

INCLUSION

Ett handledningsmaterial för att ta kampen mot fördomar och rädslor hos ungdomar i ett tidigt skede.

iMentor + S|E|B

INLEDNING

Inclusion är ett initiativ av Mentor Sverige och SEB för ungdomar i åldrarna 13–17 år. Idén med programmet är att ta kampen mot fördomar och rädslor hos ungdomar i ett tidigt skede. Utbildningen kommer att vara i form av ett digitalt material som alla ungdomar gör enskilt runt fyra teman: mångfald, inkludering, normer och fördomar. Samma teman kommer sedan att följas upp av fyra workshops, ett för varje tema som ungdomarna gör tillsammans med sin ledare eller tränare i klubben.

SYFTE

Syftet med Inclusion är att öka kunskapen inom mångfald, inkludering, normer och fördomar bland ungdomar inom skola och idrott. Detta för att skapa en inkluderande och normkritisk idrottsrörelse, föreningsliv och skolvärld som kan skapa ringar på vattnet i fler delar av samhället.

UPPLÄGG

Inclusion består av två delar: en digital utbildning och ett handledningsmaterial.

Varje deltagare genomgår först den digitala utbildningen. Efter det finns möjlighet för lag- eller gruppleadare att med hjälp av detta handledningsmaterial arbeta vidare med sin grupp.

I slutet av den individuella utbildningen finns ett quiz där man efter genomgången utbildning får ett elektroniskt diplom.

INNEHÅLL

Den digitala utbildningen innehåller fyra moment:

1. Mångfald	sida 4
2. Inkludering	sida 8
3. Normer	sida 11
4. Fördomar	sida 13

Till varje moment i den digitala utbildningen finns en inledande film, fakta, teori om området samt avslutande reflektionsfrågor.

Handledningsmaterialet är upplagd i fyra delar där man tar upp ett eller två av ovanstående område per tillfälle. Rekommenderat är att träffas en gång i kvartalet eller halvåret och jobba vidare med frågorna.

Upplägget för varje tillfälle är beräknat till 60 minuter och man kan välja vilken av de två övningarna man tycker passar bäst. Vill man och har tid så kan man såklart göra båda övningarna.

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. Berätta om dagens innehåll och vad som kommer att hända. | (5 min) |
| 2. Tillbakablick tillsammans i hela gruppen om filmen samt övningen de gjort | (10 min) |
| 3. Reflektera i grupp om tre vad är....., varför är det viktigt att prata om | (5 min) |
| 4. Ge instruktion till den eller de övningar ni valt att göra
Gör övningen i grupp
Reflektera tillsammans efter övningen. | (30 min) |
| 5. Gör en sammanfattning av dagens pass. | (5 min) |
| 6. Gör avslutande reflektion framåt. | (5 min) |

AVSLUTNING & UTVÄRDERING

I arbetet med normer och diskrimineringsfrågor väcks ofta starka känslor som är viktiga att fånga upp. Att upptäcka att man tillhör normen kan vara jobbigt, precis som att det kan kännas tufft att påminnas om att man utsätts för fördomar eller diskriminering.

I en diskussion om frågor som rör till exempel diskriminering bör du alltid tänka på att flera i gruppen troligen på ett eller annat sätt personligen är berörda av det ämne som diskuteras. Diskussioner kan också leda till att nya frågor väcks hos deltagarna, till exempel: "Hur behandlar jag mina lagkompisar/klasskompisar?" eller "Vad kan jag göra för att påverka?". Någon av deltagarna kanske blir upprörd, ledsen eller kanske inte håller med om något som framstår som en sanning i gruppen. Vid sådana reaktioner är det viktigt att ventileras.

Inför varje tillfälle med gruppen är det viktigt att komma överens om hur ni ska vara mot varandra för att alla i gruppen ska känna sig trygga;

- Samtalen och reflektionerna handlar om vårt lags samlade erfarenheter och kunskaper och vi pratar bara om det i denna grupp ej med andra personer.
- Du som deltagare delar med dig av det du är bekväm att dela med sig av.
- Under samtalen lyssnar vi aktivt för att förstå våra lag/klass kompisar och tar varandra på allvar utan att döma eller fälla nedlåtande kommentarer.

MOMENT 1 – MÅNGFALD

Innehåll

Första tillfället handlar om mångfald och tar cirka en timme. I detta moment pratar vi om vad mångfald är, gör en eller två övningar tillsammans runt ämnet, vi reflekterar enskilt och tillsammans samt avslutar med vad vi tar med oss framåt!

