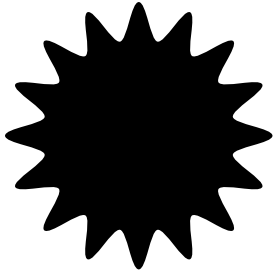
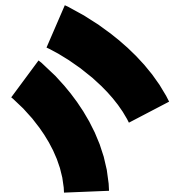


LÄTTLÄST DEL



**UNG**  
**I FUB**



IDÉER TILL TRÄFFAR

	SIDA
<hr/>	
<b>ATT ARBETA MED TEMAN</b>	6
<hr/>	
<b>FÖRSTA TRÄFFEN</b>	8
<hr/>	
<b>INTERNET OCH SOCIALA MEDIER</b>	12
<hr/>	
<b>HBTQ</b>	16
<hr/>	
<b>MUSIK</b>	20
<hr/>	
<b>NORMER</b>	24
<hr/>	
<b>PSYKISK HÄLSA</b>	28
<hr/>	
<b>RÄTTIGHETER</b>	32
<hr/>	
<b>RELATIONER</b>	36
<hr/>	
<b>SEX OCH SAMTYCKE</b>	40
<hr/>	
<b>VUXENLIV</b>	44

---

**TIPS PÅ ANDRA TEMAN**

48

---

**ORDLISTA**

50

---

UTGIVARE: Riksförbundet FUB

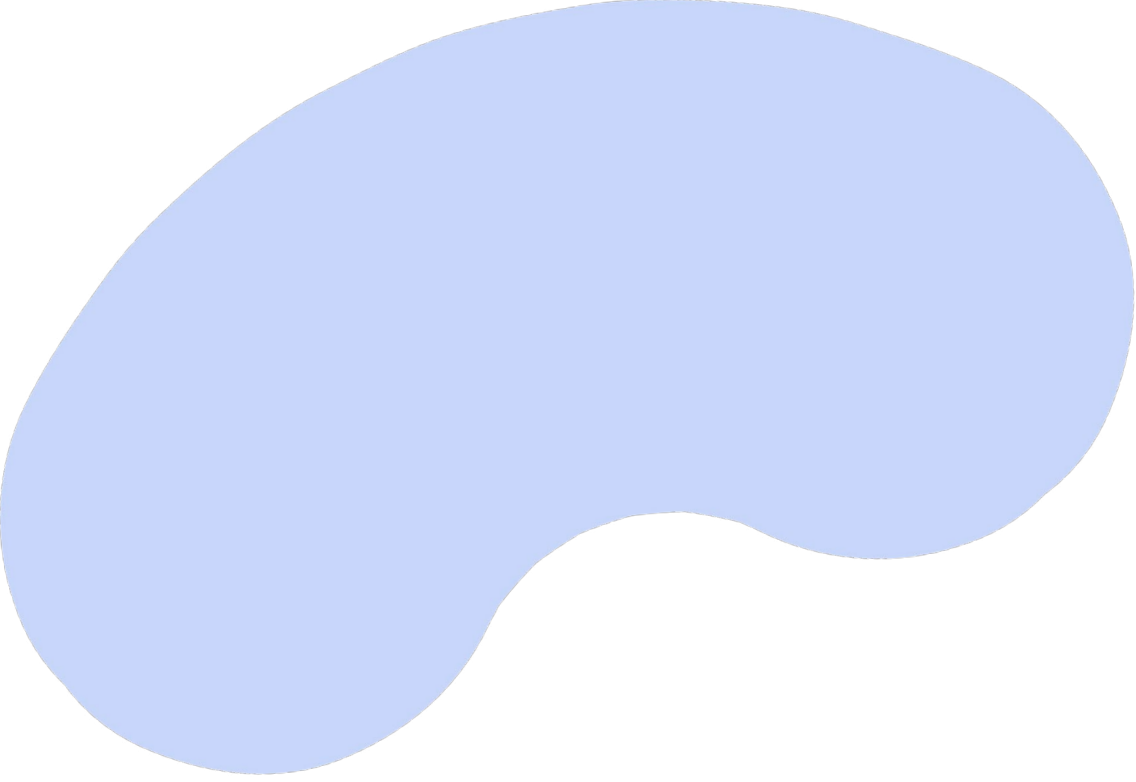
FÖRFATTARE: Elin Bonnier  
Kelly Werner  
Marcus Nilsson  
Sara Hallström  
Sofia Mackintosh

