



METODMATERIAL & GUIDE FÖR UNGA NYANLÄNDA I SVERIGE

*Migration och hälsa med fokus på
psykisk och sexuell hälsa*

Verkttygslåda och aktiviteter

Metodmaterialet har utvecklats av **Karin Båge** vid Institutionen för Global folkhälsa på Karolinska Institutet, **Jordanos Tewelde McDonald** vid Transkulturellt Centrum och Institutionen för Global folkhälsa Karolinska Institutet samt **Mariano Salazar**, Institutionen för Global folkhälsa på Karolinska Institutet, med stöd från Folkhälsoenheten, Transkulturellt Centrum, Region Stockholm

Innehållsförteckning

1. Introduktion	3
1.2 Bakgrunden till projektet och samarbetet	3
1.3 Varför har vi skapat ett metodmaterial för unga om migration, psykisk och sexuell hälsa?	4
2. Att använda den här guiden	5
2.1 Syftet med materialet och guiden	5
2.2 Hur du använder metodmaterialet	7
2.3 Pedagogisk strategi	7
3. Aktiviteterna – beskrivning och upplägg	16
Praktiskt upplägg	17
Pedagogiskt upplägg	20
3.1 Modul 1 – Migration, hälsa och normer under förändring	24
3.2 Modul 2 – Att må dåligt, psykisk ohälsa, diskriminering och orättvisor	43
3.3 Modul 3 – Rättigheter, relationer, kärlek och gränser	56
4. Verktyslåda med en ordlista	74
4.1 Andra förslag på aktiviteter	74
4.2 Resurser för unga	74
4.3 Resurser för gruppleadare	74
4.4 Ordlista och viktiga begrepp	75
6. Referenser	82

1. Introduktion

1.2 Bakgrunden till projektet och samarbetet

Psykisk ohälsa drabbar runt 20%, eller en fjärdedel, av världens ungdomar och är den viktigaste orsaken till hälsorelaterad funktionsnedsättning i denna grupp (1). Vid 15 års ålder har ungefär hälften av alla psykiska sjukdomar redan debuterat(1). Tidig upptäckt och ingripande är avgörande för att förebygga och mildra sämre hälsoutfall. Depression och ångestsyndrom har ökat med 20% sedan 1990 och är nu bland de sex vanligaste orsakerna till hög sjukdomsburden i världen(1).

Migration och ungas psykiska hälsa i Sverige. Migration är en avgörande faktor för ungdomars psykiska hälsa (2). Unga migranter, däribland flyktingar, asylsökande och ensamkommande barn, möter sociala, kulturella och rättsliga hinder både under sin migrationsresa och i destinationsland, vilket ofta leder till ojämlikhet i hälsa, inklusive psykisk ohälsa (3). Prevalensen av psykisk ohälsa bland flyktingar och asylsökande varierar från 3 % för posttraumatiskt stressyndrom och depression till 11% för ångest (4). Vår studie i Sverige visade att 59% av de unga migranterna rapporterade inte bara dålig psykisk hälsa utan att deras psykiska hälsa också blev sämre med tiden (5).

Psykisk ohälsa är ofta kopplad till sexuell ohälsa eftersom den ena kan leda till den andra (6). Sexuella riskbeteenden i form av oskyddat sex med människor man inte känner kan skapa ångest på grund av rädsla för att smittas av en sexuellt överförbar infektion (7). Psykiatriska sjukdomar och de läkemedel som används för att behandla dem kan öka sexuella riskbeteenden eller försämra den sexuella lusten (8). **I Sverige har unga migranter med sexuella riskbeteenden två gånger högre risk för psykisk ohälsa än de som inte har det och deras psykiska hälsa blev sämre med tiden (9).** Studier i Sverige har visat att unga migranter har sämre tillgång till vård för sexuell och reproduktiv hälsa (10) och psykisk hälsa än svenskfödda ungdomar (11).

Vad är syftet med detta dokument? Att främja god psykisk och sexuell hälsa är centralt bland barn och unga eftersom kunskap och beteenden som lärs ut tidigt i livet (under barndomen) påverkar framtida hälsorelaterade beteenden och hanteringsstrategier. Detta är viktigt för nyanlända migranter unga i Sverige, inklusive asylsökande och flyktingar, som har större behov av psykisk och sexuell hälsa än sina svenska jämnåriga (11). Svenska barn har uttryckt ett behov av program som lär ut psykisk och sexuell hälsa i skolorna eller på de platser där de träffas, samt underlättar lärares och kuratorers engagemang när barnen är stressade (11). Det finns dock inga utbildningsprogram som är utformade för att tillgodose **både** psykiska och sexuella hälsobehov hos unga migranter, vilka, såsom beskrivs ovan, ofta är sammanflätade (9).

För att åtgärda detta har Region Stockholms Transkulturella centrum (TC) och forskargruppen Global och sexuell hälsa (GloSH) vid institutionen för global hälsa, Karolinska Institutet, utvecklat ett **utbildningsmaterial** som syftar till att främja positiva hälsobeteenden hos nyanlända unga migranter, för att öka deras kunskaper och färdigheter att söka hjälp när det behövs och för att konstruktivt hantera utmaningar för deras psykiska och sexuella hälsa i sina liv.

1.3 Varför har vi skapat ett metodmaterial för unga om migration, psykisk och sexuell hälsa?

Många unga har migrerat till Sverige de senaste åren. Oavsett bakgrund har unga olika erfarenheter och behov kring sexuell hälsa och relationer. Det finns inte många studier som har undersökt unga migranternas erfarenheter, sexuella hälsobehov och hur dessa behov påverkar deras psykiska hälsa i Sverige. För att få en djupare förståelse av unga migranternas behov vad gäller sexuell och psykisk hälsa samt hur man kan möta upp dessa behov, genomförde vi mellan 2020-2022, 32 djupintervjuer med unga män med migrationsbakgrund och 10 djupintervjuer med vårdgivare som möter unga i sitt arbete. Resultaten visade genomgående att unga med migrationsbakgrund efterfrågar möjligheter att reflektera kring dessa frågor. Resultaten visade även att deras sexuella hälsobehov och psykisk (o)hälsa följde en förändringsprocess, där behoven ändras över tid i Sverige. Unga efterfrågade särskilt vägledning, kunskapsöverföring och stöd kring att: etablera och bibehålla relationer, reflektera kring köns- och jämställdhetsnormer under förändringsprocessen, kunna kommunicera ens egna behov om samtycke och hälsofrågor, identifiera och hantera psykisk ohälsa samt söka hjälp och hitta rätt i vården.

Flera initiativ har tidigare tagits för att stödja unga nyanlända och unga med migrationsbakgrund kring frågor som rör sexualitet, relationer, hälsa och jämställdhet, såsom Youmo (youmo.se) och RFSU:s material på olika språk (12). Som ett komplement till det material som redan finns, har vi i projektgruppen (bestående av medarbetare från Transkulturellt Centrum (TC) och Karolinska Institutet) tagit fram detta material för att bättre tillgodose behoven, speciellt i det arbete som folkhälsoenheten på TC gör i mötet med unga.

MÅLET MED GUIDEN ÄR ATT:

tillhandahålla ett pedagogiskt metodmaterial med praktiska övningar så att du som ledare ska kunna leda konstruktiva samtal med unga personer med migrationserfarenhet kring frågor om migration, psykisk mående, sexuell hälsa och relationer, som ett sätt att främja deras hälsa och välmående.

2. Att använda den här guiden

DET HÄR MATERIALET...

...är utvecklat för att du som ledare ska kunna leda konstruktiva samtal med unga personer med migrationserfarenhet kring frågor om migration, psykisk mående, sexuell hälsa och relationer. Aktiviteterna och insikterna som materialet tar upp är tänkta att stärka den unga personens förmåga att hantera svåra situationer för att främja sin psykiska hälsa och möjlighet att utveckla sunda och givande relationer i Sverige.

2.1 Syftet med materialet och guiden

Det här metodmaterialet syftar till att främja sunda relationer och god psykisk hälsa bland unga människor med migrationserfarenhet. För att göra det har vi utgått från forskningsresultat från den här målgruppen, använt oss av pedagogiska metoder relevanta för att stärka upp ungas förmåga att hantera förändring, svåra och känsliga situationer samt grundat arbetet i en tydlig värdegrund.

Många av de frågor som detta metodmaterial tar upp har de som vuxit upp i Sverige redan fått ta del av, genom skolan och sexualkunskapsundervisning, besök på ungdomsmottagning etcetera. Därför är detta material en möjlighet att skapa jämlika förutsättningar bland alla unga i Sverige, så att de som inte fått den här informationen eller möjlighet att reflektera kring dessa frågor tidigare, nu får det med syfte att likvärdigt kunna ta del av samhället, skapa relationer och känna en tillhörighet.

Ungas hälsa - normer och sociala koder i förändring

Många unga personer med migrationserfarenhet som kommit till Sverige de senaste åren har oftast gjort en lång resa, inte enbart geografiskt, men också vad gäller normer och sociala koder. Framför allt de sociala koder och förväntningar som har med relationer att göra, både vänskaps- och kärleksrelationer. Dessa kan i sin tur ofta grunda sig på olika uppfattningar om könsnormer och könsroller i samhället. Vem förväntas göra vad i en relation? Vem inleder en relation? Vad är ett okej beteende, vad är inte det? Hur ska andra människors beteenden och kroppsspråk tolkas? Det kan vara svåra frågor, särskilt då många har erfarenhet av sammanhang med väldigt tydliga 'regler' för hur relationer initieras och vem som bestämmer vad, t.ex. att män och kvinnor inte ska umgås utan att ha en tydlig formell relation (släkt eller familj). I Sverige å andra sidan, finns det sällan samma typ av uttalade regler eller mallar för relationer, här är inte roll och funktion i samma utsträckning kopplat

till kön eller genus (eller snarare, i Sverige har det varit mer vanligt de senaste decennierna att medvetet försöka bryta ett sådant mönster och frikoppla personer från könsroller som kännetecknas av ojämlik maktfördelning, för att snarare ses, respekteras och behandlas som likvärdiga individer – med likvärdig egenmakt - oavsett könsidentitet). Alla kan initiera relationer, vem som helst kan vara drivande, alla har rätt att avsluta en relation, vänskap kan finnas mellan tjejer och killar etc. Många gånger handlar det därför om att ha en kommunikation där förväntningar diskuteras och att personer respekteras som individer och på ett jämbördigt sätt. Detta kanske kan vara frigörande för vissa personer och förvirrande för andra, eller så upplever människor att det är både och, samtidigt, det vill säga både förvirrande och frigörande på samma gång. Oavsett, kan det finnas frågor, otydligheter och funderingar kring dessa nya sociala koder som gör att det finns ett behov av att reflektera och prata om dem. Det kan vara bra att diskutera dessa frågor i grupp dels för att stärka upp förmågan att navigera detta nya sammanhang genom att t.ex. få bekräftat det som redan funkar bra, dels att få möjlighet att reflektera kring, få information om och resurser för att hantera det som känns extra svårt, eller där man är särskilt rådvill. I grupp finns också möjlighet att lära sig av varandra, vilket kan skapa möjligheter för fortsatta samtal efter att träffarna i den här serien avslutas.

Ungas hälsa - identitet och relationer i förändring

Det här materialet vänder sig till unga vuxna som genomgår många förändringar. Inte bara har de kommit till helt nya sammanhang, kulturer och platser, utan de genomgår också en förändring från att vara ung till att bli vuxen med allt vad det innebär av ansvar för sig själv, sin framtid och sina långvariga relationer. Det är samtidigt en förändring av sammanhang, identitet och tillhörighet på många olika plan, från intima och personliga till de på samhällsnivå. Oavsett, så är sociala relationer av särskilt stor vikt under dessa förändringar, då de kan vara ett stöd i en ibland otroligt jobbig period i livet. Men det är också genom sociala sammanhang och relationer som vi oftast "blir" dem vi är; det är genom våra olika relationer (framför allt vänskaps-, familje- och kärleksrelationer) som vi upplever och hanterar olika livssituationer och ger uttryck för olika delar av vår personlighet, vår identitet och känner gemenskap och samhörighet. Det i sin tur, påverkar hälsan, framför allt den psykiska hälsan och välbefinnande. Därför är det särskilt viktigt att relationer fungerar, att de är sunda och bygger på respekt för varandra.

Vikten av relationer för hälsan är väldigt tydlig och konkret. Ojämliga relationer kan leda till förtryckande beteenden, manipulation, hot och även psykiskt, fysiskt och sexuellt våld. Därför lägger det här materialet avsevärd tid på relationer, och förutsättningarna för att kunna ha sunda och givande relationer – både vänskaps-, kärleks- och sexuella relationer.

Ungas hälsa - migrationen spelar roll

Utöver dessa förändringar som många andra unga genomgår, har målgruppen för det här metodmaterialet ibland även en ytterligare erfarenhet som kan påverka hälsan, relationer och förändring. Migrationen i sig kan vara en otroligt utsatt erfarenhet, med upplevelser som kan ha varit traumatiska och ta tid att bearbeta ibland med professionell hjälp. För att få perspektiv på sina upplevelser är det viktigt med information och fakta om hur migrationserfarenheter kan påverka ens hälsa – framför allt den psykiska hälsan eftersom det fortfarande finns mycket tabu och stigma kring avvikande beteenden som psykisk ohälsa kan ibland kan leda till. Viktigt är dock att det här materialet är dock inte utvecklat för att behandla individer, utan det erbjuder övningar och information som ämnar främja deltagarnas egen förmåga att hantera sin hälsa och mående. Kopplingen mellan just psykisk (o)hälsa, nära relationer och migration är viktig eftersom de är beroende av varandra och dessutom påverkar varandra i både positiva och negativa riktningar. Därför handlar en tredjedel av detta metodmaterial om psykisk hälsa – vikten av att sätta ord på det som man kanske har upplevt eller sett andra uppleva i ens närhet.

Den här guiden är forskningsbaserad. Det betyder att de teman som detta material tar upp och fokuserar på har sitt ursprung i den forskning som författarna bakom guiden har gjort. Vi intervjuade 32 unga män med migrationserfarenhet i åldrarna 15-25 om deras behov som ny i Sverige. Vi har sedan tagit fram detta material baserat på teman som kom fram i analysen av intervjuerna.

2.2 Hur du använder metodmaterialet

Vi rekommenderar att du läser igenom hela metodmaterialet först, innan du leder dem, som ett sätt att förbereda träffarna. Se till att bekanta dig med de olika resurserna, videofilmerna eller bildspelen som guiden hänvisar till.

Nedan följer en beskrivning av vår pedagogiska strategi, följt av en ingående beskrivning av alla moduler och aktiviteter (Del 2). Förslag på hur du kan utvärdera träffarna, samt fler övningar för att skapa gruppkänsla, hittar du i verktygslådan (Del 3). Där hittar du även en ordlista på definitioner och begrepp som används i materialet. Del 3 innehåller också en lista på övriga resurser både som du kan hänvisa unga vidare till, och resurser för dig som ledare, att ta del av annat material som finns på olika hemsidor. Referenser hittar du längst bak.

2.3 Pedagogisk strategi

Det här materialet bygger på en pedagogisk strategi med tydliga grundprinciper och upplägg av aktiviteter. Men du som ledare kan också förhålla dig rätt fritt till materialet, ta det i den ordning du

tycker passar bäst för just din grupp, samt testa andra övningar från exempelvis Youmo, så länge du utgår från grundprinciperna som beskrivs här nedan.

Vår pedagogiska strategi innebär följande:

- Grundläggande principer för träffarna
- Din roll
- Dina deltagare
- Aktiviteterna
- Övriga resurser

2.3.1 Grundläggande principer

- 1. Mänskliga rättigheter:** det här metodmaterialet tar upp frågor som grundar sig i de mänskliga rättigheterna. Deklarationen om de mänskliga rättigheterna antogs 1948 av Förenta nationerna (FN), och fastslår att alla har rätt till jämlikhet, god hälsa, frihet från våld och övergrepp, personlig säkerhet, social trygghet och utbildning oavsett bakgrund och identitet. Youmo i Praktiken - en vägledning skriver (sida 11, 2018) *"Mänskliga rättigheter gäller alla unga oavsett funktionsförmåga, kön, sexuell läggning, religion, eller ursprung – en grund för dig att stå på när du möter unga. Men många unga behöver också få information om att dessa internationella rättigheter existerar - information som måste göras begriplig oavsett språkkunskaper eller funktionsvariationer."* Kvinnors mänskliga rättigheter förtydligades och stärktes upp i slutet av 1970-talet med en konvention som fastslog att kvinnor inte får diskrimineras vare sig på jobbet eller i hemmet. Barns rättigheter fick en egen konvention tio år senare på 1080-talet och år 2020 blev FNs Barnkonvention svensk lag. Även om barnkonventionen nu är svensk lag, är det alltså inte "svenska värderingar" som unga personer med migrationserfarenhet ska lära sig, utan det handlar om att tillgodose deras rättigheter att få kunskap om och reflektera kring sina egna mänskliga rättigheter, samt hur de kan respektera andras mänskliga rättigheter. Det är detta perspektiv som metodmaterialet grundar sig på. Sveriges myndigheter och offentlig sektor har som uppdrag att verka för allas rätt att tillgodose sig sina mänskliga rättigheter. Läs gärna mer i Youmo vägledning om mänskliga rättigheter sida 11.
- 2. Främjande – inte skuldbeläggande:** Den grundläggande ansatsen i detta material är att ta upp frågor som kan vara väldigt känsliga, till exempel psykisk ohälsa, sexuella relationer, och samtycke utan att skuldbelägga eller skämma ut någon. Metodmaterialet utgår från att stärka

upp unga vuxnas egna förmåga och kapacitet att hantera svåra situationer. Forskning har visat att en positiv ansats i utbildning kring dessa frågor ger mer stärkande och långvariga resultat(13) . Därför är metodmaterialets ansats att lyfta och sätta fokus på beteenden som främjar hälsan och rätten till hälsan, men också att reflektera över konsekvenserna när detta inte sker. Metodmaterialet fokuserar därför inte på negativa beteenden eller utgår från att deltagarna har gjort något olagligt eller olämpligt (även om så kanske är fallet). Det är viktigt att ha detta grundperspektiv när du möter de unga, eftersom du enbart träffar dem några gånger. För att dessa få gånger ska bli så effektiva och ha så stor effekt som möjligt måste fokus vara på att skapa förutsättningar för att de unga ska få den information, de resurser och den självkänsla de behöver för att känna att de kan klara av svåra situationer och veta vart de ska vända sig för mer stöd. Youmo i Praktiken - en vägledning skriver (sida 30, 2018) ”*undvik skäll och predikningar. Tänk på att förvalta det förtroende du får, för att den unga ska bli stärkt och för att ni ska kunna fortsätta ha god kontakt.*”

3. **Skapa en trygg plats och trygga rum som är inkluderande:** detta uppstår inte av sig själv, utan skapas genom flera olika medvetna handlingar, som att använda sig av ett inkluderande språk, öppna respektfulla förhållningssätt, tydliga förväntningar på deltagarna och på dig själv som ledare, samt etablera tydliga gränser för vad som inte är ok att göra eller säga i rummet. Att skapa en trygg plats är också en pågående process, bara för att ni har skapat ett tryggt rum den första timmen, behöver inte det nödvändigtvis innebära att andra timmen känns lika trygg. Det kan bero på det ämne som tas upp, och hur du leder samtalet, hur deltagarna reagerar osv. Därför är det viktigt att vara genomgående medveten om dynamiken i rummet, vilka som hörs mest, vilka som inte får säga något, hur deltagarna uttrycker sig (vilken jargong de har) etc.

Etablera en trygghet genom att skapa gemenskap med en rolig övning. Oftast kan ett bra sätt att börja vara att skapa gemenskap i gruppen. Det är viktigt att alla kan känna sig avspända, vara öppna och bekväma med varandra och med dig som ledare. Detta kan man uppnå genom en rolig lek eller övning precis i början. Vi har lagt in en övning i början av första träffen, en på engelska kallad “ice-breaker”, men du kan även välja en övning du själv brukar göra som du tycker fungerar bra.

Tydliga förväntningar är viktiga för trygga rum. Trygga rum skapas också genom att vara tydlig med vad som förväntas av deltagarna, av dig och vilken roll du har som ledare, samt varför ni

kommer ta upp de ämnen som ni gör under träffarna. Som Youmos vägledning skriver (sida 29, 2018 version), kan det bland annat vara bra att *"förklara att ingen förväntas dela med sig av personliga erfarenheter och ingen av deltagarna ska berätta vidare för andra om personliga erfarenheter som eventuellt delas i gruppen."* Förklara även din roll som samtalsledare, att du kommer fördela ordet, men inte tvinga någon att prata, du kommer organisera och instruera övningar samt ge viss information, men att du inte kommer vara expert på alla frågor som tas upp. Det är också bra att förtydliga när deltagarna kan ställa frågor (under tiden eller i slutet, det avgör du), att alla frågor är välkomna, att det är ok att inte förstå och att du då kan förklara igen. Trygga rum kan också skapas genom att du som ledare är tydlig med syftet med de ämnen ni tar upp i de olika träffarna. Hänvisa gärna till de mänskliga rättigheterna, svensk lag, att de som växer upp i Sverige har fått den här informationen och alla har rätt till den, även de som kommit till Sverige som unga vuxna. Du kan också hänvisa till den forskning som ligger till grund för det här metodmaterialet samt att i din kapacitet som hälsokommunikatör är detta ett sätt att främja god hälsa, att prata om de sociala faktorer som ligger till grund för en god psykisk och fysisk hälsa. Ett tryggt rum för att tala om psykisk hälsa, könsnormer, sexuella och kärleksrelationer behöver inte vara uppdelat på tjejer och killar, men ibland kan det behövas. Det är upp till dig och verksamheten som anlitar dig, att bestämma det.

