



**Norrbotten**

# **SCHYSST SNACK**

**HANDLEDARMATERIAL**



## **SYFTE**

Med satsningen ”Schysst snack” vill vi utbilda killar 12-17 år i jämställdhet, normer, våld och grupstryck. Under utbildningen får killarna reflektera kring hur det är att vara ung kille, vilka fack man lätt hamnar i och vilket beteende man förväntas ha.

## **MÅL**

Killarna ska börja reflektera kring sina egna beteenden och fundera kring hur grupstryck kan påverka ens beteende. Vi vill att killarna ska hitta verktyg för att förändra destruktiva beteenden, både hos sig själv och andra.

## **UPPLÄGG**

Utbildningen består av fyra pass med olika teman. Man kan antingen genomföra utbildningen med fyra träffar där man går igenom ett pass vid varje tillfälle eller köra två pass per tillfälle vid två träffar. Varje pass tar ca 30 minuter att genomföra.

### Alternativ 1

Träff 1: Pass-Normer

Träff 2: Pass-Vad är våld?

Träff 3: Pass-Utsatthet på nätet

Träff 4: Pass-Prata om det

### Alternativ 2

Träff 1: Pass-Normer, Pass-Vad är våld

Träff 2: Pass-Utsatthet på nätet, Pass-Prata om det

## **UTBILDNINGSMILJÖ OCH UTRUSTNING**

Fundera över var utbildningen ska hållas och vad som behövs för att passet ska bli bra? Alla ska kunna se och höra, både filmklipp och varandra i diskussionerna.

## **INLOGGNINGSUPPGIFTER**

---

---



## REGLER

Varje pass startar med presentation av reglerna och en uppvärmningsövning.

### Syfte

Att skapa ett tryggt rum och ett tydligt ramverk för gruppen under varje pass.

---

### REGLER UNDER PASSET

1. Lyssna aktivt och lyssna för att förstå.
2. Räck upp handen om du vill ha ordet.
3. Avbryt inte den som har ordet.
4. Uppmuntra andra att våga prata.
5. Var schysst mot varandra - kränk eller förolämpa ingen.
6. Behandla andra som du själv vill bli behandlad.

Gå igenom reglerna tillsammans med gruppen. Understryk att man visar respekt för varandra genom att följa reglerna. På så sätt blir passet bra för alla som är med.

Reglerna behöver inte gås igenom lika noga pass två, tre och fyra om deltagarna förstår och följer dem. Samtidigt är det bra att påminna om reglerna i början av varje pass.



## UPPVÄRMINGSÖVNINGAR

Varje pass startar med presentation av reglerna och en uppvärmningsövning.

### High-five

Tid: Ca 1–2 minuter

Alla rör sig runt i rummet och tar ögonkontakt med alla de möter. När man kommit nära nog att nå varandra så ger man varandra en high-five.

### Barometer – ta ställning till ”gillar-gillar inte”

Tid: ca 5–7 min

Ha en tänkt linje där ena sidan är ”gillar väldigt mycket” och andra sidan är ”gillar verkligen inte”.

Deltagarna får ställa sig där de tycker de hör hemma på linjen. Be ett par personer att berätta om varför de ställt sig just på den platsen (fråga gärna de som står i ytterkanterna av linjen).

Exempel; påståenden/meningar och ord som de kan ta ställning till (välj minst två):

- |                    |                 |                 |
|--------------------|-----------------|-----------------|
| • Vatten           | • Mössa         | • Att dansa     |
| • Att läsa         | • Saltlakrits   | • Morötter      |
| • Använda ryggsäck | • Färgen orange | • Jeans (byxor) |

### Hälsningsövning

Tid: ca 5 min

Informera att det här är en övning som kräver koncentration.

Alla går runt i lokalen och hälsar på varandra genom att ta i hand och säga ett namn. Första gången du hälsar på någon säger du ditt riktiga namn (tex Kalle).

Exempel om du heter Kalle:

-Hej - Kalle.

