

# Samtalsgrupper för unga

## – tips från UNG



**Temat och arbetsmaterial för grupper med ungdomar  
som har utvecklingsstörning eller rörelsehinder**

*Pia Bergman, Britten Linnaeus,  
Tomas Myrberg, Gunilla Roxby Cromvall*

© Handikapp & Habilitering, 2009

[www.habilitering.nu](http://www.habilitering.nu)

 **Handikapp & Habilitering**  
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

## Förord

UNG – samtalsgrupper för unga – har funnits som en permanent verksamhet inom Handikapp & Habilitering, Stockholms läns landsting, sedan hösten 2002. Målgruppen är ungdomar och unga vuxna 13-25 år med utvecklingsstörning eller rörelsehinder. Många har också svårigheter inom autismspektrumet, med eller utan diagnos.

Här har vi samlat en del tips och idéer om hur vi arbetar med grupper. Det är ingen manual som talar om hur man gör på "rätt" sätt utan det är enbart tänkt att man plockar det som verkar användbart och gör om efter eget tycke. Vi har delat upp kompendiet i två delar: Teman och Material. Vår förhoppning är att detta ska göra materialet mer överskådligt. Vi vet att många redan arbetar med grupper men vi hoppas att detta kompendium ska få ännu fler att vilja börja. Vi tycker att arbetet med grupper är roligt och givande både för deltagare och personal.

Vi svarar gärna på frågor och bollar idéer – kontaktuppgifter hittar du på [www.habilitering.nu/ung](http://www.habilitering.nu/ung)

## Innehåll

Så här arbetar UNG	5
Tema: Alkohol	15
Tema: Arbete	18
Tema: Flytta hemifrån	21
Tema: Funktionsnedsättning	23
Tema: Internet	25
Tema: Kärlek	26
Tema: Körkort för bil, motorcykel och EU-moppe	28
Tema: Personlig säkerhet	29
Tema: Sex	30
Tema: Skola	34
Tema: Vänskap	36
<b>Material</b>	39
Ringen	41
Berätta om dig själv – frågekort	42
Crazykort	49
Vita frågor	51
Kärleksspelet	62
Frågekort för killgrupp	74
Samvetsfrågor	82
Mina styrkor och svårigheter	92
Rita efter beskrivning	93
Uppväxt	93
Vad bestämmer jag?	96
Heta stolen	98
Värderingsövningar	102
Litteratur	103
Film och TV	105

# Så här arbetar UNG

## Vilka kan delta i en samtalsgrupp?

De flesta ungdomar och unga vuxna (i fortsättningen använder vi ungdomar som samlingsbegrepp) ansöker till UNG genom sitt habiliteringscenter. I de flesta fall är det föräldrarna som tar initiativ, mer sällan är det ungdomarna själva.

Att en förälder gärna vill att deras barn ska delta i en grupp betyder inte att ungdomen själv vill eller ens har en uppfattning om vad det innebär att delta i en grupp. Därför börjar vi alltid med en intervju för att ta reda på förväntningarna och förutsättningarna i varje enskilt fall.

## Intervju

När en ansökan inkommit till UNG tar vi kontakt för att boka tid för intervju. Om den sökande är under 18 kontakter vi föräldrarna, i annat fall ringer vi direkt till den sökande. Vi ser det som en fördel om en förälder medverkar på intervjun, dels för att skapa en trygg situation, dels för att bekräfta förmågor och svårigheter hos den sökande. Vi betonar dock för föräldern att det är barnet vi vill prata med men att föräldern givetvis är välkommen att ställa frågor.

Intervjuerna syftar till att ta reda på ungdomarnas förväntningar och känslor inför att delta i grupp, deras kunskap om sin funktionsnedsättning, intressen och eventuella särskilda önskemål. Vi använder ett särskilt formulär vid intervjun (se avsnittet Material på sidan 36).

Intervjun brukar ta cirka en timme. Vi brukar fika vid intervjun vilket också är ett sätt att ta reda på en del ADL-färdigheter.

Tips! Fotografera den sökande vid intervjun. Det ger stöd för minnet när du ska återberätta för dina kolleger.

Det är situationen som avgör i vilken ordning vi ställer frågorna. Ibland är det bättre att börja med intressefrågor, ibland är det bättre att börja med sakupplysningar. Vi frågar dock alltid först om de hört talas om UNG, sett vår broschyr m.m. Vid behov informerar vi därefter den sökande om att vi gärna ställer frågorna direkt till honom eller henne, och att vi på slutet frågar mamma eller pappa om de har något som de skulle vilja tillägga. Vi försäkrar oss i övrigt om att både den sökande och föräldern har korrekt information om UNG:s verksamhet:

- gruppstorlek
- blandade tjej/kill-grupper
- regler
- struktur
- kick-off
- innehåll
- sjukresor
- vårt journalsystem (samma som övriga habiliteringen)

Vi berättar att alla, inklusive gruppledarna, brukar vara nervösa och lite blyga för varandra i början.

Därefter frågar vi om det här:

- **Telefonnummer.** *Vad har du för mobiltelefonnummer? Vilket telefonnummer har dina föräldrar?*  
Svaren ger dig en bild av hur självständig den sökande är. Notera om föräldern måste svara.
- **God man.** *Har du någon god man? Om inte, vet du vad det är?*
- **Läsförmåga.** *Klarar du att läsa textremsan på TV eller film? Läser du lättlästa böcker och tidningar? Vilken bok läste du senast? Berätta något om innehållet.*  
Svaren ger en bild av intressen och förmågor.
- **Skrivförmåga.** Be den sökande skriva namn och adress på intervjuformuläret för att kontrollera skrivförmågan. Det har du nytta av att veta när du planerar övningar där man behöver kunna skriva.
- **Kunskaper i matematik.** Division? Multiplikation? Plus och minus? Minus över/under 100? Ta reda på den sökandes kunskaper i matematik med hjälp av ett enkelt räkneexempel till exempel fika på UNG kostar 10 kr per gång, vad kostar det att fika fem gånger?
- **Klockan.** *Vilken tid börjar skolan? Hur lång tid tar det att komma dit? Vad är klockan nu?*  
Försök få svar som ger dig en uppfattning om den sökandes kunskaper om heltimme, halvtimme, kvartar, digitalt och analogt.
- **Planering.** *Hur gör du för att komma ihåg saker? Använder du någon teknik? Har du någon som påminner dig? Vill du ha sms-påminnelse från oss? Vad ska du göra efter vårt möte? Hur gjorde du för att komma ihåg att du skulle till UNG idag?*  
Av svaren ska du kunna dra slutsatser om personens förmåga att planera sin tid och ha kontroll över sin agenda.
- **Minnet.** *Är det svårt att komma ihåg saker? Vad gjorde du förra julen? Vad gjorde du igår kväll? Hur åkte du hit idag?*
- **Pengar.** *Tycker du att det är svårt att veta hur mycket man ska ha tillbaka i växel när man har handlat? Har du något knep för att hålla reda på växel? Handlar du dyra saker själv som till exempel jeans? Vad kostar ett par jeans? Hur mycket kostar en cd? Får du veckopeng? Vad köper du? Använder du något hjälpmedel? Har du Handy?*
- **Skola.** *Vad har du gått/går i för skola/särskola/liten klass? Hur länge har du gjort det? Varför gick du/går du i den skolan? Trivs du i skolan/på jobbet? Har du några kompisar i klassen/på jobbet?*

Försök ta reda på om den sökande vet namnet på sin funktionsnedsättning och om han eller hon sätter det i relation till sin vardag.

- **Familjen.** *Bor du med båda föräldrarna? Har du syskon? Var i Stockholm bor du? Förklara var det ligger.*
- **Intressen.** *Lyssnar du på musik? Har du några favoritartister? Vad gillar du för filmer? Berätta om handlingen i någon film du tycker om. Brukar du chatta med kompisar på nätet? Är du medlem på Facebook, Lunarstorm, Myspace eller någon annan community. Ägnar du dig åt idrott eller andra intressen?*
- **Särskilda önskemål.** *Är det någon som du absolut inte vill gå i samma grupp som? Syftet är att ta reda på om det finns konflikter som du inte känner till. Det kan till exempel vara en olycklig kärlek eller någon som mobbat.*
- **Förväntningar.** *Vad har du för förväntningar på den här gruppen?*  
Det vanligaste svaret är att den sökande vill få kompisar eller bli ihop. Frågan kan vara svår att svara på om föräldern är med vid intervjun.
- **Gruppens verksamhet.** *Vad skulle du vilja prata om/göra i gruppen?*  
Här kan det komma fram att den sökande vill se på filmer, gå och fika eller sjunga karaoke. Detta är ett bra tillfälle att beskriva vår verksamhet mer konkret så att det inte blir missförstånd.
- **Annat vi bör veta.** *Gillar du högt tempo eller lugn och struktur? Är det något du är extra nervös eller orolig inför? Har du svårt att prata i grupp? Har du någon allergi?*  
Tillfälle att följa upp frågor som har dykt upp under intervjun till exempel om det mest har varit föräldern som svarat.
- **Dag i veckan.** *Finns det någon dag i veckan som du inte kan gå i gruppen?*  
Berätta hur gruppen ses ut och vad som händer om man tackar nej på grund av någon annan aktivitet.
- Därefter tillfrågas **föräldern** om han eller hon vill lägga till något.

## Urvalskriterier

För att kunna delta i samtalsgrupp behöver man uppfylla vissa kriterier.

- En viss **mognad** det vill säga kunna sitta tillsammans med andra.
- Att kunna **sitta** stilla 5-10 minuter och, med eller utan stöd, ta en instruktion.
- Att vara **motiverad** det vill säga inte komma bara för att föräldrarna vill det.

## Indelning i olika grupper

När vi delar in deltagarna i samtalsgrupper tar vi hänsyn till flera olika kriterier: Vi försöker alltid hitta individuella lösningar som tar till vara var och ens möjligheter.

- **Ålder.** Vi sätter ihop grupper där deltagarna är 13-14 år, 15-17 år och 18-25 år. För att kunna placera 15- och 18-åringarna i rätt grupp gör vi individuella bedömningar med dem. Vi bedömer deras kognitiva och sociala förmåga samt deras sexuella mognad, för att avgöra om de kan känna igen sig i de andra gruppdeltagarna.
- **Funktionsnedsättning.** De flesta som ansöker om gruppverksamhet hos oss är ungdomar med lindrig utvecklingsstörning. Men vi har också grupper där deltagarna har mer omfattande utvecklingsstörning eller rörelsehinder.
- **Känner man de andra i gruppen?** Ibland kan det visa sig att en före detta pojk- eller flickvän anmält sig, eller att man känner någon från en tidigare grupp. Sådana situationer löser vi från fall till fall. Om två deltagare känner varandra väl sedan tidigare, eller om de träffas dagligen i skolan, så kan problem därifrån överföras till gruppen och störa gruppdynamiken. Men att känna varandra sedan tidigare blir naturligtvis en trygghet för just de deltagarna.
- **Egen kunskap om funktionsnedsättningen?** Både de som redan har kunskap om sin funktionsnedsättning och de som inte vet någonting alls är en tillgång. Gruppdeltagarna kan stötta varandra och bli positiva förebilder för varandra.
- **Kön.** Rena tjej- eller killgrupper förekommer mycket sällan eftersom det skapar en bra gruppdynamik att ha med både tjejer och killar. Vi försöker därför fördela killar och tjejer så jämnt som möjligt i grupperna. Vid vissa samtalsämnen kan det ibland vara bra att dela upp gruppen i tjejer och killar, men lika vanligt är det att vi delar upp gruppen i två delar av andra orsaker, till exempel de som har lätt för att prata och de som tycker det är svårt att prata i en större grupp.

## Gruppstorlek

Inbjudan att delta i en samtalsgrupp brukar skickas till cirka femton deltagare, men en del faller bort före gruppstart. Vi har haft från fem deltagare till tretton, men har funnit att sju till åtta deltagare är optimalt. Då får alla utrymme att prata. Vilken typ av funktionsnedsättning deltagarna har påverkar också hur många vi bjuder in, till exempel om deltagarna har svårt med det sociala samspelet.

Det är viktigt att gruppen är lagom stor. Färre än fem deltagare är sårbart. En för stor grupp fungerar inte om deltagarna har svårt med socialt samspel eller är blyga. En grupp med flera lugna personer kan må gott av några mer uttrycksfulla.

## Inbjudan

Inbjudan skickar vi ut senast tre veckor före kick-off. Några dagar innan brukar vi ringa dem som inte svarat.

Vi adresserar inbjudan till ungdomen med föräldrar om de är under 18 . De ungdomar som är myndiga får en egen inbjudan i eget namn.

## Tidsåtgång

Varje gruppträff tar en och en halv timme. Vi träffas antingen 16.00–17.30 eller 18.00–19.30. I vissa grupper kan det kännas kort och för stressigt, i andra grupper kan det kännas lite för långt.

Planeringstid inför varje gruppträff tar cirka en timme i veckan. Den som är gruppsvarig tar hand om journalanteckningar, sjukresebeställningar och att ta fram det material som behövs. Vi har även en lathund om vad som ska diskuteras i varje grupp.

## Gruppledarrollen

Att hitta en optimal ledarroll för våra gruppledare är något som vi ständigt arbetar med. Gruppledarna ska vara förebilder när det gäller socialt samspel. I gruppledarrollen ingår:

- Att vara mån om och att se och bekräfta alla i gruppen, det kan innebära samtal mellan grupptillfällena, sms, e-post eller telefonsamtal eller inbokade enskilda besök.
- Att se till så att hit- och hemresorna fungerar, vid behov hjälpa till att hitta från busshållplats, entré med mera.

Det är bra att vara två samtalsledare, där en håller reda på ämnet och innehållet, den andra på processen och dynamiken i gruppen och att alla mår bra. Vem som har vilken roll kan med fördel växla olika gånger.

En av fördelarna med att vara två samtalsledare är att man kan använda sig själv för att förstärka en känsla som diskuteras i gruppen. Det blir också lättare att fokusera på dem som vill delta i diskussionen, eftersom en ledare kan ta hand om dem som eventuellt inte vill delta.

En förutsättning att få alla gruppdeltagare att komma till tals är att ibland dela upp gruppen i två delar, då är det också en fördel att vara två.

## Kick-off

Första gången gruppen träffas har vi förlängt tiden och ses en fredag 16.00–20.00.

Tre eller fyra ur personalen är med på denna första träff. Två är gruppledare varav en huvudansvarig, en eller två är back-up och sköter markservice och informerar föräldrarna.

Samma kväll erbjuder vi in föräldrarna till en föreläsning om utvecklingsstörning. I föräldrautbildningen ingår:

- filmen Ninjakoll
- information om UNG och Handikapp & Habiliterings övriga verksamhet
- middag (som deras ungdomar lagar till)
- möjlighet att få prata med varandra

De flesta föräldrar följer med sina ungdomar den första kvällen och det är ett bra tillfälle för oss att inleda med ett "föräldramöte". Det kan också vara en trygghet att ha föräldrarna med för de ungdomar som är oroliga inför gruppstarten (vilket de allra flesta är).

Även föräldrar till deltagare som är myndiga bjuds in, men då förmedlas inbjudan av barnen.