FORMGIVNING: Lina Forsgren

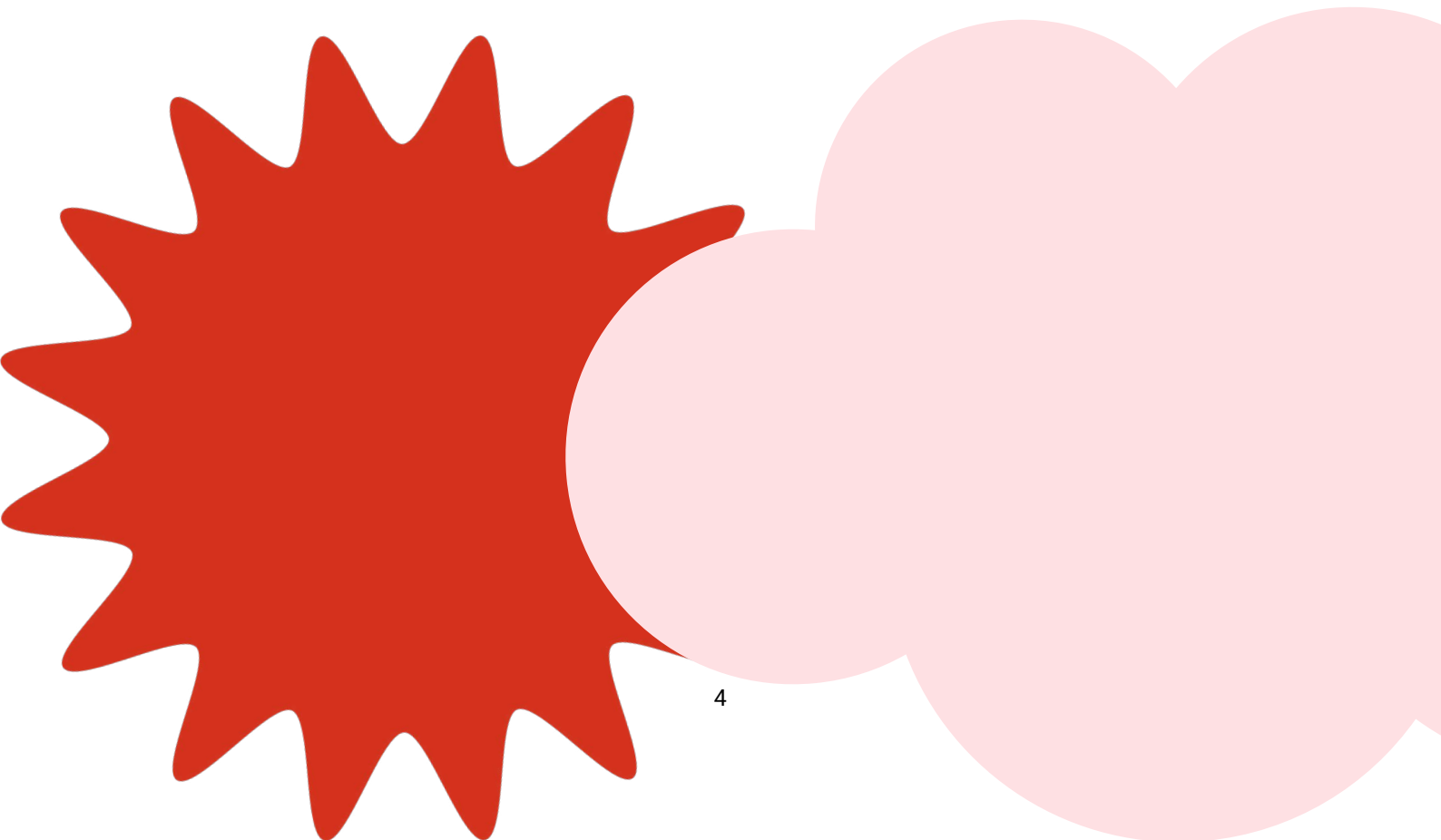
GRANSKNING: Victoria Sjöström  
Oliwer Karlsson  
Karin Forsell, Begripsam

[ungifub.se](http://ungifub.se)

ISBN 978-91-519-7229-9



# ***INLEDNING***



Välkommen till *Ung i FUB!*  
Vi är Riksförbundet FUB:s  
nätverk för unga medlemmar.

*Ung i FUB* startade som ett projekt år 2018.  
Då hette vi *Volymen på max*.

I *Ung i FUB* träffas vi och arbetar  
med frågor som är viktiga för oss.  
Till exempel rättigheter och vuxenliv.

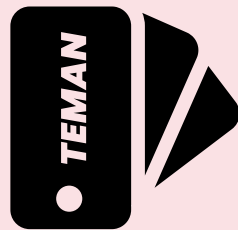
I gruppen hjälper vi varandra  
att göra våra röster hörda.

Det här är vår handbok.  
Den är uppdelad i två delar.  
I den här delen finns teman och övningar  
som ni kan ha under era träffar.

Vi har försökt att skriva tillgängliga instruktioner!

Vänder du på boken finns mer information  
om *Ung i FUB* och arbetet i våra grupper.  
Där kan du läsa om hur ni kan  
starta en egen grupp.

Hoppas du tycker om vår handbok!



# ***ATT ARBETA MED TEMAN***

I *Ung i FUB* arbetar vi med olika teman när vi har träffar. Deltagarna väljer de teman som vi ska arbeta med.

Våra teman kan vara till exempel sex, musik och internet. Vi har själva arbetat med alla teman som finns med i boken.

Under varje tema har vi lagt ett förslag till övning som ni kan göra den första gången ni har temat. Ni kan använda övningarna hur ni vill. Boken ger bara förslag på hur ni kan göra.

På vår webbplats hittar ni en metodbank med mer material än det som finns i den här boken. Titta där för att få inspiration till andra övningar! Alla övningar som finns i boken finns på webbplatsen.

Vi hoppas att så många som möjligt ska kunna leda *Ung i FUB*-träffar.

**METODBANKEN FINNS PÅ UNG I FUB:S WEBBPLATS**

[ungifub.se/metodbank](http://ungifub.se/metodbank)



# ***FÖRSTA TRÄFFEN***



Första träffen handlar om att lära känna varandra.  
Alla deltagare får information om *Ung i FUB*.  
Det är ett bra tillfälle att prata om  
vad just ni vill arbeta med på träffarna.

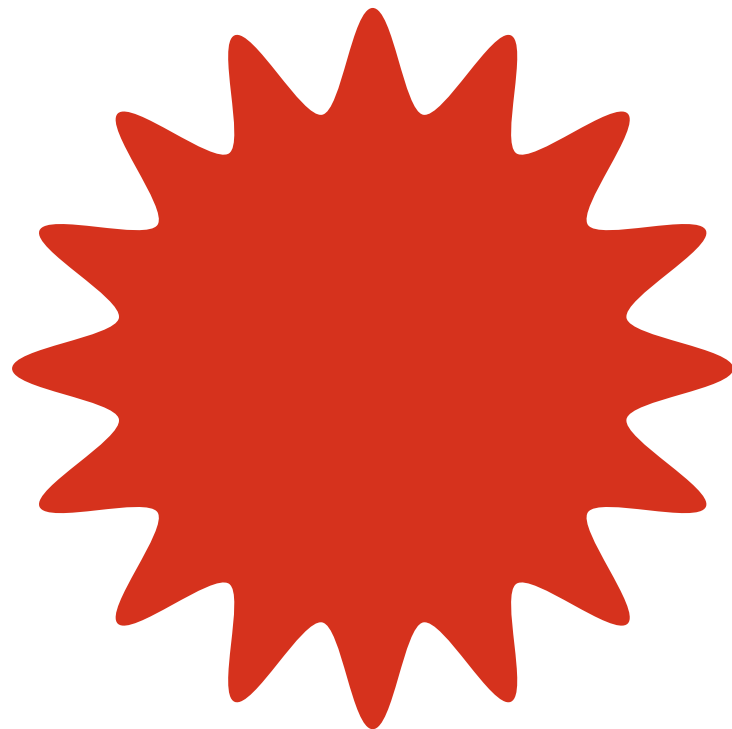
*Ung i FUB* handlar om rättigheter  
och att göra sin röst hörd.  
Det är viktigt att alla deltagare får berätta  
vad det betyder för dem.  
Prata om det som är viktigt för deltagarna.