-Hej - Teo (säger personen som hälsar på dig)

Nu har ni bytt namn. Nu heter du alltså Teo och Teo heter Kalle. Till nästa person du hälsar på säger du alltså "Hej – Teo" (ditt nya namn). Du byter då namn igen, så nu kanske du heter Frans och Frans får namnet Teo. Det gäller att hela tiden komma ihåg vilket namn du senast fått byta till. Leken går ut på att få tillbaka sitt eget namn igen (och det gör inget om fler heter likadant). När du får tillbaka ditt namn, ställer du dig åt sidan och hälsar inte på någon mer.



## **Byt plats**

Tid: 5 min

Deltagarna står eller sitter på stolar i en ring. Övningen görs under tystnad.

Alla börjar med att titta på den som sitter till vänster om en. Alla tittar då in i en nacke, eftersom alla tittar till vänster. När du säger till börjar alla vandra med blicken medurs (den riktning som visarna på en klocka rör sig – högervarv), från person till person – viktigt att titta på alla i tur och ordning. I något skede kommer man att möta blicken med någon annan i ringen, då byter man plats med varandra. När man kommit till sin nya plats börjar man återigen med att se på den som sitter till vänster och sen börjar man vandra med blicken medurs igen.

Eftersom många kommer att byta plats med varandra och det blir en del förflyttande, kan du påminna om att man går lugnt och försiktigt. Du får gärna delta i övningen för att inte skapa ett avstånd till gruppen.

## **Extra uppvärmningsövning; Tre på bänken – tyst med tydligt kroppsspråk**

Tid: 5–10 min (beroende på hur många omgångar du väljer att göra)

Längst fram i rummet ställer du tre stolar på rad, föreställande en soffa, en bänk, en mur eller dylikt. Tre personer får ta plats på var sin stol och utan att säga någonting till varandra, ska de alla tre lämna bänken av samma orsak. Den som först får en idé om varför de måste lämna bänken, skall på ett tydligt sätt med bara sitt kroppsspråk visa detta för de andra två. Initiativtagaren måste ta tid på sig för detta. Det skall vara helt klart för de som tittar på att alla tre lämnar bänken av samma orsak. Det kan till exempel vara bussen som kommer, det kan börja ösregna eller träningen börjar.

## PASS 1: NORMER OCH LÅDOR

Under passet får deltagarna lära sig om och reflektera kring normer, samt hur de och andra människor påverkas av dem. Vidare introduceras konceptet med manslådan som en bild för hur normer och förväntningar kan verka begränsande för människor.