### **Programmet för kick-offen**

- Personalen träffas en timme innan ungdomarna kommer. Den som är ansvarig gruppleddare går igenom varje deltagare. Är det något speciellt vi behöver ta hänsyn till? Vilka känner varandra sedan tidigare? Är det någon som vi vet kommer hit motvilligt? Har någon epilepsi? Behöver någon hjälp vid toalettbesök?
- En av personalen är avdelad att ta emot föräldrarna som får sitta i en angränsande lokal. Denna person finns tillgänglig för föräldrarna och hjälper under kvällen till med det praktiska. De får ibland lyssna på en inhyrd föreläsare, ibland tar vi hand om föreläsningen själva.
- Övrig personal är tillsammans med ungdomarna hela kvällen. De två som kommer att bli gruppleddare tar huvudansvaret medan den tredje tar hand om köket och finns som back-up. Även om det kan tyckas vara mycket personal på en grupp på som mest 14-15 deltagare, är det viktigt för att allt ska flyta på bra och att det ska vara så tryggt och roligt som möjligt att vara på UNG den allra första gången. Många olika slags praktiska frågor kan behöva hanteras.
- När ungdomarna börjar komma samlas vi i samtalsrummets soffor tills alla har kommit, skriver namnskyltar och tar digitalfoton på alla. Gruppleddarna tar hand om pratet och ser till att det inte känns pinsamt eller att någon känner sig utanför. Vi serverar dryck och tilltugg (bra för de som är nervösa).  
Tid: 10 minuter eller tills alla har kommit
- Kvällens första övning är Ringen (se Lära-känna-övningar under Material). Syftet är att deltagarna inte ska bli sittande i sofforna och att undvika en pressad stämning. Dessutom hjälper det deltagarna att lära känna varandra lite. Vi ställer oss i ring och gruppleddaren läser upp påståenden som man får ta ställning till. Håller man med går man in i ringen.  
Tid: 10 minuter

- Nästa övning är Intervjun (se Material) som är en övning som hjälper deltagarna att lära känna varandra. Gruppledarna bestämmer vilka som passar för att intervjua varandra, och i de fall de vet att någon har svårt att läsa eller skriva sitter de med. Ungdomarna intervjuar varandra och ställer frågor som till exempel "Vad skulle du göra om du vann en miljon", "Om du var ett djur vilket skulle det vara?", "Vad gör du om tio år?" och läser sedan upp den andres svar för de hela gruppen.

Tid: 15-20 minuter

- Vi berättar om middagen vi ska laga tillsammans. Tacos är ett bra val eftersom det passar alla, även vegetarianer, muslimer och de som inte gillar så många olika smaker. Alla får något lagom svårt att göra och alla kladdar lika mycket vid matbordet, även de vuxna. Vi skriver upp på tavlan vad alla har för uppgift (de får själva välja) och tar sedan en kort hygieninformation.

Tid: 10 minuter

- Ute i köket står alla råvaror framme och ungdomarna får jobba ganska självständigt. Runt matbordet sitter de flesta och skär grönsaker, två steker köttfärs och övriga dukar, blandar dryck och gör dessert. Under matlagningen brukar en ur personalen filma. Det är roligt att titta på när gruppen träffas sista gången. Innan vi sätter oss vid bordet lastar vi en vagn med mat till föräldrarna. Det brukar vara mycket uppskattat av föräldrarna att bli bjudna på mat som deras barn lagat.

Tid: 1-1½ timme

- Efter middagen tar back-upen hand om köket. Gruppen går tillbaka till samtalsrummet och tittar på de inplastade foton vi tog tidigare under kvällen. Det är en bra övning att träna namnen med foton.
- Vilka övningar det blir resten av kvällen varierar från gång till gång. Det kan bli UNG:s eget frågespel (se Material) med enkla frågor, men ingenting om kärlek eller sex så här första gången man träffas, Knuten, (se Material). Crazy kort (se Material) eller Musiktävling som anpassas till gruppens intresseområde.
- Alla gruppträffar på UNG, inklusive kick-offen, avslutas med att alla berättar hur de tycker att kvällen har varit.

Tid: 10 minuter

De flesta brukar vilja fortsätta i gruppen efter att ha deltagit i kick-offen. Ibland händer det att någon inte kan delta men det brukar gå bra att komma in i gruppen ändå.

Ibland har ungdomar varit tveksamma till att börja i grupp. Då gör vi individuella bedömningar. I några fall har vi träffat honom eller henne tillsammans med föräldern för att göra ett kontrakt om att delta fem gånger och sedan fatta ett beslut om man vill fortsätta. I de flesta sådana fall har föräldrarna beskrivit att deras barn i regel tackar nej till alla nya aktiviteter av rädsla för att göra bort sig eller misslyckas. Då kan ett kontrakt vara till hjälp.

Vi försöker prata med dem som är tveksamma för att få reda på om det är något vi kan förändra eller anpassa.

## Strukturen för gruppträffarna

Vid vanliga gruppträffar samlas ungdomarna i sofforna och väntar på att alla ska komma. Ofta är några sena p.g.a. taxiresor. Gruppledarna sätter sig inte förrän gruppen ska börja. En del deltagare vill bli mötta nere vid entrén, och en av gruppledare finns därför där tills alla kommit. Det måste vara tydligt om någon är borta eller kommer lite senare.

Vi börjar alltid med att fråga hur det varit sedan vi sågs sist. Om det har hänt något särskilt, bra eller dåligt? Frågan går runt hela gruppen, utom till gruppledarna som inte svarar. Om någon var borta förra gången ber vi ungdomarna berätta vad vi gjorde. Det är ett bra tillfälle att se vilka som kommer ihåg och har förstått vad som hände förra gången.

Tid: 10-15 minuter

Dagens tema presenteras av gruppledaren.

Tid: 30-45 minuter

Fika i köket. Vid bordet bestämmer ungdomarna samtalsämnen och gruppledarna går endast in om samtalsturen blir ojämnt fördelade eller om samtalet spårar ur. Är det tryckt stämning hjälper gruppledarna till med samtalet.

Tid: 20 minuter

Efter fikat återvänder vi till i sofforna för att ev. fortsätta med temat eller någon annan aktivitet, till exempel en stund med vårt eget frågespel. Vi förbereder frågorna till varje grupp så att de skall passa.

Tid: 15 minuter

Gruppsamtalet avslutas med en frågerunda om hur det varit i gruppen i dag. En del grupper behöver stöd, och då kan ett block med ord som de kan välja bland vara till hjälp, exempelvis tråkigt, bra, svårt, spännande, ledsamt, roligt.

## Utvärdering

*"- Hur tycker du att det har varit på UNG idag?"*

*"- Bra."*

### Utvärdering efter varje tillfälle

Att fråga ungdomar hur de tycker det har varit i skolan brukar inte ge så uttömmande svar. Likadant är det med utvärderingar av samtalsgrupperna. Det vanligaste svaret på frågan *Hur tycker du det har varit på UNG?* är: *Bra*. Om kvällen har innehållit tre-fyra olika aktiviteter så vill vi veta vad det var som var bra. Diskussionen vid fikaten? Dagens tema innan fikaten? Att killen eller tjejen man gillar också var där? Pålägget på mackan? Att taxin kom i tid så man slapp bli stressad? Att det äntligen är slut så att man kan få gå hem?

Med hänsyn till ungdomarnas funktionsnedsättningar anpassar vi våra utvärderingar och även hur ofta vi genomför dem. Vi gör en kort muntlig utvärdering i slutet av varje tillfälle och ställer frågor som: *"Hur har det varit på UNG idag?"* I en del grupper använder vi tecken

för att svara, tummen upp, tummen ner eller "sådär" med handen. I andra grupper ställer vi följdfrågan: *Var det något särskilt som gjorde att du tycker så?* Då kan ett enkelt *bra* istället bli: *Jag tycker det var bra när vi såg på filmen om skolan.* I vissa grupper låter vi deltagarna svara på frågan "Hur har det varit i dag?" utan hjälp av tecken eller symboler.

I en grupp med svårigheter inom autismområdet har vi använt oss av en whiteboard med givna svarsalternativ, till exempel tråkigt, roligt, svårt, spännande, pinsamt där deltagarna får ringa in det eller de alternativ de tycker passar. De kan också ge egna förslag.

Det är värdefullt att utvärdera varje gång eftersom många kan ha svårigheter med långtidsminnet. Utvärderingarna gör också att vi får reda på sådant som ungdomarna kanske inte visar på annat sätt. En deltagare visade till exempel tummen ner vecka efter vecka, och det missnöjet hade vi inte uppmärksammat om vi inte gjort utvärderingar eftersom han verkade nöjd i övrigt.

### **Utvärdering efter tio gånger**

När gruppen har träffats tio gånger brukar vi göra en skriftlig eller muntlig utvärdering. Syftet är att se hur deltagarna trivs och om vi behöver anpassa något i verksamheten. Vi frågar också om de vill fortsätta i gruppen.

Vi har mallar för utvärderingar som kan anpassas efter olika grupper, och vi anpassar dem även efter individer när det behövs.

Vi har funnit att det bästa är att sitta en personal med en ungdom i taget och gå igenom formuläret och ställa följdfrågor. Vi använder oss ofta av färdiga påståenden där deltagarna får ringa in det som passar. Om en deltagare ringar in *roligt* ställer vi följdfrågan *Kan du ge exempel på något som varit roligt?* Det hjälper oss att undvika missar och övertolkningar. Det kan till exempel visa sig att det är stunden innan gruppen börjar som är rolig, inte vår aktivitet i gruppen.

I vissa grupper går det dock att utvärdera på andra sätt. I en grupp med unga vuxna i 20-25 årsåldern lät vi deltagarna göra en gruppintervju. Vi lämnade dem en kvart, och när vi kom tillbaka hade de utsett en "sekreterare" som läste upp vad de hade svarat utan att avslöja vem som hade sagt vad.

En annan fråga vi ställer är *Vill du fortsätta i gruppen?* De flesta svarar ja, men i de fall någon svarar att de vill sluta brukar vi prata med den enskilt vid tillfälle. Vi har också förstått att flera ungdomar inte vet att de kan välja att sluta i förtid.

Tillfället efter utvärderingen går vi igenom svaren tillsammans med gruppen. Vi redovisar inte vad var och en har svarat utan gör en sammanställning som vi diskuterar tillsammans.

Exempel på svar och förslag att diskutera:

- 7 av 8 tycker att fikastunden fungerar bra. Vi har fått ett förslag på att istället fika i soffan. Vad tycker gruppen om det?

- 6 av 8 tycker det är bra att vi delar gruppen i kill- och tjejgrupp ibland. Två föreslår att det inte alltid behöver vara tjejer och killar, utan att kan vara två blandade smågrupper ibland. Vad tycker gruppen om det?

Det som är svårast att utvärdera är hur ungdomarna tycker att gruppledarna fungerar. Vi ger dem olika svarsalternativ som de får ringa in, till exempel slarviga, orättvisa, snälla, bra på att förklara, rättvisa, lugna, stränga, stressade, dåliga på att förklara. Ibland har vi fått konstruktiv kritik som hjälpt oss i rollen som gruppledare, men ofta får vi bara beröm. Även när ungdomarna fick utvärdera anonymt blev det mest positiva omdömen. Vi vill gärna utveckla den här biten och prövar oss fram på olika sätt, till exempel genom att kanske låta någon annan gruppledare på UNG göra de här utvärderingarna för att ungdomarna ska våga vara kritiska. Det krävs ofta att någon ställer följdfrågorna för att man ska få veta vad som ligger bakom.

### **Utvärdering vid avslutning**

När en grupp avslutas har den ofta träffats under ett års tid. Det kan vara svårt att minnas allt som hänt under året. Vi pratar om vilka filmer som gruppen har sett, vilka som har slutat och vilka övningar som har varit bra.

I slutet tar vi också upp frågor som handlar om in vilka förväntningar deltagarna hade på gruppen innan den startade. Har de fått prata om det de ville? Har de fått svar på sina frågor? Har vi pratat för mycket om något till exempel sex, kärlek, LSS eller utvecklingsstörning? Har vi pratat för lite om något? Har ledarna lyssnat? Har det känts tryggt? Vill de ansöka om ny grupp?

### **Återkoppling till arbetsgruppen**

Varje termin avslutas med en planeringsdag. En stående punkt på planeringsdagen är sammanfattningar av avslutade grupper. Varför slutade en ungdom? Vad var det som gjorde att det blev så bra stämning redan tidigt i en viss grupp?

# Tema: Alkohol

*"Jag drack säkert hundra shots i lördags och blev jättefull."*

*"Jag var på fest med mamma och hon blev full och pinsam."*

*"Några killar tjuvar om att jag ska köpa ut åt dem och jag vågar inte säga nej."*

Alkohol är alltid aktuellt och går alltid att prata om. Extra bra tillfällen att ta upp det är dock kring "debut-helger" som skolavslutning, Valborg och Halloween.

De flesta ungdomar lär sig om alkohol i samspel med kompisar och genom snacket på skolan: Vad är det som gäller just nu? Vad är det rimligt att "skryta" om? Ungdomar med funktionsnedsättningar står ibland utanför de kontakterna, och får inte alltid samma möjlighet till den "tysta" kunskapen. De flesta är förmodligen också mer övervakade av sina föräldrar än genomsnittliga ungdomar och alkoholdebuten sker sannolikt senare. Men även motsatsen förekommer. Bland ungdomar omhändertagna för missbruk enligt LVM/LVU är personer med lindrig utvecklingsstörning eller svag begåvning klart överrepresenterade jämfört med samhället i övrigt.

Ska man moralisera över användandet av alkohol eller inte i samtalsgrupperna? Om gruppledaren bara står för pekpinnar är det självklart att han eller hon förlorar i trovärdighet. Åldersgränserna är det däremot självklart att framhålla utifrån att hjärnan och levern inte är mogna förrän vid 20-årsålder.

## Övningar

### Hur och var i kroppen känns det när man dricker?

I den här övningen ger ungdomarna exempel som vi skriver upp på en whiteboard. Se till att få med även de positiva effekterna av alkohol, till exempel skönt, varmt, lugnande, pirrigt, starkare känslor, ökat mod. Prata om när blir det fel och om det till exempel har att göra med hur mycket man dricker. Hur känns det i kroppen då, till exempel yrsel, illamående, aggressivitet, ledsenhet. Rita gärna en gubbe på whiteboard och markera med penna vartefter de kommer med förslag.

### Vad händer i kroppen rent fysiskt när man dricker?

Berätta om pulshöjning, balans, reaktionsförmåga, sämre vätskeupptagningsförmåga. Varför förstärks känslorna?

### Varför har vi åldergränser för alkohol?

Gå igenom vilka åldergränser som finns för att köpa ut på systemet och att dricka på krogen. När är hjärnan mogen och levern fullt utvecklad?

### Vad finns det för olika sorters alkohol?

Vad är skillnaden mellan shots, lättöl, mellanöl, starköl, vin, drink, snaps, likör, whisky, cider osv?

## **När kan det bli farligt med alkohol?**

Gå igenom hur man påverkas av alkohol vid till exempel bilkörning. Hur påverkas omdömet och förmågan att bedöma risker? Vad är alkoholförgiftning?

