



# **UNG**

**/ FUB**

**EN HANDBOK OM UNGDOMARS  
DELTAGANDE, ENGAGEMANG  
OCH ORGANISERING**

	SIDA
<b>1</b> INTRODUKTION	4
<b>2</b> STARTA UPP	7
Kan ni starta upp en <i>Ung i FUB</i> -grupp?	14
Rekryteringsmall	17
<b>3</b> ARBETSSÄTT	19
Normkritik och jämställdhet	20
Deltagare och samtalsledare	26
I praktiken	34

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

# FÖRFATTARNAS ORD

**HEJ!** Vi som har skrivit den här boken heter Elin Bonnier, Kelly Werner, Marcus Nilsson, Sara Hallström och Sofia Mackintosh. Det är även vi som har haft det roliga uppdraget att arbeta som projektledare och samtalsledare i projektet *Volymen på max* som ledde till *Ung i FUB*.

Från 2018 fram till 2020 har vi träffat och arbetat med fantastiska ungdomar och unga vuxna inom FUB. I den här boken har vi samlat våra erfarenheter och tankar för att dela med oss av dem till er.

För oss har det varit ett väldigt givande och stundtals utmanande arbete, där vi har mött både framgångar och motgångar. Att starta upp ett nytt nätverk kan ibland kännas som att vara på en konstant resa. Med vår handbok vill vi på bästa sätt guida er genom den. Ibland kan det kännas svårt, stanna gärna upp och reflektera över vad det beror på och försök sedan igen.

Under projekttiden drabbades världen av en pandemi, verksamheter pausade och försvann. I och med COVID-19 var nätverket tvungen att anpassas till förändringar i samhället, våren 2020 präglades av en ny typ av kreativitet från projektledare och deltagare. Det här kan du läsa om längre fram i boken.

Det hade krävts en bokserie för att på bästa sätt berätta om alla möten, tankar och idéer som vi har haft under projekttiden. Med det sagt har vi gjort vårt bästa för att sammanfatta det mest centrala för nätverket, som vi hoppas lever vidare genom er nyfikna läsare och lokalföreningar.

Slutligen vill vi tacka Postkodlotteriet som har möjliggjort *Volymen på max* och *Ung i FUB* genom sin finansiering, alla aktörer som vi har samverkat med, vår styrgrupp, Rikard Einegard och såklart alla engagerade ungdomar som har varit med på den här resan. Tack för all tid ni har lagt ner, utan er hade *Ung i FUB* aldrig blivit såhär bra!

Projektledare

**ELIN BONNIER**

Lokala projektledare/samtalsledare

**KELLY WERNER**

**MARCUS NILSSON**

**SARA HALLSTRÖM**

**SOFIA MACKINTOSH**





## INTRODUKTION

Riksförbundet FUB är en intressepolitisk organisation som arbetar för och med barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning (IF). *Ung i FUB* är FUB:s ungdomsnätverk för ungdomar och unga vuxna i åldrarna 15–30 år.

Med pengar från Postkodlotteriet startade Riksförbundet FUB sitt arbete med projektet *Volymen på max* år 2018 som senare lade grunden till *Ung i FUB*. Hösten 2018 annonserade Riksförbundet en tävling för alla FUB:s lokalföreningar, där de fick tävla om att bli pilotorter för projektet. Tävlingen gick ut på att unga medlemmar tillsammans skulle svara på frågan:

### ***”Vad betyder Volymen på max för er?”***

FUB Uppsala och FUB Klippan/Åstorp vann tävlingen och det är i dessa lokalföreningar vi har bildat de första grupperna. Allt som står i handboken du nu läser kommer från det arbete vi har gjort i våra grupper under *Volymen på max* projektid. Vårt mål och vår önskan med *Ung i FUB – en handbok om ungdomars deltagande, engagemang och organisering* är att ge andra lokalföreningar inspiration och hjälp till att starta upp grupper och ansluta sig till *Ung i FUB*. Genom att presentera det arbete vi har gjort i våra lokalföreningar, vill vi visa på möjligheterna med *Ung i FUB*.

Även om vi främst riktar oss till FUB:s egna lokalföreningar är vi säkra på att det vi tar upp i den här handboken är aktuellt för alla som arbetar med ungdomsverksamhet.

Boken är uppdelad i två delar. Ena delen handlar om *Ung i FUB*:s värdegrund, våra arbetssätt och hur det går till att starta upp en grupp. Den andra delen ger exempel på teman vi har haft under våra träffar och ger exempel på övningar att göra tillsammans med ungdomarna. Deltagarnas eget engagemang och delaktighet är en av grundpelarna i *Ung i FUB*.

De teman vi valt att ha med i boken är alla framtagna genom deltagarnas egna intressen och idéer. Delen som beskriver våra teman har vi valt att skriva så lättläst som möjligt med förhoppning om att deltagare själva ska kunna leda ett möte. Vi vill också visa unga medlemmar vilka möjligheter det finns med *Ung i FUB* och ge tydliga exempel på vad en kan prata om i vårt nätverk.

*Ung i FUB* är ett ungdomsnätverk med fokus på jämställdhet och rättigheter. Det startades som ett av Postkodlotteriets specialprojekt, där fokus skulle ligga på det femte av de globala målen vilket är jämställdhet. Där beskrivs jämställdhet som *en rättvis fördelning av makt, inflytande och resurser*. Ungdomars rätt att ta plats är grunden för vårt arbete. Allt vårt arbete kan härledas till flera av de globala målen, vilket även går i linje med FUB:s övergripande arbete med Agenda 2030. Att få göra sin röst hörd är inte en bonus för unga med IF, det är en rättighet, liksom för alla ungdomar.

Att arbeta med jämställdhet och rättigheter innebär såklart mycket mer än det som vi har hunnit med under projektiden. Ta gärna inspiration från det vi skrivit om, men framförallt vill vi uppmana er att lyssna på deltagarna i era grupper. Det är upp till dem vilka ämnen ni ska arbeta med och det är deltagarnas egna röster som ska höras.

## INTRODUKTION

Vi önskar att *Ung i FUB* ska fortsätta utvecklas och spridas till fler lokalföreningar. Vi vill att *Ung i FUB* ska bli en självklar del av FUB, en plats där unga medlemmar kan göra sin röst hörd. Ni som valt att öppna den här boken är förstås redan intresserade och nyfikna på *Ung i FUB*. Och om du inte redan är övertygad om hur bra det vore med en grupp i just er lokalförening så ger vi här några fler anledningar!

- Det är en möjlighet att skapa en självklar plats för era unga medlemmar, en plats att skaffa nya kompisar på och få ett nytt sammanhang.
- Ni hjälper unga medlemmar att kunna ta större plats och göra sin röst hörd både i FUB och i samhället.
- Genom att göra plats åt unga möjliggör det för fler att hitta till just er lokalförening.
- Att arbeta med *Ung i FUB* ger både er och deltagarna nya perspektiv och ny kunskap. Unga medlemmar får möjlighet att tillsammans arbeta med ämnen som berör dem.

**VÄLKOMNA TILL *UNG I FUB*!**

### TIPS!

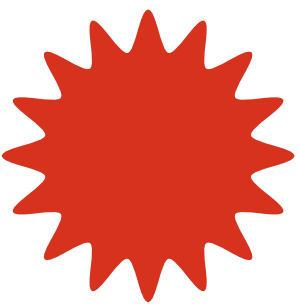
På vår webbplats hittar du vår metodbank med övningar, kontaktuppgifter och de lokala *Ung i FUB*-gruppernas egna sidor.

UNGIFUB.SE

### VISSTE DU ATT?

I MUCFs rapport *FOKUS 12* visar det sig att unga med funktionsnedsättningar inte upplever att de har lika stort inflytande som andra.

KÄLLA: MUCF, FOKUS 12, 2012.



**2**

**STARTA UPP**

Vad roligt att ni vill starta upp en *Ung i FUB*-grupp!

I den här delen av boken beskriver vi vad som är bra att veta när ni vill starta upp en ungdomsgrupp i er lokalförening. Vi vill ge er en nyanserad bild av uppstarten och kommer att ta upp både möjligheterna och det som kan kännas svårt. Häng med!

## KOLLA AV FÖRUTSÄTTNINGARNA

Börja med att se över hur det ser ut i er egen lokalförening. Hur är inställningen till ungdomsarbete i dagsläget? Syftet med *Ung i FUB* är att ungdomars röster ska få mer plats och tas på större allvar. Är alla överens om att arbeta för det, eller är det några som behöver bli lite mer övertygade? Hur tar ni emot era unga medlemmars åsikter i dagsläget? Vilka resurser finns redan på plats? Några goda förutsättningar för att starta upp är till exempel:

- Att styrelsen är positiv till *Ung i FUB*.
- En aktiv lokalförening.
- Redan aktiva unga medlemmar i föreningen.
- Redan existerande samarbeten med lokala föreningar eller aktörer i kommunen.

Allt behöver såklart inte finnas på plats för att kunna starta upp en grupp. Men om ni har koll på vilka förutsättningar som finns i lokalföreningen är det lättare att ta arbetet vidare.

## TIPS!

Om ni är en mindre lokalförening är det en bra idé att gå samman med en annan lokalförening som ligger nära er. Se bara till att det finns bra förbindelser mellan er, antingen lokaltrafik eller personliga kontakter!

När det är dags att gå vidare är det bra att hitta två lämpliga samtalsledare. Nedan följer tips och råd vid rekrytering av samtalsledare.



# SAMTALSLEDARNA

Egentligen skulle vi kunna skriva en helt egen bok om hur viktiga samtalsledarna är för *Ung i FUB*! I den här handboken gör vi ett försök att sammanfatta det viktigaste. Förutom att de planerar och håller i ungdomsträffarna så är det fler uppgifter som ligger på en samtalsledare. Det är samtalsledarnas ansvar att ge stöd till deltagarna och ansvara för tryggheten i rummet. Att vara samtalsledare är både en rolig och givande uppgift, men den kan stundtals kännas svår. Det är därför oerhört viktigt att hitta rätt person till uppdraget!

I det här kapitlet beskriver vi hur ni kan gå tillväga för att hitta samtalsledare. I nästa kapitel som heter *Arbetsätt*, kan ni läsa mer om samtalsledarens roll.