Ett inkluderande språk kan bidra till att skapa trygga rum, eftersom du med ditt språk signalerar att du är öppen för olika erfarenheter och perspektiv, vilket i sin tur kan göra att deltagarna känner sig lugna med att ställa frågor som är viktiga för dem men som kanske inte är så vanliga att diskutera i andra sammanhang. Eftersom du kommer leda träffarna på andra språk än svenska är det viktigt att du tänker igenom hur du använder ditt språk på ett inkluderande sätt i ditt sammanhang. Är det några grupper som blir stigmatiserade genom att använda det mest vanliga uttryck för det du vill säga? Finns det andra sätt att ta upp det? Involvera gruppen om du tycker det är svårt – var öppen med att vissa begrepp inte är inkluderande och att det är ett problem. Ett inkluderande språk innebär även att reflektera på den jargong (hur personer pratar, deras uttryckssätt, vilka ord eller typ av slang personer använder) deltagarna har – är det genomgående nedsättande, nedvärderande ton eller att det skrattas åt någon grupp, identitet eller erfarenhet? Då blir det din roll att bryta detta sätt att prata genom att vara tydlig med vad som gäller i ert rum.

Tydliga gränser är viktiga för trygga rum. Till sist, förutom att skapa förutsättningar som bejakar trygga rum, är det också viktigt att vara tydlig med gränser när deltagare betar sig

respektlöst. Detta metodmaterial inkluderar en övning för att ni som grupp gemensamt ska skapa ramar, eller regler, för goda och konstruktiva samtal. Genom att medvetet inkludera deltagarna i detta visar du respekt för deltagarna, att de är vuxna individer som själva kan avgöra vad som är lämpligt, respektfullt och inte. Ramarna eller reglerna får också mer legitimitet när de är framtagna av gruppen och inte av dig, både du och de andra deltagarna kan hänvisa till era gemensamma regler ifall någon skulle frångå dem på ett respektlöst sätt. Det blir därför inte en möjlighet att sätta sig upp mot dig som ledare, utan om deltagaren frångår vad ni kommit överens om, riskerar hen att svika hela gruppen och det trygga rummet.

2.3.2 Din roll – moderator, inte expert

Som ledare för dessa träffar förväntas du kunna skapa trygga rum där samtal kan föras på ett inkluderande och respektfullt sätt. Ditt förhållningssätt, ditt språk och hur du stimulerar till samtal, ställer frågor och driver samtalet har en avgörande effekt på gruppen och dess dynamik. Din roll handlar om att skapa engagemang och stimulera ett respektfullt samtal, där alla lyssnar på varandra och där frågor och olikheter inte blir orsak till skam eller skuld. Genom ditt förhållningssätt jobbar du upp ett förtroende hos gruppen som gör att samtalen och reflektionerna kan bli djupa och ta fasta på sådana frågor som verkligen är viktiga för deltagarna men som också kan vara väldigt känsliga. Du skapar alltså en plats för deltagarna att prata om sådant som de tänker på, men kanske inte kan prata om någon annanstans, eller inte på det här sättet.

Som ledare kan din roll ibland innebära att behöva vända svåra eller konfliktfyllda samtal till konstruktiva samtal, där du pekar på vad lärandet är snarare än att ta ställning. Ibland måste du ta ställning och reda ut missförstånd, bryta exkluderande och respektlösa beteenden, markera vad som är ok och inte ok. Genom att göra detta kan du också vara en förebild och skapa nya normer kring hur samtal om intima eller svåra ämnen kan föras, hur man betar sig när man respekterar olika frågor, att inte döma och istället vara öppen för olik tänkande. Det här kanske är första gången deltagarna pratar om frågor som rör psykisk hälsa, migration, sexuell hälsa och relationer – eller som de pratar om de här frågorna på det här sättet, med respekt och ett öppet sinne. Reflektera gärna på följande frågor innan du sätter i gång:

- *Var pratar unga människor om frågor som rör intima relationer, könsnormer, jämställdhet, sexualitet, vänskap och hur det kan påverka ens mående?*
- *Med vilka pratar de om de här sakerna?*
- *Hur och vilka är dessa andra personer?*
- *På vilket sätt förs de här samtalen?*

- *Hur öppna kan de vara med sina frågor i de här samtalen?*

För att leda konstruktiva samtal om ibland känsliga frågor är det viktigt att du som ledare själv reflekterar över dina egna värderingar och dina syn- och förhållningssätt, samt din egen position i förhållande till deltagarna. Du kan skriva ner dina reflektioner, eller ta hjälp av en kollega för att reflektera över dessa frågor tillsammans:

- Hur ser du på könsnormer och sociala koder kring socialt umgänge?
- Hur ser du på ungas behov att prata om sexuella relationer? Vad betyder sunda och hälsosamma relationer för dig?
- Hur tror du att dina perspektiv kan påverka ditt sätt att leda dessa samtal?

Oavsett hur du ser på dessa frågor, är det viktigt att samtalen och träffarna går i linje med de principer som listas ovan (mänskliga rättigheter, främjande, skapa trygghet) eftersom de är grundade i forskningen.

Trots att detta material blandar interaktiva övningar med kunskapsöverföring förväntas du inte vara expert på alla teman och ämnen som tas upp. Det är inte fokus för dessa träffar, du förväntas inte vara en expert som har all kunskap och kan svara på alla frågor, utan snarare en person som kan skapa förutsättningar för givande, inkluderande och respektfulla samtal kring de ämnen som tas upp. Ställer deltagarna en fråga om något som du inte kan, är det helt ok att säga att du inte vet – se det som ett tillfälle att uppmuntra personen som ställt frågan att själv ta reda på svaret och dela det med de andra, alternativt att du själv tar på dig att ta reda på svaret till nästa gång ni ses. Det är dock ditt ansvar att kunna vägleda deltagarna till rätt information eller till det stöd som de kan behöva.

Eftersom syftet med träffarna är att stärka upp de ungas egna förmåga att hantera förändring, och ibland svåra situationer på ett konstruktivt sätt som främjar sunda relationer och god hälsa, innebär det att våra pedagogiska strategier ofta utgår från deltagarna själva. Deras röst, erfarenheter och tankar är värdefulla. Det betyder att du som ledare ofta kan låta gruppen komma med rätt svar eller idéer, snarare än att "mata" dem med "rätt" information. Dessutom är aktiviteterna framtagna för att stimulera kritiska reflektioner, stärka upp självförtroendet, för att deltagarna ska kunna lära sig av varandra och aktivt delta i diskussionerna eller aktiviteterna. Din roll handlar därför om att främja dessa aspekter under era träffar.

Några konkreta tips är att:

- Var tydlig med deltagarna om din roll och syftet med träffarna, samt de ämnen ni kommer ta upp.
- Privat och personlig. Påminn gärna deltagarna att det här är en plats för att reflektera och ställa frågor, man får gärna vara personlig, men inte privat. Det kan ibland vara svårt att veta var gränsen går. Att vara personlig innebär att du delar med dig av dig själv, dina tankar, känslor och upplevelser. Ett exempel kan vara att prata om hur svårt det var att skaffa vänner i Sverige. Att vara privat är att dela med sig av sin egen specifika situation och omgivning, till exempel att prata om en specifik relation med en specifik person och ange hens namn.
- Utgå alltid från de mänskliga rättigheterna och svensk lag, och inte dina åsikter.
- Förklara varför ni gör en aktivitet – men fråga dem också varför de tycker det är viktigt att göra/tala om de här frågorna. Att unga själva få sätta ord på saker och ting, samt hur de relaterar till varandra, kan vara ett bra sätt att se hur väl de har förstått någonting.
- Var beredd på att erfarenheter kan komma upp som inte är direkt kopplade till ämnet eller frågan.
- Var beredd på att deltagarna kan själva ha erfarenhet av de frågor eller situationer som ni diskuterar (t.ex. övergrepp, diskriminering, psykiatriska diagnoser etc).
- Var tydlig med språket, se till att de ord du använder inte är stigmatiserande eller nedsättande
- Var också beredd på att bemöta frågor om religion, och religionens roll vad gäller de här frågorna.
- Var beredd på att bemöta ibland provocerande, svåra och tuffa frågor och reda ut konflikter, var tydlig med vad som är ok och inte ok. Hänvisa gärna till era gemensamma regler för goda samtal.

Din roll kortfattat, du förväntas...

...leda konstruktiva, inkluderande och respektfulla samtal där alla får komma till tals

...ge grundläggande information såsom definitioner och lagar gällande de ämnen som träffen tar upp

...lyssna, spegla, reflektera, men också sätta gränser samt korrigera missuppfattningar

...vara en förebild för hur samtal kan föras om känsliga och personliga frågor såsom psykisk hälsa, sexuell hälsa och relationer

...vägleda deltagarna till mer information eller det stöd som de behöver och har rätt till

...inte vara expert! Det är ok att inte veta allt.

2.3.3 Deltagarna – vilka är de och varför spelar det någon roll?

Många unga har förmåga att navigera nya miljöer och kulturer, och gör redan mycket för att hantera den situation de befinner sig i. Därför kan det vara givande att reflektera på vilka det är som deltar i träffarna, som faktiskt sitter i rummet framför dig. Fundera lite på:

- *Vilka är det jag har framför mig?*
- *Vilka typer av erfarenheter kan de ha med sig in i rummet och som de utgår ifrån när vi diskuterar de olika frågorna?*
- *Vad kan de redan om de teman vi kommer ta upp?*
- *Har de erfarenheter av det vi kommer diskutera, t.ex. psykisk ohälsa, trakasserande beteenden, ha blivit diskriminerade, avvisade och känt sig ensamma?*
- *Hur associerar de till de frågor som vi kommer diskutera?*
- *Hur går deras tankar nu, innan vi börjar?*

För att kunna skapa så givande och konstruktiva samtal som möjligt är det viktigt att du som ledare utgår från de faktiska deltagare som sitter i rummet framför dig. Att få fatt på deras tankar, funderingar och kunskaper redan innan ni går in på träffens teman gör att du kan få en konkret uppfattning om vilka idéer och kunskaper som redan finns hos deltagarna vilket kan hjälpa dig anpassa diskussionen till en nivå som passar dem. Det är också ett sätt att visa att du inser att de är personer som redan har relevanta insikter, erfarenheter och kunskaper samt att du är intresserad av vad de redan kan. Det i sig kan vara ett sätt att stärka upp deras självkänsla, att någon i ledarposition är intresserad av deras tankar, reflektioner och kunskaper innan ni sätter igång. Till sist, kan detta också vara ett sätt att visa på bredden i rummet, vilket kan öppna upp för att deltagarna kan lära sig av varandra – samt att du visar att det är möjligt och värdefullt att lärandet sker i flera riktningar och inte bara i en väg, dvs från ledare till gruppen. Youmo i Praktiken - en vägledning påminner dock om att vara *”uppmärksam på att inte någon deltagare görs till representant för en hel grupp eller behöver ge ingående information om sin religion, kultur, identitet, eller sina egna erfarenheter”* (sida 29, 2018). Därför har vi utvecklat metodmaterialet så att varje träff börjar med att du gör en övning där du tar reda på deltagarnas kunskaper, idéer och associationer redan innan du visar en definition eller ger mer information om träffens ämne.

2.3.4 Aktiviteterna – både informationsöverföring och interaktiva övningar

I enlighet med TC:s arbetssätt, utgår det här materialet från dialog och interaktivitet som pedagogiska grundpelare, där informationsöverföring utgör en mindre del. Materialet blandar medvetet aktiviteter där du som ledare ger information, och där du leder interaktiva övningar – eller dialog – där deltagarna får reflektera kring och ibland ta ställning till olika frågor. Interaktiva övningar är särskilt relevanta och effektiva för att utveckla perspektiv och attityder, vilket mycket av detta material handlar om. Kompetenser och lärandemål brukar oftast delas in i 'kunskap' (t.ex. att kunna definiera psykisk hälsa), 'färdigheter' (t.ex. att navigera digitala tjänster för att få psykisk hälso-sjukvård) och 'attityder' (t.ex. kritiskt reflektera kring könsnormer och ens egna förhållningssätt till dessa normer). Lärandemål kopplade till attityder kan handla om just att stärka upp sitt självförtroende, reflektera och på så sätt utveckla sina egna förhållningssätt som i sin tur kan påverka sitt beteende.

Vi har blandat olika interaktiva gruppövningar, men det är inte alltid gruppdiskussion. Ibland använder vi oss av övningar som Fyra Hörn där deltagarna får ta ställning till olika påståenden och reflektera kring sina egna förhållningssätt, eller av vinjetter eller olika scenarion där deltagarna får diskutera hur personen i berättelsen ska lösa situationen. Vi har även lagt in några individuella reflektionsövningar. Detta för att stimulera till olika sorters diskussion och reflektion, att bejaka olika inlärningssätt samt att göra det möjligt för alla deltagare att uttrycka sig själva. Vissa personer lär sig bäst genom att fundera själva, innan de tar del av vad andra tycker och tänker. Ibland kan gruppdiskussioner leda till att det bara är vissa personer som tar till orda, och det kan bli ett mönster där vissa personer förväntas prata och andra har svårt att göra sin röst hörd. När deltagare måste ta ställning individuellt, eller måste göra vissa val – som att välja hur en person i en berättelse ska agera, kan nya sorters insikter uppstå. Genom att blanda individuella reflektionsövningar, gruppdiskussion, ställningstagande och vinjetter vill vi skapa situationer där olika sorters diskussioner och reflektioner kan uppstå, där flera kan delta på olika sätt. Det är alltså en medveten strategi, och det är viktigt att du som ledare kan främja, stimulera och bejaka ett inkluderande eller likvärdigt deltagande både vad gäller olika inlärningssätt och vad gäller olika personers delaktighet i aktiviteterna och diskussionerna.

Kortfattat – varför olika typer av interaktiva övningar?

... det är ett inkluderande sätt att bejaka olika sätt att lära sig

...det främjar ett inkluderande deltagande där alla måste vara aktiva, och allas förmågor aktiveras, på ett eller annat sätt

...det innebär kvalitet i utbildningen eftersom olika aktiviteter kan leda till att olika insikter uppnås

2.3.5 Övrigt viktiga resurser – Youmo i praktiken

Youmo i praktiken är en vägledning, utvecklat av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF), för att leda samtal med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet (14) Vi ser vårt metodmateriale som ett komplement till Youmo i praktiken. Deras övningar är ofta kopplade till material som finns på olika språk på Youmo.se. Youmo.se är en digital sajt för unga mellan 13 och 20 år med information om kroppen, sex, hälsa, jämställdhet, rättigheter och hur du kan få hjälp att må bra. På hemsidan finns information, bilder och filmer på arabiska, dari, somaliska, svenska och tigriska (ref). Vi rekommenderar starkt att du läser Youmo i praktiken och ser över deras gruppaktiviteter för att få inspiration och ytterligare vägledning. T.ex. rekommenderar vi att du läser guidens texter om:

- Ungas rättigheter – din grund (sida 11)
- Olika perspektiv på sexualitet (sida 13)
- Norm och normkritik (sida 15)
- Språk och inkludering (sida 19)
- Rasism (sida 21)
- Tips innan du samtalar (sida 25)

Här finns en länk till deras senaste version (2020): <https://www.mucf.se/publikationer/youmo-i-praktiken>

3. Aktiviteterna – beskrivning och upplägg

Precis som beskrivits i avsnittet om den pedagogiska strategin, utgår det här materialet från dialog och interaktivitet som pedagogiska grundpelare enligt TC:s arbetssätt, och där informationsöverföring utgör en mindre del. De teman som materialet lyfter bygger på resultat från forskning som visar att unga migranter efterfrågar möjligheter att få reflektera på ett strukturerat sätt kring och få information om frågor som är relevanta för psykosocial hälsa och sunda relationer, inklusive sexuella rättigheter, relationer och hälsa. Tre huvudteman har kommit fram som särskilt viktiga:

1. Migration, hälsa och normer under förändring
2. Att må dåligt, diskriminering och orättvisor
3. Rättigheter, relationer, kärlek och gränser

Praktiskt upplägg

Då dessa teman är väldigt breda, men också sammanhängande och överlappande, har vi valt att strukturera dem i en serie av tre moduler som börjar med migration, hälsa och normer, för att sedan fortsätt gå vidare med psykisk ohälsa och orättvisor, för att sedan avsluta med en modul om rättigheter, relationer och sexuell hälsa (enligt listan ovan). Varje modul består av två träffar på 105 minuter var. Totalt tar varje modul 3,5 timmar att genomföra och hela serien träffar tar 10,5 timmar utföra. Se tabell 1 nedan för en översikt över upplägget och rekommenderad tidsplanering.

Inom varje tema fokuserar metodmaterialet på specifika aspekter av det övergripande temat i enlighet med forskningsresultaten för att balansera både tid och teman. Vi är medvetna om begränsningar i tid både hos deltagarna, hälsokommunikatörerna och de platser där träffarna sker. För att få en bra balans, att tillåta viss fördjupning, utan att ta alltför mycket tid, har vi valt tidsupplägget som beskrivits ovan.

Tabell 1: Översikt över metodmaterialets upplägg

Moduler		Tidsåtgång
Modul 1: Migration, hälsa och normer under förändring		3,5 timmar
Träff 1:	Migration, sociala normer och värderingar	1 timme och 45 min (2*45 min + paus à 15 min)
Träff 2:	Migration och hälsa	1 timme och 45 min (2*45 min + paus à 15 min)
Modul 2: Att må dåligt, psykisk ohälsa, diskriminering och orättvisor		3,5 timmar
Träff 1:	Vad är psykisk ohälsa? Psykisk ohälsa & migration	1 timme och 45 min (2*45 min + paus à 15 min)
Träff 2:	Att må dåligt och uppleva orättvisor	1 timme och 45 min (2*45 min + paus à 15 min)
Modul 3: Rättigheter, relationer, kärlek och gränser		3,5 timmar
Träff 1:	Normer och relationer	1 timme och 45 min (2*45 min + paus à 15 min)
Träff 2:	Kärlek och gränser	1 timme och 45 min (2*45 min + paus à 15 min)
TOTALT 3 moduler, 6 träffar		10,5 timmar

Seriens tre moduler har en tydlig röd tråd och bygger på varandra. I varje träff har vi också avsatt tid för introduktion av träffarna, kort repetition av de teman som ni redan gått igenom, och de som ni kommer att gå igenom. Det finns också avsatt tid för utvärdering av varje träff, så att du som ledare ska kunna lära dig av deltagarna vad som fungerar bra och vad som kan förbättras.

Varje modul presenteras i detalj nedan med introduktion, syfte, lärandemål, och en detaljerad beskrivning av aktiviteterna. Vi har utvecklat det här metodmaterialet som en guide, vilket gör att du som ledare är fri att anpassa aktiviteterna och tidsåtgången efter varje tillfälle och grupp, så länge du utgår från grundprinciperna (se ovan). Vi rekommenderar dock att du använder den här ordningen då metodmaterialet är utvecklat så att varje modul bygger vidare på den eller de som var innan.

Modul 1 Migration, hälsa och normer under förändring, är tänkt som en obligatorisk start för serien som lägger grunden för resterande två moduler. Det är här som ni kommer diskutera och reflektera över normer i samhället och hur de skiljer sig åt från olika ställen och hur dessa kan påverka individers välmående, särskilt när man byter sammanhang och normer förändras. Särskilt fokus läggs på

könsroller och jämställdhetsnormer. Det är i modul 1 som ni kommer diskutera mänskliga rättigheter och skyldigheter, särskilt för unga i Sverige, hur respekt för mänskliga rättigheter kan se ut, samt hur diskriminering kan påverka unga persons välmående.

Men det är också i modul 1 som du träffar gruppen för första gången och etablerar stämningen för resterande träffar. Därför har vi avsatt tid och aktiviteter för att gruppen ska lära känna dig och varandra, samt för att de ska få en introduktion till de frågor ni kommer gå igenom och varför. Till sist har vi även planerat in en övning med syfte att skapa ett tryggt rum, för att deltagarna ska känna sig bekväma med att öppna upp sig, lyssna på varandra och delta på ett respektfullt sätt i samtal om frågor som ibland kan upplevas som känsliga eller svåra.

Modul 2 Att må dåligt, psykisk ohälsa, diskriminering och orättvisor sätter fokus på hur unga migranternas psykiska mående påverkas av flera faktorer som dels har att göra med migrationserfarenheten i sig, dels med hur de kan bli behandlade i Sverige. Modulen ser till att deltagarna får kännedom om relevanta definitioner, så som psykisk ohälsa, vanligt förekommande symptom relaterade till migration, men också om rasism och diskriminering samt på vilka sätt dessa kan uttryckas och upplevas. I ett försök att minimera och förebygga stigma relaterat till psykisk ohälsa har vi tagit med övningar där deltagarna får reflektera över vikten av att ha kunskap om psykisk ohälsa och att kunna prata om att må dåligt. I den här modulen kommer deltagarna bland annat att diskutera olika strategier för att hantera psykisk ohälsa samt olika sätt de kan hantera diskriminering och rasistiskt bemötande.