Tillbakablick

Alla deltagare har sett en film i den digitala utbildningen. Reflektera tillsammans i gruppen och fundera över vad vi minns om filmen och övningen de gjort under just det momentet ([länk till filmen](#)).

Reflektera

I grupp om tre, reflektera över frågorna:

- ★ Vad menas med mångfald?
- ★ Varför är det viktigt att prata om mångfald?

Övning 1: MÅNGFALDSBAROMETERN

Syfte

Syftet med denna övning är att börja diskutera hur det är med jämlikhets- och mångfaldsfrågorna i den egna klassen/laget/på fritidsgården.

Material

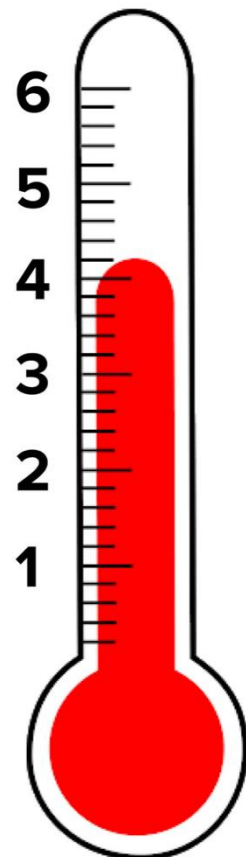
Påståenden, uppritad termometer, blädderblock och pennor.

Gör så här

Rita upp en termometer på golvet eller marken. Vill du verkligen anspela på en termometer målar du en men annars duger det med ett streck eller ett snöre med markeringar för "graderna" skalan 1–6 där 1 står för "håller inte med alls" och 6 står för "håller med helt".

Läs upp påståenden om skolan/fritidsgården/laget och mångfald. Låt deltagarna ställa sig på den grad på termometern som motsvarar vad de tycker. De ska stå på en siffra, inte mellan två siffror. Börja med lättare allmänna påståenden och ta det svåraste sist. Låt någon eller några deltagare berätta hur de tänker efter varje påstående. Var öppen för diskussion och var noga med att samtalsklimatet är behagligt.

Följ gärna upp med följdfrågor om vem som har ansvar för att åtgärda problem och om vad deltagarna skulle kunna göra för att förbättra situationen.



Exemplet på påståenden

- Laget/skolan/fritidsgården är öppen för alla.
- Alla i Sverige har möjlighet att vara med i ett lag/gå i skolan/vara på fritidsgården
- I laget/skolan/fritidsgården kan man vara sig själv.
- I laget/skolan/fritidsgården ges alla samma möjligheter.
- Det är lätt att vara ny i vårt lag/klubb/skola/fritidsgård eftersom man blir väl omhändertagen.
- I laget/skolan/fritidsgården spelar det ingen roll hur man ser ut, alla elever och tränare/lärare/ledare/unga/deltagare respekteras.
- Alla unga och tränare/lärare/ledare/deltagare blir accepterade och behandlas jämlikt.

Tips!

Om en deltagare hamnar ensam vid ett påstående kan du som ledare ställa dig bredvid den personen för att markera att deltagaren inte är ensam. Tänk efter när du väljer påståenden så att det verkligen är diskussionsfrågor. Ett påstående som "kvinnor tjänar mindre än män" är till exempel inte en diskussionsfråga – det är fakta. För att övningen ska vara tillgänglig för alla kan man både skriva upp påståendena på tavlan eller ett blädderblock och läsa upp dem högt. Om inte alla i gruppen ser är det bra att berätta vart alla står i förhållande till varandra. Se till att termometern är så pass stor att den rymmer alla. I diskussionen är det viktigt att alla är vända mot varandra om någon behöver läsa på läpparna.

Reflektera tillsammans efter övningen.

Övning 2: FORUMSPEL

Syfte

Makt kan vara något positivt, som i makt att göra motstånd. Den här övningen handlar om hur man själv kan gripa in och hindra diskriminering, och hur man kan säga ifrån i vardagen.

Material

En plats att vara på och färdigskrivna scenarion.

1. Klassen ska dela in sig i grupper om fyra för en uppgift. Det är att en person går runt från grupp till grupp och frågar om den kan vara med i den gruppen, men alla svarar att de redan har bestämt och delat upp sig...
2. Tre klasskompisar står och pratar och skrattar högt tillsammans på skolgården, en fjärde klasskompis kommer och ställer sig med dem och alla blir först tysta och säger sedan, vi måste nog gå nu och de drar iväg...
3. Flera lagspelare sitter i omklädningsrummet och två av dem pratar och skämtar om en tredje lagspelare som håller på att byta om, de andra skrattar men säger inget...
4. Ett gäng från laget/klassen står och snackar, ytterligare en ansluter och frågar om de vill hitta på något. De andra tittar först på varandra, sedan säger en av dem att de redan har bestämt och att det inte går att vara så många så att hen tyvärr inte kan vara med...

