



INFORMATIONSSINSATSER RÖRANDE
**hälsa och jämställdhet för nyanlända
och asylsökande barn och unga 2017**

DEL 1.

INFORMATIONSSINSATSER RÖRANDE
**hälsa och jämställdhet för nyanlända
och asylsökande barn och unga 2017**

SLUTRAPPORT DEL 1

Förord

Unga över hela världen har liknande frågor om kropp, sexualitet, relationer, normer och hälsa. De hanterar ofta förändringar i livet samtidigt som de funderar på framtiden. De förundras eller förfäras över pubertetsförändringar, kliver in i en vuxenvärld och försöker förstå och skapa sammanhang. Samtidigt kan de brottas med olika frågor. Unga människor är i vissa avseende ganska lika, men också mycket skiljer dem åt eftersom de växer upp i olika sammanhang och är olika individer. Inte minst är det annorlunda för unga som under sin uppväxt ryckts bort från sina bekanta sammanhang och hamnar, efter i många fall en lång och krånglig flykt, i ett nytt sammanhang, med andra normer, föreställningar, självklarheter och tabun. Alla unga har trots detta samma rättigheter till information och samtal om sex, hälsa, relationer och rättigheter.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor har under 2017 tagit fram en vägledning om, och utbildat personer som möter unga nyanlända i, hur de kan samtala om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet. Det är vår förhoppning att vägledningen *Youmo i praktiken* och utbildningsdagarna tillsammans med webbplatsen youmo.se ska bidra till att fler unga i Sverige får den kunskap kring hälsa, jämställdhet och sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter som de har rätt till.

Lena Nyberg, generaldirektör
Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Innehåll

Sammanfattning	5
Inledning	7
Bakgrund.....	7
Uppdraget 2017	7
Vägledningen Youmo i praktiken	10
Tillvägagångssätt	10
Vägledningens innehåll.....	10
Spridning av Youmo i praktiken	11
Mottagande.....	12
Rätt att veta!.....	13
Tillvägagångssätt.....	13
Genomförande	14
Översikt av samarrangemang Utbildningsdag <i>Rätt att veta!</i>	14
Utvärdering – Rätt att veta!	15
Webbseminarier	18
Översikt av webbseminarier	19
Övriga arrangemang.....	20
Översikt övriga arrangemang	21
Sociala medier	22
Avslutning	23
Myndighetens bedömningar och möjliga vägar framåt	24
Referenser	26
Ekonomisk redovisning	27
Bilagor.....	28
1. Inbjudan till samverkan	
2. Inbjudan till Rätt att veta!	
3. Annons i Framtidens kommuner och landsting	
4. Inbjudan till webbseminarier	
5. Youmo i Praktiken – En vägledning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet	

Sammanfattning

I regleringsbrev för budgetåret 2017 (regeringsbeslut 2016a) fick Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällespolitiken (MUCF) i uppdrag att genomföra utbildningsinsatser till personer som möter unga nyanlända med utgångspunkt från webbplatsen youmo.se. MUCF har inom uppdraget tagit fram en vägledning som heter *Youmo i praktiken - en vägledning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet* (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor 2017) (bilaga 5). Syftet med vägledningen är att stödja vuxna i hur de kan samtala om frågorna på youmo.se på ett normkritiskt och inkluderande sätt med unga nyanlända. Vägledningen har sedan lanseringen i september varit mycket uppskattad och har spridits i cirka 7 500 tryckta exemplar och laddats ned från myndighetens webbplats cirka 1 900 gånger.

Myndigheten har också arrangerat olika utbildningsinsatser för personer som möter unga nyanlända. Utbildningarna har tagit sin utgångspunkt i vägledningen. Myndigheten har i samverkan med regionala aktörer anordnat 10 utbildningsdagar med namnet *Rätt att veta!* Detta för att på bästa sätt kunna möta de specifika behov av kompetensutveckling som finns inom respektive region. Utbildningsdagarna har genomgående varit mycket uppskattade. Av de cirka 900 personer som har deltagit i utbildningarna uppger 92 procent att de är nöjda med utbildningen. Totalt 85 procent av deltagarna uppger att de tycker att utbildningens innehåll är användbart i deras arbete. Utöver dessa utbildningsdagar har myndigheten anordnat tre webbseminarier för att nå ytterligare personer i målgruppen samt deltagit i ett flertal externa konferenser.

Många unga nyanlända saknar kunskap om var de ska få tag på information om exempelvis hälsa, sex, jämställdhet, relationer och vilka rättigheter samt skyldigheter de har i Sverige. Myndighetens bedömning är att behovet av kompetenshöjande insatser för personer som möter unga nyanlända är fortsatt stort. Det finns ett stort intresse från både aktörer som regioner, landsting, länsstyrelser och yrkesverksamma att anordna och delta i utbildningar. Vi har även sett en mycket stor efterfrågan gällande vägledningen *Youmo i praktiken*. Myndigheten bedömer att det behövs fortsatta insatser framöver för att kunna möta den efterfrågan som finns.

Inledning

Bakgrund

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor fick våren 2016 i uppdrag av regeringen att i samverkan med den nationella webbaserade ungdomsmottagningen UMO ta fram och sprida en digital plattform med information om hälsa och jämställdhet med fokus på sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) riktad till nyanlända och asylsökande barn och unga i åldrarna 13–20 år (regeringsbeslut 2016b). Enligt uppdraget skulle MUCF även föreslå en modell för utbildning av utbildare med koppling till den digitala plattformen.

Under våren 2016 gjorde UMO en behovsanalys som heter *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* (UMO 2016). Behovsanalysen visade att unga nyanlända har stora behov av grundläggande kunskaper inom ämnesområden som kroppen, hälsa, sex, relationer, rättigheter, jämställdhet, psykisk hälsa, sociala koder och om möjligheten att söka hjälp vid fysiska eller psykiska problem. Behovsanalysen visade också att information till unga nyanlända bör finnas på lättläst svenska och på de största av de språk som personerna i målgruppen talar vilka är dari, arabiska, somaliska och tigrinja. UMO utgick från behovsanalysen när de utvecklade den digitala plattformen. Den digitala plattformen fick namnet youmo.se och webbplatsen invigdes den 6 april 2017. På youmo.se kan unga mellan 13 och 20 år få svar på sina frågor om kropp, sexualitet, jämställdhet, rättigheter och skyldigheter, psykisk hälsa och om de sociala koder som gäller i det svenska samhället på sex olika språk.

Uppdraget 2017

I regleringsbrev för budgetåret 2017 (regeringsbeslut 2016a) fick MUCF förlängt uppdrag vilket innebar att UMO fick medel till utveckling av webbplatsen youmo.se och MUCF fick möjlighet att genomföra utbildningsinsatser för personer som möter unga nyanlända med utgångspunkt från webbplatsen youmo.se.

Slutrapporteringen är uppdelad i två delar. Denna del är MUCF:s redogörelse av hur arbetet med utbildningsinsatser kring frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet till personer som möter unga nyanlända genomförts. UMO:s arbete med att utveckla och sprida den digitala plattformen youmo.se beskrivs av UMO i en separat del.

Syfte med uppdraget är att stärka vuxna i hur de kan samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet. MUCF gjorde det strategiska valet att höja den generella kunskapsnivån om hälsa, jämställdhet, sexualitet, rättigheter och normer hos en så bred målgrupp som möjligt. Målgruppen var vuxna som möter unga nyanlända och kan vara personal inom skola, elevhälsa, HVB-hem, stödboenden, gode män, ungdomsmottagningar, familjehem, idrottsledare eller liknande.

MUCF gjorde efter samtal med aktörer som länge verket inom området en initial analys av målgruppens förhållande till uppdragets ämne. Den initiala analysen visade att det antingen fanns en otrygghet eller att målgruppen var obekvämmad att prata om frågor som handlar om hälsa, kropp, sexualitet och jämställdhet med unga nyanlända. Det resulterade ofta i att de valde att inte beröra frågorna eller att samtalen om detta hade ett tydligt moraliserande budskap. Myndigheten valde därför att fokusera på att stötta målgruppen i att skapa samtal där unga är rättighetsbärare och vuxna kan vara trygga, inkluderande och närvarande samtalsparter. Myndigheten ville också att unga nyanlända skulle få tillgång till fler så kallade *viktiga vuxna* som kunde guida i ett nytt land, finnas där för frågor och visa omtanke i en tid som präglades av stor förändring. Allt i syfte att förbättra unga nyanländas livsvillkor.

MUCF har inom uppdraget tagit fram en vägledning som heter *Youmo i praktiken - en vägledning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet* (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor 2017). Syftet med vägledningen är att stödja vuxna i hur de kan samtala om frågorna på youmo.se på ett normkritiskt och inkluderande sätt. Myndigheten har också arrangerat olika utbildningsinsatser för personer som möter unga nyanlända med utgångspunkt från vägledningen. Myndigheten har anordnat 10 utbildningsdagar med namnet *Rätt att veta!* i samverkan med regionala aktörer. Myndigheten har även ordnat tre webbseminarier för att nå ytterligare personer i målgruppen.

Utbildningarna och vägledningen kan genom sitt innehåll och betoningen på alla ungas rätt att få kunskap om frågor som rör hälsa, jämställdhet och sexualitet antas bidra till att uppfylla det ungdomspolitiska målet om att alla ungdomar ska ha goda levnadsvillkor, makt att forma sina liv och inflytande över samhällsutvecklingen. Utbildningarna och vägledningen betonar också vikten av ett ungdomsperspektiv och ett inkluderande bemötande i alla verksamheter som möter unga.

Uppdraget bidrar tydligt till de jämställdhetspolitiska målen och då främst till delmålen *Jämställd hälsa* och att *Mäns våld mot kvinnor ska upphöra*, men såväl utbildningarna som vägledningen genomsyras av ett starkt rättighets- och jämställdhetsperspektiv och torde därför i förlängningen bidra till samtliga delmål.

Genomgående i uppdraget har också ett hbtq-perspektiv inkluderats. Detta har gjorts på flera sätt. Till exempel att det specifikt skrivits fram i konsultkontrakt att hbtq-perspektivet ska beaktas. Samtliga utbildningsdagar har också lyft frågan om sexuell läggning, könsidentitet och könsuttryck och i den vägledning som tagits fram inom uppdraget finns flertalet reflektionsrutor som bland annat uppmanar läsaren att reflektera kring bemötande av unga nyanlända hbtq-personer.

Vägledningen Youmo i praktiken

Myndigheten valde att under våren 2017 ta fram en vägledning som heter *Youmo i praktiken- en vägledning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet* (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor 2017). Syftet med vägledningen är att den ska vara ett konkret verktyg för att underlätta för vuxna att prata om hälsa, jämställdhet, sexualitet, rättigheter, normer och relationer med unga nyanlända på ett inkluderande sätt. Vägledningen ger stöd för att hålla enskilda samtal med unga eller samtal med unga i grupp och är skriven för att passa olika professioner. Tanken är att webbplatsen youmo.se ger viktig information till unga nyanlända, men att de sedan också behöver möjlighet att prata med och få stöd av viktiga vuxna i ämnen som hälsa, sexualitet och jämställdhet. Vägledningen hjälper vuxna som möter unga nyanlända att vara redo för samtalen när de dyker upp. Den ger dem också konkret stöd i att själva initiera samtal enskilt eller i grupp. Vägledningen är mycket nära knuten till youmo.se då många samtalsmetoder utgår ifrån material på youmo.se som till exempel att man först ser en film och sen samtalar utifrån den.

Tillvägagångsätt

I början av året 2017 påbörjades arbetet med att ta fram vägledningen *Youmo i praktiken*. Arbetet inleddes med en workshop för att sätta gemensamma ramar och riktlinjer för vägledningen. Myndigheten och UMO läste och granskade sedan löpande texterna. Även en referensgrupp med yrkesverksamma inom skola, ungdomsmottagning, HVB-hem och personal på RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning) fick möjlighet att lämna synpunkter på texterna. Målgruppen för vägledningen är bred och omfattar allt ifrån ideellt engagerade personer till olika yrkesverksamma som möter unga nyanlända och asylsökande. Det kan vara personal inom skola, elevhälsa, HVB-hem, stödboenden, gode män, ungdomsmottagningar, fritidsledare, familjehem, idrottsledare eller liknande.

Vägledningens innehåll

Vägledningen är inriktad på att stärka vuxna i hur de kan samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet. Vägledningen ger också vuxna verktyg för att inleda samtal och att prata om dessa frågor på ett inkluderande sätt. *Youmo i praktiken* består av två delar. Del ett innehåller grundläggande fakta och olika perspektiv som är bra att ha som utgångspunkt i mötet med unga. Denna del lyfter bland annat ungdomsperspektivet, vikten av att vara medveten om olika normer och konkreta tips som är bra tänka på inför samtal med unga. Vägledningen utgår från ett rättighetsperspektiv, att alla unga oavsett hur länge de bott i Sverige, har rätt att få kunskap och information om hälsa, sexualitet och jämställdhet. Den utgår också från att de flesta unga är nyfikna och har funderingar kring kropp, relationer, kärlek och sex oavsett hur länge de bott i Sverige. Vägledningen uppmanar också vuxna att våga fråga och bjuda in till samtal med unga. Personer som använder vägledningen behöver inte vara experter på alla de ämnen som vägledningen tar upp. Det viktiga är att vara medmänniska och att lyssna på den unga.

Del två i vägledningen innehåller metoder för samtal och är strukturerad på samma sätt som webbplatsen youmo.se med rubrikerna: *Kroppen, Kärlek och vänskap, Sex, Jag, Familj, Tobak, alkohol och droger, Våld och orättvisor, Att må dåligt* och *Att ta hjälp*. I den här delen finns stöd för enskilda samtal med unga men också metoder för samtal med unga i grupp. Metoderna är i de flesta fall direkt kopplade till materialet på youmo.se. De tips och metoder som vägledningen presenterar kan användas i mötet med alla unga oavsett om de är nyanlända i Sverige eller inte. De är dock särskilt anpassade för de som inte talar bra svenska, som inte deltagit i sex- och samlevnadsundervisning tidigare och som kan behöva en mer grundläggande guidning i hur det svenska samhället fungerar.

Spridning av Youmo i praktiken

I början av september 2017 lanserade myndigheten vägledningen *Youmo i praktiken*. Efterfrågan har varit väldigt stor och det har under hösten gjorts flera nytryck för att möta efterfrågan. Totalt har cirka 7 500 exemplar spridits under 2017. Vägledningar har delats ut till samtliga deltagare på utbildningarna *Rätt att veta!* och på Skolverkets konferensserie om identitet, sexualitet och jämställdhet för personal som möter nyanlända elever. Vägledning har även delats ut bland annat under MUCF:s Rikskonferens, på konferensen Sex, unga och skolans roll, Våldsprevention 2017 och Skolkurator dagarna.

Utöver spridning via myndighetens deltagande i olika arrangemang (se kapitel 4) har vägledningen *Youmo i praktiken* spridits genom olika kanaler. Vid lanseringen gjordes förutom ett pressmeddelande flera digitala utskick till identifierade målgrupper som skolor och HVB hem. Myndigheten gjorde utskick till kommuner, landsting, regioner, länsstyrelser och identifierade nyckelaktörer och bad dem att sprida vidare information om vägledningen till verksamheter och personer som möter unga nyanlända. Information om vägledningen har också spridits via olika nyhetsbrev som MUCF:s, UMO:s och SKL:s nyhetsbrev. Myndigheten spelade även in en kort film där vägledningen presenterades som därefter spreds via Facebook och Instagram. En månad efter lansering köpte myndigheten även annonsplatser på Facebook och Instagram. Vägledningen har också marknadsförts i en artikel i tidningen *Framtidens kommuner och landsting* (bilaga 3).

På myndighetens webbplats har materialet gått att ladda ned. Från lanseringen i september fram till slutet av 2017 så har vägledningen, i form av en klickbar pdf, laddats ned 1883 gånger. Vägledningen har också gått att beställa gratis via myndighetens webbplats samt via Utbudet.se som är en webbplats där skolpersonal kan beställa material gratis. Totalt har vägledningen spridits i 7 526 fysiska exemplar från lanseringen i början av september till slutet av 2017. På grund av den stora efterfrågan och begränsade personella resurser för utskick har vi behövt begränsa antalet exemplar som varje beställning får innehålla. Detta val gjordes för att uppnå en hållbar situation för personal som arbetat med utskicken samtidigt som vi fortsatt kan få en bred spridning av vägledningen så väl geografiskt som mellan olika aktörer. MUCF har också gjort två nytryck redan under hösten 2017.

Mottagande

I de samtal vi haft med målgruppen så har många uttryckt att de tycker att vägledningen *Youmo i praktiken* håller hög kvalitet och är mycket användbar i deras arbete med unga nyanlända. Vi har också sett en stor efterfrågan i form av beställningar, nedladdningar och vid myndighetens deltagande i olika arrangemang. Många har uppskattat att få ett så konkret och kvalitetssäkrat material att ha med sig in i svåra samtal. Under utbildningsdagen *Rätt att veta!* får varje deltagare ett eget exemplar av vägledningen, vägledningens olika delar går igenom och deltagarna får prova en av övningarna. I utvärderingen av utbildningsdagen syns att vägledningen är mycket uppskattad:

*”Det är ju så fantastiskt bra att ni skapat ett så pedagogiskt material som man direkt kan använda sig av, både boken *Yuomo i praktiken* och hemsidan *Yuomo!*”*

”Det som sticker ut är att det tagit fram en bok med konkret material som man kan jobba utifrån. [...] Mycket bra verktyg!”¹

UMO har under början av 2018 genomfört en enkätundersökning riktad till professionella som arbetar med unga nyanlända. Enkäten har skickats ut via e-post och har totalt 378 respondenter. Där ställdes frågan om respondenterna har vägledningen *Youmo i Praktiken* och till de som svarar ja ställs följdfrågan om vägledningen *Youmo i praktiken* har varit till stöd för dem i sitt arbete. Respondenterna hade möjligheten att fylla i flera svarsalternativ. Av de 140 respondenter som svarat på följdfrågan så svarar 49 procent *Ja, jag har ökat mina kunskaper i ämnet*, 16 procent svarar *Ja, i gruppsamtal med unga* och 25 procent svarar *Ja, i enskilda samtal med unga*. 31 procent svara att de inte ännu använt vägledningen och 1 procent svara att den inte varit till stöd.

¹ Citaten är hämtade från de utvärderingar som MUCF gjort bland deltagare på utbildningsdagarna *Rätt att veta!*

Rätt att veta!

Tillvägagångssätt

I februari 2017 skickades en inbjudan (se bilaga 1) ut till samtliga länsstyrelser, landsting och regioner med förfrågan om samarbete kring en utbildningsdag. MUCF stod för föreläsningar och för utbildningsdagens innehåll medan den regionala parten skulle stå för lokal, förtäring och att bjuda in rätt deltagare. MUCF valde av strategiska skäl att inleda samarbete med regionala aktörer eftersom de har kompetens att bedöma vilka målgrupper inom deras respektive region/län som primärt behöver utbildas. Myndigheten fick in 31 intresseanmälningar varav tio regionala aktörer valdes ut för samarbetet. I de fall där flera lokala aktörer från samma region, så som länsstyrelsen och landstinget, visat intresse uppmanades de att samarbeta kring utbildningsdagen. Trots detta var myndigheten tvungen att tacka nej till samverkan med 16 intresserade aktörer på grund av att det inte fanns personella resurser för att genomföra så många arrangemang. Myndigheten gjorde även vägvalet att arrangera utbildningsdagar för stora grupper av deltagare, samt att prioritera ansökningar där flera regionala aktörer planerade att samarbeta kring utbildningsdagen, för att nå ut brett med kunskapen.

Målgruppen för utbildningsdagen är alla vuxna som möter unga nyanlända. Till exempel personal inom skola, elevhälsa, HVB-hem, stödboenden, gode män, ungdomsmottagningar, fritidsledare, familjehem eller liknande. De lokala samverkansaktörerna ansvarade för inbjudningarna och kunde därför rikta inbjudan till de målgrupper som de utifrån sin lokala kompetens ansåg var i störst behov av utbildning i just deras region.

