KFUM

VERKTYGSLÅDAN 2030

UNGAS INFLYTANDE ÖVER DE GLOBALA MÅLEN

Tack!
Tack till våra ambassadörer och alla ungdomar som ingått i projektgruppen och varit med att ta fram denna verktygslåda och de metoder som finns i den. Utan er hade detta arbete inte varit möjligt! Tack till alla KFUM föreningar som varit med i projektet och visat sitt intresse för de globala målen. Och tack till KFUM rörelsen i stort, som varje dag kämpar för att unga ska få en plats att växa och kunna ta plats, och att den platsen ska vara inkluderande, jämställd och jämlik.

Projektledare och författare: Nathalie Vukmanic
Omslag och illustrationer: Steffi Aluoch
Foto: Viktor Andersson, Grafikeriet och Carl Bäckström, CaBa
Innehållet är framtaget tillsammans med projektgruppen som består av:
Carolina Johansson
Emma Andersson
Fardos Dana Elsoudi
Ingrid Fagrenius
Lovisa Johansson
Maja Strand
Matilda Regefalk
Valdemar Arana

Ansvarig utgivare: KFUM Sverige
Utgivningsår: 2020

Denna produktion är finansierad av SMR och Sida. SMR och Sida delar inte nödvändigtvis de åsikter som framförs. Ansvaret för innehållet är uteslutande KFUM Sveriges.

INNEHÅLL

INLEDNING **4**
Om Verktygslådan 2030 5
BAKGRUND: Vad är de globala målen? **7**
Snabb fakta 8
Vad är Agenda 2030? 9
Agenda 2030 i Sverige 11
KFUM och De globala målen 13
INSPIRATION: Hur kan KFUM bidra till de globala målen? **19**
Inspiration från den svenska KFUM rörelsen 20
Inspiration från KFUMs partnerländer 25
VERKTYG: Övningar, lekar och aktiviteter **31**
Energizers 32
Lekar 38
Diskussionsövningar 50
Andra aktiviteter 68
Digitala övningar 76
SMÅTT OCH GOTT: Vad kan du göra? **81**
Ett inkluderande ledarskap 82
Gör om! 84
Quiz! 86
Recept 88
Sociala medier 91
Checklistor 92
Handlingsplan 96
VÄGEN FRAMÅT! **99**
KFUMs ståndpunkter och uppmaningar 100
ORD- OCH BEGREPPSLISTA: A-Ö **102**

INLEDNING

Varför ska vi i KFUM bry oss om de globala målen?

De globala målen, även kallade Agenda 2030, innehåller 17 globala mål för att nå en hållbar utveckling kring områden som ekonomi och tillväxt, mänskliga rättigheter och sociala förutsättningar, samt miljö och klimatförändringar. Mer än en tredjedel av dessa mål relaterar direkt eller indirekt till unga och fokuserar på ungas egenmakt, deltagande och välmående.

Om vi ska nå en hållbar och global utveckling går det inte bara att prata om unga, eller att prata om unga som en och samma homogena grupp. Unga måste vara med och driva frågorna, driva genomförandet, driva utvecklingen.

I KFUM bidrar vi till de globala målen genom det vi gör bäst – att skapa mötesplatser där unga kan utvecklas till sin fulla potential! Oavsett om det är genom bordtennis, basket, läger, parkour eller på annat sätt så tror vi att det går att vara en del av den hållbara utvecklingen globalt. Genom projektet *Din agenda – ungas inflytande över de globala målen* har vi på KFUM Sverige utbildat och tagit fram verktyg för ungas möjligheter att påverka och förverkliga Agenda 2030. KFUM är unikt på det sättet eftersom vi samlar så många barn och unga med många olika erfarenheter och behov, från många olika verksamheter i Sverige. Det skapar oändliga möjligheter till att påverka och bidra till en positiv samhällsförändring.

Den här boken handlar om ungas inflytande över de globala målen. Genom den här verktygslådan vill vi visa på allt bra som vi i KFUM gör för att bidra till Agenda 2030. Men vi vill även inspirera fler föreningar till att skapa möjligheter för unga att påverka och ta plats genom sina verksamheter. Tillsammans skapar vi förändring, på riktigt!

Alexander Clemenson
Generalsekreterare
KFUM Sverige

OM VERKTYGSLÅDAN 2030

Den här verktygslådan har tagits fram i projektet *Din Agenda – ungas inflytande över de globala målen*, och är en inspirationsbok av och för unga ledare. Verktygslådan kan användas för att hämta inspiration om enkla saker som du och din förening kan göra för att vara med och bidra till att vi når de globala målen. I den här boken har vi samlat allt ifrån kunskap om vad de globala målen är, till tips på aktiviteter och olika övningar och lekar som ni kan göra. Känn dig fri att plocka och mixa bland övningarna utifrån era behov och intressen – och glöm inte bort att ni kan hitta mer material på KFUMs hemsida!

Materialet har tagits fram av unga ledare i KFUM som mellan 2018-2020 utbildats i frågor som rör de globala målen och fått testa olika metoder och aktiviteter i sina föreningar.

3 tips på hur du kan använda verktygslådan!

1. Arrangera en utbildning där du informerar om de globala målen och diskuterar vad ni gemensamt kan göra för att bidra!

2. Gör en av övningarna eller lekarna som uppvärmning eller paus under en träning eller aktivitet!

3. Diskutera i ledargruppen! Använd materialet som grund för diskussion och utveckling. Sätt dig ner med de andra ledarna i din förening och prata om hur kan ni göra för att fler barn och unga ska känna sig inkluderade i er verksamhet.

BAKGRUND

VAD ÄR DE GLOBALA MÅLEN?

FAKTA

- Globala målen är den mest ambitiösa överenskommelsen för hållbar utveckling som världens ledare någonsin antagit
- I de 17 globala mål som finns, finns även 169 delmål samt 230 indikatorer
- De globala målen är inte lag, det är alltså respektive lands eget ansvar att de uppnås
- Många av de globala målen hänger på flera sätt ihop med varandra. Till exempel om hälsan i ett land blir bättre (mål 3) kan fler barn ta sig till skolan och få utbildning (mål 4), och om fler människor får utbildning kan fler personer få jobb och fattigdomen kan minska (mål 1)
- Sverige ligger bra till för att uppnå de globala målen. På en skala från 0–100 låg Sverige 2017 på 85,6 och 2018/2019 på 85.

Tänk om alla KFUMare ...

... åt hälften så mycket nötkött, då skulle vi tillsammans spara mer än 15 tusen ton växthusgaser (CO_2e) per år vilket motsvarar produktionen av 450 tusen jeans eller mer än 7000 bussresor runt jorden.*

Visste du att...

... år 2019 var enbart 2 % av KFUM-föreningarnas ordförande under 26 år**

Källor:
* Räknat på att varje person äter i snitt 24 kg nötkött per år, och ett kilo nötkött motsvarar 28 kilo CO_2e. https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/matkalkylator/ https://zeromission.se/vad-ar-ett-ton-koldioxid-egentligen/
** Kartläggning av KFUM rörelsen i Sverige 2018/2019

VAD ÄR AGENDA 2030?

Den 15 september 2015 samlades världens ledare för att anta Agenda 2030 - eller de globala målen för hållbar utveckling som de också kallas. Agendan antogs i FN av alla 193 medlemsländer. Redan tre år tidigare påbörjades processen för att ta fram nya hållbarhetsmål, och över 8 miljoner människor deltog i dialogerna kring vad som var viktigt för vår planet och vilka mål som skulle ingå. Slutligen kom de fram till de 17 globala mål som Agenda 2030 innehåller – så det finns mycket tanke och diskussioner bakom denna agenda, vilket är delvis anledningen till att den är så viktig och har möjlighet att lyckas.

En kan säga att Agenda 2030 är världens gemensamma ”att-göra-lista”, eller snarare vår ”måste-göra-lista” innan år 2030. Målen handlar om allt ifrån att utrota hunger och fattigdom i världen, till att öka jämställdheten och bekämpa klimatförändringarna.

De 17 globala målen brukar delas upp i tre olika nivåer; social hållbarhet, ekonomisk hållbarhet och ekologisk hållbarhet. Grunden i dessa nivåer är ekologisk hållbarhet. Klimatet och miljön är grundläggande för att vi människor ska kunna överleva. Det innebär exempelvis att alla har tillgång till rent vatten, att vi kan producera tillräckligt med mat till alla och att haven är fria från föroreningar. Sedan kommer samhällsnivån och de sociala hållbarhetsmålen som handlar om alla människors rätt till utbildning, fred, och demokrati samt alla människors lika värde. I den tredje nivån kommer ekonomisk hållbarhet som handlar om konsumtion och ekonomisk tillväxt. Utöver dessa tre nivåer finns mål 17 som är mer övergripande och handlar om samarbete och partnerskap. Mål 17 brukar ses lite som ett medel för att uppnå alla de andra målen och visar på vikten av samarbete globalt för att lyckas lösa de utmaningar som finns i världen och synliggör hur vi alla hänger samman. Det vi gör här i Sverige påverkar även människor i andra länder eftersom vi alla är en del av denna globala värld.

Illustration: Azote Images for Stockholm Resilience Centre

Innan Agenda 2030 fanns det nåt som hette milleniemålen, och innan det har det funnits massa andra liknande överenskommelser inom FN. Så vad är det som gör Agenda 2030 speciell?

Agenda 2030 fokuserar på alla länder i världen och är universell. Den handlar inte bara om hur ”fattiga länder” ska ta sig ur fattigdomen, utan synliggör att alla länder behöver gå ihop gemensamt och sträva mot social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet, både nationellt och internationellt.

Agenda 2030 visar även på vikten av att se till helheten. Fokus ligger såväl på ekonomisk tillväxt, sociala rättigheter och på miljö och klimat, vilket synliggör hur dessa områden och mål hänger ihop och är beroende av varandra. Vi kan inte ha jämställdhet om vi till exempel inte har utbildning för alla, och kan vi verkligen påstå att vi har ett jämlikt samhälle om inte alla har samma tillgång till rent vatten?

Som exempel på detta jobbar en av KFUMs partnerorganisationer, YMCA Sydafrika, med att dela ut mat till unga intagna i fängelser i Sydafrika. Maten bidrar till att minska hungern bland fångarna som annars får väldigt näringsfattig mat. Dessutom leder det även till att öka jämlikheten och utbildningsnivån eftersom en konsekvens av att de ätit sig mätta blir att de intagna orkar organisera sig för sina rättigheter och utbilda sig under tiden de avtjänar sitt straff, vilket ger dem en bättre verklighet att komma ut till när de går fria. På så sätt bidrar YMCA Sydafrika inte bara till att uppnå mål 2 (ingen hunger) utan även till att uppnå mål 10 (minskad ojämlikhet) och mål 4 (god utbildning).

De globala målen kan därför ses både som mål och som medel. Målen ger och tar av varandra. Exempelvis så påverkar mål 13 (klimatförändringar) produktionen av mat (mål 2 – ingen hunger) som i sin tur påverkar människors hälsa (mål 3). Ett mål kan därför vara medel för att nå ett annat mål!

Agenda 2030 vänder sig till oss alla. Arbetet med social, ekonomisk och miljömässig hållbarhet kan inte bara vara regeringarnas ansvar. För att nå målen behöver vi alla hjälpas åt – regeringar, företag, organisationer och privatpersoner. Där har vi unga en viktig roll att fylla genom att säga vad vi tycker och vara med och bidra till att de globala målen uppnås!

Fundera på…
Vilka mål jobbar din KFUM-förening med?

AGENDA 2030 I SVERIGE

Sverige har goda förutsättningar att nå de globala målen. Vi ligger generellt sett bra till i internationella jämförelser och mätningar, till exempel genom att vi har ett välutvecklat skattesystem och är en demokrati. Men även Sverige behöver bli bättre när det kommer till vissa mål i Agenda 2030.

I mätningar som gjorts över lägesbilden för de globala målen i Sverige har Statistiska Centralbyrån kommit fram till att Sveriges tre största utmaningar är ojämlikhet mellan grupper, de nationella miljömålen, samt det ökade våldet.

Ojämlikhet mellan grupper

Även fast Sverige antagit FN:s mänskliga rättigheter och människor i Sverige har stor jämlikhet på pappret så är ojämlikheten stor mellan olika grupper i samhället. Exempelvis så har vi stora ekonomiska ojämlikheter där vissa grupper i samhället tjänar mycket mer än andra, där exempelvis utrikesfödda i Sverige bor mer trångbott samt har sämre hälsa än svenskfödda. Även när det kommer till demokrati är Sverige ojämlikt och även fast valdeltagandet är högt i Sverige så är det väldigt ojämnt fördelat mellan in- och utrikes födda, hög- och lågutbildade och mellan personer med höga respektive låga inkomster. Många problem i samhället drabbar också människor på ett ojämlikt sätt. Till exempel så har personer med funktionsvariationer svårare att få jobb än övriga befolkningen.

Kan vi verkligen kalla oss ett demokratiskt samhälle om bara vissa grupper röstar?

De nationella miljömålen

Sverige har redan uppnått det nationella målet om att andelen förnybar energi ska vara minst 50 procent år 2020. Samtidigt har Sverige ingen plan för hur vi ska lyckas nå de andra miljömålen. Koldioxidutsläppen i Sverige minskar, men inte alls i den takt som behövs för att nå målet om noll nettoutsläpp av växthusgaser. Vi når inte heller målet om hållbara hav och marina resurser, samt att hotade arter i Sverige fortsätter att utrotas i samma takt som tidigare.

Våld, kränkning och mobbning

Våldet och kränkningarna minskar inte i Sverige utan tvärtom så ökar mobbningen bland unga. Vi kan också se att olika grupper i samhället utsätts för mer våld och kränkningar än andra. Exempelvis är män mer utsatta för våldsbrott än kvinnor, medan kvinnor oftare utsätts för sexualbrott och begränsas i sin vardag av oron över att bli överfallna eller hotade. År 2017-2018 hade 19,4 procent av alla elever i åldrarna 11, 13 och 15 år upplevt mobbning.

Vad gör ni för att motverka mobbning i din förening?

De globala målen är någonting som alla länder behöver arbeta med för att vi ska kunna nå en mer hållbar värld! Det betyder att det är ett arbete som även behöver ske nationellt i Sverige! Vi i Sverige har också ansvar för att se till att vi lever upp till de globala målen, och för att fundera på hur vår livsstil och beteenden påverkar andra negativt och bidrar till exempelvis klimatförändringar.

Källa: Genomförandet av Agenda 2030 i Sverige Statistisk lägesbild 2019 (SCB) https://www.scb.se/contentassets/632aa89c-7076419d8ec71340d738d761/mi1303_2019a01_br_x41br1902.pdf

KFUM OCH DE GLOBALA MÅLEN

Vilket ansvar har vi i KFUM för att bidra till att de globala målen uppnås?

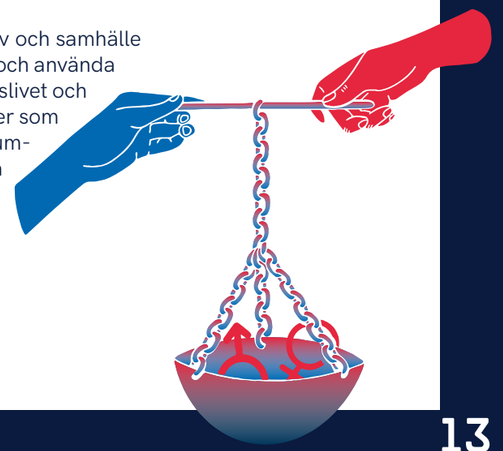
För att lyckas nå de globala målen krävs samarbete och att alla är med och bidrar. Det är viktigt att komma ihåg att KFUM är en del av en global rörelse, som bara i Sverige når ut till över 45 000 barn och unga. Om vi kan leva upp till de globala målen i den svenska KFUM-rörelsen, är vi på god väg till att nå de globala målen i hela världen också!

KFUMs föreningar sysslar med allt ifrån basket till scouting till parkour. Vissa föreningar kanske fokuserar mer på målet om barns och ungas hälsa medan andra arbetar med integration och jämlikhet. Oavsett vad din förening arbetar med så har vi i KFUM kommit överens om tre fokusområden som är viktiga för oss. Dessa tre fokusområden är ungas makt och identitet, jämställdhet och inkludering. Våra fokusområden relaterar till de globala målen och genom att arbeta med dessa frågor är vi med och påverkar även ungas inkludering och makt globalt.

Mål 5 - Jämställdhet

Jämställdhet handlar om att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter oavsett kön. Att ingen ska behandlas sämre på grund av vilket kön de tillhör eller identifierar sig med, att alla ska få vara med och bestämma och delta i samhället på lika villkor. Mål 5 handlar också om att avskaffa alla former av våld och hot mot tjejer och kvinnor.

KFUM ska vara jämställt och vi ska stå upp för ett jämställt föreningsliv och samhälle där alla får vara med. I KFUM vill vi även fokusera på att skapa, sprida och använda metoder för att prata om och belysa frågor kring jämställdhet i föreningslivet och i samhället. Det kan till exempel vara att diskutera vilka ideal och normer som råder i omklädningsrummet, vem som tar de viktiga besluten i mötesrummet eller hur representationen ser ut (vilka får synas och höras) i våra föreningar.



I vårt arbete för jämställdhet mellan män och kvinnor behöver vi ha en förståelse kring att olika diskrimineringsgrunder (kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation, sexuell läggning och ålder) påverkar och ibland förstärker varandra. Det kallas intersektionalitet. En persons identitet kan bygga på en eller flera av dessa och därmed påverka den personens förutsättningar. Att vara medveten och sprida medvetenhet om detta tror vi är ett sätt att bidra till och möjliggöra för en mer inkluderande rörelse och samhälle i stort.

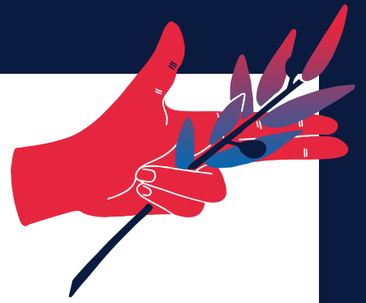
I den här verktygslådan finns tips på olika övningar och lekar som ni kan göra för att börja prata om hur jämställdheten ser ut i er förening. Men det finns även praktiska checklistor för att undersöka vem som får ta mest plats på era möten och tips på jämställd musik som ni kan spela under era träffar!

Mål 10 - Minskad ojämlikhet

Jämlikhet handlar om att alla människor ska ha samma rättigheter och möjligheter i samhället, oavsett var de kommer ifrån, vad de tror på, hur de ser ut eller vem de blir kära i. Jämställdhet handlar om att minska skillnaderna mellan män och kvinnor, medan jämlikhet handlar om att minska skillnaderna mellan andra identiteter – till exempel mellan personer med olika etniciteter, religioner, funktionsvariationer, sexualiteter, eller olika ekonomiska möjligheter. Det handlar inte om att alla ska behandlas exakt likadant. Eftersom vi alla har olika förutsättningar från början behöver vi ibland olika saker för att nå samma mål.

Kan du komma på någon situation i din förening då vissa personer behöver behandlas olika för att ni ska uppnå jämlikhet?

I KFUM handlar det om att se till att alla barn och unga kan vara med i våra verksamheter, att alla är välkomna. Olikheter är något berikande och KFUM-rörelsen ska byggas av alla olika typer av individer. KFUM ska stärka unga människor i att våga stå upp för sin egen och andras rätt att uttrycka sin identitet. Din makt att påverka ditt liv och din omvärld ska inte begränsas av vem du är eller av diskriminering.



Mål 16 - Fredliga och inkluderande samhällen

Fredliga samhällen där alla kan vara med och bestämma är grundläggande för hållbar utveckling. Inga framsteg kan nås i en värld full av konflikter och våldsutövande. Mål 16 handlar om att minska våldet på alla nivåer i samhället, och se till att alla människor har möjlighet att vara med och påverka.

På vilket sätt bidrar KFUMs verksamheter till fred? Fred handlar inte bara om avsaknaden av krig och konflikter, utan handlar om demokratiska samhällen fria från våld och förtryck i alla dess former. KFUM ska vara en inkluderande rörelse och där alla barn och unga inkluderas i de beslut som tas. KFUMs verksamheter är en förebild i samhället genom våra fredliga och inkluderande aktiviteter som ger unga makten att påverka. Genom att föregå med goda exempel kan vi skapa förändring i samhället i stort.