Gör så här

Dela in deltagarna i grupper om 4–5 personer. Ge grupperna cirka femton minuter för att göra en kort uppvisning som handlar om diskriminering. Ämnet ska vara relaterat till deras vardagliga liv, något som skulle kunna hända i deras närmiljö. Uppvisningen ska sluta i att någon blir diskriminerad. En person i gruppen ska vara den som diskriminerar, en person ska bli diskriminerad och de andra ska vara passiva åskådare eller medhjälpare. Grupperna spelar sedan upp för varandra. Först spelar de upp sin ursprungsform. Därefter spelas den upp igen och de som tittar på har nu möjlighet att avbryta genom att säga "stopp". Den som sagt stopp går då in och byter ut en åskådare eller den som blir diskriminerad. Deltagarna får med andra ord inte byta ut den som diskriminerar. Sedan börjar de om igen med den nya deltagaren och ett alternativt beteende.

Diskutera med deltagarna

- Vad förändrades?
- Vad hade den som bytte ut den andra deltagaren eller den som diskriminerar för avsikt?
- Hur kändes det för de andra i scenariot när det ändrades?
- Var det lika lätt för den som diskriminerade att fortsätta?
- Kan denna händelse appliceras på verkligheten?
- Är det lättare eller svårare att bryta diskriminering i verkligheten?

Sammanfattning av dagens pass

- ⇒ Vad tar jag med mig härifrån?
- ⇒ Vad har jag lärt mig?

Avslutande reflektion framåt

- ⇒ Vad kan jag börja göra annorlunda?
- ⇒ Vad kan jag förändra?

MOMENT 2 – INKLUDERING

Innehåll

Detta moment handlar om inkludering och kommer att ta cirka en timme. Deltagarna kommer att prata om vad inkludering är, reflektera enskilt och tillsammans samt avsluta med vad som de tar med sig framåt.

Tillbakablick

Alla deltagare har sett en film i den digitala utbildningen. Reflektera tillsammans och fundera över vad vi minns om filmen och övningen de gjort under just det momentet ([länk till filmen](#)).

Reflektera

I grupp om tre: reflektera kring frågorna:

- ★ Vad menas med Inkludering?
- ★ Varför är det viktigt att prata om Inkludering?

Övning 1: SAKER VI HAR GEMENSAMT

Syfte

Denna övning handlar om att inom sin grupp hitta gemensamma nämnare. Ofta är det så att när man kan hitta något gemensamt är det lättare att relatera till varandra. Övningen lyfter fram både det gemensamma och det unika som varje individ tillför gruppen.

Material

Varje grupp får ett stort pappersark och tjocka tuschpennor. Be dem att rita en "blomma" av stora cirklar – se bilden – som de sedan skriver in sina namn i och de saker de har gemensamt.

Gör så här

Bilda grupper om 3–8 personer. Varje grupp får i uppdrag att hitta tre gemensamma nämnare och en unik sak med varje person i gruppen. Unik i det här sammanhanget är något man är ensam om att kunna, och bidra med, i just den här gruppen. Deltagarna instrueras i att de inte kan använda fysiska attribut som hårfärg, skostorlek och liknande. Detta uppmuntrar dem att ha mer meningsfulla diskussioner med sina gruppmedlemmar.

När alla grupper är klara samlar man ihop den stora gruppen igen, pappersarken sätts upp på väggen och varje grupp redovisar vad man kom fram till. Låt redovisningen ta tid. Ställ gärna frågor för att få veta så mycket som möjligt om alla spännande fakta om deltagarna.

Ni har nu en vägg full av blommor och information om vad ni har gemensamt och vad ni kan bidra med – som ni kanske inte visste innan. Det gemensamma förenar oss och det unika hos var och en av oss bidrar till gruppen och gör den bättre och starkare än den skulle varit om vi alla vore exakt likadana.



Övning 2: PRIVILIGIERAD ELLER INTE!

Syfte

Få deltagarna att fundera över vilka privilegier de själva har eller saknar och vilka privilegier man får när man tillhör normen.

Material

En plats att vara på.