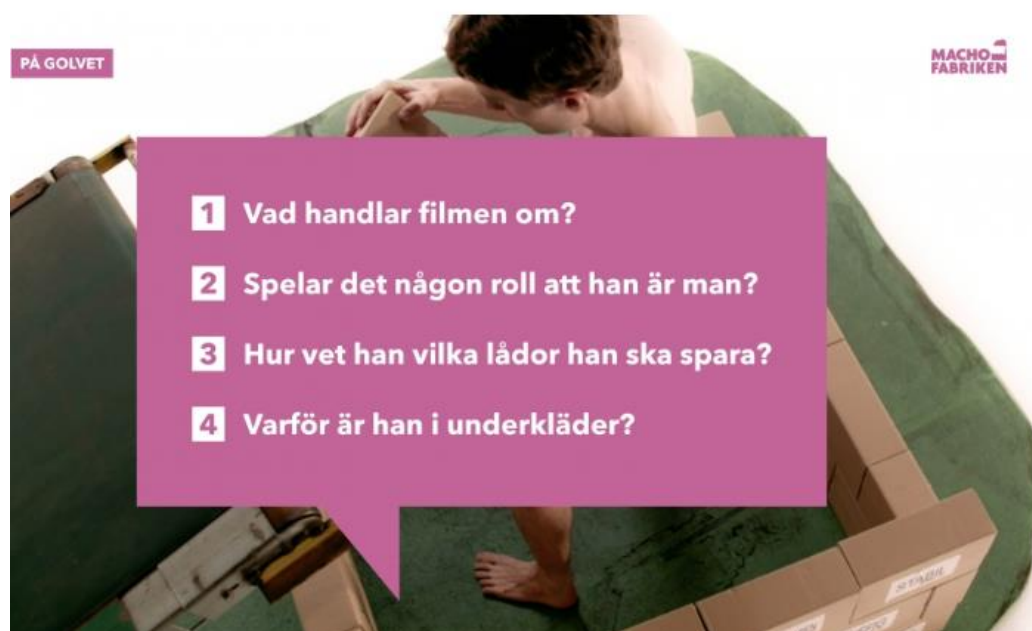
### Syfte

Att lägga en grund för att arbeta med normer och förväntningar genom att deltagarna får sätta ord på dem. Maskulinitet beskrivs här som de beteenden, egenskaper och uppträdanden som förväntas av killar. Konkret får deltagarna, oavsett kön, sätta ord på vilka förväntningar de uppfattar att det finns på män i samhället och hur de upprätthålls, förändras, är svåra att leva upp till eller bryta mot. Vi går även igenom hur normer fungerar.

### Upplägg

Du börjar första passet med en presentation av dig själv som utbildare.

1. Första passet, presenterar du dig själv
2. Gå igenom de gemensamma reglerna
3. Uppvärmningsövning
4. Visa filmen på Machofabriken webb; kortpass 1: normer och lådor, filmen "på golvet"
5. Gör de tillhörande diskussionsfrågorna



### Instruktioner (ca 15–20 minuter):

1. Smågrupper – dela in deltagarna i grupper om 3-5 personer.
2. Låt deltagarna diskutera filmen utifrån frågorna.
3. Helgrupp – låt varje grupp berätta om något som de pratat om.
4. Reflektera i helgrupp.

Exempel på frågor att ställa i helgrupp (om de inte redan pratat om det):

Lådorna ”fnissig” och ”obeslutsam” kastas.

Kan man vara fnissig och obeslutsam som kille?

Varför är det svårt för vissa att visa vem man egentligen är?

### Tänk på:

1. Var noga med att skilja på vad som är egna förväntningar och normer kring killar och män, och vilka som är samhällets.
2. Som ledare är det viktigt att inte prata om hur killar ska vara utan om vilka förväntningar och normer som finns.

### Avslutning

Summera och reflektera kort över passet



## PASS 2: VAD ÄR VÅLD?

Passet handlar om olika typer av våld och dess koppling till manlighetsnormer och miljö. Under passet får deltagarna lära sig om och reflektera kring olika typer av våld samt dess relation till olika sammanhang.

### Syfte

Deltagarna får reflektera över vad våld är och vad dess konsekvenser kan vara. Att diskutera olika typer av våld och hur de förhåller sig till varandra.

### Tid

Detta pass tar ca 30 min.

### Upplägg

1. Gå igenom de gemensamma reglerna
2. En kort repetition av föregående pass, fråga gärna vad deltagarna minns från förra passet
3. Uppvärmningsövning
4. Visa filmen på Machofabriken webb: kortpass 3, vad är våld, filmen ”omklädningsrummet”
5. Gör de tillhörande diskussionsövningarna



### Instruktioner (15–20 minuter):

1. Smågrupper – dela in deltagarna i grupper om 3–5 personer.
2. Låt deltagarna diskutera filmen utifrån frågorna.
3. Helgrupp – låt varje grupp berätta om något som de pratat om.
4. Reflektera i helgrupp.



### Tänk på:

1. Vi definierar innehållet i leken som våld. Lekar med inslag av olika typer av våld är vanligt förekommande i maktlekar eller genom att retas (social retsamhet), där du som kille förväntas kunna utsätta andra för våld och själv tåla detsamma.
2. Det är vanligt att deltagarnas definition av våld är begränsad till fysiskt våld (speciellt bland killar), vilket kan göra det svårare att prata om utsatthet för andra typer av våld: psykiskt, latent, socialt och sexualiserat.
3. Ställ frågan: Vad tror ni har hänt precis innan filmen startar? Om deltagarna har svårt att prata om i vad som kan ha hänt innan det våld som skildras i filmen - uppmuntra dem i så fall att fundera kring vad de tror att de olika killarna i filmen känner och varför de handlar som de gör, men se till att de inte låser sig vid en enda förklaring. Syftet är att sätta ord på allt som kan leda till våld.



### Avslutning

Summera och reflektera kort över passet.

## PASS 3: UTSATTHET PÅ NÄTET

Passet handlar om olika former av våld och våldsutsatthet på nätet. Under passet får deltagarna reflektera kring olika typer av våld på nätet, hur det drabbar olika personer samt söka lösningar på vad deltagarna kan göra åt det.