## VEM KAN VARA SAMTALSLEDARE?

Det är självklart bra att hitta samtalsledare som har vana att arbeta med personer med IF. Men kanske ännu viktigare är det att samtalsledaren har ett intresse för att arbeta med frågor om jämställdhet och rättigheter, och vill göra det tillsammans med ungdomarna. Eftersom *Ung i FUB* är ett ungdomsnätverk bör samtalsledaren även ha ett intresse för ungdomsfrågor.

Vi upplever också att det är viktigt att i alla fall en av samtalsledarna är i ungefär samma ålder som deltagarna. Om deltagarna och samtalsledarna är nära varandra i ålder, finns det en större chans att de har samma referensramar och har möjlighet att möta varandra i frågor som berör ungdomar i dagens samhälle. Om alla samtalsledarna är väldigt mycket äldre än de vi vill ska komma till grupperna, kan det vara svårare för ungdomarna att känna att det verkligen är deras plattform.

Att hitta lämpliga samtalsledare kan kännas svårt, men det behöver det inte vara! Börja med att se över vilka aktiva medlemmar som redan finns i er lokalförening. Det kanske finns en medlem med stort engagemang för ungdomsfrågor?

Ge inte upp om ni inte hittar någon som redan är aktiv i er förening! Det finns flera fördelar med att se utanför lokalföreningen. Ni får in samtalsledare med andra perspektiv och erfarenheter, och samtidigt får ni nya engagerade personer in i FUB.

Det går såklart att starta upp en grupp innan ni hittat de "perfekta" samtalsledarna. Så länge det finns engagerade personer kan ni rekrytera nya samtalsledare parallellt.

## TIPS!

Annonsera efter samtalsledare på högskolor och sidor för personer som är intresserade av volontärjobb. Då når ni folk som annars inte kommer i kontakt med FUB.

## VIKTIGT ATT VARA FLERA ÄN EN

Det finns många fördelar med att ha minst två samtalsledare. Det gäller både under träffarna men också i förberedelse- och utvärderingsarbetet. Om det finns två samtalsledare finns det möjlighet för reflektion och utvärdering mellan mötena. Samtalsledarna kommer uppleva ett behov av att prata om det som händer under ungdomsträffarna och det är viktigt att den möjligheten finns. I *Ung i FUB* tar vi upp ämnen som väcker känslor både hos deltagare och samtalsledare. I vårt arbete har just reflektion och diskussion kring träffarna varit enormt viktig för samtalsledarna och utvecklingen av *Ung i FUB*.

Att vara fler än en är också bra för att dela upp ansvar under själva träffarna. Under ett möte kanske en samtalsledare ansvarar för att anteckna det som deltagarna säger, medan den andra har det största ansvaret för att ställa frågor till gruppen. Låt samtalsledarna komplettera varandra. Vi besitter alla olika erfarenheter och kunskaper, och ju fler samtalsledare, desto mer kompetens!

Ta gärna hjälp av vår mall för rekrytering när ni letar efter samtalsledare, både inom och utanför FUB. I slutet av kapitlet hittar du vår rekryteringsmall.

# NÄTVERKA MED ANDRA

Att nätverka och samverka med andra i kommunen är såklart alltid viktig för en lokalförening. För oss är det viktigt för att etablera och sprida information om att vi finns. Det kan också öppna upp för att få hjälp med saker såsom finansiering, lokaler och aktiviteter.

## SAMARBETA MED ANDRA LOKALA FÖRENINGAR

Utifrån vad gruppen är intresserad av så kan ni starta upp samarbeten med andra föreningar i närheten. I arbetet med rättigheter kom det fram att våra grupper var intresserade av att testa självförsvar. I Klippan/Åstorp-gruppen gick det ganska lätt att få till, med hjälp av ett samarbete med en annan förening. Våga fråga!

## UNG I FUB ♥ STUDIEFÖRBUNDEN!

Studieförbund finns nästan överallt och kan vara en bra samarbetspartner. För ett fungerande samarbete är det ofta bra att starta en studiecirkel hos dem. Studiecirklar kan få bidrag för en del utlägg, till exempel material till specifika träffar. Studieförbund har dessutom ofta tillgång till lokaler som går att låna gratis, vilket ju är toppen om er lokalförening inte har en egen lokal. I Klippan/Åstorp-gruppen fick vi till exempel låna Studieförbundets relokaler och instrument när vi hade musikerna. (PS. FUB samarbetar med Studieförbundet vuxenskolan, kolla med dem om de är verksamma i er kommun!)

# LOKAL

När ni börjar leta efter en lokal är det viktigt att veta vad ni behöver och förväntar er av lokalen. Medan ni letar efter en lokal går det att ha de första mötena på någon offentlig plats, som till exempel ett café eller i en park. Nedan kommer några tips på saker att tänka på när ni letar efter en lokal:

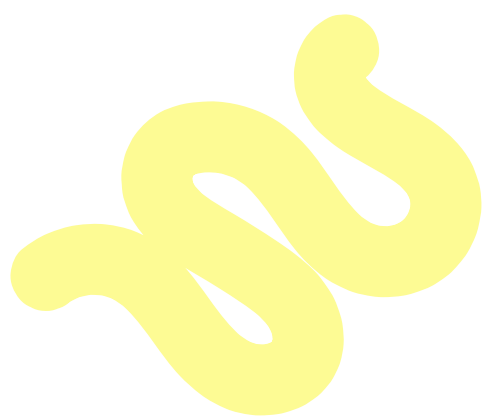
- **TILLGÄNGLIGHET**  
Lokalen behöver vara anpassad och tillgänglig. Alla ska kunna komma in i rummet och ha möjlighet att ta sig dit.
- **GOTT OM PLATS**  
Det kan vara bra att lokalen är luftig och att det finns dubbelt så många sittplatser som förväntade deltagare. På så sätt kan man välja om man vill sitta bredvid någon eller ha lite extra plats.
- **HJÄLPMEDEL**  
För flera av metoderna som vi har tagit fram behövs det hjälpmedel eller material. Detta är saker som är bra att ha, men absolut inte nödvändiga. Utgå ifrån vad som finns i den lokal ni väljer och anpassa metoderna ni önskar använda er av.
- **MILJÖ**  
Tänk på att miljön är viktig när det kommer till trivsel! Försök att skapa en plats som deltagarna tycker om att vara på. I Uppsala-gruppen har deltagarna själva dekorerat väggarna i sin lokal.

## MEN VAR FINNS EN SÅDAN LOKAL?

Börja med att kolla om er lokalförening har en lokal ni kan använda. Ibland finns samarbeten som inte alla i lokalföreningen vet om! Kolla annars med samarbetspartners eller andra föreningar om de har någon lokal de inte använder alla dagar i veckan. För ni kommer väl ihåg det vi skrev om samarbete med andra organisationer?

### FÖR ATT HITTA LOKAL KAN NI PROVA ATT KONTAKTA NÅGRA AV FÖLJANDE:

- Studieförbund i kommunen.
- Ungdomsgårdar, fritidsgårdar och andra rum som riktar sig till unga personer – går det att låna deras lokaler?
- Kommunen – de har ofta konferenslokaler som eventuellt går att få tillgång till.
- Särskolor – går det att låna klassrum efter skoltid? Deras lokaler kan vara bra då de ofta är anpassade för målgruppen.



# HITTA DELTAGARE

Det viktigaste med *Ung i FUB* är såklart deltagarna! Det är bra att så tidigt som möjligt påbörja arbetet med att hitta deltagare, våga vara kreativa i sökandet!

För att nå målgruppen är det bra att börja leta bland deltagarna i befintliga FUB-aktiviteter. Där finns oftast aktiva medlemmar som är bekanta med andra deltagare och kan bilda en kärna till en trygg grupp. Men glöm inte av att vi vill engagera unga som inte redan är aktiva i FUB. Det är därför viktigt att synliggöra mötesplatsen på fler ställen än inom er lokalförening. Det är också bra om ni sprider information om *Ung i FUB* på fler ställen än de som direkt riktar sig till målgruppen.

Kom ihåg att deltagarna antagligen kommer att ha olika ingångar i *Ung i FUB* och att det är helt okej. I en av våra grupper upplevde vi att det var de yngre personerna ur målgruppen som inte hade någon mötesplats där de kände att de passade in som sökte sig till gruppen. I en annan grupp var istället de flesta deltagarna över 20 år och många var redan engagerade och intresserade av rättigheter, jämställdhet och att göra skillnad. Våra träffar i de olika grupperna fick anpassas därefter.

## GÖR REKLAM FÖR UNG I FUB

- Besök gymnasiesärskolor och dagliga verksamheter och berätta vad *Ung i FUB* är och varför alla borde gå med!
- Skapa en folder eller flygblad som kan delas ut på många olika ställen: Caféter, fritidsgårdar och ungdomsmottagningar är några exempel.
- Visa upp er på andra FUB-aktiviteter, ställ ut på mässor riktade till unga och var synliga på andra plattformar där målgruppen kan tänkas vara.

Även om vi alltid vill rikta oss direkt till de unga som vi hoppas ska gå med i *Ung i FUB* så vet vi också att det ibland är via en annan person som vi kan få nya deltagares uppmärksamhet. Ta hjälp av andra ledare och lärare att sprida informationen vidare till föräldrar, ledsagare och andra personer som stöttar och arbetar med målgruppen.

Börja med att planera en rolig och lättsam träff som ni kan bjuda in till. Det kan ta tid innan deltagarna känner sig redo att komma på en träff. Vårt bästa tips är att ge det tid och att fortsätta bjuda in!

## SAMMANFATTNING I PUNKTFORM

- Vad roligt att ni vill starta en *Ung i FUB-grupp*! Stäm av med styrelsen så att de är positivt inställda. Kolla även upp vilka resurser som redan finns i lokalföreningen, till exempel lokal, samtalsledare och redan aktiva ungdomar.
- Rekrytera samtalsledare som är intresserade av ungdomsfrågor och rättighetsfrågor. Det är också ett plus om samtalsledarna har erfarenhet av att arbeta med personer med IF och är ungefär lika gamla som deltagarna i *Ung i FUB*.
- Om det inte redan finns någon som kan vara samtalsledare i er lokalförening kan ni till exempel annonsera på högskolor och på olika volontärsidor på internet.
- Det är viktigt att det är fler än en samtalsledare som ansvarar för träffarna.
- Lokalen ni träffas i ska vara tillgänglig så att så många som möjligt kan vara med.
- Om ni inte har en lokal från början kan gruppen träffas på till exempel ett café eller i en park.
- Kolla med studieförbund, skolor och fritidsgårdar om de har lokaler ni kan få låna.
- Gör reklam för *Ung i FUB* på ställen där ni vet att målgruppen brukar vara men också på platser som kanske inte känns lika självklara.
- Det kan ta tid innan deltagare känner sig redo att komma på en träff.  
Fortsätt att bjuda in!