## **Om man vill prova att dricka alkohol men inte bli full?**

Berätta om Varför man kräks. Vad är bakfylla? Hur kan man lära sig att dricka lagom? Förklara varför fest-metoden med att dricka varannan vatten fungerar (se även under Material nedan).

## **Hur kan man göra om föräldrarna dricker ofta och mycket?**

Prata om vad alkoholism är. Vem kan man prata med? Hur känns det när någon man tycker om har alkoholproblem?

## **Hur kan man göra om en "fullis" kommer fram och vill prata?**

Vem kan man be om hjälp om det kommer en full person och vill prata med en? Varför blir ofta vuxna pratiga när de är fulla?

## **Om man inte vill prova alkohol men kompisarna tjarar?**

Diskutera hur man kan göra om kompisarna tjarar på att man ska köpa ut åt dem? Om man vet att någon vuxen langar? Vad är det för straff för langning?

## **Heta stolen**

Heta stolen-övningar beskrivs under Värderingsövningar under Material.

- Vuxna blir ofta trevligare när de har druckit. <sup>1</sup>
- Ungdomar blir ofta trevligare när de har druckit. <sup>1</sup>
- Ungdomar dricker mest för att det är förbjudet. <sup>1</sup>
- Barn till alkoholister får ofta ta för mycket ansvar. <sup>1</sup>
- Det vore bra om det inte fanns alkohol. <sup>1</sup>
- Killar dricker mest för att våga. <sup>1</sup>
- Tjejer dricker mest pga gruppträck. <sup>1</sup>
- Det är lättare att bli tillsammans med någon när man druckit. <sup>1</sup>
- Många ungdomar dricker för mycket. <sup>1</sup>
- Alla kan bli alkoholister. <sup>1</sup>
- Många kan inte tacka nej till alkohol fast de vill. <sup>1</sup>
- Vuxna dricker ofta för mycket.
- Det är lätt för ungdomar att få tag på alkohol.
- De som inte dricker blir retade.
- Åldersgränserna för alkohol borde sänkas.
- Åldersgränserna för alkohol borde höjas.

## Fyra hörn

Fyra hörn-övningar beskrivs under Värderingsövningar under Material.

Du får veta att din kompis pappa köper ut sprit åt ungdomar. Hur gör du?

1. Berättar för dina föräldrar.
2. Håller tyst, du vill inte riskera att bli osams med din kompis.
3. Frågar om du får köpa en flaska.
4. Öppet hörn.

Du är på fest med dina föräldrar och de blir jättefulla och pinsamma. Hur gör du?

1. Sticker därifrån utan att säga något.
2. Ser till att föräldrarna kommer hem så fort som möjligt.
3. Gömmer mig och skäms och väntar tills festen är slut.
4. Öppet hörn.

Peters föräldrar är skilda. Pappan är periodare. Peter gillar att vara hos sin pappa varannan helg. Pappan har lovat att inte ha någon sprit hemma när Peter är där. Peter kommer hem till pappan innan pappan är hemma o hittar två flaskor vodka i kylan. Vad ska han göra?<sup>2</sup>

1. Åka hem till mamma igen.
2. Hälla ut spriten.
3. Stanna och be pappa att inte dricka den här helgen.
4. Öppet hörn.

<sup>1</sup>Från "Bella Grus och Glitter 2" av Byréus, KSAN

<sup>2</sup>Från "Risken finns" av Byréus och Snickars, Folkhälsoinstitutet

## Material

### Filmer

*"Sanning och konsekvens"* om gruppsyck.

*"Love Boogie"* om att bli för full (se: Film och TV)

På nätet finns [www.festmetoden.se](http://www.festmetoden.se) som är ganska rörig i grafiken. Däremot kan du som personal hämta tips därifrån att använda i grupperna.

## Tema: Arbete

När man pratar om arbete i samtalsgrupperna är det viktigt att inte använda det i dag tyvärr så populära uttrycket "riktigt jobb", eftersom det nedvärderar det arbete många personer med funktionshinder utför. Säg hellre "vanligt jobb" eller "lönearbete".

Eftersom stödinsatserna för personer med funktionshinder ändras med jämna mellanrum så bör du uppdatera den här informationen med hjälp av Arbetsförmedlingen webbplats [www.amv.se](http://www.amv.se).

### Arbeta med lön

Arbetsförmedlingen hjälper till med att ordna olika typer av stöd och arbeten.

1. **Lönebidrag** betyder att man har en vanlig anställning, men att arbetsgivaren får ersättning från staten för en del av lönen.
2. **SIUS** (Särskilt Introduktions- och UppföljningsStöd) innebär att en person (SIUS-konsulent) hjälper till att ordna jobbet och också är med i början ute på arbetsplatsen. Man får börja med praktik, och om den går bra blir man anställd, troligtvis med lönebidrag. Under praktiken har man s.k. aktivitetsstöd, ett stöd man får innan man har börjat få lön. Ofta är det kö upp till ett år för att få SIUS.
3. **OSA** (Offentligt Skyddad Anställning) är jobb som innebär oftast anpassade arbetsuppgifter hos kommunen eller en annan arbetsgivare som inte är ett företag.
4. **SAMHALL** erbjuder enklare arbete, ofta med montering eller förpackning.

### Annat arbete

**Arbetspraktik** kan man få för att prova på hur det är att arbeta. Man har ingen lön men får pengar som kallas aktivitetsstöd.

För att få hjälp med arbetspraktik ska man ta kontakt med en arbetsförmedling.

**Daglig verksamhet** enligt LSS är oftast knutet till något dagcenter, men ett par företag arbetar med enskilda placeringar ute på andra företag. Det finns bland annat ett företag som heter KÅS som arbetar mest runt omkring Vallentuna, och ett som heter MISA som jobbar mer i hela länet.

För att få daglig verksamhet ska man ta kontakt med en LSS-handläggare i kommunen.

**Arbetsförmedlingen Unga Funktionshindrade** är inriktade på att hjälpa personer under 30 som har någon form av funktionshinder.

# Övningar

## Fyra hörn

Fyra hörn-övningar beskrivs under Värderingsövningar under Material.

Du är på prao och din handledare säger åt dig fler saker du ska göra efter varandra. Först ska du plocka upp bananerna, gå ut med kartongerna till papperspressen och sen köra ut vagnen med äpplen. När handledaren gått kommer du bara ihåg att du ska plocka upp bananer. Hur gör du?

1. Plockar upp bananerna väldigt sakta och hoppas handledaren kommer innan du är klar.
2. Går och frågar direkt.
3. Plockar upp bananerna och går sedan och frågar.
4. Öppet hörn.

Diskutera hur man löser det om man har svårt att komma ihåg flera saker samtidigt. Skrivna instruktioner ökar självständigheten.

Vad är viktigast med ett jobb?

1. Hög lön. Självklart eftersom man då har råd att köpa vad man vill.
2. Roliga arbetsuppgifter. Självklart eftersom man annars blir uttråkad.
3. Bra arbetskamrater. Självklart eftersom det är härligt med gemenskap och det gör att man känner sig mer värdefull.
4. Öppet hörn.

Diskutera sambandet mellan de olika valen. Bra arbetskamrater gör det lättare att stå ut med tråkiga arbetsuppgifter osv.

## Stå på linje

Stå på linjen-övningar beskrivs under Värderingsövningar under Material.

Vad tror ni att ni får för jobb när ni går ut skolan?

Flytande skala 1-6 från arbetslös till drömjobbet med "jobb som är ok men inte mer" i mitten.

## Tips till den som har chans att söka lönearbete

Innan du söker måste du fundera på vad du vill ha för jobb, vad du kan och inte kan. Vad är viktigast för dig: arbetsuppgifterna, jobba enskilt eller i grupp, restid eller något annat?

Var hittar man lediga jobb?

1. Arbetsförmedlingen – Platsjournalen, tidning eller platsbanken på [www.amv.se](http://www.amv.se), där finns också Jobbsökarguiden med en hel del tips.
2. DN torsdag och söndag. Metro
3. Släkt och vänner.
4. Är man ute efter praktik kan man i princip sätta sig med Gula sidorna och ringa runt.

Ring och få mer information innan du skickar in en ansökan. Var noga med att presentera dig och att ge ett så trevligt intryck som möjligt. Fråga om arbetsuppgifter, lokaler, hur många anställda de har m.m. Fråga också vad de är ute efter för slags person. Även om de säger saker du inte håller med om så gör inga invändningar, utan försök att låta positiv till allt.

Fråga inte om raster, semester och lön, har du otur tror de att det är det enda du är intresserad av. De frågorna kan du istället ringa och ställa till det fackliga ombud som oftast finns angivet i annonserna. Om du får frågan om vilken lön du vill ha, bör du säga att du vill diskutera det om det blir aktuellt med anställning.

När du skriver ansökan ska du försöka utgå från vad du har fått reda på under samtalet. Har du några av de egenskaper de efterlyste, så poängtera dem. Berätta också varför du vill ha just det här jobbet. Berätta också om vad du har för utbildning och tidigare erfarenheter. Din utbildning och erfarenheter ska du också sammanfatta i ett CV som du skickar med. Skriv också om något som berättar lite grann om dig som person (På fritiden brukar jag...). Skriv aldrig mer än en A4-sida – har man många ansökningar orkar man inte läsa längre ansökningar än så.

Ett par dagar efter att du skickat in din ansökan, eller när ansökningstiden gått ut, kan du ringa igen. Presentera dig och säg att du sökt tjänsten, att du är lite nyfiken hur många andra som har sökt den, och om de har börjat titta på ansökningarna.

## Tema: Flytta hemifrån

Att flytta ifrån sina föräldrar till ett annat boende innebär för de flesta ungdomar en känsla av att äntligen få bli vuxen. I Stockholmsregionen och andra orter med bostadsbrist kan det faktiskt finnas en fördel med att ha rätt till bostad enligt LSS. Bland ungdomar med funktionsnedsättning är det heller inte ovanligt att man inte tänkt sig att flytta hemifrån, antingen för att man på grund av en utvecklingsstörning har svårt att föreställa sig framtiden som annorlunda eller kanske för att man pga rörelsehinder med stort behov av stöd inte tror sig klara det.

## Övningar

### Heta Stolen

Heta stolen-övningar beskrivs under Värderingsövningar under Material.

Börja med att räkna ut hur gammal var och en är om tio år. Det som kommer upp är ju önskningar och det finns ingen anledning att slå ner på det genom att vara realistisk "Nej men du kommer ju aldrig att kunna sköta ett företag" etc.

### *Om tio år....*

- ... har jag slutat äta godis.
- ... är jag dokusåpa-kändis.
- ... har jag flyttat hemifrån.
- ... är jag gift och har barn.
- ... är jag arbetslös.
- ... har jag det bra.
- ... jobbar jag på en daglig verksamhet.
- ... har jag den snyggaste bilen i stan.
- ... bor jag i någon annan stad än Stockholm.
- ... jobbar jag i en affär när de behöver extrahjälp.
- ... bor jag själv men mamma hjälper till med tvätten och att handla.
- ... bor jag ensam med min katt.
- ... bor jag i gruppboende.
- ... har jag körkort.
- ... har jag eget företag.
- ... bor jag tillsammans med min kompis.
- ... bor jag tillsammans med min tjej/kille.
- ... har jag vunnit en miljon på Lotto o bara latar mig och gör roliga.
- ... jobbar jag med djur.
- ... jobbar jag på dagis.
- ... går jag på folkhögskola.

## Ringa till LSS-handläggare eller kurator på habiliteringen

Övningen går ut på att klara av ett myndighetssamtal. Det är viktigt att betona att det bara är en övning och inte på riktigt, och en ledare spelar handläggare. Det kan vara bra att sitta i samma rum – gör man det för realistiskt kan det vara svårt för en person med utvecklingsstörning att förstå att det inte är på riktigt. En annan ledare hjälper personen att ringa upp.

Börja övningen med att kontrollera om alla kan sitt personnummer. Låt alla ungdomar få tänka över vad just de gärna skulle vilja ha för hjälp. Därefter får de ringa varsitt samtal där de dels passera en växel, dels kopplas till handläggare för att framföra sitt önskemål om hjälpinsats. Avsluta alltid varje samtal med att komma överrens om en tid för att träffas och prata om ansökan.

De ungdomar som klarar det kan man även fylla i en blankett. På nätet finns kommunernas ansökningsblanketter för olika åtgärder.

### Stå på linjen

Stå på linjen-övningar beskrivs under Värderingsövningar under Material.

När jag är trettio år:

1. har jag barn- vet inte- har jag inga barn
2. bor jag ensam- bor hemma- är sambo/gift
3. arbetar jag med mitt drömjobb- på daglig verksamhet- är arbetslös

### Vad vill jag ha hjälp med

- Var och en skriver ner vad i vardagen den vill klara bättre än i dag. (Se material för exempel på mall). Gå sedan igenom hur man bäst hittar strategier för att målet. Om det behövs det kognitiva hjälpmedel kan man besöka Klara Mera.
- Fyll i en lista med viktiga kontaktuppgifter till exempel till Habiliteringscenter, LSS-handläggare. Se under Material för exempel.

## Material

Ninjakoll 2 (klar hösten 2009) är en film som handlar om bostad, arbete och studier som vuxen med utvecklingsstörning.

# Tema: Funktionsnedsättning

För de flesta är det svårt att prata om sina tillkortakommanden, inte minst för ungdomar. Även om funktionsnedsättningen inte enbart handlar om tillkortakommanden, så är det kanske ofta det som tidigare lyfts fram. För de flesta finns det ändå ett uppdämt behov att prata om ämnet, inte minst negativa känslor om det: "Varför just jag? Det är orättvist". Inte minst känslan av att inte höra till är viktig att ta upp.

## Övningar

### Funktionsnedsättningen är bara är en del av dig

Var och en får fylla i de byggklossar de är gjorda av:

Kvinna	Dotter	Student	Bowlingspelare
Kattmatte	Hemplegi	Manga-älskare	

Prata sen lite om några av byggstenarna hos var och en.

### Lek med ord

Ta ett helt vanligt ord som alla vet vad det är, till exempel hink. Var och en i gruppen får berätta vad det första de tänkte på var när de hörde ordet. Skriv upp på whiteboard eller Dyliskt. Konstatera att det fanns många olika associationer. Gör sedan om med ett mer laddat ord som till exempel utvecklingsstörning.

Lek med till exempel ordet normal. Vad är normalt i rummet just nu? Det är normalt att ha jeans, att vara under trettio...

### Mina styrkor och mina svårigheter

Var och en får lista ner sina styrkor och svårigheter. Se materialkapitlet för förslag på en mall som är tänkt att fylla i tillsammans med förälder eller personal.

## Samtalsämnen

### Begreppen funktionsnedsättning, funktionshinder, handikapp, med flera

Prata om att en sak kan ha många namn, till exempel handikapp och funktionshinder. Det har till exempel hänt att en gruppdeltagare berättat hemma att hon var den enda i gruppen som hade ett handikapp, alla andra hade funktionshinder.

Vilka andra namn har gruppen hört? Gå igenom vilka begrepp som är riktiga och vilka som inte stämmer, som till exempel CP eller mupp som en beskrivning av att man är dum.

