

Handledning för cirkelledare i materialet Män Förändrar

Hej!

Varmt välkommen som ledare i Studieförbundet Bilda. Här är en guide för att hjälpa dig som ledare på vägen i materialet Män Förändrar. Varje kurstillfälle i denna handledning följer en struktur som ska fungera som ett stöd för dig som cirkelledare. Denna struktur är dock endast ett förslag, om du som ledare har egna idéer och förslag är det såklart varmt välkommet.

Till dig som är ledare

Struktur skapar trygghet i gruppen. För att få en trygg grupp är det viktigt att du som ledare ser och bekräftar varje deltagare så att den känner sig välkommen och räknad med. Det kan också vara din uppgift att få igång samtalet och försöka se till att alla får ta plats. Det är klokt ifall ledaren är med och formar strukturer så att detta blir möjligt. Exempel på struktur kan vara samtalsregler, rundor och ett upplägg för träffarnas utformning. Här kommer uppläggsförslaget i denna handledning kunna hjälpa dig och er! Kom ihåg att en ledare inte behöver vara den som har störst kompetens på ämnet för studiecirkeln, men den behöver ha mandat att hjälpa gruppen att jobba så att alla får bidra.

Rundor

Många studiecirkel börjar sin träff med en ”runda”, då var och en får prata över ett bestämt tema eller fråga utan att bli avbruten eller kommenterad av de andra. Rundorna kan användas för att lära känna varandra bättre men också som inledning till samtal utifrån olika ämnen.

För att rundorna ska fungera bra, tänk på följande:

- Tala i jagform.
- Det är ok att stå över.
- Använd gärna ett fokusföremål för att förtydliga vem som har ordet. Det kan vara i princip vad som helst som får plats i en hand och går lätt att lämna över.

Rollfördelning

Fundera gärna över era formella roller i studiecirkeln. Kanske kan ni fördela ansvar för olika saker mellan er? Vad ska ledaren respektive deltagarna göra? Kan någon ha ansvar för att hjälpa gruppen att ta paus när ni behöver det? Behöver ni någon som ordnar stolar och annat praktiskt? Vem har ett extra ansvar att se till att alla får

komma till tals? Någon som fixar fika? Att fördela ut ansvar är ett bra sätt att skapa delaktighet hos deltagarna.

Grundmall för varje träff:

1: Samling och återkoppling (10 minuter).

Alla hälsas välkomna och vi gör en återkoppling och kort repetition på föregående träff (eller presentationsrunda vid första tillfället). Ledaren presenterar dagens tema.

2: Lektionspass (30 minuter).

Här arbetar vi koncentrerat med dagens tema. Till förfogande finns materialet Män Förändrar i Learnify.

3: Fika (10 minuter).

4: Lektionspass (30 minuter).

Här arbetar vi vidare med dagens tema med utrymme för reflektion, övningar och medskick till nästa träff.

5: Avslutning (10 minuter).

Samling och kort genomgång av vad som åstadkommit under träffen.

Träff 1: Vad är jämställdhet?

1: Samling och presentation (10 minuter).

Alla hälsas välkomna och vi presenterar oss för varandra. Gärna i en så kallad "runda" där var och en får berätta vad de heter och förslagsvis vart de bor eller vad de tycker om att göra på fritiden.

2: Lektionspass 1 (30 minuter). Vad är jämställdhet?

Här arbetar vi koncentrerat med dagens agenda. Till förfogande finns materialet Män förändrar i Learnify.

Inledning (här kan du som ledare läsa högt för gruppen):

Väldigt kortfattat kan jämställdhet förklaras som att män och kvinnor har samma möjligheter och rättigheter. Det kan också beskrivas som i det övergripande målet för Sveriges jämställdhetspolitik: "Kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv". För att nå dit, måste fem mål uppnås:

- Ekonomisk jämställdhet

- Jämställd utbildning
- En jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet
- Jämställd hälsa
- Mäns våld mot kvinnor ska upphöra

Övning: Gör övningen ”Vad är viktigt för dig?” enskilt (finns i utbildningens kapitel 1.3.).

Diskutera era svar i gruppen, vilka frågor tyckte deltagarna var viktigast, näst viktigast etc? Låt diskussionen ta tid, ställ följdfrågor kring deltagarnas egna upplevelser kring frågorna, ex hur jämställt har du och din partner när de gäller det obetalda hemarbetet? Hur har/hade era föräldrar det kring detta när du bodde hemma?

Samtal: Kan du komma på något som ni i gruppen själva kan göra, för att de problem som ni upplever eller läser om ovan ska kunna lösas? Både för era själva och för andra?