Utbildningsdagarna utgår i stor utsträckning från vägledningen *Youmo i praktiken*. Deltagarna fick också ett eget exemplar av vägledningen som de har fått bekanta sig med under utbildningsdagen. Tanken är att vägledningen blir ett konkret verktyg som underlättar för deltagarna att efter genomgången utbildningen samtala om frågor som rör hälsa, jämställdhet och sexualitet med unga nyanlända.

Myndigheten har samarbetat med två utbildningsanordnare som kompletterar MUCF:s och UMO:s bidrag till utbildningsdagarna. En av aktörerna är Rädda Barnen som har utbildare inom traumamedveten omsorg (TMO). TMO är ett förhållningssätt för personer som möter barn och unga som varit med om trauman. Den andra utbildningsanordnaren är en enskild konsult med mångårig erfarenhet av att verka inom områden som jämställdhet, diskriminering och sexualupplysning. Det är också samma konsult som har tagit fram vägledningen *Youmo i praktiken* tillsammans med MUCF.

Genomförande

Utbildningsdagen fick namnet *Rätt att veta! En utbildning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet*. Utbildningsdagarna genomfördes under perioden september till december.

Totalt har 904 personer, fördelat på 10 tillfällen, deltagit i utbildningen *Rätt att veta!* Många lokala samverkansparter har fått in stora mängder deltagaranmälningar vilket resulterat i att flertalet utbildningsdagar varit fullbokade och haft reservlistor.

Till varje utbildningsdag har lokala pressmeddelanden skickats ut. Detta har resulterat i mediala reportage i radio och lokalpress vid utbildningar i Varberg, Umeå, Eskilstuna, Örebro, Oskarshamn och Luleå.

För att sprida kunskap till personer som inte kunnat ta del av utbildningstillfällena valde myndigheten att livesända en av utbildningsdagarna. Statistik från livesändningen på Youtube visar 138 uppspelningar. Som högst var det 27 deltagare som tittade samtidigt och den genomsnittliga besökslängden var 48,5 minuter.

Översikt av samarrangemang Utbildningsdag *Rätt att veta!*

Huvudman	Antal deltagare
MUCF och Länsstyrelsen i Hallands län och Region Halland.	128
MUCF och Länsstyrelsen Västerbotten och Västerbottens läns landsting.	97
MUCF och Länsstyrelsen i Södermanlands län och Landstingen Sörmland.	96
MUCF och Region Örebro län.	120
MUCF, Länsstyrelsen Gävleborg och Region Gävleborg.	38
MUCF, Länsstyrelsen i Kalmar län, Regionförbundet i Kalmar län och landstinget i Kalmar län	122
MUCF, Region Kronoberg, Länsstyrelsen i Kronobergs län, Noaks Ark Småland och Halland samt RFSL Kronoberg.	66 + 138 via livesändning
MUCF och Länsstyrelsen i Norrbottens län.	94
MUCF och Kunskapscentrum för sexualitet och hälsa i Stockholms läns landsting.	73
MUCF, Länsstyrelsen i Västmanlands län och Region Västmanland.	70
Totalt	904

Utvärdering – Rätt att veta!

Av de ca 900 personer som deltagit i utbildningarna uppger 92 procent att de är nöjda med utbildningen och 85 procent uppger också att de tycker att utbildningens innehåll är användbart i deras arbete.

	Bra	Mycket bra	Total nöjdhet
Vad är ditt helhetsintryck av arrangemanget?	36%	55%	92%

	Användbart	Mycket användbart	Total användbarhet
Hur användbart tycker du att innehållet är för dig i ditt arbete?	39%	45%	85%

500 personer har svarat på utvärderingen från utbildningsdagarna, vilket ger en svarsfrekvens på 55 procent. I de enskilda utvärderingarna varierar svarsfrekvensen mellan 79 procent och 27 procent.

När MUCF i utvärderingen efter utbildningsdagen frågar deltagarna om de upplevde något under utbildningen som särskilt bra så lyfter de fram många olika aspekter.²

Tydligast märks att många upplever själva sakinnehållet som kunskapshöjande och stödjande inför kommande arbete:

”Traumamedveten omsorg! Fantastisk föreläsare och användbar information. Blev verkligen sugen på att lära mer om detta. Tycker också att Youmo är ett jättebra material.”

”Det jag tycker var särskilt bra är att just få lite påfyllning omkring sex och samlevnad eftersom det kan kännas lite obekvämt för oss vuxna att prata om med unga på ett bra sätt.”

² Samtliga citat i texten är hämtade från de utvärderingar som MUCF gjort bland deltagare på utbildningsdagarna *Rätt att veta!*

Många har lyft fram att de blivit inspirerade att använda kunskapen i sitt fortsätta arbete:

”Engagerade och bra föreläsare som gav inspiration till förändringsarbete.”

”En mkt trevlig o givande dag som jag kommer att ta med mig till mitt arbete o ungdomarna som jag jobbar med.”

”Allt tyckte jag var högst relevant för min egen profession och utvecklande för vår organisation!”

Flertalet utbildningsdeltagare kommenterade också på att dagen var väl sammansatt och gav en bra känsla:

”Varje talare var väldigt väl förberedda och lade upp sina områden med värme, värde och dignitet för mänskligheten. Jag satt "fängslad" hela dagen!”

”Balansen mellan ett övergripande nationellt/globalt informations- och statistikperspektiv och ett lokalt, dagligdags, operativt verksamhetsperspektiv. Dagen väckte tankeställare och problematiserade samtidigt som den gav handgripliga tips. Tack!”

Vi har också fått många kommentarer som visar på en önskan om att utbildningarna ska fortsätta och att den ska nå fler:

”Fortsätt att sprida denna information,[...] den är av stor vikt och mycket nödvändig.”

”Kom hit fler gånger 🍷”

”Tycker att denna utbildningsdag skulle vara obligatorisk för alla som jobbar med nyanlända, både unga och vuxna.”

Sammanfattningsvis kan sägas att den absoluta majoriteten av kommentarerna i utvärderingarna var positiva omdömen. De negativa omdömena kretsade främst kring frågor gällande lokal och förtäring.

UMO har, som tidigare nämnts, under början av 2018 genomfört en enkätundersökning riktad till professionella som arbetar med unga nyanlända. Enkäten har skickats ut via e-post och har totalt 378 respondenter. Där ställdes frågan om respondenterna under 2017 deltagit i någon av MUCF:s *Rätt att veta!* utbildningar. De som har deltagit i utbildningen fick följdfrågan: *Har du haft nytta av kunskaperna från utbildningen i samtal med unga?* Som svar på frågan har respondenten möjlighet att fylla i flera svarsalternativ. Av de 160 respondenterna som svarade på följdfrågan så svarade 37 procent att de har haft nytta av kunskaperna i gruppsamtal med unga och 61 procent svarar att de har haft nytta av kunskaperna i enskilda samtal med unga. 16 procent svarar att de inte haft några samtal med unga som är nya i Sverige ännu och 6 procent av respondenterna svara att de inte har haft nytta av kunskaperna i samtal med unga.

Webbseminarier

Myndigheten har anordnat tre webbseminarier för personer som inte fått möjlighet att gå utbildningsdagen *Rätt att veta!* Webbseminarierna var öppna för alla att anmäla sig till. Syftet med webbseminarierna är att deltagarna ska bli bekanta med hur de kan arbeta med vägledningen *Youmo i praktiken* och webbplatsen *youmo.se* utifrån olika temaområden. Det första seminariet hade fokus på kropp och sexualitet. Det andra seminariet handlade om Traumamedveten omsorg (TMO) och det tredje och sista seminariet handlade om jämställdhet och att stoppa kränkningar.

Inbjudan spreds via myndighetens Facebook och publicerades på myndighetens webbplats. Den gick också att hitta på UMO:s Facebooksida.

Liksom för den tryckta vägledningen gjordes digitala utskick till länsstyrelser, landsting och regioner som uppmanades att sprida inbjudan till seminarierna vidare. Information om webbseminarierna skickades även till huvudmän i skolenhetsregistret, aktörer som anordnar Svenska för invandrare och till HVB-hem.

Organisationer eller personer som myndigheten bedömde som strategiska ombads att vidarebefordra informationen och fick ett personligt mejl eller ett utskick från oss.

Exempel på strategiska organisationer som fick information:

- Riksföreningen för skolsköterskor
- Skolkuratorernas förening
- FSUM - Föreningen för Sveriges Ungdomsmottagningar
- RGMV - Riksföreningen gode män vårdnadshavare
- Rädda Barnen
- RFSU - Riksförbundet för sexuell upplysning
- KEKS - kvalitet och kompetens i samverkan (för fritidsledare)
- Fritidsforum

Totalt var 224 personer anmälda till alla tre webbseminarier, varav 107 av dem deltog under seminarierna. Totalt valde 88 personer att svara på utvärderingen. Av de som svarade på utvärderingen sa 82 procent att de var nöjda med webbseminariet och 78 procent svarade också att innehållet var användbart för dem i deras arbete. Det som lyftes fram som positivt i fritextsvar var att föreläsarna var kunniga i sina ämnen, att utbildningen var verksamhetsnära och att formatet webbseminarium med möjlighet till interaktion var bra. De negativa kommentarerna kretsade främst kring teknik så som skorrande ljud och undermåliga uppkopplingar samt att några tyckte att webbseminariet var för kort.

Myndigheten valde att texta webbseminarierna efter sändningarna för att kunna publicera dessa på MUCF:s webbplats för att tillgängliggöra informationen och kunskapen till ytterligare personer. Detta gjordes i slutet av december och MUCF planerar fortsatt spridning av webbseminarierna under 2018.

Översikt av webbseminarier

Arrangemang	Huvudman	Antal deltagare
Webbseminarium Youmo i praktiken - kropp och sexualitet	MUCF	38
Webbseminarium Youmo i praktiken -traumamedveten omsorg (TMO)	MUCF	37
Webbseminarium Youmo i praktiken – jämställdhet och att stoppa kränkningar	MUCF	32
Totalt		107

Övriga arrangemang

Myndigheten har inom uppdraget besökt flertalet konferenser anordnade av andra aktörer med en för uppdraget relevant målgrupp. Vi har bland annat deltagit med föreläsningar, seminarier och bokbord. Dessa arrangemang har tillsammans haft över 3500 deltagare. Vi har genom föreläsningar och seminarier på dessa arrangemang totalt talat direkt till 1590 personer.

MUCF har deltagit i Skolverkets konferensserie om identitet, sexualitet och jämställdhet för personal som möter nyanlända elever i fem olika städer. Myndigheten höll en kortare föreläsning för alla konferensens deltagare med fokus på att marknadsföra youmo.se, vägledningen *Youmo i Praktiken* och utbildningen *Rätt att veta!* Myndigheten medverkade med bokbord och presenterade där youmo.se och *Youmo i praktiken*. Varje konferensdeltagare fick vid registrering också ett exemplar av vägledningen *Youmo i praktiken*.

Myndigheten har också medverkat på Skolsköterskornas rikskongress, Föreningen för Sveriges Ungdomsmottagningars årliga konferens, i Almedalen, på Skolkuratorsdagarna och konferensen *Sex, unga och skolans roll*.

Projektet har arrangerat ett seminarium på MUCF:s regionala konferens om social inkludering där vi höll ett seminarium utifrån *Vägledningen Youmo i praktiken* och webbplatsen youmo.se. På myndighetens årliga rikskonferens ordnade vi ett seminarium om *Youmo i praktiken* och unga nyanländas rätt till kunskap om hälsa, jämställdhet, sexualitet och rättigheter.

Projektet har även medverkat genom seminarium och bokbord vid en konferens kring våldsprevention som myndigheten arrangerat gemensamt med Sveriges Kommuner och Landsting (SKL), länsstyrelserna, Unizon och MÄN.

Översikt övriga arrangemang

Arrangemang	Huvudman	Målgrupp	Antal deltagare
Seminarium på regional konferens i Göteborg.	MUCF	Personer som arbetar i kommun eller i det civila samhället som berörs av insatser riktade till unga som syftar till social inkludering.	25
Seminarium på MUCF:s rikskonferens.	MUCF	Personer som arbetar med och är engagerade i ungdoms- och civilsamhällesfrågor i Sverige.	130
Seminarium och utställare, Våldsprevention 2017 - Tillsammans för att stoppa mäns och killars våld.	MUCF, Unizon och MÅN	Personer som fattar beslut om eller arbetar med unga i kommuner, landsting, myndigheter eller civilsamhället.	317 (63 seminarium)
Utställare och föreläsare. Konferens: Identitet, sexualitet och jämställdhet i Malmö	Skolverket	Skolpersonal som möter nyanlända elever.	120
Utställare och föreläsare. Konferens: Identitet, sexualitet och jämställdhet i Stockholm.	Skolverket	Skolpersonal som möter nyanlända elever.	200
Utställare och föreläsare. Konferens: Identitet, sexualitet och jämställdhet i Umeå.	Skolverket	Skolpersonal som möter nyanlända elever.	65
Utställare och föreläsare. Konferens: Identitet, sexualitet och jämställdhet i Göteborg.	Skolverket	Skolpersonal som möter nyanlända elever.	150
Utställare. Konferens: Identitet, sexualitet och jämställdhet i Örebro.	Skolverket	Skolpersonal som möter nyanlända elever.	100
Utställare och föreläsare på FSUM:s årliga konferens	FSUM - Föreningen för Sveriges Ungdomsmottagningar	Personal på ungdomsmottagningar.	800
Två seminarier och utställare, Almedalen.	Almedalsveckans projektgrupp, Region Gotland	Ej möjligt att uppge.	30+7
Utställare, Skolsköterskekongressen	Riksföreningen för skol-sköterskor	Skolsköterskor	1200
Bokbord, Skolkuratorer dagarna.	Sveriges Skolkuratorers Förening	Skolkuratorer	450
Totalt			3500

Sociala medier

Myndigheten har vid totalt 32 tillfällen kommunicerat specifikt kring uppdraget i våra sociala medier. Som exempel på några av de mer gillade inläggen kan nämnas ett inlägg på Facebook om att hemsidan youmo.se lanseras. Inlägget fick 152 positiva reaktioner och delades 146 gånger vilket gör det till ett av myndighetens mest delade Facebookinlägg under 2017.

De två filmer om Youmo som myndigheten publicerat på Facebook har fått många visningar. En kort presentationsfilm gällande uppdraget spelades in i samband med seminariet i Almedalen och har fått 959 visningar. En kort film om vägledningen har också lagts upp på myndighetens Facebook sida och visats över 2 000 gånger. En bild av en *Rätt att veta!*-utbildare som genomför en av vägledningens metoder har också delats på Instagram och blivit myndighetens mest gillade inlägg under 2017.

Avslutning

Myndigheten har inom ramen för det här uppdraget bidragit med kunskap och verktyg till målgrupperna och arbete har varit uppskattat och efterfrågat. Det har varit många aktörer inblandade i arbetet och myndigheten har mötts av positiva reaktioner runt om i landet. Detta syns bland annat i en 92 procentig nöjdhet bland de deltagare som svarat på vår utvärdering efter utbildningsdagarna, i att inlägg om uppdraget på sociala medier fått många positiva reaktioner, att många lokala och regionala aktörer vill samverka kring utbildningarna samt i alla de personliga möten som medarbetare haft ute på olika konferenser.

Vägledningen och utbildningens utgångspunkt är att alla personer som möter unga nyanlända är eller kan bli viktiga vuxna som kan ha avgörande betydelse i de ungas liv. Det handlar många gånger om att skapa tillitsfulla och positiva relationer och visa på öppenhet för samtal kring frågor som rör fysisk hälsa, psykisk hälsa, sexualitet, jämställdhet och rättigheter. Dessa vuxna kan vara yrkesverksamma som till exempel personal på HVB-hem, fritidsledare, lärare eller ideellt engagerade som till exempel fotbollstränare. Målgruppen är med andra ord väldigt bred och långsiktighet är en förutsättning för att bedriva ett strukturerat och strategiskt arbete för att nå alla de relevanta målgrupper som önskar och behöver ökad kompetens inom området.

I utvärderingarna från utbildningsdagen *Rätt att veta!* ser vi att vårt vägval att främst försöka guida vuxna i arbetet med rättighetsperspektivet, samt att tillhandahålla konkreta verktyg för att genomföra samtal med unga nyanlända har varit mycket uppskattat.

Intresset och efterfrågan av utbildningsinsatser och vägledningen *Youmo i praktiken* har varit väldigt stor och vi har fått tacka nej till flera landsting, länsstyrelser och andra aktörer som visat intresse för utbildningen. Vi har även fått sätta ett maxantal per beställning av vägledningen på MUCF:s webbsida då vi inte hade kapacitet att möta den stora efterfrågan på vägledningen.

För att möta det stora behovet har vi förutom de fysiska utbildningarna även anordnat en livesändning och tre webbseminarier som vi textat och tillgängliggjort på MUCF:s webbsida för fortsatt spridning.

Myndighetens bedömningar och möjliga vägar framåt

Myndigheten ser en problematik i att många unga nyanlända inte har tillgång till den information och kunskap om hälsa, sexualitet och jämställdhet som de har rätt till. MUCF har tidigare kartlagt unga nyanländas tillgång till sina sexuella och reproduktiva rättigheter (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor 2015). Kartläggningen visar att unga nyanländas kunskap om hälsa, sexualitet och rättigheter är kraftigt varierande, men generellt sett lägre än ungdomsgruppen i övrigt. Det finns också en ökad risk för sexuell utsatthet under migrationen och under tiden som ny i Sverige. Flera av de som intervjuats i rapporten menar att introduktionen till det svenska samhället, så som samhällsorientering, ofta är knapphändig eller helt saknar information sexuella och reproduktiva rättigheter. Många unga nyanlända vet inte heller var det kan få tag på information om exempelvis hälso- och sjukvård, ungdomsmottagning, skolor, eller vilka rättigheter de har i Sverige (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor 2015).

Många av de vuxna som möter unga nyanlända har ingen utbildning i frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet. Detta gäller till exempel ofta gode män, personal på HVB-hem och viss skolpersonal. Trots de insatser som redan gjorts är det myndighetens bedömning att behovet av kompetenshöjande insatser för personer som möter unga nyanlända fortsatt är stort. Även de regionala aktörer som vi samarbetat med uttrycker behov av att anordna ytterligare utbildningsdagar då flera utbildningar snabbt blivit fullbokade och de önskar ytterligare insatser för att möta behovet hos målgruppen. Eftersom det upplägg myndigheten haft för informationsinsatserna under 2017 varit så uppskattade planerar MUCF att fortsätta med ett liknande upplägg under 2018.

Efterfrågan och intresset för den digitala plattformen Youmo.se och utbildning för yrkesverksamma som möter unga nyanlända har varit stort. Behovet av utbildning gick inte att möta under 2017 och vi vet redan nu att det inte heller fullt ut kommer att kunna tillgodoses under 2018. För att kunna möta den efterfrågan som finns och få en god nationell spridning önskar MUCF få ett förlängt och långsiktigt uppdrag. För att kunna bedriva ett strukturerat och strategiskt arbete behövs en långsiktig finansiering för detta. Det är även nödvändigt för UMO för att kunna förvalta och utveckla webbplatsen youmo.se. Ytterligare utbildningssatsningar till personer som möter unga nyanlända skulle bidra till att fler unga i Sverige får den information och kunskap om hälsa, jämställdhet och sexualitet som de har rätt till.

Utöver det nationella intresset finns även ett europeiskt intresse. Redan idag används youmo.se av personer utanför Sverige. Många andra europeiska länder har också tagit emot många unga nyanlända med liknande språkkunskaper och behov av kunskap och information om hälsa, sexualitet och jämställdhet.