### Syfte

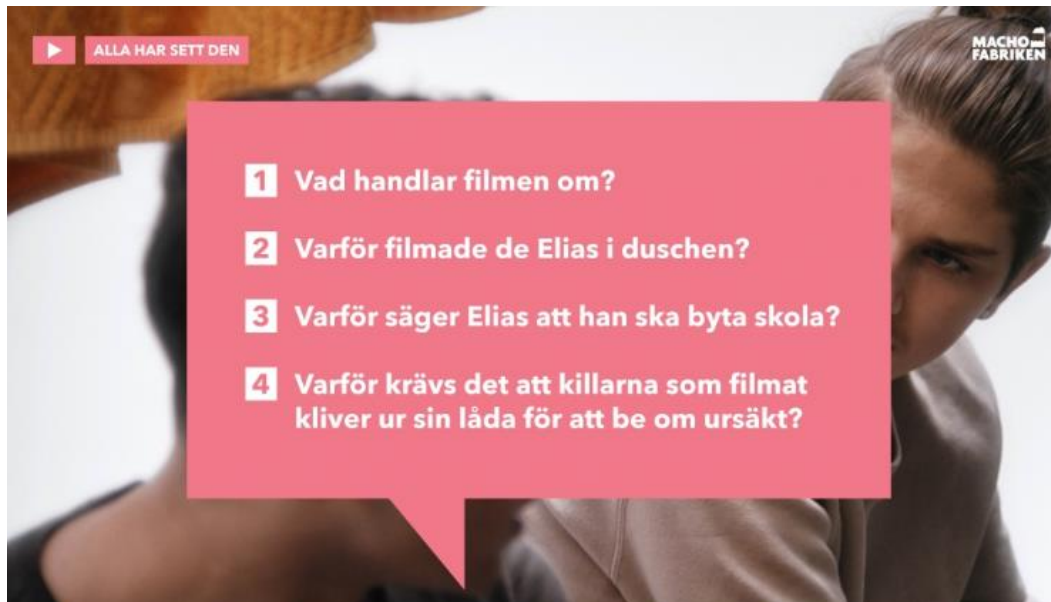
Det här passet syftar till att väcka tankar om vad kränkningar på nätet kan få för konsekvenser och hur man kan ta ansvar om man gjort någon illa på nätet. Att samla och sätta ord på deltagarnas erfarenheter av våld online.

### Tid

Detta pass tar ca 30 min.

### Upplägg

1. Gå igenom de gemensamma reglerna
2. En kort repetition av föregående pass, fråga gärna vad deltagarna minns från förra passet
3. Uppvärmningsövning
4. Visa filmen på Machofabriken's webb: kortpass 5, utsatthet på nätet, filmen "Alla har sett den"
5. Gör de tillhörande diskussionsövningarna



### Instruktioner (15-20 minuter):

1. Smågrupper – dela in deltagarna i grupper om 3–5 personer.
2. Låt deltagarna diskutera filmen utifrån frågorna.
3. Helgrupp – låt varje grupp berätta om något som de pratat om.
4. Reflektera i helgrupp.
5. Ställ frågorna: Hur kan våld se ut på sociala media? (fysiskt, psykiskt, latent, socialt och sexualiserat).

### Tänk på:

1. Var noga med att skilja på vad som är egna förväntningar och normer kring killar och män, och vilka som är samhällets.
2. Som ledare är det viktigt att inte prata om hur killar ska vara utan om vilka förväntningar och normer som finns.
3. Påminn dem om att filmen handlar om våld. Det är vanligt att förståelsen av våld är begränsad till fysiskt våld och i synnerhet bland killar, vilket kan göra det svårare att prata om utsatthet för andra typer av våld: psykiskt, latent, socialt och sexualiserat.
4. Hur kan det se ut på sociala media? Ibland kan deltagare försöka bräcka varandra i erfarenhet av våld, ”kolla vad jag har sett”. Gå vidare och fastna inte i detaljer. Syftet är att prata om bredden av våld (lyft gärna även det normaliserade underhållningsvåldet).
5. Att utsatthet på nätet beror väldigt mycket på omfattningen och upprepningar. Ofta försvarar sig den som kränker eller vräker ur sig hot, med att kalla det för skämt. Personen kan också föra ett resonemang om vad hen själv hade gjort om hen utsattes för liknande behandling. Vanliga resonemang kring våld online är ”lite skit får man tåla”, ”den som ger sig in i leken får leken tåla” vanliga, men hur mycket olika inblandade ska tåla?
6. Homofobi, sexism, rasism och funkofobi slår inte bara mot direkt utpekade grupper utan sätter även gränser för alla. I till exempel homofobiska miljöer begränsas allas frihet, eftersom beteenden som ses som uttryck för homosexualitet bestraffas. Uttalanden som ”Du spelar som en kärring”, ”Du gråter som en tjej” eller skällsord som ”bög” eller ”tattare” kan riktas mot vem som helst och bidrar till en begränsande miljö.