## LÄR KÄNNA VARANDRA

På första träffen kanske många är nya  
för varandra.  
Kanske behöver hela träffen handla om  
att lära känna varandra.

## KOLLA METODBANKEN!

Under temat *Rättigheter* i metodbanken  
hittar ni länkar till bra sidor  
som förklarar olika sorters rättigheter.



# FÖRSLAG PÅ ÖVNING



## GÖR DIN RÖST HÖRD

Övningen får deltagarna att tänka ut olika sätt att göra sin röst hörd på.

### ATT FÖRBEREDA INNAN

- Ta fram ett stort papper och pennor. Använd whiteboard om ni har.
- Förbered exempel på vad det är att göra sin röst hörd.  
Det är bra att ge gruppen exempel om ingen kommer på egna förslag i början.  
Exempel på att göra sin röst hörd:  
demonstrera, sjunga och blogga

### GÖR SÅ HÄR

1. Deltagarna säger alla ord de kommer på kopplat till det som står på tavlan.  
Säg egna exempel om de inte kommer på något själva.
2. Skriv upp allt som sägs på tavlan eller pappret.  
Ni kan dela upp allt som sägs i olika kategorier.
3. Prata om deltagarnas exempel.  
Ta hjälp av frågorna som finns längre ner på sidan.
4. Sammanfatta det ni har sagt i slutet av övningen.

## FRÅGOR NI KAN STÄLLA GRUPPEN UNDER ÖVNINGEN

- När är det viktigt att göra sin röst hörd?
- Finns det bra och dåliga sätt att göra sin röst hörd?
- Finns det personer eller grupper som har svårare att göra sin röst hörd?
- Är det lättare för en vuxen att göra sin röst hörd än för en ung person?

### TIPS!

De saker som deltagarna säger kan vara bra idéer till nya teman för er grupp!

## LÄNKAR

### UNG I FUB:S METODBANK

[ungifub.se/metodbank](https://ungifub.se/metodbank)



# ***INTERNET OCH SOCIALA MEDIER***

Internet ger oändliga möjligheter.  
Det är både fantastiskt och roligt.  
Men det kan också vara svårt  
att veta hur internet fungerar.

Sociala medier är sidor på internet eller appar.  
Exempel på sociala medier är

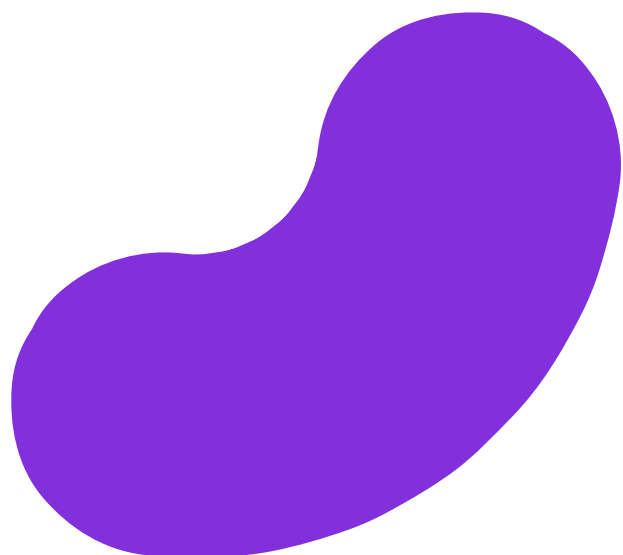
- YouTube
- Facebook
- TikTok
- Bloggar
- Instagram

## VAD ÄR SANT OCH VAD ÄR FALSKT?

Det kan vara svårt att veta  
vad som är sant eller falskt  
av det som står på internet.  
Det är viktigt att lära sig använda internet  
på ett bra sätt.

## BRA ATT TÄNKA PÅ

Alla använder internet på olika sätt  
och olika mycket.  
Vissa har inte internet hemma  
medan andra använder internet nästan jämt.



# FÖRSLAG PÅ ÖVNING



## PRATA OM DET

Samtalskortleken *Prata om det* ger deltagarna möjlighet att fundera på olika saker om internet och sociala medier.

Beställ samtalskortleken *Prata om det*. Se länk längst ner på sidan.

### ATT FÖRBEREDA INNAN

- Dela in korten i tre kategorier:
  1. Skillnad mellan internet och verklighet
  2. Trygghet på internet
  3. Relationer på internet
- Korten läggs i högarna med texten ner.
- Välj ut några extra viktiga kort innan träffen börjar.
- Ni kanske inte hinner använda alla kort på ett möte.

## GÖR SÅ HÄR

1. En deltagare börjar med att dra ett kort från en valfri kategori.
2. Deltagaren läser upp frågan eller påståendet som står på kortet. Låt gruppen prata om det tillsammans.
3. När ni har pratat klart om kortet lägger ni det åt sidan. Nu är det nästa persons tur att ta upp ett kort.
4. Fortsätt så många gånger ni vill eller tills korten har tagit slut.