# ***KAN NI STARTA UPP EN UNG I FUBGRUPP?***

## STARTA UPP

Svara genom att markera **JA** eller **NEJ** under varje fråga.

Svarar ni JA på de fem första frågorna är ni redo att starta upp!

# REDO FÖR UPPSTART?

- 1 Har ni minst 2 unga personer som skulle kunna vara intresserade av att vara med?  
JA NEJ
- 2 Har ni en lokal att vara i?  
JA NEJ
- 3 Finns det någon person som kan bjuda in och närvara vid första mötena?  
JA NEJ
- 4 Är lokalföreningens styrelse positiv till Ung i FUB?  
JA NEJ
- 5 Vill ni starta upp en Ung i FUB-grupp?  
JA NEJ



# LÅNGSIKTIGA MÅL

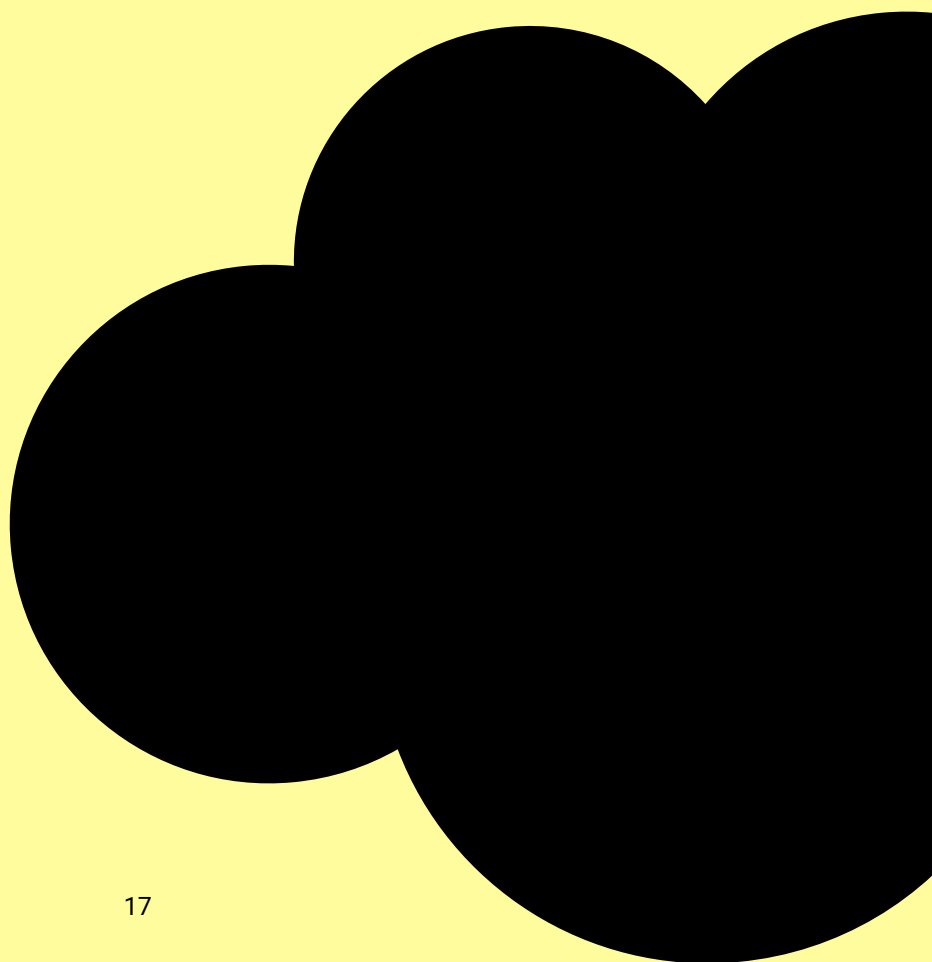
- 6 Har ni potentiella samtalsledare?  
JA NEJ
- 7 Har ni tillgång till en lokal som antingen är gratis eller som ni kan betala för?  
JA NEJ

- 8 Är det enkelt att ta sig till lokalen?  
JA NEJ
- 9 Kan alla ta sig in i lokalen?  
JA NEJ
- 10 Har ni tillgång till material? (till exempel papper, pyssel, whiteboardtavla)  
JA NEJ
- 11 Har ni plats till förvaring av material?  
JA NEJ
- 12 Har ni tillgång till internet och skrivare?  
JA NEJ

Svarar ni ja på allt? Eller är det några saker som saknas? Kontakta styrelsen i din lokalförening så kan ni tillsammans prata om hur en uppstart kan gå till.



# ***REKRYTERINGSMALL***



# **IDEELLA SAMTALSLEDARE SÖKES TILL UNGDOMSGRUPP!**

Tycker du att det är viktigt med ungas rättigheter?

Vill du att unga med intellektuell funktionsnedsättning (IF) ska ta mer plats?

Är du sugen på att engagera dig ideellt i FUB?

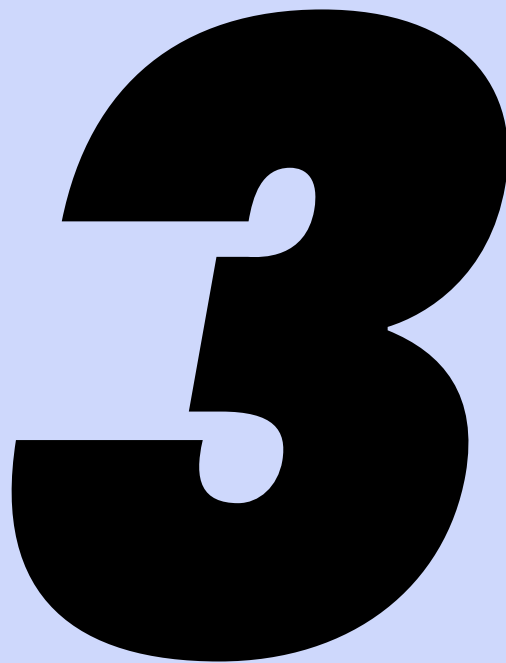
Nu söker vi samtalsledare till en nystartad grupp för unga med IF!

## **VI SÖKER DIG SOM:**

- Har koll på ungdomsfrågor och ungdomskultur.
- Har erfarenhet av att arbeta med målgruppen (personer med IF).
- Har erfarenhet av pedagogiskt arbete, gärna med ungdomar/barn.
- Är lyhörd, bra på att inspirera och ser till andra personers behov.
- Är intresserad av rättighetsfrågor, jämställdhet och normer.

Gruppen har som syfte att höja ungas röster inom organisationen, och är en del av en riksövergripande satsning inom FUB. Som samtalsledare planerar och genomför du träffar tillsammans med deltagarna.

*Ung i FUB* riktar sig till unga upp till 30 år. Därför söker vi främst unga samtalsledare.



ARBETSSÄTT

Nu har ni kommit fram till det kapitel av boken som beskriver kärnan i *Ung i FUB*! Här tar vi upp de viktigaste delarna av vårt arbete, nämligen varför *Ung i FUB* kan göra skillnad och hur vi kan göra det.

## **EN TRESTEGSRAKET!**

Kapitlet är upplagt som en trestegsraket som börjar ganska generellt och teoretiskt för att bli mer konkret och går djupare in i *Ung i FUB* för varje avsnitt. Kapitlet blandar teori med konkreta övningar och exempel på metoder vi använder oss av i våra grupper.

Första avsnittet *Normkritik och jämställdhet* handlar om normer, jämställdhet och normkritik och varför det är så viktigt för oss. Det är en ganska teoretisk del där vi beskriver vår värdegrund.

Med värdegrunden i ryggen tar vi oss an *Deltagare och samtalsledare* i andra avsnittet. Hur bygger vi ett tryggt rum och hur ser relationen ut mellan deltagare och samtalsledare? Vilket ansvar har samtalsledaren och vad gör vi om det uppstår svåra situationer i gruppen?

Det tredje och sista avsnittet i det här kapitlet heter *I praktiken* och handlar om just det, hur vi faktiskt gör under våra träffar. Här kommer ni få ta del av praktiska övningar och metoder som vi använder oss av och som vi tycker fungerar bra. Vi tar också upp exempel på hur en kan sätta en struktur för ungdomsträffarna.

## **NORMKRITIK OCH JÄMSTÄLLDHET**

### **INLEDNING**

I detta första avsnitt berättar vi om värdegrunden inom *Ung i FUB* och hur det påverkar vårt arbetssätt. Därefter beskriver vi de olika viktiga rollerna som deltagarna och samtalsledarna har i nätverket. Till sist går vi igenom hur ni som samtalsledare kan arbeta tillsammans med deltagarna i praktiken!

För oss är det superviktigt att arbeta med och fundera kring normer. I ett nätverk med fokus på ungdoms- och jämställdhetsfrågor är normkritik ett bra och pedagogiskt verktyg. I arbetet med vårt ungdomsnätverk har vi arbetat med olika normer, och i den här delen av boken får ni exempel på några av dem.

## VAD ÄR NORMER OCH NORMKRITIK?

Normer är oskrivna regler som säger hur vi "ska" vara, och vad som uppfattas som "normalt".

Normkritik handlar om att granska och ifrågasätta det. Med normkritik som arbetssätt kan en titta på normer som finns i samhället, och se hur de påverkar oss på olika sätt.

Ordet "normer" kan väcka känslor, och det är lite olika hur bekväma folk är med att använda det. Oavsett hur ens relation till ordet ser ut, möts vi alla av normer varje dag som säger till oss hur vi ska vara, se ut och uppföra oss. När vi i FUB arbetar för ett mer tillgängligt samhälle betyder det att vi försöker förändra normer om funktion. Samtidigt är det inte bara normer om funktion som påverkar en person med IF. Normer samverkar med varandra, så du kan till exempel påverkas av normer som handlar om både funktion, kön och ålder på olika sätt.