Gör så här

I denna övning symboliserar rummets fyra hörn olika ställningstaganden. Ledaren läser upp ett problem eller en åsikt och ger deltagarna tre olika svarsalternativ och ett öppet hörn. Det öppna hörnet är inte ett "jag vet inte-hörn" utan ett hörn för de som tycker något annat. För att klargöra att det är normen vi pratar om berättar du även vid det första påståendet att det är just sommaren som vi ska prata om och inte hösten, våren eller vintern. Detsamma gäller för de andra påståendena. Efter att du har läst upp påståendet och de fyra alternativen ställer sig deltagarna i det hörn som de håller med om. Låt sedan deltagarna redovisa hörn för hörn varför de valde just det hörnet. Berätta att deltagarna får byta hörn efter att de har hört de andras argument. Det är bra att börja övningen med något "lättare" som påståendet om sommaren för att sedan fortsätta med "tyngre" påståenden.

Exempel på påståenden

Det härligaste med sommar är:

1. Att glassen blir mjuk i solen
2. Sommarregnen
3. Sommarlov
4. Öppet hörn – eget förslag

Den största fördelen med att uppfattas som svensk i Sverige är:

1. Att man slipper bli bortsorterad när man söker jobb

2. Att det är lättare att få bostad
3. Att man slipper svara på frågan varifrån man kommer hela tiden
4. Öppet hörn – eget förslag

Den största fördelen med att vara man är:

1. Att man får högre lön än sina kvinnliga kollegor
2. Att man inte är lika rädd när man går hem på kvällen
3. Att man inte förväntas göra lika mycket sysslor hemma
4. Öppet hörn – eget förslag

Den största fördelen med att vara heterosexuell är:

1. Att man blir bekräftad i sitt sätt att vara i tv-serier och filmer
2. Att man kan hångla på tunnelbanan utan att någon tittar snett
3. Att man slipper komma ut för mormor
4. Öppet hörn – eget förslag

Den största fördelen med att vara vuxen är:

1. Att folk lyssnar på vad man säger
2. Att man får rösta i allmänna val
3. Att ens kärlek tas på allvar av andra
4. Öppet hörn – eget förslag

Reflektion

Fråga deltagarna varför de har ställt sig i respektive hörn. Glöm inte att övningen handlar om olika privilegier. Var noga med att betona att det är samhället som skapar dessa fördelar. Det är inte en fördel i sig att vara man, heterosexuell eller uppfattas som svensk, men när vi lever i ett samhälle med fördomar mot kvinnor, homosexuella, bisexuella, transpersoner eller människor med utländsk bakgrund så blir det en fördel.

Sammanfattning av dagens pass

- ⇒ Vad har jag lärt mig?
- ⇒ Vad tar jag med mig härifrån?

Avslutande reflektion framåt

- ⇒ Vad kan jag förändra?
- ⇒ Vad kan jag börja göra annorlunda?

MOMENT 3 – NORMER

Innehåll

Detta moment handlar om normer och det tar cirka en timme. Under momentet pratas det om vad normer är, det reflekteras enskilt och tillsammans samt avslutas med vad deltagarna tar med sig framåt.

Tillbakablick

Alla deltagare har sett en film i den digitala utbildningen. Reflektera tillsammans och fundera över vad vi minns om filmen och övningen de gjort under just det momentet (länk till filmen).

Reflektion

I grupp om tre: reflektera över

- ★ Vad menas med normer?
- ★ Varför är det viktigt att prata om normer?

Övning 1: NÄR TÄNKTE DU SENAST PÅ...

Syfte

För den som passar in är normen ofta osynlig. Denna övning synliggör normer kring kön, hudfärg och funktionalitet. Övningen tar också upp egna erfarenheter av att bryta mot normerna.

Material

Whiteboard/blädderblock, pennor och papper.

Gör så här

Låt gruppen sitta i en ring. Fråga gruppen en av frågorna:

1. När reflekterade du senast över betydelsen av vilket kön du har?
2. När reflekterade du senast över betydelsen av vilken hudfärg du har?
3. När tänkte du senast på hur bra du är på att gå/se/höra?

Låt gruppen sitta tyst en stund och fundera. Låt dem sedan berätta vad de tänkt på.

Skriv upp gruppens svar på whiteboard eller blädderblock. Skriv upp gruppens tankar.

Reflektion

- ★ Vilka är det som har tänkt på sitt kön/hudfärg/funktionalitet?
- ★ Hade de svarat annorlunda om de hade haft ett annat kön/hudfärg/funktionalitet?

I Sverige finns det bara två juridiska kön: man eller kvinna – men det betyder inte att alla faller inom den ramen, man kan också vara till exempel icke-binär (det beskriver personer som varken identifierar sig man eller kvinna, eller ibland både och, eller inget kön alls).