## TIPS!

Har ni inte själva kortleken kan ni använda den digitalt. Ni kan också skriva av korten för hand.

## LÄNKAR

**PROJEKT ID:S SAMTALSKORTLEK  
"PRATA OM DET"**

[prataomdet.nu](http://prataomdet.nu)



***HBQTQ***



HBTQ är en förkortning.  
H står för homosexuell.  
B står för bisexuell.  
T står för transperson.  
Q står för queer.

## **ALLA HAR RÄTT ATT VARA SIG SJÄLV**

Alla människor har rätt att välja  
att vara kille, tjej eller något annat.  
Dessutom får alla bestämma själva  
vem de blir kära i.  
Det står i lagen.

## **ALLA HBTQ-PERSONER ÄR OLIKA**

Vissa personer vill inte berätta att de är HBTQ.  
Det går inte att se vem som är en HBTQ-person.  
Anta alltid att det finns  
HBTQ-personer i er grupp.

## **BRA ATT TÄNKA PÅ**

Inför en träff om HBTQ  
kan det vara en bra idé  
att bjuda in någon som kan berätta mer om HBTQ.  
Till exempel RFSL Ungdom eller någon  
person som kan mycket om HBTQ.

# FÖRSLAG PÅ ÖVNING



## HBTQ-SPELET

HBTQ-spelet är ett memory-spel där deltagarna lär sig vad olika ord betyder.

### ATT FÖRBEREDA INNAN

- Skriv ut pdf-filen med spelkortet. Den finns på metodbanken under temat *HBTQ*.
- Klipp ut korten.
- Läs igenom definitionerna i vår ordlista och i RFSL:s ordlista för att kunna förklara mer under träffen.

## GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ut alla korten på bordet med texten upp.  
På varje kort står det antingen ett ord eller en förklaring.  
Orden kan till exempel vara "homosexuell", "pronomen" eller "ickebinär".
2. Para ihop orden med rätt förklaring.

Det går att spela

- en och en
- i helgrupp
- i mindre grupper.

Spelar ni i grupp kan ni turas om att dra ett kort och läsa.

## TIPS!

Det är bra om en samtalsledare sitter med och förklarar så att alla förstår vad orden betyder.

## LÄNKAR

### RFSL:S ORDLISTA:

[rfsl.se/hbtqi-fakta/begreppsordlista](https://www.rfsl.se/hbtqi-fakta/begreppsordlista)

### UNG I FUB:S METODBANK

[ungifub.se/metodbank](https://www.ungifub.se/metodbank)



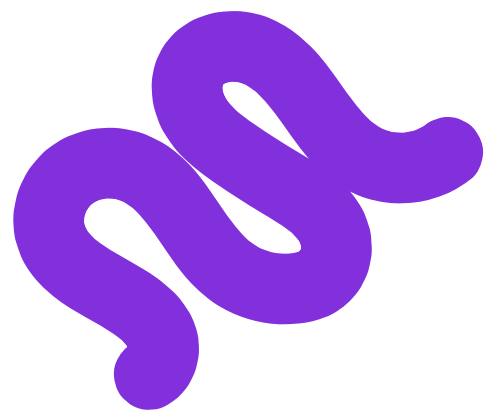
***MUSIK***

Musik kan användas för att göra sin röst hörd.

Musik kan skapa känslor.

Musik kan vara till exempel

- låttexter
- instrument
- melodier
- rim
- rytmer



## ETT ANNAT SÄTT ATT KOMMUNICERA

Musik kan vara ett sätt att uttrycka sig.

Genom musiken blir det ibland lättare  
att berätta sådant som kan vara svårt att prata om.

# FÖRSLAG PÅ ÖVNING



## VILKEN KÄNSLA FÅR DU?

I denna övning får deltagarna  
möjlighet att beskriva  
sina känslor.

### ATT FÖRBEREDA INNAN

- Ett A4-papper per deltagare.
- En penna per deltagare.
- Något du kan spela upp musik från,  
exempelvis en telefon.
- Välj ut vilka låtar ni ska använda.  
Tänk på att välja låtar som väcker  
olika känslor  
Till exempel arg, ledsen, glad.

## GÖR SÅHÄR

1. Alla får ett papper där de skriver 1–6.
2. Spela upp låtarna en i taget i cirka 30–40 sekunder.
3. Be deltagarna att skriva ner vilken känsla de får av varje låt.
4. Prata sedan om varje låt och vilka känslor låten skapade hos deltagarna.
5. Diskutera om det är texten eller musiken som förmedlar känslan.

I metodbanken under temat *Musik* hittar ni exempel på de låtar vi använde när vi gjorde övningen.

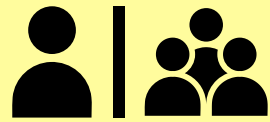
## TIPS!

Tänk på att du som samtalsledare kan visa många olika sorters musik och artister. Då blir musik mer tillgänglig för alla.

## LÄNK

**UNG I FUB:S METODBANK**

[ungifub.se/metodbank](https://ungifub.se/metodbank)



***NORMER***



Normer är osynliga regler  
som bestämmer hur olika människor  
ska vara, se ut och bete sig.

Normer styr  
vad vi tycker är normalt och onormalt.

## **ATT BRYTA MOT EN NORM**

Bryter du mot en norm brukar det märkas.  
Det kan kännas konstigt och jobbigt.  
Men det betyder inte att du har gjort fel.  
Bara att du brutit mot en norm.  
Vi tycker att alla borde prata mer om normer.

## **LÄR DIG MER OM NORMER!**

För att kunna arbeta bättre med normer  
tipsar vi om sida 28 i bokens andra del.  
Där kan du läsa om normkritik och jämställdhet.



# FÖRSLAG PÅ ÖVNING



## OAVSLUTADE MENINGAR OCH AUTOMATISKA SVAR

Den här övningen är till för att förstå vad en norm är för någonting.