Mål 17 - Genomförande och globalt partnerskap

För att uppnå en hållbar och långsiktig utveckling världen över, krävs samarbeten och globala partnerskap. Det innebär bland annat internationell solidaritet och utvecklingssamarbeten, men även utbyten av kunskap och resurser mellan olika länder. Mål 17 brukar ses som en metod för att uppnå de andra sexton målen i Agenda 2030.

I KFUM är samarbeten och utbyte av kunskap och erfarenheter viktigt. Vi tror att vi kan lära oss av alla, inte bara de som sitter på mest makt i samhället eller i föreningen, och att vi alla behöver hjälpas åt för att vi ska kunna utvecklas och bli bättre. Till exempel så samarbetar KFUM Sverige med syskonföreningar i flera länder i Afrika, i Östeuropa och i Palestina. Dessa samarbeten och hur vi kan inspireras av varandra kan du läsa mer om i nästa kapitel.

Men KFUM tycker även att det är viktigt med samarbeten nationellt mellan olika föreningar i Sverige! I den här verktygslådan kan du få tips och idéer från hur andra föreningar, i Sverige och globalt, arbetar för att uppnå de globala målen.

Vill du läsa mer om KFUMs fokus på jämställdhet, inkludering och ungas makt och identitet? Kolla in vår strategi What We Want!

INTERVJU MED EN AV OSS

Namn: Amira Ali
Ålder: 23
Förening: KFUM Ragunda Basket
Favoritmål i Agenda 2030: Mål 3 och 10

Jag tycker att mål 10 är viktigt eftersom jag upplevt att tjejer och killar behandlas olika, och det är viktigt att inte göra skillnad på olika personer utan att alla får samma möjligheter. Här i Ragunda spelar vi till exempel i blandade lag, det tycker jag är mycket roligare och gör att lagen blir bättre!

Hej Amira! Du var med i projektgruppen för Din Agenda under 2019. Varför ville du engagera dig för de globala målen?
När jag fick höra om vad de globala målen var för nåt så blev jag väldigt intresserad – det handlar om allt ifrån rättigheter till hälsa och hållbarhet. Men allt handlar om att göra skillnad och göra världen till det bättre. Och om jag gör någonting litet så är jag med och bidrar till förändring. Jag ville vara med i gruppen för att jag ville lära mig mer och se hur jag kan göra skillnad i samhället.

Vad var det roligaste under ditt år i projektgruppen?
Det roligaste var när vi hade vår temadag i Hammarstrand! Först planerade vi vad vi skulle göra och bjöd in alla, och under dagen pratade vi om KFUMs fokusområden och globala målen i en talkshow och sen gick vi ut och spelade basket. Det var roligt att se att det var så uppskattat, och att få känna att vi fick andra att vilja göra skillnad också.

På vilket sätt har arbetet med de globala målen påverkat dig och din förening?
Efter att jag, Ardis och Takwa deltog i projektet har vi börjat arrangera tjej- och killkvällar och hämtat inspiration från de globala målen i hur vi jobbar i föreningen. Föreningen är till exempel väldigt bra på att det inte ska kosta så mycket att vara med på våra aktiviteter, så att alla kan vara med.

För mig personligen har det också lett till att jag börjat prata mer om jämlikhet, och sätta ord på det jag tycker är fel. Sedan dess har jag också bara ätit vegetariskt, för att minska klimatförändringarna!

Varför tycker du att det är viktigt att KFUM-föreningar hjälper till att bidra till de globala målen?
De här 17 målen, om alla skulle jobba med dem så hade det skett jättestora förändringar i världen! Många vet inte om målen, så vi måste sprida det för att lyckas uppnå förändring. Annars kommer vi inte nå målen till år 2030. Det viktigaste är att man kämpar och gör skillnad i sin förening. Minsta lilla skillnad är viktig för att uppnå förändring i stort!

Vilka tips har du till andra föreningar som vill jobba med de globala målen?
Mitt tips är att välja det mål som du brinner för! Du behöver inte jobba med alla mål, utan även mindre saker gör skillnad. Och det är viktigt att se helheten – ta Ragunda basket till exempel, det är inte bara basket utan när vi arbetar med människor så arbetar vi även med psykisk och fysisk hälsa, vilket bidrar till att göra skillnad på ett större plan.

Reflektionsövning!

1. Välj ett av målen i Agenda 2030.
2. Skriv ner 5 saker du kan göra i din vardag för att bidra till att nå målet
3. Skriv ner 5 saker som din förening kan göra för att bidra till målet
4. Välj ut en av sakerna från varje lista och fundera över vad du kan göra just nu för att nå dit. Gör!

INSPIRATION

HUR KAN KFUM BIDRA TILL ATT NÅ DE GLOBALA MÅLEN?

INSPIRATION FRÅN DEN SVENSKA KFUM-RÖRELSEN

KFUM KRISTIANSTAD BASKET

Karin Selander är ordförande i KFUM Kristianstads basketförening. Vi ringde upp henne för att prata mer om hur de jobbar med integration och inkludering!

Berätta om KFUM Kristianstad Basket! Hur jobbar ni med inkluderingsfrågor?

Vi har basketträningar och lag för barn, ungdomar och vuxna i Kristianstad och har alltid arbetat mycket med integration i vår förening, nu senast med personer som flytt från Syrien.

För att fler ska kunna vara med är det viktigt att det inte kostar mycket. I KFUM Kristianstad behöver man inte en massa dyra kläder och prylar, utan det räcker kanske med en vanlig t-shirt. Sen har vi också startat olika grupper för att fler ska kunna delta på den nivå de är och för att erbjuda något för alla. Vi har till exempel motionsgrupper där föräldrar deltar och lekträningar för 6-7-åringar, men även basketträningar för de som vill spela mer.

Vi har börjat bygga upp en grupp för unga coacher där vi erbjuder utbildningar för att fler ska våga ta rollen som ledare. Det handlar ofta om att uppmuntra och erbjuda olika sätt för att ta ansvar. Folk vill gärna hjälpa till men alla vågar kanske inte ta det ansvar som det innebär att vara coach. Då kan de vara hallansvariga eller stå i kafeterian istället.

Hur kommer det sig att ni började arbeta med dessa frågor? Hur såg behovet ut?

Vi hade aldrig planerat att arbeta med inkludering, utan det började bara med att vi tog emot de ungdomar som kom till oss.
2014 hade vi väldigt få medlemmar och deltagare och saknade coacher och tränare. Vi var nära att lägga ner föreningen. I samma veva fick jag mejl från en man som flytt från Syrien som ville starta upp träningarna och vara ledare. Det ledde till att flera tidigare spelare kom tillbaka och även nya grupper av unga som vi inte jobbat med tidigare. Sedan ett och ett halvt år har vi en heltidsanställd coach, även han från Syrien. Detta har medfört att vi fått fler medlemmar och att fler coacher kunnat rekryteras.

Basket är ju stort i hela världen, så när ungdomar från Syrien kom till Sverige sökte de upp basketen och hittade till oss. I och med att så många av våra deltagare var nya i Sverige fick vi ta ett helhetsgrepp – vi bistod inte bara med en träningslokal, utan hjälpte till med allt från att hitta bostad och en cykel, träna svenska, till att senare få ett jobb. Föreningen har blivit ett viktigt nätverk för de som deltar, genom basketen skapade deltagarna kontakter som bidrog till någonting större. Jag tror att om man ska nå framgång så måste man gå på djupet!

Varför tycker du att det är viktigt att arbeta med inkludering i basketföreningen?

Det är så självklart egentligen, att alla ska kunna vara med. Och genom inkludering hittar vi nya möjligheter och utvecklas. Att inkludera handlar om att anpassa, och jag skulle säga att anpassningar är inbyggt i vårt sätt att tänka i föreningen. Allt behöver inte vara som det var förra året, utan det här året kanske någonting annat funkar bättre. Vi får inte vara rädda för att göra saker på ett nytt sätt.

Har ni sett någon förändring, sedan ni började jobba mer aktivt med detta?

Vi har sett en stor ökning av antalet medlemmar. 2014 hade vi kanske bara 60-70 medlemmar, men idag är vi runt 350 medlemmar i föreningen. Det tror jag beror mycket på att vi fick en ny coach och att ungdomar började prata med varandra och tog med sina kompisar till träningarna.

Har du några tips till andra föreningar som vill bli bättre på inkludering?

1. Var nyfiken och våga tänk på nya sätt! Det handlar om att lyssna in nya idéer och träffa människor som du vanligtvis inte hade mött.

2. Begär inte att de som kommer ska passa in i en given mall, utan var öppen för att behöva anpassa verksamheten utifrån de som kommer.

3. Du behöver inte frälsa hela världen! Börja i en liten skala med en liten skara människor och gå på djupet istället. Sen kan de i sin tur guida andra och låta det sprida sig.

KFUM GÖTEBORG

Boel Kylefjord är projektledare för KFUM Göteborgs olika sociala projekt. Det är till exempel samtalsgrupperna Ung & Modig om mänskliga rättigheter, Tillsammansklubben för ungdomar med lindriga intellektuella funktionsvariationer och Aktivitet för alla som vänder sig till unga som är nya i Sverige.

Hej Boel! Berätta om Ung & Modig! Vad är det? Vad gör ni?

Projektet Ung & Modig startade som projekt 2005, och består av samtalsgrupperna Modiga killar och Modiga tjejer. Projektet startade på grund av den hedersrelaterade problematik som var högaktuell då, men vi ser att det idag har ett bredare syfte. Det bidrar till modiga ungdomar som klarar att välja bort kriminalitet, ta avstånd från hot och våld och göra sina egna val oavsett grupptryck eller liknande. Grupperna riktar sig till unga i åldern 13-26 år. I början skriver de kontrakt på hur de vill ha det i gruppen, hur de vill lägga upp träffarna och vad de vill prata om. Vi tycker det är kul när vi kan få till en mix i grupperna där möten sker över gränserna. Målet är att skapa trygga människor som känner till sina behov och rättigheter, och utifrån det kan sätta gränser och planera sitt liv.

Ledaren för gruppen har en viktig roll. Vi försöker använda unga som ledare som har brinnande intresse och kunskaper för frågorna eller av att själva komma till insikt med vem man är och vad man står för. De utbildas i vårt metodmaterial och i KFUMs tänk, värderingar och vår värdegrund.

Hur arbetar ni med inkludering och jämlikhet i dessa verksamheter?

För oss är det viktigt att lyfta deltagarnas kunskaper och styrkor, att det är dem som äger processen. De får komma med förslag för innehållet och vara med och skapa aktiviteter.

I Tillsammansklubben kan det till exempel betyda att deltagarna turas om att hålla i en aktivitet som de kan och där de får glänsa. I ”Aktivitet för alla” kan det handla om att unga som är nya i Sverige får möjligheter och idéer på hur de kan hitta aktiviteter och engagera sig i föreningar, att de får stöd i att skapa det man vill ha.

Vi har även samkört projekten ibland för att blanda grupperna. Till exempel fick en person från ”Aktivitet för alla” hålla en rap workshop för Tillsammansklubben, där deltagarna fick skriva texter till olika beat. De älskade det! Det blir en kontakt över gränserna där alla får en chans att växa samtidigt. Jämlikhet och inkludering handlar om att vi värnar om de kunskaper och krafter som finns hos våra deltagare, i alla grupper.

Vill du ta del av metodmaterialet för Ung & Modig? Kontakta KFUM Göteborg!

På vilket sätt kan samtalsgrupper bidra till att nå globala målen?

Samtalsgrupperna handlar om att skapa kontaktytor. Genom verksamheterna kan vi motverka rasism, skapa kontaktnät, öppna dörren för många möjligheter. Vi får inte underskatta föreningslivets inverkan på möjligheterna att komma vidare i samhället. De kontaktnät du får genom föreningen, kunskaperna om att organisera sig och andra – det kan du ha med dig hela livet och är en superviktig del i att komma in i samhället och arbetslivet. Både för unga som är uppvuxna i Sverige och som är nya i Sverige.

Samtalsgrupperna är inte bara en plats där vi pratar om mänskliga rättigheter, utan en plats där vi praktiserar det genom mänskliga möten och nya kompisar.

Har ni sett någon förändring hos personerna som deltar?

Det gör vi definitivt! Vi ser att de blir mer trygga, samtalsgrupperna blir som en trygg punkt där de kan utvecklas. De börjar fundera över vem är jag och vad vill jag? De får verktyg att fundera över viktiga frågor. Till exempel kommer många tillbaka som volontärer, och vi ser att de vill vara med och sprida vidare utvecklingen till fler. De växer och tar ansvar, de hittar vägar in i samhället.

Har du några tips till andra föreningar som vill bli bättre på dessa frågor / som vill jobba med samtalsgrupper?

1. Börja med att läsa igenom vårt metodmaterial. Det ger väldigt bra tips på hur man kan jobba med grupper och om de olika stegen i processen. Sen är det bara att sätta i gång och testa!

2. Se till att ni har ledare som är trygga och kan jobba med människor. Många som har deltagit i våra grupper kommer tillbaka som volontärer och leder andra grupper.

3. Bolla idéer och ta hjälp av oss! Vi har alla samma mål så vi ska stötta varandra. Om vi gör det kan vi skapa ett ännu starkare KFUM.

KFUM KOMETERNA

Kickan Brandström är kassör i KFUM Kometerna, Sundsvall, samt verksamhetsansvarig för bland annat föreningens simskola och simträning. KFUM Kometerna är till för idrottande barn, ungdomar och vuxna med olika funktionsvariationer.

Vad är KFUM Kometerna?

Vi erbjuder idag idrott inom bowling, simskola och simträning. Vi har ett oerhört stort spann inom våra grupper - allt från riktiga nybörjare till elit. Vi arrangerar årligen återkommande medlemsträffar, ”Kometenruset” , fysträning utomhus och föreläsningar om kost och hälsa. Vi deltar även i Städa Sveriges ”strandens dag”, vi går ”Vuxna på stan” och deltar i Prideparaden.

Hur arbetar ni med inkludering?

För oss är det vår vardag eftersom vi har den målgrupp som vi har. Vi förhåller oss till alla människors lika värde. Alla kan utvecklas om de bara ges möjligheten utifrån sina egna förutsättningar. I vår simskola och simträning tränar de med olika funktionsvarianter tillsammans med de utan funktionsvarianter i samma grupper. Det ger ringar på vattnet och visar att alla kan lära sig även om det för vissa personer tar lite längre tid och behövs lite annan typ av stöd och hjälp.

Egentligen vill jag påstå att vi ska jobba omvänt med inkludering. Det är inte personerna med funktionsvariationer som är problemet – det är vi andra som bör förändra vårt tyckande och tänkande. Alla måste sluta tänka ”vi och dem”. Om alla inser att vi alla bara är människor så skulle världen vara mycket enklare att leva i.

Vad ser ni för positiva effekter av att arbeta på det här sättet med inkludering?

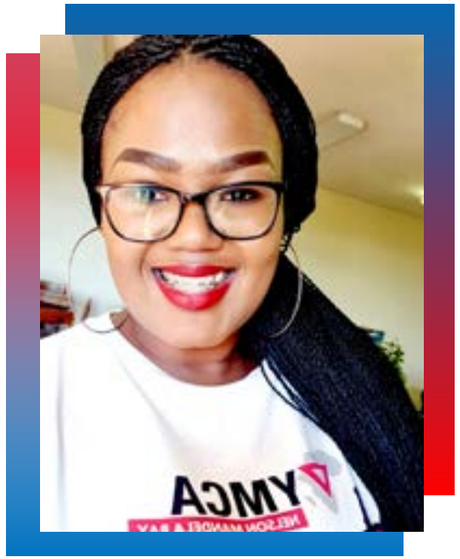
Vi ser hur attityder förändras hos framförallt vuxna när de ser med egna ögon att alla kan lära sig när de får chansen. Vi har många gånger hört ”men vad duktiga de är – de är ju lika bra som de andra”.
Barn gör ingen skillnad i till exempel simskolan. Där är alla tillsammans naturligt och har roligt utan förutfattade meningar. Där finns inget ”vi och dem”, varken hos barnen eller föräldrarna. Det är också viktigt att syskon får en positiv upplevelse och får se att alla är lika mycket värda.

Har du tips till andra föreningar som vill bli bättre på att inkludera personer med olika funktionsvariationer?

Vi hoppas att attityder i samhället förändras och att fler vill jobba inkluderande. Jag tror att mycket bottnar i rädsla om hur man skall hantera olika situationer. Var bara naturligt nyfiken på en ny, spännande resa!

INSPIRATION FRÅN KFUMs PARTNERLÄNDER

YMCA SYDAFRIKA



Namn: Pelisa Camagu
Ålder: 30
Förening: YMCA Sydafrika
Favoritmål I Agenda 2030: Mål 4 – God utbildning

”Utbildning är en kraftfull förändringsagent, det är kärnan i personlig och samhällelig utveckling. Om du utbildar någon utrustar du dem för livet med kunskap som ingen någonsin kan ta ifrån dem.

Hur arbetar KFUM Sydafrika med de globala målen?

Vi arbetar med de globala målen i allt vårt arbete. I vårt program Youth Justice fokuserar vi på att stärka motståndskraften hos unga i riskzon genom att erbjuda utbildningar, livskunskaper, personliga utvecklingsplaner och juridiskt stöd för att säkerställa ungdoms rättigheter främjas och att deras röster hörs. Till exempel handlar en stor del av vårt arbete om att främja god hälsa och välbefinnande (Mål 3). Det är fortfarande tabu att diskutera säkert sex med ungdomar, trots att Sydafrika har den största HIV-epidemin i världen.

Vi arbetar även med mål 4 (god utbildning) och mål 1 (ingen hunger). Bra utbildning är en nyckel till att undkomma fattigdom och ta kontroll över ditt liv.

Sydafrika har en av världens högsta siffror över könsbaserat våld. Mycket arbete behövs för att stärka kvinnor och flickor, och stötta de som vill ta sig ut ur våldsamma relationer. Vi utbildar även pojkar och unga killar om vikten av jämställdhet (mål 5).

Genomgående i allt vårt arbete är mål 16 (fredliga och inkluderande samhällen). Människor måste vara fria från alla former av våld och känna sig trygga oavsett vilken etnicitet, tro eller sexuella läggning de har. Det är även viktigt att alla människor kan använda sina röster och påverka de beslut som rör deras liv.

Har ni sett några resultat i ert arbete inom dessa mål?

Ungdomarna i våra program blir mer medvetna om deras roll och ansvar i sina samhällen. Vi har sett barn

och unga som hoppat av skolan bli mer angelägna om att återvända och avsluta sina utbildningar. Vi har hjälpt unga i fängelser få en rättvis rättegång och en utbildning som gör dem mindre benägna att falla tillbaka i kriminalitet när de frikänns. De som deltar i våra program har även minskat sin användning av alkohol och droger, och deras fritid är istället fylld av positiva aktiviteter genom vår verksamhet.

Varför tycker du att det är viktigt för YMCA och YWCA-rörelsen att arbeta med de globala målen?

Som en rörelse som syftar till att förändra liv är det av yttersta vikt att YMCA och YWCA arbetar i linje med de globala målen för hållbar utveckling. De globala målen ger oss en ram för globalt samarbete och förändringsarbete, och om vi arbetar tillsammans kan vi förbygga och lösa sociala och globala utmaningar.

Har du några rekommendationer till andra föreningar som vill arbeta mer med de globala målen?

Gå igenom varje mål i Agenda 2030 och fundera över vilka mål som ert arbete kan kopplas till. Ofta underskattar vi vikten av det arbete vi utför. Om ni inte ser någon koppling till målen, fundera över hur ert arbete kan anpassas till de globala målen, vad ni kan göra annorlunda eller mer av. Vi kanske inte kan lösa alla globala mål, men det lilla gör skillnad! Det krävs att alla är med och bidrar om vi ska kunna nå en global och hållbar utveckling.