Myndighetens arbete med informationsinsatser rörande hälsa och jämställdhet för nyanlända och asylsökande barn och unga har också kopplingar till ett europeiskt projekt som pågår på myndigheten. MUCF deltar i ett treårigt EU-projekt, *Becoming a part of Europe*, tillsammans med nationella kontor för Erasmus+ i åtta andra länder³. Projektet syftar till att undersöka och utveckla icke-formella metoder som används inom ungdomssektorn för att integrera och inkludera unga nyanlända. Under 2018 kommer fyra internationella expertgrupper skapas inom projektet, alla med varsitt tema. MUCF kommer att anordna det tematiska spåret *Gender equality and LGBTQ rights* och inom ramen för detta finns planer på att inkludera youmo.se och *Youmo i praktiken*. Webbplatsen youmo.se tillsammans med vägledningen *Youmo i praktiken* och utbildningen *Rätt att veta!* kommer att vara ett av de goda exempel som Sverige kommer bidra med i processen. Förhoppningen är att utreda om webbplatsen & vägledningen efter anpassning skulle kunna användas i flera europeiska länder.

³ Italien, Belgien, Frankrike, Tyskland, Malta, Nederländerna, Portugal och Slovenien

Referenser

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

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2017). *Youmo i praktiken - en vägledning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Regeringsbeslut (2016a). *Regleringsbrev för budgetåret 2017 avseende Myndigheten för ungdoms och civilsamhällesfrågor*. U2016/05227/UF, U2016/05429/UF (delvis), U2016/05627/UF.

Regeringsbeslut (2016b). *Uppdrag om informationsinsatser rörande hälsa och jämställdhet för nyanlända och asylsökande barn och unga*. S2016/02759/JÄM.

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

Ekonomisk redovisning

Informationsinsatser rörande hälsa och jämställdhet för nyanlända och asylsökande barn och unga

I enlighet med regleringsbrev för budgetår 2017 för Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (Regleringsbrev U2017/01398 UF, U2017/02966/UF, U2017/03289 UF m.fl. med hänvisning till uppdrag S2016/02759/JÄM) får myndigheten 8 000 000 kronor till uppdraget Informationsinsatser rörande hälsa och jämställdhet för nyanlända och asylsökande barn och unga.

Nedan följer en redovisning för hur myndigheten har använt medlen.

Verksamhetskostnader	804 680,66 kronor
Bidrag till Stockholms	
Läns landsting	4 500 000,00 kronor
Personalkostnader:	2 605 240,65 kronor
<hr/>	
Summa:	7 909 921,31 kronor
Outnyttjade medel	90 078,69 kronor ⁴

⁴ Beror främst på personalbortfall under slutet av året och svårighet att nyrekrytera på grund av myndighetens omlokalisering.

Bilagor

1. Inbjudan till samverkan
2. Inbjudan till Rätt att veta!
3. Annons i Framtidens kommuner och landsting
4. Inbjudan till webbseminarier
5. Youmo i Praktiken – En vägledning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet

Bilaga 1: Inbjudan till samverkan



Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällesfrågor

1 (2)

Datum

2017-02-02

Dnr 0139/17

Hur kan professionella samtala och stödja unga nyanlända och asylsökande i frågor som rör sex, hälsa och jämställdhet?

Många unga nyanlända saknar kunskap om var de ska få tag på information om exempelvis hälsa, sex, jämställdhet, relationer och vilka rättigheter de har i Sverige. Nu kan din länsstyrelse, bli en av några utvalda aktörer som under 2017 får kostnadsfri utbildning. En utbildning i hur yrkesverksamma som möter unga nyanlända och asylsökande barn och unga kan bli bättre på att prata om frågor som rör hälsa, jämställdhet och sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter utifrån sajten youmo.se¹.

Vi söker efter intresserade samarbetspartners för en endagsutbildning hösten 2017. Du som länsstyrelse har den roll som behövs för att vara vår viktiga samarbetspartner i att utbilda yrkesverksamma som möter unga nyanlända i att samtala om dessa viktiga frågor.

Låter det intressant? Klart det gör! Anmäl intresse till MUCF senast 1 mars till anna.westin@mucf.se

Anmäl dig!

Vad? Utbildningen kommer innehålla kunskapshöjande föreläsningar och metoder för att underlätta samtal med unga kring sex, hälsa, jämställdhet, rättigheter, normer och relationer.

Vem och vilka? Målgrupper för utbildningen är aktörer inom ditt län som i sin profession möter unga nyanlända. Det kan vara personal inom skola, elevhälsa, HVB-hem, stödboenden, gode män, ungdomsmottagningar, familjehem eller liknande.

¹ Youmo är en webbplats med information om sex, hälsa och relationer på fem språk och som vänder sig till nyanlända och asylsökande barn och unga i åldersgruppen 13-20 år. Youmo tas fram av den nationella webbaserade ungdomsmottagningen UMO vid Stockholms läns landsting i samverkan med MUCF.

Hur? Vi på MUCF står för föreläsningar och workshop, men vi behöver din hjälp med lokal, förtäring och att bjuda in rätt deltagare.

När? Under hösten 2017

Till vem? Hör gärna av er om ni har frågor och anmäl intresse senast den 1 mars till Anna Westin.

E-post: anna.westin@mucf.se Telefon: 08- 566 219 73

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor tar fram kunskap om ungas levnadsvillkor och om det civila samhällets förutsättningar. Vi ger stöd till föreningsliv, kommuner och internationellt samarbete.

Läs mer på www.mucf.se

Följ oss på facebook: facebook.com/mucf.se

Prenumerera på vårt nyhetsbrev: www.mucf.se/nyhetsbrev

Bilaga 2: Inbjudan till Rätt att veta

Rätt att veta!

En utbildning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet

Länsstyrelsen i Hallands Län, Region Halland och Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) bjuder in till en utbildningsdag om hur vuxna som möter unga nyanlända kan prata om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet med utgångspunkt från sajten Youmo.se

Många unga nyanlända saknar kunskap om var de ska få tag på information om exempelvis hälsa, sex, jämställdhet, relationer och vilka rättigheter och skyldigheter de har i Sverige.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF), Region Halland och Länsstyrelsen vill därför bjuda in till en dag med kunskapshöjande föreläsningar och metoder för att underlätta samtal med unga nyanlända om dessa viktiga frågor med utgångspunkt från sajten Youmo.se.

Målgrupp: Utbildningen vänder sig till vuxna som möter unga nyanlända. Det kan vara personal inom skola, elevhälsa, HVB-hem, stödboenden, gode män, ungdomsmottagningar, fritidsledare, familjehem eller liknande.

Tid och plats:

Tisdag 26 september, 9-16 i Folkets hus, Varberg

Anmälan:

Via [kalendern på Länsstyrelsens webbplats](#)

Sista anmälningsdag:

19 september

Kontakt:

Vid frågor kring anmälan, lokal och mat: thijs.den.teuling@lansstyrelsen.se

Vid frågor kring utbildningens innehåll:

anna.westin@mucf.se

Övrigt:

Utbildningen är kostnadsfri. Deltagarna bjuds på fika och lunch. Det finns ett begränsat antal platser och anmälan är bindande.

Varmt välkommen!

Program

08.45 Registrering

09.00 Välkomna och presentation av dagen

09.15 Introduktion till vägledningen

"Youmo i praktiken"

Representant från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF)

09.45 Vad är Youmo.se?

Förra året gjordes en behovsanalys av vad unga nyanlända behöver och på vilket sätt information om hälsa och jämställdhet bör presenteras. Resultat är Youmo.se. I föreläsningen berättar vi om resultaten från behovsanalysen och presenterar sajten.

Representant från UMO – Ungdomsmottagningen på nätet

10.30 Paus

11.00 TMO- Traumamedveten omsorg

Traumamedveten omsorg (TMO) är ett forskningsbaserat förhållningssätt för vuxna som möter traumatiserade barn och unga i vardagen. Föreläsningen ger såväl kunskap om trauma och traumats påverkan på den unga som konkreta verktyg för att kunna möta den unga på ett adekvat sätt.

Utbildare från Rädda Barnen

12.00 Lunch

13.00 Hur kan vuxna samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet?

(inklusive paus) Sandra Dahlén föreläser och håller interaktiva övningar utifrån vägledningen Youmo i praktiken med fokus på sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter, normkritik och jämställdhet.

Sandra Dahlén - utbildare, föreläsare och konsult i frågor som rör genus, diskriminering och sexualitet

16.00 Sexuell och reproduktiv hälsa, i Hallands Län

Farhad Khaghani från Noaks Ark berättar om insatserna till ensamkommande ungdomar samt personal vid EKB-hem och ungdomsmottagningar som pågår i Hallands Län

16.30 Avslutning

Bilaga 3:

Annons i Framtidens kommuner och landsting

© NextMedia

MUCF utbildar vuxna i samtal med unga

I början av 2017 fick Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor (MUCF) i samverkan med Ungdomsmottagningen på nätet (UMO) ett uppdrag att utbilda personer som möter unga nyanlända i hur de kan samtala om frågor som rör hälsa, jämställdhet och sexualitet med utgångspunkt från sajten Youmo.se.

Författade en vägledning

Myndighetens del av uppdraget har huvudsakligen varit att fokusera på att utbilda vuxna som möter nyanlända i olika sammanhang. Målet är att visa hur de kan öppna en dialog och skapa tillåtelse till samtal med unga, även

i

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor är en statlig myndighet som tar fram kunskap om ungas levnadsvillkor och om det civila samhällets förutsättningar. Vi ger bidrag till föreningsliv, kommuner och internationellt samarbete.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor
www.mucf.se
[Facebook.com/ungciv](https://www.facebook.com/ungciv)

mucf | Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor
.se

kring frågor som ibland kan anses känsliga.

– Oavsett om du talar svenska eller ej är det din rättighet att få ta del av den här informationen. Därför författade vi Youmo i praktiken, en vägledning som ska stödja vuxna i hur de kan börja prata om dessa frågor med unga nyanlända på ett inkluderande sätt, säger Anna Westin, utredare vid MUCF.

Vägledningen Youmo i praktiken ger stöd för att både hålla enskilda samtal och samtal med unga i grupp och den är skriven för att tilltala och passa olika professioner och andra som möter unga nyanlända.

Materialet blir tillgängligt för alla

Nästa steg var att utforma heldagsutbildningar i samverkan med länsstyrelser, landsting och regionförbund. Intresset var så stort att MUCF inte helt kunde tillmötesgå det, så framöver har myndigheten planerat att livesända en av de 10 planerade utbildningsdagarna



Anna Westin, utredare vid Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor.

samt utforma och sända tre webinarier om en timme vardera.

– Vi utgår från samma information och samma utbildare som under utbildningsdagarna. Fördelen med det digitala materialet är att det kommer att vara tillgängligt för alla som kommer i kontakt

med nyanlända på något vis. Det är vår förhoppning att vägledningen Youmo i praktiken och utbildningarna tillsammans med sajten youmo.se ska bidra till att fler unga i Sverige får den kunskap kring hälsa, jämställdhet och sexualitet som de har rätt till, avslutar Anna Westin.

Bilaga 4: Inbjudan till webbseminarier

Webbseminarier om att prata hälsa, sex och jämställdhet med unga nyanlända

Webbversion

INBJUDAN FRÅN

mucf
.se

Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällesfrågor

November 2017



Hej!

I november och december arrangerar vi tre webbseminarier. Seminarierna bygger på vägledningen *Youmo i praktiken* som handlar om att prata med unga nyanlända om hälsa, sexualitet, jämställdhet och relationer.

Utbildningarna vänder sig till vuxna som möter unga nyanlända i sin yrkesroll eller genom sitt ideella engagemang.

Syftet med webbseminarierna är att du som deltagare ska bli bekant med vägledningen och ha kunskap om hur du kan arbeta med den.

Utbildningstillfällen och praktisk information

Youmo i praktiken: kropp och sexualitet, 24 november kl. 10–11.

Sista anmälningsdag är den 21 november.

Youmo i praktiken: Traumamedveten omsorg (TMO), 5 december kl. 14–15.

Sista anmälningsdag är den 29 november

Youmo i praktiken: jämställdhet och att stoppa kränkningar, 14 december kl. 10–11.

Sista anmälningsdag är den 11 december.

Webbseminarierna är fristående men det är bra att gå alla tre. Youmo i praktiken innehåller övningar och hänvisar till sajten youmo.se. Sajten innehåller i sin tur information om kroppen, sexualitet, hälsa och relationer för 13–20-åringar på olika språk.

[Program och anmälan](#)

Välkommen!

Våra andra nyhetsbrev

[Vidgade vyer](#) om utbyten och internationellt samarbete

[Temagruppens nyhetsbrev](#) om unga i arbetslivet

MUCF: s nyhetsbrev

[Prenumerera gärna på vårt nyhetsbrev](#) om du är intresserad av nyheter och information från oss.

Följ oss i sociala medier



Dela detta nyhetsbrev



© Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) 2017

MUCF tar fram kunskap om ungas levnadsvillkor och det civila samhällets villkor och utveckling. Vi ger bidrag till föreningsliv, kommuner och internationellt samarbete.

Box 17801, 118 94 Stockholm | Medborgarplatsen 3 | 08-566 219 00 | info@mucf.se | www.mucf.se

Avregistrering



Youmo i praktiken

En vägledning om att samtala med unga nyanlända
om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet



Kroppen



Kärlek och vänskap



Sex



Jag



Familj



Tobak, alkohol och droger



Våld och orättvisor



Att må dåligt



Att ta hjälp

Förord

Många unga nyanlända saknar kunskap om var de ska få tag på information om exempelvis hälsa, sex, relationer och vilka rättigheter de har i Sverige. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor, MUCF, fick våren 2016 i uppdrag att i samverkan med den nationella webbaserade ungdomsmottagningen UMO inom Stockholms läns landsting ta fram och sprida en webbsida med information om hälsa och jämställdhet med fokus på sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter, SRHR, riktad till unga nyanlända. Webbsidan lanserades våren 2017 och har fått namnet youmo.se.

Denna vägledning är ett komplement till youmo.se och vänder sig till vuxna som möter unga nyanlända. Vägledningens syfte är att möjliggöra och underlätta för vuxna att våga börja prata om hälsa, jämställdhet, sex, rättigheter, normer och relationer med unga nyanlända på ett inkluderande sätt. Vägledningen ger stöd för att både hålla enskilda samtal och samtal med unga i grupp och den är skriven för att tilltala och passa olika professioner och vuxna som möter unga nyanlända. Det är vår förhoppning att *Youmo i praktiken* tillsammans med sajten youmo.se ska bidra till att fler unga i Sverige får den kunskap kring hälsa, jämställdhet och SRHR som de har rätt till.

Lena Nyberg, generaldirektör,
Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor

Innehåll

6 Youmo i praktiken

8 Del 1: Grundläggande fakta och perspektiv

- 8 Unga – så lika och så olika
- 10 En annorlunda syn på sexualitet i Sverige
- 12 Vi och dom
- 13 Ungas rätt – din grund
- 14 Lyft på locket
- 18 Tips innan du samtalar

22 Del 2: Metoder för samtal

23 Kroppen

24 För enskilt samtal

- 24 Att bli gravid

26 För grupp

- 26 Pubertet
- 29 Quiz om myter
- 32 Att bli gravid
- 34 Din kropp du bestämmer

36 Kärlek och vänskap

38 För enskilt samtal

- 38 Att få vänner
- 39 Att bli tillsammans

40 För grupp

- 40 Att få vänner
- 41 Massa olika kärlek
- 42 Att bli tillsammans

44 Sex

49 För enskilt samtal

51 För grupp

- 51 Sexlust
- 52 Okej sex
- 54 Stoppa kränkningar

56 Jag

60 För grupp

- 60 Männsliga rättigheter
- 61 Jämställdhet

64 Familj

68 För enskilt samtal

- 68 Sluta kontrollera

69 För grupp

- 69 Sluta kontrollera



70 Tobak, alkohol och droger

72 För enskilt samtal

72 Riskbruk

73 För grupp

73 Alkohol och hälsa

74 Våld och orättvisor

79 För enskilt samtal

79 Sexuella övergrepp

80 För grupp

80 Sexuella övergrepp

81 Var går gränsen?

84 Att må dåligt

88 För enskilt samtal

88 Trauma

89 För grupp

89 Må dåligt

90 Vad mår du bra av?

92 Att ta hjälp

94 För enskilt samtal

94 Hitta rätt vård

95 För grupp

95 Hitta rätt vård

96 På ungdomsmottagningen

Youmo i praktiken

Skriften är till för dig som möter unga nyanlända – i ditt yrke 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 nyanlända, har du stora möjligheter att vara en viktig samtalspartner. 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,

tigrinska, somaliska, arabiska och engelska). Flera av texterna, bildspelen och filmerna på youmo.se kan med fördel användas som samtalsunderlag.

Den här vägledning guidar läsaren kring de ämnen sajten tar upp, ger förslag på ingångar och konkreta tips på förhållningssätt och 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 nyanlända i Sverige eller inte. Sajtens innehåll och vägledningens tips och metoder är dock särskilt anpassade för de som inte talar bra svenska och som kan behöva en mer grundläggande guidning i hur det svenska samhället fungerar.

youmo.se

för unga 13–20 år

på lätt svenska, dari,
tigrinska, somaliska,
arabiska och engelska

Vägledningens upplägg

Del 1: Grundläggande

fakta och perspektiv

innehåller generell information och olika perspektiv som är bra att ha som utgångspunkt i mötet med unga och som förklarar hur youmo.se och den här vägledningen fungerar.

Del 2: Metoder för samtal

är en metoddel som är direkt kopplad till materialet på youmo.se och strukturerad efter sajtens olika ämnesrubriker: 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 en 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 många kan mötet med dig vara första gången de kommer i kontakt med information om dessa ämnen. Du behöver inte kunna svara på alla frågor, men kunna guida den unge till mer information eller det stöd som hen behöver.

Använd youmo.se och denna vägledning för att lära dig mer, hitta rätt ton och ingångar att använda i möten med unga. Ju tryggare du känner dig med olika ämnen desto tryggare kommer den unge 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 unga nyanlända funderar på möter du även 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.

DEL 1: Grundläggande fakta och perspektiv

Unga – så lika och så olika

Unga har över hela världen 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 pubertetsförändringar, 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 kroppskomplex och någon märker att den inte har den könsidentitet eller den sexuella läggning som förväntas av omgivningen. En del är starkt religiösa och andra övertygade ateister. Någon har inte gått hand i hand med en person som den är kär i medan en annan varit gift i några år.

På samma sätt växer unga upp i olika sammanhang. En del kommer från högutbildade hem i storstäder och andra från jordbrukarfamiljer på landsbygden. En del unga har levt väldigt skyddade liv eller tidigt tagit stort ansvar som exempelvis försörjare. En del hör bomber detonera på natten medan andra sover i tystnad. En del bär på individualistiska traditioner för äktenskap, val av partner och kärlek och andra på kollektivistiska.