### ATT FÖRBEREDA INNAN

- Skriv ut pdf-filen med meningarna.  
De finns på metodbanken under  
temat *Normer*.
- Klipp ut meningarna och läs  
igenom dem.

## GÖR SÅ HÄR

1. Läs upp en oavslutad mening.  
Antingen läser samtalsledaren upp,  
eller så kan deltagare läsa upp.
2. Gruppen säger sedan hur meningen slutar.
3. Prata om varför deltagarna  
avslutade meningarna så som  
de gjorde.
  - Var det självklart hur meningen  
skulle sluta?
  - Vilken norm handlar  
meningen om?
4. Prata om att det finns begränsande normer  
som gör att det inte är lika för alla.  
Fråga deltagarna om de kommer på fler normer.

## TIPS!

Du som är samtalsledare kan  
också skriva egna oavslutade  
meningar.

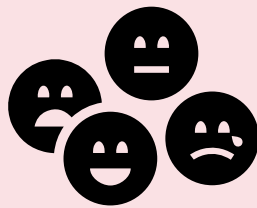
## LÄNKAR

### METODEN KOMMER FRÅN LÅS UPP:

[lasupp.nu/vad-ar-en-norm-2](https://lasupp.nu/vad-ar-en-norm-2)

### UNG I FUB:S METODBANK

[ungifub.se/metodbank](https://ungifub.se/metodbank)



# ***PSYKISK HÄLSA***

Temat psykisk hälsa handlar om hur personer mår.  
Ibland mår vi bra.  
Men ibland mår vi dåligt.  
Då kan vi vara ledsna och känna oss oroliga.  
Det är olika för olika personer  
varför vi mår dåligt.

## **DET ÄR VIKTIGT ATT PRATA OM PSYKISK HÄLSA!**

Det kan kännas läskigt att prata om psykisk hälsa.  
Men det är ett viktigt tema att arbeta med.  
Alla människor mår dåligt någon gång i livet.  
Ibland går det över av sig själv  
men ibland behövs hjälp.

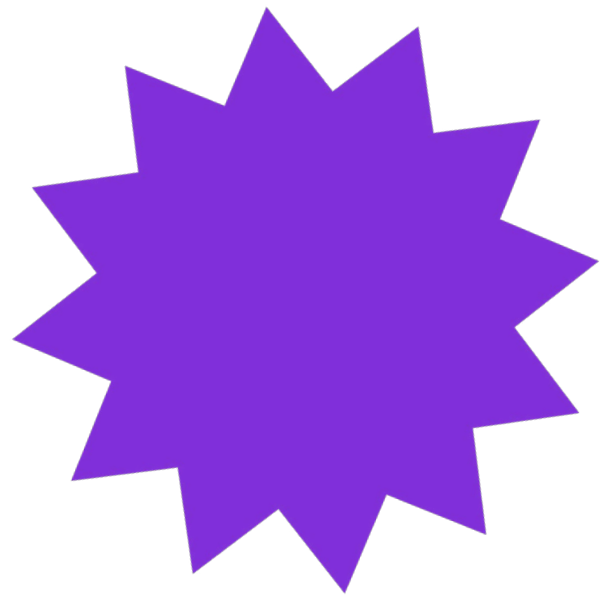
## **BRA ATT TÄNKA PÅ**

Inför en träff om psykisk hälsa  
kan det vara en bra idé  
att bjuda in någon som kan berätta mer  
om psykisk hälsa.

Det kan till exempel vara en

- kurator
- personal från tjej - och transjour
- personal från BRIS.

De kan dela med sig av kunskap  
och informera om sina verksamheter.



# FÖRSLAG PÅ ÖVNING



## MYTER OCH SANNINGAR

”Myter och sanningar” är en metod för att prata om fördomar om psykisk hälsa.

Exempel på ämnen som vi tagit upp är ångest, ätstörningar och sånt vi mår bra av.

### ATT FÖRBEREDA INNAN

- Skriv myter och sanningar om psykisk hälsa.  
På en sida ska myten eller sanningen stå.  
På andra sidan skriver du om det är sant eller falskt.
- Laminera om du vill.
- Exempel på myt som du kan skriva:  
Det syns alltid om en person har en ätstörning.

## GÖR SÅ HÄR

1. Dra ett kort i taget.
2. Läs upp myten eller sanningen som står på kortet.
3. Diskutera om ni tror det är sant eller falskt.
4. Läs sedan upp svaret på baksidan.

## TIPS!

I metodbanken hittar ni de myter och sanningar som vi har använt.  
Övningen finns under temat *Psykisk hälsa*.

## LÄNKAR

### ORGANISATIONEN SHEDO

[shedo.se/information/myter-och-fordomar](https://shedo.se/information/myter-och-fordomar)

### UNG I FUB:S METODBANK

[ungifub.se/metodbank](https://ungifub.se/metodbank)



# ***RÄTTIGHETER***



Rättigheter handlar om vad du har rätt till.

Det finns flera sorters rättigheter.  
Exempelvis FN:s funktionsrättskonvention.  
Det är regler och rättigheter som är skrivna för  
personer med funktionsnedsättning.  
En konvention är regler som länder  
kommer överens om att de ska följa.

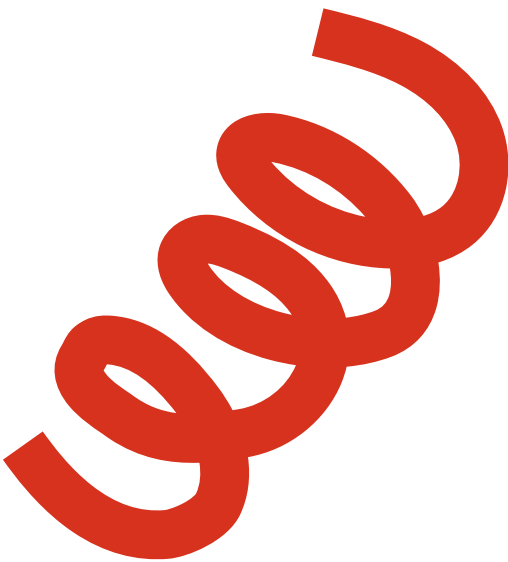
I Ung i FUB har vi också arbetat  
med mänskliga rättigheter.  
Mänskliga rättigheter gäller alla människor.  
De beskriver att alla människor  
ska behandlas lika och ha lika möjligheter.  
Staten ska se till att de mänskliga rättigheterna följs.