Vad ska man kalla det för? Gruppens egna förslag.

Olika namn på olika svårigheter: utvecklingsstörning, begåvningshandikapp, cp, damp och adhd, autism och så vidare.

- Varför finns det så många olika namn?
- Vad ska det vara bra för?
- Vem bestämmer vad det ska heta?

### **När behöver man berätta om sina svårigheter?**

- Är det bra om skolan vet?
- Är det bra om jobbet vet?
- Är det bra om kompiserna vet?
- Om killen/tjejen man gillar vet?
- Vilka behöver veta diagnosen? Räcker det att berätta vad man vill ha hjälp med eller har svårt för? LSS-handläggaren bör ju få veta diagnosen, men finns det fler?

### **Hur kan man berätta?**

- Hur vill du beskriva dig själv för någon annan?

# Tema: Internet

*"Man gör många dumheter i livet, men på nätet finns ingen ångerknapp"*

Internet öppnar möjligheter för ungdomar som kanske inte har så stort kontaktnät annars. Att prata om det negativa med Internet kan avskräcka dem som inte tidigare vågat pröva på. Därför är det viktigt att framhålla de fördelar som nätkontakter kan ha.

- Man kan få vänner över hela världen (berätta om stenåldersvarianten brevvän).
- Enklare för blyga personer att prata.
- Om man skäms för sitt utseende kan man slippa konfronteras med andras blickar.
- Funktionsnedsättningen syns inte på nätet.

När man pratar om chattsidor och Internet så bör man tänka på att det är ett abstrakt begrepp för många. Långt ifrån alla ungdomar som vi träffar är aktiva på nätet, men det är bra att förklara begreppen och visa rent praktiskt hur det kan gå till. Vad är MSN, PA och Facebook? Vad är mail, chatt och webb? Vad kan man lämna ut för uppgifter om sig själv?

Ibland berättar ungdomar om hur de blivit lurade på nätet. Det kan vara att någon har utgett sig för att vara någon annan eller gett löften som de inte hållit. Man kan ha avslöjat privata saker om sig själv för någon man aldrig har träffat, och plötsligt är det känt över hela skolan. Hur kan det bli så att ett foto jag skickat till en kompis kan spridas över hela världen? Uppmana ungdomarna att hålla lösenordet hemligt även för kompisar. Det är inte helt ovanligt att man går in och låtsas vara den vars användarnamn och lösenord man kan.

Hur kan man veta säkert vem någon är? Hur kan man ta reda på om han som utger sig för att vara 15 år inte är en vuxen man? Vi pratar om att man kan ställa kontrollfrågor om man känner sig osäker, till exempel om aktuell musik eller film som de flesta ungdomar känner till. En vuxen kan avslöja sig ganska snabbt genom ordval och okunskap om ungdomskulturen.

Att någon vill träffas i hemlighet kan vara ett tecken på att något inte stämmer. Kan man ta med en kompis till första träffen? Vem kan man fråga om råd? Är det ok att gå till en första date utan att ens ha pratat med personen på telefon? Hur kan man spärra sin telefon så att telefonnumret inte syns?

## Material

- Det finns ett elevmaterial att beställa kostnadsfritt på [www.microsoft.se/livstid](http://www.microsoft.se/livstid) som är gjort i samarbete med Myndigheten för skolutveckling och Medierådet. Det tar upp de vanligaste frågorna, även om sms och försäljare.
- Även ROKS, Riksorganisationen för kvinnojourer ([www.roks.se](http://www.roks.se)), har ett bra material som går igenom de vanligaste sajterna och även visar utdrag av mailkonversation mellan en förövare och en ung tjej. De beskriver begreppen Internet och Community så att du som gruppleddare kan prata om begreppen utan att förvirra mer än du klagör...

# Tema: Kärlek

Ett sätt att börja tala om kärlek är att börja prata om olika begrepp som till exempel förälskelse, idoler, avståndsförälskelse, svärmeri, längtan, bli ihop, vara ihop, olika slags kärlek – till förälder, husdjur, partner med flera..

Som introduktion kan man också använda sig av musik för att ytterligare understryka olika känslor och uttryck för kärlek. Till exempel Ainbusk singers *Älska mig* jämfört Ebba Gröns *Ung & Kåt*.

## Samtalsämnen

- Vem man kan älska? Förälskelse eller kärlek? Vem kan man bli kär i? Är det skillnad på förälskelse och kärlek? Du kan till exempel älska naturen eller en hund. Blir man kär i mamma och pappa? Kan man bli kär i en lärare? Får en elevassistent bli ihop med en elev?
- När börjar man känna kärlek? Kan man bli kär som barn/vuxen/pensionär?
- Hur kan man veta att någon är kär i en? Märks det i sättet att vara, syns det?
- Hur kan man visa eller berätta för någon att man vill vara ihop?
- När har man blivit ihop? Är man ihop efter en date?
- "Hur gör man slut"? Är det ok att göra slut per sms? Är man fortfarande ihop om man inte haft kontakt sen lägret förra sommaren eftersom man inte sagt att man gjort slut?

## Övningar

### Kärlek – det är...

Lista vad alla tycker på whiteboarden.

### Hur känns det att vara kär?

Var i kroppen känns det? Rita upp en stor streckgubbe på whiteboarden och fyll i med rött på de kroppsdelar där deltagarna, med mer eller mindre hjälp, beskriver att det känns.

### Fyra hörn

Fyra hörn-övningar beskrivs under Värderingsövningar under Material.

Det är slut på discot, du står vid busshållplatsen när "snyggingen" frågar om du vill följa med hem o bada i hans eller hennes bubbelpool, vad gör du?

1. Följer med så klart!
2. Mina föräldrar har lärt mig att aldrig följa med någon som jag inte känner!
3. Går med om jag får ta med min kompis!
4. Öppet hörn

Du hänglar (gör först klart att alla har samma föreställning om vad hängla är) med en tjej eller kille under en fest. När du vaknar på morgonen pirrar det i kroppen och du känner dig lite kär. Hur gör du nu?

1. Du ringer eller skickar ett sms och kollar läget.
2. Du ber en kompis kolla upp om intresse finns.
3. Du väntar på att han eller hon hör av sig.
4. Öppet hörn

## Material

- Kär – så funkar det – Ett digitalt studiematerial  
[www.resurs.folkbildning.net/projekt/ksfd\\_ver2/index.html](http://www.resurs.folkbildning.net/projekt/ksfd_ver2/index.html)
- Kärleksspelet - Ett spel med frågor, se Material.
- Tyck till – Kortspel som går ut på vad man tycker är viktigast hos någon man vill vara tillsammans med. Finns att köpa på [www.argument.se](http://www.argument.se).
- RAMP – TV-program om relationer, se Material.
- Linas kvällsdagbok – En film, se Material

# Tema: Körkort för bil, motorcykel och EU-moppe

Att ta körkort och ha en egen bil innebär för många människor frihet och ökade möjligheter till arbete och en aktiv fritid.

1. Gå igenom vad som är **viktigt att tänka på** om man ska ta körkort. Att ha självkänedom, alltså veta vad man är bra på och sämre på och hur man brukar reagera i olika situationer. Allt detta är viktigt eftersom det händer så otroligt mycket i trafiken och hjärnan måste hinna med att tänka på många olika saker samtidigt. Naturligtvis kan det bli så att man inte kan få körkort och då är det viktigt att fånga upp den sorg det kan innebära.
2. Gå därefter igenom hur man gör för att ta körkort rent konkret. Börja med ansökan om körkortstillstånd och gå igenom hur man gör och vilka blanketter som behövs. Om man har ett funktionshinder kan man behöva ett särskilt läkarutlåtande och ta upp att det är var och ens skyldighet att tala om att man har ett funktionshinder i hälsodeklarationen. Tryck på att man måste kunna ta ansvar, visa hänsyn och ha ett gott omdöme för att ta körkort och bli en bra bilförare.

## Internetadresser

**Länsstyrelsen**, [www.ab.lst.se](http://www.ab.lst.se), tel. 08-785 40 00, där man kan beställa blanketter med mera.

**Vägverket**, [www.vv.se](http://www.vv.se), tel. 0243-750 00, ger ut broschyren Körkortet ABCDE, information om körkort.

**Sveriges Trafikskolors Riksförbund**, [www.str.se](http://www.str.se), tel. 0418-40 10 00, där kan man beställa *Lättlästa Körkortsboken*, få information om trafikskolor som är extra lämpliga för dig som har ett funktionshinder med mera.

**Trafikmedicinskt centrum**, [www.neurotec.ki.se/trmc/](http://www.neurotec.ki.se/trmc/), tel. 08-58 58 64 00, gör körkortsmedicinska utredningar och har en körsimulator.

**Särvux**, utbildningsförvaltningen i Stockholm, tel.08-508 33 000, har en kurs i trafik kunskap för dig som vill förstå hur det är i trafiken och vill veta vad som krävs för att ta körkort.

**Riksförsäkringsverket**, [www.rfv.se](http://www.rfv.se), 08- 786 90 00, har information om bilstöd.

**Mellansels Folkhögskola**, [www.mellansel.fhsk.se](http://www.mellansel.fhsk.se), tel.0661-405 60, har teorikurser för dig som har en långsam inlärningsstakt, internat under ett läsår och sommarkurser.

**Körkort Handikapp i Hedemora**, [www.korkorthandikapp.se](http://www.korkorthandikapp.se), tel. 070-520 97 15, är en körskola med inriktning på funktionshinder.

**Fogels Trafikskola**, [www.fogelstrafikskola.se](http://www.fogelstrafikskola.se), är inriktad på rörelsehinder.

**Slussens Trafikskola**, tel. 08-615 09 06, har teorikurser för elever med läs- och skrivsvårigheter och dyslexi.

**Gorans trafikskola**, [www.goranstrafikskola.se](http://www.goranstrafikskola.se), är inriktad på rörelsehinder.

**Bilanpassning, Anpassarna** i Hedemora tel. 0225- 152 04.

# Tema: Personlig säkerhet

Föreningen Kidpower Teenpower Fullpower Sverige håller våldförebyggande och självförtroendehöjande utbildningar för alla åldrar och förmågor. Föreningen startade 1999 och ger utbildningar i Vardagssäkerhet. Kidpowers princip är att övning är det effektivaste sättet att lära sig färdigheter och att man lär sig mest genom att göra. Mer info och tips hittas på hemsidan [www.kidpower.se](http://www.kidpower.se)

Exemplen på de övningar som vi tar här är hämtade ur *Träning för presentatörer. Handikapp och Habilitering – Stockholms läns landsting. 3 dec 2004.*

## Övningar

### Gå med självförtroende och uppmärksamhet

Visa hur det ser ut när man går och är rädd och låt deltagarna sen säga vad du ska ändra på för att det ska se ut som du går med uppmärksamhet på din omgivning. Titta upp, rör dig med självförtroende! Coacha sedan tonåringarna och låt alla gå! Jobba med korttidsinlärning och beröm och klappa händerna när övningen är utförd på rätt sätt.

### Att vara utom räckhåll

Det säkraste sättet att klara sig undan någon som kanske vill besvära en är att röra på sig så man kan komma utom räckhåll för den personen. Tanken är att låta var och en uppleva för sig själv vad inom och utom räckhåll känns som.

### Säkerhet med främlingar och att kolla först

En främling är någon som man inte känner väl. De flesta människor är snälla, så de flesta främlingar är snälla. Om man är osäker bör man kolla först med någon vuxen som man känner väl, till exempel mamma, pappa eller någon personal som man har förtroende för.

### Att göra en säkerhetsplan

Låt alla göra en lista över sina säkerhetsplatser och vad man ska göra och vem som kan hjälpa en.

### Att sätta gränser för att stoppa oönskad beröring

Öva genom att till exempel låtsas kittla en person, som då inte tycker om det utan gör en "skyddsmur" framför sig med händerna och säger *Sluta, jag tycker inte om det!* och sedan går och hämtar hjälp.

### Att vara säker med ord

Prata om ord som sårar. Visa att man kan kasta elaka ord i soptunnan som vi alltid har med oss, genom att forma en med armen eller en liten med handen och tummen som lock. Öva, öva! Kasta och säg något uppmuntrande till en själv! Öva också att inte kasta bort "snälla ord" som till exempel komplimanger genom att ge var och en komplimang. Öva att kunna ta emot, titta i ögonen, och säga *Tack så mycket!*

## Tema: Sex

Sex är ett ämnesområde som trots att det kan kännas som att vi lever i ett översexualiserat samhälle ändå är omgärdat av ett antal tabun. Detta gäller sex och funktionsnedsättning i allmänhet och sex och utvecklingsstörning i synnerhet. Att kalla det Kropp och känslor istället för Sex och samlevnad kan göra det något mindre laddat.

PLISSIT-modellen fungerar ofta bra. I gruppsamtal handlar det framförallt om de två första stegen. (Permission, Limited Information, Specific Suggestions, Intense Therapy – läs mer om modellen på [www.sof.nu/files/sof/kvinnor.pdf](http://www.sof.nu/files/sof/kvinnor.pdf))

*Permission/tillåtelse*, handlar om att visa att det är ok att prata om sex. Det kan man göra genom att ha böcker som handlar om sex väl synliga, eller ha en skål med gratis kondomer framme m.m.

*Limited Information/begränsad information* handlar om att till exempel svara på frågor i mer allmänna ordalag. I grupp går det kanske inte alltid ta upp enskilda deltagares frågor om de känns alltför privata, eller om nivån i gruppen är för ojämn. Någon kanske vill prata om ett övergrepp de varit med om. Hållningen bör då vara att kolla upp att personen har fått den hjälp som han eller hon behöver. Försöka undvika att det kommer upp alltför detaljerade frågor i gruppen. Det är bra att ta upp övergrepp mer allmänt, till exempel vad ett övergrepp är och vad som inte är det. Var går gränsen? Det är inte ovanligt att begreppet våldtäkt får representera alla former av fysiska sexuella trakasserier och det kan därför vara bra att reda ut det.

Vi är alla präglade av ett heteronormativt samhälle. Därför måste man ofta anstränga sig för att till exempel säga "någon du är ihop" med istället för pojkvän eller flickvän.

Ett bra sätt att få ett hum om var kunskaps- och intressenivån i gruppen ligger är att börja med att låta gruppen associera kring begreppet sex. Om deltagarna är skrivkunniga är det också ofta bra att det ge dem möjlighet att ställa anonyma frågor.

Många ledare tycker att det är svårt att leda samtal om sex, eftersom det kan kännas så privat. Men man ska ju aldrig prata om sitt eget sexliv utan bara i allmänna ordalag. Om du får frågor om dig själv, av typen *Hur gammal var du första gången?*, kan du svara att det är privat och istället berätta ett mer allmänt fakta som att *Snittåldern i Sverige är strax under 17 år vilket betyder att ungefär hälften av alla är äldre än det.*

Samma sak kan gälla ämnen som sätter ens egna värderingar på prov. Om man känner sig obekvämt med att prata om till exempel analsex och det ändå dyker upp, kan ett bra svar vara *Jag vet inte så mycket om det men jag tror inte det är så vanligt som det kan verka om man tittar på porr.* När det gäller porr är det bra att vara tydlig med att det är påhittat och överdrivet. Jämför till exempel med någon vanlig, aktuell spelfilm. Det är riktiga människor men ändå inte sant, historien är påhittad och man klipper ihop scenerna så att de verkar hänga ihop fastän man spelat in dem vid olika tillfällen.