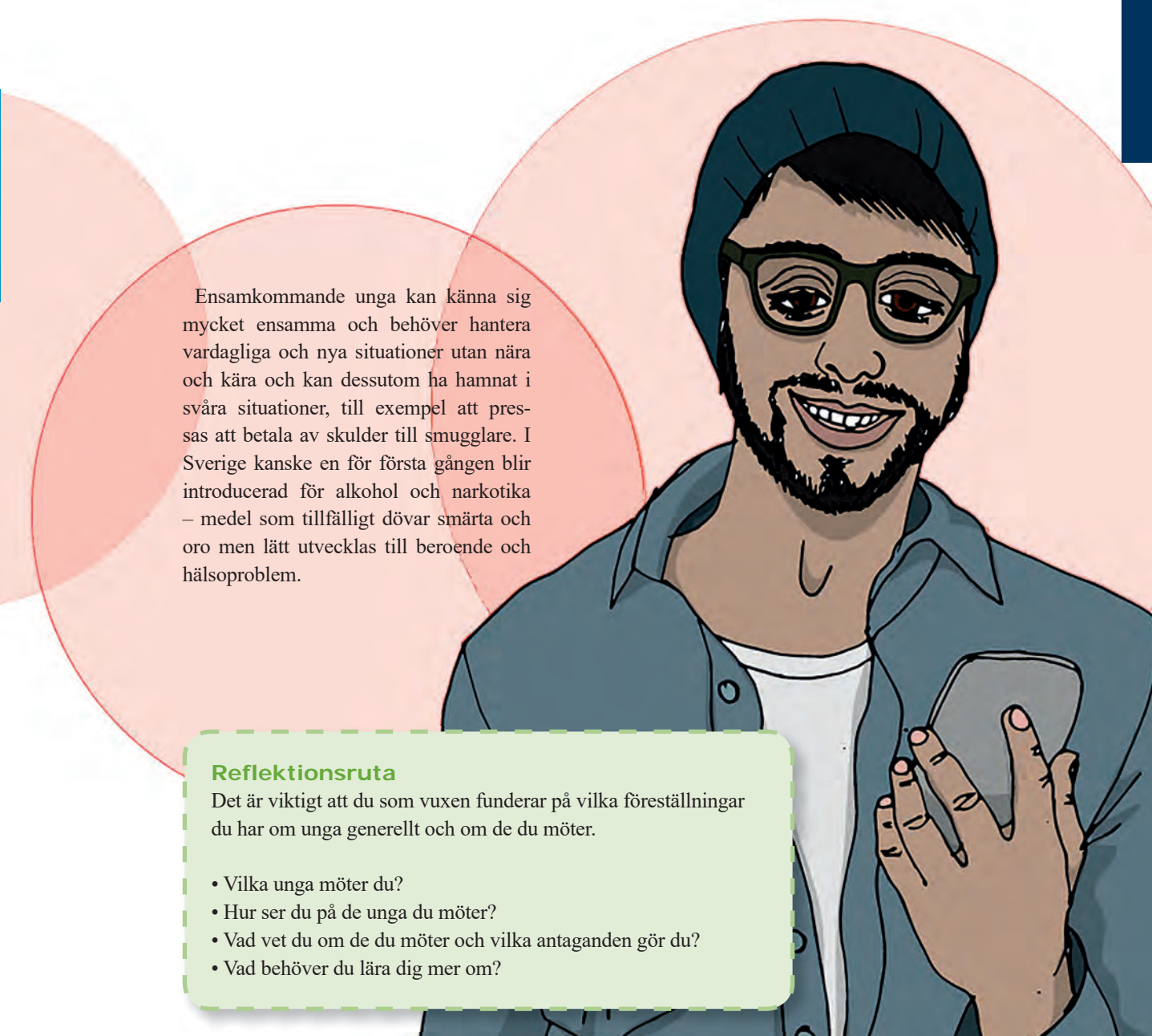
En del växer upp i trygga familjer medan andra är rädda för sin – skillnader som finns i Sverige liksom i övriga världen. Oavsett bakgrund har unga samma rättigheter, vilket är utgångspunkten för denna vägledning.

Unga i kris

Sajten youmo.se vänder sig till unga nyanlända och asylsökande. 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 ett svenskt välfärdssystem, lagstiftning 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 genom 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 mår en bra för första gången på länge. Men många unga som flytt bär på trauman då anledningen till flykten varit krig, förföljelse och våld.

Själva flykten har för många inneburit svåra upplevelser, men även första tiden i Sverige kan innebära svåra prövningar, till exempel om en går igenom en asylprocess. Därför mår många dåligt, vilket yttrar 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.



Ensamkommande unga kan känna sig mycket ensamma och behöver hantera vardagliga och nya situationer utan nära och kära och kan dessutom ha hamnat i svåra situationer, till exempel att pressas att betala av skulder till smugglare. I Sverige kanske en för första gången blir introducerad för alkohol och narkotika – medel som tillfälligt dövar smärta och oro men lätt utvecklas till beroende och hälsoproblem.

Reflektionsruta

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

- Vilka unga möter du?
- Hur ser du på de unga du möter?
- Vad vet du om de du möter och vilka antaganden gör du?
- Vad behöver du lära dig mer om?

Referenser

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

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

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.

En annorlunda syn på sexualitet i Sverige

När unga kommer till Sverige kan de hamna i förvirrande situationer där saker och ting inte längre är självklara eller ens begripliga. En person som inte växt upp i Sverige, eller i ett liknande samhälle, förstår inte alltid vad som förväntas av en. Missförstånd och jobbiga situationer kan uppstå, vilket skapar osäkerhet och en risk att personen isolerar sig, får sämre hälsa och svårare att skapa ett meningsfullt liv i Sverige.

I vissa avseenden är Sverige likt många andra länder. De allra flesta umgås över könsgränser 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 vanliga serier och filmer. I stora delar av världen ser det inte ut så här och det kan vara förvirrande och chockartat att möta denna kultur.

Dessutom 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 två länder som var först 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 och Sverige var också först i världen med att 1970 införa särskilda ungdomsmottagningar.

Under 1990-talet var Sverige först i världen med förbud av 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 det mest sekulära landet i världen. Religiösa ledare har inte någon stark röst i samhället, vare sig det rör sig om politik eller sexualitet, och få svenskar reglerar sitt sexliv utifrån religion. Det kan även tilläggas att Sverige, likväl som andra liberala demokratier, är individualiserat på så sätt att individer och familjer kan leva ganska olika slags liv utan att samhället går in och försöker reglera detta.

”De andra” som konstiga

Den syn på sexualitet och relationer som skapats i Sverige är alltså ganska unik i världen. Om en vuxit upp i Sverige, eller levt här en längre tid, är det dock lätt att glömma detta. En kan få uppfattningen att det är ”de andra” som kommer till Sverige som är konstiga i sin syn på sexualitet och relationer när det internationellt sett är Sverige som är unikt och därmed kan ses som konstigt. För den som levt i Sverige en längre tid kan det vara fruktbart att se på Sverige med detta utifrån-perspektiv för att bättre förstå unga nyanländas funderingar och reaktioner. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg och förmedla sådant som att rätten att bestämma över sin kropp är universella rättigheter, inte specifikt svenska (läs mer om detta i *Ungas rätt – din grund*).



Reflektionsruta

- Hur uppfattar du synen på sexualitet och relationer i Sverige?
- Vad är bra och vad kan vara problematiskt?

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.

Vi och dom

Oavsett var en kommer ifrån är det lätt att fastna i att allt det en själv tar för självklart är det enda rätta och riktiga. Vi har alla våra egna perspektiv, men i varje samhälle finns det även mer dominerande föreställningar om rätt och riktigt. Människor har en tendens, medvetet eller omedvetet, att kategorisera och generalisera grupper av människor utifrån utseende och kultur. Majoritetsgrupper skapar dominerande föreställningar om ”vi” och ”dom” som grundar sig på starka stereotyper, ofta i form av förenklade föreställningar av ”dom andras” egenskaper. ”Dom andra” buntas ihop och anses vara lika varandra. Rasistiska stereotyper kan exempelvis vara ”så är dom i Afrika” (som är jordens näst största kontinent) eller ”muslimska kvinnor är traditionella” (som är många miljoner från jordens alla hörn med olika kulturer och bakgrunder).

Stereotyper är utbredda bland en stor allmänhet och är kopplade till historia. Den rasism som dominerar i västvärlden i dag består av en kombination av biologiska, religiösa och kulturella argument – rasism som unga nyanlända möter. Afrosvenskar är den minoritet i Sverige som är mest utsatt för hatbrott, diskriminering och ojämlikhet inom alla samhällssektorer, till exempel inom utbildning, hälsa, boende och arbetsliv.

En annan minoritetsgrupp som drabbas hårt av strukturell diskriminering är muslimer. Unga muslimer möter rasism på olika sätt. Ny forskning indikerar till exempel hur lärare bedömde uppsatser från elever med muslimsk klingande namn sämre än de som uppfattades som svenska eller amerikanska namn.

Reflektionsruta

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

- Vad har du med dig för erfarenheter av stereotyper och vilka föreställningar bär du på?
- Vad vet du om rasism och hur kan du stötta unga som möter rasism?
- Finns det risk att du undermedvetet reagerar olika på samma beteende?

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.

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.

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

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*.

Elektronisk källa:

www.levandehistoria.se

Ungas rätt – din grund

Den här vägledningen vilar på grunden *mänskliga rättigheter*. 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 dessa verksamheter. Deklarationen om de mänskliga rättigheterna fastslog 1948 alla människors rätt till bland annat jämlikhet, god hälsa, frihet, personlig säkerhet, social trygghet och utbildning.

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, även kallad barnkonventionen, som definierar barn som varje människa under 18 år, att barn är individer och inte föräldrarnas eller andra vuxnas ägodelar. Konventionen, som Sverige undertecknat, fastslår bland annat att barns privatliv ska respekteras, att de har rätt till utbildning och god hälsa samt ska skyddas mot vanvård och mot fysiskt och psykiskt våld. Barnkonventionen som lag föreslås träda i kraft den 1 januari 2020.

Rätt till sexualundervisning och jämställdhet

På FN-konferenser under 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 fastslagits att alla unga har rätt till preventivmedel och sexualundervisning och majoriteten av världens länder har skrivit under på att kvinnors jämlikhet med män inte får frångås med argument om kultur eller religion. Mänskliga rättigheter gäller alla unga oavsett funktionsförmåga, kön, sexuell läggning, religion eller ursprung – en grund för dig att stå på när du möter unga nyanlända. Men många unga behöver också få information om att dessa internationella rättigheter existerar – information som måste göras begriplig oavsett språkfärdigheter eller funktionsvariationer.

Reflektionsruta

- Behöver du lära dig mer om mänskliga rättigheter?
- Hur kan du tydligare utgå från och stärka mänskliga rättigheter i samtal med unga?

Referenser

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

Elektronisk källa:

www.manskligarattigheter.se

Lyft på locket

Alla unga har således rätt till trygghet, god hälsa, att få information om sin kropp och sin sexualitet och att slippa diskriminering. För att dessa rättigheter ska kunna uppfyllas behöver vi vuxna skapa tillåtelse till samtal. Det är viktigt för i stort sett alla människors välbefinnande att få samtala då och då 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 unges liv och tankar. I vardagliga samtal kan det komma upp sådant som är bra och roligt och det skapar band och förtroenden som gör det lättare att ta upp svårare ämnen. Du som möter unga behöver tydligt visa att du tar ungas frågor, funderingar och erfarenheter på allvar, även sådant som kan tyckas simpelt eller tvärtom vara tunga berättelser som även för en vuxen kan vara svåra att förstå.

Skapa känsla av sammanhang

Alla som möter unga nyanlända kan verka hälsofrämjande genom att hjälpa dem att se sin tillvaro som begriplig, hanterbar och meningsfull. Den som kommer till Sverige kan behöva lära sig hantera allt ifrån dryckesvanor och barnuppfostran till jämställdhet och rättigheter. Såklart kan eller ska du inte göra dig till talesperson för Sverige

med alla olika grupper, kulturer och människor. Men du kan ändå visa genuint intresse för olika kulturer och synsätt 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 och 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.

Tänk på!

- Det är viktigt att våga fråga om signaler som oroar dig – 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 lyfta problem och utsatthet för myndighetspersoner. Det är inte helt ovanligt 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 den unge.

Reflektionsruta

- Hur skapar du vardagliga samtal?
- Vad kan du göra för att våga fråga om sådant som kan uppfattas som känsligt?

Medveten om normer

Ett sätt att vara normmedveten är att fundera på och granska vad samhället och du själv ser som självklart och inte. Alla samhällen har normer, nedskrivna och oskrivna regler, och de behövs för att vi ska kunna leva med varandra. Ofta är normer så självklara att vi inte tänker på dem, men om en själv eller någon annan bryter mot dem så märks de. Normer talar om vem som är normal och inte, vem som räknas och vem som inte gör det. På så sätt kan normer exkludera människor, erfarenheter och berättelser.

Heterosexualitet är till exempel en norm i samhället. Det kan leda till 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. Om den unge inte är heterosexuell får hen signaler om att hens identitet och erfarenheter inte riktigt "finns" i din värld och att det inte går att prata med dig om allting.

Ett inkluderande språk där en inte antar saker är viktigt. 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.

Tips

Det är bra att se över sina nätverk både inom hälso- och sjukvård, kommunala verksamheter och stöd samt föreningar. Ett tips är att även kolla upp vilka seriösa webbplatser som finns för att hitta mer information. Sajterna umo.se, rfsi.se, rfsu.se, transformering.se, tjejjouren.se, killfragor.se, mind.se och drugsmart.se, är några ställen som kan vara användbara för de ämnen youmo.se och denna vägledning tar upp.

• Vilka professionella instanser känner du till som kan hantera frågor om sexualitet, nära relationer, psykisk ohälsa, våld eller droger?

umo.se • mind.se
rfsi.se • rfsu.se
transformering.se
drugsmart.se
tjejjouren.se
killfragor.se

Genusperspektiv

En del i ett normmedvetet perspektiv handlar om att ha ett genusperspektiv. Genus handlar om könsnormer och hur de skapar ojämställdhet. Att killar förväntas vara busiga och tjejer 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 tjejer av killar lägger grunden för homofobi.

Att ha ett genusperspektiv innebär att se mönster av ojämställdhet mellan kvinnor och män och att se hur alla som inte passar in i könsmodellerna hamnar utanför. Ett genusperspektiv innebär även att se hur män generellt är norm i samhället. Skolans undervisning kan exempelvis se just mäns historia som de viktiga berättelserna och verksamheter för unga är ofta mer anpassade till killar. Detta brukar inte personalen vara

medveten om förrän de ser över undervisningen, för statistik på besökare eller räknar hur resurser fördelas könsmässigt. För att frångå killar som norm 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 maskulinitetsnormer och femininitetsnormer. Hur ska en egentligen vara för att passa in? Varför då? Och vad får det för konsekvenser?

MUCF:s ungdomsenkät 2015 visar till exempel att risken för att utöva våld är 4,4 gånger större för killar som instämmer i stereotypa påståenden om könsroller jämfört med killar som inte instämmer i påståenden om vare sig stereotypa könsroller eller stereotypa normer. Med ett genusperspektiv kan en förändra ojämlika villkor, bemöta unga som individer och förebygga och stoppa exempelvis ohälsa och våld.

Reflektionsruta

Vi ska inte vara normfria utan 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 råder i er verksamhet och vidtar åtgärder för att alla unga ska känna sig trygga och behandlas likvärdigt. Fundera även hur ni i er kommunikation tydligt kan signalera vilka ni finns till för.

- Hur kan du tydligare signalera vilka ämnen den unge kan prata med dig om?
- Vad anses normalt i samhället?
- Hur kan idéer om normalitet inkludera eller exkludera människor och erfarenheter?
- Vad tänker du är normalt?
- Vad har du med dig för kunskaper om olika människor och livsvillkor och vad behöver du fylla på med för att kunna möta olika unga på ett bättre sätt?

Inkludering och granskning

För att främja god hälsa hos unga, kunna ge rätt stöd och på allvar implementera mänskliga rättigheter behöver en vara tydlig med inkludering. Det är även viktigt att granska sig själv och den omgivning som en befinner sig i. Kanske syns enbart ljushyade personer på bild på föreningens hemsida eller så är det bara de som är gående som kommer upp på scenen.

Unga behöver även få möjlighet att diskutera normer och deras konsekvenser. Alla ämnen som berörs på youmo.se och i detta material är starkt präglade av normer. Det är svårt att samtala om kropp, sexualitet, relationer, rättigheter eller hälsa utan att komma in på uppfattningar om rätt och fel, normalt och onormalt. 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.

Med detta kommer du långt

Ett normmedvetet förhållningssätt är en ingång till att skapa trygghet, jämlika villkor och goda samtal. I förhållningssättet ingår att se sin roll som vuxen, den position en har gentemot unga. Som vuxen är det viktigt att se och respektera ungas erfarenheter. Som vuxen vet du många gånger mer än unga, men i andra fall sitter den unge på kunskaperna. Unga ska dock inte behöva utbilda vuxna 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 unge att vara just ung. Som en ödmjuk lyssnare förstår du kanske inte allting men står ändå på den unges sida. Du kan vara den person som den unge kan återkomma till gång på gång trots att hen inte alltid finner orden, ibland betar sig konstigt eller gjort något som vuxna inte tycker är bra. Du behöver inte lösa alla problem och ibland finns inte heller lösningar. Men du kan finnas som stöd – lyssna och följa med när den unge behöver någon bredvid sig.

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.

Tips innan du samtalar

Texter, bildspel och filmer 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 varit i Sverige en kortare tid. Materialet kan även göra dig uppmärksam på viktiga ämnen att ta upp och vilka perspektiv som kan vara fruktbara. Se gärna filmerna flera gånger och läs texterna högt för dig själv några gånger. Det är bra att diskutera olika ämnen med andra vuxna innan du gör det med unga.

På svenska eller på modersmålet?

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 youmo.se. 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 unge eller de unga talar bra, för att sedan visa den på svenska.

Laddade eller nya ämnen 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 om en får information på ett annat språk än modersmålet. Ett tips är att rutinmässigt avsluta alla samtal med att tala om att det finns information på flera språk på youmo.se.

I enskilda samtal

I enskilda samtal med unga kan du ge tips på Youmos texter och filmer om den unge vill ta reda på mer om ett ämne. Men en del av materialet kan även med fördel ses och läsas tillsammans för att ligga som grund för vidare samtal. Vare sig du samtalar med unga i en mer privat eller i en professionell roll vill vi här påminna om några grundläggande förhållningssätt som stärker unga, skapar förtroende och får dem att återkomma till just dig med frågor, bekymmer och glädjeämnen:

- Lyssna aktivt, sammanfatta så du ser om du förstått rätt.
- Ställ gärna frågor, men inte för många då samtalet kan få karaktären av ett förhör. För många frågor kan också leda till att du som vuxen hamnar i centrum av samtalet i stället för den unge.
- Tänk på att dina frågor inte ska handla om att stilla din nyfikenhet. Frågor kan behövas för att den unge 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 unge vidare.
- Ställ gärna öppna frågor som inte har givna svar och inled med frågeord, till exempel hur känner du nu? vad skulle du vilja ändra på? vad hände sedan?

- Tänk på att inte ställa integritetskränkande frågor i onödan. Beroende på din roll och relation till den unge ser integritet olika ut. En kurator eller läkare kan ställa frågor som en privatperson inte kan ställa. Men om något oroar dig är det viktigast att du vågar fråga om det, inte vem du är eller hur du frågar.
- Undvik skäll och predikningar. Tänk på att du får förtroenden som du behöver förvalta väl för att den unge ska växa och för att ni ska kunna fortsätta ha god kontakt.
- Visa gärna medkänsla men inte starka reaktioner. Om vuxna reagerar kraftigt så slutar unga att berätta.
- Ta vara på knasiga, grova eller nedsättande kommentarer som kommer flygande i ett rum. Om du lugnt frågar vad den unge menar, eller lugnt talar om att du inte accepterar det som sägs, visar du att du tar den unge på allvar. Det kan skapa ingångar till samtal längre fram. Och 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.
- I samtal med unga nyanlända behövs generellt mer tid än annars och ett mycket enkelt språk. Många av sajtens ämnen kan vara helt nya att samtala om och då många nyanlända även befinner sig i kris kan du behöva upprepa information och frågor.
- Tänk på att ha ett inkluderande språk som visar på öppenhet. Om ni exempelvis talar 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 tänker på?"*
- Glöm inte att samtal om vardagen och glädjeämnen är lika viktiga som samtal om problem.

Reflektionsruta

I er verksamhet kan ni behöva se över er webbplats, material som ligger framme, affischer och rutinfrågor för att visa på öppenhet och kompetens kring just dessa ämnen. Ni kan även behöva se över material och rutiner för att vara tydligt inkluderande oavsett sådant som könsidentitet, sexuell läggning eller funktionsvariation.

- Fundera på hur ni generellt bjuder in till samtal om kropp, utsatthet, psykisk hälsa, relationer och rättigheter. Hur signalerar ni att unga kan prata med er om just de här ämnena?

Att arbeta i grupp

Flera av Youmos texter och filmer 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 ni skapar denna atmosfär och om den kan förbättras på något sätt. Det behövs självklart även en god miljö för samtal i gruppen.