YWCA PALESTINA

Namn: Aman Hammad
Ålder: 35
Förening: YWCA Palestina
Favoritmål I Agenda 2030: Mål 16 - Fredliga och inkluderande samhällen

Mitt favoritmål i Agenda 2030, som jag tror verkligen kan förverkliga de mänskliga rättigheterna, är mål 16 - fredliga och inkluderande samhällen. Jag kan relatera det till vår situation här i Palestina, eftersom vi lever under en pågående konflikt så är fred viktigt för vårt utvecklingsarbete. Utveckling är väldigt svårt att uppnå under sådana omständigheter. Utöver de sociala faktorerna och ekonomiska faktorerna har vi hot från utsidan från konflikten som påverkar utvecklingen.

Hur arbetar YWCA Palestina med de globala målen?

På YWCA Palestina arbetar vi främst med unga kvinnor, män och barn för att uppnå fred och rättvisa (mål 16) och jämställdhet (mål 5).

Vi arbetar med hur man utmanar sociala normer. Vi arbetar också med kvinnors och barns deltagande, med deras rättigheter och med rätten att bli hörda. Jag tycker att det är viktigt att arbeta med kvinnor för att ge dem som behöver en röst, stå upp för vår rätt att vara jämlika med män i vårt samhälle. Vårt arbete på YWCA Palestina handlar även om att stärka samhällsengagemanget och unga kvinnors ekonomiska oberoende.

YWCA Palestina arbetar mest med mål 5 och 16, varför är just dessa mål de mest viktiga i er kontext?

Målet om fred och rättvisa är relevant i vårt arbete eftersom fred är en förutsättning för att nå de andra globala målen. Fred är avgörande för oss för att utvecklas och se förändringar i samhället.

När det gäller jämställdhet ser jag kvinnor varje dag med stor potential och jag anser att de behöver delta i alla aspekter i samhället, inte bara reproduktiva delar eller de roller som de har just nu. Kvinnor borde vara involverade i fler saker, delta i olika forum, påverka sin omgivning. På YWCA i Palestina arbetar vi med lokala partners och med inflytelserika kvinnor för att informera om kvinnors rättigheter och möjlighet att delta i politiska processer.

Har ni sett några resultat i ert arbete med att stärka unga kvinnor?

Ja, faktiskt. Vi arbetar tillsammans både med ekonomiska och medborgerliga rättigheter för kvinnor. Vi försöker ge dem fler möjligheter till självförsörjning för att vara ekonomiskt oberoende. Samtidigt försöker vi öka deras medvetenhet kring olika ämnen, så som kvinnors rättigheter.

Ett stort antal kvinnor är nu ekonomiskt oberoende tack vare det stöd och stärkande arbete som YWCA Palestina gjort. Att vara självförsörjande kan även leda till att kvinnorna som deltagit i våra program blir förändringsagenter i sina egna samhällen.

Jag har arbetat med YWCA Palestina i tio år och har sett så många förebilder som blivit ekonomiskt oberoende och nu är lokala ledare eller representanter i civilsamhällesorganisationer. Det är förändring som även påverkar på lång sikt.

Varför tycker du att det är viktigt för YMCA- och YWCA-rörelsen att arbeta med att stärka unga kvinnor och inkludera unga kvinnor i ledande positioner?

Jag tycker att det är viktigt att arbeta både med män och med kvinnor. Att involvera kvinnor i arbetet leder till större resultat. Eftersom kvinnor är en del av samhället besitter de mycket kunskap. Vi kommer inte kunna uppnå faktisk utveckling och förändring i samhället utan att rådfråga kvinnorna såväl som männen.

Har du några rekommendationer för andra YMCA och YWCA-organisationer som vill arbeta mer med att stärka unga kvinnor?

Arbeta holistiskt! När ni gör det kommer ni att förstå de olika faktorer som påverkar det lokala samhället, de hot de har, sårbarheterna, styrkorna. Om du känner till dessa faktorer kan du arbeta runt dem för att nå förändring. Arbeta både med kvinnor, män, barn och ungdomar, och ge dem möjlighet att formulera sina behov. Det kommer att ge oss fler idéer för hur vi ska arbeta för att uppnå verklig förändring.

Jag tycker också att partnerskap med lokala organisationer i samhället är viktigt för att förstå vem som är ledaren, vem som kan påverka, och vilka grupper som utesluts.

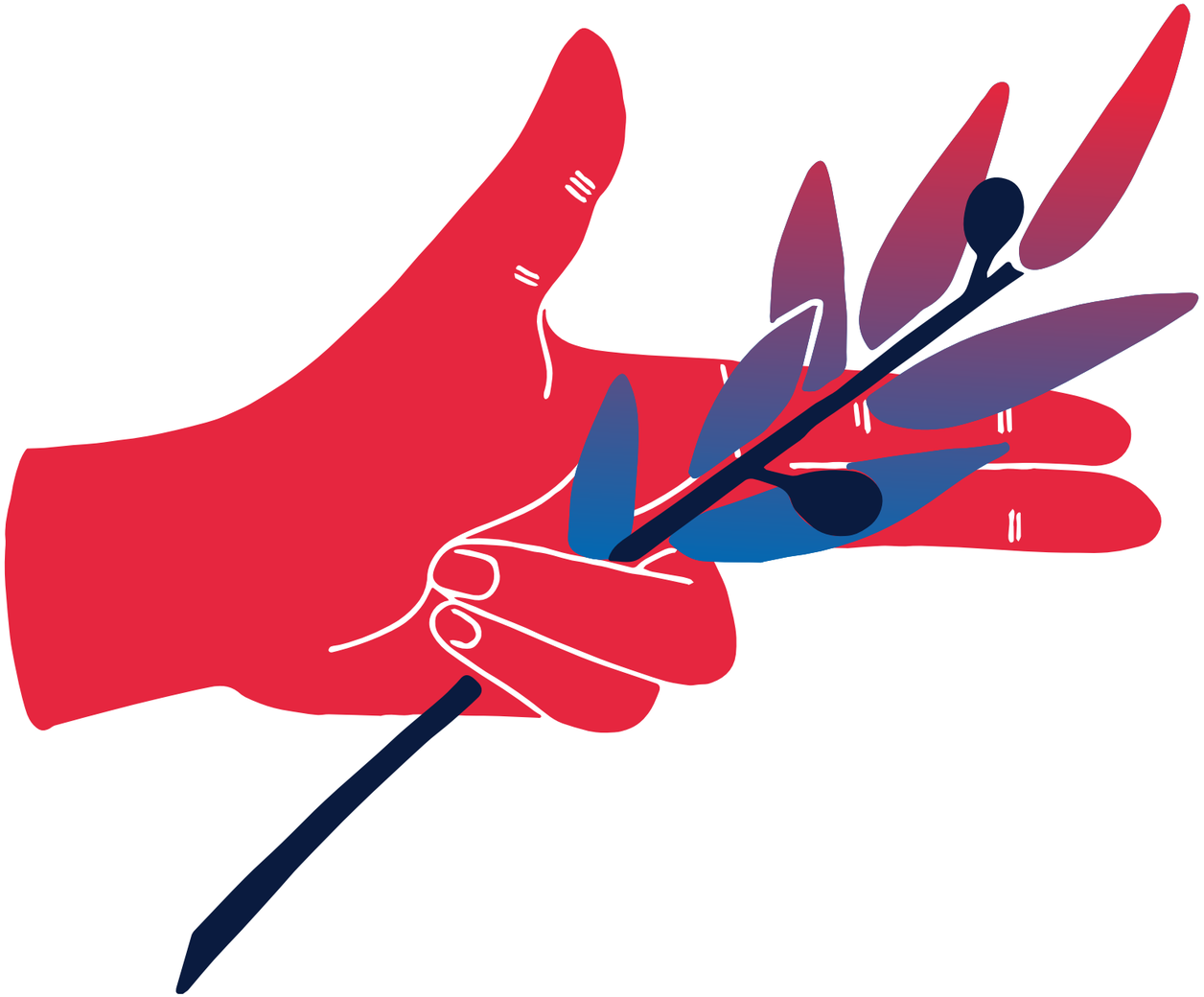
Vilka är dina tre bästa tips för att involvera unga kvinnor i beslutsfattande och ledande positioner?

1. Fråga er vilka som ingår i beslutsfattandet och vilka som utesluts! Det kan hjälpa oss att se vilka grupper vi saknar och behöver inkludera mer.

2. Använd er av förebilder! En kvinna på en ledande position kan påverka fler kvinnor att ta den platsen. Om en kvinna utmanar sociala normer kommer fler kunna göra det med tiden.

3. Ge ansvar och möjligheter till unga kvinnor. Genom att ge unga kvinnor mer ansvar kan vi indirekt berätta för dem att de har makten, de har möjligheten, de har förmågan att utveckla sitt samhälle och vara inflytelserika över andra kvinnor – vilket i sin tur leder till fler kvinnor på ledarroller.

Vill du läsa mer om hur KFUMs föreningar och partnersamarbeten bidrar till att nå de globala målen? Gå in på kfum.se/verktygsladan2030 för att se filmer och fler inspirerande exempel!



VERKTYG

ÖVNINGAR, LEKAR OCH AKTIVITETER

ENERGIZERS

Här kommer några snabba lekar som ni kan slänga in när ni vill få mer energi i gruppen, köra som uppvärmning innan en träning eller när ni behöver en liten mikropaus.

NORMSALLAD

Koppling till de globala målen: Mål 10 (minskad ojämlikhet)
Syfte: Den här energizern tar upp normer på ett lekfullt sätt, och kan användas både i ett pass om normer och jämlikhet eller som energizer under ett möte om något helt annat.
Tidsåtgång: 5-15 min
Målgrupp: Från ca 13 år och uppåt
Material: Stolar som står i en ring (en stol färre än antal deltagare)

Gör så här:

Den här energizern bygger på leken ”fruktsallad” där deltagarna blir tilldelade olika frukter. I denna variant blir deltagarna istället tilldelade olika normer. Det kan till exempel vara heteronormen, cis-normen, machonormen, vithetsnormen, och funktionsnormen. Gå igenom vad de olika normerna betyder och innebär innan leken börjar. Fråga gärna om deltagarna känner till andra normer.

En person står sedan i mitten av ringen och ropar ut en norm, exempelvis ”cis-normen!” Då ska alla personer som blivit tilldelade den normen ställa sig upp och byta stolar med varandra. Personen som stod i mitten ska försöka ta en av stolarna. Den som blev utan stol får ropa ut en ny norm. Det går även att ropa ”Jämlikhet” och då ska alla resa sig upp och byta stol.
Leken pågår tills ni avbryter den.

Vad är en norm?

En brukar säga att normer är oskrivna sociala regler, ideal och förväntningar kring hur vi ska bete oss, hur vi ska se ut, vad vi ska tycka om att göra eller vilka vi kan bli kära i. Normer är det som anses normalt och inte behöver förklaras. Till exempel är normen att killar spelar fotboll, därför säger vi ofta ”damfotboll” när vi pratar om tjejer som spelar fotboll. Normer kan variera beroende på i vilket sammanhang du befinner dig och ser olika ut i på olika platser.

Här är några exempel på normer:

Heteronormen – betyder att heterosexualitet anses som det normala, och att tjejer ska bli kära i killar och tvärt om.

Cisnormen - Antagandet att alla människor identifierar sig som det kön som har tillskrivits dem vid födseln och lever efter det könets sociala normer (kvinnligt/manligt), dvs att ditt biologiska och sociala kön stämmer överens med det kön du identifierar dig med.

Machonormen – att alla som identifierar sig som killar ska även vara ”manliga”. Vad som räknas som manligt kan variera beroende på sammanhang, men kan till exempel vara att killar ska vara mer drivande, utåtriktade, muskulösa eller högljudda.

Funktionsnormen – antagandet att alla människors kroppar fungerar likadant. Exempelvis att alla människor kan ta sig upp för en trappa utan svårigheter eller kan se vad som står på en whiteboard

Vithetsnormen – gör personer med vit hudfärg till det normala och det ideala. Exempelvis kan man säga ”hudfärgade plåster” och förutsätta att hudfärgad betyder vit/ljus hudfärg. Att hitta plåster med samma hudfärg som personer som inte är vita är mycket svårare. En vit persons hudfärg behöver ofta inte förklaras. Det är sällan du hör någon säga ”vit person” om någon, men däremot hör vi ofta personer prata om en svart person, eller ”han där med mörk hudfärg”.

STATYERNA

Koppling till de globala målen: Mål 5 (jämställdhet), Mål 10 (minskad ojämlikhet), samt Mål 16 (fredliga och inkluderande samhällen)

Syfte: Att skapa förståelse för begrepp som rör jämställdhet, inkludering och jämlikhet, och att få deltagarna att diskutera och samarbeta. Kan fungera som energizer eller samarbetsövning för en ny grupp.

Tidsåtgång: ca 10 min

Målgrupp: Från ca 10 år och uppåt

Material: En yta för grupperna att ställa upp sina kroppsstatyer på

Gör så här:

Dela in deltagarna i mindre grupper om ca 4-6 personer. Berätta att alla kommer få ett ord som varje grupp ska illustrera genom att skapa en staty. Ni får använda varandra och rekvisita, men inte prata eller röra er utan statyerna ska stå helt stilla. Berätta att det inte finns något rätt och fel, utan att grupperna själva ska komma fram till hur deras staty ska se ut.

Säg första ordet, exempelvis Jämlikhet. Alla grupper får samma ord. Grupperna får ca1- 2 minuter på sig att prata ihop sig om hur deras staty ska se ut för att gestalta ordet jämlikhet. Meddela när det är 15 sekunder kvar att de ska börja skapa statyn med hjälp av sina kroppar. Räkna ner från 10, och när tiden är slut ska alla statyer stå stilla.

Be grupperna stå kvar medan de kollar sig omkring. Hur gestaltade de andra grupperna samma ord? Ser ni likheter, skillnader? Vad berättar de olika statyerna? Be gärna någon grupp förklara hur de resonerade när de valde sin staty.

Ge grupperna sedan ett nytt ord som de ska gestalta på samma sätt. Fortsätt med några olika ord.

Exempel på ord: Makt, Hierarki, Gemenskap, Machokultur, Grupptryck, KFUM, Civilkurage

FYRA-AKTIVA-HÖRN

Koppling till de globala målen: Mål 3 (god hälsa och välbefinnande), Mål 5 (jämställdhet), Mål 10 (minskad ojämlikhet), samt Mål 16 (fredliga och inkluderande samhällen)

Syfte: Det här är en värderingsövning som syftar till att diskutera frågor som rör jämställdhet, jämlikhet och inkludering. Den kan användas som energizer under ett pass om inkluderingsfrågor eller som uppvärmning inför en vanlig träning eller annan aktivitet.

Tidsåtgång: 10-15 min

Målgrupp: Från ca 13 år och uppåt

Material: En yta som kan markera fyra olika hörn, och gärna lappar eller koner som markerar vart dessa är.

Gör så här:

Denna 4-hörnsövning handlar om att få deltagarna att reflektera över olika frågor samtidigt som de rör på sig och får upp energin. Ledaren förklarar att den kommer läsa olika påståenden, och beroende på vad deltagarna tycker ska de ställa sig i olika hörn. Varje hörn representerar en rörelse som de behöver göra fram tills dess att ledaren läser ett nytt påstående.

Ledaren visar vilken rörelse som de ska göra i varje hörn. Rörelserna får gärna vara anpassade till gruppen och den verksamhet som du är ledare för. Det kan exempelvis vara olika träningsövningar. Ni kan med fördel ha lappar uppe i varje hörn där det står vilken rörelse de ska göra, till exempel ”sit-ups”, ”grodhopp” och ”armhävningar”, etc.

Ledaren läser sedan upp följande påståenden och pekar ut vilken hörn som representerar vilket svar. Deltagarna ska ställa sig i det hörn vars svar de håller med om och göra den rörelse som representerar det hörnet. Efter varje påstående kan du be deltagarna diskutera varför de ställde sig i sitt hörn eller fråga om någon vill utveckla sitt svar.

Exempel på påståenden:

- I min förening är personer som bryter mot normen: *ofta utanför eller retade / lite extra coola / precis som alla andra / eget alternativ*
- I min förening har jag möjlighet att vara med och bestämma: *stämmer / stämmer inte / stämmer ibland / eget alternativ*
- De som sitter på makt i vår förening är oftast: *äldre personer / unga personer / den som är bäst / eget alternativ*
- Jag tycker att det är viktigt med en jämlik arbetsfördelning av ansvar och arbetsuppgifter mellan ledare: *håller med, håller inte med, ingen åsikt, eget alternativ*
- I vår förening tas besluten av: *ledaren / deltagarna / alla gemensamt / eget alternativ*
- Att jobba i en grupp med blandning av ålder, kompetens, erfarenheter och styrkor är: *enkelt, svårt, utvecklande, eget alternativ*
- Alla ska få möjlighet att utvecklas genom att göra saker de kanske inte riktigt kan än: *ja, nej, beror på, eget alternativ*

13
5

3
5
16

LEKAR

Här är några längre lekar och övningar som ni kan göra för att jobba med de globala målen i er verksamhet. De går till exempel att göra som lära-känna-varandra-lekar, som exempel i en utbildning för att illustrera vad jämlikhet och inkludering är, eller bara för att ha kul ihop.

POWER-BOLL

Koppling till de globala målen: Mål 5 (jämställdhet), Mål 10 (minskad ojämlikhet), samt Mål 16 (fredliga och inkluderande samhällen)

Syfte: Den här leken brukar ibland kallas ”knasbrännboll” eller heppboll. Syftet är att göra traditionell brännboll tillgängligt och inkluderande för alla, inte bara dem som springer snabbt och kastar långt. Snarare än att peka ut personer som avviker från normer, ger den dessa egenskaper fördelar.

Tidsåtgång: 30-40 min

Målgrupp: Från ca 10 år och uppåt

Material: En större yta utomhus (exempelvis en fotbollsplan), 4 st koner, olika föremål (en hatt, en kastrull, en kudde, en penna, etc), samt en boll. Ni behöver även en platta för ”brännaren”. Eventuellt utklädnadsmaterial.

Fundera över utklädnader! Vilka klär vi ut oss till och varför är det roligt? Skrattar vi på någons bekostnad?

Gör så här:

Dela upp gruppen i två lag, ett ”innelag” och ett ”utelag”. Förklara att ni ska spela brännboll, men att du som domare kommer ge poäng utifrån hur kreativa laget är.

Om ni har utklädningsmaterial kan lagen få lite tid på sig att klä ut sig innan ni börjar spela. Utklädnaden kan sedan vägas in i poängen, ju mer kreativ och utstickande utsmyckning desto mer poäng.

Som innelag ställer sig samtliga spelare i kö för att en och en försöka slå iväg bollen med hjälp av valfritt föremål som finns framme (tex kudden eller pennan). Ju ”svårare” föremål desto högre poäng. Därefter ska personen ta sig runt spelplanen innan utelaget har hunnit få tag i bollen och kasta denna till ”brännaren” som stampat på brännplattan och ropat ”Power!”. Personen kan välja hur den vill ta sig runt planen, och samma sak gäller här – ju mer kreativ den är desto högre poäng. Exempelvis kan spelaren välja att göra kullerbyttor eller krypa fram. Målet är alltså inte att vara så snabb som möjligt, utan så kreativ och normbrytande som möjligt.

Spelaren har en chans på sig att få iväg bollen. När man fått iväg bollen och börjat ta sig runt planen är målet att komma tillbaka in till innelaget genom att varva planen. Hinner man inte hela varvet kan man stanna vid en kon för att undvika att bli bränd. Blir man bränd får man gå tillbaka till konen innan och utelaget får poäng. Utelaget utser en brännare som ska ställa sig vid brännplattan. När innelaget slår ut bollen ska utelaget fånga bollen och kasta den vidare till brännaren för att få poäng. Även utelaget kan få poäng genom att på ett kreativt sätt leverera bollen till brännaren.

Efter halv tiden (15-20 min) byter ni så att utelaget blir innelag och tvärtom.

En ledare är domare och ger valfria poäng. Det går att göra denna lek genom att döma utifrån olika kategorier, exempelvis så kreativa lösningar som möjligt, normbrytande eller kärleksfulla – beroende på vad ni vill belysa med leken.