## Pubertet

Pubertet är ett ord som ofta behöver förklaras, till exempel med *när man börjar växa från barn till vuxen*. Rita en enkel streckgubbe på tavlan. Vad händer när man kommer i puberteten? Rita i allt som förändras: större händer och fötter, längden ökar, man får kroppsbehåring, bröst och penis växer och så vidare.

Genomskärningsbilder kan vara svåra att förstå, men till exempel menstruationen kan vara svår att förklara utan. Även killar behöver lära sig om menstruation och mensskydd!

## Sex med sig själv

Nuförtiden råder väl förhoppningsvis inte längre några fördomar, av typen ”du får hår i händerna” kring onani men det är ändå omgärdat av en hel del tabun, inte minst för den som är upp vuxen i en religiöst präglad familj.

Onani är den absolut vanligaste formen av sex! Prata om att det är naturligt och att det enda skadliga möjligtvis är skavsår om man är för flitig och för hårdhänt (en del psykofarmaka och epilepsimedicinering kan sätta ned känslan och göra det svårt att få orgasm).

För ungdomar med måttlig utvecklingsstörning, kan det vara bra att prata om var man får onanera och var man inte ska göra det, eftersom en del inte kopplar pirret till något sexuellt utan man börjar gnida på samma sätt som man kliar på ett myggbett.

## Sex med andra

Presentera en trestegsmodell till samlag:

1. Upptäck din egen kropp. Var och hur tycker du att det känns skönt? Upptäck **hela** kroppen, inte bara könsorganen.
2. Som punkt 1 men med din partner och utan att ha samlag.
3. Samlag.

Prata om att det kan ta väldigt olika lång tid innan man känner sig redo för ett nytt steg och att några kanske aldrig känner sig helt redo, eller träffar någon som man vill göra det med.

## Övningar

### Fyra hörn

Fyra hörn-övningar beskrivs under Värderingsövningar under Material.

*Du är på fest på skolan. Mot slutet kommer den där otrolige snyggingen som du spanat på och frågar om du inte har lust att hänga med hem – föräldrafritt. Vad gör du?*

1. Yes! Äntligen får jag chansen, här gäller det att passa på man vet aldrig när en sån här chans dyker upp igen. Självklart går jag med hem.
2. Aldrig i livet! Man har ju inte en aning hur personen är och vet inte vad som kan hända.

3. Det låter ju väldigt lockande, men också rätt läskigt. Jag frågar om inte några kompisar till mig också kan hänga med.
4. Öppet hörn.

*Nu är det dags – du och din partner känner er mogna för att ha samlag. Tillfälle ges eftersom dina föräldrar är bortresta över helgen. Väl i säng och allt hetare kommer ni på att ni inte tänkt på att skaffa kondom. Vad gör du?*

1. Skit samma, är man kåt så är man. Någon gång i livet måste man chansa.
2. Avbryter det hela – det vet man ju hur viktigt kondom är – skulle aldrig ha samlag utan det.
3. Har sex på annat sätt än samlag.
4. Öppet hörn.

## **Heta stolen**

Heta stolen-övningar beskrivs under Värderingsövningar under Material.

- Det pratas för mycket om sex.
- Det är för mycket sex på TV.
- På chatten frågas det ofta om sex.
- Det är skillnad på puss och kyss.
- De flesta 14-åringarna har kysst någon.
- De flesta 15 åringarna har en pojk-/flickvän.
- Sex är samlag.
- Att hångla är att ta på någon på bröstet, snoppen eller snippan med eller utan kläder.
- Många ungdomar är inte intresserade av sex.
- Man lär sig mycket av att titta på porr.
- Det finns människor som aldrig har sex.
- Sexualundervisningen i skolan är bra.
- De flesta killar som är 16 år haft sex.
- Tjejer är fulla då de har sex första gången.
- Killar har sex första gången med någon de är ihop med.
- Jag tror de flesta tjejer som är 15 år har haft sex.
- Jag tror att min mamma och pappa har sex.
- Jag tror att min mormor och morfar har sex.
- Jag tycker det är ok för en 15-åring att ha sex med en 30-åring.

## Material

### Filmer/TV

(Se Material för utförligare presentation)

- Sex – en bruksanvisning för unga
- Man tar en tant
- Love Boogie
- Ramp
- Ska jag på nu?
- Linas kvällsdagbok

### Övrigt

- Var sitter känslorna? materialet utgivet av Malmö stad
- [www.umo.se](http://www.umo.se) – Ungdomsmottagningarnas hemsida
- Vi – en metodbok om samlevnad
- Här finns en jag gillar!
- Röda Tråden (se Material)
- Sex och samlevnad och personer med utvecklingsstörning
- Fråga chans, infomaterial från LAFA (Landstinget förebygger aids), [www.lafa.nu](http://www.lafa.nu)
- Kärleksspelet (se Material)
- Vita frågor (se Material)
- PUSS – ett webbaserat läromedel om kroppen, känslor och sexualitet, släpps i slutet av 2009 och säljs via FUB, [www.fub.se](http://www.fub.se).

# Tema: Skola

## Samtalsämnen

- Liten grupp, särskola, "vanlig skola". Ungdomarna får själva berätta och ge exempel.
- Vad är det för skillnad gå grundsär och träningsklass?
- Finns det både sär- och "vanliga" klasser på din skola?
- Var ligger din klass i skolan?
- Finns det något bra med särskolan? Något dåligt?
- Låt varje ungdom berätta vilka olika klasser de gått eller går i, hur många elever, hur mycket personal?
- Hur kändes det att byta från grundskola till särskola?
- Finns det någon träningskoleklass på din skola?
- Skulle du vilja byta till annan skola?
- Vem bestämde att du skulle börja i särskolan?
- Skäms du över att gå i särskolan?
- Skulle du vilja lära dig andra språk i skolan?
- Hur sitter ni i matsalen/äter ni med andra?
- Var någonstans i skolkatalogen finns din klass? Vad tycker du om det?
- Känner du några som går i andra klasser i skolan?
- Får du lära dig det du vill i skolan?
- Vad säger du till andra om i vilken skola du går i?
- Betyg, skulle du vilja ha?
- Läxor, har du? Skulle du vilja ha?
- Hur är det att ha assistent?
- Erfarenheter av att ha assistent?

## Övningar

### Debatt-TV, rollspel om särskolans vara eller icke vara

Två grupper får representera två olika ståndpunkter, till exempel föreningarna *särskolans vänner* och *särskolan stinker*, samt ytterligare en eller några som är experter, det vill säga statens eller regeringens utredningsmän som nu utreder om särskolan ska få finnas kvar. En gruppleddare agerar programledare och ställer frågor till respektive grupp. Den andra gruppleddaren stärker upp någon av rollerna. Det är viktigt att alla deltagare själva får välja vilken roll de vill ha i rollspelet.

Alla får börja med att tänka igenom med sin grupp vad som är bra eller dåligt och vad de ska säga kring detta. De får även tänka igenom reklam-TV-avbrott och spela upp ett reklamavsnitt om de kan något.

Frågor som programledaren ställer kan var *Finns det något bra med särskolan?* eller *Finns det något dåligt med särskolan?*, *Blir man retad om man går i särskolan?* Mobbning kan spontant komma upp som samtalsämne här.

### Forumspel Töntiga assistenten

(framförallt för dem som har ett rörelsehinder)

Forumspel beskrivs under Värderingsövningar under Material.

*Roller:* En som har en funktionsnedsättning, en som är nyanställd assistent som inte förstått sitt arbete, en som är lärare och kanske några som är klasskamrater.

*Situation:* Exempelvis att rasten är slut och lektionen börjar, men assistenten kommer för sent. Hur säger du ifrån?

# Tema: Vänskap

Många ungdomar med funktionsnedsättning saknar vänner annat än i organiserad form, det vill säga genom skolan, en idrottsförening eller liknande. Det är heller inte ovanligt att man betraktar sina föräldrars vänner som sina egna. Att bli påmind om sin ensamhet kan för vissa vara smärtsamt. Undvik därför gärna för personliga frågor som till exempel: Vem är din bästa vän? Hur länge har du känt din äldsta vän?

## Övningar

### Listövningar

*Olika slags vänskap* – Lista vad det finns för olika typer av vänskap och diskutera likheterna och skillnaderna. Exempelvis bekant, vän, flickvän, arbetskamrat. Kan man vara kompis med sin pappa?

*Viktiga egenskaper* – Lista vilka egenskaper vill man att en vän ska ha? Och vilka ska vännen inte ha?

### Diskussion med exempel

Vill de bli vän eller är de bara vänliga? Vill personerna i exemplen nedan, instruktören, Davids danspartner och tjejerna bli vänner, eller är de bara vänliga eller kanske till och med ovänliga? Hur vet man det?

#### Exempel 1 <sup>1</sup>

Johanna går och tränar vattengympa. Den manliga instruktören brukar alltid fråga Johanna hur hon mår innan träningspasset börjar. Han brukar också fråga de andra deltagarna. Under passet brukar han ofta le mot Johanna. När passet är klart brukar han alltid berömma Johanna för det hon gjort. Johanna tror att han verkligen måste gilla henne men törs inte bjuda ut honom.

#### Exempel 2 <sup>1</sup>

David gillar att gå ut och dansa. Senast han var ute dansade han med en kvinna han inte dansat med förut. Hon verkade gilla det eftersom hon log mot honom hela tiden. Han lade då armarna om hennes midja. Hon tog bort armarna men fortsatte dansa. När låten tog slut tackade hon David för dansen, men dansade inget mer med honom.

#### Exempel 3

Peter brukar ofta vara ute på nätet och chatta. Där har han fått kontakt med två tjejer som går på samma gymnasieskola som han. Peter går på gymnasiesär. Det gör inte tjejerna. När de chattar tycker Peter att det verkar som tjejerna gillar honom, men han tycker att det är jobbigt att de frågar honom vilken klass han går i, eftersom han inte vill berätta att han går i särskola. I skolan säger tjejerna aldrig något till Peter utan tittar bara och pekar ibland på honom.

## Diskussion om hur man visar ointresse

Vilka signaler får jag från människor som tyder på att de inte är intresserade av någon vänskaps- eller kärleksrelation, även om de är vänliga? <sup>1</sup>

- Tar inte emot en present från mig.
- Säger att de redan är tillsammans med någon, oavsett om det är sant eller ej.
- Undviker att prata med mig.
- Med kroppsspråket (till exempel undviker ögonkontakt, börjar göra något annat medan ni pratar, vänder sig bort).
- Ringer inte tillbaks. Hur ofta ringer man en vän?
- Har alltid annat att göra när du föreslår något (utan att föreslå ett annat tillfälle själv).
- Ber att bli lämnad ifred.
- Ger falskt namn, adress eller telefonnummer.

## Fyra hörn

Fyra hörn-övningar beskrivs under Värderingsövningar under Material.

*Vad är viktigast hos en vän?*

1. Att man har roligt tillsammans. Viktigt att man skrattar åt samma saker för att ha kul ihop är så härligt.
2. Att man kan lita totalt på sin vän. Vara säker på att han eller hon aldrig skulle avslöja en hemlighet, så man vet att man kan prata om allt.
3. Att man har samma intressen och har samma kläd- och musiksmak så att man kan prata om det man gillar.
4. Öppet hörn.

*Anja och Helene är kompisar på fritiden, men umgås aldrig i skolan. Där är Anja retad av ett tjejgäng som Helene umgås med. Hur tycker du Anja ska göra?<sup>2</sup>*

1. Försöka ta kontakt med Helene även i skolan.
2. Säga nej till att träffas på fritiden.
3. Fortsätta träffa Helene bara på fritiden.
4. Öppet hörn.

*Janas kompis Sandra har röda märken på sin rygg och axlarna. Det ser Jana en dag efter idrotten. Sandra berättar att hennes mammas nya man slår henne ibland, hon har inte berättat för sin mamma. Sandra ber Jana att inte berätta för någon. Vad ska Jana göra?<sup>2</sup>*

1. Säga till Sandra att hon måste berätta för sin mamma.
2. Ge Sandra rådet att bara vara hemma när mamman är hemma.
3. Berätta för sina egna föräldrar hur Sandra har det.
4. Öppet hörn.

*Magnus blir ofta trakasserad av några killar som går i "vanlig" klass. En dag ser Magnus på håll hur de skär sönder båda däcken på hans moped. När han kommit fram till mopeden kommer Magnus lärare ut. Läraren frågar vad som hänt. Vad ska Magnus svara?*

1. Att han råkat få punka. Han är rädd att råka illa ut om han berättar som det är.
2. Att någon skurit sönder däcken.
3. Berätta vem som gjort det.
4. Öppet hörn.

*Johan är med i det gäng som brukar trakassera Magnus. Han är med vid ett tillfälle när Magnus blir slagen. Johan tycker att det var att gå för långt. Hur tycker du han ska göra?*

1. Be Magnus om ursäkt.
2. Tala om det för läraren.
3. Inte göra någonting för då kanske han själv råkar illa ut.
4. Öppet hörn.

## **Samtalsämnen**

- Vad kan man göra om man blir mobbad eller retad?
- Vad kan man göra om någon annan blir mobbad eller retad?

## **Material**

### **Nedanstående filmer presenteras utförligare under Material**

- Love Boogie
- RAMP- om mobbning
- Sanning eller Konsekvens

<sup>1</sup> Fritt översatt från "You and Me – An educational program about sex and sexuality after a traumatic brain injury" av Grahame Simpson, Brain Injury Rehabilitation Unit, South Western Sydney Area Health Service.

<sup>2</sup> Från "Bella Grus och Glitter 2" av Katarina Byréus, KSAN

## Material

Här följer en del av det material UNG använder. En del är till för att lära känna varandra, en del passar bättre när man känner varandra lite grann. Men inget är givet. Man måste pröva sig fram.

# Intervju

1. Vad heter du?

---

2. Hur gammal är du?

---

3. Var bor du?

---

4. Har du några syskon?

---

5. Var går du i skolan eller jobbar du?

---

6. Vad skulle du göra om du vann en miljon?

---

7. Vad gör du helst när du är ledig?

---

8. Säg en bra film du sett!

---

9. Vad gör du om tio år?

---

# Ringen

Deltagarna står i en stor ring och går in mot mitten på de påståenden som stämmer för just sig.

- Alla som är tjejer går in i ringen nu.
- Alla som är under 30 år går in i ringen nu.
- Alla som bor i Tullinge går in i ringen nu.
- Alla som är killar går in i ringen nu.
- Alla som har färgat håret någon gång går in i ringen nu.
- Alla som gillar vintern bäst av årstiderna går in i ringen nu.
- Alla som tittar på Let´s dance går in i ringen nu.
- Alla som gillar hamburgare går in i ringen nu.
- Alla som gillar schlagerfestivalen går in i ringen nu.
- Alla som arbetar här på UNG går in i ringen nu.
- Alla som har varit kära går in i ringen nu.
- Alla som har syskon går in i ringen nu.
- Alla som har husdjur går in i ringen nu.
- Alla som har något rött på sig går in i ringen nu.
- Alla som har piercat sig eller har hål i öronen går in i ringen nu.
- Alla som gillar skräckfilm går in i ringen nu.
- Alla som har flyttat hemifrån går in i ringen nu.
- Alla som är hungriga går in i ringen nu.
- Alla som vill att vi ska göra ngt annat istället går in i ringen nu.