Tips för att möjliggöra en god miljö för samtal:

- Samtal om de ämnen som finns på youmo.se lämpar sig i grupper med fyra till tio deltagare.
- Möblera så att alla kan se varandra i ögonen.
- Avsätt ordentligt med tid då det kan finnas språksvårigheter samt kan behövas flera pauser om det finns unga som befinner sig i kris och lever med traumareaktioner.
- Ge en grupp möjlighet att få landa med varandra och känna sig avslappnade och bekväma. Inled till exempel med fika, en särskild runda eller lek.
- 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 är den som får höras mest.

- 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 och kultur eller om sin identitet och sina egna erfarenheter.

- Förklara alltid syftet med varför du tar upp olika ämnen så att motiven blir tydliga. Det kan vara lugnande för deltagarna.

- Berätta att ni kan komma in på känsliga ämnen och att det kan finnas sådant en 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.

Det är grundläggande att vara tydlig med vilka regler som gäller i en grupp – hur en får och inte får vara med varandra. Om svepande och kränkande kommentarer om enskilda personer eller grupper fallt är det nödvändigt att du som samtalsledare stoppar dem. En regel kan även vara att en inte får berätta för utomstående om vad deltagare berättat. Upprepa gärna reglerna inför varje nytt möte.

Könsuppdelat?

Precis som i alla verksamheter med unga behöver en 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 bli snudd på omöjliga att samtala om i könsblandade grupper. Maktrelationer mellan könen gör även att en del män kan ta plats på kvinnors (och andra mäns) bekostnad.

Samtidigt kan det för en del bli väldigt obehävt i könsuppdelade grupper. Könsstereotyper kan bli starkare och dessutom kan det vara svårt att ens göra indelningar – alla är inte antingen killar eller tjejer. Många lever med sin könsidentitet dold och unga transpersoner kan på detta sätt exkluderas.

Fundera på om det behövs könsseparata grupper och hur dessa 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 stävja 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.

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 för att ge olika information som en eventuellt delar upp utifrån kön utan för att ge trygghet och plats för lärande och reflektion.

Referenser

Börjesson, M. (2008). *Mästerverk och mirakel – om att arbeta med tjejgrupp*. Varberg: Argument förlag.

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.

Ungdomsstyrelsen (2011). *Öppna verksamheten – ett metodmaterial om normer och inkludering i öppen ungdomsverksamhet*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Elektroniska källor

Folkhälsomyndigheten

www.folkhalsomyndigheten.se/motiverande-samtal-om-sexuell-halsa/introduktion-till-mi/

DEL 2: Metoder för samtal



Det finns många ingångar 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 under droganvändning. Under temat kroppen 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. Hur en pubertet tas emot är självklart olika. Medan en del längtat efter förändringar och känner sig stolta blir andra besvärade eller bestörta. Kroppen är även just under ungdomstiden ofta knuten till stora identitetsfrågor om sådant som att duga, vara normal, smälta in eller sticka ut. Pubertetsförändringar kan förstärka dessa funderingar.

Reflektionsruta

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

Kunskapsnivån bland unga nyanlända kan skilja sig från den bland många svenskfödda genom att de generellt har lägre kunskaper om pubertet och könsorgan. Unga nyanlända 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 i grupp om kropp, pubertet och reproduktion kan det därför vara bra att inledande förklara 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 umo.se, rfsu.se och 1177.se. RFSU har också skrifter som till exempel *Kukkunskap*, *Fittfakta*, *Slidkransen* samt *Onanipraktika*.

Metod: Att bli gravid



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
- att tydliggöra hur ett barn inte kan bli till
- att 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. Om den unge inte förstår något får hen gärna avbryta filmen för att få förtydliganden.

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.

- En kan inte göra ett barn genom pussar, smek eller kramar – inte heller utan kläder.
- Ett barn kan inte heller bli till om två personer med penis har sex, eller två personer med snippa.
- En kan inte bli gravid genom att bada i en pool.
- Det kan inte heller bli barn om en använder kondom på penis under hela samlaget eller om den med snippa använder preventivmedel som till exempel p-piller.

Steg 5

Beroende på vad som föranlett samtalet och filmvisningen kan det vara bra att avsluta med information om att en kan göra ett graviditetstest och att när någon är gravid behöver ett beslut fattas om graviditeten ska fortgå 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 en kan prata med om en är gravid, till exempel personal på ungdomsmottagningen. Berätta även 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.

Ordlista

Ord som förekommer i filmen kan förklaras på följande sätt:

Graviditet

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

Foster

Är det som blir en bebis i magen.

Hångla

Innebär att kramas, kyssas och ta på varandra.

Munsex

Är att ha sex med munnen mot snoppen eller snippan.

Samlag

Är sex mellan människor och betyder ofta penis i slida, det är ord som ofta används av vuxna och läkare.

Penis

Är killkroppars könsorgan, ord som ofta används av vuxna och som används hos exempelvis läkare.

Utlösning

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

Spermier

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

Testiklarna

Är de två kulorna som finns under penis i pungen, där bildas spermier.

Slidan

Är en del av snippan, gången in i kroppen, ord som ofta används av vuxna, och som används hos exempelvis läkare.

Mens eller menstruation

Är en blödning som kommer ut från snippan och betyder att personen inte är gravid.

Livmodern

Finns i tjejkroppens mage, därifrån kommer mens och där kan ett foster växa.

Äggstockarna

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

Metod: Pubertet



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
- att ge grundläggande information om hur könsorgan fungerar
- att skapa tillåtelse för samtal om kropp och sexualitet.

Visa båda bildspelen om möjlighet finns. 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 som att för den som är omskuren kanske inte könet ser ut som på bilden då förhud eller blygdläppar kan vara bortskurna.

När ni sett färdigt bildspelet om tjejkroppen så berätta att alla med tjejkropp inte känner sig som tjejer. Det är bara en själv som vet vilket kön en har. Och tvärtom om det är bildspelet om killkroppen. En är det kön en känner sig som. Känner en sig som kille så är en kille. Känner en sig som tjej så är en tjej. Känner en sig som både och så är en det.

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 tjejkropp eller en killkropp. Benämna olika kroppsdelar när du ritar – huvud, hals, armar, mage, ben, fötter. Sist 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.

Ordlista

Ord som förekommer i bildspelet kan förklaras på följande sätt:

Pormask

En vit eller svart prick i ansiktet.

Finnar

Är lite större vita eller röda prickar i ansiktet.

Kåt eller sexuellt upphetsad

Är när det känns pirrigt och skönt i kroppen, det känns mer i könet som sväller och i slidan blir det vått.

Bröstvårta

Är den mörkare runda delen på bröstet.

Blygdläppar

Är delar av snippan, det finns yttre och inre blygdläppar.

Klitoris

Är en del av snippan, den synliga delen är en knapp längst upp i springan mellan blygdläpparna.

Penis

Är killkroppens könsorgan, det används ofta av vuxna och läkare.



Pung

Är delen under penisen där de två kulorna finns.

Ollon

Är delen längst ut på penisen.

Testiklarna

Är de två kulorna som finns under penisen i pungen, där bildas spermier som behövs för att kunna göra barn.



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 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.

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 lyfta ord på 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 till vilka tillfällen?

Steg 8

Glöm inte att hänvisa till youmo.se. Där kan deltagarna lära sig mer om de ämnen ni varit inne på.

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 såsom hårväxt, finnar eller större könsorgan. Till detta kan du använda en annan färg på pennan.

Det du ritat behöver inte se bra ut utan poängen är att repetera och tydliggöra pubertetsförändringar.

Tips

Information om könsorgan kan öppna för samtal och frågor om reproduktion och sexualitet. 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 den i gruppen finns tips beskrivna nedan under metoden *Att bli gravid*.

Metod: Quiz om myter



Quiz

Metoden kan användas som en fortsättning på metoden *Pubertet* som vi beskriver på sidan 25.

Syftet är

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

Steg 1

Inled quizet 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 nu gissa vad som är en myt och vad som är fakta. En myt är information som är fel, men som många ändå tror på. Ni ska nu lära er mer om detta genom en tävling i små grupper.

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. En kan också med fördel ha flera olika påståenden om ett ämne, eller enbart ha påståenden om samma ämne, om exempelvis menstruation 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. Läs tipsrutan i avsnittet *Kroppen*.

Steg 2

Dela in gruppen i smågrupper 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 (s. 30–31) och låt grupperna svara genom att lyfta upp en av skyltarna.

Ge sedan rätt svar och mer information om ämnet med ett par meningar. Gå sedan vidare till nästa påstående.

Gör gärna 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.

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 mage kan det bli barn.

2.

En ska tvätta sitt könsorgan när en har mens!

Rätt: En ska tvätta snippan som vanligt när en har mens.

3.

En kan bli gravid även om en inte ännu har fått sin mens!

Rätt: Det är när en har fått sin ägglossning som en 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 magen 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 hos en del brister 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.



RÄTT

FEL

8.

En kan se på en tjejs kropp om hon har haft sex!

Fel: En kan inte se utanpå kroppen eller inne i slidan om personen 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 spermier 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 brister lite om något kommer in i slidan.

Metod: Att bli gravid



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
- att tydliggöra hur ett barn inte kan bli till
- att 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?

Steg 4

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 5

Summera sedan tillsammans med gruppen:
- Hur kan ett barn bli till?

Tips

För att tydliggöra hur ett barn kan bli till och inte kan du rita upp en enkel tjejkropp på ett blädderblocksblad. Om du redan 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 inte heller om spermier kommer in i rumpan kan det bli barn.

Steg 6

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?

Steg 7

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

Steg 8

Avsluta samtalet med information om att en kan göra ett graviditetstest och att när någon är gravid behöver ett beslut fattas om graviditeten ska fortgå eller avbrytas. Den som är gravid har rätt att själv bestämma om hen vill fortsätta graviditeten eller inte. Berätta om vem en kan prata med när en är gravid, till exempel personal på ungdomsmottagningen, 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 9

Glöm inte att hänvisa till youmo.se. Där kan de hitta mer information om de ämnen ni varit inne på.

Ordlista

Ord som förekommer i filmen kan förklaras på följande sätt:

Graviditet

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

Foster

Är det som blir en bebis i magen.

Hångla

Innebär att kramas, kyssas och ta på varandra.

Munsex

Är att ha sex med munnen mot snoppen eller snippan.

Samlag

Är sex mellan människor och betyder ofta penis i slida, det är ord som ofta används av vuxna och läkare.

Penis

Är killkroppens könsorgan, ord som ofta används av vuxna och som används hos exempelvis läkare.

Utlösning

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

Spermier

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

Testiklarna

Är de två kulorna som finns under penis i pungen, där bildas spermier.

Slidan

Är en del av snippan, gången in i kroppen, ord som ofta används av vuxna, och som används hos exempelvis läkare.

Mens eller menstruation

Är en blödning som kommer ut från snippan och betyder att personen inte är gravid.

Livmodern

Finns i tjejkroppens mage, därifrån kommer mens och där kan ett foster växa.

Äggstockarna

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

Metod: Din kropp, du bestämmer



Film

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

Syftet är

- att lyfta den universella rätten över sin kropp
- att informera om att frågor om sex och relationer kopplat till tvång regleras av svensk lagstiftning.

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 nakna 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

Utgå gärna från några citat i filmen för att underlätta återkoppling, 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 en visa någon annan att en inte vill göra något sexuellt?

– Hur kan en visa att en vill göra något sexuellt med någon annan?

– Vad kan en göra om den andra inte respekterar att en inte vill?

– Vad kan en göra om en varit med om något som känns jobbigt?

Steg 6

Avsluta gärna samtalet med att berätta att om någon har sex med en fast en inte vill kan en bli så rädd så en blir som förstenad utan möjlighet att göra motstånd. Om någon gjort något sexuellt med en som en inte ville så kan en må dåligt av det efteråt och då är det viktigt att prata med någon om det, exempelvis en kurator på skolan eller ungdomsmottagningen. När en pratar om jobbiga saker kan en bli hjälpt att må bättre. En kan också göra en anmälan till socialtjänsten eller polisen.

Tips

Se gärna annat material på youmo.se och i denna vägledning som en förberedelse för dig att hantera dessa samtal.

Förbered dig på att även annat kan komma upp i gruppen när ni ser filmen. Filmen 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 ens familj bestämma?
- Kan en stoppa mitt i sex?
- Hur går en polisanmälan till?

Ordlista

Ord som förekommer i filmen kan förklaras på följande sätt:

Stressad

som i filmen betyder att känna att en måste ha sex – att känna sig pressad att göra något sexuellt.

Onanera

som innebär att ta på och smeka sig själv, att ha sex med sig själv.

Kyssas

som innebär att pussas med öppna munnar och med tunga.

Kärlek och vänskap

Kärlek kan vara ljummen och vardaglig eller handla om svindlande känslor och svarta bråddjup. 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 en vänner av bara farten, till exempel genom att en får klasskamrater, träffar vänner på ett boende, i bostadsområdet eller via en aktivitet. Men som ung nyanländ kan det 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 om detta utan bara någon att dela tankar och sätta ord på 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 upplevas som gränslös, påstridig och jobbig. Många unga nyanlända behöver därför tips på sociala koder för kontaktskapande och i vilka sammanhang en kan hitta nya vänner. Dessutom kan unga nyanlända även behöva stöd i att navigera kring hur en i Sverige umgås över könsgrensar.

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 såklart även i Sverige oskrivna regler för hur en kram ska gå till för att den

i svenska mått mätt inte ska vara för intim. På samma gång som en förväntas kunna umgås över könsgrensarna finns tydliga uppdelningar där tjejer och killar exempelvis kan förväntas ha olika intressen eller till och med befinna sig på olika ställen i samhället.

Nya normer för socialt samspel är såklart förvirrande och kan behöva samtalas om för att en lättare ska 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 en 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. Hur flirtar en med ögonkontakt? Vad passar sig att säga till den en är intresserad av? Hur blir en 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 nyanlända vill även reda ut hur kärlek och sexuella relationer organiseras i Sverige. Att en anses kunna älska någon som en inte ska gifta sig med kan vara förvirrande för en del, likväl som att många i Sverige tycker att det är okej att ha sex med någon som en inte är gift med. En del blir lättade över att ha kommit till ett



land med värderingar som stämmer bättre överens med de en själv har – värderingar som kanske inte stämde överens med det samhälle där de bott tidigare. 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 en andra unga som är som en själv?

Ordens olika innebörd

Tänk på att samma ord kan betyda olika saker. 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, kanske till och med vara synonymt till analsex. Eller så kan ord som används för homosexualitet uttrycka synd, perversion eller övergrepp. Ord för att be-

skriva att någon är homosexuell, bisexuell eller transperson kan också vara likadana, och precis som i Sverige kopplas homosexualitet ofta till just 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. Några böcker som handlar om unga är *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 och *Lite mer än en kram* och *Mycket mer än en puss* av Märten Melin.

Reflektionsruta


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?
- Är det bara vuxna som kan känna riktig kärlek?

Referenser

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

Metod: Att få vänner

Kärlek och
vänskap 

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
- att ge den unge konkreta tips på hur hen kan få nya vänner
- att ge möjlighet till reflektion kring sociala koder
- att informera om sociala aktiviteter som finns på orten.

Steg 1

Beroende på vad som föranlett läsandet av texten så kan den inledas på olika sätt. Det kan räcka med att exempelvis säga att ni nu ska läsa en text som innehåller en fråga och ett svar om hur en kan få nya vänner.

Steg 2

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

Steg 3

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

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

Steg 4

Avsluta gärna med samtal om vad den unge tycker om att göra och berätta om vilka föreningar och aktiviteter som finns på orten. Berätta också vad en fritidsgård är, var det ligger en sådan och vad en kan göra där. Om ni 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.

Metod: Att bli tillsammans

Kärlek och
vänskap 

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
- att ge den unge konkreta tips på hur hen kan göra för att bli ihop med någon.

Steg 1

Beroende på vad som föranlett att ni ska se filmen så kan den inledas på olika sätt. Det kan räcka med att exempelvis säga att ni nu ska se en film som ger tips på hur en kan bli tillsammans med någon en 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 kontakt togs upp?
- Finns det andra sätt en kan visa sig intresserad på?
- Hur vet en om den andra är intresserad tillbaka?
- Vad gör en sedan – om den andra verkar intresserad tillbaka?

Steg 4

Beroende på hur samtalet gått kan du avsluta genom att berätta att det inte alltid finns enkla svar på dessa frågor. Bekräfta att det inte alltid är lätt att tolka andras signaler och att alla inte blir ihop med någon under sin ungdomstid, även om det kan verka som att alla andra blir det.

Metod: Att få vänner

Text

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

Syftet är

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

Steg 1

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

Steg 2

Läs upp frågan långsamt och vänta med svaret till senare.

Steg 3

Fråga gruppen:

- Hur kan en 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 kommit upp tidigare?
- Vad tänker ni nu när ni fått alla tips samlat?

Steg 5

Avsluta gärna med att informera om vilka föreningar och aktiviteter som finns på orten. Berätta också vad en fritidsgård är, var det ligger en sådan och vad en kan göra där. Om ni 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.

Metod: Massa olika kärlek

Kärlek och
vänskap 

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
- att skapa möjlighet att sätta ord på känslor kopplat till förälskelse
- att 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 en 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 en 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 en känna kärlek för?
- Hur känns det att älska någon?
- Varför behöver vi kärlek?
- Kan vi leva utan kärlek?

Steg 4

Avsluta med att bekräfta att kärlek kan finnas i många olika former och berätta att en 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 en är intresserad av eller kär i.

Metod: Att bli tillsammans

Kärlek och
vänskap 

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
- att ge deltagarna konkreta tips på hur en kan bli tillsammans med någon
- att skapa en ingång och tillåtelse att samtala om känslor som förälskelse.

Steg 1

Börja filmvisningen med att göra metoden *Massa olika kärlek* (s. 41). Fortsätt sedan med att berätta att ni nu kommer att fokusera på attraktion, förälskelse och att bli tillsammans med den en är förälskad i eller attraherad av. För att sätta filmen i ett sammanhang ska vi nu prata om några ord:

Steg 2

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

- vara intresserad av någon
- vara attraherad

- vara förälskad
- vara kär
- älska någon

- 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 en bli kär i – någon en känner, sett, träffat en gång, gift sig med?
- Vill en alltid bli tillsammans med den en är attraherad av?
- Vad innebär det att vara ihop – vad är skillnaden med att vara med en vän?
- Vad vill en göra tillsammans med den en är kär i?

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 en 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 kan en visa sig intresserad?
- Hur länge kan en titta på någon utan att det blir konstigt eller obehagligt?
- Att flirta utan blickar – hur gör en då?
- Hur vet en om den andra är intresserad tillbaka?
- Vad gör en sedan – om den andra verkar intresserad tillbaka, hur går en vidare?

Steg 7

Avsluta gärna samtalet med att förtydliga att det inte alltid finns enkla svar på dessa frågor och att det inte alltid är lätt att tolka andras signaler. Berätta också att alla inte blir ihop med någon under sin tonårstid även om det kan verka som att alla blir det.



Ordlista

Ord som förekommer i filmen kan förklaras på följande sätt:

Hetrosexuell

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 böj. Ett ord för en tjej som blir kär i tjejer kan också vara lesbisk eller flata.

Bisexuell

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

Sex

För många unga, över hela världen, handlar sexualitet om fantasier, blygsel, pirriga känslor, tafattighet och onani. En del vill inte ha sex med andra medan det för någon annan kan vara den högsta önskan en bär på. Många unga i Sverige, liksom över hela världen, har sett pornografi, vilket kan väcka frågor och känslor om kropp, sexualitet och relationer. Man kan även behöva prata om ömsesidighet då pornografi sällan ger en rättvisande bild av det. Ju äldre unga blir, desto mer ägnar sig många åt sexuella aktiviteter med andra som att kyssas, hångla, ha smeksex med mera.

I Sverige är det vanligt att börja ha sex med andra när en är mellan 16 och 17 år. Kanske möter du unga nyanlända som redan varit gifta i några år och varit gravida, eller tvärtom unga vuxna som aldrig varit i närheten av någon sexuell aktivitet med en annan person. En del lever med hårda restriktioner kring sexualitet och starka krav på sig att inte ha sex. Det kan leda till att den unge 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.

