel förbjudas att vara ihop med den de är kär i eller bli bortgifta mot sin vilja. Unga hbtq-per-



## Tips

Du som vill lära dig mer om hedersrelaterat våld och förtryck kan hitta information och en webbutbildning på [Hedersfortryck.se](http://Hedersfortryck.se).

RFSL Ungdom har tagit fram rapporten *Hbt och heder – Råd till yrkesverksamma* och MUCF har gjort kartläggningen *Gift mot sin vilja*.

soner, oavsett kön, som växer upp i familjer med hedersnormer kan också vara särskilt utsatta för kontroll och våld. Detsamma gäller unga med funktionsnedsättning.

För dig som möter unga, och för unga själva, är det viktigt att komma ihåg att i Sverige får föräldrar, familjemedlemmar eller släktingar aldrig

- hota barn med att de ska utsättas för något olagligt som misshandel eller frihetsberövande
- göra illa barn med till exempel örfilar
- skada ett barn fysiskt genom att till exempel slå eller bränna
- utöva psykiskt våld mot barn, som utfrysning, upprepade nedsättande ord eller förnedring
- låsa in barn
- hindra barn från att gå i skolan
- bestämma att ett barn ska gifta sig (även för vuxna är lagen tydlig med att äktenskap ska ingås frivilligt)
- låta någon könsstympa en flicka eller ta henne till ett annat land för att könsstympa henne där.

Allt detta är olagligt, oavsett om det gäller barn under 18 år eller familjemedlemmar över 18 år. Det får aldrig ske, oavsett om någon är arg

## Reflektera

Fundera på vad du behöver för att kunna upptäcka och agera när det förekommer kontroll och våld i familjer. Arbetar du i en verksamhet som möter unga kan det vara viktigt att se över rutiner för att upptäcka kontroll och våld.

- Var går gränsen mellan uppfostran och orimlig kontroll?
- Vilka signaler tänker du att du bör vara uppmärksam på för att fånga upp unga som kan vara utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck?
- Har du föreställningar om till exempel etnicitet och religion som kan påverka dina antaganden om vilka unga som lever med hedersnormer och inte?
- Hur känner du inför att göra en orosanmälan?

på ett barn, besviken eller upplever att barnet har gjort något dumt eller ”provocerat”. Brotten handlar om bland annat tvång, hot, olaga frihetsberövande, ofredande och misshandel.

## Var vaksam på signaler

För dig som möter unga är det viktigt att tänka på att barn ofta är starkt knutna till sin familj, ofta älskar sin familj och vill vara med den. Samtidigt vill de förstås också få vara trygga och må bra. Kom även ihåg att det finns föräldrar som inte vill kontrollera sina barn men som har press på sig att göra det. Tänk också på att

## Ordlista

### Kärnfamilj

I en kärnfamilj finns en mamma, en pappa och barn. Kärnfamiljen är en traditionell syn på hur en familj ska se ut.

### Sambo

Att vara sambo är att bo tillsammans med en person man har en kärleksrelation med.

familjen kan utöva kontroll även om de inte befinner sig i Sverige.

Som alltid är det viktigt att vara vaksam på vad unga signalerar. Om du märker tendenser på kontroll från familjen så fråga den unga vad som pågår och hur hen mår. Du kanske inte får alla svar på en gång, men du har visat att du bryr dig och är någon man kan prata med. Om du misstänker att ett barn under 18 år far illa bör du även göra en orosanmälan till socialtjänsten i den kommun barnet bor. Du är skyldig att göra det om du arbetar professionellt med unga. Du behöver inte ha bevis på att ett brott har begåtts. Misstanke räcker för att göra en orosanmälan. Det är viktigt att anmäla oro så att professionella har möjlighet att hjälpa så fort som möjligt.

## Samtal om när familjen kontrollerar

I den här vägledningen finns flera metoder som öppnar upp för samtal kring kontroll från familjen. Var öppen för att samtalen med de unga kan ta olika vägar beroende på vilka erfarenheter som finns i gruppen. Var också öppen för att erfarenheter av hedersnormer kan komma fram i samtal där du inte väntar dig det. Undvik att förutsätta att vissa av de unga har erfarenhet av hedersnormer och att andra inte har det. Det är inte heller säkert att de som lever under stark kontroll själva definierar det som hedersrelaterat våld och förtryck. Tänk också på att det kan finnas behov av att prata om positiva aspekter kring nuvarande och tidigare familjekonstellationer, även vid tillfällen där du har gjort dig redo för att prata om problem.

Ibland uppmärksammas hedersrelaterat våld och förtryck på ett rasistiskt sätt, som förstärker idéer om att släkter och familjer som har invandrat till Sverige lever i en kultur som förtrycker kvinnor. På samma sätt finns en föreställning om att släkter och familjer som inte har invandrat till Sverige är fria från våld och kontroll inom familjen. Du kan inte på förhand avgöra vilka unga som lever med hedersnormer utifrån till exempel religion, etnicitet eller ursprungsland.

### REFERENSER

Almaeuropa & RFSL Ungdom (2011). *Hbt och heder – en intervjustudie om unga hbt-personer som lever i familjer med hedersnormer*. Gävle: Almaeuropa & RFSL Ungdom.

Ungdomsstyrelsen (2009). *Gift mot sin vilja*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

### ELEKTRONISKA KÄLLOR

Länsstyrelsen Östergötland  
[www.hedersfortryck.se](http://www.hedersfortryck.se)

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor  
<http://www.mucl.se/publicationer/gift-mot-sin-vilja>

Läs Upp

<http://www.lasupp.se/fordjupningsmaterial/heder/>

## Text

Metoden utgår från texten *Farman slutade kontrollera sina systrar* under temat *Familj* på Youmo.se.

## Syftet är att

- skapa en ingång till samtal om hedersrelaterat våld och förtryck
- informera om att kontroll och våld är olagligt
- lyfta vägar ut ur ett kontrollerande beteende
- visa på vägar ut för den som blir utsatt för kontroll och våld.

## Steg 1

Beroende på vad som föranleder samtalet och hur ni använder texten kan det behövas lite olika inledningar. En kan vara att berätta att det i en del familjer förekommer hot och våld mot barn, men att det inte är tillåtet att göra så i Sverige. Texten ni ska läsa handlar om en kille som kontrollerade sina systrar, men som slutade att göra det.

## Steg 2

Läs texten tyst tillsammans eller så läser du upp den, beroende på deltagarens läskunskaper.

## Steg 3

Reflektera sedan över det ni har läst genom exempelvis följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Vad tänker du nu när du har hört det här?
- Känner du igen dig i den här historien?

## Steg 4

Om det känns rätt kan ni även utifrån texten prata mer om vad som kan göras för att förändra situationen.

Berätta att ingen får kontrollera en annan person på det här sättet. Ingen får heller hota, göra illa, stänga in eller skada någon. Om någon är inblandad i att utsätta någon eller själv utsätts för hot och kontroll behöver personen hjälp att ta sig ur det. Vid behov, prata igenom hur ni kan gå vidare och berätta att du kan vara ett stöd.

## Steg 5

Avsluta genom att berätta om eller hänvisa till andra instanser. Kanske behöver den unga stöd från skolans kurator, ungdomsmottagningen eller socialtjänsten, eller från en förening som Elektra, Sharaf hjältar eller RFSL:s Stödmottagning.

## Tips

**Berätta om stödsatser även för unga som inte själva behöver stöd, eftersom de kan vara i behov av stöd vid ett senare tillfälle. De kan även förmedla information till andra som behöver stöd.**

## Bildspel

Metoden utgår från bildspelet *Heder* under temat *Familj* på Youmo.se.

### Syftet är att

- informera om vad hedersrelaterat våld och förtryck kan innebära
- ge den unga konkreta tips på var det finns hjälp att få.

### Steg 1

Beroende på vad som föranleder samtalet och hur ni använder bildspelet så kan det behövas lite olika inledningar, men det kan vara så enkelt som att berätta att ni nu ska se ett bildspel tillsammans som handlar om vad hedersrelaterat våld och förtryck är.

### Steg 2

Se på bildspelet tillsammans.

### Steg 3

Reflektera sedan över bildspelet genom exempelvis följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Vad tänker du när du har hört det här?
- Känner du igen något av det som togs upp i bildspelet?

### Steg 4

Om det passar så kan ni fortsätta genom att utgå från en eller två punkter som bildspelet tar upp.

Bildspelet säger att det kan finnas regler för hur både killar och tjejer ska vara och vad de får göra, men att det oftast är strängast för tjejerna.

- Varför tror ni att det är så här?

Bildspelet säger att alla har rätt att till exempel plugga eller jobba med vad de vill och gifta sig med vem de vill.

- Kan ni komma på fler saker som du har rätt att bestämma själv, men som andra ibland försöker bestämma över?

Bildspelet säger att vissa blir straffade om de inte följer familjens regler.

- Vad kan du göra om du tror att din kompis blir kontrollerad av sin familj?

Bildspelet säger att en del personer måste kontrollera sina systrar eller andra släktingar för att skydda familjens rykte.

- Vad kan du göra om du tror att din kompis kontrollerar någon i sin familj?
- Vart kan någon som tvingas kontrollera sin familjemedlem vända sig om hen vill sluta göra det?

### Steg 5

Beroende på hur samtalet har gått så kan den unga behöva olika information. Ofta är det bra att berätta att ingen får kontrollera en annan person så som det beskrivs i bildspelet. Ingen får heller hota, göra illa, stänga in eller skada någon. En person som är inblandad i att utsätta någon eller själv utsätts för hot och kontroll behöver få hjälp att ta sig ur det. Vid behov, prata igenom hur ni kan gå vidare och berätta att du kan vara ett stöd.

## Steg 6

Avsluta gärna genom att berätta om eller hänvisa till andra instanser. Kanske behöver den unga stöd från skolans kurator, ungdomsmottagningen eller socialtjänsten, eller från en förening som Elektra eller RFSL:s Stöd-mottagning.

## Tips

Berätta om stödinsatser även för unga som inte själva behöver stöd, eftersom de kan vara i behov av stöd vid ett senare tillfälle. De kan även förmedla information till andra som behöver stöd.

## Ordlista

### Hedersrelaterat våld

Våld som en eller flera personer utsätter någon i sin familj eller släkt för på grund av oro för familjens eller släktens rykte.

### Hot

Ett hot är när någon berättar om något obehagligt som kan hända om man inte gör som den personen vill.

### Kontroll

Att granska, övervaka eller styra någon annan.

### Våld

Att använda våld är att skada eller göra någon illa. Våld kan vara fysiskt, psykiskt eller sexuellt.



**Text**

Metoden utgår från texten *Jag är rädd för att tvingas gifta mig* under temat *Familj* på Youmo.se.

**Syftet är att**

- skapa en ingång till samtal om tvångsäktenskap
- informera om stöd och hjälp för den som riskerar att utsättas för tvångsäktenskap
- synliggöra olika anledningar till att vilja gifta sig och att inte vilja gifta sig
- informera om rättigheter kopplade till äktenskap och skilsmässa.

**Steg 1**

Du kan inleda på lite olika sätt, beroende på vad som har föranlett samtalet. Ett sätt kan vara att säga att ni ska läsa en fråga om giftermål från en ung person och svaret hen får på Youmo.se.

**Steg 2**

Låt den unga läsa frågan och svaret tyst eller läs upp den långsamt.

**Steg 3**

Fortsätt genom att reflektera tillsammans över det ni har läst genom exempelvis följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Varför tror du att personen ställer den frågan?
- Vilka tips skulle du ge till personen?
- Vart kan den som är rädd att bli gift mot sin vilja få hjälp?

**Steg 4**

Beroende på hur samtalet har gått kan den unga behöva olika information från dig. Ofta kan det vara bra att förklara att det är olagligt att tvinga en person att gifta sig och att en person som är rädd för att tvingas gifta sig kan få hjälp av till exempel ungdomsmottagningen, skol-sköterskan, socialtjänsten eller polisen.

**Steg 5**

Avsluta med att informera om att alla själva har rätt att bestämma om man vill gifta sig och med vem. Det spelar ingen roll om personerna har olika eller samma kön. Det spelar ingen roll om personerna har olika, samma eller ingen religion. De som gifter sig med varandra måste vara över 18 år. Den som är gift har fortfarande rätt att själv bestämma över sin kropp och sexualitet. Om du har gift dig har du rätt att skilja dig och avsluta äktenskapet, oavsett anledning.

## Ordlista

### **Borgerlig bröllopsceremoni**

Att gifta sig utan en religiös ledare. Ofta är det någon utsedd av länsstyrelsen som leder ceremonin.

### **Religiös bröllopsceremoni**

Att gifta sig religiöst. En religiös person leder ceremonin, till exempel en präst eller imam.

### **Skilsmässa**

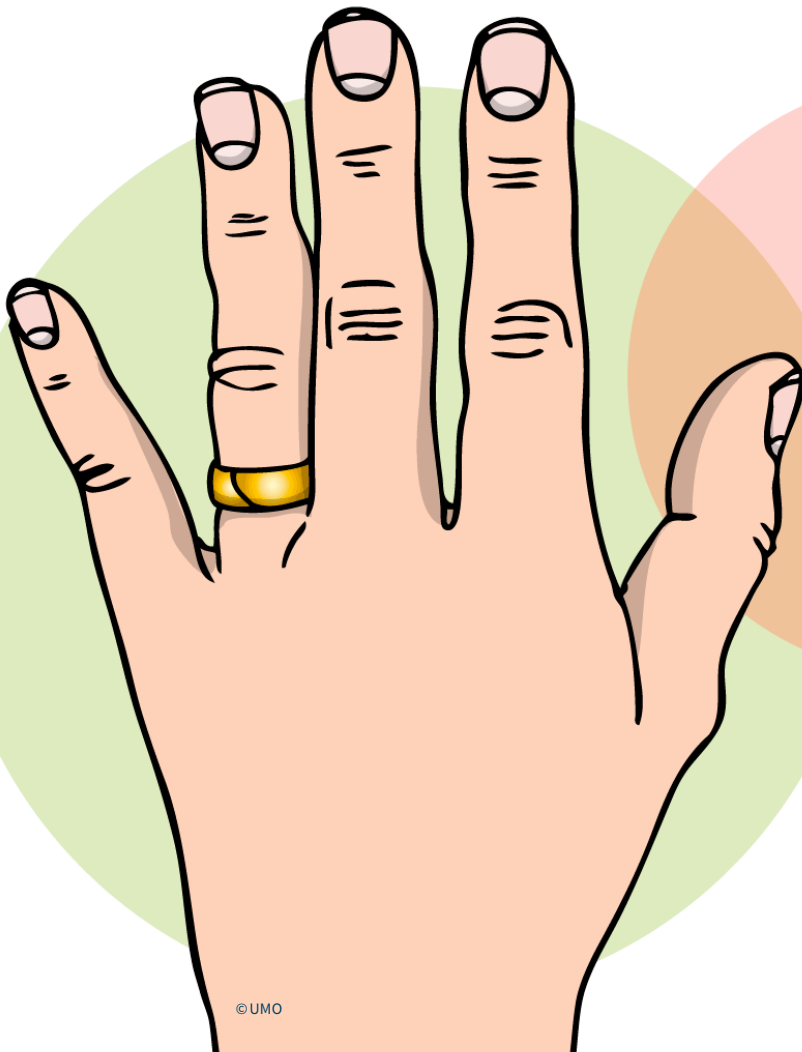
När två personer som är gifta med varandra bestämmer sig för att inte längre vara det.

### **Tvångsäktenskap**

När någon annan bestämmer att du ska gifta dig och vem du ska gifta dig med. Tvångsäktenskap är olagligt.

### **Äktenskap**

Personer som gifter sig med varandra ingår äktenskap. Äktenskapet är ett juridiskt avtal där man lovar att ta hand om varandra. Ibland är det också ett religiöst avtal.



## Text

Metoden utgår från texten *Får familjen bestämma över mitt liv?* under temat *Familjen* på Youmo.se.

## Syftet är att

- skapa en ingång till samtal om familj, kontroll och barns rättigheter i relation till sin familj
- reflektera kring vad familjen bör få bestämma
- förmedla kunskap kring vad familjen inte får bestämma
- stärka de unga i att söka hjälp om familjen kontrollerar på ett sätt de inte får.

## Steg 1

Du kan inleda på lite olika sätt, beroende på vad som har föranlett samtalet. Ett sätt kan vara att berätta att ni ska prata om familjen och vad familjen får bestämma och inte får bestämma. Förklara att du kommer att läsa upp en text om vad familjen får bestämma. Berätta också att texten är ganska lång, men att ni kan stanna och prata om det ni just har läst om ni vill.

## Steg 2

Läs långsamt upp texten *Får familjen bestämma över mitt liv?*

Kom ihåg att ni kan stanna när som helst i läsningen för att förklara ord och reflektera kring det ni har läst.

## Steg 3

Ni kan fortsätta reflektera på lite olika sätt, beroende på vad som har föranlett samtalet. Utgå från en eller två av dessa meningar från texten:

*Du har rätt till ett privatliv. Ingen får till exempel läsa dina meddelanden eller saker i datorn utan att fråga dig.*

- Vad tänker du om det här?

*Du har rätt att tillhöra vilken religion du vill, välja själv om du vill ha religiösa kläder eller inte, eller att slippa tillhöra en religion.*

- Vad tänker du om det här?

*Du ska bara gifta dig om du själv vill. Det är olagligt att tvinga någon att gifta sig eller förlova sig.*

- Vad tänker du om det här?

*Föräldrar eller vårdnadshavare får hindra dig från att dricka alkohol om du är under 18 år.*

- Vad tänker du om det här?

*Föräldrar eller vårdnadshavare får se till att du lägger dig i lagom tid för att klara av att gå i skolan om du är under 18 år.*

- Vad tänker du om det här?



#### Steg 4

Det kan vara bra att avsluta med några mer öppna frågor, till exempel:

- Har du några nya tankar efter att vi läst och pratat om texten?
- Har du några frågor efter att vi läst och pratat om texten?

#### Steg 5

Ni kan behöva prata igenom hur ni ska gå vidare, beroende på vad som har föranlett samtalet och vad som har framkommit under det. Det kanske passar att avsluta genom att berätta om eller hänvisa till andra instanser som erbjuder stöd och hjälp. Exempelvis skolans kurator, ungdomsmottagningen, socialtjänsten, eller föreningar som Elektra, Sharaf hjältar eller RFSL:s Stödmottagning. Uppmuntra gärna också att läsa mer på Youmo.se under temat *Familj*.

### Tips

**Berätta om stödinsatser även för de som inte själva behöver stöd i dagsläget eftersom de kan vara i behov av stöd vid ett senare tillfälle. De kan även förmedla information till andra som behöver stöd.**

## Ordlista

#### Fysiskt våld

När någon knuffar, håller fast eller slår någon annan.

#### Förälder

En person som har barn.

