

Ett metodmaterial från Kvinnors Nätverk
om asylsökande tjejers och kvinnors rättigheter

VÅRA RÄTTIGHETER



Välkommen

Våra rättigheter är ett metodmaterial för att stärka asylsökande tjejers och kvinnors rättigheter, och det har kommit till på initiativ av målgruppen.

Arbetet började med att flera tjejer vände sig till oss. De bar med sig starka vittnesmål om sin tillvaro på flyktingförläggningar runt om i Sverige. Berättelserna kunde handla om att de inte får tillgång till sina rättigheter, om rädsla för män på samma boende, att det var placerat där inga kommunikationer nådde eller att de blivit begränsade till sina rum.

Problemet var mer utbrett än vi först trott, och för att stärka tjejerna och att se till att myndigheterna förstår dem bättre och får insyn i deras situation har vi skapat detta metodmaterial. Från tjejerna kom idén att i denna skrift vända oss till just dem och de vuxna som dagligen möter dem.

Tillsammans har vi genom intervjuer, gruppsamtal, övningar och ihop med yrkesverksamma tagit fram både viktiga historier och viktig kunskap. Nu håller du resultatet i din hand. Metodmaterialet hoppas jag ska fungera som vägledning till dig som boendepersonal, lärare, handledare eller som annan vuxen som möter asylsökande flickor och kvinnor.

Jag är övertygad att om vi inte öppnar ögonen nu och försöker förändra de problem som många nyanlända tjejer möter kan det få katastrofala följder. Vi på Kvinnors Nätverk och samtliga tjejer som deltagit i att ta fram metodmaterialet är övertygade om att systemet går att påverka. Vi välkomnar alla att med oss kämpa för allas lika värde och att stärka kvinnors rättigheter.

Leila Qaraee, Ordförande Kvinnors Nätverk

Kvinnors Nätverk är en ideell organisation och kvinnojour. Vi driver Linnamottagningen som är en stödverksamhet med skyddade boenden för unga drabbade av hedersrelaterat förtryck och våld. Läs mer på kvinnonet.net.

INNEHÅLL

Kroppen 4-27

Dina rättigheter 28-47

Hedersförtryck 48-62

Sex och graviditet 63-80

Framtid 81-91

Så här funkar det:

Varje avsnitt är indelat i tre delar.

- Den första är en intervju med en ung tjej som pratar om sina erfarenheter av ämnet.
- Den andra delen innehåller en instruktionstext, avsedd för att ge dig som leder övningarna större kunskap och stöd. Varken intervjun eller instruktionstexten innehåller något "hemligt", utan kan användas ihop med deltagarna om kursledaren hjälper till.
- Den tredje delen i varje avsnitt är en workshop som innehåller övningar, både text- och bildbaserade. Utgå gärna från bilderna som bifogas när du genomför övningarna.

Avsnitten kan skrivas ut och användas separat, eller i en svit. Dock rekommenderas att du genomför avsnittet "Kroppen" innan du börjar med "Sex och graviditet". Anpassa också övningar efter gruppens språkkunskaper.

KROPPEN

Det här avsnittet berör kroppen, och områdena pubertet, mens och mensskydd, underliv, slidkrans och könsstympning.

Inled övningarna med en presentationsrunda av deltagarna och en tydlig presentation av kursledare samt kursens innehåll och mål. Anpassa övningarna efter språkkunskaper och kom ihåg att frågorna kan vara känsliga.

Du som kursledare bör också läsa intervjun med Susan i inledningen, samt instruktionstexten, som ger bakgrund till området och till målgruppens förutsättningar.

Bilderna som hör till detta kapitel är tänkta att förtydliga temat och skapa diskussion. Skriv ut dem och använd när du genomför övningarna.

Inför övningarna, informera alla deltagare följande:

- Respektera vad andra tycker.
- Allt som sägs i rummet stannar i rummet.

Susan: "Viktigast att veta var hur ett barn blir till"

Susan ler, ja nästan fnittrar till när vi frågar henne om mens. Hon rodnar litegrann också men medger ganska snabbt att hon visste mycket lite om kvinnokroppen innan hon kom till Sverige.

– Jag hade bara snappat upp lite här och där när min mamma satt och pratade med sina vänner om blödningar, berättar hon.

Susan kom till Sverige i februari 2016 från Afghanistan, via Iran, tillsammans med sin tvillingsyster Darya. Deras mor och lillebror hade anlänt veckan innan och snart återförenades hela familjen på ett hotellboende för asylsökande.

Det hon visste om kvinnokroppen var begränsat till fragment hon fått höra av privata samtal kvinnliga släktingar emellan.



"Blev rädd för färgen"

– De brukade klaga på att det gjorde ont att ha mens och hur jobbigt det var, berättar Susan och trycker svepande på sin mage för att illustrera var hon då förstod att det kunde smärta vid mensvärk.

I 14-årsåldern fick hon själv mens för första gången.

– Jag blev rädd för färgen. Den var inte alls röd utan mer

som brun, minns Susan kisande med ögonen i blocket som hon sitter och kluddar i under samtalet.

Hon berättade vad som hänt för sin mor som i tyst samförstånd försåg henne med jättelika bindor. Därför blir Susan chockad när vi visar upp tamponger i olika storlekar samt en menskopp i elastisk plast. Hon tittar frågande på koppen och vill veta hur den placeras in.

Kom efter brodern

Susans storebror hade varit i Sverige fem år innan resten av familjen tog sig hit.

– Men det var först när jag själv kom fram som jag förstod hur tjejer har det här i Sverige. Jag hade ingen aning om det när vi bestämde oss för att ta oss hit.

Susan berättar att hon inte kan peka ut på kartan var hennes födelseort ligger. Men en sak vet hon: hur livet är för tjejer i Afghanistan.

– Ingen tjej är fri. Familjen bestämmer över hennes liv. Hon ska vara hemma, laga mat, be och ta hand om familjen. Hon ska vara lugn och snäll.

Det är inte ovanligt att flickorna i familjen vägras skolgång.

– Det är i skolan i Sverige jag har lärt mig allt. Det viktigaste jag lärt mig om kvinnokroppen är hur ett barn blir till, säger Susan.

För kursledaren:

Instruktioner och fördjupning

Susans berättelse är inte unik. Kvinnokroppen är i många av de länder de asylsökande kommer ifrån föremål för många myter och mycket symbolism.

Många som vi möter saknar riktig kunskap om hur och varför kvinnokroppen fungerar som den gör, samt att varje del av den har sin funktion och sitt syfte och att kroppsdelarna fungerar i symbios med varandra.

Susans berättelse vittnar tydligt om de kunskapsluckor som finns kring den egna kroppen, särskilt de delar som berör underlivet. Underlivet är, i brist på bättre ord, minerad mark i de samhällen de asylsökande tjejerna vi träffar har flytt ifrån. Där finns givetvis undantag från regeln.

Tips och råd inför övningar

Följande avsnitt vänder sig till dig som håller i en workshop. Det innehåller både fakta och råd som syftar till att förbereda dig på de frågor som kan dyka upp under och efter avslutade övningar.

Som kursledare är det av vikt att gå fram pedagogiskt samt att inte värdera ämnet med negativt laddade ord. Gör man det kan det vara bra att ge exempel på varför vissa kan tycka att till exempel mensen är besvärlig, så som att man kan få mensvärk och PMS.

Hos många av tjejerna vi möter är mensblodet djupt rotat som något äckligt. De har oftast levt i mycket religiösa samhällen. Inom islam, den religion många av de tjejer vi intervjuat vuxit upp i, ses mensen som oren.

Under mensperioden är kvinnan begränsad i många muslimska samhällen. När hon blöder anses hon smutsig och är därför förbjuden att be eller att ha sexuell umgänge. Kan man utmana denna föreställning med frågor är det väldigt

positivt. Varför är blod ur ett sår inte äckligt men blod från slidan är det? Det är viktigt att låta mensen ha sitt fackmässiga namn, eftersom en del tjejer har vuxit upp med att kvinnorna runt omkring henne talat om den i symboler och negativt laddade ord. Om de ens talat om den. I Susans fall får vi veta att ingen har talat med henne om det.

Så pratar du om puberteten

En bra ingång när du håller workshop kan vara att på ett intresseväckande sätt tala om puberteten. Poängtera dess avgörande betydelse för kroppen och förklara att det är en tid då barnets kropp genomgår viktiga förändringar för att bli redo att bli vuxen. Puberteten styr man själv inte över, utan det är hormonerna som växer till liv. Dessa fungerar lite som växellådan på en bil.

Hos människan styr hormoner viktiga funktioner så som sömnen, blodtrycket och andelen vatten man har i kroppen. När puberteten sätter igång är genetiskt och kan därför inträffa olika hos alla. Vanligtvis börjar den i 8-13-årsåldern hos tjejer. För killar sker det i 11-13-årsåldern. Puberteten pågår i mellan 5-6 år.

Det är normalt med alla förändringar. Det kan kännas obekvämt. Och det är okej att känna så.

Så pratar du om underliv

För kursledaren är det viktigt att illustrera underlivet med pedagogiska bilder, för att göra det tydligt att där endast finns tre öppningar: för urin, för avföring samt för mensblod. En övning som är värdefull är den med glaset (se sidan 24).

Kroppsliga förändringar

De första fysiska förändringarna hos tjejer är att bröstet växer, hyn blir fetare och därför drabbas av finnar och pormaskar, att man får hår på nya ställen på kroppen så som ben, armar och runt könsorganet, samt att man får mer underhudsfett som gör att höfterna och magen blir större. Man får

även flytningar i underlivet vilket håller slidan frisk, fuktig och fri från bakterier. Hormonerna gör också att äggstockarna börjar producera ägg. Det innebär att den unga kvinnan kan bli gravid. När mensen kommer är individuellt. Ju tidigare puberteten inträffat desto tidigare får man mens.

När en flicka är nyfödd har hon cirka 400 000 ägg i äggstockarna. I puberteten vid könsmognad släpps det första ägget från äggstockarna. Det tar vägen förbi äggledaren till livmodern. Innan ägget når livmodern kan det bli befruktat av spermier. Om det inte sker kommer ägget leva kvar i slidan i cirka ett dygn efter ägglossningen. Det är alltså under ägglossningen mittemellan mens som befruktning är möjlig.

Livmoder och ägglossning

Låt gärna tjejerna peka på sig själva där de tror att livmodern finns. De kommer troligen peka på sitt blygdben. Berätta då att inuti magen, strax ovanför det benet, där ligger urinblåsan och bakom finns livmodern. Om det uppstår fniss när tjejerna känner på sina kroppar kan man diskutera varför det känns pinsamt eller konstigt.

När en tjej har ägglossning är slemhinnan i livmodern som tjockast, för att kunna ta emot ett ägg. Det kan då vara bra att poängtera hur kondomer hindrar spermier från att komma in och att den kvinna som äter p-piller inte har ägglossning, men mens (livmoderväggen som blöder ut). Skillnaden mellan mens och ägglossning är en viktig grund för att förstå sin sexualitet och preventivmedlens funktioner. Poängtera gärna att livmodern är en muskel, och det är när muskeln får "träningssvärk" som värken uppstår.

Mensskydd och slidkrans

När det gäller mensskydd finns det alternativ till bindor, som ju kan vara obekväma när man är aktiv eller vill bada. Vissa är rädda för tampongen och få har hört talas om den relativt nya menskoppen.

Hos vissa finns en felaktig föreställning om att "mödomsh-

innan” spricker om man har tampong. Mödomshinnan är en myt. Vad som avses är ofta slidkransen. Den sitter en till ett par centimeter innanför slidans mynning men inte djupt in i slidan. Den består av slemhinneveck som kan vara antingen ganska glesa eller tätt ihopveckade. Färg och form ser olika ut hos olika individer. Men slidkransen är oftast tänjbar och elastisk. Hos vissa kan den se ut som en pusselbit, hos andra kanske som ett blomblad eller formad som en nejlika eller en halvmåne. Men där finns ingen hinna som spricker – hur skulle i så fall mensen sippra ut?

För att slå hål på myten en gång för alla, använd övningen med glas och plastfolie.

Könsstympning

Liksom sex och hederskultur kan frågan om könsstympning vara känslig när man talar med den här målgruppen. Bra att ha i åtanke är att de man talar med själva kan vara könsstympade. Närmar man sig ämnet med respekt, kan man få tjejerna att bli trygga i övningen.

Enligt FN-organet UNICEF könsstympas varje år över två miljoner flickor i åldrarna 4-11 år. Det är som ledare viktigt att berätta att hjälp finns att få om man har besvär. Kolla gärna upp närmaste ställe att vända sig till för rekonstruktion eller annan vård innan du genomför övningarna.

Vad är könsstympning? Begreppet betecknar fler olika former av ingrepp. En variant är att delar av blygdläpparna och en bit av klitoris skärs bort. I vissa fall prickas klitoris med ett vasst föremål. Den grävsta formen kallas infibulation. Där skär man bort både de inre-och yttre blygdläpparna och klitoris. Sedan sys huden ihop. Bara en liten öppning lämnas kvar för att mensblod och urin ska komma ut och detta kan leda till svår mensvärk och att det tar lång tid för kvinnan att kissa. Därför kan en operation som vidgar slidöppningen lindra och göra att hon kan kissa. Fråga skolsköterska, mödravårdcentral eller ungdomsmottagning om detta.

Könsstympning kan vara ett sätt att “säkra” att flickan är

oskuld när hon gifter sig. Den används också för att kontrollera kvinnans sexualitet genom att man skär bort klitoris som skänker njutning. Kom ihåg som övningsledare att det går bra att njuta av sex även för den som är omskuren.

Informera även om att könsstympning kan ge två-fyra års fängelse i Sverige. Även undangömmande av information att någon nära en har blivit könsstympad eller att man varit med och förberett ritualen är straffbart.

För vidare läsning om kroppen:

www.youmo.se

www.umo.se

www.rfsu.se

www.f-risk.org/om-kvinnlig-konsstympning

Övning, Kroppen

Pubertet och hormoner

Om övningen:

- Den här övningen syftar till att diskutera och undersöka kunskapsnivån om kroppen och dess utveckling under puberteten.

Förberedelser:

- Skriv ut bilden "Kroppen" (sidan 13).

Visa helkroppsbild bilaga:

- Peka ut hypofysen (en körtel som reglerar hormonproduktion), som sitter nästan i mitten av huvudet.

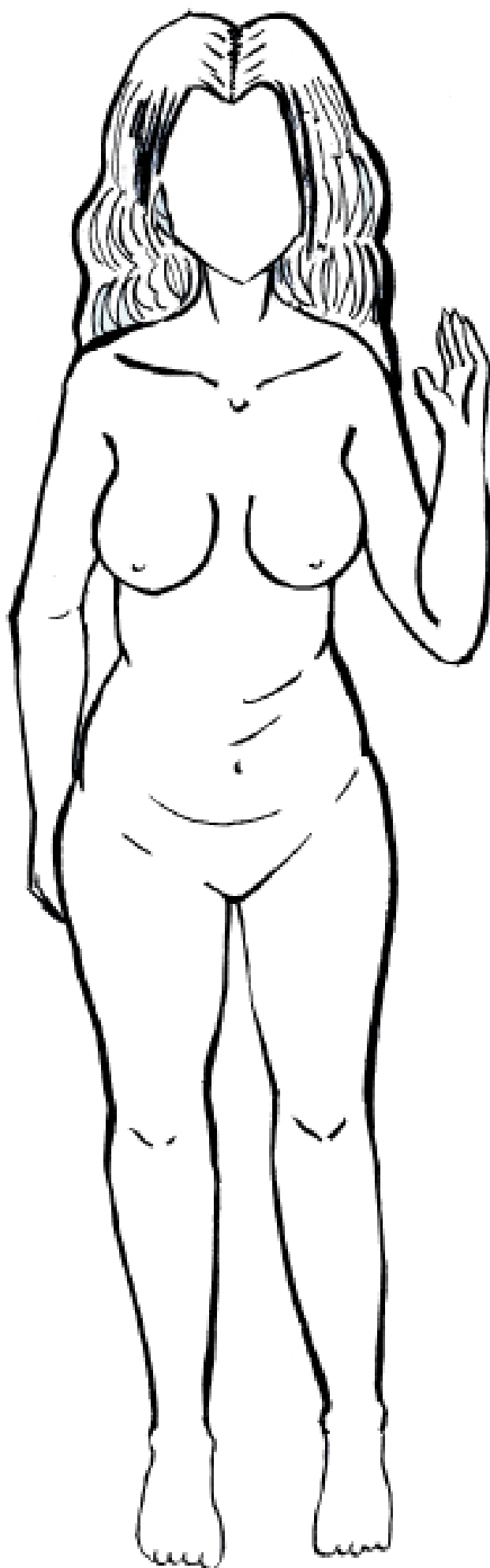
Diskutera:

- Har ni hört talas om hormoner? Vad är det? Vad tror ni att de gör?

Kursledaren berättar:

- Hormoner är ämnen som bildas i kroppen. De styr till exempel sömn och kroppens tillväxt. Hormoner styr farten av könsmognaden som växelspaken i en bil.
- Puberteten sätts igång av hormoner. Det syns tydligast på att kroppen förändras. Det startar vanligtvis i åldrarna 10-13 år men kan också ske tidigare eller senare. Kroppen växer snabbt under den här perioden.
- Det är till stor del ärftligt hur tidigt eller sent man kommer i puberteten men miljön påverkar också, till exempel kostförändringar. I Sverige får flickor mens tidigare nu jämfört med för 100 år sen och man tror att det har att göra med att vi har mera mat och äter mer varierat nu, då Sverige var ett fattigt land för 100 år sen.
- Alla delar i kroppen växer inte samtidigt eller jämnt. Någon del kan växa väldigt fort, till exempel kan fötterna växa jättemycket först och sen växer benen ikapp.

Kroppen



Övning, Kroppen: Pubertet – rita i ett block

Om övningen:

- Även den här övningen syftar till att diskutera och undersöka kunskapsnivån om kroppen och dess utveckling under puberteten.

Diskussion:

- Fråga, vad förändras i kroppen under puberteten?

Använd bilden "Kroppen" i förra övningen och rita in förändringar på papperet. Kursledaren ritar in synliga och osynliga förändringar. Fyll också i de förändringarna som deltagarna själva vet.

- Bröst
- Hår (kön, armhålor, mage, ben, armar)
- Svett
- Flytningar
- Finnar
- Hudbristningar
- Humörsvängningar
- Smärta

Kursledaren berättar:

- Bröstens primära funktion är att mata barn. Det ena bröstet kan börja växa före det andra och bröstet behöver inte vara lika stora. Mjölkörtlar bildas i bröstet och där bildas mjölken till barnet efter förlossningen. Om bröstet är stora eller små beror på hur mycket fettvävnad det finns. Små bröst ammar lika bra som stora.