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

Sex – ofta ett laddat ämne

Starka tabun kring det mesta som rör sexualitet är vanligt på många håll i världen. Att komma in på ämnet kan därför i vissa grupper skapa starka reaktioner. Men med respektfulla ingångar kan du få till mycket givande samtal och skapa möjligheter för ökad och stärkande kunskap.

För dig som samtalar om sex i grupp kan det vara viktigt att förklara varför ni ska göra det, exempelvis att alla har rätt till sexualundervisning enligt internationella överenskommelser och att en behöver kunskap för att kunna fatta hälsosamma beslut. Förs samtal 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.

På grund av starka tabun kanske den du möter inte ens har ord för olika kroppsdelar eller sexuella handlingar. Kanske är de enda orden som finns 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 då det finns olika sätt att ha sex på.



Ordlista

Tips på lätta sätt att förklara laddade ord:

Pussas

När två personers läppar möts. En kan också pussa på kroppen.

Kyssas

Att pussas med öppna munnar och tunga.

Hångla

Att kramas, kyssas och ta på varandra.

Strula

Kan betyda hångla men också att två personer har haft sex med varandra.

Analsex

Att ha sex i rumpan.

Samlag

Att ha sex med varandra, betyder ofta penis i slidan, ord som ofta används av vuxna eller hos exempelvis läkaren.

Sex

Det som är upphetsande och skönt att göra, som att till exempel smeka könsorganen. Många tycker att bara vissa saker är sex, som att ha samlag med penis i slidan.

Onani

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

Knulla/Ligga

Olika slanguttryck för att ha sex med varandra.

Orgasm/Att komma

En skön känsla i kroppen när en har sex själv eller med någon annan, när det är som skönast och sedan släpper.

Munsex

Kallas också oralsex, att ha sex med munnen mot könsorganen.

Kåt/Upphetsad

När det känns pirrigt och skönt i kroppen, känns mer i könet som sväller. I slidan blir det vått.



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 aldrig 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. En 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 poängtera ömsesidighet oavsett vilken sexuell aktivitet det gäller, till exempel kyssar, beröring eller samlag. Alla inblandade ska tycka att det som sker känns bra och att en har en skyldighet att känna in varandra eller fråga om en är osäker.

Tips

Material om sexualitet finns som stöd. Förutom texter, bildspel och bilder på youmo.se kan du även läsa mer på umo.se. På rfsu.se finns texter, bilder och filmer samt möjlighet att beställa skrifter och metodböcker, till exempel om *Sexualundervisning på lättare svenska*. För skolan finns information och stödmaterial från Skolverket och för hälso- och sjukvården finns materialet *Sex, hälsa och välbefinnande* från Folkhälsomyndigheten. Lotta Löfgren- Mårtensson har skrivit boken *Hur gör man? Om sex och samlevnads kunskap i särskolan* och för att enkelt kunna prata om kropp och sexualitet kan du även inspireras av appen *Privatliv* som finns på mittprivatliv.se

Reflektionsruta

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 med unga.

Gränser

Integritetsgränser kan se olika ut i olika kulturer. Medan en kroppsdel är sexuellt laddad i en del av världen är den inte nödvändigtvis det i en annan. 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 och få av oss har fått lära sig att 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 att vara tydlig med att var och en har rätt att freda sig mot det som inte känns bra. Det spelar inte någon roll vad som skett innan, om den som utsätter någon för obehag är en bekant person eller inte menar något illa. Och det spelar inte någon roll om det sker med blickar, kommentarer, fysiska närmanden eller via internet. Det som känns sexuellt obehagligt har en alltid rätt att slippa.

Sexuella trakasserier och ofredanden

Diskrimineringslagen slår fast att inga unga ska utsättas för diskriminering i skolan, på arbetsplatsen, i möte med hälso- och sjukvård eller i offentligt drivna verksamheter. Sexuella trakasserier räknas som en form av diskriminering och kan innefatta 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 eller ovälkommen sexuell beröring och ske

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*, RFSL Ungdom har material om *gränssättning kring sex, alkohol och droger* och MUCF har materialet *Ses offline? Ett metodmaterial om unga, sex och internet*. På do.se finns information om vad lagen säger om diskriminering och trakasserier.

både inom skolans värld och utanför. Att bli utsatt för sexuella trakasserier kan vara mycket obehagligt och skrämmande och få långtgående 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 den unge är beroende av.

Åskådare

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 andra killar kan bli utsatta. 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 konstruktiv väg för 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 en stoppa det som sker? Vad kan komma i vägen för att en åskådare agerar och vad kan en göra efter att ha bevittnat ett övergrepp? Samtalen hålls i syfte att förebygga våld och för att hindra att våldshandlingar upprepas.

Reflektionsruta

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.

- Hur ser du på integritet och gränser?
- 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"?
- Eller har du tankar om att just vissa killar behöver lära sig respekt, men inte andra beroende på exempelvis utländsk bakgrund eller sexuell läggning?

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.

Unga initierar vanligtvis inte samtal om sexualitet, vare sig det gäller enkla frågor eller berättelser om övergrepp, om inte den vuxne tydligt signalerat att hen är öppen för ämnet. Därför är det viktigt att fundera på hur en kan bjuda in till dessa samtal utan att det blir obekvämt eller påtvingat. Kanske kan en ha en folder om ämnet för unga framme, sätta upp en affisch med hänvisning till en infosajt eller ha kondomer i en skål framme.

För dig som arbetar professionellt med samtal är det viktigt att ha rutinfrågor för att visa på öppenhet och kompetens kring just kärlek och sex-

ualitet samt 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?

Kanske kan något av de metoder som presenteras för samtal i grupp även lämpa sig för enskilda samtal. Annars kan vi rekommendera material och ingångar som presenteras under temat kroppen.





Metod: Sexlust



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
- att skapa tillåtelse för samtal om kropp och sexualitet.

Steg 1

Inled textläsningen med information om varför ni ska läsa texten, exempelvis: Nu ska vi läsa en text om lust. En 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 en känner sexuell lust. Ett annat ord är att en är kåt. Det är bra att veta hur kroppen reagerar så en inte tror att något är fel eller missförstår vad som händer i kroppen.

Steg 2

Läs upp texten långsamt!
Ge sedan tid för frågor och inlägg.

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 en pratar om annat som hör till sexualitet. Ett tips är därför att göra metoderna under avsnittet *Kroppen* i den här vägledningen, innan ni gör de metoder som vi presenterar nedan.

Steg 3

Fråga gruppen:

- Var något svårt att förstå?
- Vad finns det för frågor nu när vi läst detta?

Steg 4

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

Metod: Okej sex



Bildspel och rörelse

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 eller olagliga
- att skapa möjlighet till reflektion kring gränser.

Steg 1

Skriv upp **OKEJ** på ett stort papper och **INTE OKEJ** på ett annat stort papper. Lägg papperen en bit ifrån varandra på golvet.

Steg 2

Inled bildspelet med att berätta att ni nu ska läsa olika frågor och svar och se ett bildspel tillsammans. Det handlar om vad som är okej att göra sexuellt och vad som inte är det, det handlar om vad den svenska lagen säger om sex. Det kan vara svårt att veta vad som gäller. Inte heller alla som är födda i Sverige vet vad som gäller. Vi kommer nu att läsa olika frågor och svar. Vi ska sedan tillsammans ställa oss på ett papper där det står okej eller inte okej.

Steg 3

Be sedan gruppen att ställa sig på eller runt lapparna.

Steg 4

Läs upp den första frågan/påståendet i bildspelet. Förtydliga sedan frågan:

1. "Är det okej att fantisera om någon i skolan, får en göra det?"

Be deltagarna att ställa sig på eller runt den lapp som de tror är rätt.

Klicka sedan vidare till svaret och läs det högt och så får den/de deltagare som står fel flytta sig till rätt lapp.

Fortsätt sedan på samma sätt med resten av frågorna/påståendena och svaren: Läs frågan/påståendet, förtydliga frågan och be deltagarna att ställa sig på den lapp de tror är okej. Klicka till svaret och läs det högt och så får den/de deltagare som står på fel lapp möjlighet att flytta till rätt lapp.

Förtydligande av fråga:

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 gå fram och ta någon på bröstet?*

7: *Är det okej att kolla på porr, får en göra det?*

8: *Är det okej att betala för sex med alkohol?*

9: *Är det okej att skicka en bild på sin penis till någon som inte har bett om det?*

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 en kan tycka olika om, men kom ihåg att bildspelet också handlar om sådant som är olagligt och inte. Det är viktigt att vara tydlig med det.

Steg 5

Avsluta bildspelet med en gemensam reflektion kring vad ni läst 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?
- Vad kan en göra om en gjort något som inte är okej?
- Hur gör en om en ser eller får veta att en kompis gör eller tänker göra något som inte är okej?
- Vad kan en göra om en varit med om något som känns jobbigt?

Steg 6

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

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

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 avslut. Du kan betona vikten av ömsesidighet och att det är bra att prata med en vuxen om en 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*.

Metod: Stoppa kränkningar



Rörelse

Metoden är en fortsättning på metoden *Okej sex* (s. 52).

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
- att ge redskap för åskådare att stoppa sexuella övergrepp
- att öppna för reflektion och samtal om maskulinitet och gruppträck.

Fyra-hörns-övning

Stoppa kränkningar är en fyra-hörns-övning som är en form av 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 en 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 bestämt att den som skrev frågan heter Ali.

Steg 3

Fortsätt med att berätta att var och en ska fundera på vad en 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 en själv 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 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 hörn hen står i.

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 en själv tycker.

Steg 8

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

Tips

Om du bedömer att språkkunskaperna inte räcker till för att förstå övningen och de olika alternativen i hörnen kanske värderingsövningen Ja, nej, kanske passar bättre. 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.

Steg 9

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

- Vad finns det 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?
- Det är vanligast att just killar utför sexuella trakasserier eller ofredanden – varför tror ni att det är så?
- I vilka andra sammanhang kan killar trakassera tjejer eller andra killar? På vilka olika sätt kan en stoppa det?

Steg 10

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

Jag

Under rubriken *Jag* fokuserar vi på identitet med utgångspunkt i ämnen som rättigheter, jämställdhet, könsuttryck, könsidentitet och sexuell läggning. De mänskliga rättigheterna är universella och omfattar därmed alla människor. 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 även i Sverige finns det mycket att göra. Kunskap om mänskliga rättigheter ska ingå i svensk skolgång, men alla som är födda i Sverige eller har bott en längre tid i landet känner ändå inte till rättigheterna.

Det är viktigt att komma ihåg att det inte är en specifikt svensk eller västerländsk företeelse att bry sig om sådant som homofobi, 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 rätt – din grund.*)

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 på vissa sätt ut i arbetet för jämställdhet genom att relativt tidigt ha infört olika lagar för att få ett mer jämställt samhälle.

År 1915 infördes en ny lag kring giftermål som ville förändra äktenskapet i riktning mot ökad jämlikhet och individualism. Sverige var först i världen med att kriminalisera våldtäkt inom äktenskapet, vilket skedde 1965. I början av 1970-talet togs sambeskattningen bort i Sverige, något som ledde till att Sverige var det land i världen som hade störst andel kvinnor som började lönearbeta utanför hemmet. Då fick även en kvinna själv börja bestämma om abort. År 1985 föll kvinnomisshandel under allmänt åtal och sågs därmed inte längre som familjens privata angelägenhet. Den svenska föräldraförsäkringen är internationellt sett mycket generös och pappor fick tidigt ta ut föräldraledighet.



Sverige var först i världen (tillsammans med Danmark) med att göra det lagligt med 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. Men det betyder inte att kvinnor och män är jämställda på alla områden i praktiken, trots att många svenskar har den bilden. Det är därför vi har jämställdhetspolitiska mål. Kvinnors och mäns arbete värderas till exempel fortfarande ofta olika och kvinnor förväntas ta huvudansvar för hem och barn i heterosexuella relationer.

Normer och 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. Detta 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.

Ordlista

Förklaring till olika begrepp:

Könsidentitet

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

Könsuttryck

Kläder, kroppsspråk, frisyr med mera.

Biologiskt kön

Könsorgan och hormonnivåer.

Juridiskt kön

Det som står i ens pass och framgår av ens personnummer.

Transperson

Ett paraplybegrepp som omfattar en mängd olika transidentiteter. Gemensamt för transpersoner är att en är en person vars könsidentitet, juridiska kön och biologiska kön inte hänger ihop enligt normen. Trans kan exempelvis vara att födas med en snippa men känna sig som en kille och därmed vilja genomgå en könskorrigering för att kropp och personnummer ska överensstämma med ens könsidentitet. Begreppet har inget med sexuell läggning att göra.

Cisperson

En person vars könsidentitet, juridiska kön och biologiska kön alltid hängit ihop enligt normen, det vill säga en person som inte har erfarenhet av att vara transperson. Begreppet har inget med sexuell läggning att göra.

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 följer normen och andra inte. Någons kön skapar också förväntningar på vem personen 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 – 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, var en kommer ifrån, har för funktionsförmåga, religion eller sexuell läggning.

Arbetar du inom en verksamhet som möter unga är det viktigt att se över hur ni systematiskt kan skapa goda villkor 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 mot könsförväntningar och orättvisor. Det görs bland annat genom att stå upp för den en är, klä sig hur en vill, själv välja sexpartner eller att välja eller välja bort sysslor som ofta könsuppdelas. Kvinnor och hbtq-personer organiserar sig och människor flyr för att de kämpar för mänskliga rättigheter.

Tips

För dig som vill hitta mer kunskap i genus- och hbtq-frågor finns mycket att inspireras av. Om du söker på ordet jämställdhet på urplay.se hittar du många korta filmer och avsnitt om jämställdhet. Under temat normkritik kan du även hitta avsnitt som handlar om dessa frågor. På raddabarnen.se kan du läsa mer om mänskliga rättigheter och ladda ned material och på levandehistoria.se kan du bland annat läsa materialet *Hbtq, normer och makt*. På rfsi.se och på rfslungdom.se finns mycket information och material om hbtq-personers livsvillkor och heteronormativitet, liksom på umo.se. MUCF har broschyren *Hbtq-personers rättigheter i Sverige* och skriften *Stödjande och stärkande – Unga hbtq-personers röster om identitetsstärkande och hälsofrämjande faktorer*.

Reflektionsruta

Funderingar kring kön och sexualitet

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?

Föreställningar om religion och etnicitet

Fundera även på om stereotypa föreställningar om religion och etnicitet kan komma i vägen för ett individuellt och respektfullt bemötande.

- Har du olika förväntningar på tjejer från Sverige och tjejer från andra länder, killar från Sverige eller de som är nyanlända, och vad får det i så fall för konsekvenser?

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). *Åkta makar – externa skribenters artiklar*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Elektroniska källor
Folkhälsomyndigheten
www.jamstall.nu

RFSL Ungdom
www.transformering.se

Metod: Mänskliga rättigheter



Text

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

Syftet är

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

Steg 1

Inled texten med ett kort samtal och information om mänskliga rättigheter, ungefär så här: Fråga gruppen om de 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. Dessa gäller alla, oavsett vilket land en kommer ifrån, vilket kön en har, etnicitet, hur kroppen ser ut eller fungerar och så vidare – alla ska ha samma grundläggande rättigheter. En får alltså inte bli diskriminerad, alltså få sämre villkor för att en exempelvis är tjej, är homosexuell eller har en funktionsnedsättning. 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.

Steg 3

Reflektera tillsammans över det ni sett 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 i filmen
Du bestämmer över din kropp.



Metod: Jämställdhet



Text

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

Syftet är

- att ge information om svensk jämställdhetspolitik
- att ge möjlighet att börja reflektera över synen på kön i Sverige, likväl som i andra länder
- att ge möjlighet till reflektion över hur olika villkor är kopplade till kön.

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. Någon som vet vad det är? Det är hur det är att vara tjej och kille, och hur det är mellan tjejer och killar och att tjejer och killar ska ha samma villkor i livet – ska 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 har ska en 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?

Steg 5

Använd även gärna frågor från texten, till exempel:

- *Hur är det för dig: 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?*
- *Har du eller någon du känner gått emot andras krav på hur en ska vara som kille eller tjej? Vad hände då?*
- *Hur kan en peppa sig själv om en går emot krav på hur en ska vara som kille eller tjej?*
- *Hur kan en stötta någon annan som vill gå emot krav på hur en ska vara som kille eller tjej?*
- *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 en kan tycka olika, men allt får en inte enligt lag uttrycka – en får inte kränka andra hur som helst. Alla har också samma rättigheter att utbilda sig, vara trygga, få en meningsfull fritid och bestämma över sin kropp. Om ni 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 vi kan göra det mer jämställt i samhället?*

Familj



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 norm om kärnfamiljen och det är vanligt att dra en gräns mellan kärnfamiljen och släkten. Så ser det dock inte ut överallt i världen.

I Sverige är det också vanligt att vara sambo och en kan välja om en vill gifta sig religiöst eller borgerligt. Så ser det inte heller ut över hela världen. Det dock många svenskar delar med resten av världen är att det är vanligt att familjemedlemmar förväntas inta olika roller baserat på kön. Vem som ska vara huvudförsörjare, se till att bilen fungerar, att det finns hela och rena kläder till barnen, eller se till att ha med en present till födelsedagskalaset är ofta könskodade uppgifter i familjer med en mamma och en pappa. I andra delar av världen kan uppdelningar se ut på liknande sätt, men kanske är det också exempelvis bara pappan som förväntas ha kontakt med myndigheter och skola eller en moster som fungerar som familjens ”psykolog”.



Unga nyanlända som du möter kan ha kommit 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 hos denna finna trygghet och lugn, eller befinna sig i en familjekris. Att börja ett nytt liv i ett annat land med nya normer och strukturer kan vara påfrestande för en familj som inte ens till en början talar svenska. Tidigare familjeroller kan förändras på ett för den unge positivt eller negativt sätt.

Uppfostran

I samtal med unga nyanlända 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 dock föräldrar olika åsikter om, även inom olika familjer. Att vilja sitt barn gott betyder dock inte att en 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 – fast det 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 våld än vad tjejer är. På detta sätt begränsar 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 brev eller dagböcker. Barn har också rätt till exempelvis vila, god hälsa, att uttrycka sina åsikter, tro på en gud eller inte och att få tillgång till information via exempelvis internet och tv.

När uppfostran handlar om mycket kontroll och många begränsningar närmar det sig isolering och psykisk misshandel, vilket är olagligt i Sverige. När en familj eller släkt utövar kontroll över en individ i gruppen, och genom begränsning av livsutrymme, hot eller våld, försöker hindra individen att bryta mot gruppens normer talar en om kontroll och våld i hederns namn, eller hedersrelaterat våld och förtryck. Detta förtryck drabbar framför allt tjejer och är kopplat till synen på sexualitet.

I hedersnormer ingår ofta starka förväntningar på hur tjejer ska vara och klä sig, krav på att gifta sig och att inte ha sex före äktenskapet. Normerna kan vara liknande normer om kön och sexualitet som finns i samhället i stort, men är starkare och tjejers beteende ses som en hedersfråga för hela familjen eller släkten. Det här påverkar 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 drabbas killarna genom att de fostras att kontrollera tjejerna i familjen. Men även killarna kan kon-

trolleras och till exempel bli bortgifta mot sin vilja. Hbtq-ungdomar, oavsett kön, som växer upp i familjer med hedersnormer, kan också vara särskilt utsatta för kontroll och våld. Likväl som 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 om att det ska utsättas för något olagligt som misshandel eller frihetsberövande
- göra illa barn genom att örfila
- skada ett barn fysiskt såsom att 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 könsstympa en flicka eller ta henne till ett annat land för att könsstympa henne där.

Allt detta är olagligt och rör tvång, hot, olaga frihetsberövande, ofredande, misshandel med mera. Oavsett om någon är arg på ett barn, besviken eller upplever att det på något sätt ”provoceerar” får inte detta ske.