Personer som identifierar sig som killar tänker oftast inte på att de är killar, medan personer som definierar sig som tjejer kanske har tänkt på det flera gånger. Om man betraktas som "svensk" har man kanske inte tänkt på sin etnicitet på samma sätt som de som inte betraktas som "svenska". Samma sak gäller frågor om funktionalitet. Diskutera tillsammans

med deltagarna vilka andra normer som finns men som man inte tänker på. Fortsätt sedan om du vill på samma sätt med de andra två frågorna.

Övning 2 PÅSTÅENDEN

Gör så här

Dela upp deltagarna i grupper om 3–4 personer och låt dem själva diskutera följande påståenden:

- Vad är normbrytande?
- Vad kan det resultera i att vara normbrytande?
- Vem bestämmer vad som är "normalt" eller inte?
- Är normer universella?

Reflektion

Samla alla i gruppen och låt dem delge hur de pratat om respektive fråga.

Sammanfattning av dagens pass

- ⇒ Vad har jag lärt mig?
- ⇒ Vad tar jag med mig härifrån?

Avslutande reflektion framåt

- ⇒ Vad kan jag förändra?
- ⇒ Vad kan jag börja göra annorlunda?

MOMENT 4 – FÖRDOMAR

Innehåll

Detta moment handlar om fördomar och kommer att ta cirka en timme. Under momentet kommer det att pratas om vad fördomar är, det kommer att reflekteras enskilt och tillsammans samt ett avslut med att reflektera över vad vi tar med oss framåt.

Tillbakablick

Alla deltagare har sett en film i den digitala utbildningen. Reflektera i gruppen och fundera över vad vi minns från filmen och övningen de gjort under just det momentet (länk till filmen).

Reflektera

Reflektera i grupp om tre:

- ★ Vad menas med fördomar?
- ★ Varför är det viktigt att prata om fördomar?

Övning 1: DET FÖRSTA INTRYCKET

Syfte

Att tydliggöra våra medvetna och omedvetna fördomar.

Material

Papper och pennor

Gör så här

1. Alla deltagare sätter sig i en cirkel. Varje deltagare skriver sedan ner på papper något om sin bakgrund, intressen eller historia som de flesta inte vet.
2. Deltagarna viker sedan sin lapp och lägger den i mitten av cirkeln.
3. En gruppleadare öppnar lapparna och läser dem en i taget.
4. Deltagarna skriver ner vilken person i cirkeln de tror att lappen gäller.
5. Varje person avslöjar sedan sin gissning och sedan avslöjar sig personen som skrev lappen.

Reflektion

Diskutera med gruppen varför de associerade vissa egenskaper med vissa personer.

Sammanfattning av dagens pass

- ⇒ Vad har jag lärt mig?
- ⇒ Vad tar jag med mig härifrån?

Avslutande reflektion framåt

- ⇒ Vad kan jag förändra?
- ⇒ Vad kan jag börja göra annorlunda?

AVSLUTNING

Brevet till framtiden blir istället för övning två och som en avslutande övning till hela utbildningen. Det blir som en förlängning av utbildningen där man i gruppen kan stämma av och ge sig själv och gruppen feedback hur det har gått efter två månader om man har fortsatt jobba med Inclusion aktivt i vardagen tillsammans.

BREVET TILL FRAMTIDEN

På vilket sätt kan det du har lärt dig i dag förändra ditt sätt att vara?

Syfte

Syftet med denna övning är att för sig själv definiera vad man vill åstadkomma inom de närmaste två månaderna.

Material

Papper, pennor, kuvert.

Gör så här

Be deltagarna att skriva ett brev till sig själv. Brevet, som bara de själva får läsa, ska läsas om två månader. I brevet ska de berätta om vad de har varit med om i dag. Vad var roligt? Var det något som vara jobbigt? Har de lärt sig något nytt? I brevet ska det också framgå vilka förändringar de hoppas på under de kommande månaderna. Vad har de börjat göra annorlunda efter i dag?

När du är klar

När deltagarna skrivit färdigt lägger de breven i ett kuvert som de adresserar till sig själva. Du som ledare samlar in breven och ger tillbaka dem om två månader. Påminn deltagarna om att ingen kommer att öppna deras brev förrän om två månader och att det bara är de själva som kommer att läsa vad som står i dem. Om du vill kan du också skriva ner en sammanfattning av workshoppen eller utbildningen.

LYCKA TILL!

Vi på Mentor Sverige och SEB hoppas att handledningsmaterialet kan öka ungdomars förståelse för hur normer och fördomar påverkar livet och samhället.