AMBULANSKULL

Koppling till de globala målen: Mål 3 (God hälsa och välbefinnande) samt Mål 10 (minskad ojämlikhet)
Syfte: Skapa förståelse för ojämlikheter inom sjukvården runt om i världen, samt röra på sig och få energi. Ambulanskull fungerar bra som energizer eller uppvärmningsövning.
Tidsåtgång: 10-15 min
Målgrupp: Från ca 10 år och uppåt
Material: En större yta där deltagarna kan springa runt. En markerad yta (till exempel en matta) som kan vara sjukhus.

Gör så här:

En person är kullare och de andra ska bli jagade. Om en person blir kullad på armen måste den ta sin hand och lägga den på armen som blev kullad, som ett plåster. Om personen blir kullad på benet måste hen lägga handen på benet, osv. Om du blir kullad när du inte längre har fler händer att lägga som plåster (dvs blivit kullade två gånger och både händerna redan fungerar som plåster), måste du lägga dig ner och vänta på ambulansen. Två andra personer kan då ”rädda dig” genom att bära dig till ett område som är markerat som ”sjukhus”. Om du har blivit buren till sjukhuset är du frisk och kan börja om utan skador, tills du blir kullad igen. Leken pågår fram tills alla blivit sjuka och kullaren vunnit, eller går att avbryta när ni vill.

I denna version av ambulanskull, delar en in gruppen i olika grupper som får olika ”ojämlikheter”. Grupp 1 får informationen om att det inte finns något sjukhus i deras område och de därför inte kan bli botade när de blivit kullade två gånger; Grupp 2 får informationen om att de har en privatläkare och inte behöver åka till sjukhus utan kan bli botad av sig själva; Grupp 3 får informationen att de bara har en hand/plåster; och Grupp 4 får informationen att de äger sjukhuset och kan stanna där som frizon från kullaren, men då kan ingen annan komma in på sjukhuset.

Efter ni har lekt klart kan ni ha en diskussion och fråga deltagarna:
- Vad hände i leken? Hur gick det för de olika grupperna?
- Vad kan vi lära oss av den här leken, vad visar den?
- Hur ser det ut i vårt samhälle eller i vår förening – vilka grupper/personer har fördelar här? Om det inte handlar om tillgång till sjukvård, vad kan det handla om då?

FLODEN

Koppling till de globala målen: Mål 10 (minskad ojämlikhet)
Syfte: Skapa förståelse för ojämlikheter mellan olika grupper och en diskussion om hur vi kan jämna ut dessa. Fungerar bra som teambuilding eller lära-känna-varandra-lek.
Tidsåtgång: 20-30 min
Målgrupp: Från ca 10 år och uppåt
Material: En yta som deltagarna ska ta sig över, med en markerad A samt B-punkt. Säckar med olika föremål (exempelvis stenar, papper, tygbitar, pennor, rep). Ni behöver lika många säckar som antal lag, och säckarna ska innehålla olika antal föremål för att visa på ojämlikheter.

Gör så här:

Dela in gruppen i olika mindre grupper där uppgiften för alla grupper är att ta sig över floden, från punkt A till punkt B, med hjälp av olika redskap. Alla i gruppen behöver ta sig över, och de får inte nudda marken för då drunknar de i floden.

Varje grupp får sen en säck med olika redskap som de kan använda sig av för att ta sig över, men gruppernas säckar innehåller olika saker. En grupp har många och stora redskap i sin säck som gör det lätt att ta sig över, medan en grupp har färre saker och en grupp har nästan ingenting alls.

När alla grupper försökt ta sig över kan ni avsluta med en diskussion och fråga deltagarna:
- Hur gick det för de olika grupperna?
- Vilka tog sig över snabbast? Hur kändes det för den gruppen, var det lätt?
- Var det någon grupp som inte lyckades ta sig över? Hur kändes det? Vad tänkte ni när ni fick säcken och såg att den inte innehöll så många redskap?
- Den här övningen visar att vi alla har olika förutsättningar, som kan handla om ekonomi, vart en bor eller vilket land en är uppvuxen i, eller liknande. Hur ser det ut i vårt samhälle eller i vår förening: vilka grupper/personer har fördelar eller sämre förutsättningar här?
- Vad skulle man kunna göra i den här övningen för att jämna ut ojämlikheterna mellan grupperna? Exempelvis var det ingen som sa att ni inte fick samarbeta mellan grupperna och att det var en tävling.

AMÖBA

Koppling till de globala målen: Mål 15 (ekosystem och biologisk mångfald)
Syfte: Skapa förståelse för hur ekosystemet fungerar samt vikten av biologisk mångfald. Denna kull-lek fungerar bra som energizer.
Tidsåtgång: 10-15 min
Målgrupp: Från ca 10 år och uppåt
Material: En större yta där deltagarna kan gå runt.
Gör så här:

Alla som är med i leken börjar som amöbor och går runt och gör ”Amöba-rörelsen” (se listan nedan). Amöbornas uppgift är att leta upp en annan person som är amöba och när två amöbor möts ska de göra ”Sten, sax och påse”. Vinnaren i första omgången ”sten, sax, påse” blir myrslok medans den som förlorade stannar kvar som amöba. Myrsloken letar upp en annan myrslok och amöban letar upp en annan amöba för att göra ”sten, sax, påse” med på nytt.

Deltagarna fortsätter gå runt i rummet och leta upp andra i samma kategori som en själv för att köra ”sten, sax, påse” och ha möjlighet att utvecklas till nästa steg. Vinnaren kliver alltid upp ett snäpp medan den som förlorar stannar kvar. Deltagarna gör detta tills de blivit superhjälte och flyger ur leken. Ni kan avbryta leken antingen när den första personen blivit superhjälte eller när det bara är några få personer kvar.

Lek först leken som vanligt en omgång. Andra omgången tar ni sedan bort ett av stegen. Säg att alla kaniner dör ut, så om de blir kaniner måste de ställa sig vid sidan. Testa leka leken nu, vad händer?

Avsluta med att förklara att den här leken visar vikten av biologisk mångfald och att ha olika arter. Ni kan välja att ha en diskussion i slutet och fråga vad som hade hänt om till exempel alla myrslokar försvann från jorden? Gick det fortfarande att bli kaniner? På samma sätt som leken slutade eftersom alla kaniner försvann ur leken, fungerar det i naturen. Vår planet är beroende av de arter som finns och om vi tar bort en, så försvinner de andra också.

Rörelse och ljud för varje kategori:

Amöba: Gör ”prat-rörelser” med händerna och säger ”amöba, amöba, amöba”
Myrslok: Håller armarna som en förlängd nos och gör ett sugande ljud
Kanin: Händerna är öron och man säger ”fluff fluff”
Grottmänniska: Går som en grottmänniska och grymtar
Super hjälte: flyger ut ur leken

RAMSOR

Koppling till de globala målen: Valfritt mål
Syfte: Samarbetsövning där deltagarna får vara kreativa och hitta på nya texter till ramsor
Tidsåtgång: ca 30 min
Målgrupp: Från ca 10 år och uppåt
Material: Papper och pennor till varje grupp, eventuellt ett uppslag med ramsor som ni brukar göra.

Gör så här:

Börja med att förklara vad de globala målen är och visa bilder på målen. Du kan välja med att visa alla mål eller fokusera på vissa på, exempelvis KFUMs fokusområden.

Dela in deltagarna i grupper med max 5 personer i varje grupp. Ge dem sedan i uppdrag att skriva nya texter till olika ramsor, där texten ska fokusera på ett (eller flera) av de globala målen. Det kan exempelvis vara att ändra könen i texterna för att göra den mer normkritisk eller få ramsan att handla om något helt annat.

Låt sedan grupperna läsa upp sina ramsor för varandra och berätta hur de tänkte.

FISKSTIM MED FÖRORENINGAR

Koppling till globala målen: Mål 6 (Rent vatten och sanitet för alla) och mål 14 (hav och marina resurser)
Syfte: Skapa förståelse för vattenförorening och nedskräpning och vad det leder till för livet i haven. En springlek som fungerar bra som uppvärmning.
Tidsåtgång: 10-15 minuter
Målgrupp: Från ca 10 år
Material: 5 st koner eller annat att markera hörnen och mitten med.

Gör så här:

Ställ ut konerna i en fyrkant med en kon i varje hörn och en kon i mitten. 1-2 personer (beroende på antal deltagare) är hajar resten blir uppdelade i fyra olika fiskarter (lax, clownfisk, torsk, ål). Hajarnas mål är att ta alla fiskar, fiskarnas mål är att inte bli tagna av hajarna.

Hajarna börjar vid konen i mitten och varje fiskart börjar vid varsin kon i något av hörnen av kvadraten. Lekledaren kommer ropa ut en fiskart i taget, ordning eller tid emellan ropen spelar ingen roll utan lekledaren kan variera lite mellan detta. När lekledaren ropar en fiskart så ska den springa ut från sitt bo (sin kon) och börjar springa motsols runt hajarna som är i mitten. När lekledaren ropar ”hajarna kommer!” så får hajarna springa ut ur sitt bo (sin kon i mitten) och försöka kulla så många av fiskarna som är ute och springer som möjligt. Fiskarna ska försöka springa tillbaka till sitt bo (sin kon, konen där de började) utan att bli kullade. Om en fisk blir kullad så blir den haj och är med och tar andra fiskar i nästa runda.

Flera fiskarter kan vara ute och springa runt hajarna samtidigt, exempelvis om lekledaren ropar ”lax” och ”ål”. Om lekledaren ropar fisksoppa så ska alla fiskarter springa ut samtidigt runt hajarna. Leken är slut när det bara finns en fiskart kvar, det kan alltså vara flera av samma fiskart kvar. Den fiskart som är kvar vinner.

Gör först leken som vanligt en gång tills ni har en vinnare. I nästa omgång placerar ni ut olika föremål på marken som fungerar som miljöförstöringar och gör det svårare för fiskarna och hajarna att springa. Lekledaren kan även ropa ut något av följande hinder som gör det svårare för fiskarna eller hajarna:
- Microplats! = Fiskarna måste hoppa på ett ben samtidigt som de tar sig runt hajarna
- Jägare! = Hajarna måste smyga fram medan de kullar och får inte springa
- Bottenfiske! Fiskarna måste spring med händerna på knäna
- Oljeläckage! = Hajarna måste springa baklänges
- Döda korallrev = Fiskarna är inte trygga vid sin kon utan kan bli kullade överallt

Kom ihåg att du kan behöva ändra och variera dessa lekar utifrån de behov som finns i din grupp. Fundera över hur du kan göra leken tillgänglig så att alla barn och ungdomar kan vara med!

Fiskarna och hajarna ska alltså utsättas för olika miljöförstöringar och nedskräpning som förekommer i haven vilket gör så att deras möjligheter till att röra sig begränsas och leken blir svårare.

Avsluta gärna med en kort diskussion. Exempel på avslutande frågor:
- Vilken omgång var lättast?
- Hur kändes det när ni blev utsatta för dessa miljöförstöringar?
- Berätta att havet består av mycket föroreningar vilket påverkar både djurlivet i havet och oss människor, se faktaruta. Fråga om deltagarna vet något som vi kan göra för att minska miljöförstöringen i havet och öka den biologiska mångfalden under ytan.

Visste du att…
… Sedan 70-talet har 68 procent av världens ryggradsdjur dött ut
…Om vi fortsätter fiska i den takt vi gör idag kommer världens hav vara slut på fisk år 2050
… Det vanligaste skräpet på stränder och i haven är plast. Ungefär 70 procent av allt skräp som hamnar på stränderna är gjort av plast.*

* Källa: https://wwwwwfse.cdn.triggerfish.cloud/uploads/2020/09/lpr_2020_sammanfattning_svensk_200909_.pdf, https://hsr.se/artiklar/fem-saker-som-ar-bra-att-veta-om-plast

SLÅ ETT SLAG FÖR GLOBALA MÅLEN

Koppling till globala målen: Alla

Syfte: Att sprida kunskap om de globala målen på ett roligt och pulshöjande sätt. Denna övning fungerar bra som teambyggande övning för en ny grupp.

Tidsåtgång: ca 30 minuter

Målgrupp: Från ca 10 år (men kan anpassas beroende på vilka utmaningar ni väljer)
Material: En tärning samt 30 st A4-papper med siffror och ord på (se sidan 47), större yta utomhus eller inomhus (exempelvis en hel lägergård eller ett helt hus), eventuell rekvisita till utmaningarna

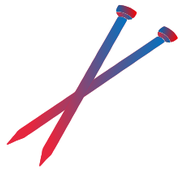
Gör så här:

Innan leken börjar skriver ni 30 stycken lappar och gömmer dem på den yta där ni valt att göra leken. På varje papper ska det stå en siffra mellan 1-30 på ena sidan samt ett ord på baksidan, se lista över utmaningar nedan. Exempelvis kan det stå siffran 1 på ena sidan och ”Ingen fattigdom” på andra sidan, eller siffran 18 på ena sidan och ”KFUM” på andra sidan. När ni gömmer lapparna är det viktigt att siffran pekar uppåt.

Dela in gruppen i lag om ca 3-5 personer. Lagen tävlar med varandra om att komma först till siffran 30. Varje grupp får slå en tärning, den siffra som tärningen visar är det papper som gruppen så snabbt som möjligt ska hitta. När de hittat lappen ska de läsa ordet som står på lappens baksida och sedan springa tillbaka till lekledaren och säga ordet. Det är viktigt att lappen ligger kvar på gömstället eftersom flera grupper ibland letar efter samma siffra.

När gruppen sagt ordet till lekledaren ger du gruppen den utmaning som står på den siffran. Och om de klarar utmaningen får de slå tärningen på nytt. Den siffra som tärningen visar adderas till den siffra de fått tidigare. Om gruppen till exempel fick siffra 5 första gången och siffran 4 vid nästa kast så ska de leta efter lappen med siffran 9. Den grupp som först når upp till siffran 30 vinner. De behöver inte gå ut på jämnt slag utan kan även få exempelvis siffran 33, men de måste ändå alltid hitta sista lappen (nr 30) och göra det uppdraget som står på den för att vinna.

Det är okej för lagen att vara kreativa och göra egna tolkningar av uppdragen och du som lekledare avgör om de klarar uppdraget eller inte. Ni kan även ändra utmaningarna till det som passar gruppen.



Utmaningar:

1. INGEN FATTIGDOM – Ge mig 10 spänn
2. INGEN HUNGER – Berätta hur man bakar en sockerkaka
3. GOD HÄLSA – Alla i gruppen ska göra 10 st armhävningar
4. GOD UTBILDNING – lär mig nåt nytt som jag inte visste innan
5. JÄMSTÄLLDHET – gör en girl-power-ramsa!
6. RENT VATTEN – Drick ett glas vatten på mindre än 10 sekunder
7. HÅLLBAR ENERGI – Hoppa tills jag ser första svettdroppen
8. ANSTÄNDIGA ARBETSVILLKOR – En i gruppen leder ett kort träningspass för resten av gruppen
9. INNOVATION - säg ett favoritfilmcitat
10. MINSKAD OJÄMLIKHET - Gör en skulptur som handlar om jämlikhet
11. STÄDER – bygg ett torn
12. KONSUMPTION – byt kläder med varandra
13. KLIMATFÖRÄNDRINGAR – gör en aktion för klimatet
14. HAV – sjung en sång om havet
15. BIOLOGISK MÅNGFALD - plocka 7 sorters blommor
16. FRED – nämn ett land där det pågår en konflikt
17. SAMARBETE – gör en samarbetsövning i gruppen
18. KFUM – sjung och dansa till låten YMCA
19. GLOBALA MÅLEN – nämn ett av de globala målen
20. HAHAHA - berätta en rolig historia
21. FÄRG - gissa min favoritfärg
22. TYST - var tyst i 3 minuter
23. IMITERA - Imitera en av ledarna
24. GRETA - Nämn 4 kändisar som börjar på G
25. MUSIK - gissa rätt låt (spela introt till en låt som de ska gissa)
26. IMPA - Imponera på oss
27. J - nämn 3 djur på bokstaven J
28. HEJ – Säg hej på ett annat språk än svenska eller engelska
29. FRISYR – gör en frisyr på en teammate
30. SKRÄP – plocka skräp i naturen

10 MINSKAD OJÄMLIKHET
16 FREDLIGA OCH INKLUDERANDE SAMHÄLLEN
5 JÄMSTÄLLDHET
3 GOD HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

DISKUSSIONSÖVNINGAR

Det här är både korta och lite längre övningar som innehåller diskussionsfrågor där syftet är att skapa samtal om jämlikhet, inkludering och de globala målen. Ni kan göra dem som lekar en helt vanlig dag, eller inkludera dem i en utbildning om globala målen, inkluderande ledarskap eller normer.

NORMTEATER

Koppling till de globala målen: Mål 5 (jämställdhet), Mål 10 (minskad ojämlikhet)
Syfte: Att på ett lekfullt och roligt sätt synliggöra normer. Kan fungera som ett inslag i ett pass om normer och inkludering för att illustrera olika normer som finns i samhället.
Tidsåtgång: 30-45 min
Målgrupp: Från ca 13 år och uppåt
Material: En yta som fungerar som scen. Rekvisita och utklädning till skådespelarna, exempelvis en hatt till pappan, en medicinväska till ambulansen och en boll till barnet. Stolar till åskådarna

Gör så här:

Det här är en teaterövning där deltagarna får improvisera och hela tiden byts ut. Ni kan börja med att tre ledare spelar rollerna i den första omgången, för att visa hur det ska gå till och spela upp grundscenen. Grundscenen som spelas upp är: Ett barn har spelat boll och slagit sig och kommer hem till sin förälder som ringer ambulansen, ambulansen kommer. Utifrån denna historia ska skådespelarna sedan improvisera utifrån de intryck som publiken ger.

Berätta sedan att du vill ha tre nya skådespelare från publiken: ett barn, en förälder och en ambulansförare. Skådespelarna får klä på sig rekvisitan medan du frågar publiken om vilken känsla de ska illustrera, exempelvis glädje. Skådespelarna ska då spela upp samma scen fast där alla är väldigt glada. De får själva välja vad de ska säga så länge de håller sig till grundhistorien.

Efter varje omgång byts skådespelarna ut till nya personer från publiken och publiken får välja ett nytt ord som scenen ska spela upp. Börja med olika känslor tills deltagarna är uppvärmda. Be sedan publiken komma överens om en norm som skådespelarna får spela upp samtidigt som de berättar samma grundhistoria som tidigare. Det kan exempelvis vara heteronormen eller cis-normen. Skådespelarna får nu improvisera för att illustrera denna norm. Fortsätt med några olika normer och tills alla som vill har fått testa. Avsluta gärna med att fråga hur det kändes.

Exempel på avslutande diskussionsfrågor:

- Var det svårt att spela normerna? Vilka var enklare / svårare? Varför? Berätta att det ibland kan vara svårt att bli medveten om normer som finns runt omkring oss, och att det är först när en norm bryts som vi märker att det finns en norm.
- Vad tyckte publiken? Spelade skådespelarna upp normerna på ett rättvist sätt?
- Vilka normer existerar i vår förening?

OBS! I denna övning är det viktigt att inte driva med normbrytare, utan med befintliga normer, tex heteronormen. Att sparka uppåt och inte på de som redan befinner sig i en utsatt position.

UNDER HÖKENS VINGAR, NORM

Koppling till de globala målen: Mål 5 (jämställdhet), Mål 10 (minskad ojämlikhet)

Syfte: Den här kull-leken belyser normer på ett lekfullt sätt och kan fungera som energizer under exempelvis ett pass om normer och jämlikhet. Målet med övningen är att syna våra egna privilegier och bli medveten om när en tillhör normen eller inte.

Tidsåtgång: 5-10 min

Målgrupp: Från ca 13 år och uppåt

Material: En större yta, exempelvis ett tomt rum eller en fotbollsplan. Lappar med olika identiteter på (s. 53).

Gör så här:

Inled gärna övningen med att prata om vad normer är och be deltagarna ge exempel på normer som de känner till. Säg att normerna påverkar våra förutsättningar och möjligheter i livet. Dela sedan ut lapparna med personligheter till alla deltagare utom Höken. Be deltagarna läsa lapparna utan att visa dem för varandra. Säg att de ska fundera på vilka normer som personen på deras lappar tillhör. Vilka normer bryter personen mot? Berätta att det är denna person som de ska utgå från när de tar ställning till de olika normera som höken ropar ut.