## Berätta om dig själv – frågekort

Klipp ut och plasta in.

Vad gillar du inte att göra?

Vad gjorde du i söndags?

Har du djur hemma?

Vad gillar du för mat?

Vad gör du helst när du är ledig?

Hur ser ditt rum ut?

Skulle du helst bo i stan eller på landet?

Hur kom du hit?

Säg en bra film du sett.

Vilket TV-program skulle du vilja vara med i?

Vilken sorts kläder har du gärna på dig?

Vad tror du att du jobbar med när du blir stor?

Vilken är din favoritmusik?

Vilken känd person skulle du vilja byta med en dag?

Brukar du läsa böcker?

Vilken artist skulle du vilja äta middag med?

Skulle du vilja vara en kändis?

Vad är du stolt över?

Om du var Sveriges statsminister, vad skulle du bestämma då?

Vad är ditt favoritgodis?

Vad gör dig glad?

Berätta om något som intresserar dig

Vilket är ditt  
favoritämne?

När känner du dig  
osäker?

Berätta om din familj

Vad är du rädd för?

Vad ska du göra nästa  
helg?

Vilket TV-program ser  
du gärna på?

Vilken årstid tycker du  
bäst om?

Vad gör du på kvällarna?

Vad gör dig bekymrad?

Vad gör du på skolloven?

Berätta om en dröm du haft.

Vad får dig att skratta?

Vem betyder mycket för dig?

Vad tror du att du gör om tio år?

Säg något som gör dig arg.

Vilken mat vill du absolut inte bli bjuden på?

Vilken inriktning vill du gå på gymnasiet?

Vad gillar du bäst, havet eller fjällen?  
Varför det?

Är du kvälls- eller morgonmänniska?

Hur ser ditt drömhus ut?

Vad tycker du om regn?

Vilket land skulle du vilja besöka?

Gillar du att titta på sport?

Städar du ditt rum själv?

Om du skulle flytta till en annan plats, vart skulle du flytta då?

Brukar du spela Data-/TV-spel?

Vad tjarar dina föräldrar mest om?

Brukar du fira jul?

Vad gör dina föräldrar?

Vilken läsk dricker du helst?

Vad gillar du för snacks?

Brukar du chatta?

## Crazykort

Klipp ut och plasta in. Man tävlar parvis. En i paret drar ett kort. Gör det som står på kortet, placera kortet emellan kroppsdelarna, dra ett kort till och placera det, fortsatt tills paret tappar något kort. Samla ihop alla kort de lyckats hålla och räkna poäng.

<p><b>ARMBÅGE</b></p> <p><b>MOT</b></p> <p><b>ARMBÅGE</b></p> <p>3 POÄNG</p>	<p><b>HÖFT</b></p> <p><b>MOT</b></p> <p><b>HÖFT</b></p> <p>5 POÄNG</p>
<p><b>AXEL</b></p> <p><b>MOT</b></p> <p><b>AXEL</b></p> <p>4 POÄNG</p>	<p><b>HAND</b></p> <p><b>MOT</b></p> <p><b>MAGE</b></p> <p>2 POÄNG</p>

**HAND  
MOT  
PANNA**

**2 POÄNG**

**HAND  
MOT  
RYGG**

**2 POÄNG**

**KNÄ  
MOT  
KNÄ**

**4 POÄNG**

**NÄSA  
MOT  
NÄSA**

**5 POÄNG**

## Vita frågor

Klipp ut och plasta in. Dra ett kort i taget i tur och ordning. Först besvarar den som dragit kortet frågan. Om denne behöver hjälp eller när svaret kommit kan andra fylla på med sina tankar.

Vad gör man om man blir kär i sin bästa väns tjej/kille?

Hur länge ska man ha känt någon för att ha sex?

Hur kommer man i kontakt med andra ifall man känner sig blyg?

Vad kan man säga om man vill gå på bio med någon?

Du har chattat med en person på Internet och du vill gärna att ni blir ihop. Hur gör du?

Är det OK att föräldrar/personal bestämmer allting?  
Vad bestämmer dina föräldrar/personal?  
Vad bestämmer du?

När kan man tala om sitt namn, adress och telefonnummer om man chattar på Internet?

Hur gör jag om någon på Internet vill att jag skickar ett foto på mig själv utan kläder?

Vad betyder det att gå på en "blind date"?

Är det lätt att vara ensam med någon man nyss blivit ihop med?

Om man är kär måste man berätta det för sina föräldrar/personal? Finns det någon annan man kan prata med?

Din kompis luktar illa av armsvett. Finns det något du kan göra?

Beskriv en skön känsla!

Beskriv en otäck känsla!

Spelar kläder och hygien någon roll när man ska träffa någon?

Du är kär i någon. Hur kan du berätta för honom/henne att du vill att ni ska träffas?

Är det ok om din kompis dansar med den du är kär i?

En kompis berättar att han/hon varit tillsammans med massor av tjejer/killar och du har aldrig varit ihop med någon. Vad säger/gör du?

Hur kan man märka att man är kär i någon?

Vad är det för skillnad på att vara förälskad och att vara kär?

Får unga människor dricka öl och vin? Var och när i så fall?

Kan man ha fler än en kompis?

Din kompis vill gå på bio men har inga pengar. Kompisen frågar om du kan låna ut 100 kr. Hur gör du?

Är man en dålig människa om man har varit ihop med många olika?

Vad gör jag om den jag är ihop med slår mig?

Hur kan man berätta för sina föräldrar att man är kär?

Om man är ihop med någon betyder det att man också är bästa vänner?

Vad tänker killar på?

Vad tänker tjejer på?

Är sex och alkohol en dålig blandning? Varför i så fall?  
Kan det vara bra?

Vad skulle du säga till en kompis som berättar att han/hon är homosexuell?

Vad händer med tjejer när de kommer i puberteten?

Vad händer med killar då de kommer i puberteten?

Hur kan man lära sig att tungkyssas så att den andre tycker att det är skönt?

Varför är det viktigt att använda kondom under ett samlag?

Din mamma köper alla dina kläder. Du vill själv bestämma vad du vill ha. Hur kan du göra?

Kan man bli kär i en lärare eller personal?

Kan/får man vara kär i någon i sin egen familj?

Vad tror du dina kompisar tänker på när de hör ordet "sex"?

Du vill bjuda hem en ny kompis till dig i helgen. Hur kan du fråga?

Varför flirtar man?

Kan man vara kär när man är 10 år? 70 år?

Varför är vissa ord "fula"? När och till vem kan man säga såna ord?

Går det att hitta kärleken på Internet?

Vad kan man skriva till en person på chatten som man vill bli ihop med?

På bussen står tre tjejer/killar. När de ser dig börjar de viska och fnittra. Vad gör du?

Är det ok att vara kär i någon som är mycket äldre än du själv?

Är det ok att vara kär i någon som är mycket yngre än du själv?

Vill alla människor ha sex?

Kan man lära sig om sex om man tittar på porrfilm?

Kan man ha sex ensam?

När och med vem kan man tungkyssas?

Hur vet man att någon vill kyssas?

Hur vill du att den du älskar skall vara som person?

När kan man säga att man är ihop? Efter en träff?

Om man hittar en kärlek, kommer man att vara ihop för alltid då?

Måste man vara ihop eller är det ok att leva ensam?

Det finns en gräns mellan människor som man inte kan se.  
Hur kan man märka om den osynliga gränsen överskrids?

Näm en orsak till att göra slut.

Är det normalt att vara nervös första gången man ska ha sex?

Kan man vara ihop utan att ha sex?

Kan man ha sex utan att vara ihop?

Hur flirtar man? Kan du visa ett exempel?

Om en tjej ligger och solar med bara stringtrosa betyder det att hon vill ha sex?

Om en person som du står och pratar med tar ett steg tillbaka, vad kan det bero på?

Är det normalt att bli upphetsad av porr?

Kan tjejer bli upphetsade av porr?

Finns det något dåligt med porr?

Var kan man köpa kondomer?

Många unga människor pratar ofta om sex.  
Tror du det betyder att de har sex ofta?

En del visar inte sina känslor så tydligt med kroppsspråk och röstläge. Betyder det att de inte har lika mycket känslor som andra?

Är det farligt att onanera varje dag?

Är det bara tjejer som är romantiska?

Vad betyder det att ha ett långdistansförhållande?

Vad är "kärlek vid första ögonkastet"?

Får en lärare/personal bli ihop med en elev?

Är det tillåtet att vara kär i flera personer samtidigt?

Är det tillåtet att vara ihop med någon av samma kön?

Kan man få barn utan att vara gift?

Hur gammal ska man vara för att få gifta sig?

Om en tjej är gullig mot en kille betyder det att hon vill ha sex med honom?

Två som är ihop går på fest tillsammans. Kan de dansa med andra på festen?

Hur ofta har tjejer mens?

Vad är orgasm?

## Kärleksspelet

Klipp ut och plasta in. Gör en spelplan med steg i samma färger som korten. Använd en tärning och spelpjäser. Dra kort med stegets färg och svara på frågan.

Linda Lantz har hittat på spelet och skrivit frågorna.

*Låt alla följande kort ha färgen silver.*

Vad skulle du tycka om någon av motsatt kön flirtade med dig?

Hur kan man göra för att träffa nya människor?

Hur kan du märka på någon att den gillar dig?

Vad skulle du tycka om någon av samma kön flirtade med dig?

När kan man tala om sitt namn, adress och telefonnummer om man chattar på Internet?

Hur gör jag om någon på Internet vill att jag skickar ett foto på mig själv utan kläder?

Är det lätt att vara ensam med någon man nyss blivit ihop med?

Om man är kär måste man berätta det för sina föräldrar/personal? Finns det någon annan man kan prata med?

Beskriv en skön känsla!

Beskriv en otäck känsla!

Du är kär i någon. Hur kan du berätta för honom/henne att du vill att ni ska träffas?

Är det ok om din kompis dansar med den du är kär i?

Hur kan man märka att man är kär i någon?

Vad är det för skillnad på att vara förälskad och att vara kär?

Kan man ha fler än en kompis?

Din kompis vill gå på bio men har inga pengar. Kompisen frågar om du kan låna ut 100 kr. Hur gör du?

Vad gör jag om den jag är ihop med slår mig?

Hur kan man berätta för sina föräldrar att man är kär?

Vad tänker killar på?

Vad tänker tjejer på?

Vad skulle du säga till en kompis som berättar att han/hon är homosexuell?

Vad händer med tjejer när de kommer i puberteten?

Vad kallas det när en kille är kär i en kille?

Vad kan man göra för att visa att man tycker om någon?

Vad kan man göra på ungdomsmottagningen?

Vågar du be om någons telefonnummer?

Vad är det för skillnad på att hångla och ha sex?

Säg ett annat ord för sex.

Säg ett annat ord för  
snopp

Säg ett annat ord för  
snippa.

Vem kan man prata med  
om man vill veta mer om  
hängel och sex?

*Låt alla följande kort ha  
färgen Rosa.*

Vad är svartsjuka?

Hur kan det kännas när  
man är svartsjuk?

Vad kan man göra om en kompis är olyckligt kär?

Vad gör man om man är olyckligt kär?

Hur känns det att vara olyckligt kär?

Hur kan det kännas att göra slut?

Kan man göra slut fast man fortfarande är kär?

Hur kan det kännas när någon gör slut med en?

Hur gör man slut?

Hur vet man när man skall göra slut?

Finns det något dåligt med att vara ihop?

Vad kan man göra om man är ihop?

Vad skulle dina föräldrar säga om du bjöd hem en kille/tjej?

Var kan man lära känna nya människor?

Är det någon skillnad på vad du gillar hos en kompis och hos någon som du är kär i?

Vad kan man göra för att visa någon att man är kär i honom/henne?

Hur säger man att man tycker om någon?

Vilka egenskaper tycker du är viktiga hos andra?

Vad skulle dina föräldrar tycka om du blev ihop med någon?

Är det nåt som kan vara läskigt med att vara ihop?

Vad säger du till dina föräldrar när du vill vara ifred?

Vad innebär det att något är privat?

Vad kan man göra om någon tar på en på ett sätt man inte tycker om?

Varför är det privat att hångla?

*Låt alla följande kort ha färgen Rödglitter*

Säg en snygg kändis

Vem var den första person du var kär i?

Vilken kändis skulle du vilja hängla med?

Gillar du korta eller långa tjejer/killar bäst?

Gillar du mörka/ljusa killar/tjejer bäst?

Vad kan man göra på första daten?

Vad tittar du först på hos någon du är intresserad av?

Har du varit kär i en lärare någon gång?

Får man ha sex utan att vara gift?

Var du nervös vid din första kyss?

Är du kär i någon just nu?

Kan gamla människor ha sex?

Skulle du våga bada naken?

Säg en bra kärleksfilm

Säg en bra kärlekslåt

Säg en tidning där det skrivs om kärlek

Vad är romantiskt för dig?

Hur får man ett bra självförtroende?

*Låt alla följande kort ha färgen Röd*

Var går gränsen för otrohet?

Hur kan man göra för att inte riskera att bli med barn när man har sex?

Säg ett preventivmedel.

Säg ett kondom-märke.

Var kan man köpa kondomer?

Vad är könssjukdom och hur undviker man det?

Säg en könssjukdom.

Tror du att det är svårast att träffa någon att bli kär i om man är homosexuell eller om man är heterosexuell?

Vem kan man ha sex med?

Får man ha sex med någon som inte vill?

Vad kan man göra om någon kommer för nära?

Får man alltid ta på någon man känner?

# Frågekort för killgrupp

Klipp ut och plasta in.

Var får man visa sig naken?

När kan man pilla på snoppen?

Vem får man krama?

Vem får man pussa?

Hur många gånger kramas man på en dag?

Får man krama någon man inte känner?

Vem får se din snopp?

När kramar man  
kompisar?

Pussas kompisar?

Vem får ta på dig?

Vem får du ta på?

Vad gör man om snoppen  
blir hård?

Hur runkar man?

Har snoppen varit hård  
när du vaknat på  
morgonen?

Vad gör man om det  
pirrar i snoppen?

Varför blir snoppen  
hård ibland?

Vem kan man hålla i  
hand när man är ute och  
går?

Hur hälsar man på någon  
man inte träffat förut?

När får man ta en tjej  
på bröstet?

Hur kan du märka på  
någon att den gillar dig?

Vad kan man göra om en  
kompis blir retad?

Hur känns det att vara  
kär?

Måste man vara kär för att kyssa någon?

Hur flörtar man?

Säg ett annat ord för snopp!

Säg ett annat ord för snippa!

Vad kan man göra om man är ihop?

Vad skulle dina föräldrar säga om du bjöd hem någon du är kär i?

Vad skulle dina föräldrar tycka om du blev ihop med någon?

Vad innebär det att något är privat?