#### Hedersrelaterat våld

Våld som en eller flera personer utsätter någon i sin familj eller släkt för på grund av oro för familjens eller släktens rykte.

#### Mänskliga rättigheter

Mänskliga rättigheter betyder att alla människor har rätt att leva ett bra liv. Till exempel ska du få utbildning, sjukvård, bli rättvist behandlad och kunna fly till ett annat land om du är i fara. Alla människor har samma rättigheter. De mänskliga rättigheterna är skrivna av FN, Förenta Nationerna. De flesta länder i världen har skrivit under FN:s text om de mänskliga rättigheterna.

#### Psykiskt våld

Kan vara att säga saker som gör någon rädd eller att kalla någon för elaka saker.

#### Skolplikt

Skolplikt innebär att alla barn i Sverige enligt lagen måste gå i skolan i tio år, oftast när de är 6–16 år.

#### Vårdnadshavare

Den eller de personer som har vårdnaden om ett barn, det vill säga sköter om och ansvarar för barnet.

## Text

Metoden utgår från texten *Farman slutade kontrollera sina systrar* under temat *Familj* på Youmo.se.

## Syftet är att

- skapa en ingång till samtal om hedersrelaterat våld och förtryck
- informera om att kontroll och våld är olagligt
- visa på vägar ut ur ett kontrollerande beteende
- visa på vägar ut för den som blir utsatt för kontroll och våld.

## Steg 1

Inled texten med att berätta att det i en del familjer förekommer hot och våld mot barn, men att det inte är tillåtet att göra så i Sverige. Texten ni ska läsa handlar om en kille som kontrollerade sina systrar, men som slutade att göra det.

## Steg 2

Läs upp texten långsamt.

Ge tid för att reda ut ord och för frågor och inlägg.

## Steg 3

Reflektera tillsammans genom exempelvis följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Vad tänker du nu när du har hört det här?
- Hur känner Farman i berättelsen?
- Att utsätta någon, även en familjemedlem, för kontroll och hot är olagligt – hur kan Farman ta sig ur den här situationen?
- Hur kan Farmans systrar ta sig ur en sådan här situation?

## Steg 4

Om någon är inblandad i att utsätta någon eller själv utsätts för hot och kontroll behöver personen hjälp att ta sig ur det. Be gruppen om förslag på vem man kan vända sig till om man blir utsatt för kontroll och våld, eller om man är den som kontrollerar och är våldsam. Nämn några olika instanser om de inte kommer upp, till exempel skolans kurator, ungdomsmottagningen, RFSL:s Stödmottagning, socialtjänsten och föreningar som Elektra eller Sharaf hjältar.

## Steg 5

Avsluta samtalet med att berätta att ingen heller får hota, göra illa, stänga in eller skada någon. Berätta att du kan hjälpa till att hitta hjälp åt någon som utsätts för mycket kontroll eller som är med och kontrollerar någon annan.

## Tips

Under temat *Kroppen* finns metoden *Din kropp, du bestämmer* (sidan 48) med en film som tar upp sexuella rättigheter. Den kan fungera bra att använda i samtal om familj, kontroll, våld och hedersnormer.

## Ordlista

### Hedersrelaterat våld

Våld som en eller flera personer utsätter någon i sin familj eller släkt för på grund av oro för familjens eller släktens rykte.

### Kontroll

Att granska, övervaka eller styra någon annan.

### Mänskliga rättigheter

Mänskliga rättigheter betyder att alla människor har rätt att leva ett bra liv. Till exempel ska du få utbildning, sjukvård, bli rättvist behandlad och kunna fly till ett annat land om du är i fara. Alla människor har samma rättigheter. De mänskliga rättigheterna är skrivna av FN, Förenta Nationerna. De flesta länder i världen har skrivit under FN:s text om de mänskliga rättigheterna.



## Bildspel

Metoden utgår från bildspelet *Heder* under temat *Familj* på Youmo.se.

### Syftet är att

- informera om vad hedersrelaterat våld och förtryck kan innebära
- ge de unga konkreta tips på var det finns hjälp att få.

### Steg 1

Inled med att berätta att ni nu ska se ett bildspel tillsammans. Bildspelet handlar om vad hedersrelaterat våld och förtryck är.

### Steg 2

Läs upp bildspelet långsamt. Peka gärna på bilder och förtydliga om det behövs, och ge tid för att reda ut ord och frågor.

### Steg 3

Reflektera sedan över bildspelet genom exempelvis följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Vad tänker ni när ni har hört det här?
- Känner ni igen något av det som togs upp i bildspelet?

### Steg 4

Fortsätt reflektera tillsammans genom att utgå från några punkter som bildspelet tar upp.

Bildspelet säger att det kan finnas regler för hur både killar och tjejer ska vara och vad de får göra, men att det oftast är strängast för tjejerna.

- Varför tror ni att det är så här?

Bildspelet säger att alla har rätt att till exempel plugga eller jobba med vad de vill och gifta sig med vem de vill.

- Kan ni komma på fler saker som du har rätt att bestämma själv men som andra ibland försöker bestämma över?

Bildspelet säger att vissa blir straffade om de inte följer familjens regler.

- Vad kan du göra om du tror att din kompis blir kontrollerad av sin familj?

Bildspelet säger att en del personer måste kontrollera sina systrar eller andra släktingar för att skydda familjens rykte.

- Vad kan du göra om du tror att din kompis kontrollerar någon i sin familj?
- Vart kan någon som tvingas kontrollera sin familjemedlem vända sig om hen vill sluta göra det?

## Steg 5

Berätta att ingen får kontrollera en annan person så som det beskrivs i bildspelet. Ingen får heller hota, göra illa, stänga in eller skada någon. En person som är inblandad i att utsätta någon eller själv utsätts för hot och kontroll behöver hjälp att ta sig ur det. Avsluta genom att berätta om olika instanser att vända sig till så som skolans kurator, ungdomsmottagningen, socialtjänsten, föreningar som Elektra, Sharaf hjältar eller RFSL:s Stödmottagning.

### Tips

**Berätta om stödinsatser även för de som inte själva behöver stöd i dagsläget eftersom de kan vara i behov av stöd vid ett senare tillfälle. De kan även förmedla information till andra som behöver stöd.**

### Tips

**Om du under övningen får signaler om att en person i gruppen är inblandad i att utsätta någon eller själv utsätts för hot och kontroll, säg till exempel: ”Ni behöver inte berätta om er egen situation för hela gruppen, men ni får gärna prata med mig enskilt efteråt eller någon annan gång.”**

**Se till att finnas kvar på plats efter övningen ifall någon vill ställa frågor eller prata enskilt efteråt.**

## Ordlista

### Hedersrelaterat våld

Våld som en eller flera personer utsätter någon i sin familj eller släkt för på grund av oro för familjens eller släktens rykte.

### Hot

Ett hot är när någon berättar om något obehagligt som kan hända om man inte gör som den personen vill.

### Kontroll

Att granska, övervaka eller styra någon annan.

### Mänskliga rättigheter

Mänskliga rättigheter betyder att alla människor har rätt att leva ett bra liv. Till exempel ska du få utbildning, sjukvård, bli rättvist behandlad och kunna fly till ett annat land om du är i fara. Alla människor har samma rättigheter. De mänskliga rättigheterna är skrivna av FN, Förenta Nationerna. De flesta länder i världen har skrivit under FN: text om de mänskliga rättigheterna.

### Våld

Att använda våld är att skada eller göra någon illa. Våld kan vara fysiskt, psykiskt eller sexuellt.

## Text

Metoden utgår från texten *Jag är rädd för att tvingas gifta mig* under temat *Familj* på Youmo.se.

## Syftet är att

- skapa en ingång till samtal om tvångsäktenskap
- informera om stöd och hjälp för den som riskerar att utsättas för tvångsäktenskap
- synliggöra olika anledningar till att vilja gifta sig och att inte vilja gifta sig
- informera om rättigheter kopplade till äktenskap och skilsmässa.

## Steg 1

Inled med att säga att ni ska läsa en fråga om giftermål från en ung person och svaret personen får på Youmo.se.

## Steg 2

Läs upp texten långsamt. Ge tid för att reda ut ord och för frågor och inlägg.

## Steg 3

Fortsätt genom att reflektera tillsammans över det ni har läst genom exempelvis följande frågor (är gruppen stor kan det vara bra att diskutera i mindre grupper):

- Var det något som var svårt att förstå?
- Varför tror du att personen ställer den frågan?
- Har ni några förslag på vad personen kan göra för att inte behöva gifta sig?
- Var kan den som är rädd att bli gift mot sin vilja få hjälp?

Du kan också låta de unga skriva ett eget svar till personen som ställer frågan.

## Steg 4

Fortsätt diskutera:

- Vilka anledningar finns till att vilja gifta sig?
- Vilka anledningar finns till att inte vilja gifta sig?
- Vilka anledningar finns till att vilja ha en religiös ceremoni när man gifter sig?
- Vilka anledningar finns till att vilja ha en borgerlig (icke-religiös) ceremoni när man gifter sig?
- Vilka anledningar finns till att vilja skilja sig och avsluta äktenskapet?

## Steg 5

Förklara att det är olagligt att tvinga en person att gifta sig. Om någon är rädd för att tvingas gifta sig kan hen få hjälp av till exempel ungdomsmottagningen, skolsköterskan, socialtjänsten eller polisen. Avsluta med att informera om att alla själva har rätt att bestämma om man vill gifta sig och med vem. Det spelar ingen roll om personerna har olika eller samma kön. Det spelar ingen roll om personerna har olika, samma eller ingen religion. De som gifter sig med varandra måste vara över 18 år. Den som är gift har fortfarande rätt att själv bestämma över sin kropp och sexualitet. Om du har gift dig har du rätt att skilja dig och avsluta äktenskapet, oavsett anledning.

## Ordlista

### **Borgerlig bröllopsceremoni**

Att gifta sig utan en religiös ledare. Ofta är det någon utsedd av länsstyrelsen som leder ceremonin.

### **Religiös bröllopsceremoni**

Att gifta sig religiöst. En religiös person leder ceremonin, till exempel en präst eller imam.

### **Skilsmässa**

När två personer som är gifta med varandra bestämmer sig för att inte längre vara det.

### **Tvångsäktenskap**

När någon annan bestämmer att du ska gifta dig och vem du ska gifta dig med. Tvångsäktenskap är olagligt.

### **Äktenskap**

Personer som gifter sig med varandra ingår äktenskap. Äktenskapet är ett juridiskt avtal där man lovar att ta hand om varandra. Ibland är det också ett religiöst avtal.

## Text

Metoden utgår från texten *Får familjen bestämma över mitt liv?* under temat *Familjen* på Youmo.se.

## Syftet är att

- skapa en ingång till samtal om familj, kontroll och barns rättigheter i relation till sin familj
- reflektera kring vad familjen bör få bestämma
- förmedla kunskap kring vad familjen inte får bestämma
- stärka de unga i att söka hjälp om familjen kontrollerar på ett sätt som inte är okej.

## Steg 1

Inled med att berätta att ni ska prata om familjen och vad familjen får bestämma och inte får bestämma. Förklara att du kommer att läsa upp en text om vad familjen får bestämma. Du kommer att läsa halva texten först och stanna upp för att prata om den första delen av texten. Sedan kommer du att läsa den andra halvan av texten innan ni samtalat mer.

## Steg 2

Läs långsamt upp första halvan av texten *Får familjen bestämma över mitt liv?* Läs texten från början till och med stycket *Du bestämmer om du ska gifta dig*, och sluta läsa när du kommer till rubriken *Det här får föräldrar bestämma*.

## Steg 3

Börja med att fråga:

- Var något svårt att förstå?

Fortsätt sedan genom att utgå från några av punkterna som texten tar upp, till exempel:

*Du har rätt till ett privatliv. Ingen får till exempel läsa dina meddelanden eller saker i datorn utan att fråga dig.*

- Vad tänker du om det här?

*Du har rätt att tillhöra vilken religion du vill, välja själv om du vill ha religiösa kläder eller inte, eller slippa tillhöra en religion.*

- Vad tänker du om det här?

*Du ska bara gifta dig om du själv vill.*

*Det är olagligt att tvinga någon att gifta sig eller förlova sig.*

- Vad tänker du om det här?

## Steg 4

Läs långsamt upp andra halvan av texten *Får familjen bestämma över mitt liv?* Läs texten från rubriken *Det här får föräldrar bestämma* och till slutet.



## Steg 5

Börja med att fråga:

- Var något svårt att förstå?

Fortsätt sedan genom att utgå från några av punkterna som texten tar upp, till exempel:

*Föräldrar eller vårdnadshavare får hindra dig att dricka alkohol om du är under 18 år:*

- Vad tänker du om det här?

*Föräldrar eller vårdnadshavare får se till att du lägger dig i lagom tid för att klara av att gå i skolan om du är under 18 år:*

- Vad tänker du om det här?

## Steg 6

Säg att ni nu ska göra två listor utifrån vad ni har läst om i texten. En lista med sådant unga får bestämma och en lista med sådant föräldrar och vårdnadshavare får bestämma.

Skriv rubrikerna *Du bestämmer:* och *Föräldrar/vårdnadshavare bestämmer:* på till exempel en whiteboard eller på ett blädderblocksblad.

# Ordlista

## Fysiskt våld

När någon knuffar, håller fast eller slår någon annan.

## Förälder

En person som har barn.

## Hedersrelaterat våld

Våld som en eller flera personer utsätter någon i sin familj eller släkt för på grund av oro för familjens eller släktens rykte.

## Mänskliga rättigheter

Mänskliga rättigheter betyder att alla människor har rätt att leva ett bra liv. Till exempel ska du få utbildning, sjukvård, bli rättvist behandlad och kunna fly till ett annat land om du är i fara. Alla människor har samma rättigheter. De mänskliga rättigheterna är skrivna av FN, Förenta Nationerna. De flesta länder i världen har skrivit under FN:s text om de mänskliga rättigheterna.

## Psykiskt våld

Kan vara att säga saker som gör någon rädd eller kalla någon för elaka saker.

## Skolplikt

Skolplikt innebär att alla barn i Sverige enligt lagen måste gå i skolan i tio år, oftast när de är 6–16 år.

## Vårdnadshavare

Den eller de personer som har vårdnaden om ett barn, det vill säga sköter om och ansvarar för barnet.

### Steg 7

Fråga gruppen vad texten tog upp. Vad får unga bestämma? Vad får föräldrar och vårdnadshavare bestämma? Skriv upp det som gruppen har svarat under de två rubrikerna. Blir det tyst kan du be deltagarna att tillsammans med den som sitter bredvid komma på två saker som texten tog upp. Be sedan gruppen igen om förslag på vad som kan stå under de två rubrikerna.

Du kan behöva ställa frågor för att få fler förslag till era listor. Ställ frågor utifrån sådant du märker att gruppen har missat. Till exempel:

- Vem får bestämma vem du ska gifta dig med?
- Vem får bestämma när du ska gå och lägga dig?
- Vem får bestämma om du ska tillhöra någon religion?
- Vem får bestämma om du ska visa privata sms eller chattmeddelanden till någon?

### Steg 8

Fråga:

- Har ni några nya tankar eller frågor efter att vi har läst texten och gjort listorna?

### Steg 9

Avsluta med att förklara att det alltid finns möjlighet att vända sig till en vuxen för en ung person som är osäker på om familjen kontrollerar för mycket och det finns alltid möjlighet att få stöd och hjälp. Uppmuntra att läsa mer på Youmo.se under temat *Familj*.

## Tips

**Tänk på att det kan finnas personer i gruppen som inte har någon familj närvarande i Sverige. Se till att dessa unga känner att de också kan spegla sina erfarenheter i övningen till exempel genom de här frågorna:**

**Hur gör dina vänner eller klasskamraters föräldrar?**

**Hur kan föräldrar som bor långt från sina barn se till att barnen lägger sig i tid?**

**Hur var det innan du kom till Sverige?**

**Var också uppmärksam på att fånga upp om det finns någon som kanske blir ledsen över att tänka på sin familj som inte finns närvarande.**







# TOBAK, ALKOHOL OCH DROGER

**UNDER DET HÄR TEMAT** på Youmo.se finns information om vad olika droger gör med kroppen, och stöd för den som ska sluta använda droger. En drog är något som är giftigt, som gör den som använder det påverkad och som man kan bli beroende av. Förutom narkotikaklassade ämnen är även tobak och alkohol droger. Droger kan också finnas i form av exempelvis gaser eller piller som inte är narkotikaklassade. Att använda andras receptbelagda mediciner kan också vara både farligt och olagligt.

En del unga som är nya i Sverige kommer i kontakt med alkohol och droger för första gången i Sverige. Andra unga kan ha erfarenheter av alkohol och droger sedan tidigare. Drogerna kan tillfälligt döva smärta, oro och ångest, men kan leda till beroende och hälsoproblem. Många vet att droger kan skada kroppen, att det innebär risker att använda dem och att de kan vara olagliga. Men drogernas effekter kan upplevas som positiva i början. För en ung person kan det också kännas spännande, vuxet och roligt att prova droger.

Det är större risk att unga använder alkohol och droger om de har en otrygg tillvaro, har stora påfrestningar eller mår dåligt psykiskt. Det kan handla om att leva med symptom på trauma, att vara orolig för sin familj eller framtid, och att samtidigt klara av skola eller arbete. Bland ensamkommande har bland annat långa asylprocesser, stora boenden och brist på fritidsaktiviteter lyfts fram som riskfaktorer för

att börja använda droger. Det är då vanligt att exempelvis cannabis eller starka smärtstillande eller lugnande mediciner som egentligen kräver recept från en läkare används. Det kallas ibland självmedicinering, och ofta upplever den som börjat att det behövs mer och mer droger för att få samma effekt.

Det kan även finnas vuxna som vill utnyttja unga i kris för egen vinning och som riktar in sig på att särskilt skapa kontakter med ensamkommande för att kunna tjäna pengar på drog-försäljning. Det är viktigt att du som möter unga vågar fråga vilka de har kontakt med och att du arbetar för att få bort unga från destruktiva miljöer där vuxna utnyttjar unga.

## Tips

Om du behöver lära dig mer om tobak, alkohol och andra droger finns exempelvis metodmaterialet *PID – Preventiva insatser mot droger. En handbok för dig som i ditt arbete möter ensamkommande barn och unga från Malmö stad och sajterna Drugsmart.se och Umo.se*. Det kan även vara bra att se över vad kommunen erbjuder i form av information, behandling och stöd.

## Riskbruk, missbruk och beroende

Rökning är skadligt för hela kroppen. Ungefär varannan person som röker dör tidigare än vad hen hade gjort utan rökning. Tobak hänger även samman med andra droger; droganvändning hos unga utvecklas ofta stegvis och rökning brukar vara det första steget.