Den här övningen bygger på leken Under hökens vingar, kom, där en person är ”höken” som står i mitten av rummet/fotbollsplanen och övriga deltagare står längs en rad på ena sidan av rummet/fotbollsplanen.
Höken frågar deltagarna: ”Under hökens vingar, kom!”
Deltagarna svarar: ”Vilken norm?” (istället för ”vilken färg”)

Höken får sedan välja en norm, exempelvis ”cis-normen” eller ”heteronormen”. Alla som fick en lapp med en person som tillhör denna norm får gå över rummet/fotbollsplanen och kan inte bli kullade av höken. De andra som har en person på sin lapp som inte tillhör normen behöver springa över rummet/planen och ska försöka att inte bli kullade av höken. Alla som blir kullade av höken blir hökar och ska inför nästa omgång gemensamt komma överens om en ny norm/kategori att skrika ut.

Efter varje omgång kan du fråga deltagarna som blev hökar vad som stod på deras lapp. Varför tillhör den personen inte normen som höken ropade ut? Var det lätt att veta eller behövde deltagaren gissa? Vad säger de andra, håller ni med om att personen inte tillhör denna norm?

När det bara är några få deltagare kvar kan du fråga vad som står på deras lappar. Varför tror ni de är kvar så länge i leken? Hur känns det för dem att så ofta få gå över rummet/fotbollsplanen utan att bli kullade?

Person-lappar (skriv ut och ge en lapp till varje deltagare):

- Du heter Mikael och är 25 år. Du bor i en lägenhet med din pojkvän och har två hundar.
- Du heter Amanda och är ordförande i en organisation. Du tycker om att spela fotboll på fritiden och har många kompisar.
- Du heter Kim och ditt pronomen är hen. Du tycker om glass och äter inte kött.
- Du heter Karim och är 17 år. Du pratar inte så mycket svenska men tycker om att rappa och spela in musik.
- Du heter Shima och pluggar till frisör på gymnasiet. Du bor med din mamma och dina fyra syskon som alla kom till Sverige när du var liten.
- Du heter Mario och är 20 år. Du tycker om att gymma och hänga med dina vänner. Du är populär bland tjejerna och men har ingen flickvän.
- Du heter Kajsa och går på högstadiet. Du sitter i rullstol och skriver mycket dikter på fritiden.
- Du heter Noa och är 20 år. Du har många tjejkompisar och dina intressen är böcker och tv-spel.
- Du heter Sofi och går på gymnasiet. Du har kortklippt hår och många brukar tro att du är en kille. Dina intressen är fotboll och matlagning.
- Du heter Asha och jobbar extra i en matbutik. Din familj kommer från Etiopien. Du pratar fyra olika språk och vill bli läkare när du blir stor.
- Du heter Kalle och har hoppat av gymnasiet för att satsa på din karriär som fotbollsproffs. Du spenderar mycket tid med din flickvän och tycker om att kolla på film.

PRIVILEGIEMATCHEN

Koppling till de globala målen: Mål 5 (jämställdhet), Mål 10 (minskad ojämlikhet), samt Mål 16 (fredliga och inkluderande samhällen)

Syfte: Att synliggöra normer och de för- och nackdelar som personer kan ha av att vara en del av eller avvika från olika normer. Målet är även att deltagarna ska kunna koppla privilegier i samhället till sin förening och fundera över hur det ser ut i just er KFUM-förening.

Tidsåtgång: ca 20 min

Målgrupp: Från ca 13 år och uppåt

Material: Individuella rollkort till alla deltagare (se s. 56-57), ett större utrymme, exempelvis ett tomt rum eller en fotbollsplan. Eventuellt bollar eller hopprep (om ni vill göra övningen mer fartfylld kan varje deltagare ha en basketboll som de ska studsa eller ett hopprep som de ska hoppa fram med)

Gör så här:

Deltagarna tilldelas ett varsitt rollkort. Be alla läsa tyst vad det står på deras kort och att därefter göra sig en bild av sin roll, utan att prata med varandra om sina roller. Rollkorten beskriver olika personer med skilda identiteter och egenskaper. Be deltagarna fundera över hur personen på deras rollkort bor, vad har personen för bakgrund, vad tycker hen om att göra, vad drömmer hen om?

Be därefter gruppen att placera sig på en linje i rummet, bredvid varandra. Berätta att du kommer att läsa upp ett antal påståenden. Varje gång ett påstående stämmer in på personen som de har på sitt rollkort ska de flytta fram ett steg, annars stanna kvar på sin plats. Den här övningen går även att göra utifrån er verksamhet, till exempel kan deltagarna studsa en basketboll samtidigt som de ska ta ett steg fram och målet är att hinna först till basketnätet, eller så kan deltagarna hoppa hopprep fram på en sträcka. Det går även att göra denna övning för att välja vilka som först ska få ta mellis och exempelvis komma fram till ett fikabord. Ni kan även anpassa påståendena utifrån er verksamhet.

Texten på deltagarnas rollkort ger inte alltid svar på påståendena, så om deltagarna är osäkra på om de ska ta ett steg fram eller inte får de gissa utifrån den bild de fått av vad som står på kortet. Läs upp påståendena ett i taget, sakta och med paus emellan. När alla påståenden lästs upp stannar deltagarna kvar på den plats de hamnat på. Fråga deltagaren som kommit längst fram och de som står längst bak om vad som står på deras rollkort. Du kan även fråga om någon annan (till exempel i mitten) vill läsa upp sitt rollkort. Låt deltagarna diskutera övningen med hjälp av frågorna nedan.

Digitalt alternativ

Den här övningen går också att göra i digital form, som ett quiz. Den som får flest "rätt" på quizet är den som hade kommit längst fram om ni hade gjort övningen i fysisk form. Kolla in KFUMs hemsida för att testa den digitala varianten!

Exempel på diskussionsfrågor:

- Var det svårt att veta om du skulle ta ett steg eller inte?
- Hur tolkade du personen på ditt rollkort? Hur tog du ställning när informationen på kortet inte var tillräcklig? Förklara att vi ofta inte vet allt om en person utan bara ytliga saker, som de som står på korten. Det gör att vi behöver fylla i och lägga in våra förutfattade meningar om någon som är på det sättet.
- Hur kändes det att ta ett steg framåt? Hur kändes det att stanna kvar?
- Vad innebär det i en persons vardag att vara någon som hamnar långt fram? Vilka fördelar får den personen?
- Hur kan vi koppla den här övningen till verkligheten, till vår förening?

Rollkort

Klipp eller skriv ut rollkorten och ge en till varje deltagare. Om det är fler deltagare än antal kort kan ni ge samma identitet till olika personer och sedan fråga om de tolkade rollkorten likadant och om de står på samma plats eller inte.

- Du är ordförande i en ungdomsorganisation. Du är född och uppvuxen i en storstad i Sverige. Du har bra betyg i skolan.
- Du är en ung tjej som har flytt med din familj från Irak. Du är intresserad av politik och drömmer om att bli läkare.
- Du är en 14-årig tjej från en liten stad i Sverige. Du har en pojkvän och gillar att spela dataspel.
- Du är 17 år. Du har alltid blivit sedd som en tjej men har känt sedan förskolan att du egentligen är en kille. Dina föräldrar är lärare.
- Du är en ung kille som kom själv till Sverige och läser nu svenska på SFI. Du har en pojkvän och drömmer om att bli dansare.
- Du är en kille som gillar att resa och åka skateboard. På sommaren brukar du åka till ditt landställe med din familj.
- Du sitter i rullstol och är aktivt kristen. Du bor själv med din mamma som jobbar som undersköterska.
- Du är en tjej som är adopterad från Chile. Du tycker om att rida och brukar jobba extra som lägerledare varje sommar. Dina föräldrar jobbar med media och du har precis fått din egen häst.
- Du är en ung tjej som bott utomlands hela ditt liv. Du pratar inte så mycket svenska och är därför ganska blyg. Du är väldigt musikalisk och har en bra relation till dina föräldrar.

Påståenden

- När vi har ett upprop kan ledaren uttala mitt namn rätt
- När vi ska bada behöver jag inte oroa mig för att jag inte kan simma
- Jag kan hålla hand med den jag är kär i, utan att få konstiga blickar
- Jag kan delta i de aktiviteter jag tycker är roliga, utan att andra snackar skit om mig
- När vi ska äta behöver jag inte ställa mig i kön för ”specialkost”
- Jag förstår ledarnas instruktioner av en lek/aktivitet, utan att behöva fråga en extra gång
- Jag har aldrig varit med om att någon har frågat om jag är kille eller tjej
- Jag vet vad en ”energizer” är
- När jag berättar något, brukar andra lyssna intresserat
- Jag vet vilken toalett jag ska använda och kan gå in där utan att bli ifrågasatt
- Jag kan gå själv i mörkret på natten utan att vara rädd
- Mina högtider har en röd siffra i almanackan.
- Jag eller min familj behöver inte snåla i slutet av månaden.
- Ingen har förklarat mitt humör med att jag har mens.
- Jag är inte orolig för min framtid.
- Jag har aldrig skämts för mitt hem eller mina kläder.
- Om jag ramlat och slagit mig, kan jag få ett hudfärgat plåster i samma färgton som min hudfärg.
- Jag har aldrig blivit kallad något nedsättande på grund av min sexuella läggning eller mitt könsuttryck.
- Ingen har frågat mig var i världen jag kommer ifrån egentligen
- Jag kan åka vart jag vill utan att jag i förväg behöver ta reda på om det finns några funktionshinder på flyget, tåget eller bussen.

HELA HAVET STORMAR (MÅNGFALD)

Koppling till de globala målen: Mål 5 (jämställdhet), Mål 10 (minskad ojämlikhet), samt Mål 16 (fredliga och inkluderande samhällen)

Syfte: Målet med den här övningen är att lyfta frågor om inkludering och olika personers möjligheter och livsvillkor, och skapa en diskussion om hur vi kan hjälpas åt att samarbeta för inte exkludera.

Tidsåtgång: ca 20 min

Målgrupp: Från ca 10 år

Material: Musik och högtalare, stolar (en mindre än antal deltagare), en kudde/sten/liknande

Har du fler tips på lekar?
På KFUMs hemsida kan du få fler tips på övningar och lekar, och även lämna in dina egna tips!

Gör så här:

Ställ ut stolarna så att de står med ryggarna mot varandra på en rad. Det ska vara en mindre stol än antal deltagare. Deltagarna ska sedan gå runt stolarna till musiken, och när musiken stannar (efter ca 15 sekunder) ska de snabbt sätta sig på en stol. Den person som blir utan stol åker ut ur leken och ställer sig vid sidan av. Gör en testomgång där alla får vara med.

Placera ut kudden/stenen några meter bort från stolarna. Dela sedan in gruppen i tre grupper, och berätta att en av grupperna (exempelvis grupp 1) behöver gå runt kudden/stenen vid varje varv. Berätta att de som åker ut får en ny roll som är att observera vad som händer i leken. Sätt sedan igång musiken och låt deltagarna gå runt stolarna medan ena gruppen får gå runt stolarna och stenen/kudden. Precis som i vanliga Hela havet stormar stänger du av musiken och deltagarna ska då hitta en stol att sätta sig på. Den som inte får en stol åker ur leken och blir observatör. För varje omgång tas en stol bort, så att det hela tiden är en färre stol än antal deltagare. Fortsätt fram till enbart en deltagare återstår.

Ganska snabbt kommer ni märka att deltagare från grupp 1 har svårare att hinna fram till stolarna och det är oftast dem som åker ut bland de första.

Avsluta leken genom att fråga gruppen om deras upplevelse, och hur övningen kändes.

Exempel på frågor till deltagarna:

- Vad hände i övningen?
- Hur kändes det att behöva gå runt kudden/stenen? (Fråga grupp 1)
- Hur kändes det att åka ut när man hade så olika förutsättningar?
- Hur kändes det för de andra, som var med i den gruppen som inte behövde gå runt kudden/stenen?
- Om vi skulle översätta leken till verkligheten – vilka behöver inte gå den extra sträckan runt kudden/stenen, i din förening? I samhället? Förklara att syftet med leken var att visa att vi har olika förutsättningar och att vissa personer behöver anstränga sig extra hårt för att nå samma mål som andra. Koppla gärna diskussionen till normer och att tillhöra normen.
- Varför säger man inte ifrån när man får de ”bra” reglerna? Koppla diskussionen till samhället, privilegier och ansvar: Tror ni att man säger ifrån när man får högre lön bara för att man är man? Vems ansvar är det att säga ifrån?
- Hur reagerar man på att vara den som springer runt stolen långt bort? Blir man arg och kämpar eller ger man upp? Vad händer när man inte orkar kämpa och inte orkar säga ifrån?

HELA HAVET STORMAR (INKLUDERING)

Det går även att göra Hela Havet Stormar på temat inkludering där deltagarna ska samarbeta. Istället för att belysa att vissa personer behöver gå en extra sträcka och snabbare åker ur leken, ska alla deltagare hjälpas åt att få alla att stanna kvar.

Gör leken enligt instruktionerna på föregående sida, med stolar och en grupp som behöver gå runt en sten/kudde. När musiken stannar ska deltagarna samarbeta för att alla ska få plats på stolarna så att ingen behöver åka ut. Efter varje omgång tas en stol bort och ju fler stolar som tas bort desto svårare blir det. Målet är att alla ska hjälpas åt och tillsammans se till så att även de som behöver gå en extra sträcka för plats på stolarna. Deltagarna får sitta i varandras knän och vara kreativa för att hitta lösningar för att få alla att stanna kvar.

När det enbart är några få stolar kvar och deltagarna börjar få riktigt svårt att trängas på stolarna kan ni avsluta leken.

Avsluta leken genom att igen fråga gruppen om deras upplevelse, och hur övningen kändes.

Exempel på avslutande frågor till deltagarna:

- Hur kändes det den här gången?
- Hur löste ni uppgiften för att alla skulle få plats?
- Koppla gärna diskussionen till privilegier igen, och att inkludering ibland innebär att de med privilegier ibland behöver ge upp det som är bekvämt (tex en egen stol att sitta på), vilken kan kännas som orättvist för dem. Inkludering handlar inte om att de som sticker ut från normen ska anpassa sig till normen, utan att de som tillhör normen behöver se över sin verksamhet och ibland göra förändringar eller ta ett steg tillbaka för att ge plats åt andra.
- Om tid finns: Vad kan ni göra i er förening för att ge plats till de som inte tillhör normerna och för att fler ska känna sig inkluderade?

CASE: INKLUDERING

Koppling till de globala målen: Mål 5 (jämställdhet), Mål 10 (minskad ojämlikhet), samt Mål 16 (fredliga och inkluderande samhällen)
Syfte: Målet med den här övningen är att lyfta frågor om inkludering och olika personers möjligheter och livsvillkor, och diskutera vad vi som ledare kan göra för att lösa olika scenarios som skulle kunna uppstå. Syftet är även att ledarna ska få verktyg för att agera i olika situationer som kan uppstå.
Tidsåtgång: ca 20-30 min
Målgrupp: Unga ledare, ca 15 år och uppåt
Material: Papper där de olika ”casen” finns beskrivna (se s 62-65)

Gör så här:

Dela in gruppen i mindre grupper om ca 3 personer och dela ut ett ”case” till varje grupp. Låt deltagarna diskutera frågorna som finns under varje case i ca 10 min. En person i gruppen ansvarar för att skriva ner gruppens svar på frågorna och vad de kommer fram till.

När grupperna diskuterat klart samlas ni i helgrupp och varje grupp får presentera sitt case och vad de pratade om.

OBS! Casen är anpassade till lägersituationer. Det går bra att skriva om casen så att de passar er verksamhet.

CASE 1 : SPEXET

Det är spexkväll och några av ledarna har planerat ett spex för barnen där de ska spela upp en skönhetstävling. Du har inte varit med i planeringen av spexet, utan sitter bara och kollar på bland publiken under kvällen.

Under spexet har de olika ledarna klätt ut sig till olika karaktärer som ska bedömas av en jury när de går catwalk och visar sin ”talang”. En manlig ledare på scenen är utklädd till en prostituerad kvinna från något öst-europeiskt land, han bryter svenska och har överdrivet mycket smink. Alla i publiken skrattar åt imitationen. En annan ledare på scenen har målat sig brun i ansiktet och låtsas vara rappare från slummen i USA. En kvinnlig ledare har klätt ut sig till en person med synnedsättning och går runt på scenen och krockar in i juryn och alla andra.

När du sitter och kollar på spexet blir du obekväm av vissa av sakerna som de utklädda ledarna spelar upp, men barnen och alla andra skrattar med, och det är ju lite kul. Efteråt pratar du med gruppen som planerat och spelat upp spexet, och säger att du tyckte att deras imitationer var lite sexistiska och rasistiska men de svarar bara ”äh vadå, har du ingen humor eller?”

Diskutera:
- På vilket sätt är situationen problematisk?
- Hur skulle du agerat i situationen?
- Vad hade du/huvudpersonen kunnat göra annorlunda? Vad hade de andra ledarna kunnat göra annorlunda? (innan/under/efter)
- Har du någon gång varit med om någon liknande situation i verkligheten? Hur var det, och vad hände då?

CASE 2 : HYDDORNA

Du är ledare för en grupp barn på läger. På lägret har ni delat in barnen i olika ”hyddor” där de sover, de är uppdelade utifrån kön i ”tjejhyddor” och ”killhyddor”.

Under lägret kommer några av tjejerna och klagar på att killarna alltid springer in i deras hydda när de byter om. Killarna har vid ett tillfälle även busat och snott tjejernas kläder och hängt upp dem i ett träd utanför. En av ledarna säger åt barnen att pojkarna bara skojar för att de säkert är förtjusta i dem.

En dag kommer ett barn som bor i en av killhyddorna också fram till dig och berättar att den inte trivs i sin hydda. Barnet tycker att de andra killarna i hyddan retas för att den inte har samma intressen som de andra killarna. Barnet säger: ”Jag hade mycket hellre hade bott i en hydda med tjejerna eftersom jag känner mig mer som dem”

Diskutera:
- På vilket sätt är situationen problematisk?
- Hur skulle du som ledare ha agerat i situationen med killarna som ”busar” med tjejerna?
- Hur skulle du som ledare ha agerat i situationen med barnet som vill byta hydda?
- Vad hade ni som ledare kunnat göra annorlunda för att förhindra att dessa situationer ska uppstå? Hur hade ni kunnat agera under lägret för att lösa situationerna? Vad hade ni kunnat göra efter för att se till att det inte händer igen?
- Har du någon gång varit med om någon liknande situation i verkligheten? Hur var det, och vad hände då?

CASE 3 : FESTIVALEN

Du är ny ledare på lägret och jobbar med en grupp ledare som du aldrig jobbat med tidigare. Du är väldigt pepp på att jobba ditt första år som ledare och tänker att du kommer ha mycket att bidra med eftersom du länge varit lägerdeltagare själv.

När du kommer ut till lägergården märker du att stämningen är väldigt härlig, men det är tydligt vilka som jobbat där länge och vilka ledare som är nya. Det blir snabbt grupperingar där de äldre ledarna mest umgås med varandra.

En dag ska du och några andra planera en ”festival” för barnen med olika tivoliaktiviteter, tävlingar och lekar. Du går igång på aktiviteten och kommer med massa förslag på vad ni kan göra. De andra ledarna dissar dina idéer och säger ”det kommer inte funka”, de vill istället göra som de alltid gjort och ha samma aktiviteter som tidigare år. När du förklarar dina idéer och vill planera gäspar de andra ledarna och föreslår att ni istället ska gå och bada. Det slutar med att de går och badar och du och en annan ledare får sitta själva och planera.

När det är dags att genomföra aktiviteten förklarar du och den andra ledaren vad ni ska göra för barnen. De andra ledarna som skulle varit med och planerat sitter en bit bort och pratar under tiden, och hjälper inte till att få barnen tysta så att de kan lyssna på instruktionerna. De andra ledarna har istället planerat en egen aktivitet på egen hand och börjar spela fotboll med några av barnen. När festivalaktiviteten är slut är det bara du och den andra ledaren som är kvar städar efter lekarna. Du känner dig irriterad och säger till de andra ledarna att ni fick göra allt, men de svarar bara att de visst hjälpte till och att de ju hade planerat fotbollsaktiviteten.