## UNDERLÄTTANDE NORMER

Normer kan vara både bra och dåliga. En del normer kan ibland underlätta ens vardag, till exempel normer i kollektivtrafiken. Det är lättare om människor får gå av, innan nya passagerare går på en buss eller ett tåg. Det finns inga lagar som säger till oss att vi ska låta människor gå av först. Men det finns en stark norm som säger åt oss att det är så vi gör. Om någon bryter mot den normen finns det en risk att folk blir upprörda.

## HUR ANVÄNDER VI OSS AV NORMKRITIK I VÅRT ARBETE?

När vi arbetar med ett normkritiskt perspektiv betyder det att vi håller lite extra koll på begränsande normer och dess konsekvenser. För oss betyder det att vi funderar på normer både när vi planerar och utför träffar med deltagare. Då ställer vi oss frågor som till exempel varför vissa deltagare kommer och andra inte, och hur vårt bemötande påverkar deltagarna.

Till en av våra grupper kom det från början nästan bara killar. Då behövde vi fråga oss varför det var så och hur vi kunde locka fler än bara killar. Skulle vi prova att ha separatistiska träffar för tjejer och transpersoner, för att se om det kunde vara lösningen? I slutändan bjöd våra deltagare in nya tjejer som de redan kände till gruppen, vilket löste situationen. Men när vi funderade på hur vi skulle kunna skapa ett bättre rum för tjejer och transpersoner så var det ett sätt att tänka normkritiskt.

Vi ser också till att hålla koll på vilka bilder och personer vi lyfter fram för deltagarna under träffarna. När vi ska prata om till exempel kärleksrelationer tänker vi på att inte bara lyfta fram par med en kille och en tjej i bilder eller scenarier som vi pratar om. Att tänka på representation är ett konkret och lätt sätt att arbeta med normer!

Normer väcker engagemang är vår erfarenhet från grupperna. Det öppnar också upp för att diskutera rättigheter och diskriminering.

## KOM IHÅG!

Den som bryter mot normer riskerar att utsättas för diskriminering.

## DE SJU DISKRIMINERINGSGRUNDERNA ÄR:

1. Kön
2. Könsoverskridande identitet eller uttryck
3. Etnisk tillhörighet
4. Religion eller annan trosuppfattning
5. Funktionsnedsättning
6. Sexuell läggning
7. Ålder

I vår metodbank finns det förslag på hur ni kan arbeta med normkritik tillsammans med deltagarna.

Vi berättar även mer om andra sätt vi arbetar på för att öka tillgängligheten och möjligheten att delta för alla i gruppen i avsnittet som heter *I praktiken*.

## BEGRÄNSANDE NORMER

### HUR HÄNGER NORMER IHOP MED TILLGÄNGLIGHET?

Ni som läser denna bok har nog någon gång upplevt att samhället inte är lika tillgängligt för alla, och att personer med funktionsnedsättningar ofta möts av otillgängliga miljöer och okunskap. När ni engagerar er för att förändra det, då arbetar ni med att förändra normer om funktion!

### FUNKTIONALITETSNORMEN

Funktionalitetsnormen är en begränsande norm och hela samhället präglas av den, även vi i *Ung i FUB*. Bara för att en verksamhet är till för personer med funktionsnedsättningar, betyder inte det att den automatiskt är ett tillgängligt rum. Tillgänglighet får vi bara genom att aktivt arbeta mot funktionalitetsnormer.

De begränsande normerna grundar sig ofta i okunskap och fördomar. I en av våra grupper fanns det ett behov av hörslinga, men det fanns inte i några av våra lokaler. Normen säger att alla ska kunna höra utan hjälp av hörslinga, och därför var lokalen anpassad efter det. Eftersom alla andra i gruppen

inklusive vi samtalsledare passade in i den normen hade vi svårare att se normen och dess konsekvenser. Det var en situation där vi insåg att vi behövde tänka ännu mer på de normerna som vi själva inte påverkas av.

Efter situationen med hörslingan fick vi samtalsledare ta tag i hur både vi och hela gruppen pratade så att alla skulle kunna delta på lika villkor. Med hjälp av att tänka på normer kan vi se till att *Ung i FUB* blir tillgängligt för så många som möjligt.

Funktionalitetsnormer leder inte bara till otillgängliga rum, utan de kan också göra att människor som bryter mot dem upplever ett stort utanförskap, mobbing och trakasserier. Likadant är det med andra begränsande normer. Det är en ännu större anledning att arbeta med normer och normkritik!

Nu har vi tagit avstamp i funktionalitetsnormen. Vi vill gärna inspirera er till att börja tänka på andra normer, och kommer därför ge några korta exempel på andra begränsande normer. Vi beskriver vad normerna bestämmer, och vilka förväntningar som skapas av dem. När vi arbetar normkritiskt betyder det att vi försöker att inte ta för givet att alla passar in i de normerna. Genom den medvetenheten kan ni också arbeta normkritiskt!

## FLER BEGRÄNSANDE NORMER

### MASKULINITETSNORMEN

Maskulinitetsnormer bestämmer hur män ska vara och inte vara. Enligt normen är det manligt att alltid vilja ha sex, och att vara stark och självsäker. Män förväntas enligt normen att dölja vissa känslor som att vara ledsen eller rädd, samtidigt som det är okej att de visar andra känslor som till exempel ilska. Normer om maskulinitet gör att vi får andra förväntningar på killar än på tjejer, och begränsar både tjejer och killar på olika sätt.

### HETERONORMEN

Heteronormen kallas den norm som bestämmer att det bara finns två kön, tjejer och killar, och att de är varandras motsatser. Enligt normen kan tjejer bara bli kära i och vilja ha sex med killar, och vice versa. Har ni någonsin sett en kille som blir kär i en annan kille i en barnfilm? Förmodligen inte, men däremot är det vanligt att en kille och en tjej blir det. Heteronormen gör att alla förväntas vilja ha en partner och familj och det anses vara konstigt att vilja leva på ett annat sätt.

### VITHETSNORMEN

Förenklat innebär vithetsnormen att det normala är att ha en vit hudfärg, och de som inte har det bryter mot normen. Vi kan upptäcka normen på olika sätt, som när vi köper "hudfärgade" plåster och de bara finns i beige. Vi ser den även i representation i media, hos makthavare och i föreningar. Prova att bläddra igenom en tidning och räkna hur många av bilderna som föreställer personer som

är vita! Vithetsnormen skapar fördomar om alla som inte är vita. Det gör att det ofta är lättare för vita personer att få jobb, bostad och förtroendeposter än vad det är för folk som inte är vita.

### ATT BRYTA MOT EN NORM

När vi bryter mot normer märker vi av det, eftersom vi känner att vi inte passar in. I värsta fall kan det till och med leda till att vi utsätts för diskriminering, våld och trakasserier. För vissa är det lättare att anpassa sig till normerna och för andra är det svårare eller omöjligt. Vi tror att alla kan hjälpas av att få veta att det är okej att vara annorlunda, och att en inte behöver vara som alla andra. Det är det som gör att vi brinner för normkritik.

## KOM IHÅG!

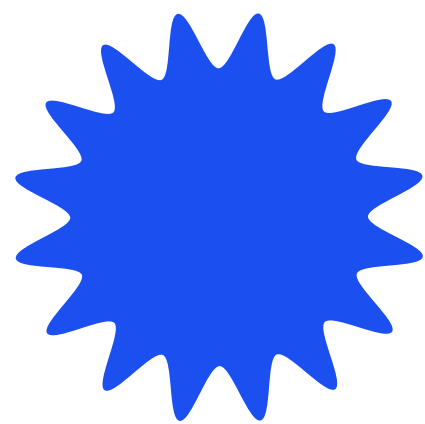
Som samtalsledare ansvarar ni för att inte upprätthålla begränsande normer. Använd internet, bibliotek och andra organisationer för att lära er mer om normer!

Det finns normer kopplat till alla delar av våra liv, och därmed oändliga möjligheter med ett normkritiskt arbetssätt. Normkritik går att använda på det mesta, så därför har våra nuvarande grupper inte hunnit arbeta med alla normer som finns i vårt samhälle. Lyssna på vilka ämnen som deltagarna i era grupper är intresserade av och arbeta normkritiskt tillsammans!

## UNG I FUB ÄR ETT JÄMSTÄLLDHETSNETVERK!

Riksförbundet FUB är anslutna till arbetet med FN:s globala mål.

De globala målen är en överenskommelse mellan FN:s medlemsländer för att uppnå globalt hållbar utveckling, och många ideella organisationer arbetar med dem. Det finns totalt 17 globala mål, men i *Ung i FUB* är vår främsta uppgift att arbeta med det femte målet, nämligen jämställdhet.





FUB HAR VALT UT ÅTTA GLOBALA MÅL FÖR ATT ARBETA SÄRSKILT MED. DESSA ÄR:

- Ekonomi – mål 1
- Hälsa – mål 3
- Utbildning – mål 4
- Jämställdhet – mål 5
- Arbete och sysselsättning – mål 8
- Jämlikhet – mål 10
- Bostad – mål 11
- Tillgänglig information – mål 16

## VAD ÄR JÄMSTÄLLDHET OCH VARFÖR SKA VI ARBETA MED DET?

Jämställdhet innebär att kvinnor, män och transpersoner ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter.

Ofta räknas Sverige till ett av världens mest jämställda länder, men det finns mycket som kan bli bättre. Män och kvinnor behandlas olika vilket visar sig bland annat i skolan, arbetslivet och privatlivet. Kvinnor med funktionsnedsättning drabbas hårt av det och får ofta färre insatser och sämre stöd än män med funktionsnedsättning. Kvinnor med funktionsnedsättning är även särskilt utsatta för våld. Det visar bland annat Socialstyrelsens lägesrapport från 2019 som heter *Insatser och stöd till personer med funktionsnedsättning*.

Vi tror att om unga med IF får möjlighet att prata om kön och sexualitet, och har en egen plattform för organisering, kommer det leda till en positiv förändring. Genom att arbeta normkritiskt bidrar vi till ett mer jämställt samhälle för alla, vilket även inkluderar de som inte är kvinnor eller män.