Alkohol är det vanligaste berusningsmedlet i Sverige. Unga som är nya i Sverige möter ett land där alkohol, till skillnad från narkotikaklassade ämnen, är lagligt men reglerat genom systembolag och åldersgränser. Alkoholkonsumtion kan leda till såväl fysiska som psykiska skador, precis som användning av andra droger. Att använda en drog ofta eller mycket kallas för riskbruk. I en fas av riskbruk kan alkoholen redan påverka livet negativt men riskbruk kan även leda till missbruk. Beroende brukar växa långsamt från en ganska bekymmerslös konsumtion till att man tänker mer och mer på alkohol och att drickandet påverkar ens vardag. Man kanske stannar hemma från skolan eller jobbet, ljuger för vänner och familj eller tar pengar från andra. Om man blivit beroende är det svårt att sluta dricka, eftersom kroppen har vant sig vid att vara påverkad av alkohol. Suget efter alkohol är så starkt att man inte kan stå emot.

## Alkoholnorm

Samtidigt som unga som är nya i Sverige möter en reglering av alkohol möter de en stark alkoholnorm i Sverige. Nio av tio vuxna svenskar dricker alkohol. För den som kommer från områden där det är ovanligt att dricka alkohol kan det vara mycket märkligt att möta alkohol som ett självklart inslag på fester, högtider eller vanliga middagar. Beteendet hos den som dricker alkohol förändras, och det kan skapa ett stort obehag hos unga. Kanske blir den unga introducerad till alkohol i Sverige, utan att ha kunskaper om beteendeförändringar, beroende och skador kopplade till den drogen. Unga som är nya i Sverige kan även hamna i en situation som innebär att en familjemedlem börjar konsumera alkohol. Det kan skapa förvirring, obehag och otrygghet.



## Våga fråga!

Det är viktigt att ge information om faror med droger, men att också våga fråga om drogvanor för att kunna identifiera riskbruk och missbruk. Vänta inte på tydliga indikationer på missbruk utan fråga så fort du får misstankar om att något inte står helt rätt till. Utskällningar hjälper inte en person att sluta med sitt risk- eller missbruk. Det leder bara till att den unga fortsättningsvis försöker undanhålla sina problem för dig.

Det gäller att visa på allvaret i situationen och samtidigt bjuda in till fler samtal och eventuellt hänvisa den unga vidare för samtal eller behandling. Tänk på att det också kan vara viktigt att du pratar med andra vuxna runt den unga. Finns det andra som har sett signaler på risk- eller missbruk? Att förebygga missbruk handlar i mångt och mycket om att öka skyddsfaktorerna runt den unga, till exempel fritidsaktiviteter, fungerande skolgång och ett tryggt nätverk med pålitliga och engagerade vuxna runt omkring.

## Reflektera

För dig som arbetar i en verksamhet som möter unga är det även viktigt att kollegorna tillsammans pratar igenom vilka rutiner ni behöver ha för att upptäcka riskbruk och missbruk.

- Har du föreställningar om vilka unga som använder droger? Kan dessa föreställningar få dig att missa vissa grupper av unga?
- Vilka aktörer kan du samarbeta med för att minska risken för riskbruk och missbruk hos unga du möter?

## REFERENSER

CAN (2017) Ensamkommande och missbruk - i karg jord. I *Alkohol & Narkotika*, nr 1 2017.

Folkhälsomyndigheten (2017). Regeringsuppdrag att kartlägga narkotikavanor bland ensamkommande barn och unga. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Sociala resursförvaltningen Malmö stad (2016). *PID – Preventiva insatser mot droger. En handbok för dig som i ditt arbete möter ensamkommande barn och unga*. Malmö: Sociala resursförvaltningen Malmö stad.

## ELEKTRONISKA KÄLLOR

CAN  
[www.drugsmart.com](http://www.drugsmart.com)  
UMO  
[www.umo.se](http://www.umo.se)

**Text**

Metoden utgår från texten *Dricka för mycket eller för ofta* under temat *Tobak, alkohol och droger* på Youmo.se.

**Syftet är att**

- prata om redan existerande bruk av alkohol
- skapa en ingång till att börja prata om och identifiera riskbruk.

**Steg 1**

Läs texten för dig själv och använd sedan de påståenden som finns i texten under samtalet. Gör om dem på följande sätt:

- Om man dricker ofta vänjer sig kroppen och man behöver mer alkohol än tidigare för att bli full. Har du märkt om du tål mer nu?
- Finns det situationer där du dricker mer än du har tänkt dig?
- Glömmer du vad du har sagt eller gjort när du har druckit, får du så kallade minnesluckor? Det är tecken på att hjärnan har börjat skadas.
- Fortsätter du att dricka fäst du mår dåligt på något sätt?

**Steg 2**

Du kan inleda frågorna på lite olika sätt, beroende på vad som har föranlett samtalet. Du kan exempelvis säga att det finns saker som kan vara tecken på att den unga har eller håller på att få problem med alkohol. Det viktigaste är inte exakt hur mycket man dricker utan hur det påverkar livet. Berätta att du har några frågor du skulle vilja ställa för att ni tillsammans ska kunna skapa er en bild av situationen och hur ni behöver gå vidare.

**Steg 3**

Gå igenom frågorna och be om svar.

**Steg 4**

Fortsätt sedan genom att fråga vad den unga tänker efter alla frågor och svar. Berätta vad du tänker nu när ni har gått igenom frågorna. Prata sedan igenom hur ni ska gå vidare. Beroende på hur situationen är kan du behöva berätta om vart man kan vända sig i kommunen för att få råd och stöd vid riskbruk eller missbruk. Berätta också att det finns mer information om alkohol på Youmo.se. Du kan även hänvisa till Umo.se.

**Tips**

**MI, motiverande samtal, är ett starkt verktyg för dig som är professionell och vill hjälpa någon att förändra sitt beteende. Det finns utbildningar i verktyget men även grundare kunskaper kan underlätta konstruktiva samtal – även för privatpersoner. På exempelvis Folkhälsomyndigheten.se finns mer information om MI.**





## Text

Metoden utgår från texten *Droger* under temat *Tobak, alkohol och droger* på Youmo.se.

### Syftet är att

- ge information om hur droger kan påverka hur man mår
- skapa utrymme för att prata om droger i förhållande till mående snarare än till brott och straff
- göra det lättare att söka hjälp för den som har problem med droger.

### Steg 1

Inled med att berätta att ni ska prata om droger. Berätta att alkohol och tobak kan kallas droger, men att detta ska handla om droger som är olagliga. För att stämna av kunskapsnivån och se till att alla vet vad det handlar om kan du fråga om någon vet någon olaglig drog. Annars kan du nämna några själv. Cannabis, kat och heroin till exempel. Berätta att det ibland kallas narkotika, eller knark. Berätta också att samma droger kan ha flera olika namn.

### Steg 2

Berätta att ni ska läsa en text tillsammans och att ni ska diskutera den efteråt.

### Steg 3

Läs långsamt upp texten.

### Steg 4

Börja med att fråga:

- Var något svårt att förstå?

Fortsätt genom att reflektera kring ämnen i texten ni har läst. Till exempel:

*Vissa mediciner räknas som droger, till exempel starka smärtstillande tabletter. Mediciner som räknas som droger, får du bara använda om du själv har fått dem från en läkare.*

- Varför tror ni att det kan vara farligt att ta medicin om du inte har fått den från en läkare?

*Droger kan skada kroppen på olika sätt. Hjärnan, andningen och hjärtat kan till exempel påverkas.*

- Många som använder droger vet om att det är farligt. Varför tror ni att de gör det ändå?

*En del personer använder droger för att ta bort jobbiga känslor. Men de jobbiga känslorna kommer tillbaka.*

- Vad tänker ni att de här personerna kan göra istället, om de känner att de behöver droger för att må bra?

*Ingen person tror nog att hen ska få problem med drogerna, i början. Men efter ett tag brukar det bli svårare att ha kontroll.*

- Vad tänker ni om det här?

### Steg 5

Berätta att droger och mediciner också kan göra så att sexlusten blir annorlunda. En del droger kan göra så att det är svårare att få stånd eller göra så att kroppen känns annorlunda om du har sex. De som jobbar på ungdomsmottagningen träffar ofta unga som har frågor om droger och sex.

## Ordlista

### Bruk

Samma sak som att använda något, till exempel alkohol eller narkotika.

### Drog

Något som är skadligt att använda och som du kan bli beroende av. Till exempel alkohol eller narkotika.

### Minnesluckor

När du glömmet bort något som du har varit med om, ofta efter att ha druckit mycket alkohol eller vid trauma.

### Missbruk

När någon använder så mycket alkohol eller droger att personen får svårt att till exempel gå till skolan eller arbetet. Missbruk är också om någon på grund av alkohol eller droger ofta hamnar i bråk eller gör sig illa.

### Riskbruk

När du använder alkohol, tobak eller narkotika så mycket att det finns risk för att du får dålig hälsa. Riskbruk leder ofta till missbruk.

## Steg 6

Avsluta med att berätta så konkret som möjligt var det går att söka hjälp för just de unga som du träffar. Du kan till exempel gå igenom länklistan under texten där det finns ställen att kontakta och berätta att ungdomsmottagningen kan hjälpa en. Påminn om att vården inte kontakter polisen om du vill ta hjälp att sluta med droger. Berätta också att det finns ställen att prata med anonymt, till exempel droghjalpen.se.

## Tips

Det kan vara förvirrande att samma medicin som läkare skriver ut, som Tramadol, kan vara farlig och olaglig. Därför är det bra att förklara att samma tabletter som är bra för en person kan vara farliga för någon annan, och att det är farligt att ta för mycket. Det finns mediciner som funkar bra att använda en kort tid, men som blir farliga om du fortsätter ta dem. Många som gör det känner att de behöver mer och mer eller starkare droger.

Det kan också vara bra att nämna att du inte kan vara säker på vad du får om du själv köper medicin som en läkare egentligen måste skriva ut. Många blir lurade när de köper tabletter på nätet eller av någon de träffar, och får andra saker som inte fungerar och ibland är farliga.

## Tips

Om det finns ett behov av att prata mer om just att använda droger för att döva smärta eller ångest så finns det en film om detta under temat Att må dåligt. Den heter Nu har jag slutat sälja sex och ta droger, och kan fungera som en ingång för ickedömande samtal om att självmedicinera med droger. Genom att titta på den tillsammans kan du signalera att du vet att detta förekommer och att du finns där för att prata om vägar ut ur situationen.

## Text

Metoden utgår från texten *Hur mycket alkohol kan jag dricka?* Under temat *Tobak, alkohol och droger* på Youmo.se.

## Syftet är att

- ge information om riskbruk och missbruk kopplat till alkohol
- skapa möjlighet att ställa frågor om vanor, normer och hälsa kopplat till alkohol.

## Steg 1

Inled med ett allmänt samtal om alkohol och ställ exempelvis följande frågor:

- I Sverige är det många som dricker alkohol, hur ser det ut i de länder där du har bott?
- Vad finns det för olika sorters alkohol?
- Varför dricker människor alkohol?
- Hur påverkas människor av alkohol?
- Hur förändras människor när de dricker alkohol?

## Steg 2

Berätta sedan att ni ska läsa en text med en fråga och ett svar om alkohol.

## Steg 3

Läs upp frågan och svaret.

## Tips

Om du misstänker riskbruk hos en ung person, eller om du i ditt arbete behöver få in rutinmässiga frågor om droger, i detta fall alkohol, kan texten metoden *Riskbruk* på sidan 112 också fungera som ett underlag.

## Steg 4

Reflektera sedan tillsammans genom exempelvis följande frågor:

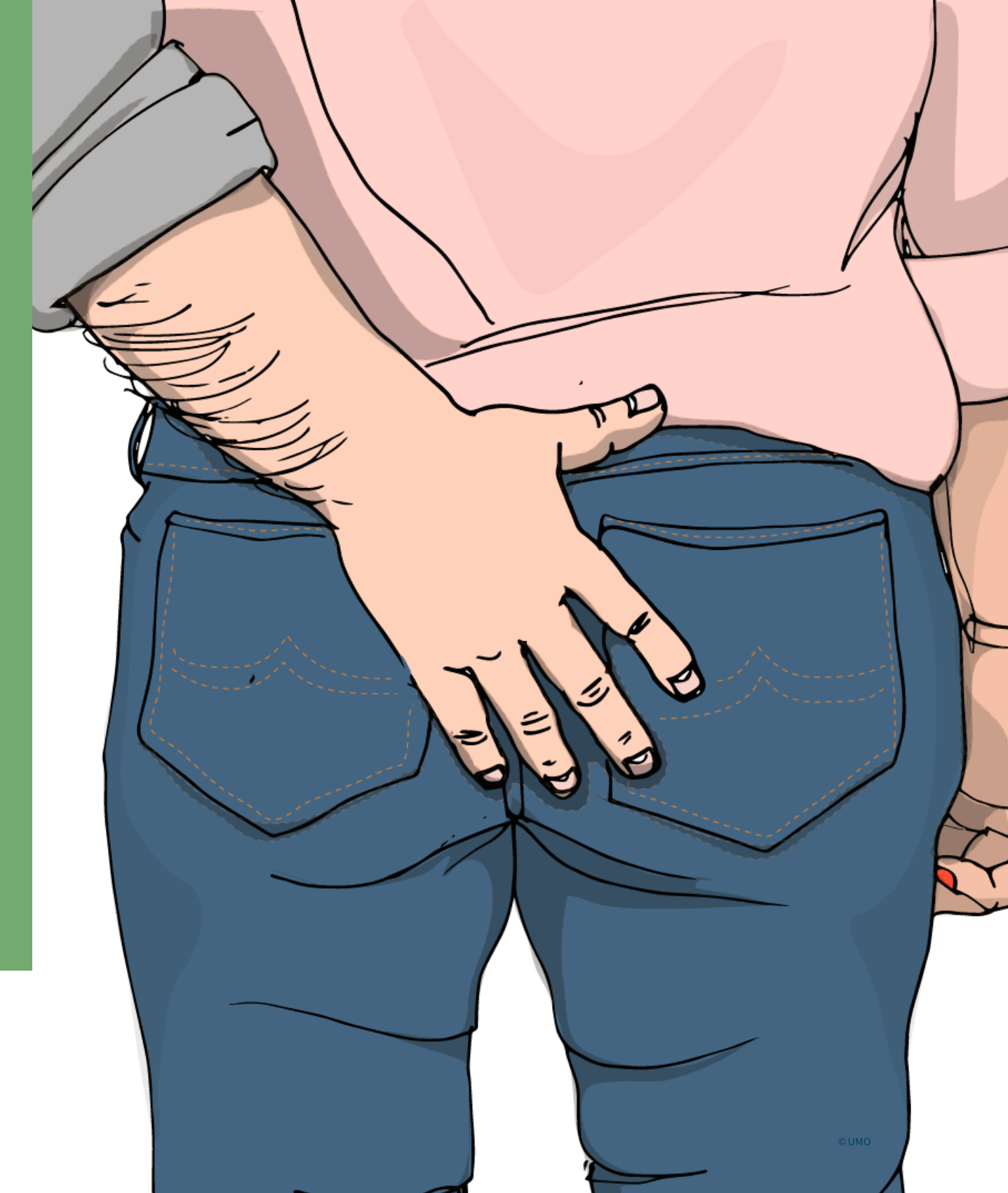
- Var något svårt att förstå?
- Det står att frågeställaren dricker alkohol för att kunna somna, varför tror ni att hen inte kan somna?
- Vad kan personen göra istället för att få lättare att somna?
- Vad finns det för andra anledningar till att dricka alkohol?
- Det står att alkohol påverkar sömnen negativt. Hur blir man påverkad när man inte kan sova bra på nätterna?
- Vilka andra skador kan alkohol medföra? Berätta gärna mer själv eller gå tillsammans in på exempelvis Umo.se och läs mer om alkohol.

## Steg 5

Fråga sedan gruppen: Finns det något mer som ni tycker borde stå i svaret?

## Steg 6

Avsluta gärna samtalet med att berätta att alkohol är en drog som skadar kroppen. Berätta också vart man kan vända sig om man har funderingar kring alkohol, exempelvis till skolhälsovården eller ungdomsmottagningen och vilket stöd det finns att få i kommunen.





# VÅLD OCH ORÄTTVISOR

**TEMAT** *Våld och orättvisor* fokuserar på sexuella övergrepp, diskriminering och rasism. Youmo.se har även information om hedersrelaterat våld, under temat *Familj*, och under temat *Må dåligt* finns konsekvenser av bland annat våldserfarenheter.

Våld tar sig olika uttryck och forskare gör i dag en bred definition av våld, som inkluderar diskriminering, trakasserier, olika former av övergrepp, misshandel och mord. Barn som bevittnar våld eller tvingas att utföra våld är också utsatta för våld. Våld är extra vanligt i diktaturer och konfliktområden. Att bevittna, utsätta andra eller själv bli utsatt för våld kan skapa traumareaktioner. Läs mer om trauma och traumamedveten omsorg i vägledningen under *Att må dåligt*.

## Lindrigt och grovt våld hänger ihop

Olika våldshandlingar kan placeras på en skala från lindriga till grova handlingar. I skalans ena ände finns till exempel verbala kränkningar och nedsättande ord, som i vissa fall kan vara brottsliga att använda. I skalans andra ände finns grova brottsliga handlingar, till exempel fysisk misshandel, våldtäkt eller mord.

Oavsett om lindrigare former av våld, till exempel nedsättande språkbruk och attityder, är lagliga eller inte så bidrar de till andra former av våld. Språkligt våld som nedsättande kommentarer kan leda till en acceptans av våld i vissa situationer eller mot vissa grupper. Att stoppa det lindriga våldet är viktigt för att skapa trygghet för alla, men även för att det

inte ska växa till grövre våld. Acceptera inte lindrigt våld som sker med ursäkter som att ”det hör till i den här gruppen”, eller ”lite behöver man tåla”. Ett sätt att komma in på frågorna är att berätta om det utifrån våldsskalan som beskrivs på nästa sida.

## Samtal om rasism

Som vuxen kan du fylla en viktig roll genom att stötta unga som blir utsatta för rasism. Det kan till exempel handla om att lyssna på och bekräfta upplevelser av att bli sämre behandlad, istället för att försöka avfärda eller släta över. Att läsa på om rasism kan hjälpa dig att se och motverka rasism, och bli ett bättre stöd för unga. I det inledande kapitlet *Grundläggande fakta och perspektiv* finns på sida 21 ett avsnitt om rasism där kan du lära dig mer om vem som drabbas och hur rasismen ser och har sett ut i Sverige.

## Våldsprevention

Våldsprevention handlar dels om att förebygga att våld uppstår, dels om att förebygga att våld upprepas. Det finns många olika faktorer som bidrar till att människor utövar våld. Normer för maskulinitet är en faktor. Ett viktigt perspektiv i ett våldsförebyggande arbete är att fokusera på maskulinitet, och förväntningar på hur män ska vara. Alla killar är inte våldsamma och personer av andra kön kan också vara våldsamma. Men killar står för merparten av våldet i samhället. Därför är det viktigt att tillsammans med de unga du möter reflektera över detta.