Diskutera:
- På vilket sätt är situationen problematisk?
- Hur skulle du ha agerat i situationen?
- Vad hade du/huvudpersonen kunnat göra annorlunda? Vad hade de andra ledarna kunnat göra annorlunda? (innan/under/efter)
- Har du någon gång varit med om någon liknande situation i verkligheten? Hur var det, och vad hände då?

CASE 4 : PANNKAKOR OCH BLODPUDDING

Du jobbar som ledare på ett läger. Ett barn som heter Dima har anmält att hen inte äter griskött. Ni har meddelat kocken och ledarna som jobbar i köket, och de har fixat så att Dima ska få annan mat. När det är dags för middag får Dima ställa sig i en egen kö för att ta mat, och när de andra barnen får grillad korv får Dima äta kikärtsgryta.

Du märker att några av barnen skojar med Dima, och de frågar ”vad är det där för kladd som du äter?” De ställer också mycket frågor till Dima, ”varför äter du det där?” och när Dima säger att det är för att hen är muslim börjar de kalla hen taskiga saker och rasistiska ord. Du säger till barnen att det inte är roligt och att de inte får säga så, men märker ändå att de andra barnen fortsätter på liknande sätt under kommande måltider, med kommentarer om att Dimas mat ser konstig och äcklig ut.

När du tar upp problemet med de övriga ledarna kommer ni på att ni kan ge Dima extra lyxig mat för att de andra barnen inte ska reta hen.

Nästa dag får Dima pannkakor medan de andra barnen äter blodpudding. Det sprider sig snabbt ett missnöje bland barnen som tycker att det är orättvist. Några barn kommer också fram till dig och säger ”jag vill också ha pannkakor, jag gillar inte blodpudding!” och ett barn säger ”varför får Dima välja vad hen ska äta medan vi måste äta det som serveras?”

Diskutera:
- På vilket sätt är situationen problematisk?
- Hur skulle du ha agerat i situationen?
- Vad hade ledarna kunnat göra annorlunda? (innan/under/efter)
- Har du någon gång varit med om någon liknande situation i verkligheten? Hur var det, och vad hände då?

10 MINSKAD
OJÄMLIKHET

ANDRA AKTIVITETER

Dags att arrangera en temadag? Eller har din förening verksamhet som riktar sig till yngre barn? Här hittar du tips på aktiviteter som tar allt ifrån någon timme till en heldag som du kan genomföra med olika typer av grupper för att lyfta de globala målen.

ÖPPNA ETT BIHOTELL

Koppling till de globala målen: Mål 15 (ekosystem och biologisk mångfald)

Syfte: Målet med den här aktiviteten är att öka den biologiska mångfalden i ert närområde för att fler bin och insekter ska överleva. Målet är även att skapa förståelse för varför insekter och kryp är viktiga och skapa gemenskap mellan barnen medan vi bygger hotellen.

Tidsåtgång: ca 45-60 min

Målgrupp: Från 6 år och uppåt

Material: Trälådor, olika material från naturen till exempel bark, pinnar, kottar, vasstrån. Lim, spik, hönsnät.

Gör så här:

Öppna ett insektshotell! Det är inte bara bra för den biologiska mångfalden, utan lockar även till sig djur som pollinerar och förbättrar skörden av frukt och bär i din trädgård.

Dela in deltagarna i mindre grupper om ca 2-4 personer. Börja med att be barnen samla in kottar, pinnar och barkbitar som de kan använda till hotellen.

Använd en trälåda som stomme till hotellet. Barnen får sedan sätta upp väggar inuti lådan så att det blir olika rum. Fyll lådans rum med pinnar och kottar så att olika insekter får plats i olika rum. Täck och häfta fast ett hönsnät på framsidan för att hålla innehållet på plats och skydda bina från fåglar. Häng upp insektshotellet utomhus, gärna på en solig plats cirka 1-1,5 m från marken. Placera den gärna nära växter som bina gillar.

Medan deltagarna bygger hotellen kan ni prata om varför bin och insekter är viktiga för vår miljö.

Visste du att...

... vi är beroende av bin och insekter för att överleva. I Sverige håller 1/3 av alla våra vilda bin på att försvinna. *

*Källa: https://raddabina.nu/

PRATA OM MENS!

Koppling till de globala målen: Mål 5 (jämställdhet)

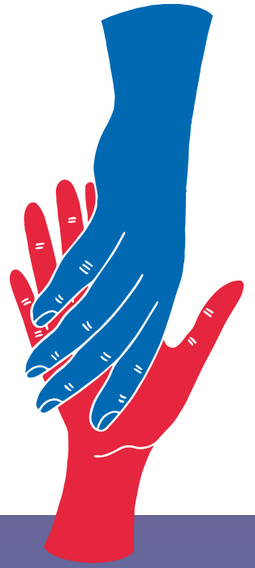
Syfte: Syftet med att arrangera en mensdag är att normalisera mens och ta bort tabun kring menstruation, men även att lyfta frågor om tvåkönsnormen och transpersoner.

Tidsåtgång: 1 timme till en dag, beroende på innehåll och upplägg

Målgrupp: Från ca 10 år, beroende på innehåll och aktiviteter under dagen

Material:

- Ingredienser till att baka hallongrottor
- Pantflaskor med röd saft/vätska i, två koner, tamponger samt snören.
- En låda med hål i (exempelvis en brevlåda), tomma papperslappar samt pennor
- Eventuellt övrigt material beroende på upplägg.



OBS! Det är viktigt är att inte befästa tvåkönsnormen när en gör dessa aktiviteter, eller skapa en press om att en "borde fått mens i en viss tid". Och fundera över om ni behöver ha separatistiska grupper eller inte, det finns för- och nackdelar med båda alternativen.

Gör så här:

Arrangera en mensdag för att normalisera mens och skapa samtal om menstruation och könstillhörighet! Det går att göra genom att ha olika stationer där barnen får göra olika saker i mindre grupper, se exempel nedan. Det går även att vara kreativ och addera egna aktiviteter som belyser menstruation eller tabun kring mens.

Frågelåda
Ställ fram en låda. Be deltagarna skriva anonyma lappar med alla frågor som de har kring mens, kön, könstillhörighet, sex, eller liknande (beroende på vilka frågor ni känner er bekväma med att svara på som ledare). Välj sedan några av frågorna som ni läser upp och svarar på. Här kan ni även passa på att prata om vilka som får mens, och lyfta in att det inte bara är personer som identifierar sig som kvinnor som har mens och att alla kvinnor inte har mens. Det är viktigt att även bryta idén om att alla ska ha fått mens vid en viss ålder eller liknande.

Hallongrottor
Baka hallongrottor i olika former och färger för att på ett lekfullt sätt skapa samtal om mens och rättigheter kopplat till mens.

Mens-stafett
Ha en stafett-gren där deltagarna delas upp i två lag. Varje person i varje lag får en tampong som knyts fast som "svans" med ett snöre på personen. Vid startpunkten finns en flaska med röd vätska i. Den första personen i varje lag börjar och ska pricka flaskhalsen med tampongen, låta tampongen svälla av vätskan och sedan förflytta flaskan runt en kon och tillbaka till nästa person i laget. Klipp av snöret och låt nästa person göra samma sak med flaskan, fram tills alla personer i laget har gått runt flaskan med tampongen. Det lag som först hinner klart med alla deltagare vinner!

GLORIENTERING!

Koppling till de globala målen: Alla mål
Syfte: Skapa medvetenhet om vad de globala målen är för något och om hur vi alla kan vara med och bidra till en bättre värld
Tidsåtgång: ca 30 min – 1 timme
Målgrupp: Unga ledare, ca 15 år och uppåt
Material: 17 orienteringskontroller, kartor med utmärkta kontroller, samt lappar för varje kontroll till deltagarna (se KFUMs hemsida för att ladda ner materialet)

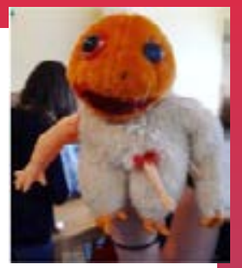
Gör så här:

Glorientering är som orientering fast att deltagarna ska hitta 17 olika kontroller, som alla representerar varsitt mål i Agenda 2030.Det går till så här:

Lägg ut de 17 olika orienteringskontrollerna på ett område eller i en skog och markera vart de finns på kartan. Ge sedan kartan till grupperna som ska leta kontrollerna samt lappar där de kan fylla i svaren.

På varje kontroll finns en text om vad målet betyder och vad de kan göra i sin vardag för att bidra till att uppnå det målet. När deltagarna hittat kontrollen behöver de skriva en av dessa tips på sin lapp. Det gäller att hitta alla kontroller så snabbt som möjligt, och ni kan antingen göra denna aktivitet under en orienteringsdag, som en tävling, eller bara som en tipsrunda.

MONSTERVERKSTAD



Koppling till de globala målen: Mål 10 (minskad ojämlikhet)
Syfte: Öppna upp deltagarnas idéer om fint och fult och rätt och fel och skapa ett samtal om normer genom att kolla på hur mjukisdjur ser ut.
Tidsåtgång: 1-2 timmar
Målgrupp: Från ca 6 år
Material: Olika gamla mjukisdjur inköpta på Second Hand, lim, nål och sytråd, saxar. Eventuellt annat material som exempelvis tygbitar, knappar, etc.

Gör så här:

Fråga deltagarna vad de har/hade för mjukisdjur när de var små, be dem berätta för varandra två och två om sitt favoritmjukisdjur som de har/hade hemma. Hur såg det ut? Vad var det med den som gjorde att du tyckte så mycket om den? Du kan sen be någon berätta i helgrupp om sitt favoritmjukisdjur. Fråga om mjukisdjuret blev slitet med åren, eller ser den likadan ut som när den var ny? Fråga om det påverkade deltagarens känslor inför mjukisdjuret.

Visa sedan deltagarna två mjukisdjur av samma sort, exempelvis två björnar. Det går även att visa bilder på två mjukisbjörnar. Be deltagarna berätta vad de ser för likheter mellan mjukisdjuren/björnarna som du håller upp. Fråga om alla björnar ser ut så i verkligheten eller om det finns även andra sätt som björnar kan se ut på. Berätta för deltagarna att de nu ska skapa egna mjukisdjur där det inte finns några regler för vad som är rätt och fel eller fint och fult. Precis som att björnar kan se ut på fler sätt än de två du håller upp, borde även andra mjukisdjur få se ut på sina unika sätt! Tanken är att deltagarna ska skapa ett nytt mjukisdjur genom att klippa sönder figurerna, sy dit nya saker, och på så sätt skapa ett nytt, unikt mjukisdjur.

När alla är klara kan de få visa upp sitt nya mjukisdjur och berätta om det för de andra deltagarna. Avsluta gärna med att fråga hur det går att koppla övningen till verkligheten, ser alla människor likadana ut? Om deltagarna är lite äldre barn kan du berätta om normer och skapa ett samtal om allas lika värde.

ARRANGERA EN SKRÄP-PLOCKAR-DAG!

Koppling till de globala målen: 13, 14, 15
Syfte: Öka medvetenheten om hur vi påverkar vårt klimat genom nedskräpning och vilka konsekvenser plast har för miljön.
Tidsåtgång: 15-30 min
Målgrupp: Från ca 6 år
Material: Påsar att plocka skräp i (helst inte plastpåsar!), eventuellt handskar.

Gör så här:

Dela in deltagarna i mindre grupper och ge varje grupp en påse och eventuellt handskar. Be dem sedan gå runt och plocka så mycket skräp som de kan hitta och ta med det för att sedan sortera. Kanske kan du skicka med varje grupp några diskussionsfrågor som de kan prata om medan de plockar skräp. Ni kan även samlas upp när alla grupper är klara för att gå igenom hur mycket skräp de hittat samt prata om hur lång tid det tar för olika material att brytas ner.

Denna aktivitet går att kombinera med andra aktiviteter och är ett enkelt sätt att engagera din förening till att bidra till ett bättre klimat och renare natur. Kanske kan ni arrangera en tävling i vem som plockar skräp på ett visst område under en viss tid? Kan ni ha en walk-and-talk-and-plocka-skräp i pausen för en utbildning? Går det att ha uppvärmning inför basketträningen och samtidigt plocka skräp? Eller kan ni plocka skräp med kören samtidigt som ni sjunger upp?

Visste du att...

...varje år slänger vi mellan 8-13 miljoner ton plats i naturen världen över. I Sverige står fimparna för 65 procent av all nedskräpning och totalt slängs det runt 1 miljard fimpar på gator och torg i Sverige varje år!*

* Källa: Håll Sverige Rent (Skräprapporten 2020) - https://hsr.se/sites/default/files/2020-06/Skraprapporten_2020_web_mindre.pdf

INTERVJU MED EN AV OSS

Namn: Christoffer Ahlin
Ålder: 36
Förening: KFUM Jönköping
Favoritmål i Agenda 2030: 13 - Bekämpa klimatförändringarna

Christoffer Ahlin från KFUM Jönköping deltog i Din Agenda projektet under 2019 och arrangerade en städdag i sin förening.

Hej Christoffer! Berätta om städdagen! Vad gjorde ni?
Vi arrangerade en städdag för KFUM Bankeryds Bordtennislag. Träningslokalen ligger vid KFUM Vidablicks lägergård i Bankeryd. Vi samlade skräp vid området runt KFUM Vidablick för att sprida info om vad man kan göra för att förbättra miljön. Efteråt fikade vi ihop.

Hur kommer det sig att du ville arrangera en städdag?
Jag tyckte det verkade bra och lätt att genomföra. Jag tänkte också att det skulle vara bra med en praktisk aktivitet.

Vad gjorde du för att förbereda aktiviteten? Krävdes det mycket planering?
När jag kom på idén mejlade jag först en tränare i laget, som gillade idén och tyckte det lät bra. Jag var också i kontakt med en verksamhetsansvarig för KFUM Vidablick som hjälpte till och visste vad som var viktigt att städa i området. Samma dag som vi skulle ha aktiviteten ställde denne också ut skyfflar, krattor med mera till oss. Veckan innan aktiviteten mejlade jag ut till föräldrar att vi skulle ha en städdag och att klubben bjöd på fika i samband med detta. Sen köpte jag in ekologiskt och fairtrade fika för att locka fler och som belöning till de som var med!

Vad var det bästa med aktiviteten?
Det bästa var gemenskapen och att hjälpas åt. Det var bra att göra någon annan aktivitet ihop än träning.

Har du några tips till andra föreningar som vill arrangera en städdag?
- Hör gärna med nån som har koll på området eller lokalen om vad som behöver städas.
- Se till att ha bra städmaterial.
- Skicka ut information om aktiviteten i god tid.
- Köp lokala och ekologiska varor till fikat, och gärna Fairtrade.
- Städa kanske kan verka tråkigt, men det går att göra det till en rolig aktivitet!

DIGITALA ÖVNINGAR

Även fast ni inte ses fysiskt går det att leka och prata om de globala målen! Här kommer några tips på hur du kan göra övningar om de globala målen även i digitala format.

Crazypoint

Mötesledaren har förberett olika powerpoints med bilder på temat globala målen. Deltagarna delas in i grupper om 2 personer (kan även genomföras individuellt), och utan förberedelse får gruppen presentera powerpointen för de övriga deltagarna utan att ha sett innehållet tidigare. Mötesledaren är den som byter slide. Varje grupp har ca 3 slides att presentera, sen går turen över till nästa grupp som får en ny slide. Förslag på teman för de olika presentationerna:

- Biologisk mångfald
- KFUMs fokusområden
- Hur du kan bidra till de globala målen i din vardag

Skattjakt

Ledaren ber alla ta fram chatten. Skattjakten går till så att ledaren säger ett ord, och deltagarna ska så fort som möjligt hitta ett objekt i sitt hem eller där de befinner sig som symboliserar det ordet. Den som först hinner hämta objektet och skriva "skatt" i chatten har vunnit. Ni kan börja med några lätta ord, exempelvis "något gott", och sedan ta lite svårare ord, se förslag nedan. Orden går att byta ut så att de passar det tema ni har för träffen eller utbildningen. Efter varje omgång får några av deltagarna presentera sitt objekt och hur de tänkte när det valde det. På vilket sätt kan objektet kopplas till ordet som ledaren sa? Gör leken i några omgångar med valfritt antal ord. Förslag på ord:

- KFUM
- Jämställdhet (mål 5)
- Jämlikhet (mål 10)
- Klimataktion (mål 13)
- Fred (mål 16)
- Ledarskap
- Samarbete (mål 17)

Musikquiz

Spela upp olika intron till kända låtar som kan kopplas till de globala målen. Deltagarna får gissa vilken låt det är genom att säga sitt namn eller skriva först i chatten.

Förslag på låtar:

- *Imagine* av John Lennon
- *Run the world (girls)* av Beyoncé
- *Respect* av Aretha Franklin
- *Radioactive* av Imagine Dragons
- *If you tolerate this your children will be next* av Manic Street Preachers
- *Where is the love?* av Black Eyed Peas

Digital värderingsövning

Be alla deltagare slå på kameran så att ni ser varandra. Kom överens om två rörelser med gruppen, en rörelse som symboliserar "JA" och en rörelse som symboliserar "NEJ". En rörelse kan till exempel vara att resa sig upp och den andra att sitta kvar och "plocka äpplen". Anpassa rörelserna till gruppen men välj gärna så stora rörelser som möjligt för att använda övningen som en möjlighet att bryta stillasittandet under träffen.

Ledaren kommer sedan läsa olika påståenden där deltagarna måste antingen svara ja/håller med eller nej/håller inte med. Om de svarar ja/håller med på påståendet gör de övningen som symboliserar den rörelsen, och om de inte håller med gör de den andra rörelsen. Testa gärna med påståendet "jag tycker om glass". Efter varje påstående kan du be några av deltagarna förklara hur de tänkte, och varför de gjorde den rörelsen som de gjorde. Påståenden kan anpassas till träffens tema och får gärna handla om de globala målen.

Förslag på påståenden:

- Jag tror att en bättre värld är möjlig
- Jag tycker att internationella överenskommelser är viktiga för att uppnå förändring
- I min förening är alla välkomna
- I min förening arbetar vi aktivt med de globala målen
- Det är alla personers individuella ansvar att vi uppnår de globala målen
- KFUM borde arbeta mer med frågor som rör de globala målen
- Sverige är ett fredligt land
- Ungdomars åsikter blir ofta lyssnade till i politiken
- Det finns inga bra normer
- Jag vet hur jag ska göra för att påverka frågor i min förening/stad

Tema-giffar

Mötesledaren väljer ett tema eller ord, varpå deltagarna ska leta fram varsin GIF som de tycker passar bäst in på temat. Det kan till exempel vara ord som jämlikhet, global rättvisa, fredliga samhällen, demokrati, KFUM, osv. Deltagarna får 1-2 minuter på sig att välja en GIF som de sedan ska posta i chatten. När alla har postat kan ledaren ge ett nytt tema/ord.

Ett alternativ är att ledaren väljer ut tre GIF:ar och tre ord och sedan ska deltagarna gissa vilka som hör ihop.

Quiz

Gör ett digitalt quiz på temat globala målen. På KFUMs hemsida finns flera färdiga frågesporter som du kan använda!

Memory

Skicka ut deltagarna i grupper om två personer. Du som ledare kommer vara i samma grupp som den deltagare som ska lösa memory-spelet. Berätta för deltagaren i din grupp att den ska hitta alla brickor i memory-spelet. Låt varje grupp (förutom din egen) får ett ord som de ska tolka, du kan skriva detta ord i ett privat meddelande till dem i chatten. Det kan till exempel vara att alla grupper får varsitt mål i Agenda 2030, varsitt ord som symboliserar KFUM eller varsitt djur. Paret ska sedan komma överens om en rörelse som symboliserar ordet.

När alla grupper kommit tillbaka till det stora rummet, ska alla sätta på sina kameror så att ni ser varandra. Deltagaren i din grupp ska sedan hitta alla par genom att säga namnet på en mötesdeltagare som då gör sin rörelse. Deltagaren säger olika namn tills hen kan para ihop rörelserna och gissa vilket mål eller ord som rörelsen föreställer. När ett par har blivit ihopkopplat kan de stänga av sin bild eller på annat sätt tydligt signalera att de inte längre är med.