Säg en snygg kändis

Vilken kändis skulle du vilja hängla med?

Gillar du mörka/ljusa killar/tjejer bäst?

Vad tittar du först på hos tjejer/killar?

Får man ta på vem man vill?

Vad kan man göra om någon kommer för nära?

Får man alltid ta på någon man känner?

Hur får man ta på någon?

Hur kan man säga nej till något som man inte vill?

Vem kan man berätta för om någon gjort något som inte känns bra?

När får någon fotografera dig?

Hur blir man ihop?

Vad är viktigast?  
Hur man är eller hur man ser ut?

Vad gör man om någon säger nått snällt till en?

Har du varit kär i en lärare någon gång?

Är du kär i någon just nu?

Skulle du våga bada naken?

Varför är det privat att hängla?

Vad är att hängla?

Säg något tjejigt att göra!

Säg något killigt att göra!

Om någon du inte känner ber dig följa med, vad gör du då?

Om någon tar på dig fast du inte vill, hur gör du då?

Vem får ta på din snopp?

Hur gör du när du vill  
vara i fred?

Var kan man runka  
någonstans?

När får man ta någon på  
rumpan?

Hur ofta pussas man?

# Samvetsfrågor

Bra samtalsstartare. Klipp ut och plasta in.

Skulle du våga klippa av  
allt ditt hår?

Har du någon gång gömt  
ett tuggummi under en  
stol eller ett bord?

Har du svurit så att dina  
föräldrar hört det?

Är ditt rum oftast  
ostädat?

Har du tungkysst någon?

Har du lätt att be om  
förlåtelse?

Sköter du din del av  
jobbet hemma?

Har du blivit dumpad  
någon gång?

Tycker du om tatueringar?

Har du någon gång mobbat  
någon?

Har du ljugit för dina  
föräldrar någon gång?

Är du lärarnas favorit?

Har dy någon gång åkt  
fast för snatteri?

Gillar du korta eller långa  
killar bäst?

Har du svikit ett löfte  
någon gång?

Tycker du att du sjunger  
bra?

Har du någon gång  
funderat på att rymma  
hemifrån?

Tittar du under sängen  
innan du lägger dig?

Tittar du ofta på dig själv  
i spegeln?

Gör du alltid dina läxor?

Har du pratat skit om  
någon?

Vilket djur skulle du vilja  
vara?

Skulle du kunna bli en bra skådespelare?

Rodnar du lätt?

Skulle du våga bada naken bland andra?

Har du någon gång ätit ett helt glasspaket på en gång?

Har du skrikit fula saker till dina föräldrar?

Har du ljugit för din kompis någon gång?

Har du tjuvrökt någon gång?

Vilken är din favoritsmak på glass?

Har du slagits någon gång?

Älskar du att handla kläder?

Har du någon gång plankat på tunnelbanan eller pendeln?

Har du någon gång skolkat från skolan?

Tycker du om att gå på cirkus?

Har du tjuvringt någon gång?

Var du nervös vid din första kyss?

Skriver du dagbok?

Om din bästis kommer  
klädd i något riktigt fult,  
skulle du tala om det då?

Är du mörkrädd?

Gillar du ljus- eller  
mörkhåriga killar/tjejer?

Hitta på en egen fråga!

Har du lekt Sanning eller  
Konsekvens?

Om din bästis har dålig  
andedräkt, skulle du tala  
om det för honom/henne?

Tycker du om dina  
andranamn?

Går du gärna klädd i kjol?

Hitta på en egen fråga!

Är du kär i någon just nu?

Skulle du vilja pierca naveln?

Hitta på en egen fråga!

Gillar du bikini eller baddräkt bäst?

Har du fortfarande gosedjur i sängen?

Tycker du om vitlök?

Gillar du smala eller mulliga tjejer bäst?

Hitta på en egen fråga!

Är du nöjd med ditt hår?

Ser du oftast bra ut på foton?

Hitta på en egen fråga!

Vad skulle du ändra för något på dig själv?

Om du såg din bästis fuska i skolan skulle du berätta det för läraren?

Hitta på en egen fråga!

Törs du åka berg- och dalbana?

Hitta på en egen fråga!

Kan du bevara en hemlighet?

Tycker du om att ha fest?

Hitta på en egen fråga!

Har du låtit bli att lämna tillbaka en lånebok?

Tycker du om att titta på melodifestivalen?

Tycker du om samma musik som dina föräldrar?

Skulle du för en dag vilja byta med kungen eller drottningen?

Hitta på en egen fråga!

Har du varit kär i din lärare?

Skulle du vilja bli framröstad som den vackraste eller som den klokaste?

Törs du titta på rysare?

Berättar du fräckisar?

Är du rädd för spindlar?

Talar du gärna i en stor grupp?

Vill du bli en kändis?

# Mina styrkor och svårigheter

1. Vilka är mina styrkor? \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Vilka är mina svårigheter? \_\_\_\_\_

---

---

---

3. Vad heter min diagnos? \_\_\_\_\_

4. Vem bestämde den? \_\_\_\_\_

---

---

5. Varför har jag gått/går jag i särskola/liten klass? \_\_\_\_\_

6. Vem bestämde det? \_\_\_\_\_

7. När gjordes min senaste psykologbedömning? \_\_\_\_\_

8. Vad står det i min senaste psykologbedömning? \_\_\_\_\_

---

---

---

# Rita efter beskrivning

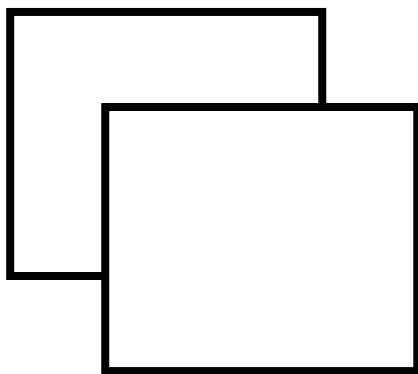
Det här är en kommunikationsövning.

Sitt rygg mot rygg. En har ett tomt papper och penna, den andre det här papperet.

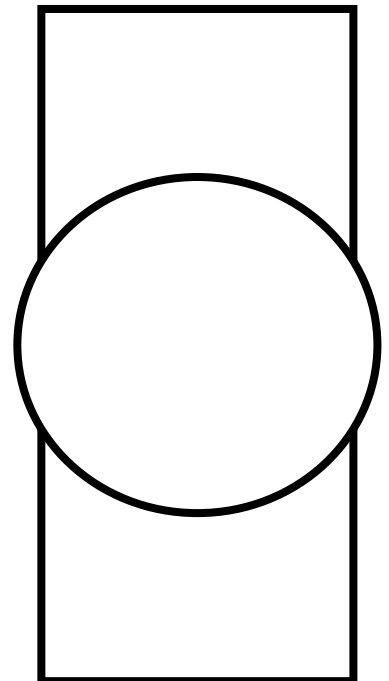
Den ena beskriver figuren och den andra försöker rita efter anvisningen.

Prova först utan att den som ritar får ställa frågor, sedan en gång till med en annan figur men då får man också fråga om man inte förstår.

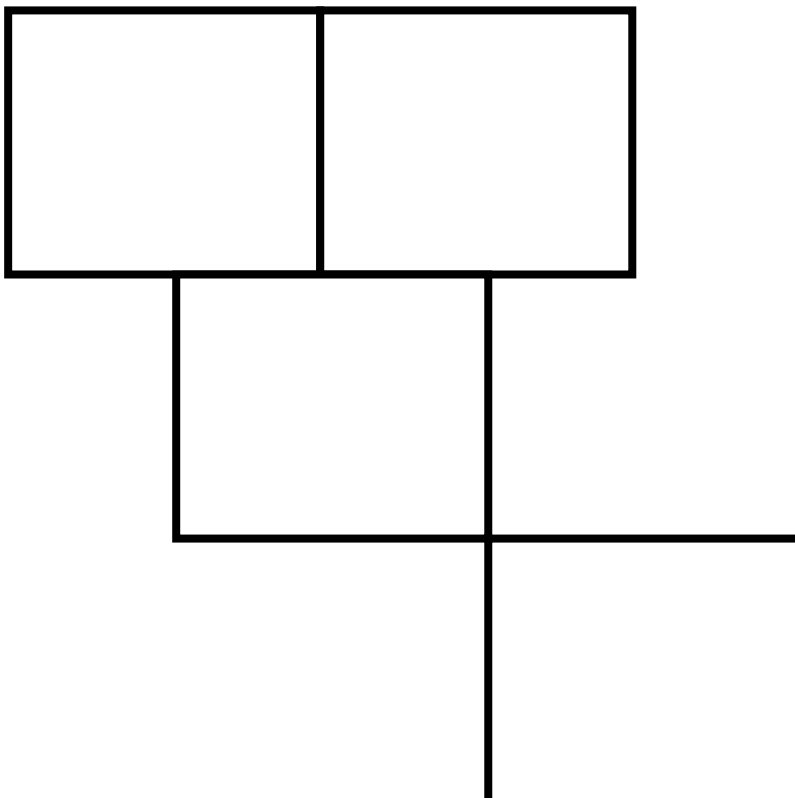
1



2



3



## Uppväxt

Kryssa i det du tycker stämmer. Om det är något du inte vill berätta om, så kryssa inte i det påståendet.

- Jag har alltid bott med min mamma och pappa.
- Jag har bara bott med min mamma.
- Jag har bara bott med min pappa.
- Jag har bott i olika familjer.  
Jag har flyttat \_\_\_\_\_ gånger.
- Jag har inte fått lika många saker som mina kompisar/jämnåriga.
- Jag har fått mer saker än mina kompisar/jämnåriga.
- Jag har haft krav på mig att lyckas bättre i skolan.
- Jag har låtsats att vara någon jag inte är, för att duga för mina föräldrar.
- Jag har låtsats att vara någon jag inte är, för att duga för mina syskon.
- Jag har låtsats att vara någon jag inte är, för att duga för mina klasskamrater.
- Jag har känt mig trygg hemma.
- Med min mamma kan jag prata om nästan allt.
- Med min pappa kan jag prata om nästan allt.
- Med mitt syskon kan jag prata om nästan allt.
- Med mina kompisar kan jag prata om nästan allt.
- Min mamma och pappa ska alltid bestämma över allt.
- Mina föräldrar är skilda och det tycker jag är bra.
- Jag måste alltid vara hemma tidigare än alla andra.
- Mina föräldrar bryr sig inte så mycket om mig.
- Mina föräldrar är skilda och jag gillar deras nya.
- Mina föräldrar kan ge mig bra råd.
- Jag blir irriterad då mina föräldrar ger mig råd.

- Mina föräldrar bråkar mycket.
- När jag var mindre trodde jag att det var mitt fel att de bråkade.
- Mina föräldrar ställer upp för mig.

1. Det här tycker jag är bra med min uppväxt:

---

---

---

---

2. Det här är jag inte nöjd med kring min uppväxt:

---

---

---

---

3. Det här skulle jag velat ändra på kring min uppväxt:

---

---

---

---

---

## Vad bestämmer jag?

Rangordna från 1-4 det du tycker är viktigast att bestämma själv.  
1 för det som är allra viktigast och 4 för det som är minst viktigt.

- \_\_\_\_\_ Vilken frisyra jag har.
- \_\_\_\_\_ Vilka kläder jag har.
- \_\_\_\_\_ Vilka skor jag har.
- \_\_\_\_\_ Hur ofta jag duschar/tvättar håret.

Rangordna från 1-4.

- \_\_\_\_\_ Var jag bor.
- \_\_\_\_\_ Vad jag har för saker i mitt rum.
- \_\_\_\_\_ Vad jag äter.
- \_\_\_\_\_ När dörren till mitt rum ska vara stängd.

Rangordna från 1-4.

- \_\_\_\_\_ Vilka kompisar jag umgås med.
- \_\_\_\_\_ När jag får träffa kompisar.
- \_\_\_\_\_ Vad jag gör med mina kompisar
- \_\_\_\_\_ Att sova över hos någon kompis.

Rangordna från 1-4.

- \_\_\_\_\_ Hur länge jag sover på morgonen.
- \_\_\_\_\_ När jag går och lägger mig.
- \_\_\_\_\_ När jag ska komma hem på kvällen.
- \_\_\_\_\_ Vad jag gör på mitt rum.

Rangordna från 1-4.

- \_\_\_\_\_ Vilket TV-program jag tittar på.
- \_\_\_\_\_ Hur länge jag får titta på TV.
- \_\_\_\_\_ Vad jag gör vid datorn.
- \_\_\_\_\_ Hur länge jag får sitta vid datorn.

Rangordna från 1-4.

- \_\_\_\_\_ Vad jag äter.
- \_\_\_\_\_ Vilken tid jag äter.
- \_\_\_\_\_ Hur mycket jag äter.
- \_\_\_\_\_ Med vem jag äter.

Rangordna från 1-4.

- \_\_\_\_\_ Vem jag är kär i.
- \_\_\_\_\_ När jag får träffa den jag är kär i.
- \_\_\_\_\_ Vad jag gör med den jag är kär i
- \_\_\_\_\_ Att sova över hos den jag är kär i.

# Heta stolen

Deltagarna sitter i en ring på stolar, en stol är tom. Samtalsledaren, sätter sig lite utanför ringen och har till uppgift att läsa upp olika påståenden, ett i taget. Den som håller med reser sig och byter stol. Den som sitter kvar håller **inte** med.

## Påstående

- Alla föds med samma självförtroende.
- Alla människor föds goda.
- Alla är missnöjda med något i sitt utseende.
- Att ha pengar ger större självförtroende.
- Att klara sig själv ger bra självförtroende.
- Att vara duktig i skolan ger alltid bra självförtroende.
- Om tio år bor jag ensam med min katt.
- Om tio år bor jag i gruppboende.
- Om tio år bor jag i någon annan stad än där jag bor nu.
- Om tio år bor jag själv men mamma hjälper till med tvätten och att handla.
- Om tio år bor jag tillsammans med min kompis.
- Om tio år bor jag tillsammans med min tjej/kille.
- De flesta 14-åringarna har kysst någon.
- De flesta 15-åringarna har en partner.
- De flesta killar som är 16 år haft sex.
- De flesta killar gillar självständiga tjejer.
- De flesta tjejer gillar självständiga killar.
- De flesta tjejer som är 15 år har haft sex.
- De flesta ungdomar dricker på fester.
- Det finns människor som aldrig har sex.
- Det pratas för mycket om sex.
- Det är för mycket sex på TV.
- Det är ok för en 15-åring att ha sex med en 30-åring.
- Det är skillnad på puss och kyss.
- De som pratar mycket har bra självförtroende.
- Det finns vuxna som mobbar barn/ungdomar.
- Det är jobbigt när andra sitter och pussas när man är med dem.

