



Cykla för jämställdhet

Ett studiematerial framtaget av Studieförbundet Bilda
tillsammans med Diakonia

Inledning

Välkommen!

Varmt välkommen som ledare i Studieförbundet Bilda.

Här är en guide för att hjälpa dig som ledare på vägen i det digitala studiematerialet Cykla för jämställdhet.

Varje tema i denna handledning följer en struktur som ska fungera som ett stöd för dig som cirkelledare. Denna struktur är endast ett förslag. Om du som ledare har egna idéer och själv vill planera upplägg för era träffar i studiecirkeln så är det såklart också varmt välkommet.

Om materialet

Studiematerialet Cykla för jämställdhet tar oss med till Bangladesh där vi får möta systrarna Sharifa och Ahki. De kämpar för att stärka kvinnors rättigheter i sitt samhälle, bland annat genom att delta i en verksamhet där flickor får lära sig att cykla. Genom att möta dessa starka tjejer i korta filmer ställs vi inför frågor som är aktuella runt om i världen, och även här. Hur påverkas vi av förväntningar och normer? Hur ser hotet om barnäktenskap ut? Vad innebär rörelsefrihet? Och hur hänger rörelsefriheten ihop med rätten att cykla?!

Studiematerialet är digitalt och interaktivt och innehåller sex olika teman. För varje tema finns korta filmer och faktamaterial som en studiegrupp kan ta del av. Lika viktigt som materialet är deltagarna i gruppen och att ni där får samtala, både om de frågor som filmerna väcker och om egna erfarenheter.

Det är Studieförbundet Bilda och biståndsorganisationen Diakonia som står bakom Cykla för jämställdhet. I Bangladesh samarbetar Diakonia med flera organisationer som arbetar för kvinnors och flickors rättigheter.



Mer information för dig som ledare hittar du på webben!

www.bilda.nu/ledare

Introduktion

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 i ämnet för studiecirkeln, men den behöver ha mandat att hjälpa gruppen att jobba så att alla får bidra.

Ramar för samtalet

För att kunna ha öppna och trygga samtal kan det vara bra att komma överens om ett par ramar att förhålla sig till under samtalet. På första träffen pratar ni igenom vilka ramar ni önskar ha i er grupp. I rutan nedan ger vi exempel på några ramar som kan vara användbara.

Rundor

Många studiecirkelar 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. Som ledare är det bra att du är tydlig vilka ramar som gäller för rundan, både när det gäller tid men också vilket ämne rundan ska handla om.

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? Vem har ett extra ansvar att se till att alla får komma till tals?

Att fördela ut ansvar är ett bra sätt att skapa delaktighet hos deltagarna.

Bildas spelregler för öppna samtal:

- Det personliga vi delar stannar i gruppen.
- Det är ok att prova tankar och att ändra sig.
- Man har rätt att vara tyst.
- Alla talar i jag-form.
- Alla hjälps åt alla hålla tidsramarna.
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras.

Att mötas på distans

Om er studiecirkel träffas digitalt på distans, följer här några tips hur du som ledare kan göra för att leda en träff på distans:

- För att er digitala träff ska bli fokuserad på innehåll och lärande istället för teknikfrågor och ljudtrassel, be deltagarna att redan innan mötet *testa sin internetanslutning, samt bekanta sig med videomötesverktyget ni använder.*

- Be deltagarna att säkerställa att de har *bra ljudutrustning*, ofta går det bra att använda hörlurar med mikrofon till mobilen. Det viktiga är att utesluta onödigt brus utifrån för att alla i gruppen ska kunna höra varandra så bra som möjligt.

- Be deltagarna att *stänga av sin mikrofon när de inte pratar själva*. Precis som med internetanslutningen behöver ni också testa att ljudet fungerar och att ljudinställningarna på datorn är korrekta innan mötet.

När vi träffas på distans anser vi att videomöten är att föredra, detta blir mer personligt än bara ljud och det blir också enklare för dig som ledare

att se så att alla är med och har fokus. Genom att använda video kan du även enkelt fördela ordet i gruppen genom exempelvis klassisk handuppräckning. Om ni är många i gruppen kan du även be deltagarna att istället skriva sina frågor eller synpunkter i chatten som du som arrangör sedan kan läsa upp och besvara.

För mer tips och metoder kring att leda digitala studiecirkelar besök www.bilda.nu/distans.

Learnify som digital mötesplats

När du och din grupp startar en studiecirkel i materialet Cykla för jämställdhet tilldelas ni en digital mötesplats, en så kallad studieplats, i lärplattformen Learnify. Inloggning och studieplats erbjuder vi utan kostnad för alla som har studiecirkelar hos oss.

Din kontaktperson på Bilda hjälper dig att länka in det digitala studiematerialet. Det är alltså här du och gruppen får tillgång till själva studiematerialet. Du som ledare förbereder först studieplatsen innan du aktiverar den och på så vis bjuder in

deltagarna i cirkeln. För att förbereda studieplatsen kan du exempelvis skriva ett välkomnande blogginlägg till gruppen, hänvisa till en digital presentationsrunda i chatten, där alla kan skriva till varandra. Du kan även ladda upp länkar, dokument eller andra filer som ni i gruppen behöver för er cirkel.