## ALLA HAR RÄTTIGHETER!

Även om alla ska ha samma rättigheter,  
så är det inte alltid så.  
Det finns mycket orättvisa i världen.  
För att göra världen mer rättvis är det viktigt  
att lära sig om sina rättigheter.

### TIPS!

I metodbanken under tema  
*Rättigheter* kan du hitta lättläst  
information om mänskliga rättigheter och  
funktionsrättskonventionen.



# FÖRSLAG PÅ ÖVNING



## FYRA HÖRN

Övningen är ett enkelt och roligt sätt att fundera över sina och andras värderingar.

### ATT FÖRBEREDA INNAN

- Skriv påståenden och frågor som deltagarna kan svara **Ja**, **Kanske**, **Nej** eller **Pass** på.  
De ska handla om rättigheter.  
Exempel på påstående:  
"Alla människor ska få gå i skolan"
- Förbered en enkel fråga att börja med.  
Till exempel "Jag tycker om glass".  
Förslag på frågor och påståenden finns på metodbanken under temat Rättigheter.
- Skriv ut JA, KANSKE, NEJ och PASS på lappar. PASS betyder: jag vill inte svara.
- Lägg ut lapparna i olika hörn av rummet.
- Flytta på möbler som står i vägen.  
Ha gott om utrymme till övningen.

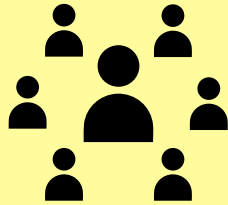
## **GÖR SÅ HÄR**

1. Deltagarna står på ena sidan av rummet. Samtalsledaren läser upp ett påstående.  
Det är bra att börja med ett enkelt påstående.  
Då lär sig alla hur övningen går till.
2. Deltagarna svarar på påståendet eller frågan genom att ställa sig vid någon av de olika lapparna.
3. När alla har ställt sig vid en lapp får de berätta varför de har ställt sig på just den lappen.  
Det är självklart frivilligt att berätta.
4. När gruppen pratat klart om ett påstående läser samtalsledaren upp ett nytt.

## **LÄNKAR**

### **UNG I FUB:S METODBANK**

[ungifub.se/metodbank](https://ungifub.se/metodbank)



# ***RELATIONER***

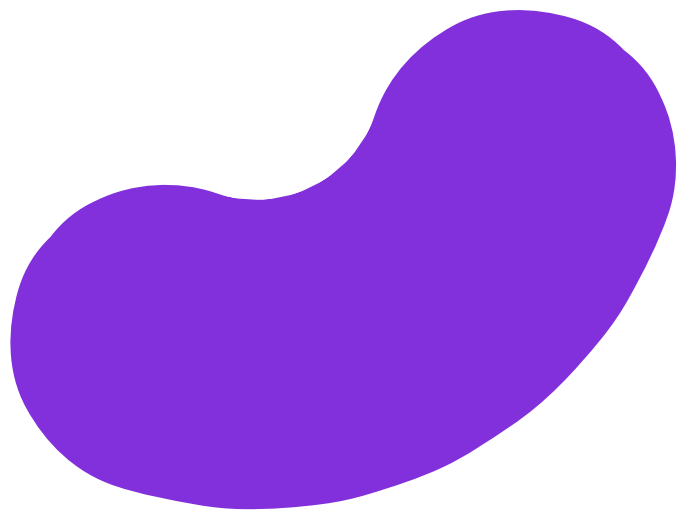
Att ha nära relationer är viktigt för att må bra.  
Med nära relationer menar vi  
släkt, vänner och partners.  
Andra viktiga relationer kan vara  
grannar, arbetskamrater och personal.

## RELATIONER KAN VARA SVÅRT

Det kan vara svårt att ha goda och fungerande  
nära relationer.  
En del känner sig ensamma och är missnöjda  
med de relationer de har.  
Många känner sig osäkra på  
hur de skaffar vänner.

## BRA ATT TÄNKA PÅ

Eftersom det finns många olika sorters relationer  
bör ni arbeta med en i taget.



# FÖRSLAG PÅ ÖVNING



## VÄNSKAP

I den här övningen får deltagarna berätta vad de tycker att vänskap är. De får möjlighet att dela med sig av vad som är viktigt för dem.

### ATT FÖRBEREDA INNAN

Gör frågor eller påståenden om vänskap eller ladda ner från metodbanken. De finns under temat Relationer.

Exempel på påstående: "Det är viktigt med vänner".

## GÖR SÅ HÄR

1. Samtalsledaren läser upp en fråga eller ett påstående till gruppen.
2. Låt deltagarna svara.
3. Uppmuntra deltagarna att ställa följdfrågor och ställ egna när det passar.
4. Avsluta med att sammanfatta det ni pratade om.

## TIPS!

Deltagarna kan berätta om svåra saker som till exempel mobbing.

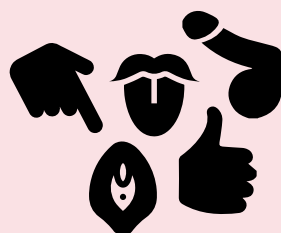
Ha en plan för hur ni ska hantera det.

Läs mer om det på sida 38 i bokens andra del som handlar om deltagare och samtalsledare.

## LÄNKAR

**UNG I FUB:S METODBANK**

[ungifub.se/metodbank](http://ungifub.se/metodbank)



# ***SEX OCH SAMTYCKE***



Sex är något som berör alla människor.  
Sex är olika för olika personer.  
Sex väcker många känslor och tankar.  
Tankarna kan vara både positiva och negativa.