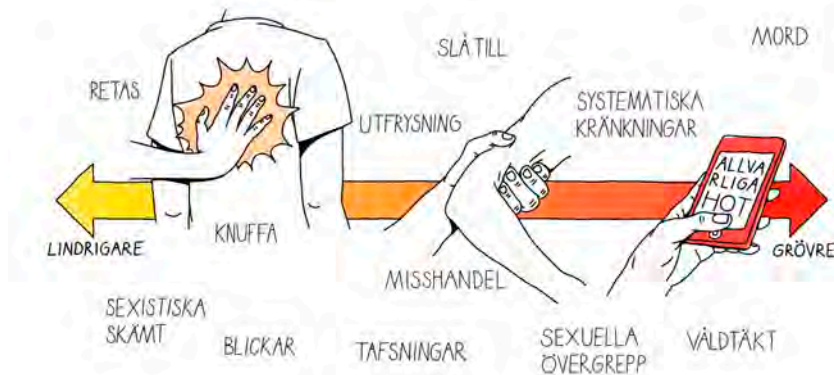


Illustration: Johan Lindström

Vilka förväntningar finns på killar som gör att så många är våldsamma? På vilka olika sätt kan killar vara våldsamma mot andra killar? Mot tjejer och personer med annan könsidentitet? Hur kan vi stoppa våldsamma beteenden?

## Diskriminering

Enligt svensk diskrimineringslag är det diskriminering om någon missgynnas, alltså behandlas sämre, än någon annan och orsaken till detta kan kopplas till någon av diskrimineringsgrunderna kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Att behandlas sämre än någon annan kan till exempel vara att inte få ett arbete trots att du är den mest kvalificerade eller att inte få komma in på en restaurang, eller att bli trakasserad genom kränkande skämt eller kommentarer. Sexuella trakasserier kan också räknas som diskriminering och innebär ovälkomna sexuella blickar, inviter, beröringar, kommentarer, skämt och gester som skapar obehag hos den som blir utsatt. Vid alla former av diskriminering är det resultatet av en handling som har betydelse, inte om den som gjorde eller sa

något menade illa eller inte.

Diskrimineringslagen gäller på alla arbetsplatser, i all utbildning och i möten med exempelvis kommunal och landstingsdriven verksamhet. Orsaken till att det finns en diskrimineringslag är att vissa grupper i samhället ofta behand-

### Reflektera

Det är viktigt att själv reflektera över våld och maskulinitet, och i en verksamhet att diskutera det med andra vuxna. Diskutera var gränsen för våld går och hur ni tillsammans kan skapa trygga miljöer. För er som möter unga i en verksamhet är det även viktigt att se över vilka rutiner som finns för att fånga upp och stoppa våldsutövande och utsatthet.

- Var går gränsen för när kommentarer, språkbruk och skämt skapar otrygghet?
- Hur hanterar du prat om våld och så kallat skojbråk?
- Kan ni tillsammans hitta strategier för att skapa fler vardagliga samtal och ställa frågor kring våld?

## Tips

Det finns mer att läsa om diskriminering på [Do.se](http://Do.se) och i boken *Svart kvinna*, av Fanna Ndow Norrby, finns samlade berättelser om afrofobi och trakasserier. På [Nck.uu.se](http://Nck.uu.se) och i boken *I arbete med våldsutsatta kvinnor: Handbok för yrkesverksamma* av Lisa Lundberg, Maria Eriksson och Josefin Grände finns mycket information samlat om sexuellt våld. I MUCFs material *Men fråga mig bara – om sexuell exploatering och hur du kan hjälpa barn och unga* finns ytterligare information om att bemöta våldsutsatta. Du kan även inspireras av RFSU:s material *Vill du?* som består av kortfilmer och lärarhandledning om ömsesidighet och kommunikation.

las sämre, medan andra grupper ofta behandlas bättre, trots att det är en mänsklig rättighet att slippa systematisk negativ särbehandling.

Människor kan förstås behandlas dåligt och orättvist på många andra sätt än de former som räknas som diskriminering enligt lagen. Om någon till exempel blir sämre behandlad på grund av sin ekonomi eller sin kroppsstorlek så räknas inte detta som diskriminering enligt diskrimineringslagen, men det är fortfarande ett problem. Som vuxen är det viktigt att ta alla ungas upplevelser av orättvisor och kränkningar på allvar och samtidigt informera om de lagar och rättigheter som gäller i Sverige.

## Sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp är ett brett begrepp som exempelvis innefattar oönskad sexuell beröring, att tvingas se på pornografi, att tvingas att utföra sexuella handlingar eller själv bli utsatt för det. Ett sexuellt övergrepp innebär att någon går över någon annans integritetsgräns eller

utnyttjar någon som är i en utsatt situation. Att någon över 15 år gör något sexuellt med ett barn under 15 år definieras som ett övergrepp enligt svensk lag oavsett om det sker frivilligt eller inte. Lagen finns för att skydda unga personer från att utnyttjas av vuxna. Om ålderskillnaden mellan personerna är väldigt liten kan det dock vara tillåtet. Barn under 15 år får ha sex med varandra. Enligt svensk lag är det också olagligt att be ett barn under 18 år att posera sexuellt eller att fotografera eller filma barn i en sexuell situation.

## Att fråga och definiera

Sexuella övergrepp är så vanliga att det troligtvis i varje grupp du möter finns någon eller några som har blivit utsatta, men även någon eller några som har utsatt andra. Det vanligaste mönstret är att killar utsätter tjejer för sexuella övergrepp, men bland killar som har varit på flykt är det vanligare att ha varit utsatt för sexuella övergrepp än bland killar generellt. Det kan handla om allt från överfallsvåldtäkter till att man har behövt eller tvingats gå med på sex mot ersättning i form av mat, telefonkort, någonstans att sova eller liknande.

Många ensamkommande i Sverige kan vara eller ha varit utsatta och riskerar att utsättas för prostitution, den vanligaste formen av människohandel.

Erfarenheter av att tidigare ha kunnat överleva eller fått fördelar via sex kan göra att en del försöker göra så igen. Genom att exempelvis visa sig tillgänglig för personal på ett asylboende eller för medlemmar i ett familjehem kan den unga exempelvis hoppas på bättre chanser i asylprocessen.

Unga som har blivit utsatta för sexuella över-

grepp blir ofta utsatta igen. En del, särskilt killar, tenderar även att utsätta andra. Den som har blivit utsatt kan ha svårt att känna in både sina egna och andras gränser. Att du som möter unga vågar fråga om övergrepp är alltid viktigt, inte bara för att tidigare utsatthet påverkar mäendet och livet i stort, utan även för att förebygga att övergrepp sker igen.

Det är viktigt att komma ihåg att många som har blivit utsatta för sexuella övergrepp, eller utsatt andra, inte själva definierar det som skedde som övergrepp. Tankar om skuld, känslor av skam och myter om vad sexuella övergrepp är kommer i vägen. Könns- och sexualitetsnormer kan också komma i vägen för att se det som har skett som övergrepp, av både offer och förövare. Det kan handla om tankar som att ”killar är sådana”, att ”så här ska det vara i ett äktenskap” eller ”en kille kan inte bli våldtagen”.

På frågor om man har blivit utsatt för sexuella övergrepp, sexuellt våld, eller våldtäkt brukar de allra flesta svara nej. Men om du exempelvis istället frågar ”Har någon haft sex med dig fast du inte ville?”, ”Har du behövt göra något sexuellt som du inte ville” eller ”Har någon gjort något mot dig som du inte har velat?” så brukar många unga ha lättare att berätta. Om du misstänker att en ung person har varit eller är utsatt för sexuella övergrepp är det dock viktigast att du vågar fråga, inte att du frågar på exakt rätt sätt.”

## Reaktioner vid sexuellt våld

Det är viktigt för dig som möter unga att reflektera över de föreställningar du själv har kring sexuellt våld. Kanske har du svårt att se att en förövare kan vara en trevlig person du känner eller en familjemedlem. Kanske tror du att den som blir utsatt alltid skriker och slår

trots att motstånd kan ske på olika sätt, som genom att trycka ihop ben, försöka vrida sig bort eller gråta. Ofta har ett offer inte gjort något synligt motstånd alls, utan gått med på saker av rädsla eller inte sett någon annan utväg. Det är aldrig okej att ha sex med någon som inte tydligt sagt eller visat att hen vill ha sex. Detta stärks av samtyckeslagen som bygger på att sex ska vara frivilligt.

Att behöva ha sex med någon när man inte själv vill är alltid obehagligt. När en våldtäkt upplevs som mycket skrämmande kan den utsatta personen hamna i en frysreaktion och bli paralyserad för en stund och inte kunna

## Reflektera

Hur hanterar du sexuella inviter från unga?

Unga som har blivit eller blir utsatta för sexuella övergrepp kan ta sexuella initiativ gentemot personer de är beroende av. Om du är med om detta gäller det att aldrig tappa fokus och ansvar och visa den unga att du aldrig kommer att utnyttja situationen. Att bestraffa, eller få den unga att skämmas för sitt beteende är aldrig rätt. Det är viktigt att komma ihåg att en ung person som har varit eller är utsatt för sexuella övergrepp redan lever med skam. Den unga behöver i stället att du visar var dina gränser går och få höra hur värdefull hen är. Fundera på om du har andra omkring dig, både unga och vuxna, i exempelvis ett familjehem, ett boende, en fritidsverksamhet eller en skola som du behöver prata med om att sexuella initiativ inte får utnyttjas. Kom också ihåg att det är olagligt att ha sex med någon som befinner sig i en beroendeställning.



röra sig, precis som vid andra väldigt skrämmande situationer. Våldtäkt kan även leda till att den utsatta får PTSD (posttraumatiskt stressyndrom) och får problem med att äta, sova eller är självdestruktiv på olika sätt.

Det kan även finnas föreställningar om hur ett offer betar sig, att man alltid märker om någon har blivit utsatt för sexuellt våld. Men det är vanligt att den som har blivit utsatt för våldtäkt eller andra sexuella övergrepp försöker fortsätta med livet som om ingenting har hänt. Mycket av personens energi kan gå åt för att försöka tränga undan obehagliga och skrämmande minnen.

Bra att tänka på om någon berättar för dig om att hen har varit med om sexuella övergrepp:

- Ha koll på dina egna reaktioner. Visa gärna medkänsla, men inte starka reaktioner. Om du reagerar kraftigt kan den unga sluta berätta.
- Bekräfta det personen berättar - att det är så det brukar vara och kännas när man blir utsatt för ett övergrepp, eller tvingats att utföra eller bevittna ett övergrepp.
- Ställ inte onödiga frågor om detaljer. Om det är ett brott är det polisens uppgift att göra det om händelsen leder till polisanmälan.
- Ifrågasätt aldrig att det den unga berättar för dig har hänt. Ifrågasätt inte heller varför den unga gjorde som den gjorde eller inte

gjorde. En effekt av trauma kan vara att ett offer ger osammanhängande information. Om du behöver veta mer fråga exempelvis ”Vad hände sedan?”

- Lova aldrig att inte berätta för någon om det du får höra. Respektera den ungas egen vilja och önskemål så långt det är möjligt, men kanske behöver du rådfråga någon annan, göra en orosanmälan och se till att eventuella pågående övergrepp avbryts.
- Var tydlig med vad du kommer göra med den information du får.

Följ upp samtalet:

- Kom ihåg att om du misstänker att ett barn under 18 år far illa bör du göra en orosanmälan till socialtjänsten i den kommun barnet bor i. Arbetar du professionellt med unga är du skyldig att göra det. Du behöver inte ha bevis på att brott begåtts, utan det är andra som ska göra en sådan utredning. Om den unga inte befinner sig i akut fara behöver dock inte anmälan alltid ske direkt. Den unga kan behöva lite tid på sig att ta till sig ert samtal innan du går vidare.

## Tips

**Uppmuntra gärna unga som varit utsatta för brott att anmäla det till polisen. Berätta att du kan hjälpa till, exempelvis genom att ta fram adress eller följa med till poliskontoret.**

## REFERENSER

Grände, J. (2005). *Jag kallade det aldrig för våldtäkt – att möta våldtagna kvinnor*. Stockholm: ROKS.

Ungdomsstyrelsen (2012). *Före han slår – om effektiva våldsförebyggande metoder med genusperspektiv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Ungdomsstyrelsen (2013). *Hjältar och*

*monster – samhällsvetenskapliga perspektiv på män och våld*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Ungdomsstyrelsen & Stiftelsen Allmänna Barnhuset (2009). *Men fråga mig bara – om sexuell exploatering och hur du kan hjälpa barn och unga*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Unicef (2017). *Child Alert – A Deadly Journey For Children – The Central Mediterranean Migration Route*. Unicef.

## ELEKTRONISKA KÄLLOR

Diskrimineringsombudsmannen  
[www.do.se](http://www.do.se)

Vårdguiden  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Text

Metoden utgår från texten *Sexualbrott* under temat *Våld och orättvisor* på Youmo.se.

### Syftet är att

- skapa tillåtelse att tala om sexuellt våld
- sätta ord på sexuellt våld
- lyfta skam och skuld från den utsatta personens axlar
- se om den unga behöver stöd på grund av erfarenheter av sexuellt våld.

Det kan behövas olika inledningar beroende på vad som föranleder samtalet och läsandet av texten. Men det kan vara bra att berätta att ni nu ska läsa en text tillsammans som ger lite mer information om det ni två har varit inne på tidigare – när det händer något som har med sex att göra som man inte vill, något som känns dåligt, obehagligt eller skrämmande.

### Steg 1

Läs texten tyst tillsammans eller så läser du den högt.

Om du läser högt så stanna gärna upp vid varje punkt för att tydliggöra och ge exempel. Vad betyder samlag? Vad kan hot handla om? Att byta sex mot saker – vad kan det innebära?

### Steg 2

Gå vidare genom att exempelvis fråga:

- Var något svårt att förstå?
- Vad tänker du på nu när ni läst färdigt texten?
- Känner du igen dig i något i texten och vill du berätta om det?

### Steg 3

Poängtera och gör gärna tillägg om att läkarundersökning är frivilligt och att den bara är relevant om man precis har blivit utsatt. Berätta även att det är frivilligt att göra en anmälan till polisen.

I texten *Polisanmälan* under temat *Att ta hjälp* på Youmo.se kan ni tillsammans ta reda på mer om hur en polisanmälan går till. Prata vid behov igenom hur ni ska gå vidare och vart man kan vända sig för att få mer stöd, exempelvis en ungdomsmottagning, BUP, RFSL:s Stödmottagning eller en ungdomsjour/tjejjour.

## Tips

**Berätta om stödinsatser även för de som inte själva behöver stöd i dagsläget eftersom de kan vara i behov av stöd vid ett senare tillfälle. De kan även förmedla information till andra som behöver stöd.**

## Text

Metoden utgår från texten *Jag är rädd att hennes föräldrar inte ska acceptera mig* under temat *Våld och orättvisor* på Youmo.se.

## Syftet är att

- synliggöra rasism och diskriminering genom att sätta ord på upplevelser
- bekräfta känslor av utanförskap och utsatthet och skapa en plats för att prata om det
- ge information om rättigheter.

## Steg 1

Läs upp frågan, men vänta med svaret.

Börja med att fråga:

- Var något svårt att förstå?

Fortsätt genom att reflektera kring frågan tillsammans med gruppen. Exempelvis med följande frågor:

- Tror ni att det är vanligt att föräldrar tänker så som den här personen är orolig för?
- Varför tror ni att den här personen känner sig ledsen av att tänka på hur kompiserna blev behandlad?

## Steg 2

Läs upp svaret. Börja med att fråga:

- Var något svårt att förstå?

Fortsätt med att diskutera svaret. Till exempel kan du fråga:

- Tycker ni att svaret är bra?
- Finns det något mer som skulle vara bra att säga till den här personen?

- I svaret står att det kan kallas fördomar eller rasism när andra tänker saker om dig eller behandlar dig dåligt för att du kommer från ett visst land eller en viss kultur eller religion. I vilka andra situationer kan det märkas att det finns rasism?
- Vad kan man göra om du eller någon annan blir sämre behandlad på grund av till exempel vilken religion eller kultur du har, eller hur du ser ut, till exempel vilken hudfärg du har?

## Steg 3

Avsluta med att förtydliga för unga att de har rätt att inte bli diskriminerade eller bli utsatta för rasism. Berätta att det kan vara bra att prata med någon som de litar på om de blir orättvist behandlade, till exempel på grund av rasism. Berätta också att en vuxen kan hjälpa dem att anmäla om någon behandlat dem dåligt på ett sätt som kan ha varit olagligt.

## Tips

Låt gärna egna berättelser ta plats om de kommer upp. Ifrågasätt inte om det verkligen var rasism som personerna utsattes för. Undvik att bortförklara händelser och attityder som missförstånd.

## Tips

Det finns också en film på Youmo.se om diskriminering. Den finns i kategorin *Våld och orättvisor* och handlar om vad som är diskriminering enligt lagen och vilka rättigheter du har om du blir utsatt. [www.youmo.se/vald-och-orattvisor/film-diskriminering/](http://www.youmo.se/vald-och-orattvisor/film-diskriminering/)

## Text

Metoden utgår från texten *Sexualbrott* under temat *Våld och orättvisor* på Youmo.se.

## Syftet är att

- sätta ord på sexuellt våld
- lyfta skam och skuld från utsatta personers axlar.

Du kan inleda på olika sätt, beroende på vad som har föranlett temat. Du kan till exempel säga att ni ska prata och läsa om när det händer något som har med sex att göra som man inte vill – något som kan kännas dåligt, obehagligt eller skrämmande.

## Steg 1

Läs upp texten långsamt.

Stanna gärna upp vid varje punkt för att tydliggöra och ge exempel. Vad betyder samlag? Vad kan hot handla om? Att byta sex mot saker – vad kan det innebära?

## Steg 2

Gå sedan vidare genom att fråga:

- Var något svårt att förstå?
- Vad tänker du nu när vi läst texten?

## Steg 3

Poängtera och gör gärna tillägg om att läkarundersökning är frivilligt och att det bara är relevant om man precis har blivit utsatt. Berätta även att det är frivilligt att göra en anmälan till polisen.

I texten *Polisanmälan* under temat *Att ta hjälp* på Youmo.se kan ni tillsammans ta reda på mer om hur en polisanmälan går till.

## Steg 4

Avsluta med att poängtera att det brukar kännas bra att berätta för en person man litar på om det man har varit med om eller sett. Alla är dock inte bra på att ta emot sådan information och om man inte blir bra bemött är det bra att våga berätta för någon annan. Man kan vända sig till exempelvis en ungdomsmottagning, BUP, RFSL:s Stödmottagning eller en ungdomsjour/tjejjour.