Modul 3 Rättigheter, relationer, kärlek och gränser fokuserar på det mest intima och kanske det mest känsliga och svåra att prata om, dvs sexuella rättigheter, relationer och hälsa. Nära relationer, både vänner och kärleksrelationer är väldigt viktiga för hälsan, känslan av tillhörighet och gemenskap. I modul 3 kommer deltagarna att diskutera olika strategier för att dels skapa nya relationer i nya sammanhang, dels få nya vänner av motsatt kön, inklusive hur man kan hantera att bli avvisad och diskriminerad. En stor del av träffen tillägnas sexuella rättigheter, rätten till sin kropp genom samtycke och ömsesidighet. Deltagarna får även reflektera över olika strategier för att respektera och kommunicera sina egna samt förstå och respektera andras gränser.

Men i den här modulen är det också sista gången du träffar deltagarna. Därför har vi avsatt lite mer tid för att summera och utvärdera hela serien av träffar. Du hittar fler övningar på hur du kan utvärdera träffarna i punkt 5 Utvärdera (sida x), i den här guiden.

Pedagogiskt upplägg

Det finns också några genomgående pedagogiska teman eller metoder som återkommer i varje modul. Nedan följer en kortfattad översikt, men de beskrivs mer ingående i kapitlet ovan, 2.3 Pedagogisk Strategi.

Stärka deltagarnas egen kapacitet: Eftersom ett av syftena med detta metodmaterial är att stärka deltagarnas självförtroende och kapacitet att hantera svåra situationer, förebygga ohälsa och skapa givande relationer, är det viktigt att lyfta det de redan kan och gör. Det är viktigt att utgå från att deltagarna redan kan någonting, eller att de redan gör något för att ta hand om sin hälsa och sina relationer. Då kan du som ledare stärka upp och bekräfta det de redan gör så att de känner sig stärkta i det, och tillsammans reflektera över vad som fungerar mindre bra och vad de kan göra i stället. Om du som ledare utgår från att de inte kan något redan eller inte gör något konstruktivt åt sin situation redan, finns risken att deltagarna tappar förtroendet för dig och hela den här serien träffar. Det kan bli en 'ledare-mot-deltagare' situation, snarare än att ni tillsammans skapar en gemenskap, ett tryggt rum, där du som ledare visar att du tror på och har förtroende för deltagarna, bekräftar att de redan har kapacitet, samt att du är nyfiken på deras förkunskaper, erfarenheter och reflektioner. För att deltagarna ska känna förtroende för dig och ämnena, är det viktigt att du tydligt visar förtroende för dem. För att stärka upp deltagarnas kapacitet, är det viktigt att tydligt och öppet visar att du tror på deras kapacitet, att de kan klara av svåra situationer. Samtidigt är det viktigt att förtydliga missförstånd eller felaktigheter, eller respektlösa attityder. Men då är det avgörande att utgå från de mänskliga rättigheterna eller svensk lag, och inte någons åsikt.

En pedagogisk metod som vi använder i detta material för att visa just förtroende för och nyfikenhet på deltagarnas förkunskaper är att börja flera träffar med övningar där deltagarna fritt får associera och dela med sig av det de redan kan eller känner till om när det gäller träffens tema (samtycke t.ex.). Den här metoden gör det också lättare för dig som ledare att anpassa nivån på efterföljande diskussioner, då du har lite information om vad deltagarna redan kan och vet, vilka attityder de har till ämnet. Antingen tar deltagarna själva anteckningar som de sätter upp på tavlan/väggen, eller så gör du det. Det gör att ni som grupp har dessa anteckningar, ord och funderingar framför er under hela träffen, och du kan peka på dem för att förtydliga eller bekräfta något som kommer upp senare i diskussionen (exempelvis, "ömsesidighet – bra, och det nämnde ni ju redan här i början"). Det förstärker dessutom möjligheten och visar på vikten av att deltagarna också kan lära sig av varandra, de behöver inte bara lära sig av dig.

Förändring: Ett av syftena med träffarna är att ta upp underliggande faktorer som kan påverka relationer, känslan av samhörighet, tillhörighet och i slutändan den psykiska hälsan. Dessa 'bestämningsfaktorer' inkluderar sociala normer, eller sociala koder och förväntningar på vad som är 'önskvärt' eller 'korrekt' beteende i vissa sammanhang. Att byta land och sociala sammanhang (kultur) kan vara svårt och det kan ta lång tid att förstå de osynliga reglerna som ändå är avgörande för många sociala interaktioner. Ibland kan det vara lätt, ibland svårt, men det är en process som ofta tar tid. Det är därför viktigt att tydligt lyfta förändring över tid, att deltagarnas förhållningssätt kan förändras, deras känsla av tillhörighet kan gå fram och tillbaka, att det är en process och att det händer saker hela tiden. Trots att själva migrationen är över, kan nya utmaningar och svårigheter uppstå i det nya landet. Inte bara förändras omgivningen, men en själv förändras också. Det är också viktigt att lyfta och reflektera över. Därför försöker vi också genomgående behålla fokus på förändring, dvs vara tydlig med att förhållningssättet kan förändras över tid, från att man just kommit till Sverige till nu när serien av träffar ges. Det kan vara viktigt att deltagarna får syn på sin förändring inombords och diskutera vad det innebär för sin identitet och sina liv. Det är viktigt att visa på att det är ok att förändras och ändra förhållningssätt och beteende, att migration och andra sammanhang är en pågående process och inte alltid lätt. Vi har integrerat aktiviteter genomgående där deltagarna får frågor om hur de tänker nu jämfört med innan migrationen eller precis när de kom fram till Sverige. I en övning får de ta ställning till olika påståenden först utifrån hur de tänker nu, och sedan hur de tänkte innan migrationen. Detta för att få fatt på att förändring är pågående och det kan ibland vara viktigt att få syn på sin egen process.

Positiva utgångspunkter för att undvika skam och skuldkänslor: materialet tar en positiv och stärkande ansats till frågorna som lyfts, som ett sätt att undvika skam eller skuldkänslor kring frågor som kan uppfattas som svåra att prata om. Istället för att ta sig an en fråga (exempelvis samtycke) utifrån ett negativt perspektiv, eller vad som är moraliskt rätt och fel (exempelvis "du är en dålig människa om du inte fått samtycke"), fokuserar metodmaterialet istället på det konstruktiva eller praktiska, och har ett bejakande perspektiv (exempelvis "hur vet du om du har fått samtycke, hur kommunicerar du dina gränser" etc). Skam och skuld främjar inte lärande och förhindrar ett tryggt rum. De motverkar också syftet att stärka deltagarnas egen kapacitet, att förmedla att du har förtroende för deras förmåga. Därför är det viktigt att du som ledare reflekterar över dina egna ställningstaganden och förhållningssätt så att du i ditt språk och ton också förmedlar ett konstruktivt och stärkande perspektiv på dessa frågor.

Olika interaktiva inlärningsätt: Vi använder oss av olika interaktiva pedagogiska metoder som "vinjetter" eller scenarion och värderingsövningar. Det är viktigt att bejaka olika inlärningsätt, att blanda aktiviteter som både är interaktiva men kräver att deltagarna gör egna reflektioner för sig själva, dvs inte bara lyssnar på andra. Scenarios är en metod där deltagarna applicerar abstrakta begrepp i verkliga situationer, dels som ett sätt att få perspektiv på sin egen förståelse av ett begrepp, dels som ett sätt att försöka lösa problem i situationer som kan uppstå. Det är därför en metod vi använder för att fördjupa och applicera förståelsen samt igen stärka upp deltagarnas kapacitet att lösa problem som faktiskt kan uppstå. I värderingsövningar får deltagarna dels reflektera för sig själva kring vissa påståenden, dels höra hur andra reflekterar kring samma påståenden. Detta är en strategi för att skapa ett inkluderande deltagande (dvs deltagarna reflekterar för sig själva, och sedan har man gruppdiskussion) och för att få perspektiv dels på sitt eget förhållningssätt, dels andras. Det i sin tur kan vara ett sätt att bli medveten om hur värderingar påverkar ens sätt att tänka och ens beteende, samt att det kan finnas andra sätt att tänka och göra. Det kan öka förståelsen för olikhet, samt en möjlighet att för sig själv förtydliga vad man egentligen tycker och tänker.

SYFTET MED AKTIVITETERNA

1. Att stötta dig som ledare att leda givande samtal kring förutsättningar för att skapa god hälsa och sunda relationer

Vi har tagit fram övningar som ska underlätta för dig som ledare att leda samtal kring frågor som ibland upplevs som känsliga eller svåra. Det viktiga är att skapa ett tryggt rum där olikheter kan komma fram, reflektioner kan lyftas och eventuellt leda till insikter, där deltagarna dels kan lära sig av varandra, dels av dig som ledare, dels av sig själva. Du kommer ibland att förmedla information, men största delen av materialet ligger på interaktiva övningar där deltagarna får reflektera för sig själva, sedan tillsammans med återkoppling av dig. Det är genom ditt ledarskap som ni gemensamt landar i viktiga slutsatser för träffens ämne. Därför använder vi oss av en blandning av interaktiva övningar och informationsöverföring.

2. Att unga människor med migrationserfarenhet får möjlighet att reflektera kring sociala koder och förväntningar framför allt när det gäller kön, jämställdhet och nära relationer.

Alla unga människor behöver få möjligheter att reflektera kring och navigera i sitt sociala sammanhang. Men det är särskilt relevant för unga människor med migrationserfarenhet som navigerar i en helt ny miljö med ibland helt nya och väldigt otydliga sociala koder och förväntningar. Detta samtidigt som de är i en period i sitt liv när sociala relationer är väldigt viktiga för den psykosociala hälsan. I det här metodmaterialet utgår vi inte från att unga människor behöver lära sig vad som är "rätt" och "fel" i förenklade moraliska termer. Ett sådant tillvägagångssätt förutsätter att "vuxna vet bättre". I stället använder vi oss av ett tillvägagångssätt som gör det möjligt för dig som ledare att arbeta med unga människor och utrusta dem med begrepp och sätt att tänka dels om sig själva, dels sina relationer på ett sätt som ger dem möjlighet att lära sig att göra sina egna val och lära sig av dessa. Ett sätt att möjliggöra detta är att använda värderingsövningar där deltagarna reflekterar för sig själva som sedan kan leda till givande diskussioner i grupp.

3. Att stärka deltagarnas kapacitet att ta hand om sin hälsa, förebygga ohälsa och skapa givande relationer, både vänskaps-, kärleks- och sexuella relationer.

Genom att utgå från deltagarnas förkunskaper, att genomgående be dem förklara varför ni diskuterar dagens tema, visar du att du har förtroende för deras kapacitet, att de redan har relevanta kunskaper, förmågor och attityder. Det är viktigt att deltagarna inte bara får reflektera på abstrakta begrepp, men också hur dessa appliceras och vad de får för betydelse i verkliga situationer. Därför använder vi oss vinjetter eller scenarios där deltagarna kan tänka kring praktiska aspekter av de ämnen ni diskuterar.

3.1 Modul 1 – Migration, hälsa och normer under förändring

Vi har utvecklat det här metodmaterialet som en guide, vilket gör att du som ledare är fri att anpassa aktiviteterna och tidsåtgången efter varje tillfälle och grupp. Vi har dock utvecklat metodmaterialet så att den börjar med modul 1, som lägger grunden för de resterande två modulerna. Läs igenom hela träffens upplägg innan du ger den. Tänk särskilt på att detta är första gången du träffar gruppen. Därför har vi avsatt tid och aktiviteter för att gruppen ska lära känna dig, varandra, samt planen framöver och vad som kommer att hända under er tid tillsammans. Till sist har vi även planerat in en övning med syfte att skapa ett tryggt rum, för att deltagarna ska känna sig trygga med att öppna upp, lyssna på varandra och delta på ett respektfullt sätt i samtal om frågor som ibland kan upplevas som känsliga eller jobbiga.

Den här modulen innehåller två träffar vardera 105 minuter lång inklusive paus (2*45 minuter och 15 minuter paus). Totalt har vi beräknat att hela modulen tar 3,5 timmar att genomföra.

- Träff 1: Migration, sociala normer och värderingar
- Träff 2: Migration och hälsa

Lärandemål för modul 1:

- Definiera normer
- Reflektera över normer i samhället och hur dessa kan påverka individers välmående, särskilt när man byter sammanhang och normer förändras.
- Diskutera mänskliga rättigheter och skyldigheter, särskilt för unga i Sverige, samt hur respekt för mänskliga rättigheter kan se ut
- Diskutera könsroller och jämställdhet i Sverige
- Reflektera över hur diskriminering kan påverka en ung persons välmående

Nedan beskriver vi varje modul i detalj genom följande tre delar:

- 1) översikt - innehåll, syfte, lärandemål, och förberedelser;
- 2) detaljbeskrivning av aktiviteterna;
- 3) förslag på utomstående information som kan användas under sessionen.

Vi har tagit med förslag på hur du kan formulera dig, och ger dig tips på att nämna vissa saker – men detta metodmaterial är en guide och du kan förhålla dig rätt fritt till hur du levererar det, givet att du inte frångår grundprinciperna.

MODUL 1 - Träff 1: Migration, sociala normer och värderingar (105 minuter)

Innehåll:

Den här träffen är utformad så att den lägger grunden för resten av träffarna. Fokus ligger därför dels på att skapa en gemenskap och gruppkänsla, dvs en trygg plats för att diskutera ibland känsliga och svåra frågor, dels reflektera kring och definiera grundläggande begrepp så som mänskliga rättigheter och diskriminering. Dessa kommer att återkomma under senare träffar, därför är det viktigt att ge en god grundförståelse för vad dessa begrepp innebär.

Lärandemål:

- Definiera normer
- Reflektera över normer i samhället och hur dessa kan påverka individers välmående, särskilt när sammanhang och normer förändras.
- Diskutera mänskliga rättigheter och skyldigheter, särskilt för unga i Sverige, samt hur respekt för mänskliga rättigheter kan se ut
- Diskutera könsroller och jämställdhet (i Sverige?)
- Reflektera över hur diskriminering kan påverka en ung persons välmående

Syfte: Reflektera över migrationserfarenheter; hur den kan påverka ens hälsa, självkänsla, tillhörighet och ens närmaste relationer samt hur man effektivt navigerar förändrade sammanhang och normer.

Tidsramar: 90 minuter som delas upp i 2*45 minuter och en 15 min lång paus. Längre ner finns en översikt över modulen och dess tidsram. Det är uppskattad tid, så det finns utrymme att improvisera beroende på dynamiken i gruppen.

Material: Dator med PPT, internet och tillgång till Youmos videomaterial och hemsida, en vit tavla, flipchart och pennor, post-it lappar.

Förberedelser: Längre ner hittar du en översikt över träffen och under tabellen beskrivs alla aktiviteter i detalj.

Översikt av träff 1: Migration, sociala normer och värderingar (105 minuter)

Steg	Aktivitet	Mål	Förslag på tidsfördelning
1	Välkomna och introduktion	Presentera dig själv och ge en översikt över träffarna, modul 1 och dagens träff.	5 min
2	Ice-breaker aktivitet	För att gruppen ska Börja lära känna varandra	5 min
3	Ramar för goda samtal	Skapa ramar för ett konstruktivt diskussionsklimat med regler som kommer från deltagarna själva	15 min
4	Jämföra normer	Definiera normer Reflektera över normer i samhället och hur dessa kan påverka individers välmående, särskilt när sammanhang och normer förändras.	25 min
5	PAUS		5-10 min
6	Mänskliga rättigheter, respekt, tolerans, jämställdhet, diskriminering	Diskutera mänskliga rättigheter och skyldigheter, särskilt för unga i Sverige, samt hur respekt för mänskliga rättigheter kan se ut Diskutera könsroller och jämställdhet (i Sverige?)	30 min
7	Avsluta, nästa steg och utvärdering	Summera dagens viktigaste budskap, förklara kort vad som händer nästa gång ni ses och gör en kort utvärdering	10 min

MODUL 1 – TRÄFF 1: GENOMGÅNG/BESKRIVNING AV AKTIVITETERNA

Modul 1 – Träff 1 - Steg 1: Välkomna och introduktion till materialet (10 minuter)

Varför den här aktiviteten?

Det här är första gången du träffar gruppen och kanske första gången deltagarna träffar varandra. Det är därför viktigt att ägna några minuter åt att presentera dig själv, din organisation och vad du och gruppen kommer att göra under den här serien av gruppträffarna.

Syftet är att

- Välkomna alla till den här serien av träffar
- Presentera dig själv och Transkulturellt Centrum
- Förklara varför ni ger den här serien träffar
- Ge en översikt av vad som kommer hända under (t.ex. med diagram/flödesschema på ppt)
 - de 6 gånger ni träffas
 - modul 1
 - den här första träff

Ta gärna upp:

- Anledningen till den här träffen har tagits fram är för att det är allas rätt att få ta del av den här informationen; unga som växer upp i Sverige får den här informationen och därför bör ni också få den; att känna till de frågor och ämnen som ni kommer gå igenom under dessa träffar kan bidra till ett bättre mående och en bättre hälsa.

Tänk på

- Se över möjligheterna att möblera så alla kan se dels din presentation, dels varandra.
- Fråga om det är tydligt eller om de har några frågor

Material

- Dator
- Projektor
- PowerPoint presentation

Modul 1 – Träff 1 - Steg 2: Ice-breaker (5-10 minuter)

Varför den här aktiviteten?

Nu vet deltagarna vem du är, vilken organisation du representerar och vad ni ska göra tillsammans. Men du känner inte dem. De kanske inte känner varandra heller. Eller så känner alla varandra och du är den enda nya personen. Eftersom det här är första gången ni träffas är det bra att göra en presentationsrunda eller en mer interaktiv övning så att ni lär känna varandra.

Syftet är att

- Deltagarna lär känna varandra
- Du lär känna gruppen
- Skapa gruppgemenskap

Gör så här

- Kort aktivitet – passar när deltagarna känner varandra men du känner inte dem. Gå runt rummet och be alla presentera sig själva med sitt namn, sin fun fact, och varför de vill delta i workshopen.
- Längre aktivitet – passar när deltagarna inte känner varandra.

Material

- Se aktivitetsbeskrivning i Appendix X för information

Modul 1 – Träff 1 - Steg 3: Tryggt rum (10 – 15 minuter)

Varför den här aktiviteten?

För att kunna prata om saker som kan upplevas som svåra, komplexa, och ibland intima, är det viktigt att människor känner sig trygga med de andra som deltar i samtalet. Att befinna sig i ett tryggt sammanhang kan hjälpa deltagare att öppna upp med sina reflektioner och frågor kring dessa ämnen. Det är viktigt att deltagarna känner att de kan lita på de andra som finns i rummet, att de blir lyssnade till, och att deras synpunkter och funderingar möts med respekt och inte av fördömande eller förlöjligade kommentarer och kroppsspråk. Ett effektivt sätt att skapa ett sådant tryggt rum är att låta deltagarna själva bestämma reglerna eller sätta ramarna för samtal som följer. Att gemensamt bestämma vad som gäller kan vara bra för att förtydliga de förväntningar som deltagarna har, dels på sig själva dels varandra i hur dessa typer av samtal och diskussioner kan föras. Gemensamt kan gruppen svara på frågor som; hur respekterar vi varandra, hur vill vi behandla varandra, vad är viktigt för oss? Dessa ramar kan dels innehålla underliggande värderingar (respekt, tillit, öppenhet, med mera) och specifika beteenden (avbryt inte varandra, kom i tid, etc.).

Syftet är att

- Alla deltagare känner sig delaktiga i och att de har ansvar för att gemensamt skapa ett tryggt sammanhang, vilket är en förutsättning för att ha konstruktiva samtal som kännetecknas av respektfullt och öppensinnat deltagande.

Gör så här:

1. Du som ledare berättar vad ni ska göra och varför
2. Dela in gruppen i par (2 deltagare som sitter närmast varandra jobbar tillsammans)
3. Ge alla par 3 minuter att fundera ut 3-5 regler som de tycker är viktiga att alla respekterar för att skapa ett tryggt rum/sammanhang.
4. Efter tre minuter, be alla grupper presentera sina idéer muntligen. Du som ledare får summera det de säger genom att punkta upp reglerna på ett flipchart papper som kan sparas och tas med till nästa gång ni ses.
5.
 - a. Exempel: om någon säger "man ska inte vara jobbig, typ sucka och hålla på om någon ställer en fråga som man redan kan svaret på", kan du skriva "respektera varandra genom att lyssna med ett öppet förhållningssätt" eller "visa respekt för vad andra säger genom att vara öppen, både hur vi formulerar oss och vårt kroppsspråk"
6. Ändra alla negativa regler till bejakande / uppmuntrande beteenden.
 - a. Exempel: istället för "kom inte försent" kan du skriva "respektera träffens tider genom att komma i tid".
7. Försök att komprimera alla idéer till 6-8 punkter.
8. Gå igenom punkterna och se till att inget avsevärt saknas. Lägg till det i så fall, kanske med en fråga.
 - a. Förslag på formulering: "vi har inte nämnt något om hur man ställer frågor, vad säger ni, hur gör vi för att det ska funka, ska ni bara avbryta varandra och mig, eller ska vi ha någon mer strukturerad form för det, typ handräckning?"
9. Gå igenom punkterna och se till att gruppen är överens om att dessa regler gäller alla.
10. Fråga deltagarna vad som händer om man inte respekterar reglerna? Här kan det vara bra att du kommer med några förslag.
 - a. Förslag: först blir man påmind om reglerna, men om man fortsätter att bryta mot dem så kanske man får lämna rummet.
11. Avsluta med att säga att du kommer ta med den här gruppens regler till varje session och sätta upp på tavlan/väggen så att alla kan se dem.