För oss har det varit självklart att arbeta med både jämställdhet och normkritik. Ett mål med *Ung i FUB* är att deltagarna ska ha inflytande i frågor som rör dem, på samma sätt som andra målgrupper har. När ni ansluter er till *Ung i FUB* är det viktigt att komma ihåg nätverkets värdegrund. Hur ni väljer att arbeta med jämställdhet och vilka ämnen ni väljer att ta upp, kan dock se helt olika ut för olika grupper.

## LÄSTIPS!

### LÄTTLÄST OM DISKRIMINERING:

[do.se/lattlast/vad-ar-diskriminering/sju-diskrimineringsgrunder](https://do.se/lattlast/vad-ar-diskriminering/sju-diskrimineringsgrunder)

### DE GLOBALA MÅLEN:

[globalamalen.se](https://globalamalen.se)

## SAMMANFATTNING I PUNKTFORM

- Normkritik är ett verktyg som handlar om att ifrågasätta normer.
- Normer är oskrivna regler som säger hur vi "ska" vara, och vad som uppfattas som " normalt".
- Det finns bra och dåliga normer, och de dåliga normerna kan kallas för begränsande normer.
- Begränsande normer är oskrivna regler som skapar fördomar och leder till utanförskap. Till exempel att tjejer bara kan bli kära i killar och vice versa.
- Ni kan arbeta med normer både genom att prata om normer med deltagarna, och genom att tänka på normer när ni planerar och utför träffar.
- Glöm inte att arbetet för ökad tillgänglighet är ett sätt att arbeta normkritiskt!
- Ung i FUB är ett jämställdhetsnätverk, vilket betyder att vi vill att kvinnor, män och alla andra ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter.

# DELTAGARE OCH SAMTALSLEDARE

I Normkritik och jämställdhet förklarade vi vad normer och normkritik är för något, och varför vi arbetar utifrån det tankesättet. Vi hoppas att det gett er lite mer kött på benen när vi nu ska förklara vilken plats som deltagare och samtalsledare har i en Ung i FUB-grupp.

***"Volymen på max [Ung i FUB] gör ett fantastiskt arbete och behövs verkligen. Det är så bra att vi med diagnoser får göra våra röster hörda. Det är inte ofta vi får möjlighet till det."***

CITAT FRÅN DELTAGARE

I *Ung i FUB* är det deltagarna och deras idéer som är kärnan. Det är de som bestämmer vad träffarna ska handla om. Samtalsledarnas roll ska däremot inte underskattas. Det är de som planerar träffarna och ansvarar för att skapa en trygg känsla så deltagarna känner sig bekväma. Samtalsledarna ansvarar också för att stötta deltagarna att genomföra sina idéer genom att ta fram metoder och övningar som passar.



**“Vi finns, vi kan, vi är BÄST  
ingen protest.”**

CITAT FRÅN DELTAGARE

Deltagarna är de viktigaste personerna i *Ung i FUB*. Det är deras idéer, engagemang och vilja som styr vad som händer på träffarna. Samtalsledarna möjliggör detta genom att göra träffarna till en trygg plats, där alla ges möjlighet att delta och ha inflytande över innehållet.

Det är viktigt att samtalsledarna ser på sin egen roll som ett stöd för deltagarna att kunna delta på det sätt som de själva önskar. Att vara samtalsledare i *Ung i FUB* är inget ensamt arbete, samtalsledarnas samarbete med deltagarna och deras idéer gör *Ung i FUB* till en unik plats för deltagande.

## TIPS!

Berätta ofta för deltagarna att det är de som bestämmer vad ni ska arbeta med för ämnen i gruppen. Alla behöver vi lite pepp och uppmuntran ibland, glöm inte att ge det till deltagarna!

## HÅLLBART ENGAGEMANG

Genom att engagera och lyssna på deltagarna formar samtalsledarna och deltagarna sina metoder och teman tillsammans. Samtalsledarna ska alltid peppa och lyfta deltagarna i gruppen. Samtidigt är det lika viktigt att hålla koll på om någon deltagare tar på sig för mycket ansvar i gruppen. När engagemang har skapats hos en person kan det ibland vara svårt att själv märka när det blir för mycket. Det ska aldrig kännas jobbigt eller kravfyllt att vara med i *Ung i FUB*, deltagandet och engagemanget ska vara hållbart. Prata gärna tidigt med gruppen om deras och era förväntningar, och var tydlig med att ni inte kräver något av dem.

## GLÖM INTE!

Var tydliga för deltagarna med att alla moment och träffar i *Ung i FUB* är helt frivilliga!

## OLIKA TYPER AV DELTAGANDE

Ni som läser detta har säkert tidigare erfarenhet av samtalsgrupper, antingen som deltagare eller ledare. Oavsett vilken sorts samtalsgrupp det är, är det ofta stor skillnad mellan hur mycket plats olika deltagare tar i rummet. Det går inte att komma ifrån, men det är heller inte något att vara rädd för. Hur en deltar i en samtalsgrupp kan se väldigt olika ut, alla människor har olika behov och önskemål. Som samtalsledare är det ingen idé att bli stressad över detta i onödan, uppmuntra istället olika typer av deltagande i gruppen.

Prata med gruppen om olika sätt att delta, och var även uppmärksam på hur olika deltagare deltar. Det är svårt att hitta metoder som passar alla. Det är därför viktigt att ni testat många olika metoder och övningar, samt utvärderar efter varje träff. Utifrån utvärderingarna kan träffarna anpassas, så att alla ges möjlighet att delta på sina egna villkor.

Var öppna för deltagarna med att ni testat er fram. Om ni är öppna inför deltagarna är det större chans att de har förståelse inför enskilda metoder och övningar. Öppenheten kan också leda till sänkta trösklar och inspirera deltagare att ta större plats och komma med egna idéer till metoder.



***”Det kan vara en plats för återhämtning om man varit med om något jobbigt. Det kan också vara ett ställe att engagera sig i förebyggande syfte, så att folk förhindrar att utnyttjas. Sedan kan det vara till hjälp i framtiden, att man känner att man har makt, makt att påverka sin egna vardag och samtidigt påverka andra. När man gör sin röst hörd, hjälper man andra att göra sin röst hörd.”***

CITAT FRÅN DELTAGARE

## TRO PÅ DELTAGARNAS KOMPETENS OCH VILJA

I en *Ung i FUB*-grupp är det inte samtalsledarna som bestämmer. Som samtalsledare ska det vara självklart att tro på deltagarnas kompetens och vilja. Det är därför viktigt att stoppa impulserna att ”rätta” och avbryta deltagarna. Låt deltagarna ta sin tid att utveckla sina resonemang och uppmuntra dem att ta hjälp och prata med varandra. I nästa kapitel ger vi förslag på praktiska metoder för att hjälpa deltagarna att samarbeta och arbeta tillsammans.

## TIPS!

Som samtalsledare kan du prova att vara tyst när gruppen börjar diskutera. Ibland kan det hjälpa deltagarna att prata och svara varandra.

## ATT SKAPA ETT TRYGGT RUM

*Ung i FUB* är en plats för gemenskap, samtidigt som det är en plats där vi arbetar med känsliga ämnen. Det måste finnas tillit inom gruppen och inför samtalsledarna. För oss var det betydelsefullt att arbeta för att skapa ett tryggt rum så tidigt som möjligt i en ny grupp. Det finns övningar för att göra gruppen tryggare, som enkelt går att kombinera med lära-känna-varandra-övningar.

För att skapa ett tryggt rum finns det flera aspekter att ta hänsyn till. Samtalsledarna ansvarar för att deltagare känner sig sedda, delaktiga och respekterade. Det här kan göras på olika sätt, därför gäller det att vara lyhörd inför deltagarna i rummet. En sak vi gjorde tillsammans med deltagarna var att skapa gemensamma förhållningsregler i respektive lokalföreningar. Förhållningsreglerna blir något som alla kan förhålla sig till och samtidigt referera till om de bryts. Ni kan läsa mer om hur vi tog fram förhållningsregler i nästa avsnitt.

Trygghet är inte något som bara uppstår, ge er och gruppen tid för att då och då prata om hur alla kan känna sig trygga i gruppen. På samma sätt som att trygghet inte bara uppstår, är det inte konstant. Det kan uppstå situationer i gruppen som påverkar det trygga rummet negativt. Det är därför viktigt att vara konsekvent i sitt arbete, men också lyhörd. Våga ställa frågor till gruppen om hur de mår i gruppen, oavsett om något särskilt hänt eller inte.

## TIPS!

Följ upp med deltagarna var för sig så att de får möjlighet att säga vad de tycker och känner! Ni kan också ha en anonym åsiktslåda.

## VILKA SKA VARA MED I RUMMET?

Vissa av deltagarna kommer behöva ha med sig en handledare eller assistent till träffarna. Det går självklart bra om personen behöver det. Men vårt tips är att kolla med deltagaren om stödpersonen som är med verkligen måste vara med i rummet eller om den kan vänta utanför.

Det har hänt i en av våra grupper att föräldrar följt med till träffarna. För oss är det viktigt att vara lite extra tydliga gentemot föräldrar och anhöriga att de helst inte ska vara med i rummet. Tänk på att det inte alltid är ungdomen som inte vågar vara utan sin förälder utan att det mycket väl kan vara föräldern som inte vågar släppa taget. Hjälp föräldern att tro på sitt barns kapacitet!

*Ung i FUB* ska vara en plats där deltagarna får möjlighet att vara öppna, och dela med sig av saker de kanske inte vill att vem som helst ska höra. Vi behöver hela tiden arbeta för att våra träffar ska vara en trygg plats för alla deltagare.

## PERSONLIGT VS. PRIVAT

I er roll som samtalsledare är det viktigt att ta ett steg bakåt. Som tidigare nämnts så bör inte samtalsledaren styra eller "rätta" deltagare. Däremot finns det undantag då samtalsledarna behöver avbryta deltagare. I en samtalsgrupp kan det ibland vara svårt att skilja mellan personligt och privat. Hjälp deltagarna att bli bekväma med skillnaden.

Många associerar att avbryta eller att bli avbruten med något negativt, eftersom det kan påminna om tillfällen då en inte har blivit lyssnad på. Men det finns snälla sätt att avbryta människor på och ibland är det till och med viktigare att göra det i tid än att låta personen fortsätta sin berättelse. Om en deltagare pratar om någonting som är för privat är det på sin plats att avbryta. Det kan göras genom att fråga om personen verkligen vill fortsätta sin berättelse. Som samtalsledare kan ni erbjuda er att stanna kvar med deltagaren efter mötet om den vill. Då finns det möjlighet att förklara varför ni avbröt och deltagaren får möjlighet att berätta sin berättelse för samtalsledarna om den vill det.