## Tips

Kom ihåg att syftet med samtalet i gruppen, inte är att ifrågasätta offer eller att bagatellisera olika situationer. Om detta sker i gruppen behöver du som ledare vara tydlig och se till att samtalet återgår till sitt syfte – att göra sexuellt våld talbart och lyfta bort skuld och skam från den som blivit utsatt. Om en deltagare börjar berätta om sina egna erfarenheter av övergrepp bör du på ett vänligt och varsamt sätt, så inte den unga känner sig misstänkliggjord eller tystad, leda samtalet vidare så att den unga inte lämnar ut sig för mycket i gruppen. Sedan bör du fånga upp den unga för ett enskilt samtal så snart som möjligt.



© UMO

## Ordlista

### **Hot**

Ett hot är när någon berättar om något obehagligt som kan hända om man inte gör som den personen vill

### **Samlag**

Sex mellan människor och betyder ofta penis i snippan. Samlag är det ord som ofta används av vuxna och läkare.

### **Sexuella övergrepp**

Att göra något sexuellt med någon som inte vill det, är ett sexuellt övergrepp.

### **Sexuellt våld**

Sexuellt våld kan vara att göra något sexuellt med någon som inte vill det. Exempel på sexuellt våld är våldtäkt och att prata med någon på ett sexuellt sätt som personen tycker är obehagligt.

## Rörelse

Metoden är en fortsättning på metoden *Sexuella övergrepp* på sidan 122.

Gör dock denna övning vid ett annat tillfälle, inte i direkt anslutning till texten *Sexuella övergrepp* då den kan väcka obehagliga minnen och det därmed kan vara svårt och smärtsamt att hantera övningen som vi beskriver nedan.

### Syftet är att

- reflektera över kroppslig integritet
- reflektera över kommunikation och gränser.

### Steg 1

Inled metoden med att berätta att ni nu ska prata om gränser – vad man får göra mot andra och vad andra får göra mot en själv. Ni ska också öva på att känna in och själva sätta gränser.

### Steg 2

Dela in gruppen i par. Be varje par att stå med cirka två meters avstånd från varandra.

### Steg 3

Fortsätt genom att berätta att den ena ska stå still och att den andra ska röra sig mycket långsamt mot den som står still. Personen som står still ska känna efter vad som är ett bra avstånd för ett samtal med en kompis. När hen tycker att avståndet till den andra är bra sträcker hen ut en hand som stopp. Den andra personen måste då stanna. Sedan byter paret roller så att personen som har stått still är den som rör sig mot den andra, som nu får vara den som räcker ut en hand för stopp. Poängtera att paret inte ska prata

eller diskutera med varandra under övningen och att den som går framåt också får stanna om hen tycker det blir för nära.

### Steg 4

Visa tillsammans med en annan ledare eller någon i gruppen hur övningen ska gå till. Visa hur långt de ska stå från varandra när övningen börjar (cirka två meter), hur långsamt de ska gå och visa själv hur de ska sträcka ut en hand som stopp.

### Steg 5

Be paret bestämma vem som ska börja stå still och vem som ska röra sig. När det är bestämt ber du paret att sätta igång. Övervaka noga det som sker så allt går lugnt till och att den som rör sig går långsamt så inte den andra blir överkörd.

### Steg 6

När båda två i varje par har provat på att stå still och att röra sig bryter du för gemensam samling och reflektion genom exempelvis följande frågor:

- Hur kändes det att röra sig mot den andra?
- Hur kändes det när den andra sträckte ut handen?
- Hur kändes det att stå still och sträcka ut handen?
- Kan det vara olika avstånd som känns bra beroende på om det är till exempel en kompis, en främmande person, en lärare eller en familjemedlem?
- Om det inte kommer en hand som stopp – hur vet man då hur nära man får gå?
- Finns det något som gör att det är extra svårt att tydligt säga stopp? – vad kan man göra då?

### Steg 7

Fortsätt genom att ta upp första punkten i texten Sexuella övergrepp:

*Exempel på sexuella övergrepp – att röra en annan persons kropp utan att personen är med på det.*

### Steg 8

Reflektera tillsammans med gruppen utifrån följande frågor:

- Hur vet man att någon vill bli tagen på?
- Hur vet man om någon inte vill det?
- Hur ska man göra om man är osäker?

### Steg 9

Avsluta gärna med att berätta att om något känns fel så är det fel. Om någon står för nära, rör på en eller säger sexuella saker som är obehagliga så har man rätt att slippa det. Det gäller även om personen inte menar något illa eller om det är någon man känner. Du har alltid rätt att säga ifrån eller putta bort någon. Den andra har också ett ansvar att känna in dig. Man kan inte bara köra på hur som helst tills att någon puttar bort en – man måste känna in signaler. Om ni kommer att ses igen kan du även be dem att fundera på det här med signaler till nästa gång ni ses. Hur signalerar vi vad vi vill och inte vill?

### Tips

En konstruktiv väg för att förebygga sexuellt våld är att i grupp fokusera på hur de som bevitnar olika former av kränkningar och övergrepp, åskådarna, kan agera. Metoden **Stoppa kränkningar** finns under temat **Sex** i denna vägledning (sidan 74) och behandlar just åskådarperspektivet.

### Tips

Den här övningen kan vara ett bra sätt att öppna upp för samtal om samtycke, att alla som deltar i en sexuell situation själva behöver vilja det.



28 ATT MÅ DÅLIGT





# ATT MÅ DÅLIGT

**DET INGÅR I LIVET** att då och då vara nedstämd eller stressad. Men man ska inte behöva ha psykisk ohälsa på grund av till exempel långvarig stress, depression, ångest och trauma-symptom. Då brukar man behöva hjälp att må bättre och det finns hjälp att få. Under den här rubriken finns material som förklarar hur psykisk ohälsa kan kännas och varför man kan drabbas, men också tips för att må bättre eller att hjälpa någon annan att må bättre.

Fysiska faktorer som sömn, mat, rörelse eller stillasittande påverkar den psykiska hälsan. De flesta i världen äter mat och lever ett liv utan att tänka på om det är bra för hälsan eller inte. Många lever ändå nyttigt genom att äta hemlagad och näringsrik mat varje dag och röra på sig i vardagen. Den rutinen kan försvinna i ett annat land med nya livsmönster. Precis som många andra kan förstås även unga som är nya i Sverige ha en förkärlek för sådant som läsk, godis och snacks. Det är viktigt att unga får information om vikten av att äta bra, att röra på sig och att få dagsljus för att kunna må bra både fysiskt och psykiskt.

Psykisk ohälsa kan ofta visa sig som fysiska symptom, som ont i magen eller huvudet, och det kan leda till exempelvis sömnsvårigheter och mardrömmar. Det finns många olika instanser som kan hjälpa unga som är nya i Sverige att må bättre.

## Våga fråga!

Unga kan behöva hjälp med att förstå att fysiska symptom, smärta och sömnproblem kan hänga ihop med stress, ångest eller depression. Det är viktigt att över huvud taget prata om psykisk hälsa. Många som mår dåligt känner skam och berättar inte för någon. Många språk har inte heller ord för psykisk ohälsa. Bara att dela tankar med någon som lyssnar aktivt kan förändra måendet eller göra att man går vidare och söker annat eller mer professionellt stöd.

Det är därför viktigt att våga fråga om psykisk hälsa och ohälsa, och att bekräfta de berättelser du får. Det kan exempelvis innebära att prata om att man kan må dåligt när man har varit med om jobbiga saker och har mycket att tänka på, och att det är så för alla. Unga ska inte pressas att berätta allt de känner och tänker på, men att dela med någon *att* man mår dåligt är viktigt för att kunna må bättre eller kunna ta emot mer stöd.

Det kan vara frustrerande när en ung person mår dåligt, och särskilt om hen inte söker det stöd eller den vård hen behöver. Men precis som för andra behöver unga själva vilja söka hjälp. Det är dock viktigt att den unga får information om vart hen kan vända sig – när hen är redo.

Våga fråga om självmordstankar om du miss-tänker det. Det kan kännas svårt men är oerhört viktigt. Ställ frågor som:

- Hur är tankarna om liv och död för dig just nu?
- Har du funderat på att det vore bättre att inte leva?
- Har du tänkt ut hur du ska ta ditt liv?

Var inte rädd för att väcka självmordsbenägenhet. För den som lever med självmordstankar innebär frågor ofta en lättnad över att få berätta. Kom ihåg att lyssna utan att komma med kritik eller direkta förslag på lösningar.

Om någon pratar om att ta sitt liv är det viktigt att veta hur allvarliga tankarna är. Du kan till exempel ställa följande frågor:

- Har du tänkt ut hur och när du ska ta ditt liv?
- Har du tillgång till det som du tänker att du behöver för att kunna ta ditt liv? Har du funderat på hur du ska skaffa det du tänker att du behöver för att kunna ta ditt liv?
- Vad behöver du för att kunna må bättre och känna dig tryggare och vem kan du vända dig till?

Under eller efter samtalet kan du fatta beslut om du behöver rådgöra med någon, hur du ska gå vidare och om du behöver göra en orosanmälan till socialtjänsten. Lämna aldrig en akut självmordsnära person ensam.

## Tips

Om du behöver stöd i hur du kan stödja en självmordsnära person kan du till exempel kontakta barn- och ungdomspsykiatri (BUP), elevhälsan eller en ungdomsmottagning. Det finns också telefon- och chattjourer som kan ge stöd, till exempel *Mind självmordslinjen*. Kanske har du tillgång till handledning inom ditt yrke. Ring 112 eller kontakta en psykiatrisk akutmottagning om du är orolig för att personen har akuta planer på att ta sitt liv eller mår mycket dåligt.

## Att leva i kris

En kris är en situation där något oväntat plötsligt inträffar och ens tidigare strategier för att hantera stress inte räcker till. På det följer naturliga reaktioner. Vi har alla olika förmåga att hantera svåra händelser, så kallade coping-förmågor. Vi är också olika på så sätt att en del vill prata om det som har hänt eller händer, medan andra undviker allt som påminner om ämnet. Det finns inte något rätt eller fel sätt att reagera på i kris och det är viktigt att du som stödjer i kris är lyhörd för individuella skillnader. Vanliga krisreaktioner hos tonåringar och unga vuxna är:

- känslor av likgiltighet, skuld och skam
- svårigheter att visa svaghet och rädsla att verka ”onormal”
- utåtagerande beteende och olika typer av riskbeteenden, som att använda droger
- rädsla för egna och andras reaktioner
- oro för att krissituationen ska hända igen
- förändringar i relationer till andra människor

- oro för andra drabbade och hur de mår
- vilja att fatta större framtidsbeslut, exempelvis om fortsatt skolgång, för att snabbt återfå en känsla av kontroll.

## Krisstöd

Många unga som är nya i Sverige befinner sig i en långdragen krissituation som efter hand ändrar karaktär. En asylprocess kan till exempel både skapa en kris eller förlänga en som redan pågår. Alla unga som är nya i Sverige är dock inte lika drabbade och alla jobbiga upplevelser leder inte heller till svåra eller långvariga psykiska symptom. De svårigheter och hemskheter som en flykt kan innebära kan till och med vara stärkande och skapa kraft att gå vidare.

För dig som möter unga i kris är det viktigt att komma ihåg att en person i kris under en tid inte kommer att klara av allt som hen har potential att klara av. Det är också viktigt att veta att normala krisreaktioner kan verka skrämmande både för den unga själv och för andra runt omkring. Om en ung person i kris bär på mycket ilska, är utåtagerande och reagerar starkt, blir hen inte hjälpt av skarpa tillsägelser eller att andra också blir arga. Är du och andra runt omkring lugna blir till slut den unga lugn.

Krisstöd i ett akut läge handlar om att stärka människors inneboende motståndskraft (förmågan att anpassa sig efter svåra händelser), skydda från det vi vet skadar, reducera stress och skapa en känsla av samhörighet och hopp. Krisstöd är främst att finnas där och bidra till att skapa lugn och en fungerande vardag med tydlig struktur. Du som möter unga kan även öppna för att prata om tankar, känslor och erfarenheter.

## PTSD och traumamedveten omsorg

Det gäller att vara vaksam på att krisen inte leder till mer permanent psykisk ohälsa, eller att krisen utvecklas till PTSD (posttraumatiskt stressyndrom). Många unga som har flytt till Sverige har symptom på traumareaktioner och en del uppfyller kriterierna för PTSD.

De vanligaste symtomen vid PTSD är att man återupplever traumat i form av påträngande minnesbilder, både när man är vaken och när man sover, i form av mardrömmar. Personen undviker allt som påminner om traumat, och det kan leda till att hen isolerar sig från sin omgivning. Det är vanligt att man blir överdriven vaksam, något som leder till att man blir mycket lättskrämd, lättirriterad och kan få omotiverade vredesutbrott. Koncentrations-svårigheter och minnesförlust av den traumatiska händelsen är också vanligt.

För dig som möter unga med PTSD gäller det att ha tålamod samt att förklara och normalisera symtomen efter en svår händelse. Påpeka att det är normala reaktioner efter en onormal händelse – att det är så vi människor fungerar. Det är viktigt att få veta att det finns hjälp och ett ord för det man varit med om, trauma, och att man ibland kan uppfylla kriterier för PTSD. Att man blir medveten om hur traumat har påverkat en är ett första steg mot återhämtning.

Tre viktiga faktorer stödjer ungas läkningsprocess och återhämtning:

### **1. Upplevd trygghet**

En stor del av traumaerfarenheter handlar om en förlorad känsla av trygghet, förutsägbarhet och begriplighet. Vuxna i den ungas närhet behöver vara närvarande och tillgängliga för den unga och hens behov. Det här kräver uthållighet i form av försäkran och upprepning av att ”jag finns här, du kan lita på mig”.

I trygghet ingår även kulturell trygghet, att känna sig accepterad oavsett kulturell bakgrund och att bakgrunden får lov att synas och ta plats, till exempel genom kulturella uttryck som mat, språk och att fira olika högtider. Upplevelsen av den känslomässiga tryggheten är också mycket viktig; att den unga vet att hens känslor, tankar och uppfattningar blir sedda, accepterade och respekterade. Detta gäller även ”negativa känslor”.

### **2. Tillitsfulla relationer**

Det är viktigt att få ingå i sociala sammanhang som föreningar, skolor och sportaktiviteter, och det är viktigt att vuxna arbetar på att skapa goda relationer med den unga. Det här kan ta lång tid. Du kan behöva ta kontakt upprepade gånger, föreslå aktiviteter och vara tillgänglig på olika sätt. Här gäller det att se bakom olika utmanande reaktioner och beteenden och inte tolka sådant bokstavligt eller personligt.

### **3. Coping**

Med coping menas det sätt en individ bemöter, försöker bemästra och anpassa sig till såväl inre som yttre hot. Unga med

traumatiska erfarenheter har svårigheter att kunna reglera sina känslor, impulser och beteenden, och vid behov lugna sig själva. Stress och starka känslor kan visa sig i provokativa eller svårbegripliga reaktioner och beteenden. Alkohol, droger och självskadebeteenden är exempel på strategier som kortsiktigt kan befria en från svåra känslor och minnen, men som kan leda till allvarliga konsekvenser på långt sikt.

Vuxna behöver ha fokus på att lugna och sedan sätta ord på känslor och det som händer i vardagen. Som vuxen är det då nödvändigt att ha kontroll över sina egna känslor i relation till de unga. Vuxna som går i konflikt med unga med traumatiska erfarenheter bidrar till att den unga upplever upprepade misslyckanden, och då minskar förutsättningarna för en god och sund utveckling.

### **Verktyg för att må bra**

På Youmo.se lyfts särskilt hälsofrämjande faktorer. Det är viktigt att få vila från dåligt mående och göra sådant som skingrar tankarna och känns roligt. Den som har en fritidsaktivitet som hen tycker om klarar också av problem och svårigheter lättare än den som inte har det. Att vara stödjande handlar alltså inte bara om att skapa lugn och rutiner och tillåtelse att tala om psykisk hälsa, utan kan även vara att hjälpa den unga med att hitta sådant hen mår bra av att göra, eller att hjälpa till att hitta positiva sammanhang.

## Tips

För dig som behöver mer kunskap om psykisk ohälsa och hur du kan stötta unga som inte mår bra finns information på sajterna [Mind.se](http://Mind.se), [Nsph.se](http://Nsph.se) och [Umo.se](http://Umo.se).

Titta gärna på socionomen och psykoterapeuten Lovisa Bonerfälts föreläsning *Traumamedveten omsorg på UR Skola* (sök på traumamedveten omsorg på [Urskola.se](http://Urskola.se)). Rädde barnen har också utbildningar om traumamedveten omsorg.

## Reflektera

Fundera på vad du behöver för att kunna känna dig tryggare i samtal om psykisk hälsa.

- Vad vet du om psykisk hälsa och vad behöver du lära dig mer om?
- Har du kanske tankar som handlar om att den som mår dåligt bara får ”rycka upp sig”?
- Tycker du att det är obehagligt att fråga om psykiskt mående?



## REFERENSER

Börjesson, M. (2008). *Mästerverk och mirakel - om att arbeta med tjejgrupp*. Varberg: Argument förlag.

Rädde Barnen (2016). *Traumamedveten omsorg - teorin omsatt i praktiken*. Stockholm: Rädde Barnen.

Stockholm stad, Psykologenheten Utbildningsförvaltningen (2016). *Skolans roll som krisstöd i mottagandet av barn och ungdomar*. Stockholm: Stockholms stad.

UMO (2016). *Vad behöver unga nyanlända? En studie av ensamkommandes och andra*

*unga nyanländas behov när det gäller frågor kring sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) och psykisk hälsa*. Stockholm: UMO.

## Film

Metoden utgår från filmen *Har du varit med om något väldigt skrämmande?* under temat *Att må dåligt* på Youmo.se.

### Syftet är att

- sätta ord på dåligt mående och trauma
- skapa tillåtelse att tala om dåligt mående och trauma i enskilda samtal
- ge kunskap om naturliga reaktioner.

Beroende på vad som föranleder samtalet och att ni ska se filmen kan en ingång vara att berätta att du tror att det kan vara bra för er att se en kort tecknad film tillsammans. Den handlar om hur det kan kännas när man har varit med om något väldigt skrämmande.

### Steg 1

Se filmen tillsammans.

### Steg 2

Reflektera sedan över filmen tillsammans genom exempelvis följande frågor:

- Var något svårt att förstå?
- Vad tänker du på när du hör och ser om detta?

### Steg 3

Berätta mer om vad väldigt skrämmande händelser kan handla om, till exempel bombningar, att se någon annan eller själv bli skjuten eller misshandlad, en svår förlossning, könsstympling eller medicinsk behandling, att man själv eller någon annan blir utsatt för sexuellt

övergrepp, att man tvingats göra någon annan illa, naturkatastrofer eller att någon hotar ens familj. Upprepa sedan gärna vad filmen tog upp om hur det kan kännas efter en sådan händelse.