Ta gärna upp:

Varför? Du får gärna förklara varför ni gör den här aktiviteten. Du kan alltid börja med att fråga deltagarna varför de tror att de gör den här aktiviteten. Beroende på vad de svarar kan du bygga vidare på vad de säger eller berätta varför det är viktigt att gemensamt skapa ett tryggt sammanhang/rum när svåra eller komplexa ämnen tas upp. Lägg inte för mycket tid på detta, men det är viktigt att förtydliga varför den här aktiviteten är viktig.

Personlig vs privat? Om deltagarna inte kommer på det själva så kan du som ledare lägga till att det här är en plats för att reflektera och ställa frågor, man får gärna vara personlig, men inte privat. Det kan ibland vara svårt att veta var gränsen går. Att vara personlig innebär att du delar med dig av dig själv, dina tankar, känslor och upplevelser. Ett exempel kan vara att prata om hur svårt det var att skaffa vänner i Sverige. Att vara privat är dela med sig av sin egen specifika situation och omgivning, t.ex. att prata om en specifik relation med en specifik person och ange hans namn.

Ge gärna ett exempel på personlig vs privat, t.ex. "min erfarenhet är att stöd från vänner är väldigt viktigt, jag hade inte det när det behövdes och kände efteråt att det hade varit bra" vs privat "när jag skulle till sjukhuset så fick jag inget stöd, inget ens Miriam var där, hon ringde aldrig." Det är viktigt att vara tydlig med de förväntningar deltagarna har på dig som ledare – din roll är inte att behandla eller ge specifikt stöd till enskilda personer utan att leda samtal som kan stärka deltagarnas egen kapacitet att hantera sin hälsa, inklusive sin psykiska och sexuella hälsa.

Tänk på:

- att det här är kanske första gången deltagarna pratar om de här frågorna med någon annan, och att prata om dessa ämnen på det här sättet. Var, och på vilket sätt tror du att de unga pratar om dessa frågor? Vilka sammanhang, och vilka normer beaktas där? Hur blir deras funderingar och frågor bemötta i det sammanhanget? Du kan vara en förebild och de samtal ni skapar gemensamt – samt de ramar ni gemensamt sätter för ett respektfullt samtal – kan ge perspektiv på hur samtal om svåra och intima frågor kan föras på ett konstruktivt sätt.

Material:

- Flipchart och flipchart penna.

Modul 1 - Träff 1 - Steg 4: Reflektera över likheter och olikheter mellan olika kontexter (25 min)

Det här är den första aktiviteten som berör själva ämnena för träffen. Eftersom normer och värderingar påverkar ens beteende, relationer och hälsa kommer dessa frågor att återkomma i alla träffar. Men i den här övningen lägger ni grunden för vidare samtal om normer och värderingar.

Varför den här aktiviteten?

Den här aktiviteten heter 'Think Pair Share' (enskilt/par/alla), och är en övning där deltagarna först får reflektera själva, sedan sitta två och två och se om de kan komma på fler idéer för att slutligen dela med sig av sina idéer med hela gruppen. Fördelen med detta är att du som ledare har framför dig deltagarnas funderingar, observationer, idéer och erfarenheter vilket du kan knyta an till senare under träffen. Dels visar detta på att du värderar deras erfarenheter och tankar och att de redan kommer till era träffar med värdefull information och erfarenheter som ni gemensamt kan bygga vidare på, dels visar du på att deltagarna kan lära sig av varandra och att inläringen inte bara sker via ledare – deltagare, utan också mellan deltagare.

Syfte är:

- Reflektera över normer i samhället och hur dessa kan påverka ens välmående

Gör så här:

1. Ge alla varsin bunt post-it lappar
2. Beskriv aktiviteten – först kommer ni sitta själva i en minut och tänka, sedan kommer ni sitta två och två och spåna flera idéer och till slut kommer ni dela med er av era tankar till resten av gruppen.
3. Be alla att, för sig själv, tänka ut och lista åtminstone 2 saker som skiljer sig mellan Sverige och det land de växte upp i, OCH två saker som är samma. Kom ihåg en idé per post-it-lapp.
 - a. Exempel: Ge gärna ett exempel om det behövs, t.ex. MATEN = OLIKA på en lapp och SKOLA = LIKHET på en annan.
 - b. Tänk på: Deltagarna kan nämna vilka aspekter som helst, det behöver inte vara saker, det kan också vara beteenden. Ge deltagarna 1 minut att göra den här övningen.
4. När tiden är slut be alla vända sig till den som sitter bredvid dem och under följande tre minuter ska de förklara för varandra vad de har listat och sedan ska de se efter om de kan komma på fler saker. Igen, en idé per post-it-lapp. Ge deltagarna 3 minuter.
5. När tiden är slut, ber du alla komma till tavlan och sätta upp sina lappar.
 - a. Alternativ – föredrar deltagarna att inte skriva, kan de rita alternativt tänka och komma på några idéer utan att skriva ner dem. När de senare sitter i par så gäller det bara att de kommer ihåg de olika idéerna de har sagt. När de sedan delar med sig av sina tankar till stora gruppen, kan de göra det muntligt och då får du som ledare summera och skriva upp deras ord på tavlan.
6. Som ledare är det nu din uppgift att summera vad du ser; vilka likheter och vilka skillnader har gruppen nämnt?
 - a. Tänk på: här kan du abstrahera eller lyfta exemplen lite, till exempel "jag ser att flera nämner familj-relationer som en grej som skiljer sig åt".
7. Huvudbudskapet: Avsluta med att säga att det här är helt normalt. Det kommer alltid att finnas skillnader och likheter mellan olika länder, även mellan olika städer i samma land, mellan olika områden och familjer inom samma stad (vilket de förmodligen redan vet). Normer kan också förändra sig över tid och ens relationer till olika normer kan förändras – i början kanske man inte gillar dem, men efter ett tag inser man kanske att de fyller en funktion.

8. INFORMATION: Berätta att mycket av skillnader och likheter kan handla om normer i samhället, vad samhället och olika grupper värderar för beteenden. Då ni kommer gå igenom detta mer i detalj efter pausen, kan du säga det, men först ...
- FRÅGA gruppen varför de tror att det är viktigt att prata om det här, om olika normer?
 - Beroende på vad deltagarna säger, kan du bygga vidare eller summera vad de säger genom att förtydliga att det kan vara viktigt att vara medveten om dessa olika normer för att komma till ett ställe med nya normer kan vara påfrestande och påverka ens mående och slutligen ens hälsa.

Tänk på

- att nämna att det finns inga rätt eller fel svar
- att bekräfta deras deltagande genom positiva kommentarer efter uppgiften
- stäm av med gruppen – är det tydligt? Hänger de med? Håller de med om slutsatserna?

Material

- Post it lappar

Modul 1 - Träff 1 - Steg 5: PAUS (5-10 min)

Modul 1 – Träff 1 - Steg 6: Mänskliga rättigheter, respekt och diskriminering (40 minuter)

Varför den här aktiviteten:

I den här aktiviteten går du igenom begreppen för att skapa en gemensam grundläggande förståelse för de teman som ni kommer diskutera under andra träffar. Begreppen kommer att återkomma i andra moduler längre fram och du behöver alltså inte täcka all kunskap nu, utan snarare se till att alla får samma grund för att fortsätta diskutera de olika begreppen i olika sammanhang, t.ex. i relation till kärleks- eller vänskapsrelationer, söka vård, mm. Den här delen är en interaktiv dialog med deltagarna som utgår från en powerpoint presentation.

Syfte

- Diskutera mänskliga rättigheter, samt hur dessa respekteras
- Diskutera jämställdhet och hur detta syns i Sverige
- Gå igenom viktiga rättigheter för unga enligt Sveriges lag

Förslag på upplägg:

- INFORMATION/PPT (5 min): Knyt an till där ni slutade innan rasten genom att gå in på normer i samhället Visa en bild med definition av normer – eventuellt visa isbergsbilden på kultur – normer är oskrivna regler i samhället så människor kan organisera sig, förväntat beteende. Normer behöver inte vara dåliga, de kan också vara bra. Ge exempel på olika normer, t.ex., att hälsa genom att skaka hand eller sätta ett hand för bröstet, att säga hen istället för han eller hon har blivit en ny norm, att man ska gifta sig innan man får barn.
- - Förslag formulering för övergång till mänskliga rättigheter: Men normer kan också uppstå från vad lagen säger. Den mest globala form av riktlinjer för beteende är FN:s deklaration om mänskliga rättigheter.

- Fråga gruppen: känner ni till begreppet mänskliga rättigheter? Har ni hört om det förut? Kan ni ge några exempel på vad de handlar om?
- INFORMATION/HEMSIDA (8 min): Gå till Youmo's sida om mänskliga rättigheter. Läs texten högt och långsamt så alla hänger med, och se efter om några har några frågor.
 - Alternativt: be alla läsa texten tyst för sig själva.
- AKTIVITET (10 min): Diskutera kort mänskliga rättigheter
 - Fråga: Börja med att fråga om någon vill ställa en fråga om det ni just läst? *Var det något som var svårt att förstå? Vilken rättighet tycker du är särskilt viktigt?*
 - Alternativt: Du kan också gå varvet runt och be alla kommentera det du precis läste upp. Detta för att säkerställa att alla är delaktiga i diskussionen. Om någon verkligen inte vill delta, kan den alltid säga pass.
 - Be gruppen diskutera i stor grupp vad det innebär att visa respekt för rättigheter:
 - Förslag på formulering: *Om man har rättigheter har man också skyldigheter, t.ex. att visa respekt för andras rättigheter. Vad innebär det att visa respekt för dessa rättigheter?*
- INFORMATION/PPT (5 min): Visa en ppt med några punkter som beskriver hur Sverige försöker respektera de mänskliga rättigheterna, genom bland annat att förbjuda våldtäkt inom äktenskapet, förbjuda barna, lagföra rätten till abort, religionsfrihet (Barns rättigheter, religionsfrihet, kvinnors rättigheter, pappaledighet, HBTQ rättigheter).
 - Förslag på formulering: Några normer som är särskilt annorlunda i Sverige jämfört med många andra länder är lagar och normer om jämställdhet/könsroller, familj, och religion.
 - TIPS: här kan du bygga på det som kom fram under den första aktiviteten när deltagarna diskuterade saker som skiljer sig och som är lika Sverige och länder där de har bott.
- AKTIVITET (2 min): Gruppdiskussion. Hör efter med gruppen om de känner till vilka rättigheter de har som unga personer i Sverige.
- INFORMATION/PPT (7 min): Bygg vidare på, eller förtydliga det som deltagarna säger genom att avsluta med en PPT bild med en lista på några nyckelrättigheter och skyldigheter är i Sverige. (T.ex. kvinnors egenmakt, rätten att välja sin partner, respektera Andras rätt att välja partner, familjen kan inte bestämma, religionen är fri, men det betyder att du inte behöver ha en religion också och måste respekteras andras rättighet att utöva en religion).
 - Fråga om det är tydligt eller om något måste förtydligas.
- LÄXA: Be gruppen att fundera på vad som händer om ens rättigheter inte respekteras? Det ska ni diskutera nästa gång.

Tänk på:

- Mänskliga rättigheter är inte 'svenska värderingar'. Så här skriver Youmo i Praktiken på sida 77 (2018 version) under kapitlet JAG: *"Det är viktigt att komma ihåg att det inte är en specifikt svenskt eller västerländsk företeelse att bry sig om sådant som hbtq-frågor, barns rättigheter och jämställdhet – det handlar om internationella överenskommelser om mänskliga*

rättigheter som har slutits sedan 1940-talet.” För mer information kan du även se sida 11 i Youmo i Praktiken.

- Att de normer som särskilt sticker ut i Sverige i jämförelse med många andra länder rör bland annat religion, familj, jämställdhet och könsroller.
- Sociala normer är oskrivna regler i samhället så människor kan organisera sig, det rör sig alltså om ett förväntat beteende. Sociala normer skiljer sig från värderingar, som är ens personliga attityder och är inte lika påverkade av vad andra tycker och tänker. Sociala normer kan förändras och ens relation till normer kan förändras, vissa man kanske först trivs med, men efter ett tag kommer man fram till att de inte speglar ens egna värderingar. Sociala normer behöver inte vara dåliga, de kan också vara bra.
- Att du inte behöver vara expert. Kan du inte svaret på en fråga, om till exempel svensk lagstiftning så kan du säga att du inte vet, men att personen gärna får kolla upp (om de har en mobil) och berätta för gruppen när de tagit reda på informationen. Alternativt att du själv säger att du ska kolla upp detta och återkomma nästa gång ni ses.
- Beroende på hur diskussionen går och gruppdynamiken utvecklar sig, kan du alltid hänvisa till reglerna som deltagarna tagit fram för konstruktiva samtal om de här frågorna. Dessa regler ska vara till hjälp genomgående under serien träffar. Det kan hända att deltagarna själva hänvisar till reglerna för att påminna andra om att hålla sig till det de har kommit överens om.

Material

- Dator
- PPT
- Internet och Youmo's hemsida

Modul 1- Träff 1 - Steg 7: Avrunda, nästa steg och utvärdera

Sista delen i den första träffen i modul 1 är att avrunda och snabbt utvärdera vad deltagarna tyckte om workshopen.

Varför den här aktiviteten?

Det här är en möjlighet för dig som ledare att ta reda på vad som funkade bra eller mindre bra, och för dig att ta reda på om något behöver förtydligas till nästa gång.

Syfte

- Sammanfatta och utvärdera sessionen

Gör så här

- Börja med att sammanfatta vad ni har gjort idag och återupprepa nyckelbegrepp och budskap, dvs det är normal att det finns skillnader mellan samhällen, det är också normalt att det är påfrestande att försöka förstå dessa nya normer; mänskliga rättigheter gäller alla, när de inte respekteras blir vi diskriminerade, men vi har också ett ansvar/skyldigheter gentemot andra att respektera deras rättigheter.
- Fråga om någon har någon sista fråga innan ni avslutar.
- Nämn kort vad ni kommer diskutera nästa gång, upprepa tid och datum för nästa träff.
- För att utvärdera träffen kan du välja mellan en analog aktivitet eller en digital aktivitet (mentimeter), se utvärdering av träffarna, sida 79.

Material

- Se instruktioner för utvärdering för att se vilka material du behöver (Penna och papper /Dator med internet, din Socrative sida)



MODUL 1 - Träff 2: Hälsa och migration (105 minuter)

Innehåll:

Den här träffen bygger på det material TC redan har om migration och hälsa. Vi har lagt till fler interaktiva moment för att hålla fokus på reflektion och gruppdiskussion. Syftet är dock detsamma, det vill säga att förmedla information om vad hälsa är för något, faktorer som påverkar ens hälsa, med särskilt fokus på hur migrationserfarenheter kan påverka ens hälsa och välmående.

Lärandemål:

- Definiera och diskutera hälsa och sjukdom
- Diskutera olika faktorer som kan påverka ens hälsa
- Reflektera över hur erfarenheter av migration kan påverka ens fysiska och psykiska hälsa

Syfte:

Reflektera över migrationserfarenheter; hur den kan påverka ens hälsa, självkänsla, tillhörighet och ens närmaste relationer (eller hur man effektivt navigerar förändrade sammanhang och normer.

Tidsramar:

105 minuter som delas upp i 2*45 minuter plus en 15 min lång paus. Längre ner finns en översikt över modulen och dess tidsram. Det är uppskattad tid, så det finns utrymme att improvisera beroende på dynamiken i gruppen.

Material:

Dator med PPT, internet och tillgång till Youmos videomaterial och hemsida, en vit tavla, flipchart och pennor, post-it lappar.

Förberedelser:

Längre ner hittar du en översikt över sessionen och under tabellen beskrivs alla aktiviteter i detalj.

Översikt av Modul 1 – Session 2: Migration och hälsa. 5 steg på 105 minuter

Nr	Aktivitet	Mål	Uppskattad tid
1	Välkomna och introduktion	Påminn alla snabbt om föregående workshop, om de regler gruppen skapade för konstruktiva samtal samt en överblick över dagens diskussion	5-10 min
2	Hälsa och hälsans bestämningfaktorer	Definiera och diskutera hälsa och sjukdom, diskutera olika faktorer som kan påverka ens hälsa	35-40 min
3	PAUS		10 min
4	Migration och hälsa	Reflektera över hur erfarenheter av migration kan påverka ens fysiska och psykiska hälsa	35-40 min
5	Avrunda och utvärdera workshopen/sessionen	Gå igenom dagens viktigaste punkter, vad som kommer att hända nästa gång ni ses samt avrunda sessionen med en kort utvärdering	10 min

MODUL 1 – TRÄFF 2: GENOMGÅNG AV AKTIVITETERNA

Modul 1 – Träff 2 – Steg 1: Välkomna och introduktion (5-10 minuter)

Det här är andra gången du träffar gruppen och det kan vara bra att koppla an till det ni gjorde sist. Det kan också ha tillkommit någon deltagare som inte kunde vara med förra gången. Därför kan det vara bra att ha lite marginal för presentation av den nya personen och gruppen för den, ta frågor eller funderingar som deltagarna haft sedan sist. Alternativt själv förtydliga något eller ge återkoppling på något som kom fram i utvärderingen du gjorde i slutet av förra sessionen/ workshopen.

Syftet är att

- Välkomna tillbaka alla till träffarna eventuellt någon ny deltagare
- Ge återkoppling på förra träffen, ta eventuella frågor eller förtydliga begrepp, perspektiv, förhållningssätt som ni gick igenom förra gången
- Påminna alla genom att ge en översikt av vad som kommer hända under (t.ex. med diagram/flödesschema på ppt)
 - de 6 gånger ni träffas
 - modul 1
 - den här andra träffen

Ta gärna upp:

- Gruppens regler för konstruktiva samtal som de tog fram under förra gången ni träffades. Påminn dem gärna om att de utvecklade det här dokumentet och sätt upp det någonstans där alla kan se det.

Tänk på

- Se över möjligheterna att möblera så alla kan se dels din presentation, dels varandra.
- Fråga om det är tydligt eller om de har några frågor

Material

- PPT
- Gruppens regler för konstruktiva samtal

Modul 1 – Träff 2 – Steg 2: Hälsa och hälsans bestämningsfaktorer (40 min)

Den här aktiviteten bygger mycket på det som TC brukar prata om och vi har utgått från ert material. Vi har lagt till några interaktiva moment för att behålla formatet av reflektion och gruppdiskussion. Den första delen fokuserar på hälsa och dess bestämningsfaktorer, och efter rasten fokuserar träffen på hur migration kan påverka ens hälsa och välmående.

Syftet är

- Definiera och diskutera hälsa och ohälsa
- Diskutera olika faktorer som kan påverka ens hälsa

Förslag på upplägg:

- **AKTIVITET (3 min):** Börja med att knyta an till där ni avslutade förra träffen, dvs läxan, alla hade att tänka på vad som händer om ens rättigheter inte respekteras? Hör kort efter vad folk har att säga om det.

- Tänk på: att föra diskussionen så att ni landar i slutsatsen att hälsan kan påverkas av hur man blir behandlad. Det kan leda dig in till dagens tema: vad är hälsa och hur påverkas den.
- **AKTIVITET (5 min):** Få en uppfattning om vad gruppen redan vet om det ni ska prata om nu.
 - Förslag: Skapa en quiz genom antingen ett digitalt verktyg (mentimeter tex) eller genom att be folk ställa sig upp om de håller med om svaret. Quizzen hjälper dig att se vilken förkunskap deltagarna har om träffens ämnen. Du kan göra quizet på plats eller digitalt. Visa en fråga i taget och säg att svaren är anonyma (om de är det):
 - Hälsa – gäller endast fysisk hälsa? JA/NEJ.
 - Hälsa – påverkas endast av ens persons gener? JA/NEJ
 - Hälsa – man kan se på en person om den mår dåligt? JA/NEJ
 - Alternativ: Du kan också be deltagarna att fritt associera till ordet hälsa – vad tänker de på när de hör ordet hälsa?
- **INFORMATION/PPT (10 min):** Gå igenom svaren på quizet och visa relevanta definitioner:
 - Definiera hälsa och poängtera att hälsa kan innefatta mycket, inklusive hur man mår i kroppen, i sinnet, till och med kring sin sexualitet.
 - Tänk på: Att kolla om alla hänger med? Är det tydligt? Du kan säga att ni kommer att prata ännu mer just psykisk hälsa och hälsa relaterat till relationer och sexualitet längre fram.
 - Hälsans bestämningsfaktorer - Visa och gå igenom bilden med hälsans bestämningsfaktorer.
 - Tänk på: nämn att migration är en bestämningsfaktor som kan påverka ens hälsa, men att ni kommer prata mer om det efter rasten.
 - Fråga: Har de exempel på situationer när olika faktorer har påverkat ens hälsa. Påminn om att man kan ge exempel utan att bli privat. Ta tid att diskutera olika beteenden och hur de kan påverka ens hälsa.
- **INFORMATION/PPT (10 min):** Gå igenom bilderna i TC:s ppt om fysisk och psykosocial hälsa.
 - Tips: Här kan du länka till det som deltagarna precis har diskuterat (till exempel träna, sömn, näringsrik mat, rutiner etc).
 - Tänk på: Nämn att detta är ett väldigt bra exempel och att det är viktigt att inse att man kan göra mycket som individ för sin hälsa, men samhället kan också göra mycket för att förebygga ohälsa och främja hälsan hos människor.
- **AKTIVITET (6 min):** Samhällets ansvar för hälsan.
 - Förslag: Be gruppen fundera på några exempel på hur samhället kan förbättra människors hälsa och förebygga ohälsa. Diskutera i en stor grupp.
- **INFORMATION/PPT (6 min):** Samhället har också ett ansvar för hälsan. Visa ppt-bild från TC ppt och beskriv hur samhället kan förbättra hälsan.