Det finns fler anledningar varför samtalsledarna måste kunna hjälpa deltagarna att hålla gränsen mellan personligt och privat. Om en deltagare berättar något som är för privat, kan det leda till att hen ångrar sig i efterhand, eller får en reaktion som hen inte var förberedd på.

### GLÖM INTE!

Det är ni som samtalsledare som ansvarar för när och hur ni behöver markera gränsen mellan personligt och privat.

I *Ung i FUB* finns det möjlighet att prata om känsliga ämnen, men då är gränsen mellan personligt och privat oerhört viktig. Det underlättar om gruppen pratar om känsliga ämnen på ett allmänt sätt. Istället för att prata utifrån egna erfarenheter, kan ni till exempel prata om en påhittad situation. Det går att göra på olika sätt, antingen genom att samtalsledarna förbereder en påhittad situation eller att prata om det genom formuleringar som: "många har varit med om...". Samtalsledarna behöver påminna gruppen om när det passar att prata utifrån egna erfarenheter och när det är bättre att prata allmänt om ämnet. När det är lämpligt att vara privat eller inte varierar såklart mycket beroende på vilket tema ni arbetar med.

## NÄR NÅGON INTE MÅR BRA

Ibland kan det hända att en deltagare inte verkar må bra under en träff, då får ni göra en bedömning av situationen och hur ni ska hantera det. Vid sådana tillfällen är det väldigt bra att vara två samtalsledare. Då kan ni dela på ansvaret för gruppen, och för den enskilda deltagaren som inte mår bra. Det finns inte bara ett svar på vad samtalsledarna ska göra om en deltagare mår dåligt, ibland kan det behövas en paus i mötet, och vid andra tillfällen är det bättre att fortsätta för att prata om det efteråt med deltagaren. Med risk för upprepning – var lyhörd och anpassa er efter situationen och personen som ni möter!

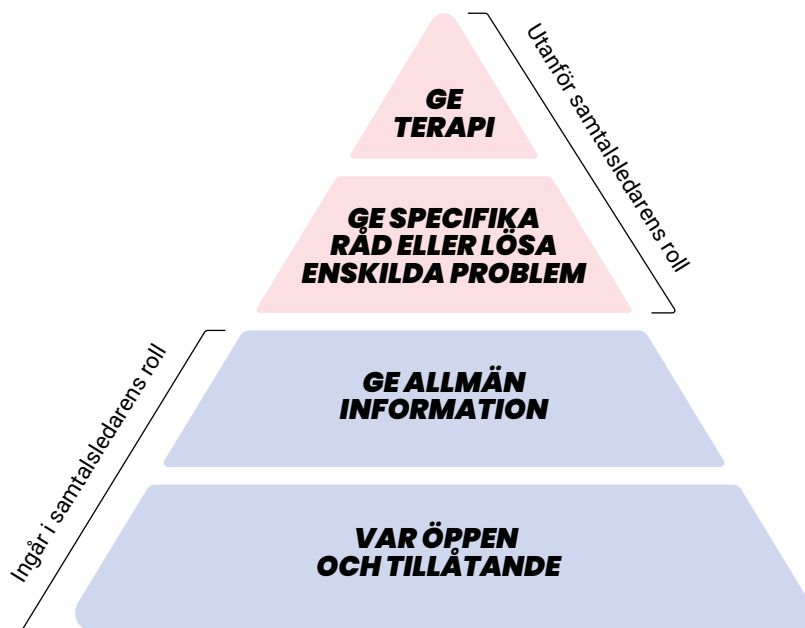
Det kan hända att deltagare blir upprörda på varandra, då behöver samtalsledarna bryta och ta tillbaka fokus om det går. Detta är också exempel på varför det är viktigt med två samtalsledare som kan dela på ansvaret för situationen. Om det behövs kan ni alltid hänvisa till era gemensamma förhållningsregler. För oss har reglerna varit ett användbart verktyg för att hålla en bra stämning i gruppen även i ett förebyggande syfte.

## HUR MYCKET ANSVAR SKA SAMTALSLEDAREN TA?

På samma sätt som samtalsledarna behöver hjälpa deltagarna med gränsen mellan personligt och privat, behöver samtalsledarna även hjälpa varandra med var gränsen för arbetsrollen går. Det är inte er roll att vara kurator eller terapeut, däremot är det viktigt att ni vet vem eller vilka ni kan hänvisa vidare till vid behov.



## ARBETSSÄTT



PLISSIT är en samtalsmodell med syfte att underlätta vid samtal om sexualitet. Men vi anser att den går att applicera på mer än så. På bilden ser ni en PLISSIT-modell som förklarar vad som ligger inom och utanför samtalsledarens ansvarsområde. Tänk på att er uppgift inte är att lösa enskilda individers problem, utan att ge deltagarna en välkomnande plats där de får stöd att utforska sina idéer och göra sina röster hörda på.

Om en deltagare behöver mer stöd än vad ni kan erbjuda är svårt att veta. Det kan därför vara bra att ha en lista på telefonnummer och chattar redo, som deltagarna kan använda om de behöver mer stöd.

Listan kan innehålla UMO, tjej- och transjourer, BRIS, och andra organisationer som fungerar som stöd till unga. Ni kan också höra av er till dessa organisationer, och fråga om de kan komma på studiebesök. I Klippan/Åstorp bjöd vi in Ung HBTQ/HBG till ett möte som var väldigt uppskattat av både deltagarna och samtalsledarna. I Uppsala bjöd vi in Uppsalas tjej- och transjour. När det kommer till känsliga frågor kan det vara bättre att bjuda in en utomstående som deltagarna har mer distans till. Ett sådant besök kan även sänka tröskeln för deltagarna att höra av sig till verksamheterna för stöd när eller om det behövs.

## KOM IHÅG!

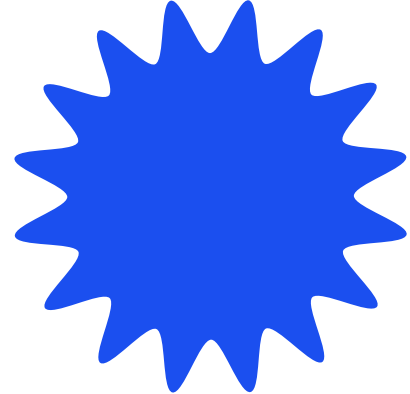
Många organisationer som erbjuder stöd till unga har bristande anpassningar för unga med IF. Hör med organisationerna ni väljer att ha med på er lista om hur de arbetar med tillgänglighet.



Nu har ni läst om deltagarnas och samtalsledarnas roll i en *Ung i FUB*-grupp. Vi har beskrivit varför det är viktigt med ett tryggt rum, och gett exempel på hur en kan arbeta med trygghet tillsammans med deltagarna. För att alla ska veta vad som kommer hända, och hur de kan vara delaktiga på träffarna är det bra att ha tydliga rutiner. I nästa avsnitt beskriver vi hur en skapar bra rutiner för ökad delaktighet, tillgänglighet och trygghet på träffarna.

## SAMMANFATTNING I PUNKTFORM

- Deltagarna är de viktigaste personerna i *Ung i FUB*. Det är deras idéer som ska genomföras och deras röster som ska höras.
- Samtalsledarna ska vara ett stöd för deltagarna att genomföra sina idéer.  
Tro på deltagarnas kompetens och vilja!
- Samtalsledarna ansvarar för att *Ung i FUB* är ett tryggt rum för deltagarna.  
Ett bra sätt att skapa ett tryggt rum är att skapa gemensamma förhållningsregler tillsammans med deltagarna.
- Det är viktigt att kunna skilja mellan personligt och privat när gruppen arbetar med teman som är känsliga.
- Om deltagare blir upprörda under en träff är det viktigt att ni är flera samtalsledare så att ni kan ta hand om situationen på bästa sätt.
- Samtalsledaren måste veta var gränsen går för sitt uppdrag som samtalsledare.  
Ni är där som stöd till ungdomarna, men ni har inte ansvar att ge lösningar på allt som kan dyka upp.
- Ibland behöver deltagarna mer stöd än vad samtalsledaren kan ge.  
Tipsa då om andra ställen att få stöd på, till exempel stödchattar.



# I PRAKTIKEN

Nu har ni läst om normkritik, jämställdhet och om samtalsledarens roll.

I avsnittet ni nu har kommit till berättar vi mer om hur du omsätter teorin till praktik (Äntligen ☺)! Att samtalsgrupperna ska vara tillgängliga för så många som möjligt är en självklarhet. Men grupperna kan se väldigt olika ut och arbetet måste hela tiden justeras efter deltagarna. Detta är en del av samtalsledarens roll som du kan läsa mer om i föregående avsnitt.

Det är viktigt att tänka kritiskt kring alla träffar, teman och metoder som används. Lägg lite extra krut på hur övningar eller metoder kan justeras om det behövs. Genom att göra det arbetar vi aktivt mot funktionalitetsnormen som vi pratat om i avsnittet *Normkritik och jämställdhet*.

Under projekttiden har vi vid många tillfällen behövt tänka om kring träffar och upplägg efter de deltagare som dykt upp. Eftersom träffarna alltid är frivilliga är det viktigt att vara flexibel och kunna anpassa övningar så att alla kan delta. På grund av omständigheter bortom vår kontroll har vi även haft perioder då vi inte kunnat träffas rent fysiskt med gruppen. Lösningen har blivit digitala träffar, vilket var en utmaning som ni kan läsa mer om längre ner.

Men oavsett form på mötet är det viktigt att skapa ett tryggt och tillgängligt rum för deltagarna. Här kommer några tips som vi använt oss av för att möjliggöra för alla deltagare att vilja och kunna vara med efter sin förmåga. Glöm inte att ni är fria att göra om och blanda våra tips, så att det passar just er grupp.

## STRUKTUREN PÅ TRÄFFARNA

Ofta är det bra att försöka ha en återkommande struktur på träffarna, så att alla vet vad de kan förvänta sig. Men det finns inga krav på hur den strukturen ska se ut för att det ska vara en *Ung i FUB*-grupp. Känn av vad gruppen behöver, utvärdera och gör om efter hand. Vi har använt oss av lite olika tillvägagångssätt och metoder för att skapa en fungerande struktur i våra grupper.