- Flytningar finns naturligt i slidan, fuktigare slemhinnor under puberteten håller rent och skyddar från infektioner. Om det ändras eller börjar lukta kan det vara tecken på könssjukdom eller svampinfektion. Då ska man uppsöka vård.
- Hår. Alla får mer hår under puberteten, inte bara under armar och kring kön. Övriga hår på kroppen blir grövre och mörkare. Håret har en skyddande funktion, skyddar hud och slemhinnor från smuts och bakterier, från värme och kyla.
- En kvinna får rundare former under könsmognaden, till exempel rundare lår.

Övning, Kroppen: Mens

Om övningen:

- Den här övningen ger praktiska kunskaper om mens.
- Läs instruktionstexten innan övningen utförs.

Förberedelser:

- Skriv ut bilder "Livmoder" och "PMS" på sidorna 17 och 18.

Diskutera utifrån bilderna:

- När fick ni er första mens? • Hur var det för er?

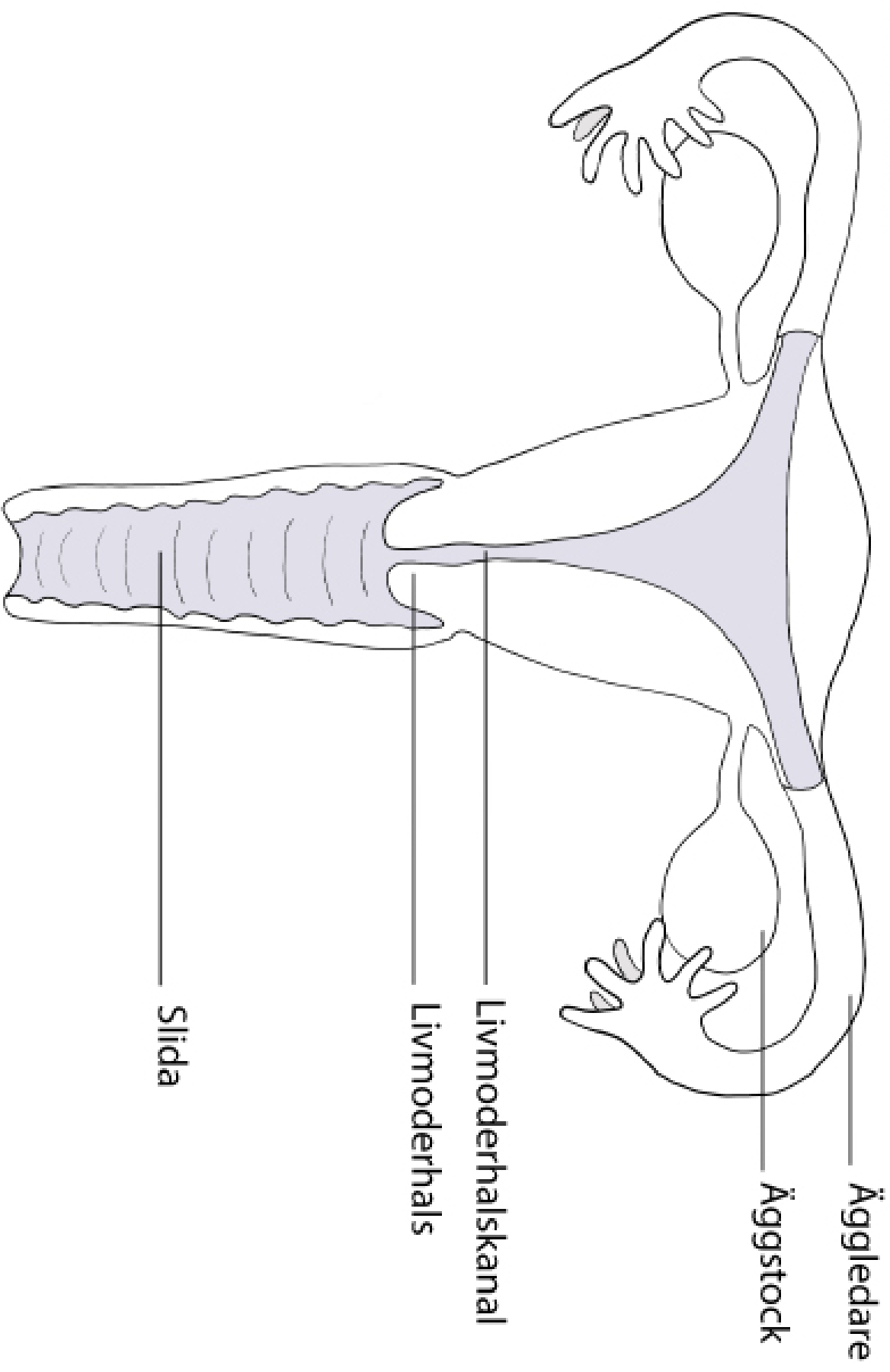
Kursledaren berättar:

- Kvinnor har ägglossning ungefär en gång i månaden. Ett ägg mognar och lossnar från äggstocken, puffas fram genom äggledaren som mynnar ut i livmodern. Samtidigt blir slemhinnan i livmodern tjockare för att kunna ta emot ett befruktat ägg. Om ägget inte blir befruktat stöts det ut tillsammans med slemhinnan och det är det som är mens. Kvinnor slutar oftast få mens i 50-årsåldern.

- Mensen kan utebli eller försenas av olika skäl, till exempel om man är stressad eller äter dåligt eller om man mår dåligt. Det är bra att undersöka sig på ungdomsmottagning eller vårdcentral om det händer och man inte vet varför. Även blödningsen kan variera i storlek, vissa blöder lite och andra mycket. Vissa tjejer blir påverkade psykiskt pga hormonerna under mens, och kanske blir ledsnare eller argare, medan andra inte känner någon skillnad psykiskt. Vissa har även ont medan andra inte har det. Samtidigt blir många kvinnor gladare under ägglossning.

- Flytning är slidans sätt att tvätta sig själv och skydda sig mot bakterier. Det gör inte underlivet smutsigt. Flytningen är syrlig: en glad slida är en sur slida! Det räcker med vatten för att tvätta slidan, men spola inte rakt upp i den. Slidans slemhinna är känslig. Tvättar man bort flytningen kan man få svampinfektion som kliar och irriterar slidan.

Livmoder



PMS



Övning, Kroppen: Mensskydd

Om övningen:

- Den här övningen ger praktiska kunskaper om de olika mensskydd som finns. Läs gärna instruktionstexten innan övningen utförs.

Förberedelser:

- Skriv ut bilden "Mensskydd" på sidan 20.

Beskriv vad som finns på bilden och fråga vad deltagarna vet om innehållet.

Kursledaren berättar.

- Det finns olika sorters mensskydd, bindor, tamponger och menskopp. Bindor används i trosan, medan menskopp och tampong förs in i slidan. Tampongen suger upp blodet och slängs efteråt. Menskoppen töms några gånger om dagen och rengörs. Den kan användas många gånger.

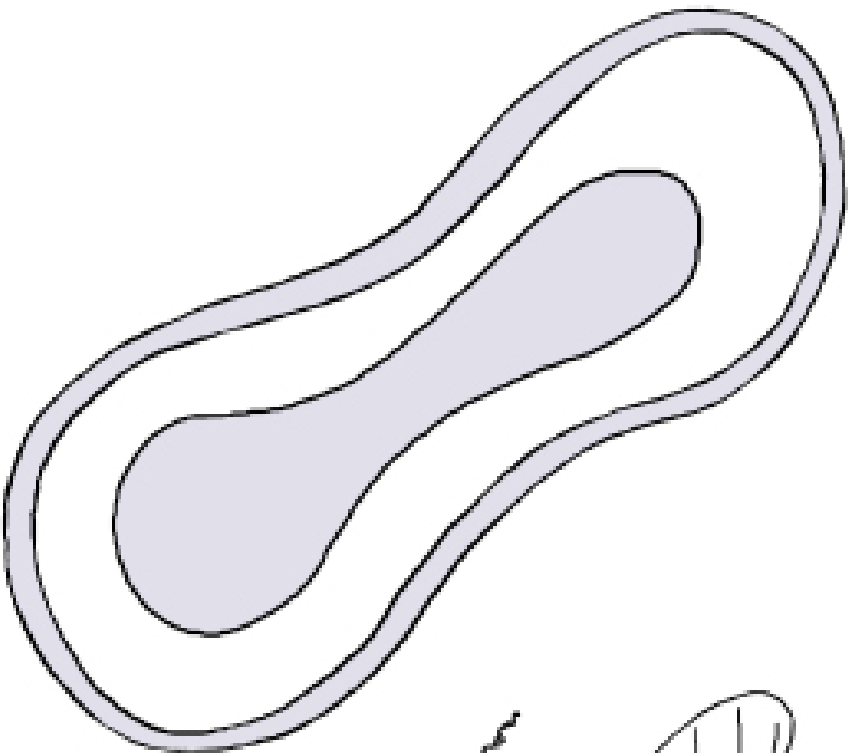
Det kan ta lite tid innan alla vågar använda tampong. Påpeka gärna att den inte "försvinner i kroppen" när den satts in och om man inte sätter in den ordentligt så skaver den. Slidan har ett slut, och det nås om man för in ett finger och sätter sig på huk. Då känns livmodertappen lite som en nästipp. Tampongen är lättast att använda de dagar då man blöder som mest.

Diskussion:

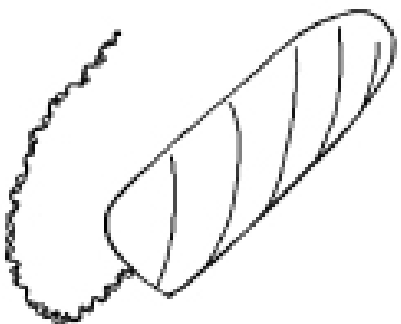
- Det finns en hel del myter kring mens, som att det till exempel är orent. Har kursdeltagarna fått höra något om vad man kan och inte kan göra när man har mens?

Mensskydd

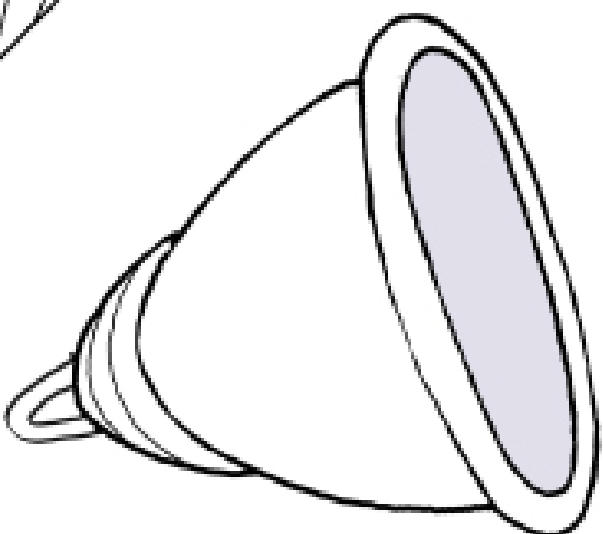
Trosskydd



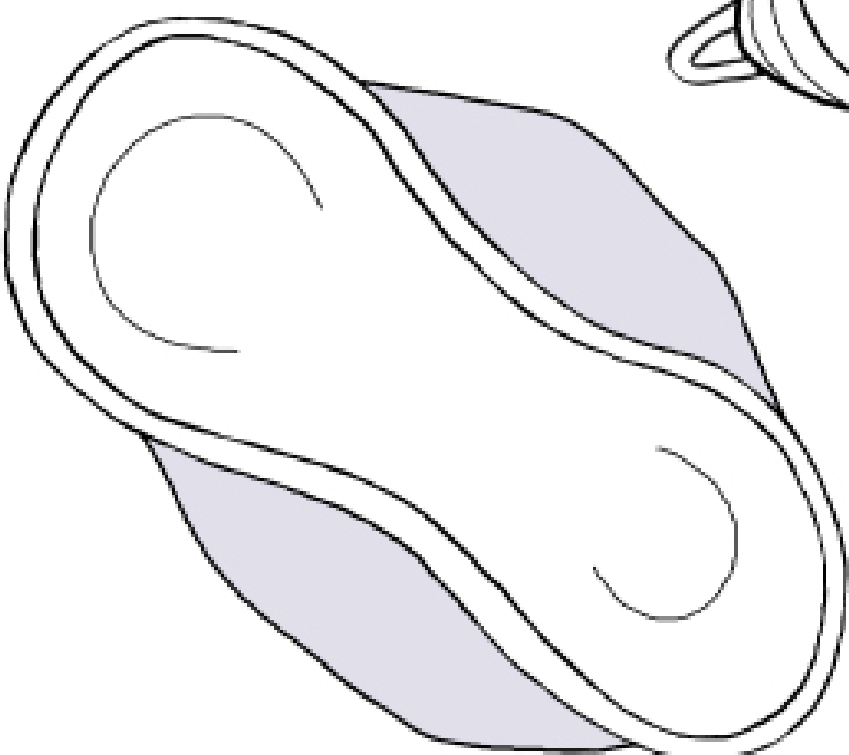
Tampong



Menskopp



Binda



Övning, Kroppen: Underlivet

Om övningen:

- Den här delen sköter kursledaren, men öppna gärna för frågor om de uppkommer.

Förberedelser:

- Skriv ut bilden "Underlivet" på sidan 23.

Beskriv vad som finns på bilden och fråga vad deltagarna vet om innehållet. Peka ut klitoris, inre och yttre blygdläppar, urinrör, slida, anus mm.

Information för kursledaren:

- Kvinnan har tre öppningar i underlivet: avföring, urin och slida. OBS! Urinrör och slida är två olika saker. Urinröret leder till urinblåsan och slidan leder till livmodern.

Genom slidan kommer mensen och kvinnor som föder barn via vaginal förlossning gör det via slidan. Det är även där penis förs in vid penetrerande sex.

Klitoris är den känsligaste punkten på kvinnan. Den är skild från slidan och har som enda funktion att skapa sexuell njutning för kvinnan. Klitoris ollon är den del som är synlig och som hårdnar vid beröring och sexuell upphetsning. I ollonet finns över sextusen nerver som ger njutning. Den största delen av klitoris syns inte men sitter inne i kroppen runt slidan och gör hela området känsligt för beröring.

Att raka underlivet är inte nödvändigt och gör man det kan man få infektioner i hårkörtlarna. Fråga gärna varför kvinnor och män rakar av könshåren.

Information om ungdomsmottagning och gynundersökningar:

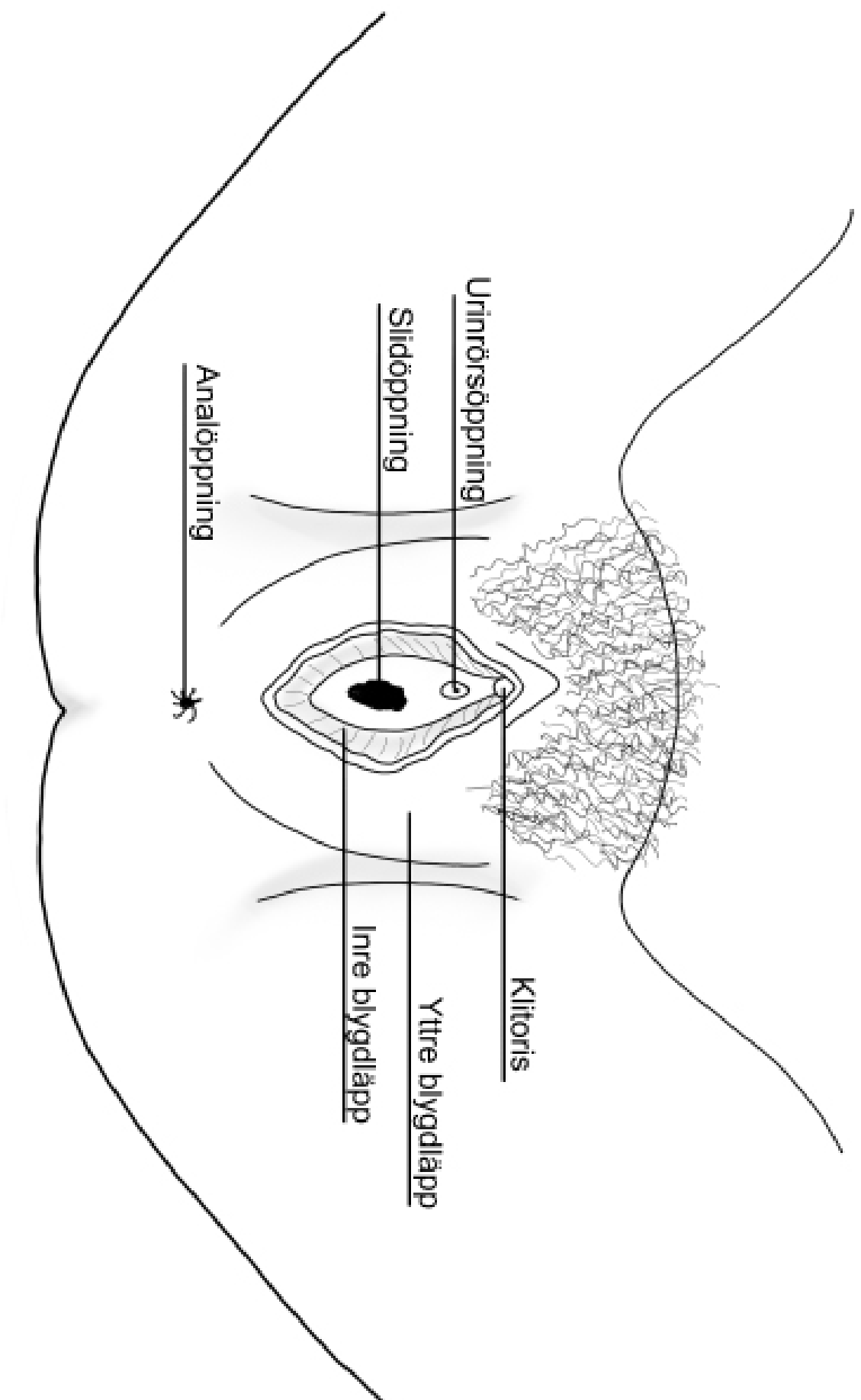
På ungdomsmottagningen arbetar barnmorskor, läkare och kuratorer. De vet hur man undersöker en kvinnas underliv.

Alla på ungdomsmottagningen har tystnadsplikt vilket betyder att de aldrig berättar vidare något du berättar för dem. På ungdomsmottagningen kan du få hjälp att prova olika preventivmedel, testa dig mot könssjukdomar, ställa frågor om kroppen och mycket mer.

En gynundersökning innebär att man sitter i en särskild gynstol och blir undersökt i underlivet. Undersökningen görs om man har haft sex med en kille utan kondom och är orolig för för sjukdom, om man har klåda eller irritation i underlivet, eller om ens flytningar luktar illa eller är brunfärgade.

Du bestämmer själv om och när du vill göra en undersökning. Har du varit med om ett sexuellt övergrepp så berätta det för barnmorskan innan så att hon kan vara extra försiktig. Du har alltid rätt att välja en kvinnlig gynekolog om du vill.