### Steg 4

Fråga:

- Känner du igen något av det filmen tog upp eller det jag berättade om?

Ni kan behöva avsluta på olika sätt, beroende på vad samtalet handlar om och vem du är. Kanske verkar den unga vilja berätta mer om tankar, erfarenheter och känslor. Kanske avslutar ni genom att bestämma när ni ska ses igen. Kanske behöver ni tillsammans gå igenom vart man kan vända sig för att få professionell hjälp. Använd gärna fliken *Att ta hjälp* på Youmo.se.

## Tips

För att den här metoden ska fungera är det viktigt att du träffar den unga under flera tillfällen så att ni har en god relation både innan och efter. Samtal om trauma kräver trygghet och kan leda till att funderingar dyker upp senare. Om du själv inte arbetar professionellt med stöd vid trauma så kan det vara bra att först fokusera på att identifiera om den unga behöver hjälp att bearbeta trauma och att sedan guida och motivera hen till att söka professionell hjälp.

## Film

Metoden utgår från filmen *Tips för att må bra* under temat *Att må dåligt* på Youmo.se.

### Syftet är att

- synliggöra behovet av separatistiska grupper
- den unga ska få konkreta tips på separatistiska grupper att söka sig till för umgänge och samtal med personer med liknande erfarenheter
- den unga ska få konkreta tips på webbaserade separatistiska forum där hen kan ta del av andras erfarenheter och dela med sig av egna.

### Steg 1

Säg att ni ska titta på en film med tips för att må bra och sen försöka komma på fler må bra-idéer. Ni ska också prata om att det kan hjälpa en att må bra om man får umgås och prata med andra som har liknande erfarenheter.

### Steg 2

Se filmen *Tips för att må bra* tillsammans.

### Steg 3

Reflektera över det ni sett exempelvis genom följande frågor:

- Var det något som var svårt att förstå?
- Vilket tips tycker du är viktigast?
- Vilket tips tycker du är svårast att följa?
- Vilka fler må bra-tips kan ni dela med varandra?

### Steg 4

Berätta att många tycker att det ibland kan vara skönt att umgås och prata med personer som har liknande erfarenheter. Det kan vara skönt att umgås med andra som förstår. Be den unga fundera på grupper som den själv tillhör eller delar erfarenheter med.

Exempel på såna grupper kan vara

- unga som är nya i Sverige och ensamkommande
- personer som utsätts för rasism
- hbtq-personer
- personer med någon funktionsnedsättning
- personer med en specifik etnicitet eller från ett särskilt land
- tjejer
- killar.

### Steg 5

Säg att ni nu tillsammans, utifrån de grupper den unga själv har föreslagit, ska försöka hitta de olika nätverk och föreningar som samlar människor med liknande erfarenheter. Ni kan till exempel utgå från digitala plattformar som den unga använder, som Instagram eller Facebook. Ni kan också leta efter föreningar som Ensamkommandes förbund, Sveriges Ensamkommandes förening, Afghanska kultur-föreningen, Streetgäris eller er närmaste RFSL Ungdom- eller RFSL-avdelning. Internet-baserade forum kan vara en möjlighet att hitta sammanhang som inte finns i lokalsamhället. Det kan också kännas enklare och som ett mindre steg att delta i en diskussionsgrupp på Facebook för transpersoner än att gå till en ungdomsgårdskväll för hbtq-personer.

# Ordlista

## Etnicitet

Betyder att känna sig som en del av en folkgrupp. Man kan till exempel se sig själv som svensk, kurd eller kines – eller fler än en etnicitet. Etnicitet kan handla om i vilket land eller område i världen man vuxit upp i. Det kan också handla om kultur eller religion. Du bestämmer själv vad du känner dig som en del av och vilken etnicitet du har.

## Funktionsvariation

Att alla människor funkar på olika sätt. Ibland kan man se en funktionsvariation och ibland inte. Vissa har svårt att använda benen medan andra har problem att höra. En del har istället svårt att koncentrera sig och andra har svårt att umgås i stora grupper. Ibland används också ordet funktionsnedsättning.

## Förening

En förening är en grupp människor som tillsammans arbetar för något, till exempel nykterhet eller miljön. Det finns många olika föreningar, till exempel idrottsföreningar, kultur- och musikföreningar och religiösa föreningar. Arbeta med en förening görs oftast på fritiden.

## Hbtq-personer

Hbtq är ett samlingsnamn och en förkortning för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer.

## Rasism

Att behandla människor olika på grund av hur de ser ut eller varifrån i världen de kommer. Rasism kan vara om du inte fick ett jobb eller inte kom in på en restaurang på grund av din hudfärg eller ditt namn. Det är också rasism om du blir utsatt för hot eller våld på grund av vart i världen du eller din släkt kommer ifrån.

## Separatism

Att skapa en grupp eller en mötesplats där bara personer som är med i en viss grupp i samhället får vara med. Man träffas i en grupp med bara tjejer, homosexuella eller personer som drabbas av rasism. Det görs för att det kan vara lättare att prata om sina upplevelser.

## Steg 6

Du kan avsluta på olika sätt beroende på vad som har hänt under samtalet. Till exempel genom att säga att man inte behöver må dåligt för att söka sig till en separatistisk grupp. Det kan vara skönt att umgås, dela med sig, lyssna till och bli peppad av personer med liknande erfarenheter ibland. Om den unga är intresserad av någon av de grupper som ni har sökt upp, hjälp gärna till att se hur hen kan bli medlem i nätverket, sidan på sociala medier eller föreningen. Kolla också om det finns någon social verksamhet, till exempel en träff i närområdet.



## Text

Metoden utgår från texten *Om du mår dåligt* under temat *Att må dåligt* på Youmo.se.

## Syftet är att

- sätta ord på psykisk ohälsa
- ta bort skam kring psykisk ohälsa
- lyfta hälsofrämjande faktorer.

## Steg 1

Börja med att berätta kort om psykisk hälsa, till exempel: Ibland är vi glada och ibland är vi ledsna – så ser livet ut, men man ska inte behöva vara väldigt ledsen under en lång period och man ska inte behöva må mycket dåligt. När vi är med om jobbiga saker och när vi är oroliga är det vanligt att må dåligt på olika sätt. Vi ska nu lära oss lite mer om att må dåligt psykiskt och vad man kan göra för att må bättre.

## Steg 2

Läs upp texten långsamt.

Stanna gärna upp efter varje stycke och ge alla möjlighet att ställa frågor och att göra tillägg och förtydliganden.

## Steg 3

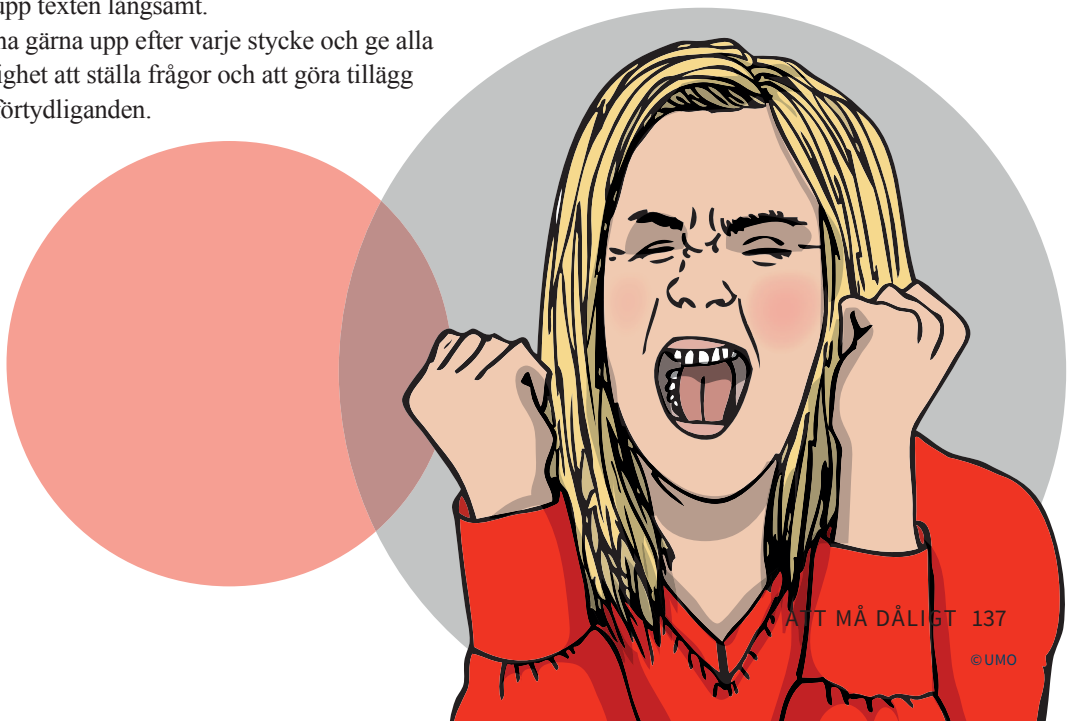
Reflektera sedan tillsammans genom exempelvis följande frågor:

- Var något svårt att förstå?
- Vad tänker du när du hör om detta?
- Vart kunde man vända sig om man mår dåligt?
- Vad togs det upp för tips för att må bra?
- Vad får dig att må bra? Gör gärna detta i en runda där var och en får ordet i tur och ordning. Bara den som får ordet får tala eller välja att stå över och ge ordet till nästa deltagare.

## Steg 4

Avsluta gärna med ett medskick om du vet att ni ska ses igen: *Gör någonting du mår bra av och berätta om det nästa gång vi ses.*

Alternativ om gruppen inte ses igen: Uppmuntra gruppen att läsa mer om ämnena på Youmo.se



## Bilder

Metoden är en fortsättning på metoden *Må dåligt* på sidan 137.

### Syftet är att

- lyfta hälsofrämjande faktorer
- koppla hälsofrämjande faktorer till fritidsaktiviteter
- berätta om ortens fritids-, förenings- och idrottsutbud.

Metoden kan göras på tre olika sätt:

#### Med bilder

Innan du träffar gruppen samlar du in flera olika bilder som inspiration för deltagarna. Du kan till exempel klippa ut tidningsbilder. Välj bilder som föreställer människor som ser olika ut och befinner sig i olika sammanhang. Det kan också vara bilder på byggnader, natur, blommor, saker, konst med mera. Det viktiga är att få en bredd i bilderna så de kan användas i samtal om vad deltagarna tycker om att göra.

#### Att rita/måla/klippa/klistra

När du träffar gruppen tar du med dig papper, pennor, kriterier eller vattenfärger samt tidningar, saxar och lim. Deltagarna får sedan rita eller klippa ut bilder för att beskriva vad de tycker om att göra.

#### Genom rundor

Deltagarna får i tur och ordning berätta vad de tycker om att göra och mår bra av. Bara den som får ordet får tala eller välja att stå över och ge ordet till nästa deltagare.

## Steg 1

Bestäm på förhand vilket av de tre sätten som du vill använda.

## Steg 2

Inled med att berätta att de som gör saker de tycker om på sin fritid mår bättre och har lättare att hantera problem i livet. Berätta om olika fritidsaktiviteter man kan ägna sig åt och föreningar som finns i den kommun ni befinner er samt om vilka aktiviteter som är gratis eller har en låg avgift. Berätta också om samhällsinstitutioner som bibliotek och simhallar. Tänk på att inte vara könsstereotyp. Även om du exempelvis tänker att det bara är killar i gruppen så presentera även aktiviteter som du tänker dig att mestadels tjejer är intresserade av och tvärtom.

## Steg 3

Gå vidare genom att berätta att ni nu ska fokusera på vad var och en tycker om att göra, vad som får var och en att må bra. Berätta att intressen och aktiviteter kan liknas vid mediciner. När man tar medicinerna, alltså gör sådant man tycker om, så mår man bra av det. Be deltagarna att tyst fundera på vad de tycker om att göra – vilka mediciner de har tillgång till.

## Steg 4

Fortsätt med ett av de tre sätten som presenterats ovan:

#### Med bilder

Sprid ut bilder och be deltagarna att gå runt och titta på dem. Be dem att välja en eller två

bilder som påminner dem om något de tycker om att göra. När de har gjort det samlas ni så att var och en får visa och berätta om sina bilder – alltså vilka mediciner de har.

eller ...

Att rita/måla/klippa/klistra

Visa på det material du har tagit med i form av papper, pennor, tidningar med mera. Berätta att deltagarna får rita, måla, klippa och klistra för att berätta om det som de mår bra av att göra. Ange en sluttid så deltagarna vet ungefär hur lång tid de har på sig. (Du kan senare justera sluttiden om alla blir klara tidigare eller har mycket kvar att göra.) När deltagarna är klara samlas ni så att var och en kan berätta om vad de tycker om att göra – vad de har för mediciner. Bestäm sedan vad ni ska göra med skapelserna – kanske ska de sättas upp på en vägg eller så får var och en ta med sin hem för att bli påmind om vad de tycker om.

eller...

Runda

Be deltagarna att tyst fundera en stund på vad de tycker om att göra, vad de mår bra av. Be dem sedan att två och två kort dela med sig av något de tycker om att göra. Gör sedan en runda där var och en inför hela gruppen får berätta om två saker hen tycker om att göra och mår bra av.

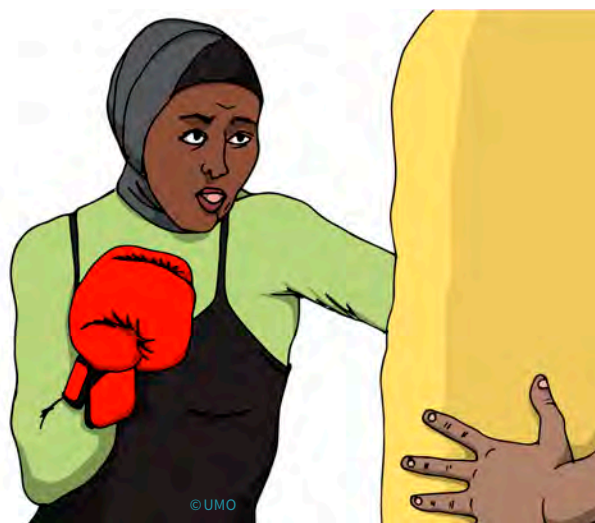
Ni kan sedan göra en runda där var och en får berätta om en film, artist, person, situation, bok, dikt eller historia som är rolig eller på annat sätt får en att må bra.

### Steg 5

Om du kommer att träffa gruppen igen kan du avsluta med att uppmana deltagarna att göra något de mår bra av i veckan. Kanske ska de pröva något nytt som de inte har gjort förut, och berätta om det nästa gång ni ses. Ett avslut kan även vara att säga att de kan göra saker tillsammans. Kanske vill någon ordna en filmklubb, danskväll eller fotbollsträning?

### Steg 6

Avsluta genom att berätta att det finns mer att läsa och se på Youmo.se om att må dåligt och om hur man kan må bättre.



## Film

Metoden utgår från filmen *Tips för att må bra* under temat *Att må dåligt* på Youmo.se.

### Syftet är att

- fundera på vad som får mig att må bra
- synliggöra behovet av separatistiska grupper
- de unga ska få konkreta tips på separatistiska grupper att söka sig till för umgänge och samtal med personer med liknande erfarenheter
- de unga ska få konkreta tips på webbaserade separatistiska forum där hen kan ta del av andras erfarenheter och dela med sig av egna erfarenheter.

### Steg 1

Säg att ni ska titta på en film med tips för att må bra och sen prata om fler må bra-idéer och särskilt om att dela med sig av erfarenheter till andra som har liknande erfarenheter.

### Steg 2

Se filmen *Tips för att må bra* tillsammans.

### Steg 3

Börja med att fråga:

- Var det något som var svårt att förstå?

### Steg 4

Fortsätt med att reflektera tillsammans genom exempelvis följande frågor:

- Vilket tips tycker du är viktigast?
- Vilket tips tycker du är svårast att följa?
- Vilka fler må bra-tips kan ni dela med varandra?

Gör gärna detta i en runda där var och en får ordet i tur och ordning. Bara den som får ordet får tala eller välja att stå över och ge ordet till nästa deltagare. Ta en fråga i taget.

### Steg 5

Berätta att många tycker att det ibland kan vara skönt att umgås och prata med personer som har liknande erfarenheter. Säg att ni tillsammans ska försöka hitta några olika grupper som samlar människor med liknande erfarenheter.

## Steg 6

Dela in de unga i par eller smågrupper. Låt varje grupp söka efter forum, grupper och föreningar som riktar sig till en specifik målgrupp. Utgå från plattformar som de unga i gruppen använder, till exempel Instagram och Facebook.

Exempel på målgrupper att fördela till de olika grupperna är

- unga som är nya i Sverige och ensamkommande
- personer som utsätts för rasism
- hbtq-personer
- personer med någon funktionsnedsättning
- personer med en specifik etnicitet eller från ett särskilt land
- tjejer
- killar.

Grupperna kan också leta efter föreningar som Ensamkommandes förbund, Sveriges Ensamkommandes Förening, Afghanska kulturföreningen, Streetgäris eller er närmaste RFSL Ungdom- eller RFSL newcomers-avdelning. Internetbaserade forum kan vara en möjlighet att hitta sammanhang som inte finns i lokalsamhället. Det kan också kännas enklare och som ett mindre steg att delta i en diskussionsgrupp på Facebook för transpersoner än att gå till en ungdomsgårdskväll för hbtq-personer.

## Ordlista

### Etnicitet

Betyder att känna sig som en del av en folkgrupp. Man kan till exempel se sig själv som svensk, kurd eller kines – eller fler än en etnicitet. Etnicitet kan handla om i vilket land eller område i världen man vuxit upp i. Det kan också handla om kultur eller religion. Du bestämmer själv vad du känner dig som en del av och vilken etnicitet du har.

### Funktionsvariation

Att alla människor funkar på olika sätt. Ibland kan man se en funktionsvariation och ibland inte. Vissa har svårt att använda benen medan andra har problem att höra. En del har istället svårt att koncentrera sig och andra har svårt att umgås i stora grupper. Ibland används också ordet funktionsnedsättning.

### Förening

En förening är en grupp människor som tillsammans arbetar för något, till exempel nykterhet eller miljön. Det finns många olika föreningar, till exempel idrottsföreningar, kultur- och musikföreningar och religiösa föreningar. Arbeta med en förening görs oftast på fritiden.

### Hbtq-personer

Hbtq är ett samlingsnamn och en förkortning för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer.

### Rasism

Att behandla människor olika på grund av hur de ser ut eller varifrån i världen de kommer. Rasism kan vara om du inte fick ett jobb eller inte kom in på en restaurang på grund av din hudfärg eller ditt namn. Det är också rasism om du blir utsatt för hot eller våld på grund av vart i världen du eller din släkt kommer ifrån.