Samtycke betyder att personer  
som har sex med varandra  
tycker att det känns bra  
både innan, under och efter sex.

## VIKTIGT MED TEMAT

Det kan vara svårt att hitta tillgänglig information om sex.  
Alla har kanske inte någon kompis att prata med om sex.  
Ung i FUB kan bli en viktig plats att ta upp ämnet på.

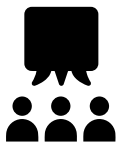
## BRA ATT TÄNKA PÅ

På en träff om sex kan det komma upp  
svåra känslor hos deltagare.  
Det är så klart okej.  
Men planera innan hur ni ska hantera det.

Inom detta tema pratar vi inte om oss själva.  
Använd fakta och berättelser  
som inte handlar om någon i rummet.  
Till exempel film eller böcker.  
Vill du veta mer om samtalsledarens ansvar  
vid teman som kan vara känsliga?  
Läs mer om det i bokens andra del som  
handlar om deltagare och samtalsledare.



# FÖRSLAG PÅ ÖVNING



## BRAINSTORMING – VAD ÄR SEX?

Övningen hjälper deltagarna att våga säga ord kopplat till sex och förklara orden tillsammans.

### ATT FÖRBEREDA INNAN

- Ha en tavla eller ett stort papper att skriva på.
- Använd gärna pennor i olika färger.

## GÖR SÅ HÄR

1. Skriv **SEX** och **SAMTYCKE** på tavlan.
2. Deltagarna säger alla ord de kommer på kopplat till det som står på tavlan.
3. Skriv upp allt som sägs.
4. Prata sen om orden.
5. Bestäm tillsammans vilka ord ni ska prata mer om vid en annan träff.

## TIPS!

Som samtalsledare är det bra om du läst på innan träffen.

Många webbplatser handlar om sex på ett bra sätt.

Här nedan tipsar vi om några som vi tycker är bra.

## LÄNKAR

### KÄLLA TILL ÖVNINGEN VAD ÄR SEX?:

[jagharlust.se/hem/metoder/lust-sex](http://jagharlust.se/hem/metoder/lust-sex)

### TIPS PÅ WEBBPLATSER:

Mitt privatliv: [privatliv.se](http://privatliv.se)

Så funkar sex: [safunkarsex.se](http://safunkarsex.se)

Något har hänt: [nagotharhant.se](http://nagotharhant.se)



***VUXENLIV***

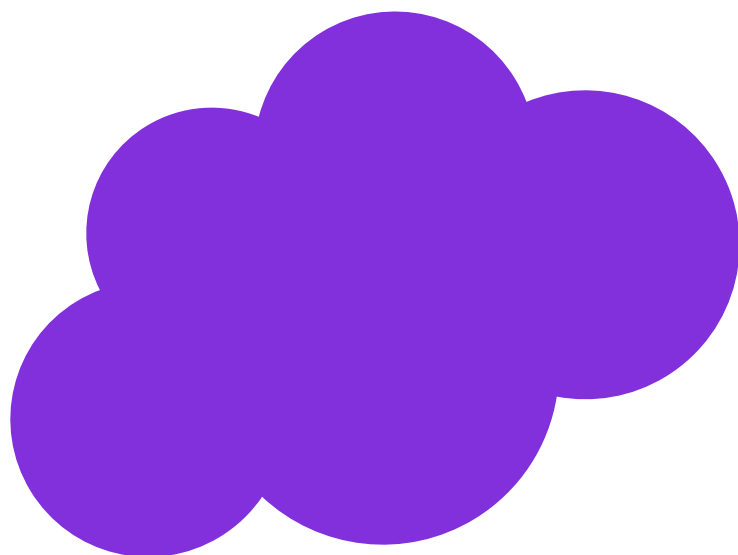
Många unga personer funderar på hur det är att bli vuxen. Till exempel hur det är att flytta hemifrån och få jobb eller daglig verksamhet.

## **DET ÄR VIKTIGT ATT PRATA OM DET SOM ÄR KUL OCH SVÅRT**

En del längtar efter att bli vuxna. Andra tycker att det känns läskigt. Det är viktigt att prata både om det som känns kul och det som känns svårt.

## **BRA ATT TÄNKA PÅ**

Vuxenliv är ett stort tema. Det innehåller många olika ämnen. Kolla in metodbanken. Där finns inspiration till fler ämnen och metoder till temat.



# FÖRSLAG PÅ ÖVNING



## KUL ELLER SVÅRT

Övningen är ett enkelt och roligt sätt att fundera över sina och andras värderingar.

### ATT FÖRBEREDA INNAN

- En tavla eller pappersark att skriva på.
- Skriv två spalter.  
En för **KUL** och en annan för **SVÅRT**.
- Ta fram post-it-lappar och pennor till deltagarna.

## GÖR SÅHÄR:

1. Dela ut post-it-lappar och pennor till deltagarna.
2. Låt dem skriva saker som känns kul och svårt med att flytta hemifrån.  
En sak per post-it-lapp.
3. Låt sedan deltagarna sätta sina lappar under spalterna.  
Deltagarna väljer själva var de vill sätta sina lappar.
4. Gå igenom alla lappar tillsammans och prata om dem.
5. Be deltagarna ge varandra tips på hur det svåra kan bli lättare. Till exempel att diska och lyssna på musik samtidigt.

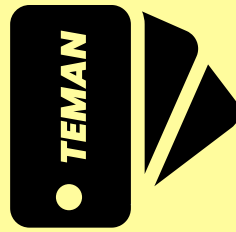
## TIPS TILL ÖVNINGEN

Tänk på att alla kanske inte är bekväma med att skriva själva. Då kan det vara bra att hjälpa till. Eller att be personen att säga sina saker högt.