Tänk på:

- Att alla får möjlighet att prata, fördela ordet jämt.

Material

- Dator
- PPT
- Internet och Mentimeter

Modul 1 – Träff 2 – Steg 3: PAUS (10 min)

Modul 1 – Träff 2 – Steg 4: Migration och Hälsa (40 min)

Den här aktiviteten bygger en del på det som TC brukar prata om och vi har utgått från ert material. Vi har lagt till några interaktiva moment för att behålla formatet av reflektion och gruppdiskussion. Den andra delen fokuserar framför allt på de risker och möjligheter som en migrationserfarenhet kan innebära för hälsan, men även hur bemötandet och omgivningen i Sverige kan påverka ens hälsa och välmående. Eftersom en hel modul (Modul 2, Att må dåligt) kommer att tillägnas psykisk ohälsa kommer denna träff inte vara heltäckande när det gäller psykisk ohälsa utan snarare ge en introduktion som modul 2 kan bygga vidare på.

Syfte är att:

- Reflektera över de möjligheter och risker för hälsan som är förknippade med migrationserfarenheter
- Diskutera olika strategier för att bemöta motgångar/söka stöd

Förslag på upplägg:

- Koppla an till där ni slutade innan rasten – hälsan påverkas av många olika faktorer och migration är en faktor. Innan ni tittar närmare på just interaktionen mellan migration och hälsa, kan ni förtydliga lite vad som menas med migration.
- **AKTIVITET (5 min):** Ta reda på deltagarnas förkunskaper om migration.
 - **Förslag:** Gör en quiz med ca 3-4 sant/falsa påståenden, alternativt "Visste du att...Du kan till exempel ställa frågor kring:
 - Man kan migrera ofrivilligt eller frivilligt (Sant/falskt)
 - Hur många migranter finns det i världen idag?
 - Visste ni att så här många procent lämnade Sverige på 1800-talet och emigrerade till USA bland annat?
 - Hur många bor i Sverige med någon typ av migrationserfarenhet i familjen?
 - Migrationen tar slut när man kommer fram till det land där man vill bosätta sig.
 - Alternativt: ha en reflektionsövning där deltagarna pratar om hur det var att komma till Sverige och hur det känns nu.
- **INFORMATION/PPT (6 min):** Gå igenom svaren efter quizen är klar med hjälp av TC:s ppt med bilder på just de här ämnena (migration är (o)frivillig, migrationsprocessen, ny-i-Sverige diagrammet).
 - **Förslag:** avsluta med en reflektion om hur man vet hur migrationsprocessen ser ut, och att den kan påverka hälsan, fråga om det är något deltagarna känner igen?
- **AKTIVITET (20 min):** Hur migration kan innebära både möjligheter och risker för hälsotillståndet.
 - **Förslag:** Gruppövning (10 min) – dela in deltagarna i grupper och be dem diskutera exempel på när migration påverkar hälsan i en positiv riktning och när den påverkar hälsan i en negativ riktning. Fördela rollerna – en person fördelar ordet och ansvar för att alla andra i gruppen får bidra med något, en annan tar anteckningar och en tredje får återrapportera till stora gruppen.
 - Be gruppen återrapportera till stora gruppen vad de har diskuterat (6 min).
 - Reflektera tillbaka på vad gruppen har sagt, genom att summera i stora drag vad gruppen har sagt (3 min).

- INFORMATION/PPT (4 min): Visa en bild med hänvisning till psykosocialt stöd (enligt TC:s ppt).
 - Ta frågor.
- INFORMATION/PPT (4 min): Diskriminering. Visa en bild med definition av diskriminering och de 7 grunderna för diskriminering i Sverige.
 - Tänk på: att säga att ni kommer gå igenom detta mer under kommande träffar, men att de redan nu vet om att detta kan påverka hälsan, både den fysiska hälsan och hur man mår, alltså den psykiska hälsan.
- Avsluta (2 min) med att återupprepa huvudbudskapet: hur migrationserfarenheter och hur man blir bemött i det nya landet är knuten till flera möjligheter och risker för hälsan. Men att det kan påverka människor på olika sätt – vilket är normalt. Det finns dock stöd att få.

Tänk på:

- Huvudbudskapet är att migrationserfarenheter är knuten till flera möjligheter och risker för hälsan. Migration kan se olika ut och kan påverka människor på olika sätt. Det är helt normalt att bli påverkad, att tycka att det är svårt. Det är det många som gör det oavsett orsak till migrationserfarenheter. Men ens migrationserfarenhet behöver inte definiera en person. Känns det så svårt att man behöver stöd – finns det att få (hänvisa).
- Att uppmuntra deltagarna och ge positiv återkoppling när de har gjort bra ifrån sig.
- Att avsluta genom att säga att ni kommer diskutera de här frågorna i nästa träff – det är stora frågor och man kan behöva prata om dem igen och igen och igen. Det är helt ok. Det är en process.

Material

- Dator
- Powerpoint presentation
- Internet

Modul 1 – Träff 2 – Steg 5: Avrunda, nästa steg och utvärdera (5-6 min)

Sista delen i den andra träffen i modul 1 är att avrunda och snabbt utvärdera vad deltagarna tyckte om det ni gjorde idag. Det här är en möjlighet för dig som ledare att ta reda på vad som funkade bra eller mindre bra, om något behöver förtydligas till nästa gång.

Syfte

- Sammanfatta och utvärdera träffen

Gör så här

- Börja med att sammanfatta vad ni har gjort idag och återupprepa nyckelbegrepp och budskap, dvs att hälsan är bred och påverkas av många olika faktorer, ibland kan man inte alltid se hur folk mår, hälsan påverkas av ens erfarenheter där särskilt migrationserfarenheter kan påverka starkt, det är viktigt med socialt stöd för att klara motgångar.
- Fråga om någon har någon sista fråga innan ni avslutar.
- Nämn kort vad ni kommer diskutera nästa gång, upprepa tid och datum för nästa träff.
- För att utvärdera träffen kan du välja mellan en analog eller en digital aktivitet. Se förslag under punkt 5 Utvärdering.

Material

- Se instruktioner för utvärdering för att se vilka material du behöver (Penna och papper /Dator med internet, din Socrative sida)

--	--	--	--

3.2 Modul 2 – Att må dåligt, psykisk ohälsa, diskriminering och orättvisor

Vi har utvecklat det här metodmaterialet som en guide, vilket gör att du som ledare är fri att anpassa aktiviteterna och tidsåtgången efter varje tillfälle och grupp. Vi rekommenderar dock att ni använder den här ordningen då metodmaterialet är utvecklat så att varje modul bygger vidare på den tidigare.

Den här modulen är utvecklad så att den tar vid där modul 1 slutade, det vill säga med fokus på psykisk ohälsa i relation till migration och bemötandet av omgivningen. Modul 2 fokuserar på definitioner och att fördjupa diskussionen kring hur hälsan påverkas av att utsättas för diskriminering och orättvisor, samt hur både individer och samhällen kan motverka och hantera dåligt mående, psykisk ohälsa, kränkningar och inskränkning av mänskliga rättigheter.

I modul 2 kommer vi jobba med mer olika scenarion eller så kallade "vinjetter" – där deltagarna får ta ställning till olika fiktiva situationer, men som ändå är närliggande deras egna. Detta för att stimulera till diskussion och reflektion på ett annorlunda sätt än att svara på frågor från ledaren.

Den här modulen innehåller två träffar vardera 105 minuter lång inklusive paus. Totalt har vi beräknat att hela modulen tar 3,5 timmar att genomföra.

- Träff 1: Vad är psykisk ohälsa? Psykisk ohälsa och migration (105 min, 2*45 min plus 15 min paus)
- Träff 2: Att må dåligt och uppleva orättvisor (105 min, 2*45 min plus 15 min paus)

Lärandemål för modul 2:

- Definiera psykisk ohälsa och vanligt förekommande symptom relaterade till migration
- Reflektera varför vikten av att känna till psykisk ohälsa och prata om att må dåligt
- Diskutera olika strategier för att hantera psykisk ohälsa
- Definiera rasism och diskriminering och på vilket sätt det kan uttryckas och upplevas
- Reflektera över bemötandets betydelse för individers hälsa
- Diskutera olika strategier för att hantera diskriminering och rasistiskt bemötande

Nedan beskriver vi varje modul i detalj genom följande tre delar:

- 1) översikt - innehåll, syfte, lärandemål, och förberedelser;
- 2) detaljbeskrivning av aktiviteterna;
- 3) förslag på utomstående information som kan användas under sessionen.

Vi har tagit med förslag på hur du kan formulera dig, och ger dig tips på att nämna vissa saker – men detta metodmaterial är en guide och du kan förhålla dig rätt fritt till hur du levererar det, givet att du inte frångår grundprinciperna.

MODUL 2 – TRÄFF 1: PSYKISK OHÄLSA OCH ATT MÅ DÅLIGT

Innehåll

Den här träffen fördjupar sig i frågor om psykisk ohälsa, att må dåligt, i relation till migration bland annat som togs upp i slutet av modul 1. Det återanvänder en del av det material TC redan har om psykisk ohälsa och psykisk hälsa relaterat till migration. Vi har lagt till fler interaktiva moment för att behålla fokus på reflektion och gruppdiskussion. Syftet är dock detsamma, det vill säga att förmedla information om hur migration kan påverka ens psykiska hälsa och välmående, men även att diskutera kännetecken på när man mår dåligt samt gemensamt reflektera över strategier för att hantera och söka stöd för sin psykiska hälsa.

Lärandemål

- Definiera psykisk ohälsa och vanligt förekommande symptom relaterade till migration
- Reflektera varför vikten av att känna till psykisk ohälsa och prata om att må dåligt
- Diskutera olika strategier för att hantera psykisk ohälsa

Syfte

Syftet är att förmedla information om hur migration kan påverka ens psykiska hälsa och välmående, men även att diskutera kännetecken när man mår dåligt samt gemensamt reflektera över strategier för att hantera och söka stöd för sin psykiska hälsa.

Tidsramar:

105 minuter som delas upp i 2*45 minuter med en 10-15 min lång paus. Längre ner finns en översikt över modulen och dess tidsram. Det är uppskattad tid, så det finns utrymme att improvisera beroende på dynamiken i gruppen.

Material:

Dator med PPT, internet och tillgång till Youmos videomaterial och hemsida, en vit tavla, flipchart och pennor, post-it lappar.

Förberedelser:

Läs gärna igenom hela modulen, dvs alla aktiviteter, innan du ger modul 2. Längre ner hittar du en översikt över sessionen (tabell 3) och under tabellen beskrivs alla aktiviteter i detalj.

Översikt av Modul 2 – Träff 1: Vad är psykisk ohälsa? Psykisk ohälsa och migration.

Steg	Aktivitet	Mål	Uppskattad tid
1	Välkomna och Introduktion	Påminn alla snabbt om föregående modul, om de regler gruppen skapade för konstruktiva samtal samt ge en introduktion till modul 2, och en överblick över dagens aktiviteter.	5-10 min
2	Vad är psykisk hälsa?	Definiera psykisk ohälsa och vanligt förekommande symptom relaterade till migration Reflektera kring vikten av att känna till psykisk ohälsa och att prata om att må dåligt	35-40 min
3	PAUS		10 min
4	Hur vet man när man mår dåligt?	Diskutera olika strategier för att hantera psykisk ohälsa	35 min
5	Avsluta och utvärdera	Gå igenom dagens viktigaste punkter, vad som kommer att hända nästa gång ni ses samt avrunda träffen med en kort utvärdering	10 min

MODUL 2 – TRÄFF 1: GENOMGÅNG AV AKTIVITETERNA

Modul 2 – Träff 1 – Steg 1: Välkomna och introduktion (5-10 minuter)

Det här är tredje gången du träffar gruppen och det kan vara bra att börja med att koppla an till det ni gjorde sist och även påminna gruppen om varför ni ses; visa en översikt över den här serien av träffar, vilka moduler ni har gått igenom, vilka som är kvar och vad ni ska göra den här gången och nästa som ni ses. Det kan också ha tillkommit någon deltagare som inte kunde vara med förra gångerna. Därför kan det vara bra att ha lite marginal för presentation av den nya personen och gruppen för den, ta frågor eller funderingar som deltagarna haft sedan sist. Alternativt själv förtydliga något eller ge återkoppling på något som kom fram i utvärderingen du gjorde i slutet av förra modulen.

Syftet är att

- Välkomna tillbaka alla till serien / någon ny deltagare
- Ge återkoppling på förra träffen, ta eventuella frågor eller förtydliga begrepp, perspektiv, förhållningssätt som ni gick igenom förra gången
- Påminna alla genom att ge en översikt av vad som kommer hända under (t.ex. med diagram/flödesschema på ppt)
 - de 6 gånger ni träffas

- modul 1 har avslutats
- att ni nu kommit fram till modul 2
- vad som kommer hända under modul 2
- den här första träffen

Ta gärna upp:

- Gruppens regler för konstruktiva samtal som de tog fram under förra gången ni träffades. Påminn dem gärna om att de utvecklade det här dokumentet och sätt upp det någonstans där alla kan se det.

Tänk på

- Se över möjligheterna att möblera så alla kan se dels din presentation, dels varandra.
- Fråga om det är tydligt eller om de har några frågor

Material

- PPT

Modul 2 – Träff 1 – Steg 2: Vad är psykisk ohälsa? (45 min)

Den här aktiviteten bygger mycket på det som TC brukar prata om och vi har utgått från ert material. Vi har lagt till några interaktiva moment för att behålla formatet av reflektion och gruppdiskussion. I den första delen fördjupar ni er i psykisk ohälsa, definitioner, symptom, samt vissa särskilda psykisk ohälsa som relaterar till migration, och efter rasten kommer ni diskutera mer i detalj hur man kan hantera att må dåligt, vilket stöd man bör söka och vart man kan vända sig.

Syftet är

- Definiera psykisk ohälsa och vanligt förekommande symptom relaterade till migration, reflektera över vikten att prata om psykisk ohälsa

Gör så här

- Börja med att ta vid där ni slutade sist, då diskuterade ni hur migration kan påverka hälsan i positiv och negativ riktning, gruppen gav flera exempel – många handlade om psykisk hälsa. Men vad är psykisk hälsa?
- **AKTIVITET (5 min):** Ta reda på vad gruppen redan kan om psykisk ohälsa
 - Förslag: Fråga gruppen vad de tänker på när de hör ordet psykisk hälsa – skriv upp det de säger på tavlan så du har detta med dig under resten av träffen.
 - Alternativt: gör aktiviteten enskilt/par/alla, som inledde modul 1.
 - TIPS: Du kan alltid hänvisa tillbaka till dessa ord. Det visar också på att du vet att de redan vet en del om psykisk hälsa samt att du är intresserad av vad de vet om det.
- **INFORMATION/PPT (3 min):** Visa definitionen av psykisk hälsa* (se ordlista).
 - Fråga: Vad tycker ni om definitionen? Är det tydligt? Något som är svårt att förstå?
- **AKTIVITET (15 min):** Vikten av att prata om psykisk ohälsa – och hur normer spelar en roll i att antingen främja psykisk hälsa eller förvärra psykisk ohälsa.
 - Förslag: Scenario följd av en gruppdiskussion. Läs upp ett scenario som dels handlar om en person (kan ha olika namn beroende på gruppen du riktar dig till) som inte mår bra, men där omgivningens normer inte riktigt accepterar det. Olika samhällen har

olika syn på psykisk ohälsa – det kan finnas olika normer som kan göra det svårt för människor att söka hjälp – därför är det viktigt att diskutera normer kring psykisk ohälsa. *Hen har olika symptom på att må dåligt (t.ex sover dåligt, blir väldigt arg för ingenting, får svårt att andas, vill inte umgås med sina vänner,). Trots att det går flera veckor utan att läget förändras är det ingen som frågar hur hen har det. Hen berättar heller inte för någon. Inkludera positiva och negativa aspekter av migration och hälsa.*

- Gruppdiskussion:
 - Fråga: Varför tror ni det är så här? Varför berättar hen inte för någon? Varför är det ingen som frågar?
Alternativt: Dela in gruppen i fyra mindre grupper och be varje grupp diskutera frågorna var för sig.
 - Be grupperna återberätta sina slut i stor grupp.
 - Fråga gruppen varför det är viktigt att prata om psykisk hälsa.
 - Avrunda diskussionen med att det är viktigt att prata om psykisk hälsa och hur man mår för att man inte ska känna skam eller må dåligt över att man mår dåligt, då är det mindre sannolikt att man söker hjälp vilket är precis det man kanske behöver göra för att kunna må bättre. Att prata om det med någon man har förtroende för är att förebygga en ond spiral.
- INFORMATION/HEMSIDA: Visa bildspel från Youmo om att må dåligt (10 min):
 - <https://www.youmo.se/en/att-ma-daligt/bildspel-stress-nedstamdhed-angest-ptsd>
 - TÄNK PÅ: läs endast upp delarna som handlar om symptomen. Efter pausen kommer ni fokusera på hur man kan söka stöd.
 - Läs upp det långsamt så alla hänger med.
 - Fråga om något som är svårt att förstå, om det är någon som har någon fråga eller om de har några andra synpunkter.
- INFORMATION/PPT (10 min): Använd TC:s ppt om PTSD och Trauma och visa bilderna fram till och med nostalgi.
- AVRUNDA (2 min) innan pausen, med att säga att det är ok att må dåligt ibland – alla gör det till och från under livet. Det kan vara en normal reaktion på en väldigt jobbig situation. Det som är viktigt att komma ihåg är att man inte ska behöva må dåligt och under en längre tid – det finns hjälp och stöd att få, och det kommer vi prata om efter rasten.

Tänk på

- Det kan vara jobbigt att delta i samtal om att må dåligt och psykisk ohälsa, även om man inte själv pratar så mycket eller berättar om sin egen erfarenhet. Var tydlig med att du vet att det kan vara jobbigt att prata om detta.
- Påminn också om att detta är ett tryggt rum, och ingen behöver dela med sig av något de inte vill säga.

Material

- Dator
- PPT
- Internet
- Youmos hemsida
- White board
- Whiteboard penna

Modul 2 – Träff 1 – Steg 3: PAUS (10 min)

Modul 2 – Träff 1 – Steg 4: Psykisk ohälsa, stöd och hjälp // Hur vet man när man mår dåligt? (40 min)

I den här aktiviteten fördjupar ni er i hur man kan främja psykisk hälsa, vad kan man göra när man mår dåligt, vilket stöd kan man få samt hur man kan hjälpa andra som behöver stöd.

Syfte är:

- Diskutera olika strategier för att hantera psykisk ohälsa.

Gör så här:

- **AKTIVITET (10 min):** Gruppdiskussion: Innan rasten pratade vi om olika symptom, men hur kan man egentligen veta om någon mår dåligt eller har psykisk ohälsa?
 - Dela in gruppen i tre om tre, och låt dem diskutera några exempel på hur man kan veta om någon inte mår bra. Skriv upp en sak per post-it lapp.
 - Alla grupper sätter upp sina lappar på tavlan och återrapporterar till hela gruppen // Alternativt kan de säga idéerna högt och ledaren skriver på tavlan.
 - Summera diskussionen och lägg eventuellt till något om hur det kan ibland vara väldigt svårt att veta hur någon egentligen mår, de kanske är duktiga på att låtsas må bra och prata om annat när man frågar. Det kan vara viktigt att fortsätta fråga, fråga på olika sätt.
- **INFORMATION/YOUMO (10 min):** Reflektera över olika strategier man kan använda sig av för att må bättre, eller söka stöd och hjälp.
 - Börja med att fråga vad deltagarna själva brukar göra när de inte mår så bra?
 - Titta på Youmos video med tips om hur man kan må bättre. <https://www.youmo.se/att-ma-daligt/film-tips-for-att-ma-bra/>
 - Efter videon, fråga vad de tyckte om videon, var något som var svårt att förstå?
 - Fråga gruppen vilket tips de tyckte var viktigast, samt vilket tips som är svårast att följa?
- **AKTIVITET (10min):** Återvänd till scenariot innan rasten. Personen berättar till slut för en vän att hen inte mår bra. Vad händer nu?
 - Be gruppen komma med tips, hur ska ni hjälpa hen?
 - Vad tror ni personen behöver?
 - Vad händer om personen inte vill ha hjälp?
- **INFORMATION/PPT (10 min):** Avsluta träffen med att lista olika ställen dit man kan vända sig om man behöver råd, stöd eller hjälp. Visa också hemsidor som kan vara bra att känna till. Visa även Youmos sidor om var och hur man söker vård, dels på ungdomsmottagning, dels som papperslös/asylsökande. <https://www.youmo.se/att-ta-hjalp/>

Modul 2 – Träff 1 – Steg 5: Avrunda, nästa steg och utvärdera (5-6 min)

Sista delen i den första träffen i modul 2 är att avrunda och snabbt utvärdera vad deltagarna tyckte om träffen. Det här är en möjlighet för dig som ledare att ta reda på vad som funkade bra eller mindre bra, om något behöver förtydligas till nästa gång.