Underlivet



Övning, Kroppen: Slidkrans

Om föredraget och övningen:

- Läs instruktionstexten noga. Det finns ingen mödomshinna som täcker slidans öppning, det finns en slidkrans!

Det går inte att se om någon haft sex. Vissa personer blöder vid första samlaget, vissa personer gör det inte. Alla slidkransar ser olika ut, vissa är mindre och andra större.

Förberedelser:

- Skriv ut bilden "Olika typer av slidkransar" på sidan 25.

Beskriv vad som finns på bilden och fråga vad deltagarna vet om innehållet.

Övning: Myten om "mödomshinnan"

Om övningen:

En del tror att det finns ett lock på slidan som går sönder när man har samlag första gången. Det är viktigt att demonstrera att mödomshinnan inte finns.

Förberedelser: Du behöver ett glas, plastfolie och vatten.

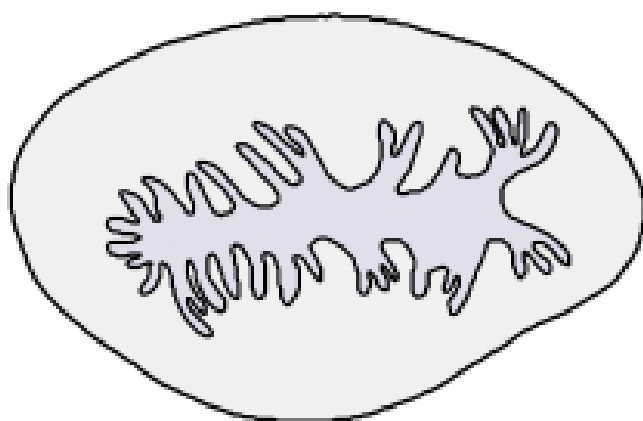
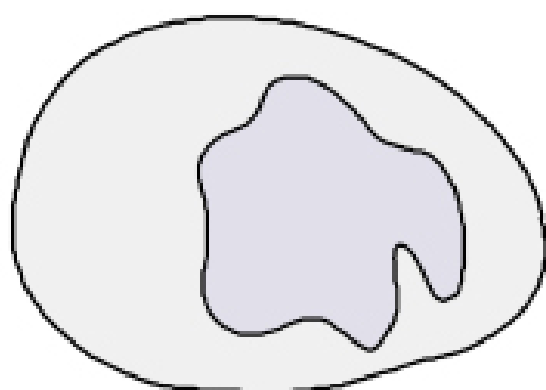
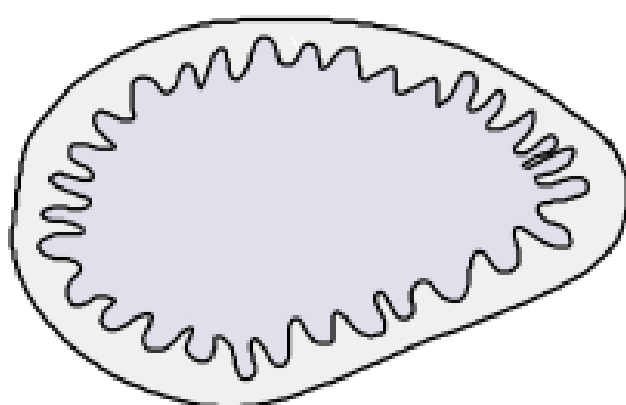
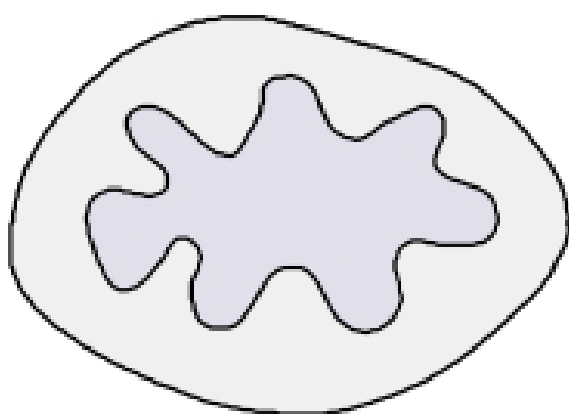
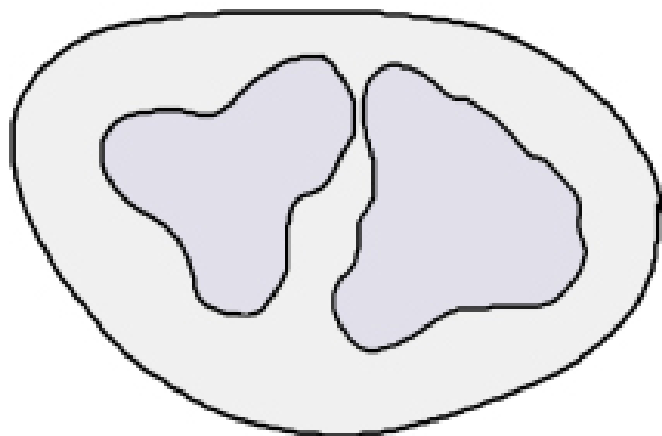
Övningen:

Ta fram ett glas. Häll i vätska i glaset och sätt på plast. Vänd upp och ner på glaset och visa att vätskan inte åker ut.

För kursledaren:

När du vänder på glaset visar du hur idén om en hinna inte stämmer. I så fall skulle inte mensen kunna komma ut varje månad. Slidkransen är tunna hinnor som finns runt slidmynningen, de är flexibla och töjbara. De täcker inte slidmynningen som ett lock. Visst är det vanligt att personer kan blöda första gången de har samlag, men det gäller inte alla. Om man inte är upphetsad och våt när man ska ha sex ökar sannolikheten att man blöder första gången.

Olika typer av slidkransar



Övning, Kroppen: Könsstympning

Om övningen:

Läs instruktionerna innan du genomför övningen. Könsstympning förekommer hos asylsökande tjejer och kan vara ett känsligt ämne.

Förberedelser:

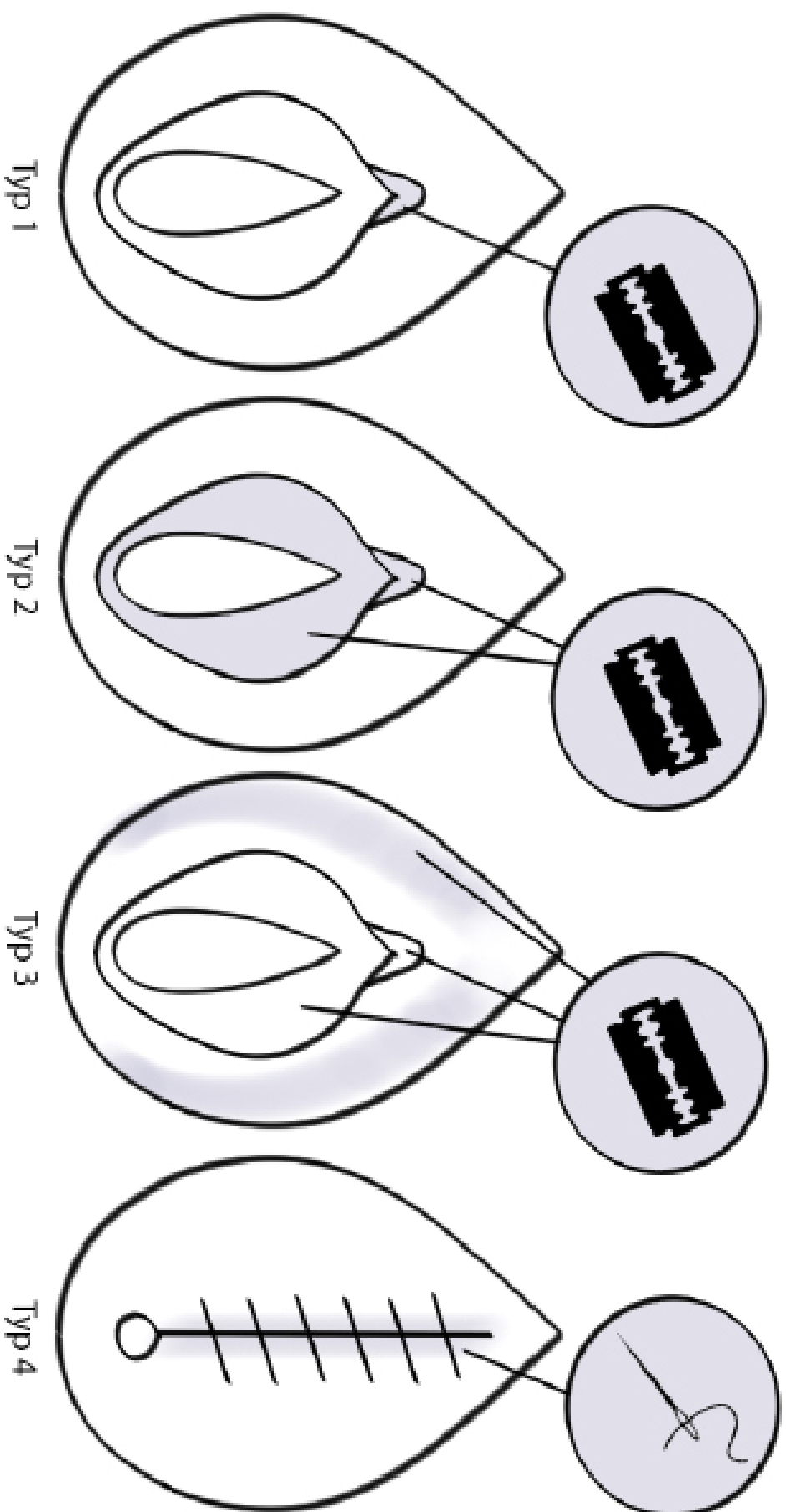
Skriv ut bilden "Könsstympning" på sidan 27.

Beskriv vad som finns på bilden och fråga vad deltagarna vet om innehållet.

För kursledaren:

- Könsstympning är när man skär bort delar av kvinnans könsorgan eller syr igen. Manlig omskärelse finns också. Skillnaden är att det vanligtvis inte skadar mannens könsorgan eller påverkar hans möjlighet att få stånd eller ha sex. Könsstympning kan få allvarliga konsekvenser för tjejen, såren kan till exempel lätt bli infekterade. När det är läkt kan man ha svårt att kissa och svårt att ha sex.
- Könsstympningar utförs för att kontrollera kvinnors sexualitet. Kontrollen handlar ofta om att se till att kvinnor inte ska ha sex före äktenskapet. Kvinnor som har blivit könsstympade kan dock fortfarande njuta av sex. Könsstympning är förbjudet i Sverige och i en del av länderna där det är tradition. Det finns hjälp att få, både med trauma och operation för att få lättare att kissa.

Könsstympning



DINA RÄTTIGHETER

Det här avsnittet berör unga tjejers rättigheter i Sverige, jämställdhet, våld, gränsättning, diskriminering och vilka myndigheter som kan hjälpa till.

Inled övningarna med en presentationsrunda av deltagarna och en tydlig presentation av kursledare samt kursens innehåll och mål.

Du som kursledare bör också läsa intervjun med Asmar i inledningen, samt instruktionstexten, som ger bakgrund till området och till målgruppens förutsättningar.

Skriv ut bilderna till övningarna som fungerar som underlag för diskussion och information.

Inför övningarna, informera alla deltagare följande:

- Respektera vad andra tycker.
- Allt som sägs i rummet stannar i rummet.

Asmar: “Visste inte vilken hjälp jag kunde få”

– Hade jag vetat hur det skulle bli här i Sverige hade jag inte kommit hit, säger Asmar med ett trött leende och tittar ner på sina händer.

Vi sitter i lärarnas kafferum på gymnasieskolan där hon gått i tre månader. Hon säger att hon inte trivs här. Varken i skolan eller i Sverige. Där hon hellre vill vara är det ingen idé att längta tillbaka till. Hennes hemland Syrien ligger i ruiner och i dag räknas landet som en av världens farligaste platser.

Asmar kom till Sverige hösten 2015. Hon, hennes far och lillebror flydde först till Turkiet.

– Sen kom vi över havet till Grekland.

Därifrån tog de sig till Tyskland via Österrike. Till slut kom de till Malmö. Asmar beskriver familjens nya tillvaro i Sverige som mycket otrygg. På kort tid tvingades familjen att byta mellan fem olika boenden i södra Sverige.

– Flyktingförläggningarna stängdes ner och vi fick flytta allteftersom.

“Det var inte sant”

Asmar, hennes far, lillebror och en kusin som hittat dem i Sverige fick allihop bo i samma rum. Toalett, dusch och kök delades med de andra i boendet.

Toaletterna var ofta inte städade.



– Vi kunde inte laga mat när vi själva ville. Ibland hade folk inte diskat upp efter sig, så vi behövde göra det först för att kunna laga vår mat, säger hon.

Det spreds historier om livet i Sverige som inte stämde.

– En kusin till mig som bott här i tre år berättade hur bra det var i Sverige, att vi skulle få en egen lägenhet men inget av det var sant, säger Asmar, skrattar och försöker nysta upp de hoptrasslade sladdarna på sina hörlurar.

Våld på boendena

Sen berättar Asmar om våldet. Hon såg mycket våldsamheter på boendena och blev själv drabbad som en av få tjejer. Även om det bodde andra familjer där var majoriteten män. En gång ringde hon polisen när några män försökte göra närmanden. Hon blev skrämmd av det och arg.

– Det var svårt. Alla drack, rökte och tittade konstigt på mig och försökte antasta mig så jag stannade på rummet.

Asmar minns hur männen rök ihop och slog på varandra. Det hände på alla boenden, och personalen gjorde inte mycket åt saken.

– Jag visste inte vilken hjälp jag kunde få, och eftersom alla förläggningarna låg ute i skogen fanns det ingenstans att ta vägen heller. Och då jag var rädd för att röra mig själv på förläggningen så jag var mest på mitt rum och sov.

För kursledaren:

Instruktioner och fördjupning

En tjej i Sverige har enligt lag alla möjligheter att leva ett självständigt och fritt liv. Men så är det inte alltid för dem som bor på asylboenden.

Den situation som Asmar beskriver om att tvingas dela ett kök med flera familjer och andra flyktingar på sitt boende innebär en kraftig begränsning av både personligt utrymme och möjligheten att själv välja när hon kunde laga mat och äta.

Att vidare tvingas leva ihop med män som gjort sexuella närmanden och inte kunna ta sig därifrån visar att det tyvärr inte är så enkelt att leva självständigt på ett asylboende. Även om de flesta kvinnor kan leva relativt fritt har det svenska samhället och kvinnorörelsens arbete ännu en bit kvar innan alla kvinnor är helt fria.

Du som kursledare kan göra en jämförelse mellan hur kvinnor lever i Sverige och kvinnorna i tjejernas hemländer. Men viktigt att understryka att även här förekommer våld mot kvinnor. Oavsett om hon är etnisk svensk eller inte.

Som kursledare kan du också berätta att även här får inte alla flickor och kvinnor leva som de själva vill, fastän de svenska lagar som skyddar kvinnor och flickor och samhällets institutioner är förhållandevis starka.

Det finns också en poäng att diskutera vilka skyldigheter man har som samhällsmedborgare och medmänniska. Vilka skyldigheter har man att reagera om någon far illa? Vilka skyldigheter har man inte?

Förtrycket kan flytta med

För somliga kvinnor har det liv och den förtryckande miljö de flydde ifrån blivit verklighet även här.

Trots alla de möjligheter som står till buds för kvinnan

att studera, röra sig fritt, välja sin egen partner och sin umgängeskrets kan det vara svårt att genomföra praktiskt.

Ja, kvinnan har lagen på sin sida. Men först måste hon kanske frigöra sig från familjens och släktens normer eller så är det andra saker som begränsar så som väntan på uppehållstillstånd, dålig ekonomi eller avsaknad av bostad och arbete. Det är viktigt att komma ihåg att det svenska samhällets samtliga institutioner är skyldiga att ge henne stöd och hjälp när hon är utsatt för våld.

Denna workshop utgår mycket från jämförelser mellan män och kvinnor. Använd bilden på män och kvinnor så att alla förstår de stiliserade tecknen för könen.

Var noga med att påpeka att det även finns transpersoner som inte tillhör eller känner igen sig i kategorierna men att när man gör statistik över orättvisor mellan könen så utgår man alltid från de två könen.

När du ska arbeta med forumteater som finns med som övning under detta kapitel är det viktigt att låta deltagarna formulera problematiken själva men också lösningarna. Om det är svårt att komma igång, förbered en scen och låt sedan deltagarna prata ihop sig två och två om andra scener från deras vardag som går att använda.

Punktlista att gå igenom med tjejerna:

- Ingen ska döma dig om du har sex före äktenskapet. Ingen får utsätta dig för våld på grund av det. Polis, socialtjänst och andra ansvariga myndigheter står bakom dig.
- Du får välja din egen partner, och du får leva med hen utan att vara gift eller skaffa barn. Tvångsäktenskap är olagligt.
- Du har rätt att vara ogift och barnlös.
- Du kan tjäna egna pengar och de är dina att göra vad du vill med. Du har möjlighet att studera till vilket yrke du själv

vill och att byta jobb om du vill.

- Du har rätt att gå till barer och diskotek och klubbar och dricka alkohol eller dansa.
- Du har rätt att tro på vad du vill och även byta religion. Eller inte ha någon religion alls.
- Du måste inte försörja din familj eller ta hand om syskon.
- Du har rätt att klä dig hur du vill.
- Familjen är underordnad samhällets lagar och regler, inte överordnad dem.

Mer läsning:

www.kvinnonet.net

www.dinarattigheter.se

www.youmo.se

www.jamstalldskola.se

www.bris.se

www.umo.se

www.rfsl.se

www.flicka.nu

www.tjejjouren.se

www.1000mojligheter.se

Diskussion, Dina rättigheter: Jämställdhet

Diskussion:

Fråga, hur ser det ut i ditt hemland? Vilka får gå i skola, vilka arbetar och vilka tar hand om hem och barn?

Förberedelse:

Skriv ut bilden "Män och kvinnor" på sidan 36.

För kursledaren:

Jämställdhet handlar om att ge tjejer och killar samma villkor, rättigheter och skyldigheter. Idag är samhället inte helt jämställt men det finns politiska planer för hur vi ska nå dit, och för att skydda kvinnor finns det lagar.

Lagarna kommer inte av sig själva. Kvinnor har fått kämpa för sina rättigheter här precis som på andra ställen i världen.

Gå igenom kvinnokampens historia. I mitten av 1880-talet började kvinnor runt om i världen organisera sig.