3: Fika (10 minuter).

4. Lektionspass 2 (30 minuter). Vad betyder orden och hur känns dem?

Här arbetar vi koncentrerat med dagens tema. Till förfogande finns materialet Män Förändrar i Learnify.

Inledning: I denna studiecirkel kommer ni att stöta på många ord och begrepp som rör jämställdhet och lika rättigheter. En del har ni säkert hört förut, andra kanske är nya. Ord kan såra. En del ord betyder olika saker för olika människor.

Begreppsförvirring kan leda till missuppfattningar, irritation och tjafs. Både i skolan, på jobbet, i kompisgänget och i kommentarsfälten på sociala medier.

I det här avsnittet funderar vi kring några typiska ord och begrepp.

Övning: Be deltagarna komma på ord och begrepp som de själva förknippar eller associerar med jämställdhet och lika rättigheter. Skriv upp på whiteboard el dyl. Hjälp åt att förklara och beskriva begreppen.

Övning: Gör övningen Ordfunderingar i kapitel 2.3 gemensamt. Be deltagarna föreställa sig en linje på golvet. Hur känner ni i gruppen när ni hör eller ser de här orden? Säg första ordet ”Macho” och sätt ordet ”kränkt” i ena änden av linjen och ordet ”road” i andra änden av linjen. Be deltagarna ställa sig utefter hur de känner kring ”Macho”. När alla har hittat sin plats, får alla deltagarna möjlighet att berätta varför de ställt sig där de står. Ställ följdfrågan ”Finns något annat ord som beskriver hur ni känner när ni hör detta ord?”. Fortsätt sedan med nästa ord i övningen.

5: Avslutning (10 minuter).

Samling och kort genomgång av vad som åstadkommits under träffen.

Träff 2: Vad är sexism? Och hur kan vi motverka det?

1: Samling och återkoppling (10 minuter).

Alla hälsas välkomna och vi gör en återkoppling och kort repetition på föregående träff. Ledaren presenterar dagens tema.

2: Lektionspass 1 (30 minuter). Vad är sexism?

Här arbetar vi koncentrerat med dagens tema. Till förfogande finns materialet Män Förändrar i Learnify.

Inledning: Ingen tycker om att dömas bara utifrån utseende, klädstil eller om de cyklar eller kör bil. Men många går på första intrycket och dömer andra snabbt och skoningslöst. Ful, snygg, fattig, lat. Att enbart utifrån *kön* bilda sig en uppfattning om en person kallas sexism.

Samtal: Antingen i par eller i helgrupp, beroende på hur trygg gruppen känns och storleken på gruppen. Har det hänt er? Har ni i gruppen dömt andra? Vad är det vanligast att ni i gruppen dömer utifrån? Ålder, kön, klädstil etc?

Film: Titta gemensamt på filmen "Vad är sexism" i Learnifyutbildningens kapitel 3.2 som reder ut begreppen.

Samtal: Ta en stund och diskutera vad filmen väckte för tankar och känslor.

Övning: Gör övningen "Vad är sexism" i kapitel 3.3 som en linjeövning (se lektion 1), där deltagarna får markera sin ståndpunkt utifrån var de ställer sig på linjen.

3: Fika (10 minuter).

4: Lektionspass 2 (30 minuter): Hur kan vi motverka sexism?

Här arbetar vi vidare med dagens tema med utrymme för reflektion, övningar och medskick till nästa träff.

Film: Se filmen "Vad kan jag göra?" (finns i Learnifyutbildningen, ligger finns i kapitel 3.5.)

Samtal: Ta en stund och diskutera vad filmen väckte för tankar och känslor. Har ni själva varit med om att säga ifrån när ni upplevt sexism?

Övning: Om gruppen känns trygg, prova att spela upp ett scenario utifrån filmens strategier, exempelvis två personer som pratar kränkande om en tjej. Person 3 bryter in och ifrågasätter/skuldbelägger etc. Byt så att alla får testa att vara person 3.

5: Avslutning (10 minuter).

Samling och kort genomgång av vad som åstadkommits under träffen.

Träff 3: Mänskliga rättigheter och de globala målen

1: Samling och återkoppling (10 minuter).

Alla hälsas välkomna och vi gör en återkoppling och kort repetition på föregående träff. Ledaren presenterar dagens tema.

2: Lektionspass 1 (30 minuter). Mänskliga rättigheter och de globala målen

Här arbetar vi koncentrerat med dagens tema. Till förfogande finns materialet Män Förändrar i Learnify.