- Det är krångligt att läsa tidtabeller.
- Det är ovanligt med killar som slår tjejer.
- Det är roligt att läsa böcker.
- Det är roligt att titta på fotboll.
- Det är skönt att vara ensam ibland.
- Det är viktigare hur man är än hur man ser ut.
- En kille som ligger med många tjejer är cool.
- En tjej som ligger med många killar är en hora.
- Ensamhet ger alltid dåligt självförtroende.
- Första gången killar har sex är det med någon de är ihop med.
- Föräldrar bör ha rätt att örfila sina barn.
- Föräldrar är bra på att ge bra självförtroende.
- Glass är godare än godis.
- Om tio år går jag på folkhögskola.
- Går man i Särskolan blir man ofta behandlad som ett barn.
- Går man i Särskolan blir man retad av dem som inte går där.
- Homosexualitet är onaturligt.
- Ibland låtsas jag förstå, fast jag inte gör det.
- Ibland måste man slåss.
- Ibland skäms jag över mina klasskamrater.
- Jag har svårt att komma ihåg det jag precis har lärt mig.
- Jag kommer ofta för sent.
- Jag kommer ofta långt innan tiden jag ska träffa någon.
- Jag tror att min mamma och pappa har sex.
- Jag tror att min mormor och morfar har sex.
- Jag vill fortsätta plugga efter gymnasiet.
- Killar har större självförtroende än tjejer.
- Killar löper större risk att åka på stryk än tjejer.
- Killar måste alltid ta initiativet om en kille och tjej ska träffas.
- Killar måste kunna vara tuffa.
- Killar som slåss får dåligt rykte.
- Killar som slåss får respekt.

- Killar är barnsligare än tjejer.
- Killar är mer intresserade än tjejer av sex.
- Killar är starkare än tjejer.
- Kläder kan ge självförtroende.
- Lärare är ofta rädda för mobbare.
- Man får bättre självförtroende om man dricker alkohol.
- Man kan bli kär fler gånger.
- Man kan få riktiga vänner på nätet.
- Man kan förbättra sitt självförtroende.
- Man kan vara för självständig.
- Man kan vara kär i flera personer samtidigt.
- Man måste få beröm för att få bra självförtroende.
- Mobbare borde tvingas byta skola.
- Mobbning ska polisanmälas.
- Många tjejer beundrar killar som kan slåss.
- När andra skrattar brukar jag skratta med, även när jag inte förstår.
- När jag handlar blir jag osäker hur mycket pengarna räcker till.
- Om ens kille/tjej slår en – ska man göra slut direkt.
- Om tio år har jag den snyggaste bilen i stan.
- Om tio år har jag det bra.
- Om tio år har jag eget företag.
- Om tio år har jag flyttat hemifrån.
- Om tio år har jag körkort.
- Om tio år har jag slutat äta godis.
- Om tio år har jag vunnit en miljon på Lotto och gör bara roliga saker.
- Om tio år är jag arbetslös.
- Om tio år är jag dokusåpa-kändis.
- Om tio år är jag gift och har barn.
- Om tio år jobbar jag i en affär när de behöver extrahjälp.
- Om tio år jobbar jag med djur.
- Om tio år jobbar jag på dagis.
- Om tio år jobbar jag på en daglig verksamhet.

- På chatten frågas det ofta om sex.
- Sexualundervisningen i skolan är bra.
- Sex är bara till för att skaffa barn.
- Sex är lika med samlag.
- Självförtroendet kan växla från dag till dag.
- Skolan är bra på att stoppa mobbning.
- Textremsan på TV/film byts för fort.
- Tjejer måste vara bättre än killar på en sak för att de ska anses vara bra.
- Tjejer och killar mobbar på samma sätt.
- Tjejer pratar mer om känslor än killar.
- Tjejer pratar mer än killar.
- Tjejer som slåss får respekt.
- Tjejer är lika intresserade av sex som killar.
- Tjejer är mer intresserade av kläder än vad killar är.
- Tjejer är mer utsatta än killar.
- Tonåringar har bättre självförtroende än barn.
- Utseendet är viktigt för att man ska bli kär i någon.
- Våld föder våld.
- Våldet ökar bland ungdomar.

Ett flertal av påståendena ovan är hämtade från "Bella – Grus o Glitter 2" av K. Byréus och K. Snickars.

# Värderingsövningar

Syftet med värderingsövningar är att ge alla möjlighet att bearbeta sina attityder och värderingar genom att "ta ställning" till olika frågeställningar. I "Bella, grus och glitter 2 för tjejgrupper" av Katrin Byréus sammanfattas värderingsövningar så här: "tänka efter och ta ställning, uttrycka sina åsikter, motivera sina ståndpunkter, bli lyssnade på och lyssna på andra, reflektera och bearbeta attityder".

Mer om värderingsövningar och forumspel finns att läsa i (finns även i litteraturlistan):

**Steget**, Katrin Byréus-Hagen, Eric Horning, Gösta Skoglund, Jörgen Svedbom/Folkhälsoinstitutet

**Bella, Grus och Glitter 2 för tjejgrupper**, Katrin Byréus/KSAN

**Risken finns**, Katrin Byréus & Kjell Snickars/Folkhälsoinstitutet

**Röda tråden**, LAFA (Landstinget förebygger aids)

## Kort presentation av sex värderingsövningar

**Heta stolen:** Deltagarna sitter i en ring på stolar, en stol är tom. Samtalsledaren, sätter sig lite utanför ringen och har till uppgift att läsa upp olika påståenden, ett i taget. Den som håller med reser sig och byter stol. Den som sitter kvar håller **inte** med.

**Fyra hörn-övning:** Utgå från en frågeställning/ett dilemma. Beskriv! Samtalsledaren ger tre "svar" som finns representerade i tre av rummets fyra hörn. Det fjärde hörnet har inget givet "svar" utan där får deltagarna själva finna en lösning "öppet hörn". När samtliga svar är presenterade ska deltagarna välja det hörn som bäst stämmer överens med den åsikt man har just nu.

**Stå på linjen:** Lägg ut lappar med siffror ex. 1-6 på golvet i en lång rad. Presenterar påståendet, så får var och en fundera en stund och sen ställa sig på den siffra på skalan som bäst stämmer med deras egen ståndpunkt.

**Listning:** Deltagarna får en fråga/dilemma där svaren kan vara många och de listas ned.

**Forumspel:** Ta upp ett aktuellt problem/dilemma. Spela upp det (kort) "Spelet" ska sluta i något "elände": STOPP "hur kunde det ha gjorts istället"? Spelet kan börja om och då får någon annan som vill spela en ny tolkning av problemet. Fler in hopp! En praktisk rollspelsmetod, som innehåller värderingsövningar och forumteater. Ger deltagarna en möjlighet att träna sig inför verkligheten.

**Debatt-TV:** Utgå från dagens tema och gör en debatt om ämnet, "härma" en "riktig" TV-debatt. Ledaren grupperar in ungdomarna i olika grupper ex; för, emot särskolan och "någon neutral person, som är insatt i ämnet" ex. "regeringens utsände". För ändamålet behövs också en "filmare och en programledare". Ett viktigt inslag är också reklamavbrott!

**Tänka på att förmedla före varje värderingsövning att det inte finns något rätt eller fel, det finns inget facit. Det handlar om åsikter/attityder jag har idag.**

# Litteratur

## **Bella – Grus och Glitter 2, K. Byréus**

Folkhälsoinstitutet, 2001

Gruppmaterial för tjejgrupper. En bra introduktion för att börja arbeta med värderingsövningar. Tolv teman.

## **Bryt!**

RFSL, 2006, [www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se)

Ett metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet.

## **Dilemmafrågor för barn och ungdomar**

Argumenta, 2001, [www.argument.se](http://www.argument.se)

Relationer, skolan, mitt och ditt, konflikter, föräldrar, sanning och lögn, lag och rätt.

## **Du har huvudrollen i ditt liv**

Liber, 2001, [www.liber.se](http://www.liber.se)

Om forumspel som pedagogisk metod för frigörelse och förändring.

## **Här finns en jag gillar!**

Lafa, 1999, [www.lafa.nu](http://www.lafa.nu)

Intervjuer och material för att prata om kärlek och sex med ungdomar.

## **Kullagret samt Kulsprutan**

Argumenta, 1997, [www.argument.se](http://www.argument.se)

Lekar för alla åldrar. Många bra lekar och övningar i båda dessa böcker.

## **Leka lätt**

Ekelunds, 2005, [www.ekelunds.se](http://www.ekelunds.se)

Rörelselekar för grupper, bra lekar och övningar för att skapa möjligheter till ett gynnsamt klimat.

## **Livsviktigt**

Ekelunds, 2003, [www.ekelunds.se](http://www.ekelunds.se)

Omfattande material för social och emotionell träning.

## **Risken finns – ett material för killgrupper, K. Byréus & K. Snickars**

Folkhälsoinstitutet, 1998

Riktat sig till åldrarna 13-19 år.

## **Röda tråden**

Lafa, 2006 [www.lafa.nu](http://www.lafa.nu)

Metodhandbok i sexualitet och samlevnad från LAFA. Materialet uppdateras regelbundet och har man köpt handboken får man nytt material kontinuerligt.

## **Schyst – ett sätt att vara**

Argument, 1999, [www.argument.se](http://www.argument.se)

Etikmaterial för tonåringar. Innehåller två videofilmer med korta scener hämtade ur vardagslivet. Till filmerna finns ett studiematerial.

### **Steget**

Folkhälsoinstitutet, 1998

Arbetsmaterial om hälsa, samlevnad och droger för åk. 7-9.

### **Ta chansen – livskunskap för killar**, K. Byréus & K. Snickars

Gleerups, 2005, [www.gleerups.se](http://www.gleerups.se)

Inga särskilda åldrar. Praktiska och verksamma metoder.

### **Vi – en metodbok om samlevnad**

Malmö stad, 2004,

Övningar främst för skolan men som går att använda även i samtalsgrupper.

<http://www.malmo.se/miljohalsa/folkhalsa/sexuellhalsa/informationsmaterial/bestallavihjartestunder.4.3ef2c67610dc10f3d1780001296.html>

### **Våga ta ställning**

Argumenta, 2008, [www.argument.se](http://www.argument.se)

Värderingsövningar för åldrarna 9 till 14 år. Många förslag på övningar.

### **Var sitter känslorna?**

Malmö stad, 2008,

[www.malmo.se/miljohalsa/folkhalsa/sexuellhalsa/informationsmaterial/bestallavihjartestunder.4.3ef2c67610dc10f3d1780001296.html](http://www.malmo.se/miljohalsa/folkhalsa/sexuellhalsa/informationsmaterial/bestallavihjartestunder.4.3ef2c67610dc10f3d1780001296.html)

Sex och samlevnad för gymnasieskolan.

## Film och TV

Det kan vara bra att visa film som en inledning eller ett förtydligande av ett tema. Det blir roligare med film och man kan smyga in samtalsämnen i diskussionen efteråt. Den som till exempel inte vill berätta om sin egen erfarenhet av mobbing, kan delta i diskussionen genom att prata om hur den mobbade tjejen på filmen hade kunnat göra annorlunda.

Biofilmerna kan visas i kortare avsnitt på 15-30 min. Anteckna under visningen frågor som kan tas upp direkt efteråt, frågor som är aktuella för just den här gruppen. Har någon en fråga kan man pausa filmen och ta frågan omgående. Genom att visa avsnitt ur en långfilm ger man en röd tråd åt innehållet i ett tema som kanske löper under flera gånger. Det är bra att tillsammans återberätta handlingen i senaste avsnittet, inte bara för dem som missat.

### **Ska jag på nu?**

RFSU 13 min

En tecknad film om säkert sex med en kondom i huvudrollen.

### **Man tar en tant**

RFSU 19 min

Tecknad film om kärlek och hur det blir barn. Mycket instruktiv och lätt att förstå. Innehåller även ett avsnitt om övergrepp som tas på ett bra sätt. Ordet "knulla" används flitigt.

### **SEX – en bruksanvisning för unga**

Filmo Telenor Vision Intermedia AB 18 min

Visar instruktivt kring sex och samliv. Lite vågad men rolig och bra.

### **RAMP-filmer finns på [www.ur.se/ramp](http://www.ur.se/ramp)**

#### **RAMP – om killar, sex och kärlek**

TV-program från UR 30 min

Diskussion om porr. Samtal mellan killar om sexdebuten. Hur får man kontakt med tjejer? Besök hos snoppdoktor. Vissa avsnitt är för långa och delvis ointressanta.

#### **RAMP – om tjejer, sex och lust**

TV-program från UR 30 min

Om onani och orgasm (både tjejer och killars). Om porrfilm för tjejer som gillar tjejer. Är killar kåtare än tjejer? Hur får man vara som tjej utan att kallas hora?

#### **RAMP – om sex, kärlek och relationer**

TV-program från UR 30 min

Tjejer och killars fördomar om varandra. Kan man prata med sina föräldrar om sex? Kärlek via Internet. Hur vet man att man är ihop på "riktigt"?

#### **RAMP – om mobbing**

TV-program från UR 30 min

Tre avsnitt på 30 min vardera om: Vad är mobbing och vad är skitsnack? Vem mobbar? Hur stoppas mobbing? Ungdomspanel, expertsvar och filmade exempel. En del starka spelscener som väcker känslor. Se till att ha gott om tid kvar till efterprat. Bra program.

## **Linas kvällsbok**

SF

1 h 27 min

Första kärleken, puberteten, sexualitet och vänskap. Bra film som man kan dela upp i flera avsnitt. Samlagsscener. Tar upp preventivmedel och graviditetstest.

## **Sandor/slash/Ida**

Sandrew- Metronome

1 h 33 min

Om kontakter på Internet. Att våga ha sin egen stil och personlighet.

## **Hip-Hip hora**

Sandrew-Metronome

1 h 26 min

Första kärleken, första fyllan, vänskap och svek. Många scener att diskutera.

## **Sanning och konsekvens**

Sandrews-Metronome

1 h 20 min

Kan med fördel delas upp i flera avsnitt då den tar upp så många olika frågor. Kan vara svår att hänga med i om man inte sammanfattar och ställer kontrollfrågor. Om vänskap och lögn. Förälskelse. Föräldrar. En del starka scener med mobbing.

## **Love Boogie**

BRIS / Rädda barnen

1 h

Tar upp frågor kring sex, relationer, förebilder och identitet. Många skolor visar den på högstadiet. Kan delas upp i fyra delar.Handledning ingår.

## **Klickers**

Grunden media

40 min

Ett filmprojekt av och med vuxna med intellektuella funktionshinder. En film om lust och längtan, om allas rätt att älska. Tar upp många stora frågor på väldigt kort tid, t ex barn o familj, självmordstankar mm. Lite rörig.

## **Schyst – ett sätt att vara**

Argument förlag

1 h 20 min

Består av ca 60 filmade situationer till exempel mobbing, familj, kompisar. Finns även en handledning. Filmsnuttarna lämpar sig för diskussion. Väldigt korta, kan därför behöva introduceras muntligt och kanske även tas om.

## **Ninja-koll**

FUB, [www.fub.se](http://www.fub.se)

35 min

Ett läromedel riktat direkt till elever i tonåren som har en lindrig eller måttlig utvecklingsstörning. Passar också bra till föräldrar, syskon och andra som vill lära sig om funktionsnedsättningen. Lärarhandledning medföljer.

## **Festmetoden**

Alkoholkommittén, [www.festmetoden.se](http://www.festmetoden.se)

30 min

Finns gratis på nätet men kan också beställas. Fakta och humor varvat i ett skruvat tempo. Lanserar ”varannan vatten” och att hitta sin egen festmetod.