### Separatism

Att skapa en grupp eller en mötesplats där bara personer som är med i en viss grupp i samhället får vara med. Man träffas i en grupp med bara tjejer, homosexuella eller personer som drabbas av rasism. Det görs för att det kan vara lättare att prata om sina upplevelser.

### Steg 7

Låt grupperna, en i taget dela med sig till varandra:

- Vilken var er målgrupp (till exempel unga som är nya i Sverige, hbtq-personer, tjejer)?
- Vilka föreningar har ni hittat?
- Vilka forum och grupper har ni hittat?

### Steg 8

Avsluta gärna med att säga att man inte behöver må dåligt för att söka sig till en separatistisk grupp. Det kan vara skönt att umgås, dela med sig, lyssna till och bli peppad av personer med liknande erfarenheter ibland.

## Tips

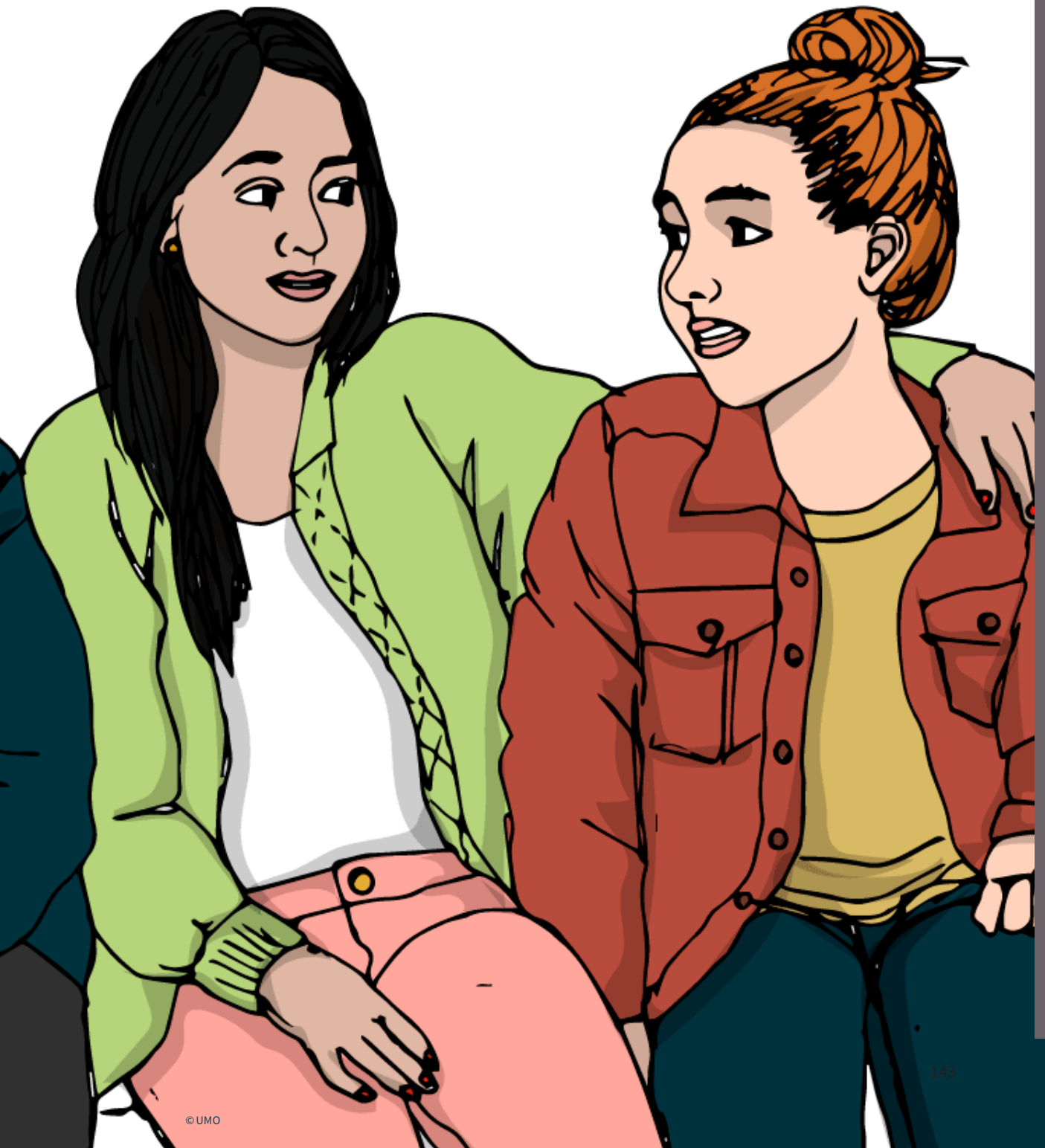
Om du själv har liten eller ingen erfarenhet av separatistiska forum är det bra att du gör lite research innan övningen. Ta del av diskussioner, frågeställningar och erfarenheter på exempelvis några av följande konton på Instagram:

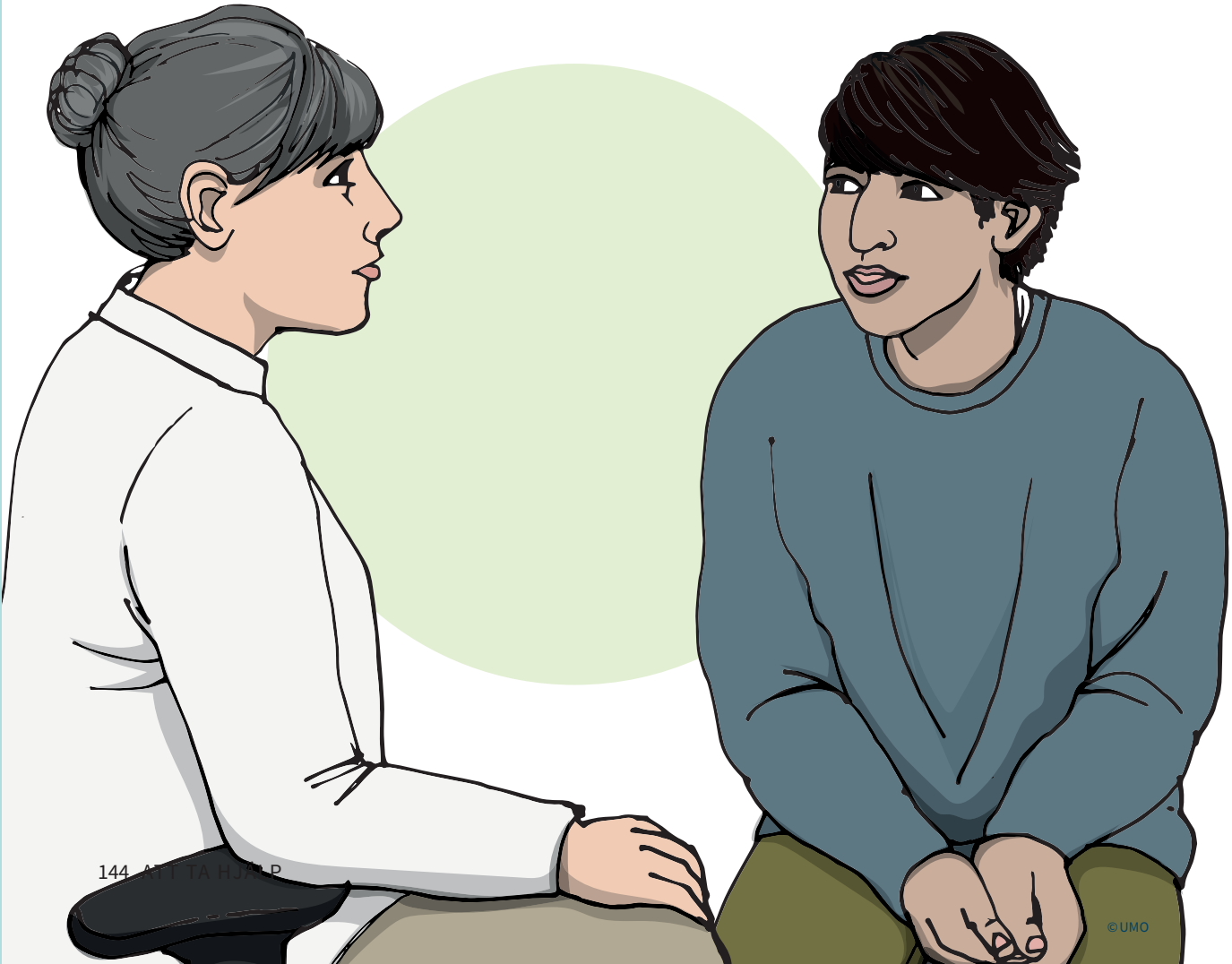
- Blatte Pride
- Fetkvinna
- Trans\_of\_sweden
- Ortens röster
- Makthavarna

Tänk på att grupperna är separatistiska.

I många av grupperna får de som inte tillhör målgruppen läsa och lajka men inte kommentera. Ibland är sådana här grupper aktiva periodvis, och kontona kan även avslutas, byta namn eller byta plattform.











# ATT TA HJÄLP

**HUR OCH HOS VILKA** vi tar hjälp och stöd ser olika ut, både mellan människor och runt om i världen. Under det här temat finns information om var man kan ta hjälp och vad man har rätt att få för hjälp och stöd.

I Sverige finns många instanser att vända sig till och det finns ett högt förtroende för myndigheternas institutioner. I många delar av världen står staten för mycket förtryck och kontroll. Kanske har man då i stället en lokal organisation som fungerar som en form av välfärdsinstitution. Men den institutionens funktion kan skilja sig från exempelvis en svensk kommuns eller vårdcentralers funktion. För många är det självklart att vända sig till en familjemedlem eller släkting vid olika typer av problem. För andra är en religiös ledare eller sjukvården en självklar instans. I ett nytt land

behöver man ta reda på vart man kan vända sig med olika frågor, besvär och sjukdomar.

I Sverige finns både sjukvård och även en hälsovård som arbetar förebyggande genom regelbundna eller rutinmässiga kontroller, till exempel återkommande tandläkarbesök, vaginala cellprovtagningar, mödrahälsovård och bvc-verksamhet. Det finns dessutom särskilda instanser, till exempel ungdomsmottagningar, dit unga kan vända sig bara för att fråga eller för att få tillgång till preventivmedel. Unga som är nya i Sverige behöver också få veta att mycket stöd finns via ideella föreningar, att information från myndigheter och om hälso- och sjukvården finns på nätet, samt att det ofta går att välja mellan nätkontakt, fysisk kontakt och telefonkontakt.

## Att orientera sig

Det är inte lätt för alla att orientera sig i den svenska hälso- och sjukvården. Det kan finnas behov hos unga som är nya i Sverige att få konkret information om hur olika instanser fungerar och om sådant som hur möten går till, med nummerlappar, anmälan i reception, väntorum och att bli uppropad när det är ens tur. Det kan vara viktigt att få veta att i Sverige talar man alltid i enskilt rum med stängd dörr och att det finns en lag om tystnadsplikt, men även en anmälningskyldighet.

Tystnadsplikt betyder att ingen personal inom hälso- och sjukvården får prata med någon annan om en persons hälsa, behandling eller privatliv. Anmälningsplikten står dock över tystnadsplikten. Anmälningsplikten innebär att personer i vissa verksamheter är skyldiga att anmäla till socialtjänsten vid misstanke om att ett barn under 18 år far illa. Om du inte arbetar i en verksamhet som omfattas av anmälningsplikten, bör du ändå göra en

orosanmälan om du misstänker att ett barn under 18 år far illa. Det gör du till socialtjänsten i den kommun barnet bor i. Socialtjänsten gör en utredning och bedömer vad den unga behöver och bestämmer sedan vad som ska göras. Socialtjänsten tar hänsyn till vad den unga behöver framför familjens eller någon annans behov. Du hittar stöd för att göra en orosanmälan på Socialstyrelsens webbplats.

Erfarenheter från sjukvård i andra länder, rykten om den svenska hälso- och sjukvården eller egna dåliga erfarenheter kan komma i vägen för att uppsöka den vård man behöver. Kanske vet man inte heller att den svenska sjukvården erbjuder vård för både psykiska och fysiska besvär, eller att man ofta bara betalar en låg patientavgift. Unga som är nya i Sverige kan även vara oroliga för att ett dåligt mående eller något de berättar kan påverka asylprocessen negativt. Det behöver få veta att de har rätt till tolk och rätt att byta vårdgivare om de inte får ett bra bemötande.

## Sök på nätet

Metoden *Hitta rätt vård* utgår från fliken *Att ta hjälp* på Youmo.se.

### Syftet är att

– ge en inledande guidning i den svenska hälso- och sjukvården.

### Steg 1

Gå tillsammans in under fliken *Att ta hjälp* på Youmo.se.

- Klicka runt och läs tillsammans.
- Fortsätt sedan med att gå in på andra sidor som omnämns eller som ni undrar över.

### Steg 2

Ta reda på sådant som:

- Hur ser skolans elevhälsovård eller studenthälsa ut?
- Vad är 1177?
- Var finns närmaste ungdomsmottagning?

### Steg 3

Berätta hur hälso- och sjukvården fungerar på den ort ni befinner er – hur det fungerar med exempelvis vårdcentral, närakut, tandakut, ungdomsmottagning och vad det stora sjukhuset/ sjukhusen gör. Ta tillsammans reda på skillnader mellan akuttid, drop-in och att boka tid.



## Sök på nätet

Metoden Hitta rätt vård utgår från fliken

*Att ta hjälp* på Youmo.se.

### Syftet är att

– ge en inledande guidning i den svenska hälso- och sjukvården.

### Steg 1

Gå tillsammans in under fliken *Att ta hjälp* på Youmo.se.

- Klicka runt och läs tillsammans.
- Fortsätt sedan med att gå in på andra sidor som omnämns eller som ni undrar över.

### Steg 2

Ta reda på sådant som:

- Hur ser skolans elevhälsovård eller studenthälsa ut?
- Vad är 1177?
- Var finns närmaste ungdomsmottagning?

### Steg 3

Berätta hur hälso- och sjukvården fungerar på den ort ni befinner er – hur det fungerar med exempelvis vårdcentral, närakut, tandakut, ungdomsmottagning och vad det stora sjukhuset/sjukhusen gör. Ta tillsammans reda på skillnader mellan akuttid, drop-in och att boka tid.



## Text

Metoden utgår från texten *Ungdomsmottagning* under temat *Att ta hjälp* på Youmo.se.

## Syftet är att

- ge information om att det finns ungdomsmottagningar och vad man kan få hjälp med där
- ge information om hur ett besök på en ungdomsmottagning går till.

## Steg 1

Beroende på vad som föranlett läsningen av texten kan det passa med exempelvis följande inledning: I Sverige finns det särskilda mottagningar dit bara unga får gå med frågor och besvär. Vi ska nu tillsammans ta reda på mer om sådana ungdomsmottagningar genom att läsa en text. Berätta att deltagarna får avbryta om de inte förstår något ord eller behöver förtydliganden.

## Steg 2

Läs upp texten långsamt.

## Steg 3

Rita sedan upp tre olika cirklar eller rutor som får symbolisera före, under och efter besöket.

## Steg 4

Skriv sedan i cirkelarna och beskriv stegvis hur ett besök på en ungdomsmottagning går till.

## Steg 5

Börja med cirkeln som handlar om före besöket. Berätta att man innan ett besök behöver

- kolla upp vilken mottagning som finns i området
- kolla upp adress och om man behöver boka tid eller kan komma på drop-in.

## Steg 6

Fortsätt sedan med cirkeln som handlar om besöket och beskriv vad som händer innan besöket och under besöket.

På plats på ungdomsmottagningen:

- Du anmäler dig i receptionen.  
Ibland behöver du ta en nummerlapp.
- Du sitter i väntrummet tills ditt namn eller nummer blir uppropat.
- Du kanske behöver fylla i ett papper med information medan du väntar.
- Du träffar en barnmorska, sjuksköterska, kurator, psykolog eller läkare i ett enskilt rum.
- Först pratar ni. Den du träffar ställer frågor och antecknar.
- Du kan behöva genomgå en undersökning eller lämna prover, ibland med kläderna på och ibland delvis utan.

### Steg 7

Berätta även att undersökningar är frivilliga och att man har rätt att välja den vårdpersonal som ska undersöka en – exempelvis kön på personen. Många mottagningar är dock små och har få anställda så det går inte alltid att i praktiken göra ett val.

### Steg 8

Sist är det dags för cirkeln som handlar om efter besöket. Då kan man

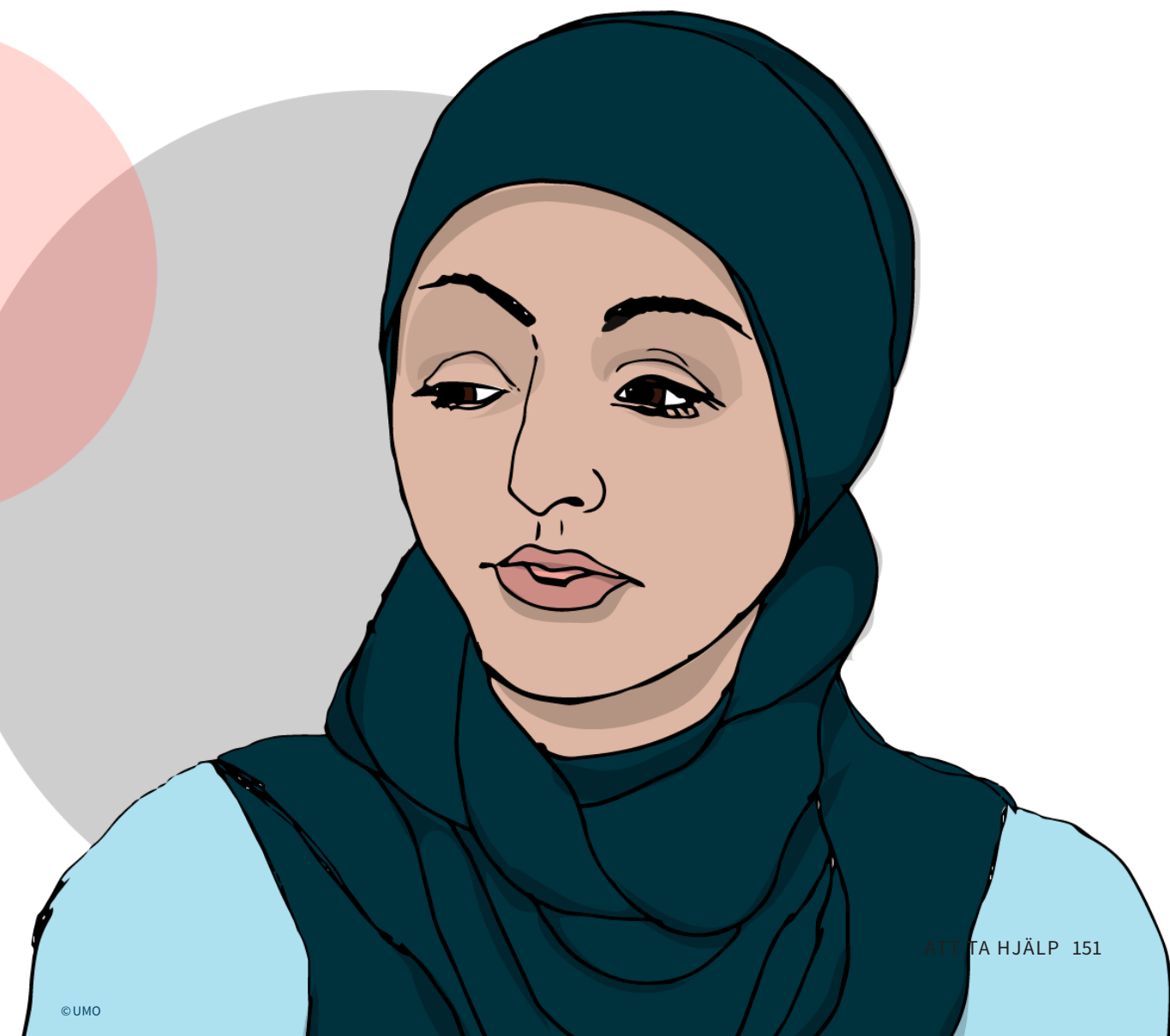
- få en tid att ses igen på mottagningen, beroende på vad besöket handlade om
- få svar på prover via brev eller telefonsamtal, om man har tagit prover.