Syfte

- Sammanfatta och utvärdera sessionen

Gör så här

- Börja med att sammanfatta vad ni har gjort idag och återupprepa nyckelbegrepp och budskap.
Var inte rädd för att be om hjälp eller stöd.
- Fråga om någon har någon sista fråga innan ni avslutar.
- Nämn kort vad ni kommer diskutera nästa gång, upprepa tid och datum för nästa träff.
- För att utvärdera sessionen kan du välja mellan en analog eller en digital aktivitet. Se förslag under punkt 5. Utvärdering.
- Material
- Se instruktioner för utvärdering för att se vilka material du behöver (Penna och papper /Dator med internet, din Mentimeter sidan)

--	--	--	--

MODUL 2 – TRÄFF 2: ATT MÅ DÅLIGT, DISKRIMINERING & ORÄTTVISOR

Innehåll

Den här träffen fördjupar sig i frågor om orättvisor och diskriminering i relation till hälsa.

Lärandemål

- Definiera diskriminering och på vilket sätt det kan uttryckas och upplevas
- Reflektera över bemötandets betydelse för och hur det kan påverka individers hälsa
- Diskutera olika strategier för att hantera orättvisor och diskriminering

Syfte

Syftet är att lyfta orättvisors och diskrimineringens roll för hälsan och ens välmående, samt gemensamt reflektera över strategier för att hantera orättvisor och diskriminering.

Tidsramar:

105 minuter som delas upp i 2*45 minuter med en 10 min lång paus. Längre ner finns en översikt över modulen och en uppskattad tidsram. Det är uppskattad tid, så det finns utrymme att improvisera beroende på dynamiken i gruppen.

Material:

Dator med PPT, internet och tillgång till Youmos videomaterial och hemsida, mentimeter, en vit tavla, post-it lappar.

Förberedelser:

Läs gärna igenom hela modulen, det vill säga alla aktiviteter, innan du ger modul 2. Längre ner hittar du en översikt över sessionen (tabell 3) och under tabellen beskrivs alla aktiviteter i detalj.

Översikt över modul 2 – träff 2: Att må dåligt och uppleva orättvisor (105 min på 5 steg)

Steg	Aktivitet	Mål	Uppskattad tid
1	Välkomna och Introduktion	Påminn alla snabbt om föregående modul, om de regler gruppen skapade för konstruktiva samtal samt ge en introduktion till dagens aktiviteter.	5 min
2	Vad menar vi med orättvisor och diskriminering?	Definiera diskriminering och på vilket sätt det kan uttryckas och upplevas Reflektera över bemötandets betydelse för och hur det kan påverka individers hälsa	40 min
3	PAUS		10 min
4	Vad gör man när man blir diskriminerad och utsätts för orättvist behandlade?	Reflektera olika strategier för att hantera diskriminering och rasistiskt bemötande	35 min
5	Avsluta och utvärdera	Gå igenom dagens viktigaste punkter, vad som kommer att hända nästa gång ni ses samt avrunda sessionen med en kort utvärdering	10 min

MODUL 2 – TRÄFF 2: GENOMGÅNG AV AKTIVITETERNA

Modul 2 – Träff 2 – Steg 1: Välkomna och introduktion (5-10 minuter)

Det här är fjärde gången du träffar gruppen och det kan vara bra att börja med att koppla an till det ni gjorde sist, visa en översikt över den här serien av träffar, vilka moduler ni har gått igenom, vilka som är kvar, vad ni gjorde sist ni sågs, och vad ni ska göra den här gången. Därför kan det vara bra att ha lite marginal för presentation av den nya personen och gruppen för den, ta frågor eller funderingar som deltagarna haft sedan sist. Alternativt själv förtydliga något eller ge återkoppling på något som kom fram i utvärderingen du gjorde i slutet av förra modulen.

Syftet är att

- Välkomna tillbaka alla till serien
- Ge återkoppling på förra träffen, ta eventuella frågor eller förtydliga begrepp, perspektiv, förhållningssätt som ni gick igenom förra gången
- Påminna alla genom att ge en översikt av vad som kommer hända under (t.ex. med diagram/flödesschema på ppt)
 - de 6 gånger ni träffas
 - modul 1 har avslutats
 - vad ni gjorde förra gången modul 2
 - den här träffen

Ta gärna upp:

- Gruppens ramar för konstruktiva samtal som de tog fram under förra gången ni träffades. Påminn dem gärna om att de utvecklade det här dokumentet och sätt upp det någonstans där alla kan se det.

Tänk på

- Se över möjligheterna att möblera så alla kan se dels din presentation, dels varandra.
- Fråga om det är tydligt eller om de har några frågor

Material

- Dator
- PPT
- Projektor

Modul 2 – Träff 2 – Steg 2: Vad menar vi med diskriminering, rasism och normer (45 min)

Den här delen fokuserar på diskriminering och orättvisor och hur det kan påverka ens mående och hälsa.

Syfte är:

- Definiera diskriminering och på vilket sätt det kan uttryckas och upplevas
- Reflektera över bemötandets betydelse för individers hälsa

Gör så här:

- **AKTIVITET (5 min):** Ta reda på vad deltagarna redan kan om diskriminering
 - Förslag: Vad tänker deltagarna på när de hör diskriminering? Samla alla idéerna på tavlan så kan du plocka upp dem, hänvisa till dem under resten av dagens träff.
 - Alternativt använd mentimeter för att göra ett anonymt word cloud om digitala verktyg fungerar.
- **INFORMATION/VIDEO/PPT (15 min):** Visa YOUMOs video om diskriminering. Avsluta med att visa en ppt bild med de sju diskrimineringsgrunderna* (se ordlista).
Fråga: har ni några frågor? Är det något som är otydligt eller konstigt?
 - Reflektionsfråga: Vad tänker ni kring de här principerna?
 - Reflektionsfråga: Hur tror ni det påverkar en att utsättas för diskriminering? Hur påverkas till exempel ens hälsa?

Alternativt: Visa filmen "Röster om diskriminering" från Diskrimineringsombudsmannen (DO), som arbetar för ett samhälle fritt från diskriminering. I filmen berättar 7 personer om sina upplevelser av diskriminering. Varje berättelse representerar en av de sju diskrimineringsgrunderna som finns i diskrimineringslagen. Berättelserna är konstruerade efter flera autentiska händelser. [Röster om diskriminering \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

- **AKTIVITET (10 min):** Be deltagarna ställa sig längs med väggen där ena sidan representerar "håller med" och den andra "håller inte med". Läs upp ett påstående, be deltagarna ta ställning genom att ställa sig längs linjen. Diskutera hur de tänker. Eventuellt kom med kompletterande information om och när det behövs (framförallt gällande intersektionalitet och omedvetna fördomar). Förslag till påståenden:
 - Om man själv har blivit diskriminerad kan man själv inte diskriminera andra
 - Även om man inte menar något illa, kan ens beteende diskriminera andra
 - Är det okej att ha fördomar om andra?
 -
- **AKTIVITET (10 min):** Avslutande gruppdiskussion – varför har vi fördomar om andra?
 - **TIPS:** om det är svårt att få igång diskussionen kan du följa upp med några frågor:
 - Är det för att vi är rädda för det som är annorlunda?
 - För att fördomar mot andra gör oss starkare?
 - För att det är viktigt att få tillhöra en speciell grupp

Tänk på:

- Ett viktigt budskap är att alla kan diskriminera, man kan både vara utsatt för diskriminering i ett sammanhang och diskriminera andra i andra sammanhang. Man kan ibland också vara dubbelt utsatt, både utsatt för diskriminerande behandling pga sin könsidentitet och sin hudfärg samtidigt.
- Du kan alltid hänvisa tillbaka till den förkunskap och ord som deltagarna har om dagens ämne. Det visar också på att du vet om att de redan vet en del om diskriminering samt att du är intresserad av vad de vet om det.

- Glöm inte att hänvisa till gruppens ramar för goda samtal ifall det behövs.

Material:

- Dator
- Internet
- Youmos hemsida
- PPT
- Menti eller post-it lappar

Modul 2 – Träff 2 – Steg 3: PAUS (10 min)

Modul 2 – Träff 2 – Steg 4: Vad gör man när man blir diskriminerad och utsatt för orättvisor? (35 min)

Den här delen fokuserar på diskriminering, rasism och orättvisor och vilka strategier man kan använda sig av dels när man själv blir utsatt, eller när man bevittnar någon annan blir utsatt.

Syfte är:

- Diskutera olika strategier för att hantera diskriminering och rasistiskt bemötande

Gör så här:

- **AKTIVITET (10 min):** Diskussion med hela gruppen - Ta reda på vad deltagarna redan har för strategier för att hantera situationer när man själv har varit med om orättvisor.
 - Vad har funkat bra? Vad har fungerat mindre bra? Varför, varför inte?
- **AKTIVITET (10 min):** Scenario/Vinjett – Ali blir utsatt, och Sara står bredvid och bevittnar.
 - Dela in gruppen igen i bikupor och be dem diskutera – Vad ska Sara göra?
 - Be grupperna dela vad de tycker Sara borde göra.
 - Avsluta med att visa Expo och MUCFs hemsida om hur man bemöter rasism: <https://expo.se/2020/03/s%C3%A5-bem%C3%B6ter-du-rasism> alternativt från UMO <https://www.umo.se/vald-och-krankningar/diskriminering/om-du-blir-utsatt-for-rasism/>
- **INFORMATION/HEMSIDA (10 min):** Läs igenom UMOs hemsida om diskriminering och var man kan få stöd: <https://www.umo.se/vald-och-krankningar/diskriminering/vad-ar-diskriminering/>
 - Tänk på: man kan dels lagföra, man kan dels behöva stöd av personer som har samma erfarenhet och inte ifrågasätter dig och ditt perspektiv.
 - Här finns en lista på bra organisationer man kan kontakta: <https://www.umo.se/atta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta/hjalp-om-du-har-fragor-om-vald-och-krankningar/>
 - <https://www.umo.se/vald-och-krankningar/diskriminering/>

Tänk på:

- Huvudbudskapet är att det aldrig är den utsatta personens fel att bli utsatt för rasism. Det är de som utsätter hen som gör fel.
- Det är viktigt att stå upp mot orättvisor, även om man är vittne och inte blir utsatt själv

Material:

- Dator
- Internet
- Youmos / UMO hemsida
- PPT

Modul 2 – Träff 2 – Steg 5: Avrunda, nästa steg och utvärdera (5-6 min)

Sista delen i den andra träffen i modul 2 är att avrunda och snabbt utvärdera vad deltagarna tyckte om träffen. Det här är en möjlighet för dig som ledare att ta reda på vad som funkade bra eller mindre bra, om något behöver förtydligas till nästa gång.

Syfte

- Sammanfatta och utvärdera träffen

Gör så här

- Börja med att sammanfatta vad ni har gjort idag och återupprepa nyckelbegrepp och budskap.
- Fråga om någon har någon sista fråga innan ni avslutar.
- Nämn kort vad ni kommer diskutera nästa gång, upprepa tid och datum för nästa träff.
- För att utvärdera sessionen kan du välja mellan en analog aktivitet (Se 1-minute paper, appendix) eller en digital aktivitet.

- Material
- Se instruktioner för utvärdering för att se vilka material du behöver (Penna och papper /Dator med internet, din Socrative sida)



3.3 Modul 3 – Rättigheter, relationer, kärlek och gränser

Syftet med den här modulen är att främja sunda och hälsosamma kärleksrelationer, inklusive sexuella relationer. Det innebär relationer som bygger på ömsesidighet, respekt för varandra, öppen kommunikation och omtanke. Dessa relationer är fria från tvång, manipulation, kontroll, hot och alla sorters våld. För att ha dessa sorters relationer behövs en viss insikt om sig själv, sina egna behov, och förväntningar, men också information om vad som inte är respektfullt beteende i en relation. Det är viktigt att få perspektiv på beteenden och information om vad som gäller enligt lagen, men också vad som gäller utifrån de mänskliga rättigheterna. Det innebär i sin tur att unga vuxna blir medvetna om när andra eventuellt går över deras gräns, och när deras mänskliga rättigheter inte respekteras. Modulen kommer därför börja med att diskutera normer och förväntningar på kärleksrelationer utifrån kön, för att sedan reflektera kring vad relationer i sig innebär, inklusive vänskapsrelationer – vad är en relation? Träff två fokuserar sedan på intima relationer, samtycke och ömsesidighet för att främja god sexuell hälsa.

Sexuell hälsa kan i enlighet med WHO:s definition beskrivas som "ett tillstånd av fysiskt, känslomässigt, mentalt och socialt välbefinnande i förhållande till sexualiteten" – vilket inte bara innebär avsaknad av sjukdom och skada. Sexuell hälsa kräver ett positivt och respektfullt förhållningssätt till sexualiteten och sexuella förhållanden, såväl som möjligheten att ha njutbara och säkra sexuella upplevelser, som är fria från tvång, diskriminering och våld (WHO, RFSU). För att människor ska kunna ha sexuell hälsa och välbefinnande behöver de ha tillgång till omfattande information av god kvalitet om sex och sexualitet. De behöver ha kunskap om de risker de kan möta och utsatthet för negativa konsekvenser av oskyddat sex, men också tillgång till sexuell hälsovård samt ha möjlighet att leva i en miljö som bekräftar och främjar sexuell hälsa.

Sexuella hälsorelaterade frågor är omfattande och inkluderar sexuell läggning och könsidentitet, sexuella uttryck, relationer och njutning. De inkluderar också negativa konsekvenser eller tillstånd som infektioner som HIV, sexuellt överförbara infektioner, cancer och infertilitet, oavsiktlig graviditet och abort, men också sexuell dysfunktion, sexuellt våld och kvinnlig könsstympning.

Den här modulen är utvecklad så sätt att den vidareutvecklar några av de teman som redan kommit upp i tidigare moduler, framför allt sociala normer i relation till kärlek och vänskap, men också rätten till sin kropp och vikten av att respektera sin egen och andras gränser. De frågor som modul 3 tar upp överlappar med varandra, och ordningen kan kännas onaturlig. Oavsett vilken ordning man tar dem i, är det viktigt att du som ledare lägger tid på att diskutera könsnormer och könsroller, relationer och samtycke. I modul 3 kommer ni jobba med olika typer av övningar där deltagarna får ta ställning till olika påståenden för att stimulera diskussion och reflektion på ett nytt sätt än att svara på frågor från ledaren.

Den här modulen innehåller två träffar vardera 105 minuter lång inklusive paus. Totalt har vi beräknat att hela modulen tar 3,5 timmar att genomföra. Tänk på att den här modulen är den sista ni har tillsammans med gruppen. Därför har vi avsatt extra lång tid för att utvärdera serien träffar i slutet av Träff 2.

- Träff 1: Normer och relationer (105 min, 2*45 min *45 min plus 15 min paus)
- plus 15 min paus)
- Träff 2: Rättigheter, kärlek och gränser (105 min, 2

Lärandemål för modul 3:

- Reflektera kring könsnormer och könsroller i nära relationer och hur dessa kan förändras över tid, länder och kulturer.
- Diskutera olika strategier för att få nya vänner av motsatt kön, skapa nya relationer i nya sammanhang, inklusive att bli avvisad och diskriminerad
- Definiera samtycke och reflektera över ömsesidighet
- Diskutera sexuella rättigheter och rätten till sin egen kropp
- Reflektera över olika strategier för att respektera och kommunicera sina egna samt förstå och respektera andras gränser

Nedan beskriver vi varje modul i detalj genom följande tre delar:

- 1) översikt - innehåll, syfte, lärandemål, och förberedelser;
- 2) detaljbeskrivning av aktiviteterna;
- 3) förslag på utomstående information som kan användas under sessionen.

Vi har tagit med förslag på hur du kan formulera dig, och ger dig tips på att nämna vissa saker – men detta metodmaterial är en guide och du kan förhålla dig rätt fritt till hur du levererar det, givet att du inte frångår grundprinciperna.

MODUL 3 – TRÄFF 1: KÖNSNORMER OCH RELATIONER

Innehåll

Den här träffen fördjupar sig i frågor som rör den sociala aspekten av hälsa. Relationer är oerhört viktiga för människors välmående och utan dem kan man uppleva djup ensamhet och en känsla av isolering. Däremot är det inte alltid enkelt att få vänner och skapa nya relationer i ett nytt samhälle. Forskning har visat att det kan vara svårt att få vänner och träffa någon att bli tillsammans med som ny i Sverige. För många är de sociala koderna för att ta kontakt, få vänner och intima relationer otydliga och annorlunda i Sverige än i många andra länder. Många svenskar upplevs som restriktiva eller ointresserade av nya kontakter, vilket kan leda till att den som söker kontakt upplevs som "påstridig och jobbig" (Youmo, sid 550, 2018). Dessutom kan människor som kommer till Sverige vara ovana vid att killar och tjejer umgås tillsammans utan att vara släkt eller ha en formell relation. Med det sagt, finns det fortfarande normer för hur man umgås i Sverige över könsgränserna, hur man ska bete sig för att inte vara för intim. Trots att det inte är lika uppdelat som på andra ställen kan det finnas särskilda förväntningar på killar vs tjejer. Det uppstår många frågor som unga personer behöver reda ut; hur gör man egentligen för att få nya vänner? Hur ska man tänka? Vad ska man förvänta sig?

Lärandemål

- Reflektera kring könsnormer och könsroller i relationer och hur dessa kan förändras över tid och kulturgränser
- Diskutera olika strategier för att få nya vänner och skapa nya relationer i nya sammanhang
- Diskutera olika strategier för att hantera att bli avvisad och diskriminerad i kontaktsökande

Syfte

Syftet är att reflektera kring normer och relationer, hur normer eller koder kan påverka relationer, samt hur normer kan förändras över tid och geografiska gränser. Syftet är också att gemensamt diskutera olika strategier för att dels skapa nya relationer, dels hantera avvisning och diskriminering i kontaktsökande.

Tidsramar

105 minuter som delas upp i 2*45 minuter med en 10 min lång paus. Längre ner finns en översikt över modulen och en uppskattad tidsram. Det är uppskattad tid, så det finns utrymme att improvisera beroende på dynamiken i gruppen.

Material

Dator med PPT, internet och tillgång till YOUMOs videomaterial och hemsida, mentimeter, en vit tavla, post-it lappar.

Förberedelser

Läs gärna igenom hela modulen, det vill säga alla aktiviteter, innan du ger modul 3. Längre ner hittar du en översikt över träffen (tabell 3) och under tabellen beskrivs alla aktiviteter i detalj.

Översikt över Modul 3 – Träff 1: Könsnormer och relationer

Steg	Aktivitet	Mål	Uppskattad tid
1	Välkomna och Introduktion	Påminn alla snabbt om föregående modul, om de regler gruppen skapade för konstruktiva samtal samt ge en introduktion till modul 3 och dagens aktiviteter	6 min
2	Könsnormer förändring	Reflektera kring könsnormer och könsroller och hur de kan förändras	40 min
3	PAUS		10 min
4	Relationer i nya samhällen	Diskutera olika strategier för att skapa nya relationer i nya sammanhang Diskutera olika strategier för att hantera att bli avvisad och diskriminerad i kontaktsökande	35 min
5	Avsluta och utvärdera	Gå igenom dagens viktigaste punkter, vad som kommer att hända nästa gång ni ses samt avrunda sessionen med en kort utvärdering	10 min

MODUL 3 – TRÄFF 1: GENOMGÅNG AV AKTIVITETERNA

Modul 3 – Träff 1 – Steg 1: Välkomna och introduktion (6 minuter)

Det här är femte gången du träffar gruppen och det kan vara bra att börja med att koppla an till det ni gjorde sist, visa en översikt över den här serien av träffar, vilka moduler ni har gått igenom och vad ni gjorde sist. Ge sedan en presentation över Modul 3 och vad ni ska göra den här gången och nästa. Ta gärna frågor eller funderingar som deltagarna kanske har haft sedan ni sågs sist. Alternativt kan du själv förtydliga något eller ge återkoppling på något som kom fram i utvärderingen du gjorde i slutet av förra modulen.

Syftet är att

- Välkomna tillbaka alla till serien
- Ge återkoppling på förra träffen, ta eventuella frågor eller förtydliga begrepp, perspektiv, förhållningssätt som ni gick igenom förra gången
- Påminna alla genom att ge en översikt (t.ex. med diagram/flödesschema på ppt) av vad som har hänt och vad som kommer hända under...:
 - ...de 6 gånger ni träffas
 - ...modulerna 1 och 2 har avslutats
 - ...översikt över modul 3
 - ...den här gången

Ta gärna upp:

- Gruppens ramar för konstruktiva samtal som de tog fram under förra gången ni träffades. Påminn dem gärna om att de utvecklade det här dokumentet och sätt upp det någonstans där alla kan se det.

Tänk på

- Se över möjligheterna att möblera så alla kan se dels din presentation, dels varandra.
- Fråga om det är tydligt eller om de har några frågor

Material

- Dator
- PPT
- Gruppens ramar för konstruktiva samtal

Modul 3 – Träff 1 – Steg 2. Könsnormer & könsroller i förändring (40 min)

Den här delen handlar om normer kring intima och nära relationer i livet.