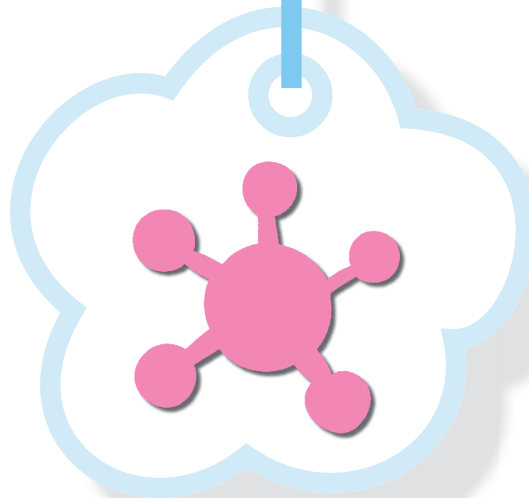
Tips

Om du vill lära dig mer om kontroll och våld i hederns namn finns information och en webbutbildning på hedersfortryck.se. Även på elektra.fryshuset.se finns information. RFSL Ungdom har tagit fram rapporten *Hbt och heder – Råd till yrkesverksamma* och MUCF har gjort kartläggningen *Gift mot sin vilja*.

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 såklart 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.

Som alltid är det viktigt att vara vaksam på vad unga signalerar. Om du märker tendenser på kontroll från familjen så fråga den unge 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 en 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 i. Arbetar du professionellt med unga är du skyldig att göra det. Du behöver inte ha bevis på att ett brott begåtts, utan det är andra som ska göra en sådan utredning.



Reflektionsruta

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.

- Hur ser du på uppfostran och hur ser du på föräldrars och barns roller?
- Kan normer eller rutiner bidra till att du missar barns utsatthet?
- Finns det en risk att du gör skillnad mellan familjer baserat på deras etnicitet, bakgrund och religion eller gör du skillnad utifrån vilket kön barnet har?
- Hur känner du inför att göra en orosanmälan?

Referenser

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

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

Elektroniska källor

Länsstyrelsen Östergötland
www.hedersfortryck.se

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor
www.mucf.se/attbligiftmotsinvilja

Metod: Sluta kontrollera



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 kontroll och våld i hederns namn
- att informera om att kontroll och våld är olagligt
- att lyfta vägar ut ur ett kontrollerande beteende
- att 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 bildspelet 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 deltagarnas läskunskaper).

Steg 3

Reflektera sedan över det ni 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 en är inblandad i detta på något sätt behöver en hjälp att ta sig ur det. Fortsätt samtalet genom att ta reda på hur situationen ser ut för den unge. Prata igenom hur ni kan gå vidare och berätta att du kan vara ett stöd. Avsluta eventuellt genom att berätta om eller hänvisa till andra instanser som behöver ta vid. Kanske behöver den unge stöd från skolans kurator, ungdomsmottagningen eller socialtjänsten, eller från en förening som Elektra, Sharaf hjältar eller RFSL:s brottsofferjour.

Metod: Sluta kontrollera



Text

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

Syftet är

- att lyfta kontroll och våld i hederns namn
- att informera om att kontroll och våld är olagligt
- att visa på vägar ut ur ett kontrollerande beteende
- att 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

Avsluta samtalet med att berätta att ingen heller får göra illa, stänga in eller skada någon. Om en är inblandad i detta på något sätt behöver en hjälp att ta sig ur det. Be gruppen om förslag på vem en kan vända sig till om en blir utsatt för kontroll och våld eller om en är den som kontrollerar och är våldsam. Nämn några olika instanser om de inte kommer upp, till exempel skolans kurator, ungdomsmottagningen, RFSL:s brottsofferjour, socialtjänsten och föreningar som Elektra eller Sharaf hjältar.

Tips

Under temat *Kroppen* finns metoden *Din kropp, du bestämmer* (s. 34) med en film som tar upp sexuella rättigheter. Den kan fungera bra att använda i samtal om familj och kontroll och våld i hederns namn.

Tobak, alkohol och droger

En drog är något som är giftigt, som gör den som använder det påverkad och som en kan bli beroende av. Förutom narkotikaklassade ämnen är även tobak och alkohol droger. Droger kan även finnas i form av exempelvis gaser eller piller som inte är narkotikaklassade.

Många som bott i Sverige en längre tid vet att droger kan skada kroppen, att det innebär risker att använda dem och att de kan vara olagliga. Men eftersom drogernas effekter kan upplevas vara positiva i början kan det som ung kännas spännande, vuxet och roligt att prova.

Bruk av alkohol och narkotika kan även dyka upp som symtom på en ottrygg tillvaro med stora påfrestningar. För unga nyanlända kan det handla om att leva med symtom på trauma, att vara orolig för sin familj eller framtid, och att samtidigt klara av skola eller arbete. Drogbruk kan bli ett sätt att tillfälligt döva oro och ångest. Det kan

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

Riskbruk, missbruk och beroende

På youmo.se och i den här vägledningen fokuserar vi särskilt på tobak och alkohol. Ungefär varannan person som röker dör tidigare än vad hen hade gjort utan rökning. Men tobak hänger även samman med andra droger då droganvändning hos unga ofta utvecklas stegvis och rökning brukar vara det första steget. Alkohol är det vanligaste berusningsmedlet i Sverige.

Unga nyanlända 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 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 en tänker mer och mer på alkohol och att drickandet påverkar ens vardag. En kanske stannar hemma från skolan eller jobbet, ljuger för vänner och familj eller tar pengar från andra. Om en blivit beroende är det svårt att sluta dricka då kroppen har vant sig vid att vara påverkad av al-

Tips

Om du behöver lära dig mer om tobak, alkohol och andra droger finns exempelvis *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 (inklusive appen Fimpaaa). CAN:s tidning AN har också ett särskilt nummer om ensamkommande och missbruk, nr 1, 2017. Det kan även vara bra att se över vad kommunen erbjuder i form av information, behandling och stöd.



kohol och suget efter alkohol är så starkt att personen inte kan stå emot.

Alkoholnorm

Samtidigt som unga nyanlända 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 konsumerar alkohol förändras, vilket kan skapa stort obehag hos unga. Kanske blir den unge också introducerad för alkohol i Sverige samtidigt som hen inte har med sig kunskaper om beteendeförändringar, beroende och skador kopplade till den drogen. Unga nyanlända kan även hamna i en situation som innebär att en familjemedlem börjar konsumera alkohol, vilket kan skapa förvirring, obehag och otrygghet.

Våga fråga!

Det är viktigt att ge information om faror med droger, men även att 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 hen 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 unge vidare för samtal eller behandling. Tänk på att det också kan vara viktigt att du pratar med andra vuxna runt den unge – finns det andra som sett signaler på risk- eller missbruk? Att förebygga missbruk handlar i mångt och mycket om att öka skyddsfaktorerna runt den unge, till exempel fritidsaktiviteter, fungerande skolgång och ett tryggt nätverk med pålitliga och engagerade vuxna runt omkring.

Reflektionsruta

För dig som arbetar i en verksamhet som möter unga är det även viktigt att prata igenom vilka rutiner ni behöver ha för att upptäcka risk- och missbruk.

- Hur ser du på olika droger och vad sänder du ut för signaler om dessa?

Referenser

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

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

UMO
www.umo.se

Metod: Riskbruk

Tobak, alkohol och droger



Text

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

Syftet är

– att skapa en ingång till att börja prata om och identifiera riskbruk.

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 *Dricka för mycket eller för ofta* fungera som ett underlag.

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 en dricker ofta vänjer sig kroppen och en 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 börjat att skadas.
- Fortsätter du att dricka fast du mår dåligt på något sätt?

Beroende på vad som föranlett samtalet kan frågorna inledas på olika sätt men du kan ex-

empelvis säga att det finns saker som kan vara tecken på att den unge har eller håller på att få problem med alkohol. Det viktigaste är inte exakt hur mycket en 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 2

Gå igenom frågorna och be om svar.

Steg 3

Fortsätt sedan genom att fråga vad den unge tänker efter alla frågor och svar. Berätta vad du tänker nu när ni gått igenom frågorna. Prata sedan igenom hur ni ska gå vidare. Beroende på situation kan du behöva berätta om vart en 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 folkhalsomyndigheten.se finns mer information om verktyget.

Metod: Alkohol och hälsa

Tobak, alkohol och droger



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
- att skapa möjlighet att ställa frågor om alkohol, beteenden, vanor, normer och hälsa.

Steg 1

Inled med ett interaktivt 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 en?
- Hur påverkas en av alkohol?
- Hur förändras människor när de dricker?

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!

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 och vad finns det för olika anledningar till att inte kunna somna?
- Vad finns det för andra anledningar till att dricka alkohol?
- Det står att alkohol påverkar sömnen negativt. Hur blir en påverkad när en 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 borde stå i svaret?

Steg 6

Avsluta gärna samtalet med att berätta vart en kan vända sig om en har funderingar kring alkohol, exempelvis till skolhälsovården eller ungdomsmottagningen och vilket stöd det finns att få i kommunen.

Våld och orättvisor

Under temat *Våld och orättvisor* fokuserar vi på diskriminering och sexuella övergrepp. Youmo.se lyfter även hedersrelaterat våld under temat *Familj*, samt konsekvenser av bland annat våldserfarenheter under temat *Må dåligt*.

Våld tar sig olika uttryck och forskare gör i dag en bred definition av våld, vilket 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 här 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 och i andra fall inte omfattas av lagen. I skalans andra ände finns grova brottsliga handlingar, till exempel fysisk misshandel, våldtäkt eller mord.

Oavsett om den lindrigare formen av våld, till exempel nedsättande språkbruk och nedvärderande attityder, är lagliga eller inte så bidrar de till andra former av våld och att våld i vissa situationer eller mot vissa grupper ses som accepterat. Våldsamma handlingar ses till exempel inte alltid som våld om det finns en så kallad jargong där

vissa personer eller grupper har en sämre position än andra. Det lindriga våldet hänger således ihop med det grova. Att stävja det lindriga våldet är viktigt för att skapa trygghet för alla, men även för att det inte ska växa till grövre våld.

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. Maskulinitetsnormer är en faktor. Ett viktigt perspektiv i ett våldsförebyggande arbete är att fokusera på maskulinitet – förväntningar på hur män ska vara. Alla killar är inte våldsamma, 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. 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 könstillhörighet? Hur kan vi stoppa våldsamma beteenden? Ett sätt att komma in på frågorna är att berätta om det utifrån våldsskalan som vi beskriver ovan.



Reflektionsruta

Det är viktigt att själv reflektera över våld och maskulinitet, och att i en verksamhet tillsammans med andra vuxna diskutera detta. Diskutera var gränsen för våld går och hur ni 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 ni prat om våld och så kallat skojbråk?
- Hur kan ni exempelvis rutinmässigt fråga om våld?

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 meriterade eller att inte få komma in på en restaurang, eller att bli trakasserad genom kränkande skämt eller kommentarer. Sexuella trakasserier räknas också 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 vi har en diskrimineringslag är att vissa grupper i samhället ofta behandlas sämre, medan andra grupper ofta behandlas bättre, trots att det är en mänsklig rättighet att slippa diskriminering. De grupper som ofta behandlas sämre får ett extra skydd genom lagen.

Utöver de former som räknas som diskriminering enligt lagen så kan människor självklart behandlas dåligt och orättvist på många andra sätt. Om någon till exempel blir sämre behandlad på grund av sin ekonomi eller sitt utseende 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.

Tips

Det finns mer att läsa om diskriminering på do.se och i boken *Svart kvinna*, av Fanna Ndow Norrby, finns samlade berättelser om afrofobi och trakasserier. På nck.uu.se finns mycket information samlad om sexuellt våld och i *Jag kallade det aldrig för våldtäkt – att möta våldtagna kvinnor* av Josefin Grände och i *Men fråga mig bara – om sexuell exploatering och hur du kan hjälpa barn och unga* finns mer om att bemöta våldsutsatta. Du kan även inspireras av RFSU:s material *Vill du?* som består av kortfilmer och lärarhandledning om ömsesidighet och kommunikation.

Sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp är ett brett begrepp som exempelvis innefattar oönskad sexuell beröring, att tvingas se på pornografi eller 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, likväl som att be ett barn under 18 år att posera sexuellt eller att fotografera det. Om ålderskillnaden mellan personerna är väldigt liten kan det dock vara tillåtet. Barn under 15 år får ha sex med varandra.

Att fråga och definiera

Sexuella övergrepp är så vanliga att det troligtvis i varje grupp du möter finns någon eller några som blivit utsatta för sexuella övergrepp, men även någon eller några som 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

Reflektionsruta

Hur hanterar du sexuella inviter från unga?

Unga som 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 unge att du aldrig kommer att utnyttja situationen. Att bestraffa den unge, eller få hen att skämmas för sitt beteende är aldrig rätt. Det är viktigt att komma ihåg att en ung person som varit eller är utsatt för sexuella övergrepp redan lever med enormt mycket skam. Den unge behöver i stället att du visar var dina gränser går och att hen får 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.

en behövt gå med på sex mot ersättning i form av mat, telefonkort, tak över huvudet och så vidare.

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 unge exempelvis hoppas på bättre chanser i asylprocessen.

Unga som blivit utsatta för sexuella övergrepp blir ofta utsatta igen. En del, särskilt killar, tenderar även att utsätta andra. Den som 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 måendet och livet i stort, utan även för att förebygga att övergrepp sker igen.

Det är viktigt att komma ihåg att många som 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 skett som övergrepp, av både offer och förövare. Det kan handla om tankar som att *”killar är såna”*, att *”så här ska det vara i ett äktenskap”* eller att *”en kille inte kan våldta en annan kille”*.

På frågor om en blivit utsatt för sexuella övergrepp, sexuellt våld, eller våldtäkt brukar de allra flesta svara nej. Men om du exempelvis i stället frågar *”Har någon haft sex med dig fast du inte ville?”* eller *”Har du behövt göra något sexuellt som du inte ville?”* så är det lättare för den unge att berätta. Om du misstänker att en ung person varit eller är utsatt för sexuella övergrepp är det dock viktigast att du vågar fråga, inte att du frågar på rätt sätt.

Våldtäkt

Det är viktigt för dig som möter unga att reflektera över de föreställningar du själv har av sexuellt våld. Kanske har du svårt att se att en förövare kan vara en trevlig person en känner eller en familjemedlem. Kanske tror du att den som blir utsatt alltid skriker och slår trots att motstånd kan ske på olika sätt, genom att trycka ihop ben, försöka vrida sig bort eller gråta. Ofta har ett offer inte gjort något synligt motstånd alls för att hen gått med på saker av rädsla eller inte sett någon annan utväg.

Att behöva ha sex med någon när en inte själv vill är alltid obehagligt. När en våldtäkt upplevs som mycket skrämmande kan den utsatte hamna i en frysreaktion och bli paralyserad för en stund och inte kunna röra sig, precis som vid andra väldigt skrämmande situationer. Våldtäkt kan även leda till att den utsatte får PTSD (posttraumatiskt stressyndrom) och får problem med att äta eller är självdestruktiv på olika sätt.

Det kan även finnas föreställningar om hur ett offer beter sig, att en alltid märker om någon blivit utsatt för sexuellt våld. Vanligt är dock att den som blivit utsatt för våldtäkt försöker fortsätta med livet som om ingenting har hänt, men mycket energi kan gå åt för att försöka tränga undan obehagliga och skrämmande minnen.

Om du får en berättelse om utsatthet för sexuella övergrepp är det bra att tänka på att:

- Ha koll på dina egna reaktioner. Visa gärna medkänsla, men inte starka reaktioner. Om du reagerar kraftigt kan den unge sluta att berätta.
- Bekräfta det den unge berättar, att det är så det brukar vara och kännas när en blir utsatt för ett övergrepp, eller tvingats att utföra eller bevittna ett övergrepp.
- Fråga inte ut den unge om detaljer. Om det är ett brott är det polisens uppgift att göra det om händelsen leder till polisanmälan.
- Ifrågasätt aldrig att det den unge berättar har hänt, varför den unge 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 unges egen vilja och önskemål så långt som det är möjligt, men kanske behöver du rådfråga någon annan, göra en anmälan 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 unge inte befinner sig i akut fara behöver dock inte anmälan alltid ske direkt. Den unge kan behöva lite tid på sig att ta till sig ert samtal.

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

Vårdguiden
www.1177.se

Metod: Sexuella övergrepp

Våld och orättvisor



Text

Metoden utgår från texten *Sexuella övergrepp* under temat *Våld och orättvisor* på youmo.se.

Syftet är

- att skapa tillåtelse att tala om sexuellt våld
- att sätta ord på sexuellt våld
- att lyfta skam och skuld från den utsatta personens axlar
- att se om den unge behöver stöd på grund av erfarenheter av sexuellt våld.

Beroende på vad som föranleder samtalet och läsandet av texten kan det behövas lite olika inledning, men en kan vara 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 en inte vill – något som känns dåligt, obehagligt eller skrämmande.

Steg 1

Läs sedan 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.

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 ni läst om 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 en 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 avslutningsvis igenom hur ni ska gå vidare och vart en kan vända sig för att få mer stöd, exempelvis en ungdomsmottagning, BUP, RFSL:s brottsofferjour eller en ungdomsjour/tjejjour.

Metod: Sexuella övergrepp

Våld och orättvisor



Text

Metoden utgår från texten *Sexuella övergrepp* under temat *Våld och orättvisor* på youmo.se.

Syftet är

- att sätta ord på sexuellt våld
- att lyfta skam och skuld från utsatta personers axlar.

Beroende på vad som föranlett temat så kan du exempelvis inleda med att säga att ni ska prata och läsa om när det händer något som har med sex att göra som en inte vill – något som kan kännas dåligt, obehagligt eller skrämmande.

Steg 1

Läs sedan 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 en 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 en brukar må bättre av att berätta för en person en litar på om det en varit med om eller sett. Alla är dock inte bra på att ta emot sådan information och om en inte blir bra bemött ska en våga igen och berätta för någon annan. En kan vända sig till exempelvis en ungdomsmottagning, BUP, RFSL:s brottsofferjour eller en ungdomsjour/tjejjour.

Tips

Kom ihåg att syftet med samtalet i gruppen, inte är att ifrågasätta offer eller att bagatelisera olika situationer. Om detta sker i gruppen behöver du som ledare vara tydlig och se till att samtal och information återgår till sitt syfte – att göra sexuellt våld talbart och lyfta på skuld och skam för den som blivit utsatt. Om en deltagare börjar berätta om sina egna erfarenheter av övergrepp bör du på ett vänligt och varligt sätt, så inte den unge känner sig misstänkliggjord eller tystad, leda samtalet vidare så att den unge inte lämnar ut sig för mycket i gruppen. Sedan bör du fånga upp den unge för ett enskilt samtal.

Metod: Var går gränsen?

Våld och orättvisor



Rörelse

Metoden är en fortsättning på metoden *Sexuella övergrepp* (s. 78).

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
- att reflektera över kommunikation och gränser.

Steg 1

Inled metoden med att exempelvis berätta att ni nu ska prata om och öva på att känna in gränser – vad en får göra mot andra och vad andra får göra mot en själv. Samt att öva på att 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. När den som står still tycker att den andra kommer för nära sträcker den ut en hand som stopp. Den andra måste då stanna. Sedan byter paret roller så att den som stått still är den som rör sig mot den andra tills den som

står still räcker ut en hand för stopp. Poängtera att paret inte ska prata eller diskutera med varandra under övningen.

Visa hur långt de ska stå från varandra, hur långsamt de ska gå och visa själv en gång hur en ska sträcka ut en hand som stopp.

Steg 4

Be paren att bestämma vem som ska börja stå still och vem som ska röra sig. När det är bestämt ber du paren 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 5

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?
- Om det inte kommer en hand som stopp – hur vet en då hur nära en får gå?