Digital privilegiematch

Gör en digital övning för att prata om ojämlikheter, makt och privilegier!
Ni kan göra övningen ”Privilegiematchen” under era digitala träffar genom en frågesport. Mötesledaren delar då ut rollkorten till deltagarna genom att skicka ett rollkort i ett privat meddelande till varje deltagare. De går sedan in och svarar på frågorna i quizzet, utifrån den identitet som personen på deras rollkort har. I slutet kan ni se vem som fått flest ”rätt” och utifrån det diskutera frågorna i övningen på sida 55.

SMÅTT OCH GOTT
VAD KAN DU GÖRA?

Ibland kan en känna sig som en droppe i havet när det kommer till att förändra världen. Kan jag verkligen göra så stor skillnad? Vi är alla en del av förändringen och för att kunna nå de globala målen innan år 2030 behöver vi alla hjälpas åt – och det börjar med det lilla! Här kommer några reflektionsövningar, tips, quiz, recept och annat som du kan göra för att bidra till den positiva förändringen.

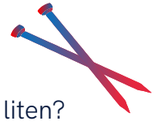
Vad kan jag göra?

- **Sprid kunskap!** Diskutera jämlikhet och orättvisor med dina nära och kära
- **Köp Fairtrade och ekologiskt fika** till era träffar (eller kolla in våra recept på matrester!)
- **Säg ifrån!** När du ser orättvisor, var obekväm och säg ifrån. Tillsammans kan vi skapa nya normer
- För fler tips – kolla in appen *SDGs in action* och *Micro-Action-Movement*

ETT INKLUDERANDE LEDARSKAP

Du som ledare är superviktig för att få barnen och ungdomarna som du leder att känna sig trygga, välkomna och motiverade till att delta på era aktiviteter. Det är lätt att säga, ”här är alla välkomna” – men betyder det att alla verkligen känner sig välkomna och inkluderade? Ibland räcker det inte att bara säga att vi accepterar allas olikheter, utan ett inkluderande ledarskap bygger på att aktivt arbeta för att alla verkligen och på riktigt känner sig trygga och sedda och representerade. Vad är då ett inkluderande ledarskap? Och vad kan du som ledare göra för att säkerställa att fler känner sig välkomna och sedda i din förening? Här kommer tips på några saker du kan börja med för att i ditt dagliga arbete som ledare visa att det inte bara är snack.

Reflektera!



- Fundera över: Vem var en viktig förebild/ledare när jag var liten? Vad gjorde den som var speciellt?
- Vem vill jag vara som förebild för andra unga? Vad kan jag göra för att bli den förebilden?

TIPS!
Fundera på språket i den musik ni spelar: Vilka idéer och attityder förmedlas genom texten i musiken och låtarna? På KFUMs hemsida hittar du vår spotifylista med schysst musik som gör skillnad!

- **Utmana normer!** Du som ledare är en stor förebild för barnen, och genom att ifrågasätta normer och maktordningar kan du skapa ett utrymme där de barn och unga som bryter mot olika normer känner sig accepterade och inkluderade. Går det att ge exempel som bryter mot normer när du ska exemplifiera något under en träning? Kan du undvika att anta kön på barnets föräldrar eller ungdomens partner? Fundera över vilka normer som du som ledare tar förgivet i din barngrupp.

- **Tänk på språket!** Vilka ord använder du som ledare, och vilka normer bekräftar du genom ditt språk? Varför heter det egentligen ”damfotboll”? Vilka svordomar använder barnen och ungdomarna? Vilka idéer om synnedsatta personer sprider vi när vi säger ”är du blind eller?”? Att tänka på vilket språk vi använder kan vara svårare än vad vi tror eftersom det finna många uttryck som vi inte reflekterar över. Hjälp varandra ifrågasätta språket i ledargruppen!

- **Syna verksamheten!** Fundera över saker ni ledare gör som länge varit självklart - varför gör vi så här? Se med nya ögon på er verksamhet för att se om det är någonting som ni kan göra bättre. Till exempel kan ni ha checklistor för tillgänglighet eller räkna talartid om ni vill mäta jämlikheten på möten och samlingar.

- **Prata om det!** Våga ta upp problem! Om det känns jobbigt, tänk på att du gör det för någon annans skull. Våga också prata om inkludering och jämlikhet aktivt i barn- eller ungdomsgruppen som du leder för att skapa trygghet och bryta normer.

- **Var en förebild!** Du som ledare är viktigare än du tror och allt du gör kommer speglas i hur barnen är mot varandra och vad de gör! Fundera över vem du hade som förebild när du var yngre: Vad gjorde den person som fick dig att se upp till hen? Hur fick den personen dig att känna dig? Vad kan du göra för att stärka barn-/ungdomsgruppen som du är ledare för?

- **Tänk på representationen** när ni tillsätter olika ledaruppdrag! Målet är att alla unga ska kunna känna igen sig i sina ledare och se sig själva representerade på ledarpositioner! Det kan vi exempelvis också tänka på när vi visar film eller läser böcker, vilka personer finns representerade i de förebilder som vi visar upp?

Representation

Representation i de bilder som ni använder är viktigt, men när representation bara sker i symbolik och inte i verkligheten, synliggörs den skeva maktfördelningen. Fundera över vad din förening behöver göra för att utjämna makten och bidra till ökad inkludering, även i praktiken!

GÖR OM!

Anpassa dina aktiviteter och lekar till de globala målen! Går det att göra om en övning så att den kan handla om de globala målen? Använd vårt planeringsstöd för att testa! Du kan antingen fylla i denna för att testa själv, eller ge den till dina deltagare så att de får utmanas och komma på egna lekar.

Aktivitet
Välj en lek eller övning som du känner till. Vilken aktivitet/övning/lek/energizer vill du göra om?

_____
_____
_____
_____
_____

Globala målen
Vilken av de globala målen ska övningen eller aktiviteten handla om? Välj ett mål eller delmål. För info om alla mål se globalamalen.se

_____
_____
_____
_____
_____

Gör om!
På vilket sätt kan du ändra den befintliga övningen så att den handlar om det mål som du valt? Hur kan du göra kopplingen till målet mer tydlig i övningen?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Målgrupp
För vem ska aktiviteten/övningen vara? Behövs särskilda anpassningar? Exempelvis språk, ålder eller fysisk tillgänglighet.

_____
_____
_____
_____
_____

Material
Vad behövs för att genomföra aktiviteten/övningen? Behöver du förbereda någonting?

_____
_____
_____
_____
_____

Tidsåtgång
Hur mycket tid beräknar du att övningen/aktiviteten tar?

_____
_____
_____
_____
_____

QUIZ!

Testa dina kunskaper om de globala målen

1.

Hur många mål innehåller de globala målen?

a. 15
b. 12
c. 17
d. 20

2.

Hur många delmål finns till de 17 målen?

a. 58
b. 188
c. 75
d. 169

3.

Sant eller falskt: ”De globala målen handlar bara om miljön”

Sant
Falskt

4.

När antogs de globala målen?

a. 2018
b. 2012
c. 2015
d. 2019

5.

Hur många av FN:s medlemsländer antog målen?

a. 152
b. 193
c. 164
d. 144

6.

Vad skiljer Agenda 2030 från Milleniemålen?

a. Målen fokuserar på alla länder
b. Inkluderar alla människor
c. Flera mål och delmål
d. Finansieras på ett bredare plan

7.

Vad heter KFUM Sveriges strategi som grundar sig i de globala målen?

a. YMCA x UN 2030
b. What we want
c. Din Agenda 2030
d. KFUMs plan för framtiden

8.

Vilka av dessa mål fokuserar KFUM extra mycket på?

a. Mål 5 (Jämställdhet)
b. Mål 13 (Bekämpa klimatförändringarna)
c. Mål 10 (Minskad ojämliket)
d. Mål 16 (Fredliga och inkluderande samhällen)

9.

Vilka länder har KFUM internationella samarbeten med?
a. Indien
b. Kina
c. Palestina
d. Sydafrika

10.

Vad kan du göra för att jobba mot de globala målen?

a. Sprida ordet i din förening! T.ex. sätta upp lappar om de globala målen
b. Hålla i en workshop om Agenda 2030
c. Ta hjälp av våra övningar och använda dom i din KFUM förening
d. Skriva till lokala politiker och fråga vad de gör för att uppnå målen

Rätt svar: 1)c 2)d 3)Falskt 4)c 5)b 6)alla 7)b 8)a,b,d 9)c,d 10)alla

RECEPT

Har du fått rester över? Släng inte maten i onödan. Resterna som blivit över kan lätt återanvändas i nya enkla maträtter eller efterrätter. Låt fantasin flöda och inspireras till hur du kan ta vara på resterna och ge dem ett nytt liv.

Risifrutti

Bäst före datumet på mjölk, grädde m.m är även bra efter, lukta och smaka innan du slänger det. Eller varför inte göra risifrutti av det innan bäst före datumet inträffar.

Ingredienser:

1,5 L Mjölk	1 dl Vatten
2 dl Grötris	2 dl Socker
5 msk Potatismjöl	
(5 dl Grädde)	

OBS: Grädden är frivillig, går att göra utan med samma mängd på resterande ingredienser.

Instruktioner:

1. Koka grötriset till det är färdigt
2. Håll i mjölk, grädde och socker i en annan kastrull. Rör om med en handvisp tills det börjar koka
3. Häll över riset i mjölkblandningen
4. Blanda potatismjölet och vatten i en skål. Rör om ordentligt så att det inte blir några klumpar. Häll sedan i kastrullen
5. Rör om med handvisp i kastrullen så att inget klumpar sig. När det ser ut som en kräm är det klart. Häll över krämen i 12 stycken jämnstora skålar
6. Låt det svalna! Klar för servering!

Äppelpaj

Har du skadade eller skrynkliga äpplen i fruktskålen? Använd äpplena till att göra en god och smarrig äppelpaj.

Ingredienser:

Fyllningen		**Pajdegen**	
4 stycken stora äpplen		175 g	Margarin
1/2 dl	Socker	1 dl	Socker
3 tsk	Kanel	2 krm	Salt
2 tsk	Kardemumma	1,5 dl	Vetemjöl
		3 dl	Havregryn
		1 tsk	Bakpulver
		2 tsk	Vaniljsocker
		1/2 dl	Ljus sirap

Instruktioner:

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Skala och skär äpplena i tunna skivor
3. Blanda ihop alla ingredienser till fyllningen i en bunke
4. Blanda sedan i äppelskivorna
5. Lägg allt i pajformen!
6. I en annan bunke blandar du ihop socker, salt, vetemjöl, havregryn, vaniljsocker och bakpulver
7. Smält smöret i en kastrull och häll sedan ner i bunken tillsammans med sirapen
8. Rör ihop till en jämn smet och klicka ut det på äppelfyllningen
9. Grädda pajen i ca 30-40 min (tills den får en gyllenbrun yta)

Tacopaj

Blev det mycket hackade grönsaker och stekt färs över från fredagens tacomiddag? Varför inte ge resterna ett nytt liv genom att tillaga en tacopaj?

Ingredienser:

3 dl Vetemjöl	1 tsk Salt
100 g Margarin	150 g Riven ost
2 msk Vatten	

Alla tacorester, grönsaker och köttfärsen

Instruktioner:

1. Blanda ihop alla ingredienser till degen. När det har blivit en smidig deg, pressa ut den i en pajform eller gratängform
2. Om man vill kan man förgrädda degen i ca 10 min på 225 grader
3. Häll i kött eller vegofärsen jämt över hela pajskal degen
4. Blanda grönsakerna och häll sedan över köttfärsen
5. Häll ett lager créme fraîche och ett lager riven ost
6. Grädda pajen på 225 grader i ca 20 min
7. Servera med tacosås!

Hemgjord Pizza

Invertera kylskåpet regelbundet och allt som är på väg att bli förstört kan nyttjas till att göra en hemgjord pizza med familjen eller vänner.

Ingredienser:

Pizzadegen	**Tomatsåsen**	
2 tsk Bakpulver	3 klyftor	Vitlök
6 dl Vetemjöl	2 msk	tomatpure
1/2 tsk Salt	1/2 burk	Krossade tomater
2 1/2 dl Vatten	2 msk	ketchup
1/2 dl Olivolja	1 msk	oregano

Salt och peppar efter smak!
Valfri topping gjord på rester

Instruktioner:

1. Sätt ugnen på 250 grader
2. Blanda vetemjöl och bakpulver i en bunke. Tillsätt salt, vatten, olivolja och rör snabbt ihop till en smidig deg
3. Gör tomatsåsen genom att skala och pressa vitlöken i en bunke. Häll ned resterande ingredienser för tomatsåsen och blanda. Smaka av med salt och peppar.
4. Kavla ut degen tunt på mjölad arbetsbänk. Lägg över degen på bakplåtspapper och lägg på valfri topping
5. Sätt in i ugnen ca 10-15 minuter, tills osten fått färg

Visste du att...

... 1/3 av all mat som produceras i världen slängs bort?*

*Källa: http://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/en/c/317265/

Smoothie

Har du frukt som börjar se lite ledsen ut? Bananer som blivit bruna? Gör en smoothie på dina rester från frukt och grönsaker.

Ingredienser:
2 dl Mjölk/youghurt/havredryck
1 st Banan
Övrig frukt och grönt som du har hemma, exempelvis äpple, spenat, bär
Eventuellt honung eller dadlar

Instruktioner:
1. Skiva frukten och grönsakerna i mindre bitar.
2. Lägg frukten i en bunke och häll över mjölken eller havredrycken. Lägg eventuellt i lite dadlar eller honung om du vill ha smoothien sötare.
3. Mixa allt till en jämn dryck, häll upp i glas och njut!

Tips!

- **Handla hållbart, närproducerat och fairtrade**
- **Sprid kunskap, idéer och recept**
- **Lär dig skillnaden på bäst före-datum och Sista förbrukningsdag. Så länge maten luktar och ser ut som vanligt brukar det gå att äta.**
- **Släng inte mat, använd istället appen Too Good To Go eller Karma**
- **Hårdkokt ägg! Skriv datum på ägget innan du lägger in det i kylen, det håller ca 5-7 dagar.**

Pyttipanna med ägg

Blev det över kokta potatisar efter gårdagens middag som du inte vill slänga? Fun fact: potatisen gör sig utmärk som stekt.

Ingredienser:
8 stycken Kokta potatisar
1 msk Smör till stekning
10 stycken Ägg
Salt och peppar efter smak

Instruktioner:
1. Dela kokta potatisarna i bitar
2. Smält smöret i stekpannan. Häll därefter potatisbitarna ned i stekpannan
3. Stek potatisen tills den får en gyllenbrun yta
4. Kläck äggen i stekpannan. Rör om som vid äggröra
5. Salta och peppra efter smak!

Obs: Blev det över vegoköttbullar också? Dela i mindre bitar och släng i!

SOCIALA MEDIER

Hur kan ni som förening blir mer välkomnande och se till att alla unga känner sig inkluderade i era verksamheter? Ett sätt är att fundera på hur ni uttrycker er i era sociala medier. Finns det bilder på olika människor representerade? Vad vill ni säga med era bilder och hur ni uttrycker er på sociala medier? Här kommer lite tips om hur du lyckas med inkludering på era sociala medier!

5 tips för inkluderande sociala medier!

1. Tänk på språket! Skriv lättförståeligt och fundera över vilka ord ni använder.
2. Vem representeras? Vilka finns med på era bilder, och vad säger de om vilka som är välkomna eller hur stämningen är hos er? Välj bilder som utmanar normer snarare än befäster dem!
3. Använd emojis med alla olika hudfärger!
4. Syntolka bilder! Beskriv vad bilderna som ni postar föreställer med text så att även personer med synnedsättning kan ta del av bilden.
5. Rapportera nätmobbning! Håll koll på kommentarerna i era sociala medier och se till att det inte sprids hot och hat i era kommentarsfält. Hjälps åt till att bidra till en peppande stämning istället.

CHECKLISTOR

Hur kan vi säkerställa att våra mötesplatser tar hänsyn till de globala målen och verkar för hållbarhet, jämställdhet och tillgänglighet för alla? Förutom att regelbundet ta upp frågan och diskutera hur er förening kan förbättras, kan ni använda er av dessa checklistor för att på ett enkelt sätt stämma av om det är något ni missat.

CHECKLISTA FÖR HÅLLBARHET!

- Elektronisk utrustning som inte används stängs av
- Använd Grön el – det vill säga el som är producerad av sol, vind, vatten eller biobränsle
- Dokumentation i pappersform undviks och i stället hänvisas till webblänkar alternativt att dokumentationen finns tillgänglig på ett USB-minne
- Använd etiskt och ekologiskt kaffe och te till fikat.
- Även frukt och övrigt fikatillbehör är etiskt och ekologiskt märkt i så stor utsträckning som möjligt
- Vid matservering finns i så stor utsträckning som möjligt produkter som är etiskt och ekologisk märkta
- Erbjud kranvatten istället buteljerat vatten
- Engångsmaterial som exempelvis plastmuggar undviks. I första hand används porslin och i andra hand engångsartiklar i papper
- Tala om hur man kan ta sig till aktiviteten med allmänna kommunikationsmedel. Anpassa gärna start- och sluttid till aktuell tidtabellen
- Vid behov av transporter anlitas lokala firmor och leverantörer och fordon med förnybart bränsle prioriteras
- Inbjudningar, affischer, program och andra trycksaker är tryckta på miljömärkt papper eller att ett miljömärkt tryckeri används
- I första hand väljs profilmaterial som är miljöanpassat. Bomullsprodukter är producerade av etisk och ekologisk certifierad bomull
- Källsortering för förpackningar, papper, komposterbart och brännbart erbjuds och det finns även tydlig information om hur man ska källsortera

CHECKLISTA FÖR JÄMSTÄLLDA MÖTEN!

Före mötet:
- Undvik att fråga efter personnummer eftersom alla inte har ett personnummer
- Om ni behöver fråga efter könsidentitet, använd han/hon/hen alt. man/kvinna/annan
- Fråga om kostpreferenser och allergier
- Fråga deltagare om de har några särskilda behov, exempelvis teckenspråkstolk, pauser eller annat
- Skicka ut dagordning eller kort information om vad mötet kommer handla om till alla deltagare
- Ha tydliga värdar/funktionärer som man kan vända sig till vid behov av information, hjälp, stöd eller dylikt

I början av mötet:
- Inled mötet med en personlig runda där alla deltagare får presentera sig eller säga någonting om sin dagsform
- Låt alla berätta sina förväntningar och farhågor

Under mötet:
- Följ agendan
- Ha en ordförande som fördelar ordet
- Fundera över Metoder för delaktighet (se fördjupning)
- Hur ser ansvarsfördelningen ut? Vem tar på sig vilka uppgifter?
- Fundera över Härskartekniker – kan ni se några härskartekniker? Vad gör ni om någon använder härskartekniker?
- Talartid: vilka får prata mest? Mät gärna talartiden och analysera vilka som tar plats på mötet och vilka som inte säger så mycket. Varför ser det ut så?
- Programmet ska innehålla pauser, gärna var 45 min.
- Undvik förändringar i dagordningen, om det ändå sker informera tydligt

Vid beslut:
- Fundera över vilka grupper som påverkas av beslutet. Har de som påverkas varit delaktiga i beslutet?
- Kan beslutet ha diskriminerande eller exkluderande konsekvenser?
- Gynnas eller missgynnas en viss grupp av beslutet?

Texter och publikationer:
- Fundera över om texterna är könsneutralt icke-diskriminerande? Tas sanningar för givna?
- Används stereotypa bilder?
- Fundera över vilka informationskanaler som når berörda. Kan alla ta del av materialet/texterna?
- Är informationen tillgänglig och tydlig för alla?

Efter mötet:
- Ha en utvärderingsrunda där alla kan få uttrycka hur mötet varit
- Finns det möjlighet att ge anonym feedback om mötet?

CHECKLISTA FÖR TILLGÄNGLIGHET!