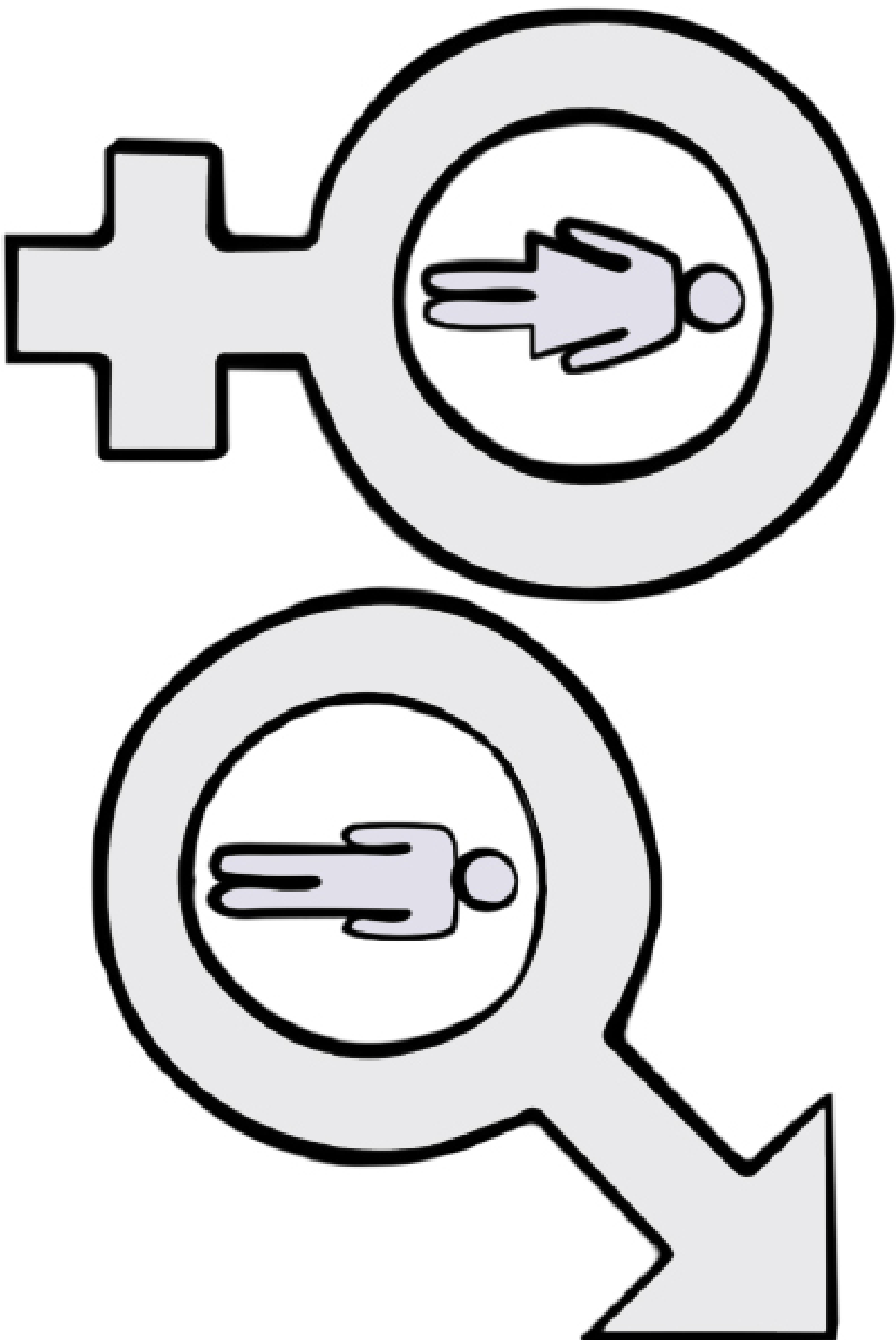
I Sverige har vi följande viktiga datum:

- 1858 en kvinna över 25 år och ogift kan bli myndig. Gifter hon sig blir hon åter omyndig.
- 1864 blir det förbjudet att slå sin fru.
- 1873 får kvinnor gå på universitet.
- 1919 får kvinnor rösta.
- 1927 får flickor rätt till samma utbildning som pojkar.
- 1938 blir preventivmedel tillåtet.
- 1939 blir det förbjudet att avskeda en kvinna som har förlovat sig, gift sig eller blivit gravid.

- 1944 blir homosexualitet lagligt.
- 1946 får kvinnor bli domare.
- 1958 får kvinnor bli präster.
- 1962 blir det förbjudet att våldta sin fru.
- 1975 börjar fri abort gälla.
- 1979 kommer den första jämställdhetslagen.
- 1979 blir det förbjudet att slå sina barn.
- 1979 slutar homosexualitet anses vara en psykisk sjukdom.
- 1982 får gifta kvinnor behålla sitt efternamn om de vill.
- 1998 införs en lag om förbud mot köp av sexuella tjänster.
- 2009 blir det lagligt att gifta sig med någon av samma kön
- 2016 får ensamstående kvinnor rätt till insemination.

Idag är det fler kvinnor som utbildar sig på högskola än män, så såg det inte ut för 20 år sedan. Dessutom är det många pappor idag som väljer att stanna hemma när familjen fått ett barn. När det gäller jobb så är det nästan lika många kvinnor som män som jobbar.

Män och kvinnor



Övning, Dina rättigheter: Forumteater om jämställdhet

Om övningen:

Övningen syftar till att tydliggöra olika roller för deltagarna. I vissa fall har man kanske inte funderat kring normer och värderingar.

Instruktioner:

Två personer får sitta inför resten av deltagarna. Helst ska en av dessa två vara kursledaren.

Dessa två personer ska spela upp en scen där de har en dialog med varandra. Först spelas hela scenen igenom och åskådarna får efteråt benämna problematiken de sett. Spela sedan upp scenen en gång till. Åskådarna ska då avbryta och kan också byta roll med en av aktörerna, för att visa hur man kan göra annorlunda.

Exempel på scenarier att spela upp:

- Dottern köper en tight byxa, hur reagerar pappan på det?
- Dottern vill bli fotbollsspelare, hur reagerar mamman på det?

Information, Dina rättigheter: Våld mot kvinnor och barn

Om informationen:

Det här avsnittet innehåller både information och diskussion.

Bakgrund:

Våld mot kvinnor är ett uttryck för kvinnoförtryck och att samhället inte är jämställt. Nyanlända tjejer är särskilt utsatta för att de inte alltid vet vilken hjälp de kan få och hur de kan få stöd.

Man brukar säga att våld normaliseras efter en tid, det betyder att den utsatta personen ser det som något normalt. Har man blivit slagen som ung så kan det kännas normalt att bli slagen när man gifter sig. Träffar man en person som med tiden börjar slå en, alltså att våldet kommer lite i taget, så kan det också börja kännas normalt. Kommer man dessutom från en släkt där generation efter generation av kvinnor fått leva med kränkningar, hot och våld, så är våldet så normaliserat, det vill säga att det känns så normalt, att det upplevs som en del av vardagen.

Härnäst följer en lista över olika typer av våld. Gå gärna igenom listan i form av en övning. Låt deltagarna ge exempel på våld under varje kategori och fyll sedan i själv.

Fysiskt våld

- Fysiskt våld kan vara en knuff, en armvridning, en örfil eller slag, sparkar eller att bli fasthållen mot sin vilja. Det är oftast det våldet som är lättast att känna igen.

Psykiskt våld

- Psykiskt våld är när någon skrämmer eller säger elaka saker till en person, genom att till exempel hota den eller kalla personen fula ord.

Sexuellt våld

- Sexuellt våld, eller sexuella övergrepp, är inte bara våldtäkt. Det kan handla om att någon tar på en mot ens vilja, använder

sexuella ord, smekningar eller att tvingas att ta på någon annan. Sexuellt våld är också att bli tvingad att titta på olika former av sexuella handlingar eller att bli fotograferad i sexuella sammanhang mot sin vilja. Sex med personer under 15 år är förbjudet enligt lag, även om personen har sagt att den vill. Incest, alltså om någon i din familj eller släkt har sex med dig, är också sexuellt våld.

Ekonomiskt och materiellt våld

- Ekonomiskt våld är om en person inte låter sin partner andra ha egna pengar, kontrollerar vad den gör med sina pengar eller tvingar den att använda sina pengar på ett sätt som den inte vill. En kvinna som tjänar egna pengar har mer makt över sitt eget liv och kan lättare hjälpa sig själv om något skulle inträffa.

Våld mot barn

- I Sverige blev det olagligt att slå barn 1979. Alla barn och unga i Sverige är enligt lag skyddade från att bli illa behandlade. Alla barn har rätt till ett liv utan misshandel, övergrepp och att leva i en hälsosam miljö. Barn som har sett våld (ex. pappa slår mamma) anses själva utsatta för våld och ska få hjälp.

Hot om våld

- Hot om våld är när någon hotar att göra dig illa om du inte gör som du blir tillsagd. Hot kan också vara kroppsspråk, blickar och handlingar. Exempel: En flicka berättar: "Jag kom in i köket. Där satt pappa, en vass kniv låg på bordet. Han sa inget, men jag förstod vad han menade." Exempel på hot om våld: "Vi skickar dig till farbror, du får bo med honom om du inte...", "Jag gör dig illa i ansiktet, så att du blir ful och ingen kille tittar på dig.", "Det kan gå med dig som det gjorde med Fadime (som blev mördad för att hon hade pojkvän)."

Diskussion:

Fråga hur många länder i världen tror ni att det är olagligt att slå sitt barn?

Svar: 44. Hur är det i era hemländer?

Övning, Dina rättigheter: Forumteater om gränssättning

Om övningen:

Hur ska man göra när någon inte respekterar ens gränser? Övningen syftar till att synliggöra problemen och stärka tjejen inför problem i verkligheten.

Instruktioner:

Två personer får sitta på stolar inför resten av deltagarna. Helst ska en av dessa två vara kursledaren.

Dessa två personer ska spela upp en scen där de har en dialog med varandra. Först spelas hela scenen igenom och åskådarna får efteråt benämna problematiken de sett. Spela sedan upp scenen en gång till. Åskådarna ska då avbryta och kan också byta roll med en av aktörerna, för att visa hur man kan göra annorlunda.

Scenario att spela upp:

En tjej sitter på bussen när en främmande och obehaglig kille sätter sig bredvid.

- Killen försöker envist att prata med tjejen.
- Killen tar på tjejen.

Övning, Dina rättigheter: Trygghet på plats

Om övningen:

Den här övningen syftar till att gå igenom hur den närmaste platsen fungerar och upplevs av gruppen. Övningen är också tänkt att ge information till ledaren om vad som behöver göras för att öka tillgänglighet och rörelsefrihet för gruppen.

Förberedelser:

- Skriv ut sidan "Trygghet på plats" på sidan 42.

Instruktioner:

Rita själva in hur lokalerna tjejkarna brukar befinna sig i ser ut. Det kan vara asylboende, skola eller närområde.

På den bilden ritar ni in alla ställen där:

1. Det kan vara farligt
2. Ställen de undviker
3. Skillnader på dagtid och nattetid (exempel tvättstuga, väg till busshållplats, ett rum utan ljus där någon blivit utsatt mm.)
4. Rita även in platser de upplever som sina och där de känner säkerhet.

Diskutera de olika platserna. Vad kan man göra för att förbättra säkerheten? Hur skulle deltagarna vilja att det ser ut? Vad behöver ändras. Vad kan gruppen själva göra och vad behöver man ta vidare till ledning?

Trygghet på plats (plats att rita)

Information, Dina rättigheter: Hur du kan få hjälp

Om informationen:

När man är nyanländ kan det vara svårt att veta vart man ska vända sig. För att få hjälp behöver man veta vilka som är skyldiga att hjälpa till, och det är vad informationen syftar till.

Förberedelser:

Skriv ut bilden "Myndigheter som kan hjälpa" på sidan 45.

Beskriv vad som finns på bilden och fråga vad deltagarna vet om innehållet.

Socialtjänsten

- Det är föräldrarna som har det yttersta ansvaret för barnet, men när föräldrarna inte kan ta hand om det så är det socialtjänsten som ska se till att barnet mår bra. Vid misstanke om att ett barn mår dåligt, så kontaktar socialtjänsten föräldrarna. Kommer de fram till att barnet mår mycket dåligt hemma, om det förekommer förtryck, hot eller våld så kan socialtjänsten ta hand om barnet och se till att han eller hon får ett annat tryggare ställe att bo på. För det krävs godkännande från domstol.

Helst vill man arbeta med föräldrarna för att de ska ändra sig och att barnet får bo kvar med sin familj.

Ensamkommande ungdomar under 18 ska kontakta socialtjänsten om de är utsatta för hot på sitt boende för att få ett annat boende.

Kvinnojourer och tjejjourer

- Kvinnojourer och tjejjourer är organisationer dit kvinnor och tjejer kan vända sig om de är utsatta för våld eller förtryck. På kvinnojourer finns kvinnor som är vana vid att prata om våld och stötta kvinnor som är utsatta. Skillnaden mellan socialtjänst och kvinnojour är att kvinnojourer inte är en myndighet som kan bestämma över dig. Hjälpens du får från dem är alltid frivillig att ta emot.

Migrationsverket:

- Om du är över 18 och ensamkommande kan Migrationsverket placera dig i ett trygghetsboende. Kontakta din handläggare och se vilka möjligheter som finns där du bor. Ibland kan Migrationsverket vilja placera om personen i en annan del av landet, men det fungerar inte som lösning när det gäller unga kvinnor och HBTQ-personer. Påpeka att problemet kan uppstå igen men utan att du har kvar ditt kontaktnät på orten och därmed riskerar att bli dubbelt utsatt.

Extra stöd och hjälp:

- När du pratar med Migrationsverket eller socialtjänsten är det bra att ta stöd av andra. Prata med en kvinnojour, lärare, RFSL eller annan vuxen där du bor. De kan hjälpa till att förklara din situation när du har möte med socialtjänsten eller Migrationsverket.

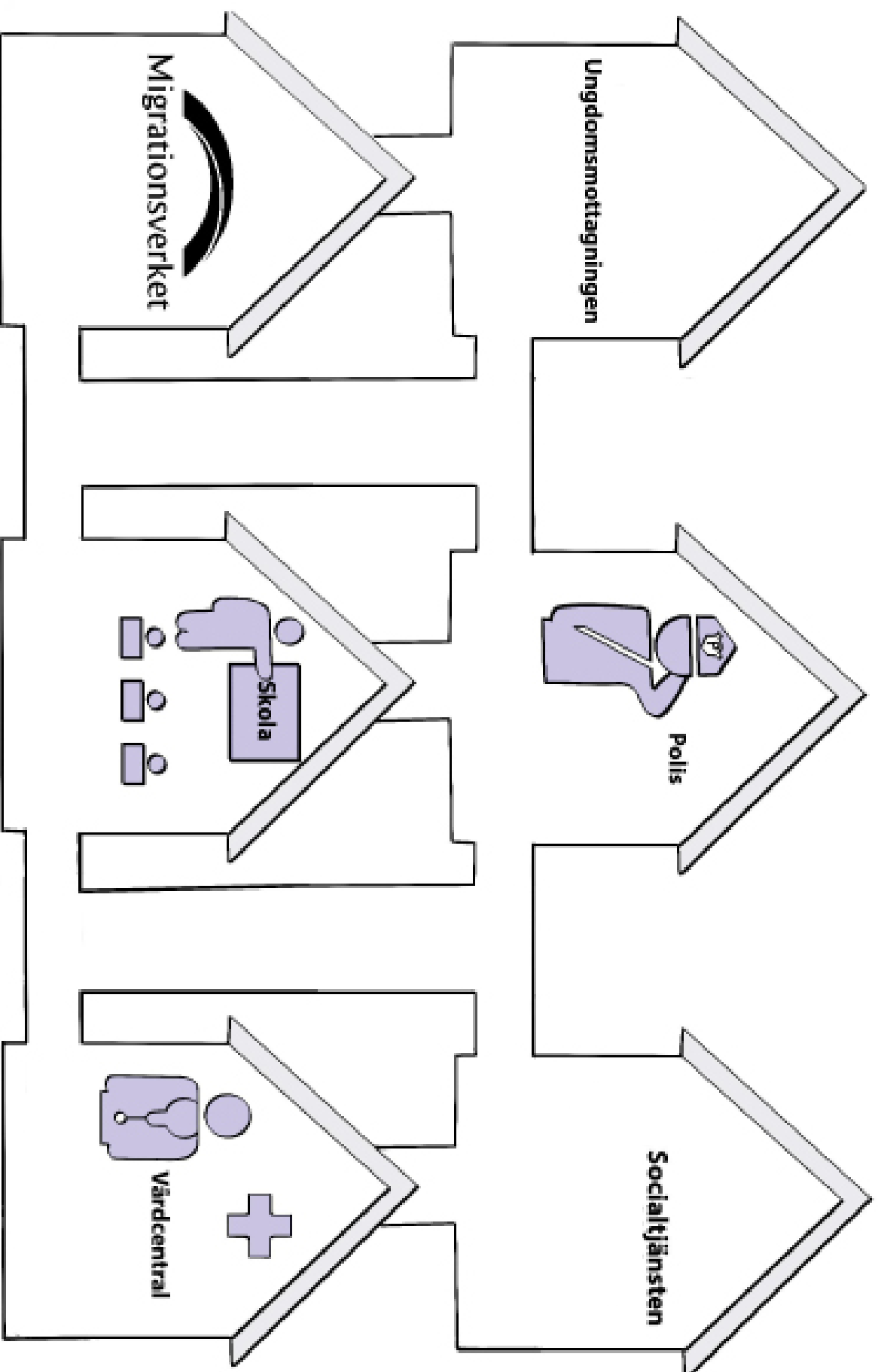
Alla som arbetar på polisen, inom vården, kuratorn i skolan och alla som jobbar på tjejjourer har tystnadsplikt, det kallas också sekretess. Det betyder att det du berättar får de inte berätta för någon annan.

Är du under 18 år kan sekretessen behöva brytas om sjukvårdspersonal till exempel behöver informera dina föräldrar om din hälsa.

Sjukhus och akutmottagning för våldtagna:

- Om du har blivit utsatt för sexuella övergrepp ska du först uppsöka vården eller en mottagning för våldtagna. Där får du hjälp och undersökning av sjukhuspersonal som dokumenterar skador och kan säkra bevis inför en eventuell polisutredning. På sjukhuset ska du också få träffa en kurator som förbereder dig för polisförhör. På sjukhuset får du även ett dagen-efter-piller så att du inte blir gravid. Alla på sjukhuset har tystnadsplikt. Du har alltid rätt att be om en kvinnlig läkare, barnmorska, tolk eller polis.

Myndigheter som kan hjälpa



Information, Dina rättigheter:

Diskriminering

För kursledaren:

Diskriminering är när någon får sämre möjligheter eller behandlas sämre än någon annan på grund av till exempel etniskt ursprung, sexuell läggning, tro eller kön. Förklara att diskrimineringsgrunderna finns definierade i lagen. Om en person blir diskriminerad av en arbetsgivare på någon av dessa sju grunder kan man anmäla diskrimineringen.

Förberedelser:

Skriv ut bilden "Diskriminering" på sidan 47.

Berätta för deltagarna:

Gå igenom bilden och förklara punktvis.