### Avslutning

Summera och reflektera kort över passet.

## PASS 4: PRATA OM DET

Passet handlar om att kommunicera känslor både med ord och kroppsspråk. Under passet får deltagarna prova på att gestalta olika känslor samt reflektera kring hur vissa känslor kan vara svårare att visa i vissa sammanhang.

### Syfte

Passet syftar till att väcka funderingar kring förväntningar på sex och press på att leva upp till de förväntningarna, att fundera på sin egen lust och hur den kan krocka med föreställningar om att duga.

### Tid

Detta pass tar ca 30 min.

### Upplägg

1. Gå igenom de gemensamma reglerna
2. En kort repetition av föregående pass, fråga gärna vad deltagarna minns från förra passet
3. Uppvärmningsövning
4. Visa filmen på Machofabriken webb: kortpass 8, prata om det, filmen "Rött eller grönt"
5. Gör de tillhörande diskussionsövningarna



### Instruktioner (15–20 minuter):

1. Smågrupper – dela in deltagarna i grupper om 3–5 personer.
2. Låt deltagarna diskutera filmen utifrån frågorna.
3. Helgrupp – låt varje grupp berätta om något som de pratat om.
4. I samma grupper - utveckla diskussionen med frågorna:  
Kan man känna en känsla och visa en annan? Exempel? Varför?  
Vad kan hända om man inte visar vissa känslor?  
Kan man känna en känsla och visa en annan? Exempel? Varför?  
Vad kan vara ett hinder för att visa hur man verkligen känner.

### Avslutning

Summera och reflektera kort över passet.



### BRA LÄNKAR FÖR DIG SOM ÄR UTBILDARE

[Inkluderande idrott](#)

### KONTAKT RF-SISU NORRBOTTEN

Jakob Boudin, [jakob.boudin@rfsisu.se](mailto:jakob.boudin@rfsisu.se), 070 -68 68 366

Åsa Christensen, [asa.christensen@rfsisu.se](mailto:asa.christensen@rfsisu.se), 070- 29 800 39

## ORDLISTA – SCHYSST SNACK

**Våld** är en handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något som den vill. Våld tar sig i olika uttryck. Våld är alltså mer än fysiskt våld. Våld handlar oftast om någon form av maktutövning. Våldsformerna brukar delas in i:

**Fysiskt våld** innebär att någon vill göra skada på din kropp. Det kan till exempel vara örfilar, dra i håret, knuffa, hålla fast, sparkar, slag, stryptag, ”skojbråk” mm.

**Psykiskt våld** kan vara hot, kränkande och nedsättande ord, men också överdriven kontroll över någon (vanligare i förhållanden).

**Latent våld** som är ett outtalat, upplevt hot om fysiskt våld. Det kan vara ett tonfall eller en kroppshållning som skapar rädsla.

**Digitalt våld** kan handla om hot om att sprida privat information eller foton på dig digitalt, liksom när någon regelbundet kontaktar dig mot din vilja via olika digitala forum och inte accepterar att du inte svarar.

**Socialt våld** sker genom sociala bestraffningar som till exempel utfrysning och isolering. Flera personer deltar ofta i bestraffningen.

**Sexuellt våld** är att du tvingas se, utsättas för- eller utföra sexuella handlingar mot din vilja. Det kan vara allt från oönskad beröring, sexuella trakasserier, att tvingas se på porr till att bli utsatt för våldtäkt.