Syfte är:

- Reflektera kring könsnormer och könsroller (exempelvis maskuliniteter och femininiteter) och hur de kan förändras över tid och över geografiska gränser

Gör så här:

- PPT/PRESENTATION (15 min): Presentera begreppet könsnormer och beskriva vad som kännetecknar genus. Innehållet i bilderna kan vara följande:
 - **Bild 1.** Vad är könsnormer?
 - Könsnormer är vedertagna uppfattningar om hur kvinnor och män bör bete sig och agera i ett givet samhälle. Till exempel
 - Vem gör vad? (ta hand om barnen, arbeta, studera).
 - Vem fattar besluten? (vad ska man köpa? vart ska man åka?, med vem kan jag vara vän eller ha som partner?)
 - Könsnormer kan påverka hur flickor och pojkar beter sig och det kan påverka hur människor skapar relationer, både vänskaps- och kärleks- eller intima relationer.
 - Könsnormer ändras beroende på var du befinner dig, och de förändras över tid. För många år sedan fick kvinnor till exempel inte arbeta, men nu får de det!
 - **Bilder två-tre.** I den andra bilden kan du lägga till en aktivitet som syftar till att förstå vad eleverna har för uppfattning om vad som kännetecknar att vara man eller kvinna. Detta är en bra utgångspunkt för att jämföra olika synpunkter.
 - **Bild två:** Ställ följande öppna fråga till deltagarna: "Vilka ord kommer ni att tänka på när ni tänker på män och manligt beteende?" Ge dem 5 minuter att svara individuellt. Detta kan göras genom Mentimeter eller med hjälp av klisterlappar och en whiteboard. I grupp, reflektera över likheter och skillnader mellan svaren.
 - **Bild tre:** Ställ följande öppna fråga till deltagarna "vilka är ord kommer ni att tänka på när ni tänker på kvinnor och feminina beteenden?" Ge dem 5 minuter att svara individuellt. Detta kan göras genom Mentimeter eller med hjälp av klisterlappar och en whiteboard. I grupp, reflektera över likheter och skillnader mellan svaren.
- Reflektera tillsammans med eleverna över hur deras förståelse av maskuliniteter och femininiteter kan påverka andra och dem själva. Finns det några förväntningar på maskulinitet av femininitet som kan vara skadliga för dem? Till exempel att vara tuff eller hård för att bevisa att du är en man?

- **AKTIVITET: Fyra Hörn (15 min)**

Beskriv övningen – du kommer säga ett par påståenden och du vill att deltagarna ska ta ställning till påståendet. Först ska deltagarna ta ställning till påståendet enligt hur de tänkte innan de kom till Sverige. Och sedan ska de ta ställning i enlighet med hur de tänker nu. Varje hörn representerar ett svarsalternativ, a) håller helt med, b) håller delvis med, c) håller inte med och d) vet inte.

Syftet är att kunna få syn på sina egna förväntningar och diskutera eventuella konsekvenser för goda relationer, hälsa och mänskliga rättigheter.

För att hålla er till tiden rekommenderas att ta 4-5 påståenden

- **Förslag på påståenden:**

- i. Självklart ska kvinnor arbeta utanför hemmet om de vill och kan.
- ii. Det är männen som ska fatta de viktiga besluten i hemmet.
- iii. Män kan använda våld för att få respekt.
- iv. En kvinna som visar att hon är intresserad av att ha sex ses om vulgär och uppför sig illa.
- v. Kvinnor och män borde ha lika mycket makt när det gäller att fatta beslut i relationen
- vi. Homosexuella män är inte riktiga män.
- vii. En kvinna bör tolerera våld i hemmet för att hålla ihop familjen.
- viii. En man borde alltid ha sista ordet i beslut som rör hans flickvän.
- ix. Om en kille har en flickvän eller fru borde han veta var hon befinner sig hela tiden.
- x. Flickvän och pojkvän borde bestämma tillsammans när de ska ha sex.
- xi. Självklart ska männen ta ut en jämlik del av föräldraledigheten och vara hemma med småbarnen.
- xii. Det som utmärker en bra kvinna, är att hon gifter sig, får barn och blir mamma.
- xiii. Som tjej ska man inte ha kärleksrelationer innan man gift sig.

- **Varva övningen med följdfrågor, enligt förslag:**

- i. Be deltagarna motivera sitt ställningstagande, varför har de ställt sig där de står

- ii. Om de inte håller med om påståenden som främjar respekt för mänskliga rättigheter och hälsa, kan du ställa följdfrågor som "vad tror ni det finns för risker och konsekvenser av att tänka eller bete sig så här?"
 - iii. Du kan fråga om de kan berätta mer om vad de själva har upplevt för förändringar i normer – varför placerar de sig annorlunda på de olika svarsalternativen?
 - iv. Du kan också fråga om de tror att personers åsikter påverkar beteenden?
- **Tänk på:** att deltagarna inte behöver ha ändrat åsikt.
 - **AVSLUTA MED ATT FÖRKLARA HUVUDBUDSKAPET: (5 min)**
 - I. Fråga deltagarna varför det är viktigt att reflektera och diskutera könsnormer och roller?
 - II. Visa definitionen på jämställdhet och rätten att själv bestämma över sin kropp och att det är viktigt att hur man beter sig
 - III. Huvudbudskapet är: sociala koder och förväntningar är viktiga för att de kan påverka beteenden, inklusive beteenden som kan vara skadliga. Därför är det viktigt att kritiskt reflektera över sina egna förhållningssätt för att förstå om de kan bidra till skadligt beteende.

Material

- I. • Dator
- II. • Projektor
- III. • PPT

Modul 3 – Träff 1 – Steg 3: PAUS (10 min)

Modul 3 - Träff 1 – steg 4. Relationer i nya sammanhang (40 min).

Hur är det att skapa nya relationer i ett nytt land? I Sverige? Vilka typer av relationer är särskilt viktiga?

Syfte:

- Diskutera olika strategier för att skapa nya relationer i nya sammanhang
- Diskutera olika strategier för att hantera att bli avvisad och diskriminerad i kontaktsökande

Gör så här:

- **AKTIVITET:** Gruppdiskussion - Genus, maskulinitet, femininitet och relationer (20 min)
 - Ta reda på hur deltagarna ser på relationer: Dela in deltagarna i mindre grupper (bikupor) och be dem diskutera under 5 minuter **hur de brukar skapa olika typer av relationer, vänskap och kärleksrelationer**. Är det de själva som tar initiativ? Eller väntar de på att någon annan ska göra det? Vad brukar de göra för att ta kontakt? Skiljer det sig från hur de brukade göra innan de kom till Sverige? Eller skiljer det sig beroende på vilken typ av människa man söker kontakt med, om man pratar samma språk, har gemensamma kulturella referensramar förutom de svenska? Etc. Be varje grupp dela med sig av sin diskussion i den stora gruppen.
 - Sammanfatta det som kommit fram i diskussionen och avsluta med huvudbudskapet att de redan gör mycket för att skapa relationer, och att det är naturligt att det finns skillnader mellan hur man själv fungerar i olika sammanhang. Det viktiga är att vara öppen inför att det finns olika sätt att göra, att det kan vara en process, och att det kan bli bättre över tid.
- **INFORMATION:** Film – visa Youmofilmen Hur blir man tillsammans med någon? (2 min)
- **AKTIVITET:** gruppdiskussion om filmen (10 min)
 - Fråga vad de tyckte om förslagen?
 - Ställ följdfrågor för att leda in diskussionen på strategier för att hantera att bli avvisad; t.ex. Hur vet man om den andra är intresserad tillbaka? Vad gör man om den andra inte verkar intresserad?
 - Avslutande budskap: Gå igenom en lista med tips på vad som är ok att göra och vad som absolut inte är ok att göra: exempelvis är det inte ok att tjata, eller insistera efter att personen har sagt nej - det är att trakassera någon. Det är heller inte ok att skicka presenter efter presenter och skuldsätta någon i att ses – det är manipulation. Inte heller ska man behöva slåss för att visa att man duger för någon.
- **AVSLUTA MED HUVUDBUDSKAPET:** det finns ingen korrekt mall för hur exakt man ska göra, men det är viktigt att känna efter vad som är viktigt för en själv, och lyssna på och respektera det som andra vill.

Tänk på

- Frågor kring religion kan komma upp. Vi är införstådda med att religion kan komma upp i dessa diskussioner, men i det här materialet går vi inte på det i detalj. Ett tips är att vända frågan till en diskussion om religionsfrihet. Dvs, att om man själv ska ha möjlighet att leva efter sin religion, måste andra få leva efter sin. Det betyder också att man är fri att inte ha en religion om man inte vill. Oavsett, måste man respektera andras val och andra måste respektera ditt val. Men ingen kan tvingas att leva likadant som den andra.

- Frågor kring sexuell läggning och könsuttryck eller identitet kan komma upp.
- Vad har du själv för perspektiv på normer, relationer och kärlek? Youmo skriver (sid 56, 2018)
”Hur kan kärlek kännas, hur ska det uttryckas, och vilka kan bli ihop med varandra? Tänker du att det bara är vuxna som kan känna riktigt kärlek?”

Material:

- Dator
- Powerpoint
- Internet
- Film
- Vit tavla
- Pennor för den vita tavlan

Modul 3 – Träff 1 – Steg 5: Avrunda, nästa steg och utvärdera (5-6 min)

Sista delen i den första träffen i modul 3 är att avrunda och snabbt utvärdera vad deltagarna tyckte om träffen. Det här är en möjlighet för dig som ledare att ta reda på vad som funkade bra eller mindre bra, om något behöver förtydligas till nästa gång.

Syfte

- Sammanfatta och utvärdera träffen

Gör så här

- Börja med att sammanfatta vad ni har gjort idag och återupprepa nyckelbegrepp och budskap.
- Fråga om någon har någon sista fråga innan ni avslutar.
- Nämn kort vad ni kommer diskutera nästa gång, upprepa tid och datum för nästa träff.
- För att utvärdera sessionen kan du välja mellan en analog eller digital aktivitet. Se förslag under punkt 5 Utvärdering.
- Material
- Se instruktioner för utvärdering för att se vilka material du behöver (Penna och papper /Dator med internet).



MODUL 3 - TRÄFF 2: RÄTTIGHETER, KÄRLEK OCH GRÄNSER

Innehåll

Den här träffen fördjupar sig i frågor som rör den mest intima hälsan och relationer. Materialet grundar sig på en positiv inställning till sexualitet och sex, inklusive att kunna prata om dessa frågor utan att känna skam eller skuld, vilken är en förutsättning för att kunna uppnå hälsa och välmående. Youmo skriver (sd 66) att "[f]ör dig som samtalar om sex i grupp är det viktigt att förklara varför ni ska göra det, exempelvis att alla har rätt till sexualundervisning enligt internationella överenskommelser och att man behöver kunskap för att kunna fatta hälsosamma beslut [samt att] Sveriges riksdag har bestämt att alla elever ska ha undervisning om sådant som rör kropp, hälsa, sexualitet och relationer." Men det är samtidigt viktigt att vara tydlig med vad som är övergrepp, diskriminering och våld.

Lärandemål

- Definiera samtycke och reflektera över ömsesidighet i nära relationer
- Diskutera sexuella rättigheter och rätten till sin egen kropp
- Reflektera över olika strategier för att respektera och kommunicera sina egna samt förstå och respektera andras gränser i intima relationer

Syfte

Syftet är att reflektera kring kärlek och gränser, inklusive sexuella relationer, rättigheter, samtycke och ömsesidighet. Syftet är också att gemensamt diskutera olika strategier för att respektera och kommunicera sin egen gräns, men även att respektera och lyssna in andras gränsdragningar i nära relationer.

Tidsramar

105 minuter som delas upp i 2*45 minuter med en 10 min lång paus. Längre ner finns en översikt över modulen och en uppskattad tidsram. Det är uppskattad tid, så det finns utrymme att improvisera beroende på dynamiken i gruppen.

Material

Dator med PPT, internet och tillgång till Youmos videomaterial och hemsida, mentimeter, en vit tavla, post-it lappar.

Förberedelser

Läs gärna igenom hela modulen, det vill säga alla aktiviteter, innan du ger modul 3. Längre ner hittar du en översikt över träffen (tabell 3) och under tabellen beskrivs alla aktiviteter i detalj.

Översikt över Modul 3 – Träff 2: Kärlek och gränser

Steg	Aktivitet	Mål	Uppskattad tid
1	Välkomna och Introduktion	Påminn alla snabbt om föregående träff, om de regler gruppen skapade för konstruktiva samtal samt ge en introduktion till dagens aktiviteter	6 min
2	Sexuella rättigheter, kärlek och gränser I	Definiera samtycke och reflektera över ömsesidighet i nära relationer Diskutera sexuella rättigheter och rätten till sin egen kropp	40 min
3	PAUS		10 min
4	Sexuella rättigheter, kärlek och gränser II	Reflektera över olika strategier för att respektera och kommunicera sina egna samt förstå och respektera andras gränser i intima relationer	30 min
5	Avsluta och utvärdera	Gå igenom dagens viktigaste punkter, vad som kommer att hända nästa gång ni ses samt avrunda sessionen med en kort utvärdering	15 min

MODUL 3 – TRÄFF 2: GENOMGÅNG AV AKTIVITETERNA

Modul 3 – Träff 2 – Steg 1: Välkomna och introduktion (6 minuter)

Det här är sjätte och sista gången du träffar gruppen och det kan vara bra att börja med att koppla an till det ni gjorde sist, visa en översikt över den här serien av träffar, vilka moduler ni har gått igenom och vad ni gjorde sist. Ge sedan en presentation över vad ni ska göra den här gången. Ta gärna frågor eller funderingar som deltagarna kanske har haft sedan ni sågs sist. Alternativt kan du själv förtydliga något eller ge återkoppling på något som kom fram i utvärderingen du gjorde i slutet av förra modulen.

Syftet är att

- Välkomna tillbaka alla till serien
- Ge återkoppling på förra träffen, ta eventuella frågor eller förtydliga begrepp, perspektiv, förhållningssätt som ni gick igenom förra gången
- Påminna alla genom att ge en översikt (t.ex. med diagram/flödesschema på ppt) av vad som har hänt och vad som kommer hända, inklusive:
 - ...de 6 gånger ni träffas
 - ...modulerna 1 och 2 har avslutats
 - ...översikt över modul 3
 - ...vad ni gjorde förra gången
 - ...den här gången

Ta gärna upp:

- Gruppens ramar för konstruktiva samtal som de tog fram under förra gången ni träffades. Påminn dem gärna om att de utvecklade det här dokumentet och sätt upp det någonstans där alla kan se det.

Tänk på

- Se över möjligheterna att möblera så alla kan se dels din presentation, dels varandra.
- Fråga om det är tydligt eller om de har några frågor

Material

- PPT

Modul 3 – Träff 2 – Steg 2: Sexuella rättigheter, kärlek och gränser I (40 minuter)

Vem bestämmer egentligen i en relation och vad kan hända när det är ensidigt?

Syfte

- Reflektera över samtycke, ömsesidighet, sexuella rättigheter och rätten att bestämma över sin egen kropp

Gör så här:

1. INFORMATION/PPT: (5 min) Vad är sexuella rättigheter?
Börja med att kolla med gruppen vad deltagarna redan kan om sexuella rättigheter. Fråga vad de tänker på när de hör sexuella rättigheter. Ta anteckningar på tavlan om det kan vara till ett stöd. Visa sedan en ppt-bild med en definition. Hör efter om det finns några frågor från deltagarna om definitionen.
- INFORMATION/PPT SAMTYCKE (5min):
- Förslag på övergång från sexuella rättigheter till samtycke: *Ett sätt att respektera varandras sexuella rättigheter och rätten att bestämma över sin egen kropp är samtycke.*
- FRÅGA: Börja med att kolla med gruppen vad den redan kan om samtycke. Fråga vad deltagarna tänker på när de hör samtycke? Ta anteckningar på tavlan om det hjälper.
- INFORMATION/PPT: Visa definitionen på samtycke och berätta om den nya samtyckeslagen i Sverige. Är det något som är oklart? Svara på eventuella frågor om du kan.
- GRUPPÖVNING MED YOUMO (15 min): Använd Youmo's bildspel – vad är ok sex?
<https://www.youmo.se/sex/bildspel-vad-ar-okej-sex/>

Det kan vara enkelt att förstå vad samtycke betyder i det abstrakta, men vad betyder det i olika situationer? Visa den första bilden i bildspelet och be deltagarna ställa sig längs en osynlig linje på golvet där ena sidan representeras av ett OK och den andra sidan INTE OK. Visa sedan den andra bilden i bildspelet som ger 'rätt svar'. Reflektera tillsammans över ställningstagandet om det är mycket brett eller uppdelat. Fortsätt i samma takt med resterande bilderna (den ena bilden visar en fråga, be deltagarna ställa sig på linjen enligt hur de tror rätt svar lyder, visa sedan den andra efterföljande bilden som ger 'rätt' svar). Rekommendation att ta mellan 3-5 påståenden för att hålla er till tiden. Avsluta med en egen fråga/kom med egna förslag från din erfarenhet med gruppen enligt följande förslag:

- När man är tillsammans, alltså pojkvän/flickvän så måste man ha sex om den ena personen vill.
 - Hon använder preventivmedel, så då vill hon ha sex hela tiden, med vem som helst.
 - Hon säger nej, men det betyder egentligen "JA", så jag fortsätter att ta av henne kläderna
- ALTERNATIVT: gör den här övningen till ett anonymt quiz med hjälp av eller mentimeter t.ex. Då kan alla svara anonymt genom sina mobiltelefoner.
 - Avsluta med att visa en bild med information om var deltagarna kan söka sig till om de vill samtala med någon om frågor som kommit upp under dagen. Du kan hänvisa till RSFU:S telefonrådgivning. RSFU-klinikens barnmorskor svarar på frågor om könssjukdomar,

preventivmedel och provsvar. Du når dem på 08–6920784, knappval 4. Vill du tala om sexuella frågor och problem kan du ringa RFSU-klinikens psykoterapeut på telefon 08-6920784, knappval 5.

Du kan också boka digitala möten med barnmorska eller psykoterapeut/sexolog. Då använder du RFSU-klinikens egna app. Du kan också ställa din fråga i RFSU-chatten som bemannas av barnmorskor, psykoterapeuter och sexualupplysare. Kontakta familjerådgivning/relationsrådgivning på 08–6920797.

Tänk på

- Det kan finnas deltagare i rummet som har erfarenheter av att få sitt samtycke kränkt, eller att de själva inte respekterat andras samtycke. Det kan bli känsligt, då folk minns sina egna erfarenheter. Var tydlig med att ingen förväntas dela med sig av sina personliga erfarenheter, och hänvisa till information om var man kan söka samtalsstöd ifall man vill prata mer om det man har varit med om.

Material

- Vit tavla + pennor
- Dator
- PPT
- Internet
- Youmos hemsida
- Projektor

Modul 3 – Träff 2 – Steg 3: PAUS (10 min)

Modul 3 – Träff 2 – Steg 4: Sexuella rättigheter, kärlek och gränser II (30 min)

Syfte

Syftet med det här steget är att fortsätta diskutera samtycke, med fokus på praktiska perspektiv.

Gör så här:

- **GRUPPDISKUSSION: SAMTYCKE/ÖMSESIDIGHET (25 min)**
Dela in alla i mindre grupper. Be dem diskutera i 5 minuter hur man vet om samtycke har getts. Hur ger man själv samtycke? Kan de ge exempel på hur man tar reda på om det finns samtycke? Be alla grupper att dela med sig till den stora gruppen
 - Slutsats: Man kan alltid fråga. Det innebär att bara för att man gett samtycke till att hångla betyder det inte att man gett samtycke till sex.
- Be grupperna diskutera i 5 minuter vad som borde hända om det inte finns samtycke? Om man inte får samtycke, hur borde man reagera då? Kan de ge exempel på respektfulla sätt att hantera det? Be alla grupper att dela med sig av vad man har pratat om i sina mindre grupper till den stora gruppen.
 - TIPS: Viktigt att poängtera att man inte kan manipulera, tjata, använda hot eller våld för att ha sexuellt umgänge. Det är aldrig ok.

- AVSLUTA MED HUVUDBUDSKAPET (5 min): Alla har rätt till sin egen kropp och att bestämma över den. Ingen, även om de har makt som polisen, en lärare, en fotbollsledare, en förälder, eller en släkting, har rätten att utnyttja någon annan eller kräva sex av någon annan, man får inte manipulera eller använda sig av hot eller våld. Dessutom, bara för att man gett samtycke till att hängla betyder det inte att man gett samtycke till sex.

Tänk på

- Det är viktigt att poängtera hur deltagarna inte förväntas vara personliga, ingen behöver eller förväntas dela med sig av egna erfarenheter i den här diskussionen. Det är en hypotetisk diskussion.
- Precis som nämnts ovan så kan det finnas deltagare i rummet som har erfarenheter av att få sitt samtycke kränkt, eller att de själva inte respekterat andras samtycke. Det kan bli känsligt, då folk minns sina egna erfarenheter. Var tydlig med att ingen förväntas dela med sig av sina personliga erfarenheter, och hänvisa till information om var man kan söka samtalsstöd ifall man vill prata mer om det man har varit med om.

Material

- Vit tavla + pennor
- Dator
- PPT
- Internet
- Youmos hemsida
- Projektor

Modul 3 – Träff 2 – Steg 5: Avrunda och utvärdera hela serien träffar (20 min)

Sista delen i den andra träffen i modul 3 är att avrunda och utvärdera vad deltagarna tyckte inte bara om träffen utan om hela serien träffar. Det här är en möjlighet för dig som ledare att ta reda på vad som funkade bra eller mindre bra, vad gruppen har lärt sig, om något behöver förtydligas till nästa gång du ger den här serien träffar och om de har några slutliga frågor.

Syfte

- Sammanfatta och utvärdera träffen

Gör så här

- Börja med att sammanfatta vad ni har gjort idag och återupprepa nyckelbegrepp och budskap.
- Fråga om någon har någon sista fråga innan ni avslutar.
- Sammanfatta sedan hela serien, vad ni har gjort, vilka ämnen ni har diskuterat, återupprepa några nyckelbegrepp och budskap
- Fråga om någon har några frågor, är det något särskilt de minns?
- För att utvärdera sessionen kan du välja mellan en analog eller digital aktivitet. Se förslag under punkt 5. Utvärdering



4. Verktyslåda med en ordlista

Denna verktyslåda innehåller förslag på andra aktiviteter, resurser och termer som utgör de väsentliga begreppen i vårt metodmaterial, för att skapa en gemensam grund och ett ordförråd.