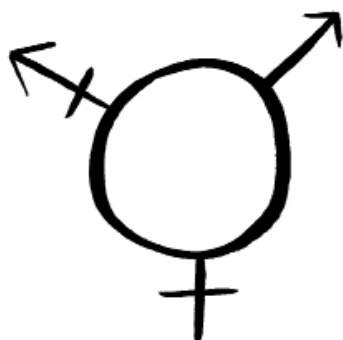
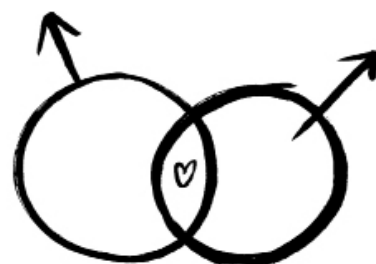
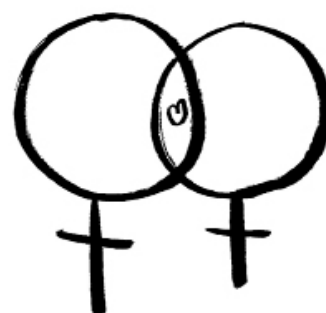
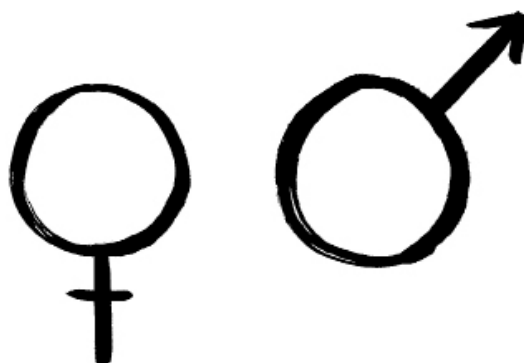
I Sverige är det enligt lag förbjudet att diskriminera någon för deras:

1. Kön
2. Könsoverskridande identitet eller uttryck
3. Etniska tillhörighet
4. Tro
5. Funktionsnedsättning
6. Sexuella läggning
7. Ålder

Diskutera:

- Vad finns det för exempel på diskriminering ni känner till?
- Har ni någon gång upplevt diskriminering själva?
- Har ni någon gång utsatt någon annan för diskriminering?

Diskriminering



HEDERSFÖRTRYCK

Det här avsnittet berör hedersvåld, äktenskap, tvångsäktenskap, värderingar, kön och sexualitet.

Inled övningarna med en presentationsrunda av deltagarna och en tydlig presentation av kursledare samt kursens innehåll och mål.

Du som kursledare bör också läsa intervjun med Sanaz i inledningen, samt instruktionstexten, som ger bakgrund till området och till målgruppens förutsättningar.

Skriv ut bilderna till övningarna. De fungerar som underlag för diskussion och information.

Inför övningarna, informera alla deltagare följande:

- Respektera vad andra tycker.
- Allt som sägs i rummet stannar i rummet.

Sanaz: "Grannarna attackerade min familj"

Sanaz kämpade mot hedersförtrycket i hemlandet. Som elitidrottare var hon van att kämpa i motvind för sin rätt att få utöva sin sport.

– Vi smygtränade på kvällstid så att männen inte skulle märka oss. Men några bevakade oss från taken.

Fortfarande slåss hon mot hedersförtryck, denna gång i Sverige.

– Det är mycket stressigt att ha många killar från sitt hemland här. De är knäppa och dumma, säger Sanaz.



Byggt eget nätverk

Sanaz är 21 år gammal. Hon har permanent uppehållstillstånd, roliga extrajobb, studier på Komvux och ett eget hem. Även om saknaden är stor efter mamma har hon sakta men säkert byggt upp ett socialt nätverk. Men närvaron av hederskulturen i Sverige oroar henne.

– Vissa av killarna från mitt land hatar oss tjejer och tror att de fortfarande är kvar där fast de bor här nu, fortsätter Sanaz och minns särskilt hur några på flyktingboendet behandlade henne.

– Det fanns vissa killar som kollade på oss som de aldrig sett en människa. De sa: "Va, tjejer från vårt land sportar inte. Varför har du inte slöjan på dig?"

Sanaz flyktväg skiljer sig från många andras. Hon hade tillsammans med sitt lag blivit inbjuden till Frankrike för att delta i en stor turnering.

– Folk hemma accepterade inte att vi tjejer spelade.

Sanaz och hennes lagkamrater, som alltid tvingats att smygträna för att undkomma folks irritation, såg hur ilskan blev värre när nyheten kom ut i media att laget skulle till Frankrike.

Mamman angreps

– De där männen som brukade sitta på taket och spana på oss när vi spelade sa till min mamma: du är en dålig mor som låter din dotter åka till hedningarnas land (det vill säga ett syndigt land) du är inte en riktig troende.

Sanaz familj var inte lika konservativ som andra. Till slut åkte hon iväg. I Frankrike kom ett chockbesked.

– Mamma skrek i telefonen. Grannarna hade attackerat min familj och skrek att vi måste komma tillbaka. Min syster och bror grät. Grannarna slog mamma.

När Sanaz gick till sin tränare och bad om hjälp sa han åt henne att tänka på matchen.

Lagkamrater dödades

Ganska snart fick hon veta att mamman förts till sjukhus. Grannarna hade misshandlat henne så allvarligt att hon nästan låg för döden. Mamman sa i telefon:

– “Kom inte tillbaka, för när ni landar här kommer de att döda er innan jag hinner se er igen.”

Av de tjejer i laget som återvände blev tre dödade, en bortgift och resten vet hon inte vad som hände med, berättar Sanaz.

Men det har varit svårt även i Sverige. Hon återberättar ett minne där hon försökte tala sans med en av killarna på flyktingboendet.

– Jag sa till honom: “Du är här nu och du behöver inte längre tänka som de gör hemma om oss tjejer. Du säger åt mig att ta på mig slöjan, men inte ens min bror gör det. Han bryr sig inte.” Det finns många killar som accepterar våra rättigheter men tyvärr vill några inte förändras.

För kursledaren: Instruktioner och fördjupning

Sanaz berättelse om hedersförtryck känner många kvinnor och flickor i dagens Sverige igen. Men den skiljer sig på en punkt. Det är betydligt vanligare att hotet kommer från människorna man har närmast omkring sig: familj och släkt.

I många kulturer som finns representerade bland nyanlända är hedersförtrycket en del av samhällsstrukturen.

Men hederskulturen finns världen över och överskrider både religiösa och språkliga gränser. I den svenska debatten finns en vanlig missuppfattning att fenomenet endast existerar inom islam. Det är inte så enkelt. Den kan förekomma i kristna samhällen, bland hinduister, judar, katoliker och även hos muslimer.

En annan viktig sak att veta för dig som kursledare är att när man arbetar med tjejer, som troligen inte har någon annan uppfostran att jämföra med, är att hedersförtrycket kan ha internaliserats. Det tas helt enkelt för givet.

Hedersproblematiken är komplex. Det är viktigt att inte generalisera och peka ut minoritetsgrupper och elda på främlingsfientlighet. Det finns ett stort behov av att uppmärksamma utsatta personer så att de ska få stöd. Det är också viktigt att beskriva det specifika med hedersvåld så att samhällets insatser är individuellt anpassade. Undvik generaliseringar och onyanserad beskrivningar, utifrån exempelvis etnicitet, det kommer inte att förbättra situation för de utsatta. Snarare tvärtom. Det är viktigt att prata om problemen utan att stämpla vissa grupper utifrån uppfattad etnicitet och religion.

Flickorna du möter kan vara utsatta men de kan lika gärna tillhöra familjer och rörelser som redan i hemlandet aktivt kämpat mot hedersförtryck och för kvinnors rättigheter. Försök att vara öppen, utan förutfattade meningar.

Familjens roll i fokus

Hederskultur förekommer framförallt i samhällen där statens ställning är försvagad. Familjens roll blir därför viktigare. Familjen ingår i sin tur i en grupp med andra ur samma etniska grupp.

Gruppen fungerar då som ett samhällssystem i vilket familjen är underordnad. Hedersförtryck uppstår framförallt i ett patriarkalt sammanhang, men skiljer sig från annat patriarkalt våld genom att det sker i gruppcentrerade samhällen, där heder och skam är nyckelbegrepp.

Familjens heder är beroende av moderns och döttrarnas oskuld eller kyskhets. Familjen vars dotter (eller annan kvinnlig medlem) har "fläckt ner" deras heder känner att den måste återupprätta sin heder offentligt inför gruppen. Pojkar och män tillhör den offentliga sfären medan kvinnor och flickor tillhör den interna sfären i familjen eller släkten. När en kvinna eller flicka agerar emot normerna, till exempel genom att ha pojkvän, innebär det att hon lämnar den interna sfären och då "måste" hedern återupprättas offentligt.

Både män och kvinnor deltar

Det finns många förutfattade meningar om hederskultur. Några av de vanligaste är till exempel att endast män utför våldet och upprätthåller systemet. Men det är hela samhällen; grannar, far- och morföräldrar, syskon, stor-släkten, inte sällan med myndigheternas goda minne. Många pojkar och män kan också råka illa ut. Särskilt i fall där en pojke umgåtts med en flicka på ett olämpligt sätt, där flickan inte är en del av släkten, kan flickans släkt i en del fall kräva hans liv för återupprättandet av sin heder.

Homosexualitet är ett tabu inom hederskulturen.

I familjer som tillämpar hedersnormer i sekulära samhällen som Sverige finns många fall där de manliga medlemmarna vittnat om pressen att övervaka sina systrar, kvinnliga kusiner och andra kvinnliga familjemedlemmar.

Hur det kan yttra sig

I hederskulturer är det förebyggande tänkandet viktigt. Starkt reglerade tider, förbud mot att vara med på skolidrotten och simningen, tvångsäktenskap och tvång att utföra hushållssysslor är några vanliga metoder som används av familjen för att begränsa flickans rörelseutrymme och därmed utrymmet för henne att begå "misstag". Även trakasserier och sexuella övergrepp är vanligt förekommande.

Det kan vara bra att komma ihåg att bara för att man vuxit upp i en hederskultur betyder det inte per automatik att individen vet att det är ett kontrollsystem eller att hon kan teoretisera över sin situation, alltså förstå den på ett strukturellt plan.

Som vi ser i Sanaz fall kan hedersförtrycket också ta sig en annorlunda form. I hennes fall är det varken föräldrar, bröder eller annan släkting som står för förtrycket, utan män från samma folkgrupp. Eftersom hon är ensam finns heller inget skydd för henne på asylboendet.

Övning, Hedersförtryck: Hedersvåld

Om övningen:

Den här övningen är tänkt att fungera som en introduktion till begreppet hedersförtryck. Förtrycket kan yttra sig på många olika sätt i olika faser.

Förberedelser:

Skriv ut bilderna "Begränsningar" och "Hedersförtryck" på sidorna 56 och 57.

Övning utifrån bilden "Begränsningar":

Be deltagarna att skriva eller rita hur en dag ser ut, från morgon till kväll, utifrån de regler som finns hemifrån. Gör sedan samma sak igen, men nu utifrån hur de tror det ser ut för en svensk tjej. Diskutera eventuella skillnader.

Information att gå igenom (utgå från båda bilderna):

Hedersvåld kan vara kontroll, hot, våld, bortgifte, isolering och mord. Det handlar inte bara om fysiskt våld. Hedern har att göra med kontroll över kvinnans kropp och sexualitet. Kontrollen utförs av kvinnor och av män, både inom och utanför familjen, med andra ord av flera personer. Genom att se grunden till förtrycket kan vi till exempel förstå varför en flickas oskuld är så "viktig".

I en hederskultur begränsar man personens rättigheter, frihet och valmöjligheter med hänvisning till familjens hed-er. Det är nästan alltid flickorna som blir begränsade, men pojkar blir ibland också drabbade. Det kan vara så att pojken blir tvingad att gifta sig, att han måste gömma sin homosex-uella läggning eller att man styr hans valmöjligheter kring till exempel utbildning och jobb.

Flickan begränsas oftast mer, som till exempel vad hon har på sig, vilka vänner hon har, när hon ska vara hemma och vem hon ska gifta sig med.

Diskutera utifrån bilden "Hedersförtryck":

- Vad är hedersvåld? Fråga om ordet "heder" på olika språk.
- Gå igenom bilderna steg för steg.
- Skeendet går inte alltid stegvis utan i vissa fall kan utvecklingen snabbt eskalera.
- Vilka vardagliga regler gäller för någon som lever med hedersnormer?
- Vilka vardagliga regler gäller kring tider, umgänge, aktiviteter, skolarbete, hemarbete, övrigt?
- Vilka begränsningar finns för tjejen?
Kläder, vänner, privatliv etc.
- Vilka krav gäller för framtiden? Vad förväntas?
Studier, boende, övrigt, äktenskap.
- Fråga är det något ni känner igen från er själva, familj eller vänner?

Begränsningar





Hedersförtryck

Övning, Hedersförtryck: Forumteater om värderingar

Utförande:

Två personer får sitta på stolar inför resten av deltagarna. Helst ska en av dessa två vara kursledaren.

Personerna ska spela upp en scen där de har en dialog med varandra. Först spelas hela scenen igenom och åskådarna får efteråt benämna problematiken de sett. Spela sedan upp scenen en gång till. Åskådarna ska då avbryta och kan också byta roll med en av aktörerna, för att visa hur man kan göra annorlunda.

Exempel på scenarier att spela upp:

- Dotter vill gifta sig med en svensk, mammans reaktion.
- Dotter vill börja på dans, pappans reaktion.
- Dotter vill åka iväg på en klassresa, pappans reaktion.

Information/diskussion, Hedersförtryck: Äktenskap och tvångsäktenskap

Förberedelser:

Skriv ut bilden "Tvångsäktenskap" på sidan 60.

Diskussion: Är det viktigt att gifta sig? Varför?

Kursledaren berättar:

Det är du själv som bestämmer om och med vem du ska gifta dig. I Sverige är det vanligt att leva tillsammans med sin partner utan att vara gift, det kallas att vara sambo. Vill man inte vara gift längre kan man skilja sig. Om du är medborgare i annat land och gift dig där, kan du skilja dig om du bott minst 1 år i Sverige. När man skiljer sig ska man dela på det man äger ihop. Tvångsäktenskap är förbjudet enligt lag. Många föräldrar som gifter bort sina barn gör det därför utomlands där det inte är förbjudet. I Sverige måste man vara 18 för att gifta sig, och både parter måste säga ja utan tvång.

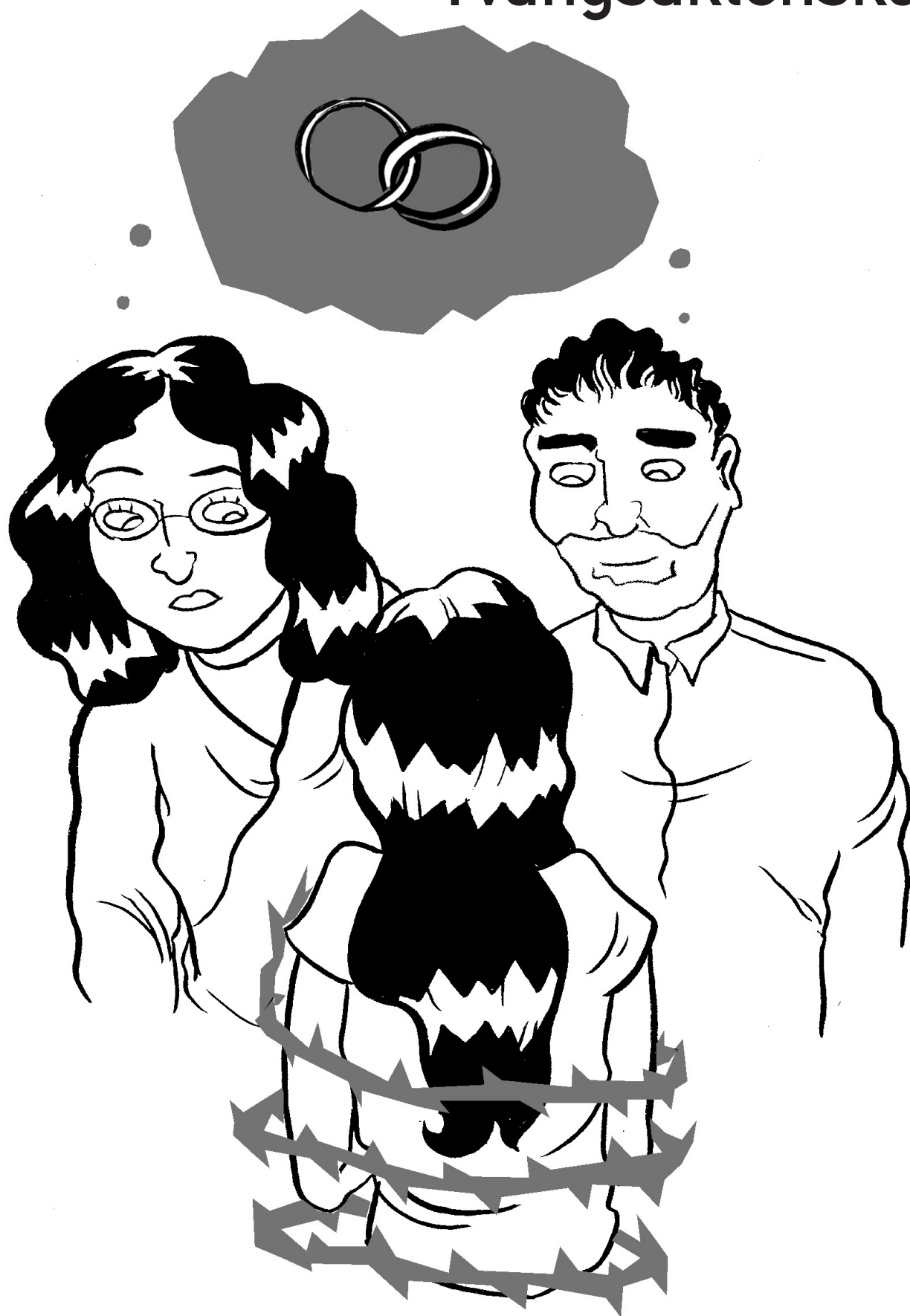
Känner man att man riskerar att bli bortgift, kontakta:

- Polis, 114 14, om akut ring 112 • Socialtjänsten i sin kommun
- Tjej- eller kvinnojour • Kuratorn i skolan
- Någon vuxen som man litar på.

Om du åker utomlands och är orolig för att bli bortgift:

- Ta med telefonnummer och e-postadress till den person på socialtjänsten eller polisen som du har pratat med, eller till någon annan person i Sverige som du litar på.
- Ta med extra sim-kort till mobilen.
- Skriv ner telefonnummer till svenska ambassaden i det land du ska åka till.
- Teskedstricket: om du inte vill lämna Sverige, lägg en tesked innanför trosorna eller bh:n inför flygresan. Då blir du stoppad och tagen åt sidan vid flygplatsen för visitering. Du kan då be personalen att kalla på polis om du är rädd att bli bortgift och därför vill stanna i Sverige.