Materiellt våld är när någon som medvetet förstör något som tillhör dig, till exempel telefon, dagböcker, foton, kläder mm.

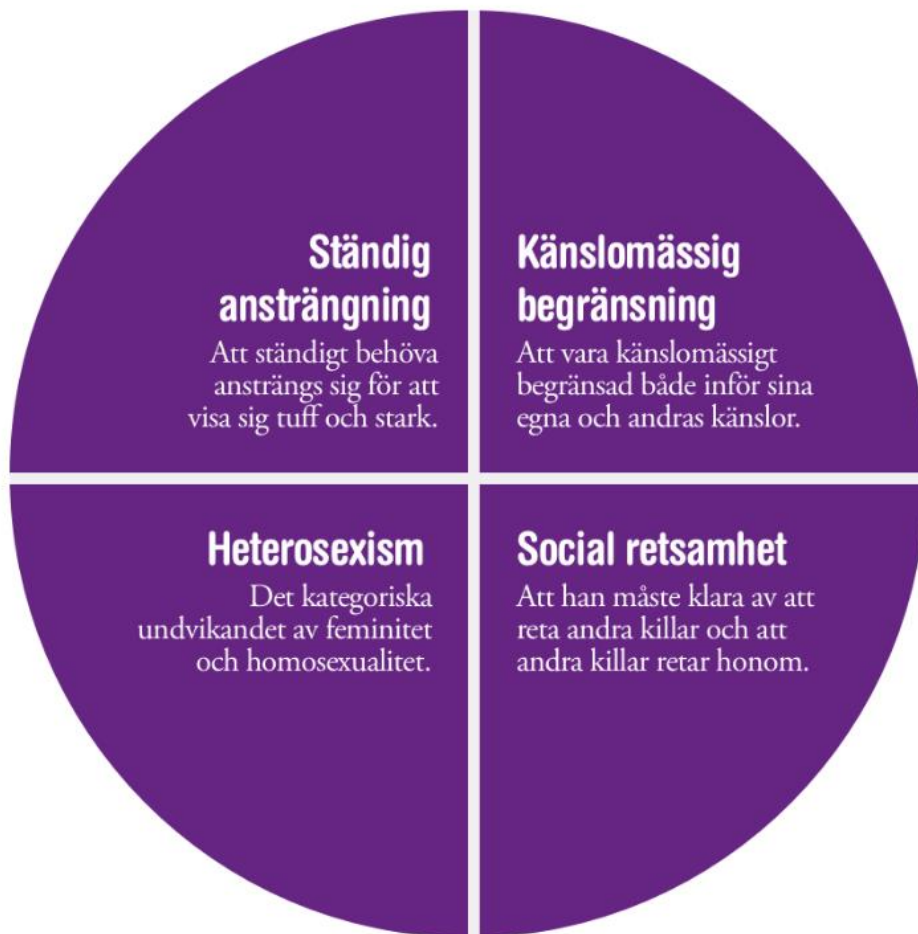
**Funkofobi** är en samlingsbeteckning för exempelvis fördomar om, särbehandling av och utestängande av personer med funktionsnedsättning.

**Maktlekar** är lekar som handlar om maktkamp och ibland påminner om ritualer. Dessa har ofta inslag av våld, där deltagare blir bestraffade av övriga deltagare på något sätt.

**Social retsamhet** är någon form av retsamhet som skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, men som förväntas att vara ”bara är roligt!”. Killar förväntas både kunna reta andra och ta emot retsamhet, oavsett hur jobbig man tycker det är.

**Normer** är värderingar, oskrivna regler och föreställningar, som vi ser som självklara. De är nödvändiga för att samspelet i olika grupper ska fungera, och de många normer är bra. Normer är grundläggande i ett samhälle, de skapar ordning och trygghet och hjälper oss i många sammanhang, men negativa normer behöver förändras, eftersom de gör att vissa människor inte passar in, mår dåligt och blir diskriminerade.

Här kommer exempel på fyra områden där ”killnormerna” är negativa och begränsande för de allra flesta killar (sammanfattningen är gjord av de amerikanska forskarna Oransky och Fisher).



---

## EGNA ANTECKNINGAR

---

---

---

---

---