En förening som är lyhörd inför olika erfarenheter undviker lättare att privilegiera, exkludera, diskriminera och kränka enskilda eller kategorier av medlemmar. Denna checklista kan därför användas för att göra KFUM-rörelsen mer tillgänglig.

Tillgänglighet handlar om att ge alla KFUMs medlemmar lika förutsättningar att kunna delta i och påverka KFUM Sveriges mötesplatser oberoende av kön, sexualitet, ålder, etnicitet, hudfärg, funktionalitet, klass och livsåskådning. Därför är det viktigt att bli medvetna om och arbeta med de normer som formar föreningen. Detta betyder till exempel att våra lokaler ska vara tillgängliggjorda på flera olika sätt, att alla ska kunna ta till sig information samt att evenemang ska vara så billigt det går. Tillgänglighet innebär att alla oavsett könsidentitet eller uttryck, ålder, etnicitet, hudfärg, funktionalitet, klass, livsåskådning och språkförståelse ska känna sig och vara välkomna och inkluderade i sammanhangen vi skapar. Det gäller allt från inbjudan, rummen som mötet och kringarrangemang hålls i, toaletter och omklädningsrum vi använder, till språket som används på mötesplatsen.

Generella krav
Tänk på att:
- alla lokaler (inklusive grupprum och pausrum) ska vara tillgängliggjorda. En bra utgångspunkt är att alla deltagare ska kunna komma in i konferensanläggningen genom samma entré.
- dörrar kan öppnas, passeras och stängas av personer som använder rullstol eller rullator.
- ramp eller hiss ska finnas som komplement.
- det vid övernattning finns tillgängliggjorda rum.
- tillgängliggjorda lokaler används vid fest eller klubbverksamhet.
- skyltningen är tydlig, till exempel att det finns tydlig information om att det finns hörselslinga eller vart olika delar av lokalerna ligger.
- om mikrofoner används ska någon av dessa vara trådlösa och kopplade till teleslingan.
- avståndet till matsal inte bör vara längre för personer med funktionsnedsättning än för personer med normativ rörelseförmåga som till exempel kan använda trappor.
- koda om könade toaletter så att alla kan gå på alla toaletter.
- avståndet till tillgängliggjorda toaletter ska vara ungefär samma som otillgängliggjorda toaletter.
- fråga om det finns behov av teckenspråks- eller syntolkning, teleslinga eller andra motsvarande hjälpmedel samt vilka kostvanor och allergier personen har.
- information om att deltagare bör undvika vanliga allergiframkallande källor (såsom exempelvis nötter och starka dofter) tydligt framgår.

Språk och språkbruk
Tänk på att:
- språket är en förutsättning för inkludering och delaktighet.
- medvetandegöra ens språkbruk och välja ord med omsorg visar att vi värdesätter deltagare som annars skulle utebli
- förklara förkortningar och inte anta att de är självklara. Då har nya deltagare alltid möjlighet att hänga med utan att bli utpekade.
- förklara svårare ord och formuleringar direkt i texten
- ersätta ordet ”man” med ”en” för undvika ett könat språkbruk
- undvika endast könsspecifika pronomen så som han/hon och istället använda han/hon/hen eller bara hen/den då kön inte är relevant
- om det är fråga om en specifik person, så som en föredragshållare som ska presenteras, så kan det vara relevant att fråga vilket pronomen personen föredrar.
- beskriva (syntolka) bilder och modeller som används i samband med textbaserad information
- ha ett språkbruk som fungerar och som inte är kränkande oavsett vilka som deltar eller som råkar vara i närheten
- använda så neutrala ord som möjligt. Exempelvis är paus är mer neutralt än bensträckare vad gäller funktionalitet
- även benämna normen. Att kontrastera ”toalett” med ”handikapptoalett” gör att toalett verkar vara något neutralt medan den i själva verket gömmer en föreställning om att deltagare är gående.

Kommunikation och information
Tänk på att:
- dokument och information görs tillgänglig i alternativa format vid samma tillfälle som övrigt delges deltagarna, om detta efterfrågats i anmälan.
- låta det tydligt framgå att samtliga dokument och annan information går att få i alternativa format.
- dessa alternativa format för tryckt information inkluderar stor stil (14 punkter eller mer).

Representation
Tänk på att:
- föreläsare och workshopledare bör ha varierande ålder, utseende och erfarenhet.
- ha aktiviteter som passar alla, oavsett exempelvis funktionalitet.
- bilder på människor av varierande ålder, funktionalitet, kön och hudfärg används om bilder används vid marknadsföring av ett evenemang, verksamhet eller förbund.

Allergi och kostvanor:
Tänk på att:
- all mat och dryck har en tydlig innehållsförteckning.
- ta etiska, religiösa, allergi- och/eller miljöperspektiv i beaktande gällande den mat som serveras.
- alla ska kunna äta samma mat och tillsammans. Undvik att göra särlösningar så långt som möjligt och att använda ord så som ”specialkost”.

Samlingssal och mötesrum
Tänk på att:
- scen eller podium lätt kan nås och användas av personer som använder rullstol eller på annat sätt har nedsatt rörelseförmåga.
- det i rum med fasta sittplatser finns åskådarplatser för personer som använder rullstol på sådant avstånd från podium/scen att man kan se och höra bra.
- rummet har anordning (exempelvis teleslinga) som gör det möjligt för personer med nedsatt hörsel att ta del av och delta i verksamheten såväl från salen som från podiet/scenen.
- den utrustning som kan behövas av föreläsare eller åhörare kan användas och nås av personer med funktionsnedsättning.
- talare och föreläsare informeras om att det är viktigt att tider hålls, att mikrofon används, att bilder beskrivs och att text på t.ex. overhead-bilder eller i Power Point-presentationer läses upp.

Olyckor
Tänk på att:
- det ska finnas en särskild utrymningsansvarig som även ska kontrollera om en plan för utrymning av personer med funktionsnedsättning har upprättats för lokalerna. Informationen ska delges arrangörsgruppen.
- under planeringsstadiet diskutera och skriva ned en plan för krishantering av olyckor och akut psykisk eller fysisk ohälsa.

HANDLINGSPLAN

Ni vet att ni behöver och vill utveckla föreningen, men hur gör ni det? Ett sätt kan vara att samla viktiga nyckelpersoner för att skriva ner en handlingsplan. Det kan vara styrelsen i föreningen eller andra unga ledare. Här kommer några steg som ni kan följa för att ta fram en 'plan for action'.

1.

Analysera utvecklingsområdet

Fundera över vad det är ni vill bli bättre på eller utveckla. Vilket av de globala målen är viktigt för just er förening? Diskutera:

- Varför är det här utvecklingsområdet viktigt för er? Fortsätt ställa frågan "varför" tills ni tror er ha hittat grundorsakerna.
- Försäkra er om att utvecklingsområdet är tillräckligt konkret och tydligt.

2.

Drömläge

När ni har koll på vad ni behöver utveckla och värför, behöver ni fundera över vilka mål ni har och vart ni vill komma.
Diskutera:

- Hur ser vårt önskade läge ut?
- Vem eller vilka är utvecklingen till för?

3.

Lista aktiviteter

Fundera över aktiviteter som ni behöver göra för att komma dit. Diskutera:

- Vad behöver vi göra för att nå önskat läge?
- Hur ska det genomföras?
- Kan vi själva genomföra det eller är vi beroende av någon annan?
- Prioritera aktiviteterna. Vilka är viktigast?

4.

Inventera föreningen

Resurser handlar om både personer, kompetens, kostnader och tid för att utföra de prioriterade aktiviteterna. Diskutera:

- Finns det personella resurser för att genomföra det vi önskar?
- Krävs det någon speciell kompetens?
- Medför det några kostnader?
- Finns det möjlighet att avsätta tid för arbetet?
- Behövs det några andra nödvändiga resurser?

5.

Utse ansvarig

Välj vad ni ska göra och skriv vem som ansvarar för varje aktivitet.

- Vem har mandat att se till att aktiviteterna prioriteras, genomförs och följs upp? Den som är ansvarig för att aktiviteterna genomförs och följs upp, behöver inte nödvändigtvis vara involverad i själva utförandet.

6.

Gör en tidsplan

Genom en realistisk tidplan blir det enklare att ta de steg som krävs för att nå målet och drömläget.

- Hur lång tid uppskattar vi att arbetet tar?
- När startar vi och när är vi klara? Rita en tidslinje tillsammans
- Behövs avstämningsmöten? Boka in!

7.

Följ upp och fira!

Glöm inte att skriva mner hur ni ska följa upp arbetet i handlingsplanen.

- Hur vet vi att vi nått planen?
- Hur ska vi följa upp handlingsplanen? När? Vem eller vilka ansvarar?
- Till vem ska resultatet kommuniceras?
- Det (nästan) viktigaste av allt: Glöm inte att planera in hur ni ska fira när ni nått resultatet!

VÄGEN FRAMÅT!

KFUMs STÅNDPUNKTER OCH UPPMANINGAR

Den här verktygslådan har tagit upp vad de globala målen är och varför det är viktigt för KFUM att vara med och bidra till att målen uppnås. Förhoppningsvis har du fått massa mer kunskap om KFUMs internationella arbete, inspiration om hur din förening kan göra för att arbeta med jämlikhet, jämställdhet och inkludering, och tips på lekar och övningar som ni kan plocka fram under nästa träff eller träning.

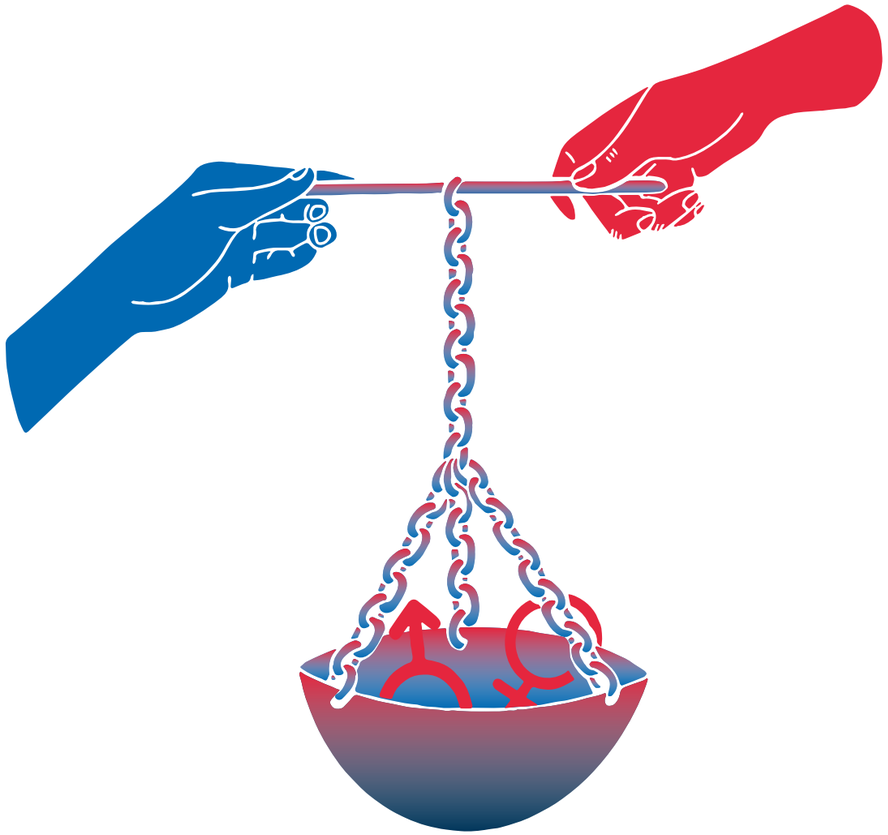
Vad händer nu? Vi fortsätter såklart arbeta för en ännu mer jämlik och inkluderande KFUM-rörelse där *alla* barn och unga kan uppnå sin fulla potential!

Såhär vill vi på KFUM driva förändringen framåt:

1. Generella rekommendationer
Erkänn barn och ungas roll i att påverka Agenda 2030, men också vår roll i att bidra och förverkliga de globala målen. I den här verktygslådan finns bara några av alla exempel på hur KFUM arbetar med de globala målen och tar ansvar för att de ska bli verklighet innan år 2030. Arbetet som unga och ungdomsrörelserna gör måste synliggöras, erkännas och lyssnas till.

2. Rekommendationer till beslutsfattare
Inkludera barn och unga i beslutsprocesser! Vi unga i KFUM-rörelsen sitter på otroligt mycket kunskap när det kommer till att implementera och arbeta med de globala målen och med jämlikhet och inkludering. Använd denna kunskap när beslut ska fattas, inte bara i frågor som rör unga utan i alla frågor!

3. Rekommendationer till ungdomsrörelsen
Se det viktiga arbete vi gör i en större kontext. Vi spelar inte bara basket utan är även med och bidrar till en bättre värld! Vi leder inte bara en barngrupp i gymnastik utan är med och formar nästa generation unga ledare! Vi leker inte bara lära-känna-varandra-lekar, vi skapar diskussion och förändring! När vi ser vår verksamhets bidrag till helheten, kan vi förtydliga våra mål och vår roll som viktiga samhällsförändrare.



ORD- OCH BEGREPPSLISTA: A-Ö

Agenda 2030 – Agenda 2030, eller de globala målen som de också kallas, antogs år 2015 av alla FN:s 193 medlemsländer. Agenda 2030 innehåller 17 stycken mål om social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet som ska ha uppnåtts innan år 2030, men Agendan innehåller även indikatorer för när dessa mål uppnåtts.

Cis-person – En person som identifierar sig med det vid födseln tilldelade könet, dvs att personens biologiska och sociala kön stämmer överens med det kön som personen identifierar sig med.

Diskrimineringsgrunderna – I Sverige finns det sju stycken diskrimineringsgrunder: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Det betyder att vi inte får behandla någon sämre av dessa anledningar.

Funktionsvariation – Ordet funktionsvariation beskriver en persons unika uppsättning förmågor och funktionssätt och anspelar på att alla människor fungerar olika fysiskt, psykiskt och kognitivt. Ordet syftar också till att synliggöra de normer som finns kring kroppars funktioner och den maktordning som finns mellan personer med en funktionsnedsättning och andra personer.

Globala målen – De globala målen är 17 mål för social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet som ingår i Agenda 2030 och som ska ha uppnåtts innan år 2030.

Hållbar utveckling – Hållbar utveckling handlar om allt ifrån social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet. Det handlar om att vi ska utvecklas så att fler människor på jorden får tillgång till mat, utbildning, arbeten – men att det inte sker på bekostnad av jordens resurser.

Inkludering - Inkludering är en process där mångfald och olikheter tillvaratas och alla människor är välkomna och inräknade. Inkludering ser till allas olika behov och synpunkter, inte bara till en viss grupp eller till majoritetens.

Intersektionalitet – Ett perspektiv som används för att studera hur olika maktordningar hänger ihop med varandra. En persons identitet skapas som ett resultat av exempelvis religion, kön, sexualitet, klass och ålder och kombinationen av dessa påverkar hur du behandlas av andra.

Jämställdhet – Jämställdhet betyder att alla tjejer och killar, kvinnor och män ska ha samma rättigheter oavsett vilket kön en tillhör och identifierar sig med.

Jämlikhet – Jämlikhet handlar om att alla människor ska ha samma rättigheter oavsett vart en kommer ifrån, hur en ser ut, vem en blir kär i, eller någonting annat.

Klimaträttvisa – Klimaträttvisa handlar om den etiska aspekten av klimatförändringar och synliggör hur klimatförändringar påverkar länder och personer orättvist. Exempelvis är de länder som bidrar med störst klimatpåverkan oftast inte de som drabbas hårdast av klimatförändringarna.

Makt – Makt beskriver förmågan att driva igenom sin vilja. Det kan vara makten över någon annan, makten över sitt eget liv eller makten att påverka sin omvärld och förändra samhället. Makt som är ojämnt fördelat mellan olika människor eller grupper är ofta både dåligt, farligt och förtryckande.

Normer – Normer är som oskrivna sociala regler för hur vi ska se ut, bete oss, vad vi ska tycka om. Det finns både bra normer (de som får oss att fungera smidigt som människor) och negativa normer som begränsar oss och gör att de som inte tillhör normer diskrimineras eller hamnar utanför.

Pronomen – Pronomen är det du väljer att kalla dig själv. Det kan exempelvis vara ”hon”, ”han”, ”hen” eller ”den”. Det kan vara bra att fråga personer som du träffar vad de har för pronomen, eftersom det inte syns på utsidan utan är upp till hur var och en identifierar sig.

Privilegier – är exklusiva rättigheter som ges till vissa personer och inte andra. Att tillhöra normen är att vara priviligierad. Du är privilegierad om du till exempel inte tycker att något är ett problem, bara föra att det inte är ett problem för dig personligen.

Queer - Begreppet queer grundar sig i kritik mot idéer om normalitet i fråga om kön och sexualitet. Queer är ett ifrågasättande av de normer som finns i vårt samhälle om hur människor ska leva och vilka vi ska bli kära i, hur vi ska bilda familj, hur vi ska se ut och hur vi ska uttrycka vår könsidentitet.

Rasism – Rasism är idéer, fördomar, diskriminering eller attityder mot en person eller en grupp, baserat på deras hudfärg eller etnicitet. Rasism är inte bara något som tänks utan också något som görs, oavsett intentioner.

Sexism - Sexism är idéer, fördomar, diskriminering eller förtryck av människor på grund av deras könstillhörighet. Grunden till sexism ligger i föreställningen om att män och kvinnor är olika och att kvinnor är underordnade män.

Tvåkönsnorm - Den norm i samhället som säger att alla människor tillhör ett av två befintliga kön, dvs man eller kvinna. Tvåkönsnormen genomsyrar vårt tankesätt och alla sociala institutioner och funktioner i samhället.

Transperson - En transperson är en person som inte alls eller delvis inte identifierar sig med det kön en har fått tilldelat vid födseln. Du kan identifiera dig själv som transperson oberoende av om du följer rådande normer för hur en person som tillhör ditt kön ska vara och se ut.

Vithetsnormen - En struktur i samhället som innebär att vita personer får fördelar socialt, ekonomiskt och politiskt, och som påverkar vem som har och inte har makt. Vithetsnormen gör personer med vit hudfärg till det normala och det ideala.

What We Want (WWW) – What We Want är KFUMs strategi och fokusområden. I den har alla KFUM:are kommit överens om vad som är viktigt för oss och vad vi ska fokusera på fram till år 2025. I What We Want står det bland annat att KFUM ska fokusera på jämställdhet, ungas makt och identitet, och inkludering.

Källa: https://www.rfsl.se/hbtqi-fakta/begreppsordlista/

LÄS MER!

Referenser, länkar och tips på böcker och filmer för att lära dig mer finns på KFUMs hemsida: kfum.se/verktygsladan2030

OM KFUM

KFUM är en ideell ungdoms- och kvinnorättsorganisation som sätter unga i fokus. KFUM samlar 45000 medlemmar i Sverige genom 150 medlemsföreningar. Alla KFUM-föreningar möter ungas aktuella behov och erbjuder meningsfulla mötesplatser där unga människor får utrymme att stärkas, utveckla egenmakt och i förlängningen förändra samhället och världen. Det görs bl.a. genom idrott, kör, dans, lägergårdar, scouting och mycket mer!

KFUM är partipolitiskt- och religiöst oberoende. KFUM-rörelsen i Sverige är en del av världsorganisationerna World Alliance of YMCA och World YWCA som tillsammans samlar över 70 miljoner människor i över 130 länder. Tillsammans är vi världens största och äldsta ungdoms- och kvinnorättsorganisation!

Vilken roll spelar unga i arbetet för en bättre värld? Och hur kan din förening vara med och påverka?

Verktygslådan 2030 är en samling tips, kunskap, övningar och lekar om hur vi kan bidra till att nå de globala målen i vår vardag och i våra föreningar. Här får du metoder och material för att bidra till Agenda 2030, och för att jobba med jämställdhet, jämlikhet och inkludering i din förening. Verktygslådan kan användas för att hämta inspiration om enkla saker som du och din förening kan göra för att vara med och bidra till att vi når de globala målen.

Verktygslådan 2030 har tagits fram inom ramen för projektet *Din Agenda – ungas inflytande över de globala målen*, som drivs av KFUM Sverige.

KFUM