Tvångsäktenskap



Information, Hedersförtryck: Kön och sexualitet

Förberedelser:

Skriv ut bilden "HBTQ" på sidan 62.

Information:

Beskriv vad som finns på bilden och fråga vad deltagarna vet om innehållet.

Fakta att gå igenom och diskutera:

Det finns olika förväntningar på oss beroende på om vi föds till kille eller tjej. Vissa egenskaper, beteenden, handlingar, utseendet med mera förväntas av tjejer respektive killar.

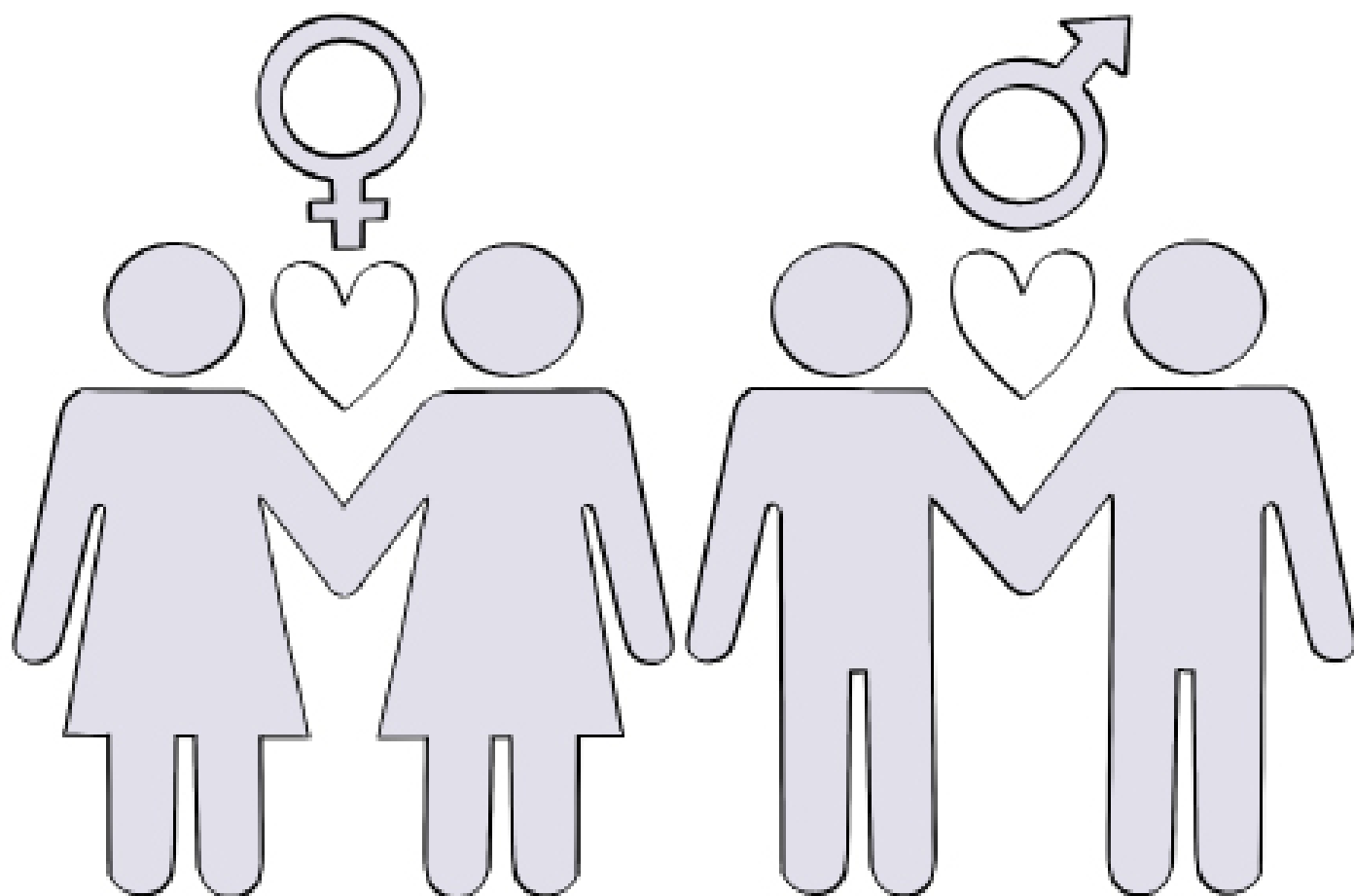
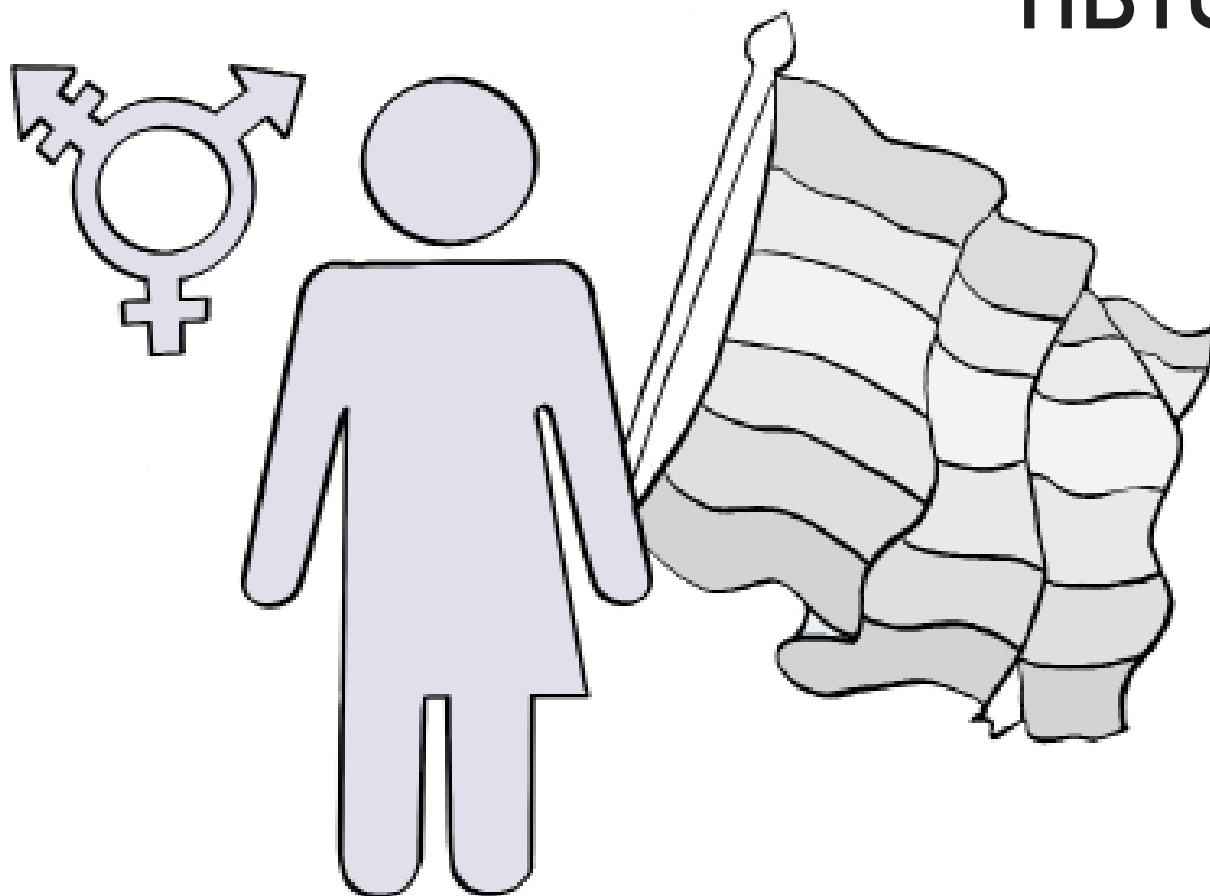
Gemensamt för tjejer och killar är att det är en norm att vara heterosexuell (det vill säga bli kär i eller vilja ha sex med personer av motsatt kön). De som bryter mot normer kring vem man ska vara kär i eller hur man ska vara som kille eller tjej kallas för HBTQ-personer. Det är ett samlingsnamn för homosexuella, bisexuella, trans- och queerpersoner.

Homosexualitet är att vilja ha sex med och/eller bli kär i personer av samma kön. Bisexuell är att vilja ha sex med och/eller kunna bli kär i både killar och tjejer.

Transperson är när man inte upplever att man är det kön man föddes till. Exempelvis en person som föds till tjej men känner sig som kille. Transpersoner har rätt till korrigering av vård i Sverige. Det är en operation som gör att man kan "byta kön" och få det kön och kropp man känner att man är.

Att inte tillhöra normen kan vara väldigt jobbigt, det är därför viktigt att hitta personer som har samma erfarenheter som du så att du inte känner dig ensam. Kom ihåg att alltid visa respekt mot andra oavsett deras val.

HBQT



SEX & GRAVIDITET

Det här avsnittet berör sex, graviditet, homo-sexualitet, samtycke, lust och preventivmedel. Se till att ha genomfört avsnittet "Kroppen" innan du börjar med detta.

Inled övningarna med en presentationsrunda av medlemmar och en tydlig presentation av deltagarna samt kursens innehåll och mål. Kom ihåg att vissa frågor kan vara känsliga, och glöm inte att anpassa uppgifterna efter deltagarnas språkkunskaper.

Till den här workshopen kan det vara extra bra att gå igenom externa länkar med gruppen och visa var det finns mer information.

Du som kursledare bör också läsa intervjun med Afrin i inledningen, samt instruktions-texten, som ger bakgrund till området och till målgruppens förutsättningar.

Inför övningarna, informera alla deltagare följande:

- Respektera vad andra tycker.
- Allt som sägs i rummet stannar i rummet.

Afrin: “Jag var rädd att de skulle förstå”

I hemlandet var det aldrig tal om att vara öppen med sin homosexualitet för Afrin. Hon ville inte ens erkänna den för sig själv, och var tillsammans med en kille i ett och ett halv år.

Men hon visste ju innerst inne vem hon var.

Första kärleken var en kvinnlig lärare när hon var tretton, och första homosexuella relationen hade hon som sjuttonåring.

Men hemlandet blev farligt att vistas i. Hela familjen tvingades att fly. Först med olika båtar och till sist med bil.

Vägen till Sverige var svår och Afrin utsattes för både stor fara och sexuella övergrepp under flykten.



Svårt på förläggningen

När hon kom fram placerades hon på en flyktingförläggning i skogen en bit utanför Stockholm.

– Det var svårt för mig att bo där som homosexuell. Jag var rädd att de andra på förläggningen skulle förstå att jag var homosexuell och trakassera mig eller göra mig illa. Det var långt från stan. Jag behövde åka 40 minuter till en kiosk om jag ville köpa cigaretter. Jag stannade mest i mitt rum.

På flyktingboendet fanns också en ung pojke. Afrin kallar honom för "lady boy" för hon hade sett honom med peruk och smink. Hans situation blev allt besvärligare.

– Han kunde inte bo på asylboende för att han blev trakas-

serad. De blev tvungna att ordna ett annat boende för honom.

Några trakasserier har hon inte själv upplevt på boendet, eftersom hon höll sin sexuella identitets hemlig för alla andra. Hon säger att nästan alla tänker mer på familjens rykte än på sig själva. Samtidigt är hon trött på att behöva hålla allt hemligt.

Sökte sig till Stockholm

Efter sex månader i Sverige fick hon uppehållstillstånd. Hon säger att hon var tvungen att söka sig till en stor stad där hon kunnat träffa homosexuella från hemlandet.

– Här i Stockholm finns fyra-fem barer som jag kan gå till, säger Afrin.

När familjen i Sverige kom på att hon var homosexuell vände hon sig till socialtjänsten, eftersom situationen då blev farlig för henne. Socialtjänsten lyssnade på Afrin och hon fick stöd och skydd. Sedan dess har hon flyttat flera gånger. Från skyddade boenden till det andra boendet igen.

– På en del bor mest män från arabvärlden, jag hatar att bo där, säger hon.

Sverige är ändå en fri plats för henne. Här kan hon träffa andra HBTQ-personer och gå ut tillsammans. Men det är egentligen inte det hon är ute efter. Helst vill hon hitta en stadigvarande relation, men just nu känns det svårt när hon saknar både boende och jobb.

För kursledaren: Instruktioner och fördjupning

För öppet homosexuella och transpersoner kan det vara farligt på asylboenden, precis som Afrin beskriver. Inom hederskulturen är ämnet tabu och många väljer därför att inte komma ut. Det är viktigt att som kursledare ha detta i åtanke i samtalen.

Lika viktigt är det att förstå att det nästan är omöjligt att tala om sexualitet med den här målgruppen utan att beröra oskultsfrågan. Att en flicka ska vara oskuld före äktenskapet är en självklarhet i många kulturer från vilka de asylsökande tjejerna vi träffar kommer.

Slidöppningen

Vissa tror att slidöppningen påverkas av att man sportar, rider, cyklar, använder tampong, gör en gynundersökning eller onanerar och att "mödomshinnan" kan spricka. Så är det inte. Inte heller förändrar ett slidsamlag alltid öppningen till den inre delen av slidan.

Bäst illustreras ingången till slidan med en hårsnodd. Den är elastisk och mycket tånjbar. Ett helt barn ska ju komma ut därifrån.

Slidan vidgas till det dubbla under samlag och blir våt om kvinnan har lust. Om kvinnan är rädd motverkas slidans vidgande. Då blöder hon oftare vid ett första samlag. Läs mer om detta i avsnittet Kroppen.

Skambelagt

Att sex är tänkt att vara njutningsfullt för kvinnan är belagt med mycket skam i många länder. För en del kvinnor är orgasm något okänt. De kan ha fått lära sig om "mödomshinnan", som alltså inte finns, samtidigt som klitoris och dess funktion är en väl dold hemlighet. Men för att understryka; klitorisens enda funktion är att skänka njutning åt kvinnan.

Samtycke i fokus

Sex ska vara något härligt för bägge parter. Sex är endast sex om bägge samtycker till det samtidigt. Sex där en part inte samtycker är en våldshandling.

I Sverige kan våldtäkt även ske inom äktenskapet, om ena parten inte samtycker till sexet. I många andra länder är kvinnan skyldig att ställa upp på sex vare sig hon vill eller inte.

Ingen "oskuldskontroll"

Det finns alltså inte någon mödomshinna som "avgör" om en flicka är oskuld eller inte. Enligt lag får individen ha sex med den hen vill. Det är mycket angeläget att som kursledare förmedla att flickornas familjer inte har rätt att kontrollera deras "oskuld" eller kräva något sådant av dem. I Sverige har individen rätt till sin egen kropp. Lagtexten finns där för att stötta henne.

Under detta tema kan det vara särskilt viktigt att ta stöd av och visa upp de hemsidor som pedagogiskt ger sexualkunskap på flera språk.

Länktips för vidare läsning:

- www.youmo.se
- www.umo.se
- www.lafa.nu
- www.rfsl.se
- www.rfslungdom.se
- www.p-piller.nu
- www.transformering.se
- www.egaliaung.se

Övning, Sex & graviditet:

Sex & graviditet

Förberedelser:

Skriv ut bilden "Livmoder" från sidan 75.

Diskussion:

Beskriv vad som finns på bilden och fråga vad deltagarna vet om innehållet.

Sex betyder att ha lust i kroppen. Sex är inte lika med samlag utan innefattar hela kroppen, inte bara könsorganen. Skilj därför på sex och samlag. Sex kan man ha med sig själv eller tillsammans med någon annan. Viktigt att påpeka är att även omskurna/könsstympade kvinnor kan njuta av sex.

Högläsning inför grupp:

En dotter frågade sin mamma om sex, mamman berättade att hon giftes bort som ung och visste ingenting om sex. Hon hade aldrig hört om orgasm, förspel eller att kvinnan överhuvudtaget kunde njuta av det. Killen som hon giftes bort till ville ha barn, det var därför man hade sex.

Mamman såg det som sin uppgift, något man gör för att hålla mannen nöjd. Mamman mindes hur hon brukade ligga och räkna träplankorna i taket, i väntan på att det hela skulle vara över. Dottern som kommer från en yngre generation och tänker annorlunda kring relationen mellan man och kvinna blev ledsen att höra det.

Mamman hade först senare förstått det som dottern begrep som ung, att sex är inte någons uppgift, och inte heller något skamligt. Sex ska vara något som båda njuter av.

Diskussion, Sex & graviditet: Sexdebut och samtycke

Diskutera i grupp:

När brukar ungdomar ha sex/samlag första gången?

För kursledaren:

Det är väldigt olika från land till land och person till person men i Sverige brukar man säga att det sker vid ungefär 16 års ålder för tjejer och 17 års ålder för killar. Men det varierar förstås mycket.

Enligt lag får man ha sex från att man fyller 15 år. Om man har sex med någon som är yngre än 15 räknas det som våldtäkt. Detta bygger på en skyddslag för att äldre inte ska utnyttja yngre, men en del under 15 år har sex med varandra och blir inte straffade för det.

Föreläsning om samtycke:

Samtycke betyder att båda personerna vill ha sex och att de frågar eller kollar av med varandra innan. Det är viktigt att veta att den andra personen vill ha sex och att rådfråga sig själv vad man själv verkligen vill. Du har alltså inte bara ansvar gentemot den andra personen utan också mot dig själv.

Kroppen pratar och kroppen minns! Hur och var känns ett "nej" i kroppen? Låt gärna tjejerna beskriva "nejet". Det är också viktigt att informera om att det inte är tillåtet för en vuxen eller någon överhuvudtaget att göra något med den ungas kropp som hen inte vill. Flagga för att det går att prata ensam med skolsköterskan eller kuratorn om detta.

Ett nej är alltid ett nej och det ska respekteras när helst det uttalas och även om samlaget är påbörjat. Att lyssna till sin kropp är viktigt att öva upp, för kroppen talar alltid sanning.

Föreläsning, Sex & graviditet:

Lust och onani

Förberedelser, Lust:

Skriv ut bilden "Underliv" på sidan 76.

För kursledaren:

Lust är när du känner i kroppen att du vill ha sex. Kroppen gör sig redo att ha sex genom att kvinnan får lubrikation, och slidan blir våt.

Orgasm är för många höjdpunkten i sex. För killar är det när han får utlösning för tjejer är det den högsta "skönkänslan". En orgasm försvinner snabbt och efteråt blir kroppen avslappnad. Alla kan få orgasm men för vissa är det lättare och för andra svårare.

För många tjejer är det lättare att få orgasm genom klitorissex, alltså sex som stimulerar klitoris, än genom vaginal penetration.

Information om onani

För kursledaren:

Onani är att ge sig själv sexuell njutning. Övning ger färdighet och det kan vara lättare att få orgasm tillsammans med någon annan om du först vet hur du kan få det på egen hand. Det gör du genom onani, alltså att smeka dig själv på klitoris och på slidan med handen eller genom att använda ett föremål. Att onanera är ett bra sätt att lära känna sin egen kropp och sin sexualitet.