Vi tänkte dela med oss av våra bästa tips för skapa en tydlig ram för träffarna!

## KONTAKT UTANFÖR TRÄFFARNA

Fråga deltagarna hur de vill kommunicera med er utanför träffarna, till exempel för att få reda på när ni har träffar. Det kan se olika ut för olika deltagare. I en av våra grupper har vi haft all kontakt på sms, medan det har fungerat bättre i en annan grupp att ha all kommunikation i en Facebook-grupp. Det är viktigt att deltagarna själva bestämmer hur de vill bli meddelade om träffarna.

## RUNDA

Det här är ett enkelt sätt för alla deltagare att göra sin röst hörd i rummet, eftersom alla får varsin tur att prata. Rundan brukar funka fint som en isbrytare och underlättar för deltagarna att våga prata mer under hela träffen.

En pratpinne eller något annat, som visar när det är ens tur att prata, skickas runt. I rundan kan alla exempelvis säga sitt namn och vad en gjort under dagen. Använd tydliga och konkreta frågor.

En avslutande runda i slutet av er träff kan användas för utvärdering. Då kan alla få säga något som varit bra och något som varit mindre bra på dagens träff. Vi har gjort egna samtalskort med utvärderingsfrågor, de finns i vår metodbank.

## PAUS/FIKA

Det går nästan inte att överskatta vikten av en fikapaus! Planera träffarna så att ni alltid kan ta en paus vid ungefär samma tidpunkt. Då vet deltagarna när pausen kommer och kan istället fokusera på vad som händer under träffen.

## MINNESANTECKNINGAR

Låt deltagarna anteckna själva under träffen om de vill. Vi brukar också erbjuda deltagarna att få samtalsledarnas minnesanteckningar utskickade efteråt. Skicka även till de deltagare som inte hade möjlighet att komma på just den träffen. Då kan alla känna sig inkluderade.

## REGLER

Skapa gemensamma förhållningsregler som hjälper till att skapa trygghet. Gör gärna detta så tidigt som möjligt med gruppen! Regler som ni tillsammans tagit fram hjälper både deltagare och samtalsledare att veta vad ni kan förvänta er och kräva av varandra. Om någon i rummet bryter mot reglerna är det lättare att sätta stopp när ni har gemensamma regler att luta er mot. Vi upplever att våra förhållningsregler har varit ett användbart och viktigt verktyg i vårt arbete. I avsnittet *Deltagare och samtalsledare* ger vi fler tips på hur ni kan skapa trygghet i gruppen.

Det finns många olika metoder en kan använda för att ta fram regler. På nästa sida ser du ett exempel:

**FÖRHÅLLNINGSGREGLER**

Deltagarna och samtalsledarna föreslår vilka regler de vill ha. Gruppen bestämmer gemensamt om de kan godkänna reglerna eller om det kanske behövs fler eller om någon regel borde tas bort. Guida dem genom processen, då det är viktigt för gruppen att bestämma hur de ska agera mot varandra. Ha reglerna tillgängliga i rummet vid varje träff, gärna uppsatta så att alla alltid kan se dem.

Om någon bryter mot en regel ansvarar både samtalsledaren och deltagare för att påminna om regeln som gruppen tagit fram tillsammans.

**REGLER**

- Va snäll
- Visa respekt
- Säga "Stopp" om någon är taskig
- Våga fråga
- Det vi pratar om här stannar i rummet
- Säga "Paus"
- Vara sig själv
- Acceptera varandras åsikter
- Säga rätt pronomen

UNG I FUB I KLIPPAN/ÅSTORPS  
FÖRHÅLLNINGSGREGLER

**DELTAGANDE**

Att alla ska kunna delta och få möjligheten att uttrycka sig är en grundpelare i Ung i FUB. Här kommer några tips på enkla verktyg och hjälpmedel vi använt oss av som underlättar deltagandet på olika sätt.

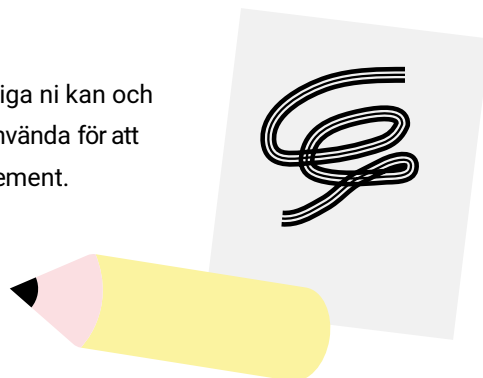
**PRATPINNE**

Pratpinnen visar vem det är som har ordet och har varit ett bra verktyg för att sätta samtalsstrukturen i gruppen. Den hjälper gruppen att inte tala i mun på varandra och lyssna på den som har ordet. För oss behövdes pratpinnen endast i början när gruppen var ny.

(En pratpinne behöver självklart inte vara en pinne utan kan vara lite vad som helst som enkelt går att skicka runt mellan deltagarna.)

**PAPPER OCH PENNA SOM KOMMUNIKATION**

Fastna inte vid det talade språket! Gör era möten så tillgängliga ni kan och se till att det alltid finns papper och penna deltagarna kan använda för att uttrycka sig istället för att prata. Även bildstöd är ett bra komplement.



### PYSSEL SOM HJÄLPMEDEL

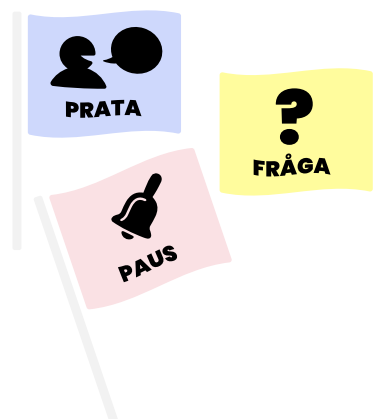
Ibland kan det vara knepigt att hålla koncentrationen och fokus under samtalen vi för. För vissa deltagare är det viktigt att det finns saker att pyssla med samtidigt som vi arbetar med svåra ämnen. Det hjälper till att slappna av och fokusera på samma gång. Oftast har det räckt med att vi har papper och penna som deltagarna kan använda. Men vissa har själva haft med sig till exempel en fidget spinner eller stressboll. Så länge det inte stör andra deltagare är det mesta okej!

### FLAGGA

Många har som vana att räkka upp handen när de vill säga något, men detta är inte en självklarhet för alla. Ett alternativ är att skapa flaggor. I en av våra grupper var flaggorna viktiga för att sätta en struktur för mötena och visa att det är okej att be om paus, säga stopp och fråga med mera.

Vi provade att använda tre olika sorters flaggor: en flagga för att få ordet, en flagga för att säga stopp och en flagga för att be om paus. Efter ett tag när deltagarna blivit mer bekväma behövdes inte längre flaggorna.

Att använda flaggor kan vara ett konkret sätt att praktisera förhållningsreglerna ni satt upp.



### SVARSALTERNATIV

I många metoder är det smart att arbeta med alternativ. En del ämnen är nya för deltagarna och då kan det vara lättare att ta ställning om det ges tydliga svarsalternativ. Ett sätt vi har använt svarsalternativ på är att utgå från påståenden eller myter där deltagarna får svara **JA, NEJ, VET EJ** eller **PASS**. Sen har vi pratat i gruppen om varför de valt det ena eller andra svarsalternativet.

Flera övningar vi beskriver i bokens andra del *Idéer till träffar* innehåller svarsalternativ.

### SMÅGRUPPER

Ibland är det lättare att uttrycka sig i mindre grupper och vissa övningar passar bättre att genomföra i flera smågrupper än i en stor.

Dela upp olika diskussionsfrågor mellan smågrupperna. Vid behov hjälper samtalsledaren till att starta samtalet. Utse en deltagare i varje smågrupp till att vara samtalsledare. När grupperna känner sig redo kan ni ta upp diskussionsfrågorna i helgrupp igen för att knyta ihop träffen.

### SEPARATISTISKA TRÄFFAR

Separatistiska träffar innebär att det bara är vissa som får komma på träffen. Till exempel bara tjejer och transpersoner, eller bara deltagare som är under 20 år.

Vissa teman är känsliga att arbeta med i en blandad grupp. Då kan ni prova att ha uppdelade träffar. Till exempel en träff för bara tjejer och transpersoner vid ett tillfälle och en träff för bara killar vid ett annat.

Separatistiska träffar kan också vara ett sätt att locka personer som inte brukar komma till er grupp. De kan vara bra för att öppna upp samtal mellan personer som delar vissa erfarenheter. Sådana träffar kan skapa trygghet för de deltagare som inte tar lika stor plats i en blandad grupp.

En anledning till att ha separatistiska träffar kan även vara för att introducera denna mötesform för deltagarna. Kanske har de aldrig blivit erbjudna möjligheten förut? Utforska vad som händer med deltagarna och rummet om de får träffas i olika konstellationer.

### VIKTIGT!

Om ni bestämmer er för att ha separatistiska träffar är det viktigt att tänka på varför ni vill ha det. Separatistiska träffar är till för att skapa trygghet, inte att dela in människor i olika fack. Läs mer om det i avsnittet *Normkritik och jämställdhet*.

## NÄR VANLIGA TRÄFFAR INTE ÄR MÖJLIGT

Ibland händer saker i samhället (till exempel en global pandemi!) som vi i *Ung i FUB* omöjligt kan kontrollera, men som påverkar oss och våra träffar. Under våren 2020 då det nya coronaviruset spreds i världen blev de flesta påverkade på något vis. Vi blev då tvungna att ställa in våra vanliga träffar under en period. Vi fick tänka till och tänka om. Hur skulle vi göra för att kunna fortsätta träffas? Lösningen blev en blandning av utomhusträffar och digitala träffar.

### DIGITALA TRÄFFAR

Det finns en bild av att digitala möten skulle vara alltför krångliga för vår målgrupp, eller att tekniken skulle vara för avancerad. Den bilden fick vi chansen att utmana på allvar. Intresset för digitala träffar var från början blandad bland våra deltagare. Vissa var nervösa för att de skulle ha svårt att hänga med under mötet och för andra var problemet att de inte hade internet hemma. Men det mesta går att lösa och när vi började ha våra digitala träffar visade det sig att för vissa av deltagarna så var detta en bättre och tydligare mötesform än de vanliga träffarna. Var inte rädda att testa nya sätt att träffas på! Det är viktigt att *Ung i FUB* hjälper deltagarna att öppna dörrar som tidigare känts låsta för dem, när det gäller både stort och smått.