4.1 Andra förslag på aktiviteter

- **AKTIVITET: Avisad på ett diskriminerande sätt (15 min).**
Hur kan man hantera att bli avisad på ett diskriminerande sätt? Berätta om ett scenario där en kompis har svårt att få kontakt med folk i Sverige för så fort han berättar var han kommer ifrån slutar folk höra av sig. Det händer flera gånger. Ibland blir han till och med blockad.
 - Vad ska man göra då?
 - Vart kan man vända sig?
- **AVSLUTANDE PRESENTATION:** Gå igenom några saker som kommit fram i TC:s forskning. (5 min). Hur den visar på att olika personer har haft olika utmaningar med att skapa relationer i Sverige. Det kan vara svårt att veta hur man gör här, vilka koder som gäller, och vilka förväntningar man kan ha på relationer och hur de skapas och hur de ska vara.

4.2 Resurser för unga

- **1177 på flera språk:** <https://www.1177.se/en/Stockholm/other-languages/1177-in-other-languages/>
- **Ungdomsmottagningen** (Film om ungdomsmottagning): <https://www.youmo.se/att-ta-hjalp/film-ungdomsmottagning/>
- **Elevhälsan/studenthälsan**
- **Youmo.se** (information om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol, droger och vart man van på hjälp, på 6 olika språk)
- **UMO.se** (information om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol, droger och vart man van på hjälp, på svenska). Här finns även listor på ställen som ger stöd på telefon, chatt och mejl.
- **Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)**

4.3 Resurser för gruppleadare

- **Youmo i praktiken-** en vägledning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet: <https://www.youmo.se/>
- **RFSU:S metodbank** för undervisning om sex, samtycke och relationer: <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/metodbanken/>
- **RFSU-material på olika språk** - Filmer om sex, kroppen och hälsa på 16 språk : <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/rfsu-material/upplysning-och-material-pa-andra-sprak/>

4.4 Ordlista och viktiga begrepp

Asylsökande

En asylsökande är en person som har lämnat sitt land och söker skydd i tex. Sverige, men som inte fått sin ansökan slutligt prövad av Migrationsverket eller Migrationsdomstol (Migrationsverket, Transkulturellt centrum).

Biologiskt kön

”könsorgan och hormonnivåer” (Youmo i Praktiken)

Diskriminering och de 7 diskrimineringsgrunderna

Diskriminering är att bli utsatt för orättvis behandling av någon annan som gör skillnad på människor utifrån t.ex. kön eller hudfärg. Detta är olagligt i Sverige. För att diskrimineringslagen ska gälla, måste denna form av orättvisa behandling vara kopplad till en diskrimineringsgrund (se nedan), beskriven i lagen samt ha ägt rum där lagen gäller. Det är endast individer som kan bli utsatta för diskriminering. De sju diskrimineringsgrunderna är kön; könsöverskridande identitet eller uttryck; etnisk tillhörighet; religion eller annan trosuppfattning; funktionsnedsättning; sexuell läggning, och ålder.

(Source: <https://www.do.se/diskriminering/diskrimineringsgrunder>)

<https://www.do.se/diskriminering/vad-ar-diskriminering>

Depression

Depression räknas som en psykisk sjukdom och kan ge flera olika symtom såsom nedstämdhet, trötthet, att man inte känner glädje eller lust, att man har ingen ork eller lust att ta itu med saker, och vardagen känns jobbig och meningslös (1177).

Ensamkommande unga

En person under 18 år som kommer till Sverige utan medföljande förälder eller annan legal vårdnadshavare för att ansöka om asyl (Migrationsverket)

Femininitet (er): Femininitet är en term som beskriver de sociala roller och beteenden som samhället har föreskrivit för kvinnor och tjejer. Till exempel att vara den som tar omsorgsansvar och emotionellt sörjer för familjen. De sociala roller och beteenden som representerar femininitet förändras mellan länder och kulturer. Det finns alltså flera femininiteter (sätt att vara kvinna) i olika länder. Det är viktigt att notera att femininiteter förändras över tid i takt med att samhället utvecklas.

Flykting

En utlänning som ansökt om asyl och fått uppehållstillstånd i Sverige av flyktinskäl (enligt Genèvekonventionen/internationell rätt) (Migrationsverket, Transkulturellt centrum).

Genus

Gäller de perspektiv, förväntningar och attityder gentemot människors beteende utifrån deras biologiska kön, dvs det handlar om hur killar och tjejer förväntas vara (Youmo i praktiken).

Hbtqi

Ett samlingsnamn för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera och intersexpersoner. H:et och b:et handlar om sexuell läggning, alltså vem man blir kär i eller attraherad av. T:et handlar om hur man definierar och uttrycker sitt kön. Queer kan röra sexuell läggning, könsidentitet, relationer och/eller sexuell praktik men kan också vara ett uttryck för ett kritiskt förhållningssätt till rådande normer. I:et handlar om att kroppen bryter mot normer kring kön (RFSL)

Hälsa

Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom (WHO, Folkhälsomyndigheten)

Hälsa och sjukvård

Med hälso- och sjukvård avses i Hälso- och sjukvårdslagen att åtgärder för att medicinskt förebygga, utreda och behandla sjukdomar och skador. Målet med *hälso- och sjukvården* är en god hälsa och en *vård* på lika villkor för hela befolkningen (Sveriges riksdag: hälso- och sjukvårdslagen (2017:30))

Integration

Handlar om att människor som flyttar till Sverige blir en del av det svenska samhället. Det kan gälla saker som att hitta ett jobb, gå i skolan, lära sig svenska (Regeringskansliet- Integration: <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/integration/>)

Intersektionalitet

"Intersektionalitet förklarar hur olika normer och maktordningar hänger samman, påverkar och förstärker varandra. Begreppet belyser också hur olika delar av ens identitet, till exempel hudfärg, sexualitet, kön, religion, funktionsförmåga och ålder påverkar människors möjligheter och handlingsutrymme" (RFSL)

Juridiskt kön

"Det kön som står i passet och framgår av personnumret." (Youmo i Praktiken)

Jämställdhet

Att alla ska ha rätt till samma möjligheter och rättigheter oavsett deras könsidentitet (Youmo i Praktiken).

Kvot flyktning

Utländsk medborgare som före resan till Sverige fått uppehållstillstånd. Resan till Sverige organiseras av Migrationsverket och personen kommunplaceras direkt (Migrationsverket, Transkulturellt centrum)

Kultur

Enligt den antropologiska definitionen utgör kultur en vid uppsättning värderingar, ritualer, traditioner och sedvänjor som skapas av människor för att förstå, tolka och ge mening i världen(Antirasistiska akademien: <https://www.antirasistiskaakademin.se/kultur/>)

Könsbaserat våld

Är det våld som utövas mot en person på grund av dess könsidentitet, eller där en grupp av viss könstillhörighet erfar ett systematiskt våld. Detta innefattar psykiskt, fysiskt, sexuellt, ekonomiskt och digitalt våld samt kontroll över personens möjligheter att förflytta sig, eller övervakning av var personer befinner sig någonstans(15).

Könsidentitet

"Det kön som en person känner sig som och definierar sig som" (Youmo i praktiken).

Könsuttryck

Ett sätt att uttrycka sin könsidentitet, ”till exempel via kläder, kroppsspråk, och frisyrier som speciellt tjejer eller speciellt killar brukar ha” (Youmo i Praktiken, 2018).

Maskulinitet (er): Maskulinitet är en term som beskriver de sociala roller och beteenden som samhället har föreskrivit för män. Till exempel att materiellt sörja för familjen. De sociala roller och beteenden som representerar maskulinitet förändras mellan länder och kulturer. Det finns alltså flera maskuliniteter (sätt att vara man) i olika länder. Det är viktigt att notera att maskuliniteter förändras över tid i takt med att samhället utvecklas.

Migration

Med migration menas en process där människor flyttar från en plats till en annan. Det kan vara inom ett land (intern migration), men oftast handlar det om att bosätta sig i ett annat land. Migrationen kan vara frivillig eller påtvingad. En del människor flyttar för att de har träffat kärleken, vill studera eller vill få ett bättre arbete. Andra människor tvingas på flykt på grund av konflikter, nöd och naturkatastrofer (Transkulturellt centrum, Folkhälsomyndigheten).

Migration - en bestämningsfaktor för hälsa

Migration kan påverka människors hälsa på olika sätt, och kan bland annat bidra till en ojämlik hälsa. Hälsan kan påverkas av många olika saker som har med migrationsprocessen att göra, till exempel hälsorisker medan man är på flykt. Hälsa och ohälsa påverkas av människors livshistoria, levnadsvanor, livsvillkor och miljö samt det omgivande samhället. Sådana faktorer brukar kallas för bestämningsfaktorer för hälsa, och de kan ha stor betydelse för hur olika sjukdomar och psykisk ohälsa fördelas i befolkningen. Migration är en viktig bestämningsfaktor för hälsa, i samspel med till exempel socialt stöd, yrke, utbildning och boende (Folkhälsomyndigheten)

Migrant

Det finns ingen universellt erkänd juridisk definition av en migrant. Det är personer som vistas utanför sitt hemland, som inte är asylsökande eller flyktingar. Vissa migranter lämnar sitt land för att de till exempel vill arbeta, studera, eller återförenas med familjen. Andra behöver lämna till följd av fattigdom, politisk instabilitet, gängvåld, naturkatastrofer eller andra allvarliga omständigheter. Det är viktigt att förstå att trots att migranter inte flyr förföljelse, har de fortfarande rätt att åtnjuta sina mänskliga rättigheter, oavsett vilken status de har i det nya landet (Amnesty International)

Normer

Normer är både nedskrivna och oskrivna regler för vad som gäller på en plats- det som är bra och dåligt, rätt och fel i ett samhälle. Normer tas ofta för givet, och de påverkar vårt beteende utan att vi tänker på det, men kan bli väldigt tydliga när vi bryter mot dem (Youmo i Praktiken, 2018).

Psykisk hälsa och ohälsa

WHO definierar psykisk hälsa som ”ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom”.

Psykisk ohälsa kan handla om allt från tillfälliga besvär av oro, nedstämdhet eller sömnbesvär till svårare psykiska sjukdomar som ångest eller depression. Det som kännetecknar psykisk ohälsa är att den påverkar välbefinnandet och hur man fungerar i vardagen (Folkhälsomyndigheten)

Rasism

Innebär att behandla människor olika på grund av hur de ser ut eller varifrån i världen de kommer. Rasism kan vara om du inte fick ett jobb eller inte kom in på en restaurang på grund av din hudfärg

eller ditt namn. Det är också rasism om du blir utsatt för hot eller våld på grund av vart i världen du eller din släkt kommer ifrån” (Youmo i Praktiken, 2018).

Reproduktiv hälsa

Reproduktiv hälsa kan i enlighet med WHO:s definition beskrivas som: Möjlighet till ett tillfredsställande och tryggt sexualliv utan oro för sjukdom, Förmåga till fortplantning, frihet att planera sitt barnafödande, tillgång till effektiva och acceptabla metoder för familjeplanering och tillgång till en god hälso- och sjukvård så att kvinnor kan genomgå graviditet och förlossning i trygghet och att föräldrar ges bästa möjlighet att få friska barn (WHO, RFSU)

Samtycke

”om någon samtycker till sex betyder att den personen säger eller visar att den också vill ha sex” (Youmo i Praktiken, 2018). Lagen om samtycke: Från 1 juli 2018 börjar den nya sexualbrottslagstiftningen att gälla. Grundprincipen i lagen är att sex ska vara frivilligt och om det inte är frivilligt så är det olagligt (1177.se)

Sexuell hälsa

Sexuell hälsa kan i enlighet med WHO:s definition beskrivas som "ett tillstånd av fysiskt, känslomässigt, mentalt och socialt välbefinnande i förhållande till sexualiteten" – vilket inte bara innebär avsaknad av sjukdom och skada. Sexuell hälsa kräver en positiv och respektfylld inställning till sexualiteten och sexuella förhållanden, såväl som möjligheten att ha njutbara och säkra sexuella upplevelser, som är fria från tvång, diskriminering och våld. Sexuella hälsorelaterade frågor är omfattande och inkluderar sexuell läggning och könsidentitet, sexuella uttryck, relationer och njutning. De inkluderar också negativa konsekvenser eller tillstånd som infektioner med humant immunbristvirus (HIV), sexuellt överförbara infektioner (STI) och deras negativa utfall (såsom cancer och infertilitet).

Sexuell läggning

”Sexuell läggning handlar om vilket kön de personer har, som du blir kär i och attraherad av. Du har rätt att älska och vara tillsammans med vem du vill. I Sverige står det i lagen”. (UMO, <https://www.umo.se/jag/sexuell-laggning-och-konsidentitet/sexuell-laggning/>)

Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR)

Enligt WHO och Guttmacher-Lancet-kommissionen är sexuell och reproduktiv hälsa “ett tillstånd av fysiskt, känslomässigt, psykiskt och socialt välbefinnande i förhållande till alla aspekter av sexualitet och reproduktion, och inte bara avsaknad av sjukdom, dysfunktion eller skada”. Därför bör ett positivt förhållningssätt till sexualitet och reproduktion bekräfta den roll som njutbara sexuella relationer, tillit och kommunikation spelar för självkänslan och det allmänna välbefinnandet. Alla människor har rätt att fatta beslut om sina egna kroppar och ha tillgång till hälso- och sjukvård och andra hälsofrämjande insatser som stödjer den rätten (Guttmacher-Lancet-kommissionen, Folkhälsomyndigheten)

Sexuella rättigheter

Sexuella rättigheter ingår i de mänskliga rättigheterna. Det innebär att människor oberoende av kön, etnisk tillhörighet, funktionshinder, könsidentitet, sexualitet och ålder har rätt att bestämma över sin kropp och sin sexualitet. Detta utan att bli utsatta för diskriminering, kränkningar och våld. Sexuella rättigheter har dock inte definierats i internationella överenskommelser på grund av att de inte erkänns av många stater och anses mycket kontroversiella (RFSU)

Stigmatisering

Stigmatisering innebär att en grupp, som anses avvika från normerna och betraktas som mindre värda i samhället, pekats ut och förknippas med negativa stereotyper. Detta kan leda till sämre bemötande

och diskriminering i t.ex. arbetslivet eller i vården. Den som blir stigmatiserad känner ofta skam vilket kan leda till att hen döljer sina besvär eller inte söker hjälp (Folkhälsomyndigheten)

Trauma

Ordet trauma betyder skada. Ett psykiskt trauma är ofta ett resultat av en chockartad och smärtsam upplevelse som skapar så mycket stress och överväldigande känslor att de blir svåra att hantera. Svåra händelser kan framkalla både fysiska och psykiska reaktioner (Psykologguiden: <https://www.psykologguiden.se/rad-och-fakta/fa-hjalp/kris-och-trauma/trauma>)

Värderingar

De är grundläggande ställningstagande till sådant som är av betydelse för en persons känsloreaktioner, livs- och samhällsuppfattning och handlingar, vad som är viktigt och oviktigt, bra och dåligt, gott och ont, rätt och orätt med mera. Värderingar som finns hos oss svarar mot värden , religiösa, moraliska, politiska och så vidare, som vi upplever som något som finns objektivt, oberoende av om någon omfattar dem eller inte (Psykologguiden: <https://www.psykologguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=v%C3%A4rdering>)

5. Utvärdering av träffarna

Formativ utvärdering för att förbättra dina deltagares lärande

Formativ utvärdering består av flera verktyg som en moderator, ledare, eller lärare, kan använda sig av för att få återkoppling på hur väl deltagarna uppnår målen för en utbildningsaktivitet. Syftet är inte att betygsätta deltagaren utan att identifiera vad som har lärts in och vad som fortfarande är oklart. Du kan också använda formativ utvärdering för att identifiera hur nöjda (eller inte) deltagarna är med den utbildningsaktivitet som du har genomfört.

Formativa utvärderingsverktyg kan vara snabba, flexibla och anonyma. I det här dokumentet beskriver vi några som vi tycker är särskilt användbara. Dessa kan användas var och en för sig, eller i kombination beroende på dina behov.

5.1. Bedömning av inlärningsprocessen och lärandets innehåll

1. **Återkoppling på 1 minut:** Detta verktyg består av två frågor som identifierar vad deltagarna har lärt sig. Diskussionsledaren brukar be deltagarna att svara på frågorna på en eller två minuter i slutet av aktiviteten. Deltagarna behöver inte skriva sina namn.

Tillvägagångssätt: I slutet av aktiviteten ber du deltagarna skriva ner svaret på följande frågor på ett papper: **1.** Vad är det viktigaste jag har lärt mig idag? och **2.** Vad är fortfarande oklart?

2. **Den oklara punkten:** Detta är användbart om du vill identifiera vad den mest förvirrande delen av en aktivitet var.

Tillvägagångssätt: I slutet av aktiviteten ber du deltagarna att skriva ner svaret på följande fråga på ett papper: **1.** Vad var den mest oklara punkten i (föreläsningen, aktiviteten, workshopen, etc.)?

5.2. Bedömning av deltagarnas uppfattning om verksamheten

Tillvägagångssätt: I slutet av aktiviteten ber du deltagarna att skriva ner svaret på frågorna nedan på ett papper. Du kan använda dem alla eller en kombination av dessa frågor efter dina behov. Frågorna är öppna och slutna. Den här formativa utvärderingen kan ta upp till 10 minuter.

Öppna frågor

1. Vad gillade du mest med aktiviteterna? Vad tycker du kan förbättras?
2. Vilken del av aktiviteten tyckte du var svårast att förstå?
3. Kände du dig bekväm med att göra aktiviteterna?
4. Finns det någon del av aktiviteten som fick dig att känna dig obekväm? Vilken? Varför?

Slutna frågor

1. På en skala från ett till tio, hur nöjd var du med aktiviteten/programmet?
1(sämst)..... 10(bäst)

2. På en skala från ett till tio, hur användbara var aktiviteterna för att *förstå* könsroller och relationer mellan personer av olika kön i ditt dagliga liv? 1
(sämst)..... 10(bäst)

3. På en skala från ett till tio, hur användbara har aktiviteterna varit för att *praktiskt hantera* könsroller och relationer mellan personer av olika kön i ditt dagliga liv?
1 (sämst)..... 10 (bäst)

4. I allmänhet tyckte du att aktiviteten var:
a. för kort, b. tillräcklig lång, c. för lång

6. References

Referenser

1. Vos T, Lim SS, Abbafati C, Abbas KM, Abbasi M, Abbasifard M, et al. Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*. 2020;396(10258):1204–22.
2. Wickramage K, Vearey J, Zwi AB, Robinson C, Knipper M. Migration and health: a global public health research priority. *BMC Public Health*. 2018;18(1):987.
3. WHO. World report on the health of refugees and migrants. . Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240054462>; 2022.: WHO; 2022.
4. Blackmore R, Boyle JA, Fazel M, Ranasingha S, Gray KM, Fitzgerald G, et al. The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis. *PLOS Medicine*. 2020;17(9):e1003337.
5. Causevic S, Ekström AM, Orsini N, Kagesten A, Strömdahl S, Salazar M. Prevalence and associated factors for poor mental health among young migrants in Sweden: a cross-sectional study. *Glob Health Action*. 2024;17(1):2294592.
6. Yu B, Chen X, Elliott AL, Wang Y, Li F, Gong J. Social capital, migration stress, depression and sexual risk behaviors among rural-to-urban migrants in China: a moderated mediation modeling analysis. *Anxiety Stress Coping*. 2019;32(4):362–75.
7. Nielsen A, de Costa A, Gemzell-Danielsson K, Boman J, Salazar M. 'Repeat testing without having 'the talk' is not meaningful'-healthcare providers' perceptions on finding a balance between Chlamydia trachomatis testing and primary prevention strategies. A qualitative study in Stockholm, Sweden. *BMJ Open*. 2020;10(8):e034179.
8. Montejo AL, Montejo L, Baldwin DS. The impact of severe mental disorders and psychotropic medications on sexual health and its implications for clinical management. *World Psychiatry*. 2018;17(1):3–11.
9. Baroudi M, Hurtig AK, Goicolea I, San Sebastian M, Jonzon R, Nkulu-Kalengayi FK. Young migrants' sexual rights in Sweden: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1618.
10. Gubi E, Sjöqvist H, Viksten-Assel K, Bäärnhielm S, Dalman C, Hollander AC. Mental health service use among migrant and Swedish-born children and youth: a register-based cohort study of 472,129 individuals in Stockholm. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2022;57(1):161–71.
11. Institutet. USaK. Lyssna, vi har något att säga! En rapport om psykisk hälsa och strategier för ökat välmående ur barn och ungas perspektiv i Sverige. UNICEF Sweden.; 2021.
12. RFSU. SEX, KROPP OCH HÄLSA PÅ OLIKA SPRÅK <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/sex-kropp-och-halsa-pa-olika-sprak-upos/2024> [

13. van der Gaag RS, Gisella Gwendolyn Walpot M, Boendermaker L. Professional competencies for sexuality and relationships education in child and youth social care: A scoping review. *Children and Youth Services Review*. 2024;158:107258.
14. Youmo. Youmo i praktiken: En vägledning om att samtala med unga som är nya i Sverige om sexualitet, hälsa, relationer och jämställdhet. . : Myndigheten för ungdoms och civilsamhällesfrågor.; 2018.
15. Istanbul convention: <https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list?module=treaty-detail&treaty-num=210>