Diskussion:

- Fråga, onanerar killar och tjejer lika mycket?

Föreläsning, Sex & graviditet: HBTQ och homosexualitet

Förberedelse:

Skriv ut bilden "HBTQ" på sidan 72.

Diskussion:

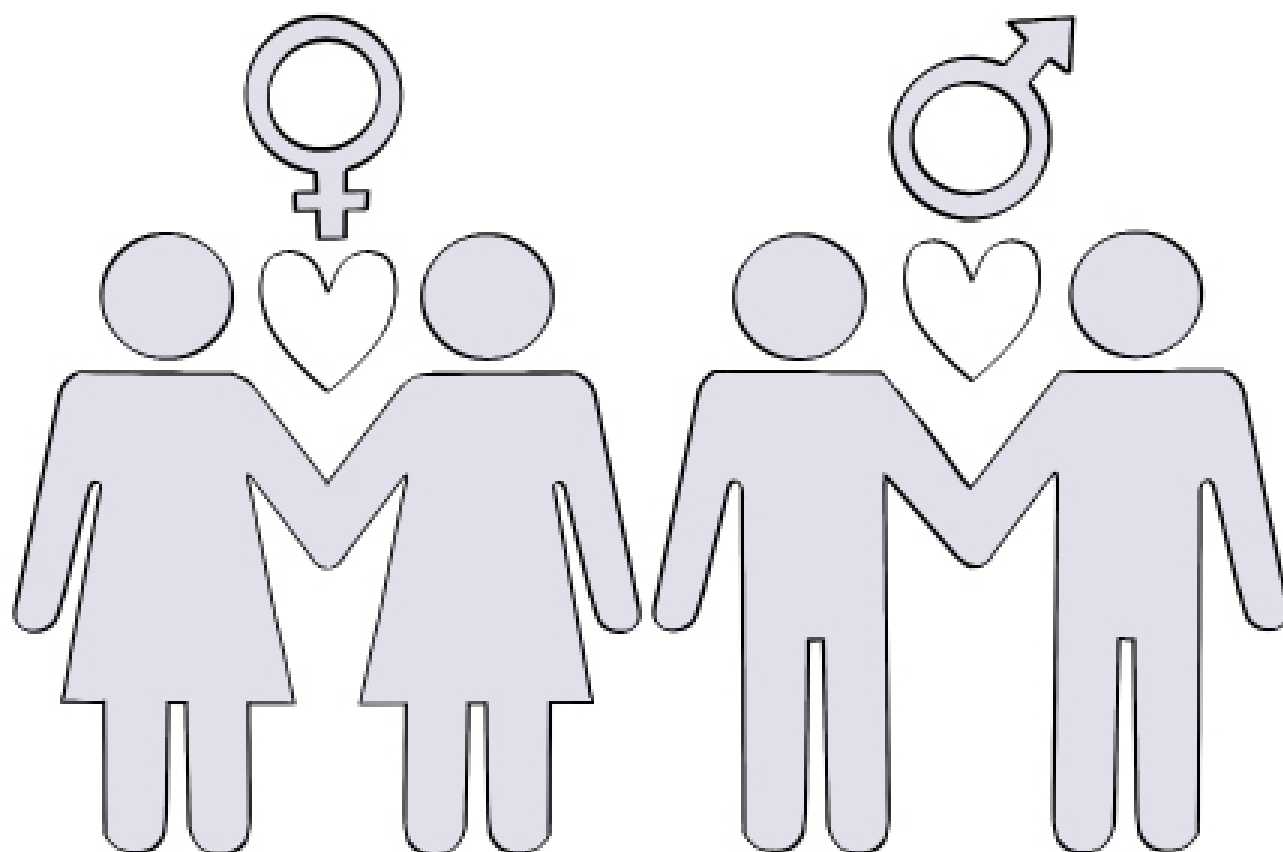
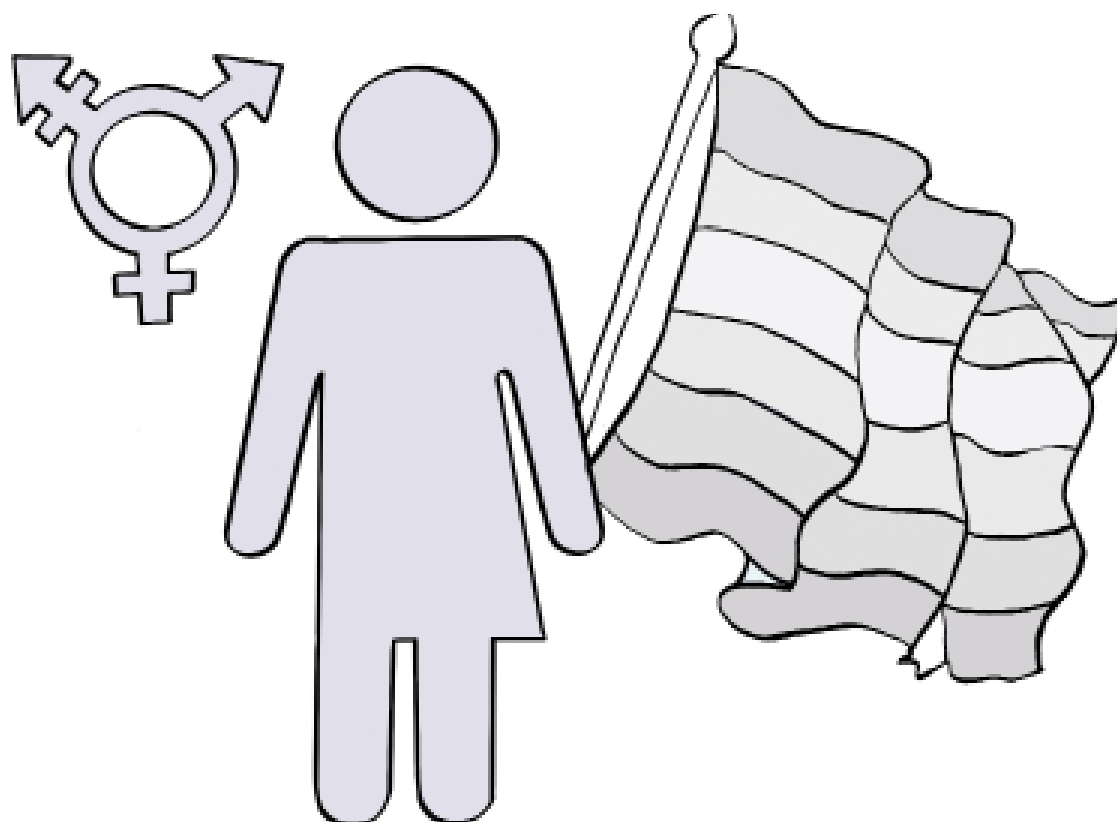
Vad vet ni om homosexualitet och HBTQ? Känner ni några som är det? Hur är det i hemlandet? Hur är det i Sverige?

Information om homosexualitet:

Homosexualitet är när man blir attraherad av i någon av samma kön. Homosexualitet har alltid funnits även om det inte alltid kallats för det. Fram till 1979 trodde man att homosexualitet var en psykisk sjukdom. Idag kan två kvinnor eller två män gifta sig i Sverige, och homosexuella kan få hjälp att skaffa egna barn eller adoptera.

Det är under puberteten en person vanligtvis känner att hen dras till det motsatta könet eller till samma. Men sexualiteten kan variera genom hela livet och en del träffar en partner av samma kön först när de är äldre.

HBTQ



Information, Sex & graviditet:

Att bli gravid

Förberedelser:

Skriv ut bilderna "Graviditetsymptom" (s 74), "Livmoder" (s 75) och "Underlivet" (s 76) till diskussionen.

Information:

För att bli gravid måste man få in spermier i slidan. Ägg från äggstocken mognar cirka en gång i månaden. Visa upp bilden på livmodern och förklara. Ägget lever ungefär ett dygn i äggledaren. Spermier kan leva upp till fem dygn i äggledaren eller livmodern. Rita på bilden.

Det innebär att en kvinna kan bli gravid om hon har samlag inom ett dygn efter ägglossningen eller upp till fem dagar före ägglossningen. Kvinnor kan alltså inte bli gravida varje dag, bara vissa dagar

Graviditetstest finns att köpa på apotek, mataffärer eller så kan man testa sig gratis på ungdomsmottagning eller hos mödravårdscentralen.

Om man har försökt att bli gravid med en partner men inte lyckats kan man få hjälp på sjukhuset. Lesbiska par och ensamstående kvinnor kan också få hjälp med spermier ifall de vill få egna barn.

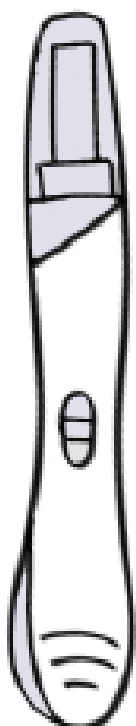
Diskussion:

Fråga, hur vet man om man är gravid?

Exempel:

- Utebliven mens
- Ömma bröst
- Illamående
- Trötthet
- Humörsvängningar

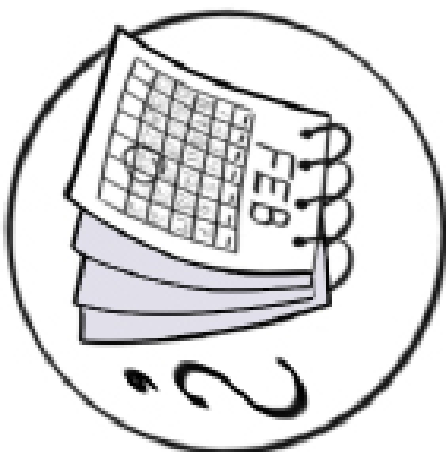
Graviditetssymtom



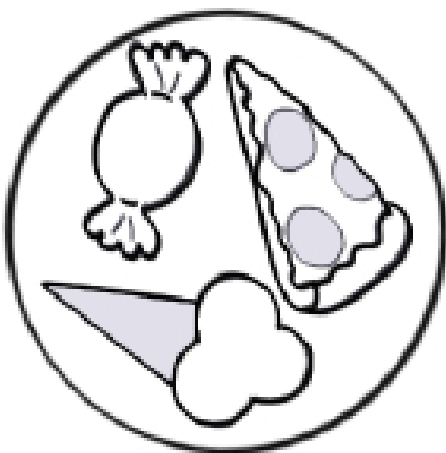
Illamående



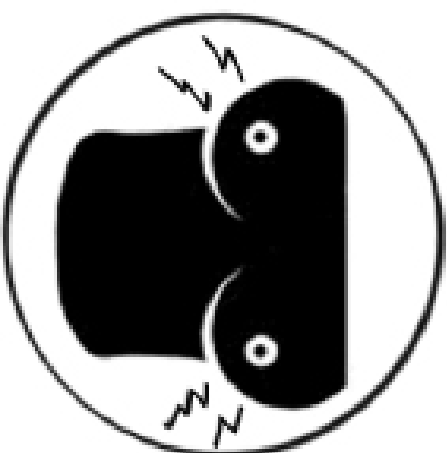
Ingen mens



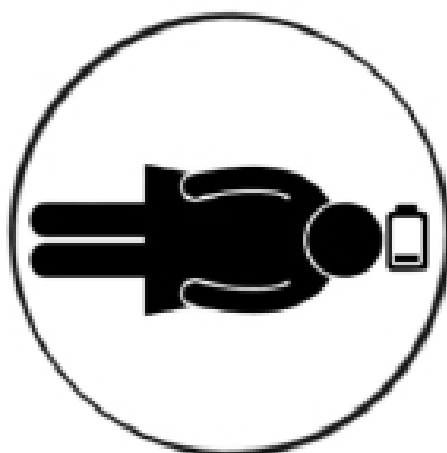
Hunger



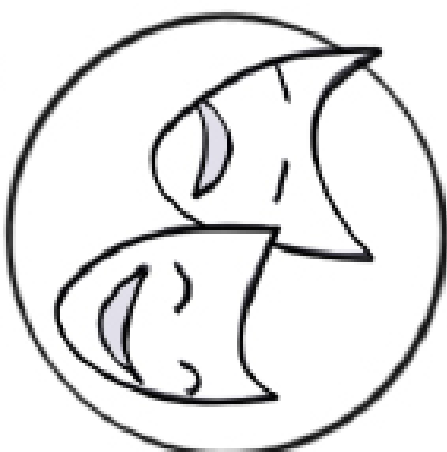
Ömma bröst



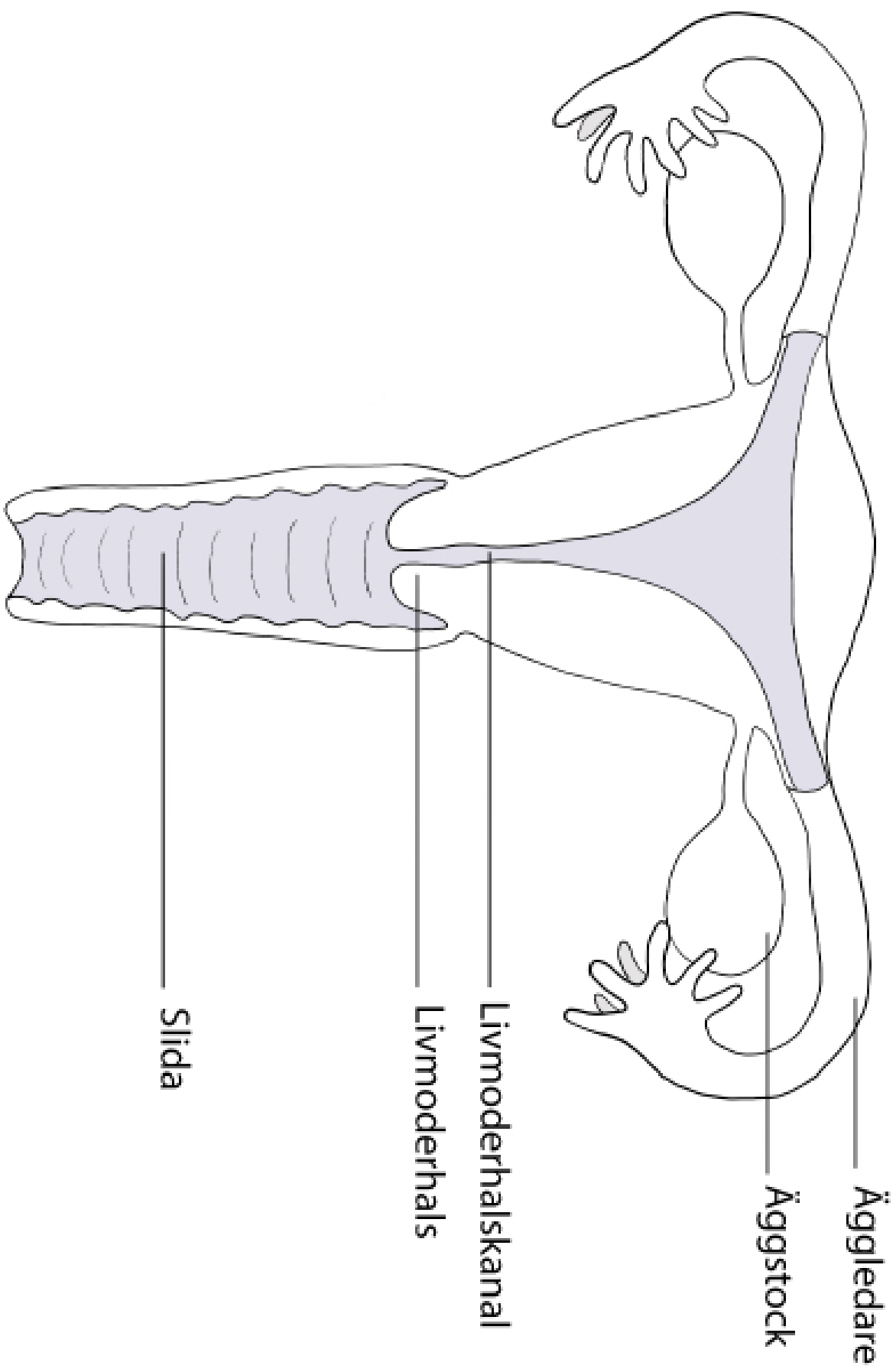
Trötthet



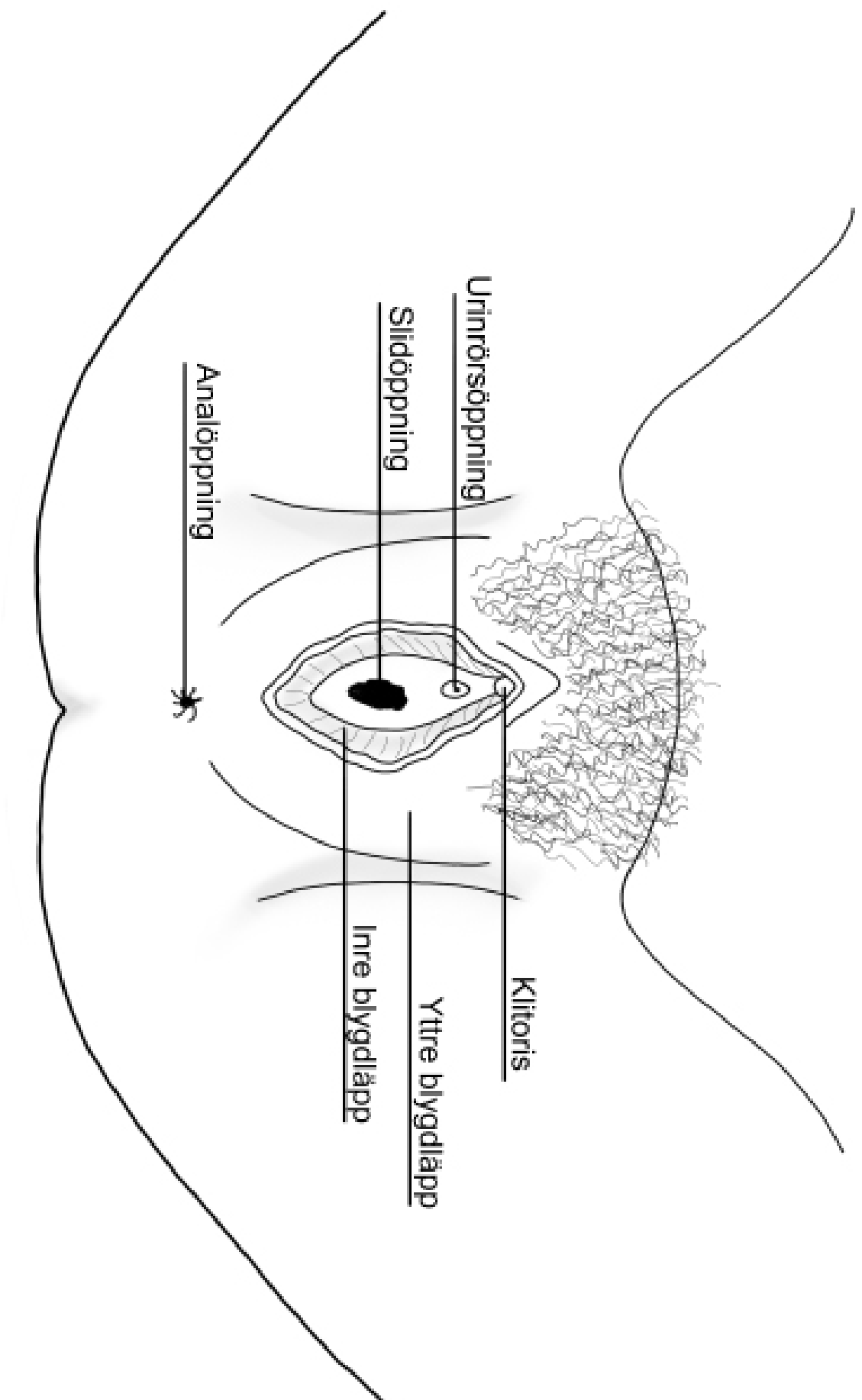
Humörsvängningar



Livmoder



Underlivet



Föreläsning, Sex & graviditet:

Graviditetsskydd

Förberedelser:

Skriv ut bilden "Graviditetsskydd" på sidan 80.