## LÄNKAR

**UNG I FUB:S METODBANK**

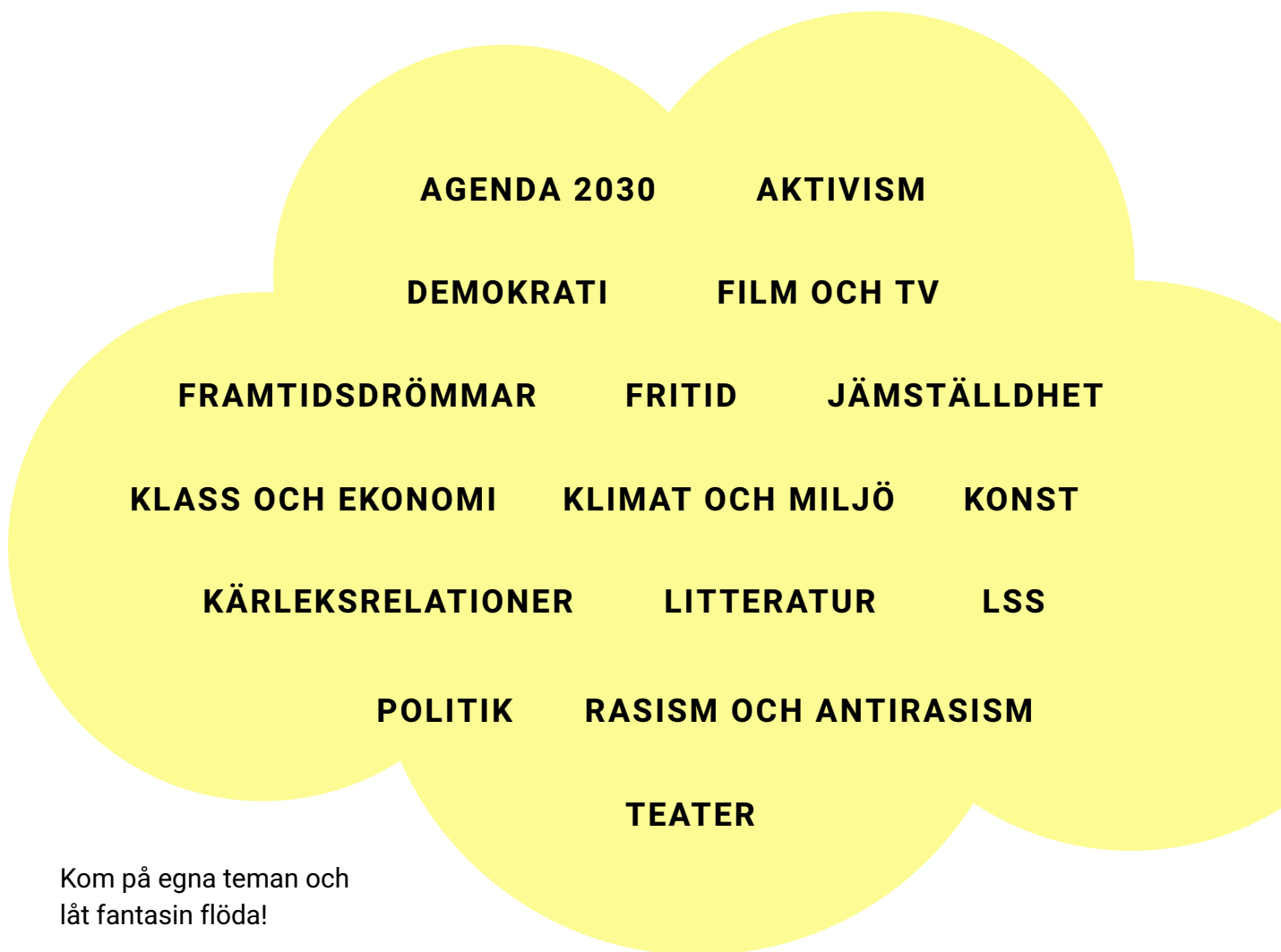
[www.ungifub.se/metodbank](http://www.ungifub.se/metodbank)



# ***TIPS PÅ ANDRA TEMAN***



Det finns oändligt många teman  
ni kan arbeta med.  
Här är tips på några fler  
än de som beskrivs i boken.  
Vissa av dessa teman finns i metodbanken.



Kom på egna teman och  
låt fantasin flöda!

**UNG I FUB:S METODBANK**

[ungifub.se/metodbank](http://ungifub.se/metodbank)

# ORDLISTA

F

## FUNKTIONALITETSNORM

En norm som säger att alla fungerar likadant. Den här normen påverkar bland annat de personer som behöver extra stöd.

---

H

## HBTQ

### HOMOSEXUELL

Att bli kär i personer av samma kön som sig själv.

### BISEXUELL

Att bli kär i både tjejer och killar.

### TRANS

Kan betyda olika saker:

Att en person känner sig som en kille, fast andra tror att han är en tjej och tvärtom.

Att en person inte känner sig som varken en kille eller tjej.

### QUEER

Att bryta mot normer om kön och sexualitet.

---

I

## IF

Intellektuell funktionsnedsättning

---

J

## JÄMSTÄLLDHET

Att kvinnor, män och transpersoner ska ha samma rättigheter.

M

## MASKULINITETSNORM

En norm som säger hur män ska vara.

---

## MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER

Att alla ska behandlas lika och ha samma möjligheter.

---

N

## NORM

Osynlig regel som berättar hur människor ska vara för att anses vanliga. Normer märks oftast mest när någon bryter mot dem.

---

## NORMKRITIK

Ett sätt att tänka och ifrågasätta normer och osynliga regler.

---

R

## RÄTTIGHET

Rättighet är vad att du har rätt till. Rättigheter beskrivs i lagar och i konventioner.

S

## SAMTYCKE

Att ge sitt medgivande eller godkännande.

---

## SEPARATISTISKA TRÄFFAR

Träffar där bara vissa får komma, till exempel tjejträffar.

---

V

## VITHETSNORM

En norm som säger att vit hudfärg är det normala.