Steg 6

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 7

Reflektera tillsammans med gruppen utifrån följande frågor:

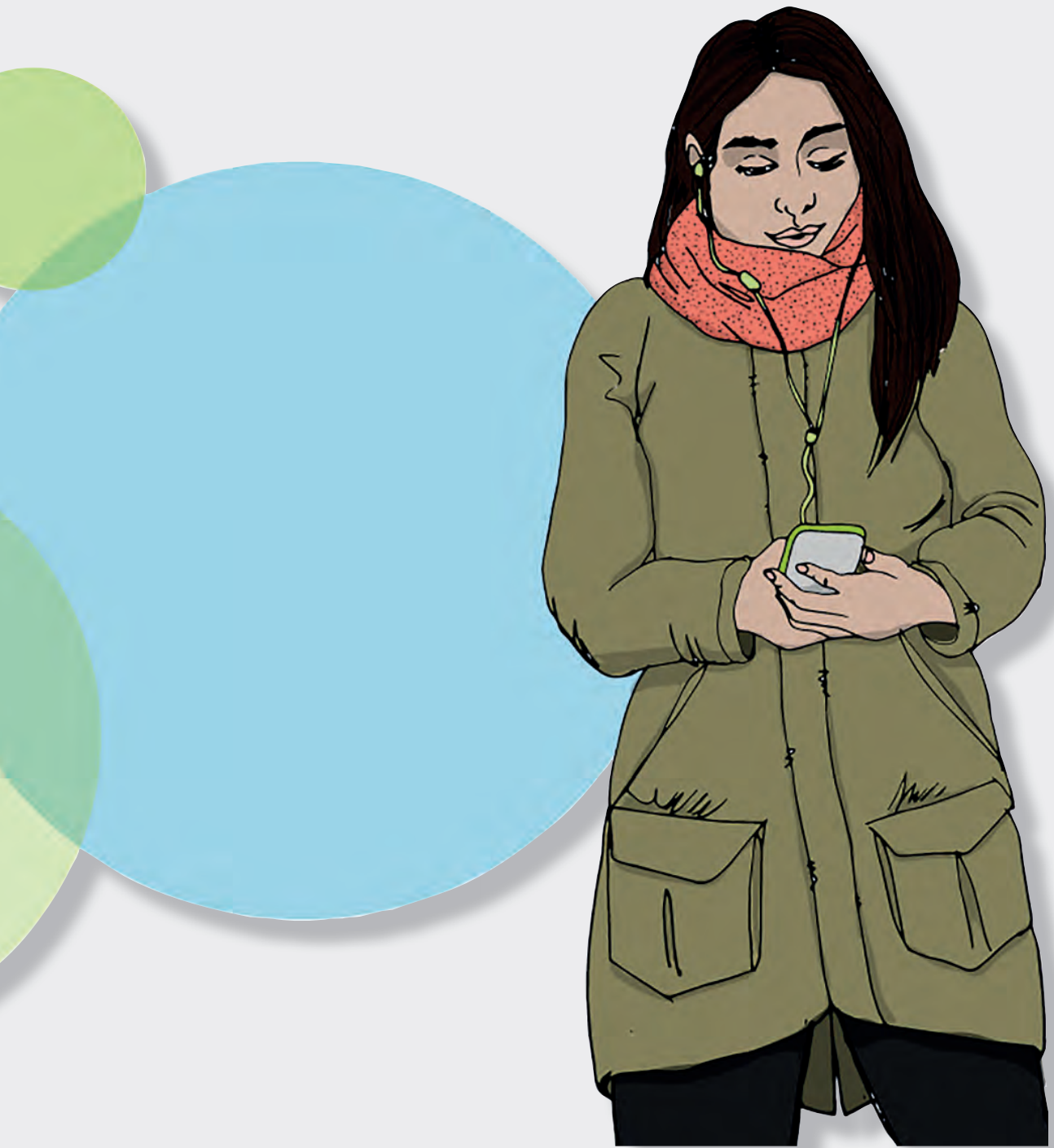
- Hur vet en att någon vill bli tagen på?
- Hur vet en om någon inte vill det?
- Hur ska en göra om en är osäker?

Steg 8

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 en rätt att slippa det. Det gäller även om personen inte menar något illa eller är någon en känner. Det är alltid rätt att säga ifrån eller putta bort någon. Den andra har också ett ansvar att känna in andra. En kan inte bara köra på hur som helst tills att någon puttar bort en – en måste känna in signaler. Om ni kommer att ses igen kan du även be dem att fundera på det här med signaler – hur vi signalerar vad vi vill och inte vill – tills att ni ses nästa gång.

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 (s. 54) och behandlar just åskådarperspektivet.



Att må dåligt

Det ingår i livet att då och då vara nedstämd. Långvarig stress, depression, ångest och trauma-symptom ska en dock inte behöva leva med. Psykisk ohälsa visar sig ofta som sömnsvårigheter och mardrömmar samt som fysiska symtom som ont i magen och i huvudet.

Åt andra hållet påverkar fysiska faktorer som sömn, mat, rörelse eller stillasittande 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 såklart även unga nyanlända ha en förkärlek för sådant som läsk, godis och snacks. Det är viktigt att unga får information om vikten av att få i sig mineraler och vitaminer, att röra på sig och att få dagsljus för att kunna må bra både fysiskt och psykiskt.

Våga fråga!

Unga kan behöva hjälp med att sätta samman smärtor och sömnproblem med stress, ångest eller depression. Det är viktigt att över huvud taget prata om psykisk ohälsa. Många som lever med psykisk ohälsa känner skam och berättar inte för någon om hur de mår. Många språk har inte ens ord för psykisk ohälsa. Bara att dela tankar med någon som lyssnar aktivt kan förändra måendet eller skapa incitament att gå vidare för 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 när en varit med om jobbiga saker och har mycket att tänka på så mår en dåligt, så är det för alla. Unga ska inte pressas att berätta allt de känner och tänker på, men att dela med någon *att* en mår dåligt är viktigt för att kunna må bättre eller kunna ta emot mer stöd.

När en ung person mår dåligt kan det vara frustrerande när hen inte söker det stöd och den vård som hen behöver. Men precis som för andra behöver unga själva vilja söka hjälp. Det är dock viktigt för den unge att få information om vart hen kan vända sig – när hen är redo för det.

Var inte rädd för att väcka självmordsbenägenhet. För den som lever med självmordstankar skapar frågor ofta en lättnad över att få berätta.

Tips

Våga fråga om självmordstankar om du misstänker 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?



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 medel eller tänkt ut hur du ska skaffa det 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.

Att leva i kris

En kris är en situation där något oväntat plötsligt inträffar och ens tidigare strategier för att bemästra 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 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 återupprepa en krissituation
- förändringar i relationer till andra människor
- oro för andra drabbade och deras välmående
- vilja att fatta större framtidsbeslut, exempelvis om fortsatt skolgång, för att snabbt återfå en känsla av kontroll.

Krisstöd

Många unga nyanlända befinner sig i en långdragen krissituation som efter hand ändrar karaktär. En asylprocess kan till exempel både skapa en kris eller förlänga den. Alla unga nyanlända 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 den har potential att klara av och att normala krisreaktioner kan verka skrämmande både för den unge och för andra runt omkring. Om en ung person i kris bär på mycket ilska, är utåtagerande och reagerar på ett för omgivningen överdrivet sätt, blir hen inte hjälpt av skarpa tillsägelser eller att andra runt omkring hen också blir arga. Är du och andra runt omkring lugna blir till slut den unge 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 trauma-medveten omsorg

Det gäller att vara vaksam på krisens utveckling så att den inte leder till mer permanent psykisk ohälsa, eller att krisen utvecklas till PTSD – post-traumatiskt stressyndrom. Många unga som flytt till Sverige har symptom på traumareaktioner och en del uppfyller kriterierna för PTSD.

De vanligaste symtomen vid PTSD är att personen kan återuppleva traumat i form av påträngande minnesbilder, både när en är vaken och när en sover, i form av mardrömmar. Personen undviker allt som påminner om traumat, något som kan leda till att denne isolerar sig från sin omgivning. Överdriven vaksamhet är vanligt, något som leder till att en blir onormalt lättskräm, lättirriterad och får omotiverade vredesutbrott. Att uppvisa koncentrationssvårigheter i vardagen samt minnesförlust av den traumatiska händelsen är vanligt.

För dig som möter unga med PTSD gäller det att ha tålmod 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 efter att ha varit med om påfrestande händelser. Det är viktigt att få veta att det finns hjälp och ord för det en varit med om, trauma, och att en ibland kan uppfylla kriterier för PTSD. Att en blir medveten om hur traumat har påverkat en är ett första steg mot återhämtning.

Tre betydelsefulla faktorer stödjer ungas läkningsprocess och återhämtning:

1. Upplevd trygghet

En stor del av traumaerfarenheter handlar om en förlorad känsla av trygghet i form av återkommande rutiner och personer som skapar förutsägbarhet och begriplighet. Vuxna i de ungas närhet behöver vara närvarande och tillgängliga för den unge och dennes behov. Detta 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 att fira högtider och uppmuntra kulturella uttryck som mat och olika språk. Även upplevelsen av den känslomässiga tryggheten är mycket viktig, att den unge vet att hens känslor, tankar och uppfattningar blir sedda, accepterade och respekterade. Detta gäller även de ”negativa känslorna”.

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 unge, vilket kan ta lång tid. Du kan upprepade gånger behöva ta kontakt, 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

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. Alko-

hol, droger och självskaðebeteenden är exempel på strategier som kortsiktigt kan befria en från svåra känslor och minnen, men som leder 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 ungdomarna. Vuxna som går i konflikt med de unga bidrar till att den unge upplever upprepade misslyckanden (sekundära smärtupplevelser) 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 en sådan aktivitet.

Att vara stödjande handlar således inte bara om att skapa lugn och rutiner och tillåtelse att tala om psykisk hälsa, utan kan även vara att hjälpa den unge att hitta sådant hen mår bra av att göra, eller att hjälpa den unge att hitta positiva sammanhang att vistas i.

Tips

Behöver du mer kunskap om psykisk ohälsa och hur du kan stötta unga som inte mår bra så finns information på sajterna mind.se, nsph.se och umo.se. Rädð barnen har information om traumamedveten omsorg.

Reflektionsruta

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”?
- Är det obehagligt att fråga om psykiskt mående?

Referenser

Börjesson, M. (2008). *Mästerverk och mirakel – om att arbeta med tjejgrupp*. Varberg: Argument förlag.

Rädð Barnen (2016). *Traumamedveten omsorg – teorin omsatt i praktiken*. Stockholm: Rädð 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.

Metod: Trauma

Att må
dåligt



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
- att skapa tillåtelse att tala om dåligt mående och trauma i enskilda samtal.

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 en 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 som till exempel bombningar, att se någon annan eller själv bli skjuten eller misshandlad, en svår förlossning eller medicinsk behandling, att en själv eller någon annan blir utsatt för sexuellt övergrepp, att en själv tvingats att göra någon annan illa, naturkatastrofer, att någon hotar ens familj. Upprepa sedan gärna vad filmen tog upp om mående – 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?
- Vill du berätta om det?

Beroende på vad samtalet handlar om och vem du är, så kan ni behöva avsluta på olika sätt. Kanske verkar den unge 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 en kan vända sig för att få professionell hjälp. Använd gärna fliken *Att ta hjälp* på youmo.se.

Metod: Må dåligt

Att må dåligt



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
- att ta bort skam kring psykisk ohälsa
- att 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 en ska inte behöva vara väldigt ledsen under en lång period och en 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 en 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 en vända sig om en 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 ni vet att ni ska ses igen: *"Gör någonting du mår bra av och berätta om det nästa gång vi ses."*

Metod: Vad mår du bra av?

Att må
dåligt



Bilder

Metoden är en fortsättning på metoden *Må dåligt* (s. 87).

Syftet är

- att lyfta hälsofrämjande faktorer
- att koppla hälsofrämjande faktorer till fritidsaktiviteter
- att berätta om ortens fritids-, förenings- och idrottsutbud.

Metoden kan göras på tre olika sätt:

1. Med bilder

Innan du träffar gruppen samlar du in flera olika bilder som inspiration för deltagarna. Bilder kan klippas ut från olika tidningar och föreställa olika människor som ser olika ut och befinner sig i olika sammanhang. Bilderna kan även vara 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.

2. Att rita/måla/klippa/klistra

När du träffar gruppen tar du med dig papper, pennor, kriter eller vattenfärger samt tidningar, saxar och lim. Deltagarna får sedan rita eller klippa ut bilder för att beskriva vad de tycker om att göra.

3. Genom rundor

Deltagarna får i tur och ordning berätta om 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 en kan ägna sig åt och föreningar som finns i den kommun ni befinner er samt om vilka aktiviteter som pågår till låg eller ingen avgift. Berätta även 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 en tar medicinerna, alltså gör sådant en tycker om att göra, så mår en 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:

1. 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 gjort detta samlas ni så att var och en får berätta om sina bilder och vad de således har för mediciner.

eller ...

2. Att rita/måla/klippa/klistra

Visa på det material du 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 (som du senare kan justera ifall alla blir klara tidigare eller har mycket kvar att göra) så deltagarna vet ungefär hur lång tid de har på sig. 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...

3. 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.

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 prova något nytt som de inte 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

Berätta att det finns mer att läsa och se på youmo. se om att må dåligt och om hur en kan må bättre.

Att ta hjälp





Hur och hos vilka vi tar hjälp och stöd ser olika ut, både mellan människor och runt om i världen. I Sverige finns många instanser att vända sig till och det finns ett generellt högt förtroende för myndigheternas institutioner. I många delar av världen står staten för mycket förtryck och kontroll. Kanske har en då en lokal organisation som fungerar som en form av välfärdsinstitution. Men vad den institutionen tar hand om kan skilja sig från vad exempelvis en svensk kommun eller vårdcentral har för funktion. För många är det självklart att vända sig till en familjemedlem eller släkting vid olika typer av problem och för andra är en religiös ledare eller sjukvård en självklar instans. I ett nytt land behöver en ta reda på vart en kan vända sig med olika frågor, besvär och sjukdomar.

I Sverige finns dessutom inte bara sjukvård utan även en hälsovård som arbetar förebyggande genom regelbundna eller rutinmässiga kontroller, till exempel återkommande tandläkarbesök, vaginala cellprovstagningar, mödrahälsovård och bvc-verksamhet. Det finns dessutom särskilda instanser, till exempel ungdomsmottagningar, dit unga att vända sig bara för att fråga eller för att få tillgång till preventivmedel. Unga nyanlända behöver också få veta att mycket stöd finns via ideella föreningar och att myndighets-, hälso- och sjukvårdsinformation 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 och det finns ett behov hos unga nyanlända att få konkret information om hur olika instanser fungerar samt hur möten går till med nummerlappar, anmälan i reception, väntrum och att bli uppropad när det är ens tur. Det kan vara viktigt att få veta att i Sverige talar en alltid i enskilt rum med stängd dörr och att det finns en lag om tystnadsplikt, men även om anmälningsskyldighet.

Tystnadsplikt betyder att ingen personal inom hälso- och sjukvården får prata med någon annan om din hälsa, behandling eller ditt privatliv. Anmälningsplikten står dock över tystnadsplikten ifall den som arbetar inom exempelvis skola eller hälso- och sjukvård misstänker att ett barn under 18 år far illa. Då måste det göras en orosanmälan till socialtjänsten i den kommun som personen är skriven i. Socialtjänsten gör en utredning och bedömer vad den unge behöver (inte exempelvis vad familjen eller någon annan behöver) och bestämmer sedan vad som ska göras. Stöd för att göra en orosanmälan finner du 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 en behöver. Kanske vet en inte heller att en inom den svenska sjukvården kan få hjälp med både psykiska och fysiska besvär. Unga nyanlända kan även vara oroliga för att ett dåligt mående eller något de berättar kan påverka asylprocessen negativt och behöver få veta att de har rätt till tolk och att byta vårdgivare om hen inte ger ett bra bemötande.

Metod: Hitta rätt vård

Att ta
hjälp 

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.



Metod: Hitta rätt vård

Att ta
hjälp 

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 sjukhusen gör. Ta tillsammans reda på skillnader mellan akuttid, drop in och att boka tid.

**Närmaste
ungdoms-
mottagning**

?

Metod: På ungdomsmottagningen

Att ta
hjälp 

Text

Metoden utgår från texten *Ungdomsmottagning* under temat *Ta hjälp* på youmo.se.

Syftet är

- att ge information om att det finns ungdomsmottagningar och vad en kan få hjälp med där
- att 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. Ni ska nu tillsammans ta reda på mer om sådana ungdomsmottagningar genom att läsa en text.* Berätta att deltagarna får avbryta om en 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 cirklarna och beskriv stegvis hur ett besök på en ungdomsmottagning går till.

Steg 5

Börja med cirkeln som handlar om före besöket och berätta att en innan ett besök behöver

- kolla upp vilken mottagning som finns i området
- kolla upp adress och om en behöver boka tid eller kan komma på drop-in.

På plats behöver en:

- anmäla sig i receptionen och ibland ta nummerlapp
- sitta i väntrummet tills att ens namn blir utropat av den en ska träffa
- kanske fylla i ett papper med information medan en väntar.

Steg 6

Fortsätt sedan med cirkeln som handlar om under besöket och beskriv att en på plats

- träffar en barnmorska, kurator eller läkare i ett enskilt rum
- först pratar och att den en möter för anteckningar
- kan behöva genomgå en undersökning eller att den en möter behöver ta prover, ibland med kläderna på och ibland delvis utan.

Steg 7

Berätta även att undersökningar är frivilliga och att en 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 att en efter besöket som beroende på

- vad besöket handlat om kan resultera i en tid att ses igen på mottagningen
- om en tagit prover kan innebära att få svar via brev eller telefonsamtal.

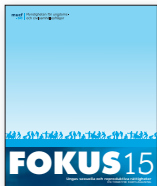
Steg 9

Avsluta med att samla upp eventuella frågor och berätta att det finns mer information om kropp, sexualitet, relationer och vart en kan vända sig på youmo.se



Skrifter från MUCF

Beställ eller ladda ned gratis på: www.mucf.se/publikationer



Fokus 15

Unga 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.



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.

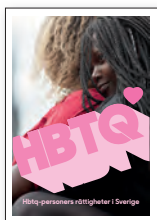
Artikeln har författats av Lena Berg, filosofie doktor i sociologi och Magnus Sjögren, legitimerad psykolog.



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.



Ses offline?

Ett metodmaterial om unga, sex och internet

Skriften är för dig som arbetar på högstadiet eller gymnasiet, i fritidsverksamheter eller ungdomsorganisationer. Nu utökad med ett kapitel om kränkningar, hot och trakasserier på nätet. En dvd med kortfilmer som anknyter till innehållet följer med boken.



Stödande 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?



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 verksamheten!

Skriften är till för dig som arbetar med unga på en fritidsgård, ett ungdomens hus eller inom någon annan verksamhet som riktar sig till unga. Där möter du säkert många ungdomar med olika bakgrund, intressen och behov och vet att unga lockas till din verksamhet av olika skäl.

© Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor 2017

ISBN 978-91-88455-34-5

projektledare **Anna Westin**

text **Sandra Dahlén**

textredigering **Ingrid Bohlin**

grafisk form **Christián Serrano**

illustration **Cecilia Birgerson Nordling**

tryck **Elanders Sverige AB**

distribution **MUCF**

Box 17801, 118 94 Stockholm

tfn **08-566 219 00**

e-post: **info@mucf.se**

webbplats: **www.mucf.se**

mucf | Myndigheten för ungdoms-
.se | och civilsamhällesfrågor

Youmo UMO

© Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) 2018

ISSN 1651-2855 ISBN 978-91-88455-69-7

projektledare Emelie Mire Åsell

text Emelie Mire Åsell

textredigering: Emma Welander

illustration Cecilia Birgersson Nordling

grafisk form Christián Serrano

distribution MUCF, Box 17801, 118 94 Stockholm

webbplats www.mucf.se

tfn 08-566 219 00

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Vi tar fram kunskap om ungas levnadsvillkor och om det civila samhällets förutsättningar. Vi ger stöd till föreningsliv, kommuner och internationellt samarbete.