### Steg 9

Avsluta med att samla upp eventuella frågor och berätta att det finns mer information om kropp, sexualitet, relationer och vart man kan vända sig på Youmo.se

### Tips

En bra fortsättning kan vara att se filmerna om hur det går till på ungdomsmottagningen som ligger uppe på Youmo.se under temat *Att ta hjälp*.



# ORDLISTA

## **Abort**

När man avbryter en graviditet. Fostret stöts ut ur magen innan det blir en bebis.

## **Analsex**

Att ha sex i rumpan.

## **Attraktion**

Att känna att man vill vara nära en person som man tycker om. Att vara sexuellt eller romantiskt intresserad av någon.

## **Biologiskt kön**

Könsorgan och hormonnivåer.

## **Bisexuell**

Att kunna bli kär i, attraheras av, vilja ha sex med någon oavsett kön – gäller både tjejer och killar.

## **Blygdläppar**

Delar av snippan som finns på utsidan av kroppen. Det finns yttre och inre blygdläppar.

## **Borgerlig bröllopsceremoni**

Att gifta sig utan en religiös ledare. Ofta är det någon utsedd av länsstyrelsen som leder ceremonin.

## **Bruk**

Samma sak som att använda något, till exempel alkohol eller narkotika.

## **Bröstvårta**

Den mörkare runda delen på bröstet.

## **Cisperson**

När könet de sa att du hade när du föddes känns rätt för dig. Till exempel en person med snippa som också känner sig som tjej.

## **Diskriminering**

Det kallas diskriminering om du blir sämre behandlad än någon annan för att du till exempel har ett visst kön eller en viss hudfärg. Diskriminering är olagligt i Sverige. Diskriminerad kan du bli på grund av din etniska tillhörighet, din religion, din funktionsnedsättning, din ålder, din

sexuella läggning eller din könsidentitet eller uttryck.

## **Drog**

Något som är skadligt att använda och som du kan bli beroende av. Till exempel alkohol eller narkotika.

## **Etnicitet**

Betyder att känna sig som en del av en folkgrupp. Man kan till exempel se sig själv som svensk, kurd eller kines – eller fler än en etnicitet. Etnicitet kan handla om i vilket land eller område i världen man vuxit upp i. Det kan också handla om kultur eller religion. Du bestämmer själv vad du känner dig som en del av och vilken etnicitet du har.

## **Finnar**

Lite större vita eller röda prickar i ansiktet eller på kroppen.

## **Flirt**

När man visar att man är intresserad av någon, till exempel med blickar, leenden eller genom att skriva till personen.

## **FN**

FN står för Förenta Nationerna. FN är en organisation som många av världens länder började samarbeta i för att få mer fred och säkerhet i världen. FN har skrivit ned de mänskliga rättigheterna.

## **Foster**

Det som blir en bebis i magen.

## **Funktionsvariation**

Att alla människor funkar på olika sätt. Ibland kan man se en funktionsvariation och ibland inte. Vissa har svårt att använda benen medan andra har problem att höra. En del har istället svårt att koncentrera sig och andra har svårt att umgås i stora grupper. Ibland används också ordet funktionsnedsättning.

## **Fysiskt våld**

När någon knuffar, håller fast eller slår någon annan.

## **Förening**

En förening är en grupp människor som tillsammans arbetar för något, till exempel nykterhet eller miljön. Det finns många olika föreningar, till exempel idrottsföreningar, kultur- och musikföreningar och religiösa föreningar. Arbeta med en förening görs oftast på fritiden.

## **Förälder**

En person som har barn.

## **Genus**

Handlar om hur killar och tjejer förväntas vara.

## **Graviditet**

Att vara gravid, att ha ett foster i magen som blir en bebis.

## **Hbtq-personer**

Hbtq är ett samlingsnamn och en förkortning för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queera personer.

## **Hedersrelaterat våld**

Våld som en eller flera personer utsätter någon i sin familj eller släkt för på grund av oro för familjens eller släktens rykte.

## **Heterosexuell**

Att kunna bli kär i, attraheras av och vilja ha sex med någon av det andra könet – tjejer som blir kär i killar och killar som blir kär i tjejer.

## **Homosexuell**

Att kunna bli kär i, attraheras av och vilja ha sex med någon av samma kön. Ett ord för en kille som blir kär i killar kan också vara bög. Ett ord för en tjej som blir kär i tjejer kan också vara lesbisk eller flata.



## Hot

Ett hot är när någon berättar om något obehagligt som kan hända om man inte gör som den personen vill.

## Hångla

Att kramas, kyssas och ta på varandra.

## Icekebinär

En icekebinär person är varken man eller kvinna. En icekebinär person har oftast en tjej- eller killkropp men är ändå inte tjej eller kille.

## Juridiskt kön

Det kön som står i passet och framgår av personnumret.

## Jämställdhet

Att tjejer och killar har samma möjligheter och rättigheter. Tjejer får till exempel inte behandlas sämre än killar.

## Klitoris

En del av snippan. Den synliga delen är en knopp längst upp i springan mellan blygdläpparna.

## Knulla/Ligga

Olika slanguttryck för att ha sex med varandra.

## Kontroll

Att granska, övervaka eller styra någon annan.

## Kyssas

Att pussas med öppna munnar och tunga.

## Kåt/lust/sexuellt upphetsad

När det känns pirrigt och skönt i kroppen. Det känns mer i könet som sväller och i snippan blir det också vått.

## Kärnfamilj

I en kärnfamilj finns en mamma, en pappa och barn. Kärnfamiljen är en traditionell syn på hur en familj ska se ut.

## Kön

Ordet kön har två betydelser i svenska språket. Det betyder oftast könsidentitet, alltså det kön en person känner sig som och definierar sig som. Men det kan också betyda könsorgan, alltså snippa eller penis.

## Könsidentitet

Det kön en person känner sig som och definierar sig som.

## Könsorgan

Tjejkroppens könsorgan är snippan, killkroppens könsorgan är penis.

## Könsstympning/ omskärelse av snippan

Att skära, sticka eller sy på utsidan av snippan. Ibland skärs också en del av klitoris eller snippan bort.

## Könsuttryck

Till exempel kläder, kroppsspråk och frisyren som speciellt tjejer eller speciellt killar brukar ha.

## Livmoder

Finns i tjejkroppens mage, därifrån kommer mens och där växer fostret när man är gravid.

## Mens eller menstruation

Är en blödning som kommer ut från snippan och betyder att personen inte är gravid. Mensen brukar komma ungefär en gång i månaden.

## Minnesluckor

När du glömmet bort något som du har varit med om, ofta efter att ha druckit mycket alkohol eller vid trauma.

## Missbruk

När någon använder så mycket alkohol eller droger att personen får svårt att till exempel gå till skolan eller arbetet. Missbruk är också om någon på grund av alkohol eller droger ofta hamnar i bråk eller gör sig illa.

## Munsex/oralsex

Är att ha sex med munnen mot penis eller snippan.

## Myt

Något som inte är sant men som många personer tror är sant.

## Mänskliga rättigheter

Mänskliga rättigheter betyder att alla människor har rätt att leva ett bra liv. Till exempel ska du få utbildning, sjukvård,

bli rättvist behandlad och kunna fly till ett annat land om du är i fara. Alla människor har samma rättigheter. De mänskliga rättigheterna är skrivna av FN, Förenta Nationerna. De flesta länder i världen har skrivit under FNs text om de mänskliga rättigheterna.

## Mödrahälsovård

Frivilliga hälsokontroller hos en barnmorska under tiden du är gravid.

## Norm

Är oskrivna regler om vad som är bra och dåligt, rätt och fel i ett samhälle. Det kan till exempel vara att en tjej ska klä sig på ett visst sätt eller att killar ska tycka om sport och inte smink.

## Ollon

Längst ut på penis.

## Omskärelse av penis

När hela, eller en del av, förhuden på ollonet längst ut på penis tas bort.

## Onani

Att man tar på och smeker sina egna könsorgan, att ha sex med sig själv.

## Orgasm/Att komma

En skön känsla i kroppen när man har sex själv eller med någon annan. Orgasm är just när det är som skönast, könsorganet känns ofta varmt, skönt och kroppen blir avslappnad efteråt.

## Penis

Killkroppens könsorgan. Det ord som ofta används av vuxna och som används hos exempelvis läkare. Penis kan också kallas för snopp eller kuk.

## Pormask

En vit eller svart prick i ansiktet.

## Psykiskt våld

Kan vara att säga saker som gör någon rädd eller kalla någon för elaka saker.

## Pubertet

Perioden då kroppen utvecklas från barn till vuxen.

## **Pung**

Delen under penisen där de två kulorna som heter testiklar finns.

## **Pussas**

När två personers läppar möts. Man kan också pussa på kroppen.

## **Rasism**

Att behandla människor olika på grund av hur de ser ut eller varifrån i världen de kommer. Rasism kan vara om du inte fick ett jobb eller inte kom in på en restaurang på grund av din hudfärg eller ditt namn. Det är också rasism om du blir utsatt för hot eller våld på grund av vart i världen du eller din släkt kommer ifrån.

## **Religiös bröllopsceremoni**

Att gifta sig religiöst. En religiös person leder ceremonin, till exempel en präst eller imam.

## **Riskbruk**

Är när du använder alkohol, tobak eller narkotika så mycket att det finns risk för att du får dålig hälsa. Riskbruk leder ofta till missbruk.

## **Sambo**

Att vara sambo är att bo tillsammans med en person man har en kärleksrelation med.

## **Samlag**

Är sex mellan människor och betyder ofta penis i snippan. Samlag är det ord som ofta används av vuxna och läkare.

## **Samtycke**

Om någon samtycker till sex betyder det att den personen säger eller visar att den också vill ha sex.

## **Separatism**

Är att skapa en grupp eller en mötesplats där bara personer som är med i en viss grupp i samhället får vara med. Man träffas i en grupp med bara tjejer, homosexuella eller personer som drabbas av rasism. Det görs för att det kan vara lättare att prata om sina upplevelser.

## **Sex**

Det som är upphetsande och skönt att göra, som att till exempel smeka könsorganen. Du kan ha sex själv eller med andra. Det finns många olika sorters sex.

## **Sexuella övergrepp**

Att göra något sexuellt med någon som inte vill det, är ett sexuellt övergrepp.

## **Sexuellt våld**

Sexuellt våld kan vara att göra något sexuellt med någon som inte vill det. Exempel på sexuellt våld är våldtäkt och att prata med någon på ett sexuellt sätt som personen tycker är obehagligt.

## **Skilsmässa**

Är när två personer som är gifta med varandra bestämmer sig för att inte längre vara det.

## **Skolplikt**

Skolplikt innebär att alla barn i Sverige enligt lagen måste gå i skolan i tio år, oftast när de är 6–16 år.

## **Slidan**

En del av snippan, tjejkroppens könsorgan, gången in i kroppen. Det ord som ofta används av vuxna, och som används hos exempelvis läkare.

## **Slidöppningen**

Det hål i snippan där mensén kommer ut och där man till exempel kan föra in en tampong.

## **Snippa**

Tjejkroppens könsorgan. Man kan också säga fitta eller vagina.

## **Spermier**

Finns i utlösningen från penis, de behövs för att kunna göra barn.

## **Stressad**

Som i filmen betyder att känna att man måste ha sex – att känna sig pressad att göra något sexuellt.

## **Strula**

Slanguttryck för att hångla eller för att ha sex. Används ofta när det handlar om tillfälliga relationer.

## **Testiklarna**

De två kulorna som finns under penisen i pungen. I testiklarna bildas spermier som behövs för att kunna göra barn.

## **Tjata**

Att fråga om något eller försöka övertala någon många gånger för att få personen att ändra sig.

## **Transperson**

När könet de sa att du hade när du föddes inte är rätt. Till exempel om du har en tjejkropp och ändå är en kille, eller tvärt om. Eller om du varken är tjej eller kille. Kroppen bestämmer inte vilket kön du har.

## **Tvångsäktenskap**

När någon annan bestämmer att du ska gifta dig och vem du ska gifta dig med. Tvångsäktenskap är olagligt.

## **Utlösning**

Det som kommer ut från penis, ofta vid sex. I utlösning finns små spermier. Det kan även komma utlösning från en snippa, men då kommer inga spermier.

## **Våld**

Att använda våld är att skada eller göra någon illa. Våld kan vara fysiskt, psykiskt eller sexuellt.

## **Vårdnadshavare**

Den eller de personer som har vårdnaden om ett barn, det vill säga sköter om och ansvarar för barnet.

## **Ägg**

Finns i äggstockarna i tjejkroppen. Behövs för att kunna göra barn.

## **Ägglossning**

När ägg lossnar från äggstockarna och rör sig ner mot snippan.

## **Äggstockarna**

Finns i tjejkroppens mage, där bildas små ägg som behövs för att kunna göra barn.

## **Äktenskap**

Personer som gifter sig med varandra ingår äktenskap. Äktenskapet är ett juridiskt avtal där man lovar att ta hand om varandra. Ibland är det också ett religiöst avtal.



# SKRIFTER FRÅN MUCF

Beställ eller ladda ned gratis på: [www.mucf.se/publikationer](http://www.mucf.se/publikationer)



## Fokus 15

### Ungas sexuella och reproduktiva rättigheter

Vi har kartlagt hur unga får kunskap om sexuella och reproduktiva rättigheter och hur kunskapsförmedlingen kan förbättras. Vi har också undersökt hur ungas sexuella utsatthet ser ut och på vilka sätt det stöd och skydd de har rätt till kan förbättras.



## Fokus 16

### Unga nyanländas etablering i arbets- och samhällslivet

Rapporten består av två delar varav den första fokuserar på villkoren för unga som är nya i Sverige inom etableringsuppdraget. Både insatser från arbetsförmedling och från kommun analyseras. I den andra delen presenteras ungas egna röster samt exempel på hur arbetet i regioner och kommuner och inom det civila samhället kan se ut.



## Före han slår

### Om effektiva våldsförebyggande metoder med genusperspektiv

Ungdomsstyrelsen gav hösten 2011 ett uppdrag till Män för Jämställdhet att med ett genusperspektiv undersöka våldspreventiva insatser med fokus på pojkar och unga män. Artikeln har författats av Lena Berg, filosofie doktor i sociologi och Magnus Sjögren, legitimerad psykolog.



## Gift mot sin vilja

Myndigheten fick 2008 i uppdrag av regeringen att kartlägga förekomsten av arrangerade äktenskap mot en parts vilja i Sverige. I rapporten beskriver vi situationen för flickor och pojkar, unga kvinnor och unga män upp till och med 25 år utifrån de kunskaper och erfarenheter som gjorts inom forskning och i praktisk verksamhet.



## Hbtq-personers rättigheter i Sverige

Den här broschyren är till för dig som är ung hbtq-person och som nyligen har kommit till Sverige. Skriften finns på sju olika språk: svenska, persiska, engelska, arabiska, somaliska, kurmanji och dari.



## Hjältar och monster

### Samhällsvetenskapliga perspektiv på män och våld

Om könsrollsteori, patriarkatsteori och hegemonisk maskulinitetsteori. Ambitionen är att genom de olika teorierna försöka förklara orsakerna till mäns våld.



## Men fråga mig bara

Men fråga mig bara är en vägledning som riktar sig till dig som jobbar med barn och unga. Här beskrivs vad sexuell exploatering är och hur du kan upptäcka den. Vi har också samlat tips kring hur du kan prata med barn och unga om sexuell exploatering och hur du hjälper de som har blivit utsatta.



## Stödjande och stärkande

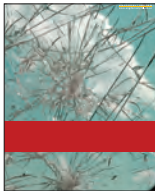
### Unga hbtq-personers röster om identitetsstärkande och hälsofrämjande faktorer

Ungas egna berättelser om vad de upplever eller upplevde som stärkande i sin hbtq-identitet under tiden de gick i grundskolans senare år eller i gymnasiet. Vad har människor runt dessa unga gjort som har hjälpt dem att må bra och kunna vara sig själva?



## Unga möter unga

I den här broschyren får du som vill starta en mötesplats för unga som är nya i Sverige och andra unga tips på hur du kan arbeta inkluderande samt information om var du kan söka pengar.



## Äkta makar

En kunskapssammanställning om traditionella och vigselliknande ceremonier samt om ekonomiska förbindelser mellan blivande makars familjer. Vi beskriver vad berörda myndigheter känner till om ceremonier som inte är juridiskt bindande och hur de arbetar med frågan.



## Öppna fritidsverksamheten!

Den här foldern finns till för dig som arbetar som fritidsledare med unga i öppen fritidsverksamhet (ungdomens hus, fritidsgård och/eller annan verksamhet som riktar sig till unga). Här får du lära dig mer om hur verksamheten kan bli mer välkomnande för unga hbtq-personer (homo-, bi, trans och queerpersoner).



## Öppna skolan!

### – Om hbtq, normer och inkludering

Öppna skolan är ett stödmaterial för dig som arbetar inom skolan på högstadiet eller gymnasiet och som vill skapa bättre skolmiljöer för unga hbtq-personer. Materialet fokuserar på normer som rör sexualitet, könsidentitet och könsuttryck.







**mucf**

Myndigheten för ungdoms-  
och civilsamhällesfrågor

**Youmo UMO**