Inledning kring mänskliga rättigheter: De mänskliga rättigheterna slår fast att alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter. De fokuserar främst på individers rättigheter och staters ansvar.

Jämställdhet är en grundläggande mänsklig rättighet, enligt FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna. Den slår fast att alla människor föds fria, med samma värde.

Sverige och alla andra länder i världen har förbundit sig att respektera de mänskliga rättigheterna. Att behandlas som alla andra och inte diskrimineras på grund av ditt kön är en av rättigheterna.

Film: Se filmen om mänskliga rättigheter i utbildningens tredje kapitel.

Samtal: Ta en stund och diskutera vad filmen väckte för tankar och känslor. Var det något i filmen som ni visste sedan innan? Vad var nytt för er?

Inledning kring de globala målen: Tidigare pratade vi om den allmänna förklaringen om mänskliga rättigheter. Det är en milstolpe i mänsklighetens historia. 2015 kom en annan milstolpe till. Världens länder kom överens i FN om **17 globala mål för hållbar utveckling**.

Målen ska uppnås till år 2030 och handlar om allt som rör människors liv, överallt. Tidplanen är tuff. Målen, som innehåller 169 delmål, ska uppnås senast 2030.

Tanken är att vi genom att nå målen ska utrota extrem fattigdom, minska ojämlikheter i och mellan länder och lösa klimatkrisen.

Alla mål är viktiga och dessutom beroende av varandra.

Övning: Gå in på <https://www.globalamalen.se/> Deltagarna får välja varsitt mål, som de får fem minuter på sig att läsa in sig på. Sedan presenterar deltagarna sina mål för varandra.

3: Fika (10 minuter).

4: Lektionspass 2 (30 minuter): Mål 5: Jämställdhet

Här arbetar vi vidare med dagens tema med utrymme för reflektion, övningar och medskick till nästa träff.

Inledning kring mål 5: Ökad jämställdhet mellan flickor och pojkar, kvinnor och män, leder till ökad jämlikhet och bättre hälsa och livsvillkor för alla.

Det är inte en åsikt, eller något att ens diskutera. Det är fakta.

Det blir särskilt tydligt i fattiga länder, där bara några extra år i skolan skapar enorma förändringar i en flickas liv, och för hennes framtida familj.

Men även i Sverige betyder det mycket för flickor och kvinnor när de kan välja och leva fritt. Att nå mål 5, om jämställdhet, är särskilt viktigt att nå för att vi ska kunna nå många av de andra målen.

Mål 5 för jämställdhet innehåller åtta delmål. Ett av dessa är att allt våld mot kvinnor ska upphöra. Här ingår det grävsta våldet, det sexuella våldet och människohandel med flickor och barn.

Men även det vardagliga våldet, i nära relationer. I kampen mot våld handlar det också mycket om att minska rädslan som många tjejer känner över drabbas av våld. Rädslan begränsar deras frihet och möjlighet att leva på samma villkor som alla andra.

Film: Se filmen "ingen stad i världen är säker för tjejer" i utbildningens kapitel 8.4.

Samtal: Ta en stund och diskutera vad filmen väckte för tankar och känslor. Hur ska ni kunna agera för att göra staden där ni bor ska kännas säkrare för tjejer och kvinnor?

5: Avslutning (10 minuter).

Samling och kort genomgång av vad som åstadkommit under träffen.

Träff 4: Normer och manlighet

1: Samling och återkoppling (10 minuter).

Alla hälsas välkomna och vi gör en återkoppling och kort repetition på föregående träff. Ledaren presenterar dagens tema.

2: Lektionspass 1 (30 minuter). Normer

Här arbetar vi koncentrerat med dagens tema. Till förfogande finns materialet Män förändrar i Learnify.

Inledning: Inled med att visa bilden i utbildningens kapitel 6.1 (reklambild från Dolce & Gabbana) Den här annonsen för ett klädmärke är tio år gammal. Tror ni att den skulle gå att sprida idag? Eller har samhällets normer förändrats sedan dess?

En social norm är något som många i ett samhälle är överens om. En slags osynliga regler som gäller i fikarummet, i kön till kassan eller på fest. Det kan till exempel handla om att inte slänga skräp på gatan, eller alltid lämna plats för en äldre eller gravid person på bussen.

Normer speglas även i vad som känns tillåtet att publicera i medier och reklam. Om någon väljer att göra på ett annat sätt säger oftast någon till, eller blir alla fall irriterad.

Samtal: Normer förändras över tid. Fråga deltagarna om de kan komma på någon norm, ett sätt att vara och bete sig, som har förändrats sedan de var yngre?