På studieplatsen kan du även aktivera en videomötesfunktion så att ni kan starta videomöten för era digitala träffar direkt via webbläsaren. De största fördelarna med Learnify är att ni här samlar allt kring cirkeln på ett och samma ställe. Ni slipper således hålla reda på studiematerial, diskussionstrådar, dokument och videolänkar via mejl. – På studieplatsen finns allt samlat på ett ställe!

Din kontaktperson på Bilda hjälper dig att komma igång med studieplatsen innan du aktiverar den och inbjudan skickas till övriga deltagare.

Behöver du hjälp och är osäker på vem som är din kontaktperson? Hör av dig till ditt närmaste lokalkontor så hjälper vi dig!

Du hittar alla kontaktuppgifter på www.bilda.nu/kontakt.

Cirkelns upplägg

Om materialet Cykla för jämställdhet

Välkommen!

Visst är det roligt att cykla! Att cykla är ju dessutom praktiskt när man ska ta sig till skolan eller jobbet. I det här studiematerialet kommer vi att möta systarna Sharifa och Akhi i Bangladesh. De berättar om hur de lärde sig cykla och varför det varit så viktigt för dem.

Mötet med Sharifa och Akhi väcker frågor om vilka rättigheter och möjligheter människor bör ha, oavsett var i världen de bor. Det väcker även tankar om hur vi kan bidra till att människors rättigheter stärks.

Det digitala studiematerialet presenteras här i sex olika teman; om cykelprojektet i Bangladesh, förväntningar och normer, barnäktenskap, rätten till arbete, våld i nära relationer och rörelsefrihet. Till varje tema finns en film, som är ett kort avsnitt ur serien *Systrarna som lärde sig cykla i smyg*. Ni i gruppen väljer själva vilka teman som är relevanta för er och i vilken ordning ni vill genomföra studiematerialet.

> Så här navigerar du i materialet



Så här ser det digitala och interaktiva materialet ut

Studiematerialet är uppbyggt i sex olika teman baserat på avsnitt ur serien *Systrarna som lärde sig cykla i smyg*.

Varje tema innehåller film, fördjupning & fakta, samtal & reflektionsövning samt värderingsövning

När ni startar en cirkel får tillgång till materialet, utan kostnad, via en studieplats, en digital mötesplats i Learnify.

Cirkelns upplägg

Studiecirkelns upplägg

Hur ofta och länge ni vill ses är upp till gruppen och dig som ledare, men vårt förslag är att ni ses vid sex tillfällen á 45 minuter och behandlar ett tema per gång. Väljer ni att träffas under 90 minuter kan ni säkert hinna med två teman vid varje tillfälle.

Ett förslag på hur du som ledare planerar och lägger upp varje träff följer nedan.

Grundupplägg för varje träff á 45 minuter

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).

Cirkelledaren presenterar dagens tema.

2. Studietid (30 minuter)

Här introduceras dagens tema och upplägg för träffen. Varje tema innehåller film, fakta och fördjupning, samtal och reflektionsövning samt i vissa teman en värderingsövning.

Till förfogande finns det digitala studiematerialet länkat på studieplatsen. Ni ser en kort film om systrarna Sharifa och Ahki och den organisation där de är verksamma, och reflekterar kring det ni hört och sett utifrån spontana tankar och/eller de frågor som följer efter varje film.

3. Avslutning (5 minuter)

Samling och kort runda kring hur gruppen upplevde träffen samt berätta om vad ni kommer att behandla för tema nästa gång.

Om ni väljer att er träff är 90 minuter, och att ni går igenom två olika teman, föreslår vi en paus på tio minuter efter halva tiden. Om ni ses fysiskt kan ni fika tillsammans, om ni ses på distans kan ni antingen fika tillsammans eller be deltagarna att stänga av mikrofon och video under pausen. Kom i sådant fall ihåg att komma överens om vilken tid alla ska vara tillbaka.

Rapportera er studiecirkel

Du som är cirkelledare registrerar och rapporterar din och deltagarnas närvaro på träffarna i Bildas e-tjänst. Om du är bekant med e-tjänster sedan tidigare, kan du logga in på etjanst.bilda.nu för att rapportera in närvaron i er studiecirkel. Om du inte har använt e-tjänsten tidigare så har vi samlat information och guider för att hjälpa dig igång på www.bilda.nu/etjanst.

Du kan också få hjälp av din kontaktperson på Bilda för att komma igång med rapportering via e-tjänsten.

Tack för att du är ledare hos Bilda, lycka till med er cirkel!

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.

**Studiematerialet Cykla för jämställdhet
bygger på avsnitt ur serien
Systrarna som lärde sig cykla i smyg.**

**Materialet består av 6 teman;
Om cykelprojektet, förväntningar och normer,
barnäktenskap, rätten till arbete, våld i nära
relationer, rörelsefrihet.**

Bilda är ett studieförbund för möten mellan människor.
Med kultur och bildning i olika former vill vi bidra till
att möten uppstår och nya perspektiv skapas.

WWW.BILDA.NU