Beskriv vad som finns på bilden och fråga vad deltagarna vet om innehållet.

Fråga:

- Vilka preventivmedel känner ni till?
- Låt deltagare exemplifiera och fyll på om det behövs.

För kursledaren:

Om man inte vill bli gravid och också undvika smittas av könssjukdomar ska man använda preventivmedel när man har sex. Kondom är det enda preventivmedlet som skyddar mot både graviditet och könssjukdomar. Observera att kondom då måste användas under hela samlaget, även förspelet.

Observera! Avancerat smeksex kan leda till graviditet. Det beror på var sperman "släpps". I detta sammanhang är det viktigt att påpeka att avbrutna samlag inte är säkra. Mannen kan ha spermier på penis före utlösning. Men avbrutet samlag är bättre än ingenting för att skydda.

För att få hjälp med preventivmedel kan du kontakta ungdomsmottagningen. Det kostar inget att gå dit.

Kondom

Kondom är en tunn "gummipåse" som kan sättas utanpå penis så att spermier inte kommer in i slidan. Kondomen ska vara på under hela samlaget. Efter användning tar man av, knyter ihop och kastar.

Femidom

Femidom är som en kondom men större och man för in den i slidan innan samlag istället för runt penis.

Olika P-piller

P-piller är tabletter som har hormon i sig som gör att man inte får ägglossning och därför inte blir gravid. Det finns flera olika sorter och det är bra att prova sig fram. Det är viktigt att ta tabletterna varje dag vid samma tid. P-piller är gratis om man är under 21 men man måste få ett recept och hämta ut på apoteket. Ungdomsmottagningen hjälper dig.

Minipiller

Minipiller är ett annat sorts piller med hormoner som gör att spermierna inte fastnar och att man inte blir gravid.

Akut-p-piller

Ett akut-p-piller använder man om man har haft oskyddat sex, eller om en kondom har spruckit. De finns att köpa receptfritt på apoteket eller på ungdomsmottagningen. Man måste ta dem så snart som möjligt efter sex och de skjuter fram ägglossningen. Om man blivit våldtagen och besöker sjukhus får man även ett akut-dagen-efter-piller.

P-ring

Är en tunn ring med hormoner man för in i slidan. De avger hormoner som gör att man inte kan bli gravid. Ringen används i tre veckor, sedan en vecka utan, sedan sätter man in en ny.

P-stav

P-staven är en liten liten stav som förs in i kroppen på armen och som utsöndrar hormoner i tre år som gör att man inte blir gravid. P-staven får man av barnmorska på ungdomsmottagningen.

P-plåster

P-plåstret har hormoner som gör att man inte blir gravid. Man sätter det på huden som ett vanligt plåster och byter varje vecka.

P-spruta

P-sprutan tar man var tredje månad. Den innehåller hormoner som gör att man inte blir gravid. Åldersgräns 18 år.

Kopparspiral

Kopparspiral är en T-formad spiral som en barnmorska sätter fast i slidan. Den har inga hormoner men hindrar att man blir gravid. Kopparspiralen byts efter fem år.

Hormonspiral

Hormonspiral fungerar på samma sätt som kopparspiralen men utsöndrar även hormoner. Hormonspiralen byts efter tre till fem år beroende på vilken sort du får.

Pessar

Pessar fungerar som ett gummilock som man för in i slidan och som täpper till ingången till livmoder. Pessar tar man in och ut själv före och efter samlag. Pessar finns att köpa på nätet.

Säkra perioder

Med säkra perioder menas när man har samlag under de tre dagar i menscykeln när det är som svårast att bli gravid. Det är INTE ett helt säkert skydd eftersom att ägglossning kan vara oregelbunden.

Avbrutet samlag

Avbrutet samlag innebär att man drar ut penis ur slidan innan utlösning. Detta är INTE ett säkert skydd! Spermier kan komma ur penis innan. Dessutom är det svårt att kontrollera när utlösningen ska komma.

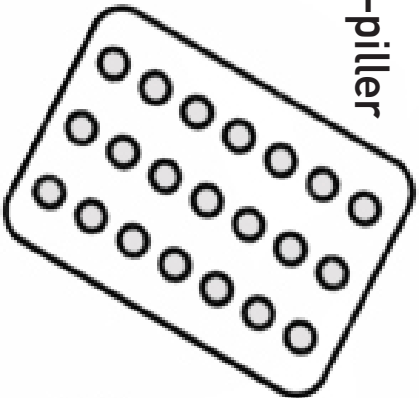
Gå igenom de olika funktionerna. Ta gärna hjälp av sajten umo.se och titta tillsammans med gruppen då det här är extra viktigt med korrekt information!

Fler länktips för vidare läsning:

www.youmo.se • www.umo.se • www.lafa.nu • www.rfsl.se
www.rfslungdom.se • www.p-pillar.nu • www.transformering.se
www.egaliaung.se

Graviditetsskydd

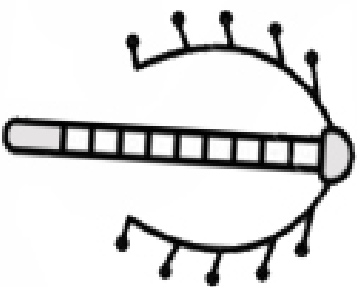
P-piller



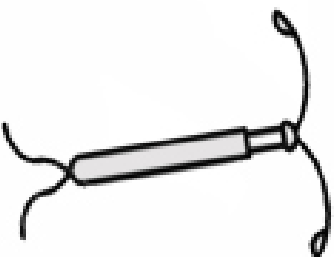
Pessar



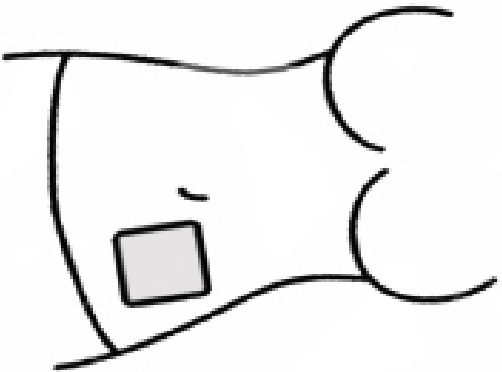
Kopparspiral



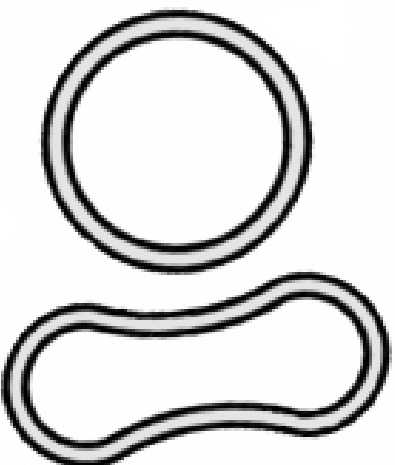
Hormonspiral



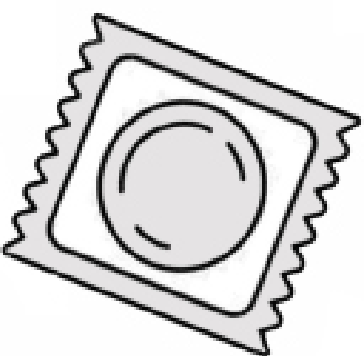
P-plåster



P-ring



Kondom



FRAMTID

Det här avsnittet berör framtiden, både tjejernas drömmar och vad som krävs för att förverkliga dem.

Inled övningarna med en presentationsrunda av deltagarna och en tydlig presentation av kursledare samt kursens innehåll och mål.

Du som kursledare bör också läsa intervjun med Kahaa i inledningen, samt instruktions-texten, som ger bakgrund till området och till målgruppens förutsättningar.

Skriv ut bilderna till övningarna. De fungerar som underlag för diskussion och information.

Inför övningarna, informera alla deltagare följande:

- Respektera vad andra tycker.
- Allt som sägs i rummet stannar i rummet.

Kahaa: "I framtiden vill jag jobba på sjukhus"

Kahaa är ett sommarbarn och det passar hennes personlighet säger hon. Men i år är födelsedagen inte lika rolig som hon minns barndomens födelsedagar. I slutet av juli fyller hon arton år. Det stressar henne för hon känner att hon har mycket kvar att lära sig.

– Svenska är jättesvårt. Jag kan fortfarande väldigt lite.

Till hösten har hon varit i Sverige i två år redan. Hon siktar på ett nationellt program på gymnasiet. I framtiden vill hon bli sjuksköterska.

– Jag vill jobba på sjukhus och ta hand om människor som inte kan ta hand om sig själva, säger Kahaa.

Hotades till livet

I nästa mening berättar hon hur hennes far dog i cancer hemma i Somalia innan familjen tog sig hit. Hennes far var en aktiv röst mot terroristorganisationer och regeringen. Han skrev politiska texter som ledde till att hela familjen hotades till livet.

Tanken var att hela familjen skulle resa hit tillsammans, men hennes far hann avlida. Kvar var mamma, småsyskonen och Kahaa som är äldst i syskonskaran.

– Vi fick visum och flög från Kenya hit till Sverige. Vi fick



skjuts av en släkting över gränsen.

Kahaa gick bara sporadiskt i skolan i Somalia. Hennes favoritämne var somaliska. Hon tror hennes skolgång från hemlandet kanske motsvarar mellanstadiet här i Sverige. Hon trivs på språkintruktionsprogrammet, men det är av olika anledningar svårt att lära sig svenska.

– Många somalier går här och vi pratar bara somaliska med varandra. Det är inte bra, men det är lättare att umgås med dem som talar samma språk.

Har många drömmar

Kahaas framtidsdrömmar är att lära sig flytande svenska, hinna gå på ett nationellt program helst med vårdinriktning innan "det är för sent" och att jobba som sjuksköterska.

– Jag hoppas på det. Men det kommer ta lång tid, tror jag. Det går långsamt för mig.

För kursledaren: Instruktioner och fördjupning

Framtid och utbildning är ett tema som de unga tjejer vi mötte särskilt ville ha med i detta metodmaterial. Tänk på att du inte behöver kunna allt om utbildningssystemet men att det är bra att kunna ge en introduktion om vart man kan ta reda på mer.

Det finns många myter om Sverige. Att det kommer mjölk ur kranen här, att man får massa pengar och att allting är gratis bara man anländer hit. Det är oftast människosmugglarnas sätt att locka till sig kunder. Det är viktigt, om inte avgörande, att spräcka dessa myter med faktaunderlag.

Det är mer regel än undantag att nyanlända, liksom Ka-haa, ganska snart upptäcker att tillvaron i Sverige är mycket svårare än de föreställt sig. Ju snabbare myterna krossas desto snabbare kan de asylsökande skapa eller hitta de rätta verktygen för att hantera sin nya tillvaro.

Studier och utbildningar

Det finns hopp om en god framtid för den som är ny i landet. Det är ett nog så viktigt budskap för tjejerna att få med sig ut från workshopen. I Sverige finns stora möjligheter att studera. Vuxenutbildningar, folkhögskolor, praktikplatser som kan vara en språngbräda in i arbete, praktiska utbildningar och den fantastiska möjligheten att studera på universitet hela livet (och med bidrag fram till 50-årsåldern).

Kanske kan du som kursledare ha med dig broschyrer från olika utbildningar, till exempel från det breda utbudet av folkhögskolor som erbjuder studier i allt från floristyrket, teckentolk, dans, teater, måleri och djurskötsel?

Samtidigt är det viktigt att understryka att det i Sverige, som är ett högteknologiskt land, finns relativt få så kallade enkla jobb, vilket i sin tur betyder att om man saknar gymnasieutbildning kan det bli svårt att komma ut på arbetsmarknaden.

Kraven som ställs

För att ha en framtid i Sverige där man tjänar egna pengar och står på egna ben måste man, om inte annat, åtminstone behärska god engelska. Inom vårddyrket ställs krav på att man ska kunna svenska språket bra och ha genomgått någon form av vårdutbildning. Det finns en vanlig uppfattning om att praktiska utbildningar på gymnasiet är lättare att genomföra. Det är de inte. Grundläggande behörighet är ett minimikrav för att komma in även där.

Det är aldrig för sent att studera. Som kursledare för tjejerna bör du gärna berätta att allt fler väljer att mitt i livet byta karriär och yrkesbana. Så man behöver som inte Kahaa känna stress på grund av sin ålder.

Viktiga rättigheter

I Sverige har du rätt att studera vad och var du vill. Vi har en statlig myndighet som möjliggör detta genom att ge ekonomiskt stöd under studietiden. Universitetsstudier är kostnadsfria för den med som har svenskt medborgarskap. Svensk utbildningsnivå är hög i jämförelse med många andra länder. För den ambitiösa finns alla möjligheter att leva ett gott liv, ett självständigt liv. I Sverige behöver den enskilda inte tänka på sin familjs försörjning. Individen kan sträva efter sina drömmar, vilka de än må vara. Vad framtiden ger oss beror inte bara utbildning. Att våga tro på sig själv, ha egna drömmar är också viktigt. Vår erfarenhet är också att de som hittar en egen uttrycksform, hobby eller konstform de är särskilt bra på och där de kan känna glädje och bekräftelse, är de personer som klarar sig bättre. Därför har vi inkluderat en övning om självförtroende. Många drömmer även om kärlek och relationer för att bygga ett nytt liv i Sverige. Därför har vi med en övning om relationer och en diskussion om att inte hamna i destruktiva relationsmönster.

Mer läsning: 1000mojligheter.se • tjejzonen.se • www.youmo.se
www.umo.se • www.syo.se • www.antagningen.se
www.uhr.se (validering) • www.studera.nu • www.csn.se

Övning, Framtid: Drömmar

Förberedelser:

Skriv ut bilden "Framtidsdrömmar" på sidan 87.

Utförande:

Samla tjejerna. Gå sedan laget runt och låt alla berätta om en personlig dröm de har. Skriv sedan upp svaren på tavla och dela in i kategorier: yrke/hälsa/hem etc.

Genomför sedan en runda där varje dröm får vara i fokus en stund. Kursdeltagarna ska tillsammans delta att hjälpa varandra med lösningar.

- Hur kan du nå dit? Skriv upp svaren på tavlan.

För kursledaren:

Det är viktigt att den här övningen bidrar både med realism och hopp. Tanken är att drömmarna ska konkretiseras och ge deltagarna ett tydligare framtidsmål.

Framtidsdrömmar



Övning, Framtid: Vad jag är bra på

För kursledaren:

Den här övningen är enkel att genomföra, men är ett bra sätt att lära känna varandra och sig själv. Övningen är en bra inledning på ett samtal om framtiden.

Förberedelser:

Allt som behövs är en stol.

Utförande:

- Ställ dig på stolen och säg något du är bra på.
- Ställ dig på stolen och säg något du tycker om att göra.

Låt alla deltagare turas om att göra detta.
Även kursledaren bör delta.

Övning, Framtid: Utbildning

Utförande:

Genomför en runda där alla får säga vilken utbildning de helst skulle vilja ha.

Ta upp frågor kring hur de når sina utbildningsmål.
Gå igenom relevanta utbildningshemsidor. Visa broschyr från de närmsta utbildningsplatserna där de befinner sig.

Övning, Framtid: Kärlek

Förberedelser:

Skriv ut bilden "Kärlek" på sidan 90.

Utförande:

Beskriv vad som finns på bilden och fråga vad deltagarna tänker om innehållet.

Fråga kursdeltagarna:

- Hur skulle du visa att du är kär?
- Hur är en bra pojkvän/flickvän?
- Hur avisar man någon som är intresserad av en?

För kursledaren:

Kärlek är svårt att beskriva, och känns olika från person till person. En varm känsla i kroppen, kanske tänker man på personen ofta, det pirrar i magen när man ses etc.

Känslan man har i början brukar förändras med tiden.

Vissa har aldrig varit kära medan andra varit kära många gånger. Kärlek kan också vara att älska fotboll, läsa, spela teater med mera. Det finns också kärlek som är dålig för en. Det är till exempel att vara kär i någon som behandlar en dåligt eller är väldigt svartsjuk.

Kärlek



Övning, Framtid: Svartsjuka

Utförande:

Två personer ska spela ett par där en är svartsjuk.

Exempel på scenarier:

- Killen/tjejen har en tjejkompis han pratar med ibland – hur är tjejens reaktion?
- Tjejen/killen har en killkompis hon pratar med ibland – hur är killens reaktion.

Diskutera övningen efteråt:

- Vad är svartsjuka? Vad är problemet med svartjuka?

För kursledaren

Svartsjuka är inte kärlek, det är ett uttryck för att vilja äga en annan människa. Det är viktigt att man tar hand om sig själv och älskar sig själv för att man ska kunna lyckas i livet och i kärlek.

Svartsjuka är också ett första varningstecken på att en partner kan bli kontrollerande och våldsam. Var vaksam tidigt i en relation efter tecken på svartsjuka.

Kvinnors Nätverk

Kvinnors Nätverk är en ideell organisation som bildades i Stockholm 1994. Verksamheten är aktiv i frågor om kvinnors och barns rättigheter och jämställdhet i samhället. Kvinnors Nätverk driver Linnamottagningen, som är en stödverksamhet med skyddade boenden för unga drabbade av hedersrelaterat förtryck och våld.

© Kvinnors nätverk 2017 – Läs mer på www.kvinnonet.net

Illustrationer: Berit Viklund, Hanin Drei, Sora Park.

Redaktionell grupp och projektledning: Joanna Mellquist, Leila Qaraee, Valenka Vidal Molina, Jörgen Löwenfeldt, Trifa Abdulla och Hanin Drei.

Tack till alla starka tjejer som hjälpt till att göra det här metodmaterialet möjligt!

Produktionen har fått stöd av Länsstyrelsen i Östergötland.