Film: Se gemensamt filmen om normer för killar och män i utbildningens femte kapitel.

Samtal: Ta en stund och diskutera vad filmen väckte för tankar och känslor.

Övning: Gör övningen "Vilka normer är viktiga för dig?" (finns i kapitel 6.2) som en linjeövning (se träff 1 och 2). För varje norm kan du be deltagarna ställa sig på linjen utifrån 1. Hur viktig är normen utifrån era kompisgäng? Och 2. Hur viktig är normen utifrån era familjer?

3: Fika (10 minuter).

4: Lektionspass 2 (30 minuter): Manlighet

Här arbetar vi vidare med dagens tema med utrymme för reflektion, övningar och medskick till nästa träff.

Inledning: Manlighet eller maskulinitet kan handla om olika saker för olika människor.

Två män, eller två kvinnor för den delen, kan ha helt olika uppfattningar om vad som är typiskt för en pojke eller man. Men i alla samhällen finns vissa uppfattningar och dolda regler om vad som till exempel är manligt eller kvinnligt.

Film: Se gemensamt filmen om Killmiddag i utbildningens kapitel 5.2.

Samtal: Ta en stund och diskutera vad filmen väckte för tankar och känslor.

Övning: Gör övningen ”Vad är manligt för dig?” i kapitel 5.3, antingen som en linjeövning eller att ni går igenom alla påståenden en efter en, och ber deltagarna redovisa sina svar, förslagsvis på en skala 1-5.

Bonusövning: Om ni hinner, kan ni gå in på <https://attskapaettproblem.tumblr.com>, och se fler bilder där två studenter experimenterat med att fotografera män i typiskt kvinnliga poser. Vad väcker dessa bilder för tankar och känslor?

5: Avslutning (10 minuter).

Samling och kort genomgång av vad som åstadkommit under träffen.

Träff 5: Härskarteknik samt avslutning**1: Samling och återkoppling (10 minuter).**

Alla hälsas välkomna och vi gör en återkoppling och kort repetition på föregående träff. Ledaren presenterar dagens tema.

2: Lektionspass 1 (30 minuter). Vad är en härskarteknik?

Här arbetar vi koncentrerat med dagens tema. Till förfogande finns materialet Män Förändrar i Learnify.

Inledning: Vem som får bestämma handlar tyvärr ganska ofta om sånt som inte borde spela någon roll. Till exempel hur en person ser ut, eller om personen är kvinna eller man.

Män har oftast mer makt än kvinnor, hemma, på jobbet eller i ett helt land. Även i Sverige. Det gäller när vi tittar på män och kvinnor som grupp i samhället och betyder självklart inte att *alla* män har mer makt än *alla* kvinnor.

Människor som vill behålla sin maktposition använder olika sätt för att trycka ner och hålla tillbaka andra. Ibland omedvetet. Gå vidare för att få koll på det som kallas *härskartekniker*.

Film: Se gemensamt filmen "Härskartekniker" i kapitel 7.2.

Samtal: Ta en stund och diskutera vad filmen väckte för tankar och känslor.

Övning: Gör övningen "Vilka härskartekniker känner du igen?" i kapitel 7.3. Här kan du välja att göra övningen som en så kallad "fyra hörn-övning" där varje hörn i rummet står för ett alternativ. Då övningen har tre alternativ, kan det fjärde alternativet/hörnet stå för "annat svar".

3: Fika (10 minuter).

4: Lektionspass 2 (30 minuter). Strategier för att motverka härskarteknik

Här arbetar vi vidare med dagens tema med utrymme för reflektion, övningar och medskick till nästa träff.

Film: Se gemensamt filmen "Vad kan du göra mot härskartekniker?" i kapitel 7.4.

Samtal: Ta en stund och diskutera vad filmen väckte för tankar och känslor.

Övning: Om gruppen känns trygg, pröva att spela upp ett scenario utifrån filmens strategier, exempelvis 1-2 personer använder härskarteknik mot en tredje person. Person 4 bryter in och bryter av utifrån filmens strategier. Byt så att alla får testa att vara person 4.

5: Avslutning (10 minuter).

Samling och en lite längre genomgång av vad som åstadkommit under kursen. Har någon förändring skett hos deltagarna under kursens gång? Vilka nya tankar och insikter har deltagarna fått av kursens innehåll? Gå gärna in på bilda.nu/mänförändrar och tipsa om de länkar som finns på sidan.

Tack för att du har varit cirkelledare för denna studiecirkel! Om du är intresserad av att leda fler cirklar, gå in på www.bilda.nu/ledare och hör av dig till den som är kontaktperson i din region.