***”Nu börjar det bli kul med digitala möten,  
i början var det lite svårt. Men nu är  
jag van.”***

CITAT FRÅN DELTAGARE

Inför en digital träff behöver samtalsledarna välja vilket program ni tror kommer att funka bäst för er grupp. I våra grupper har vi använt oss av Messenger och Zoom, men det finns ju många fler att testa.

## VISSTE DU ATT?

Visste ni att tillgången till och möjligheten att använda sig av tekniska kommunikationsmedel faktiskt är en del av det globala jämställdhetsmålet?!

(KÄLLA: GLOBALA MÅLEN 5.B, 2020).

## UTOMHISTRÄFFAR

Förutom digitala träffar kunde vi träffas utomhus när vi inte kunde ha våra vanliga inomhusträffar. De träffarna fick liknande struktur som inomhusträffarna, även om vi saknade den utrustning vi var vana vid att ha. Det fungerar fint att ha olika teman och diskussioner utomhus. Att vara utomhus ger också möjlighet att blanda innehållet på träffen mer. Till exempel kan första delen av mötet vara en diskussionsövning och andra delen bestå av en utomhuslek.

## AKTIVITETER

Våra träffar består ofta av mycket diskussioner om de ämnen som deltagarna tycker är viktiga. Men ibland kan det vara bra att göra aktiviteter där deltagarna får prova saker i praktiken eller bara göra något roligt tillsammans. Det skapar en annan form av sammanhållning som är minst lika viktig. Det gäller bara att vara uppmärksam och lyhörd så att alla kan delta under aktiviteterna efter sina förmågor.

Aktiviteter kan kopplas till teman eller vara helt kravlösa, med enda syftet att skapa sammanhållning i gruppen. Arrangera egna aktiviteter eller gå på andras, ni är fria att experimentera!

Prova att gå tillsammans på en aktivitet som inte arrangeras av Ung i FUB! Kanske kan det göra så att fler personer vågar testa något de annars inte skulle gjort. Det kan introducera nya platser och intressen som deltagarna själva sen kan besöka och engagera sig i utanför *Ung i FUB*.

Här är några exempel på aktiviteter som vi har gjort med våra grupper:

### DEMONSTRATION

Att demonstrera är ett bra och konkret sätt att engagera sig i något som känns viktigt. Att demonstrera ger ofta en känsla av gemenskap och när vi får se att vi inte är ensamma om att tycka något är viktigt ger det energi och pepp!

Exempel på demonstrationer vi gått i under projektiden: Prideparad, demonstration för fler LSS-bostäder, demonstration på internationella funktionshinderdagen.

### STUDIEBESÖK

Ett bra tips är att åka på studiebesök till andra verksamheter och organisationer som riktar sig till unga. Hitta aktörer som är relevanta till de teman eller ämnen som deltagarna uttryckt intresse för. Som alternativ kan man bjuda in olika aktörer och organisationer att komma till gruppen och prata. I våra grupper bjöd vi till exempel in RFSL när vi hade HBTQ-tema vilket var mycket uppskattat.

### LÄR ER SJÄLVFÖRSVAR!

Självförsvar är en form av kampsport som brukar riktas till tjejer. Det är ett kul sätt att stärka sitt självförtroende, lära sig sätta gränser och känna sig mindre rädd. Tjejer med IF är ofta i större risk för att utsättas för våld än tjejer utan IF, så självförsvar kan vara extra viktigt för våra deltagare! Dessutom kan det vara kul att göra något där alla får möjlighet att röra på sig och inte bara sitta stilla. Prova att höra av er till en lokal kampsportsförening och se om ni kan få till en träff eller en kurs!

### LÄGER

Våra grupper åkte på läger ganska tidigt efter att vi startat upp. I en grupp upplevde vi tydligt att deltagarna slappnade av på ett sätt som öppnade upp för nya sorters samtal vi inte tidigare fått till under våra träffar. Ett läger är ett kul sätt att öka sammanhållningen och tryggheten i gruppen och samtidigt locka fler deltagare. Om ni inte åker så långt bort kan deltagarna också välja om de vill sova över eller åka hem på kvällen.

### UMGÅS UTANFÖR TRÄFFARNA

Gå tillsammans och fika, gå på restaurang eller "after work". Uppmuntra deltagarna att träffas utanför *Ung i FUB!*



## FEST

Vi anordnade en fest med "silent disco" när vår Uppsala-grupp hälsade på i Klippan. Då hyrde vi hörlurar som alla på festen hade på sig, och all musik spelades genom dem. Det låter kanske konstigt, men det var jättekul! Det gjorde också att de deltagarna som tycker det är jobbigt med starka intryck hade en toppenkväll.

Att arrangera en egen fest där ni bjuder in personer utanför *Ung i FUB* kan också vara ett roligt projekt att arbeta med tillsammans.

Om ni inte själva kan arrangera en fest så finns det andra som gör det, håll utkik i er kommun!

## INVOLVERA OCH ENGAGERA

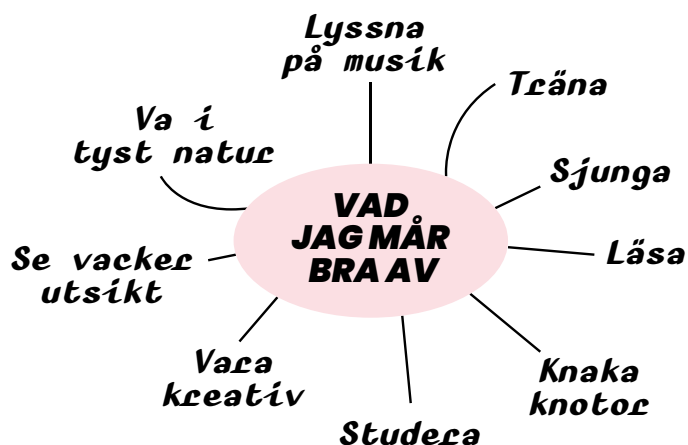
Deltagarna ska känna att de styr vad som händer i *Ung i FUB*. Nätverket är till för att målgruppen ska lyftas och deras röster ska få ta plats. Det är viktigt att låta ordet vara öppet för att kunna fånga upp deltagarnas tankar och viljor. Det hjälper samtalsledarna att skapa givande träffar. Här hittar ni några metoder att använda er av för att ta fram tankar och idéer om vad gruppen vill diskutera och lära sig mer om.

### BRAINSTORMA ANONYMT

Denna metod är bra att använda för att ta fram vad för teman gruppen vill fokusera på samt vilka aktiviteter det finns intresse för.

Dela ut lappar till alla deltagare och ställ en fråga, till exempel "vilka ämnen vill ni att vi arbetar med på träffarna?".

Låt dem skriva så många lappar de vill och samla in alla lappar efteråt. Sammanställ alla förslag och låt gruppen rösta om vad de vill göra.



TANKEKARTA FRÅN  
UNG I FUB I KLIPPAN/ÅSTORP

### BRAINSTORMA I GRUPP

Använd en tavla eller ett stort pappersark och brainstorma tillsammans.

Skriv ett ord eller mening i mitten och låt gruppen komma med förslag. Känn efter vad som fungerar bäst i gruppen, handuppräckning eller att gå runt i tur och ordning.

### FRÅGELÅDA

Vissa frågor kan vara svåra att ställa inför hela gruppen eller ens direkt till samtalsledaren. Se därför till att ha en frågelåda tillgänglig på varje träff! I en frågelåda kan vem som helst lägga en skriven fråga när som helst. Den tas upp och besvaras vid ett senare tillfälle och kan öppna upp samtal som kanske aldrig hade kommit upp annars. Kolla regelbundet frågelådan för att se om nya frågor har kommit in!

# TITTA BORTOM UNG I FUB!

Fantastiska saker händer runtomkring oss varje dag! Som samtalsledare kan du vara länken mellan deltagarna och samhället. Tipsa gärna om andra saker som de kan gå på. Det kan vara allt från utställningar och konserter till boksamtal och dansworkshops. De flesta organisationer och verksamheter anordnar då och då föreläsningar, webinarier, öppna träffar med mera som kan vara spännande för intresserade deltagare att gå på.

## SAMMANFATTNING I PUNKTFORM

- För att göra Ung i FUB kul och tillgängligt för alla deltagare behöver ni ha en flexibilitet i metoderna ni använder! Testa och gör om hela tiden!
- Runda i början och slutet av träffen, fikapaus i mitten och minnesanteckningar som kan skickas ut efter träffen är några bra sätt att strukturera träffarna på.
- Regler som ni tillsammans tagit fram hjälper både deltagare och samtalsledare att veta vad ni kan förvänta er och kräva av varandra.
- Testa olika sätt att skapa ökad delaktighet! Vi har bland annat gillat att dela in oss i smågrupper, använda en pratpinne eller flaggor och alltid ha papper och penna tillgängligt.
- Var inte rädda för att tänka utanför boxen! När vi ställdes inför en global pandemi under våren 2020 och inte kunde ha våra vanliga träffar så testade vi en blandning av digitala möten och utomhusträffar.
- Aktiviteter där deltagarna får prova saker i praktiken eller bara göra något roligt tillsammans kan skapa sammanhållning i gruppen.
- Att gå tillsammans till aktiviteter som inte arrangeras av *Ung i FUB* kan introducera nya platser och intressen som deltagarna sen själva kan besöka och engagera sig i.
- Prova olika verktyg för att få deltagarna att komma fram till vad de vill göra och arbeta med i *Ung i FUB*, till exempel brainstorma och ha en frågelåda tillgänglig i rummet

***”Det är fortfarande viktigt att ha en plats att mötas på, som är tillgänglighetsanpassat. En plats där man känner en samhörighet och där man känner sig hemma. På en sådan plats bygger man upp en trygghet, där man kan vara lugn, där man kan varva engagemang och ta det lugnt och umgås. Finns det ett sådant rum finns det chans för en större påverkan.”***

CITAT FRÅN DELTAGARE