



**Efter #metoo,
nu sätter vi
igång samtalen.**

**Samtalsgrupper
för #allamän**



FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.
REDEFINING MASCULINITY.

Varför samtalsgrupper för män?

Efter #metoo vill många män engagera sig. Många vet inte riktigt hur de ska börja. Ett sätt har varit att män över hela världen börjat dela med sig av förövarberättelser under olika hashtags. Det vittnar om att vi män som grupp har börjat fråga oss – hur kan jag ha bidragit till det lidande som #metoo sätter fingret på?

Kanske har du börjat reflektera över dig själv och kanske minns du saker du gjort eller sagt som du efteråt har ångrat? Eller stunder när du inte agerade när du kanske efteråt kände att du borde ha gjort något. Känslor av skuld och skam kan dyka upp. Och kanske ilska och en vilja att göra något åt det här. Att en gång för alla få slut på det lidande som så många kvinnor nu har vittnat om. Nu vill du göra något men du vet kanske inte riktigt vad eller hur. Du vill uttala dig men det kanske finns en oro över att säga fel saker.

Vi i MÄN vill bjuda in #allmän till att sätta igång samtal med varandra.

Vi har fört dessa samtal i många år, både i Sverige och på olika platser i världen. Genom att i trygga rum prata med varandra om våra erfarenheter, känslor och vår vilja att förändra så bygger vi en plattform till att skapa en större förändring i samhället. Vi tror att det självreflekterande samtalet skapar förutsättningar för att vi tillsammans kan göra en positiv förändring.

MÄN är en ideell, feministisk organisation som startade 1993 för att engagera män mot mäns våld mot kvinnor. Vi arbetar med att förändra destruktiva normer kring maskulinitet för att mäns våld ska minska. Vår vision är en jämställd värld utan våld. Vi ser att mäns våld både orsakar och orsakas av ett ojämnt samhälle där män har mer makt och privilegier. Vi bedriver därför allt vårt arbete utifrån ett feministiskt perspektiv och i nära samverkan med kvinnorörelsen. Vi vill inte lyfta frågan om pojkar och män på bekostnad av kvinnorörelsen, utan tvärtom för att stärka den. Vår utgångspunkt är även att pojkar och män gynnas av att våldet minskar.

Samtalsgruppen bjuder in personen som deltar till att våga se på sig själv på ett annat sätt i en varm miljö. Samtalsgruppen är en viktig byggsten i mäns engagemang för en jämställd värld, men det är inte hela svaret. MÄN som organisation arbetar också med utbildningar, påverkansarbete och att på olika sätt stärka män att arbeta mot våld i alla dess former. Vi tror på att bjuda in till ett tryggt samtal som kan leda oss fram till ännu mer kraft i att tillsammans arbeta mot vår vision om en jämställd värld utan våld.

Om den här samtalsmanualen

Den här samtalsmanualen har tillkommit som ett svar på #metoo-kampanjen. Syftet med den är att underlätta för män att ha samtalsgrupper kring frågor som rör maskulinitet. Vi har tagit fram material för fem träffar på olika teman.

MÄN har lång erfarenhet av att arbeta med att sätta män i rörelse genom samtal. Materialet som du håller i din hand bygger på beprövade metoder som vi i olika former har använt i över 20 år och många gånger har sett leda till positiva resultat. Samtidigt är paketet i sin helhet något helt nytt. Vi har försökt samla MÄN:s kunskap om hur vi bygger trygga grupper och samtal från de pappagrupper, volontärutbildningar, samtalsgrupper för män och andra forum där många män vittnat om att grupperna förändrat deras liv och förbättrat relationer och handlingar på olika sätt.

Ni som nu går ut och testat det här upplägget kommer att märka vilka bitar som fungerar bra och vilka som har utrymme för förbättring. Vi är väldigt måna om att få feedback från er så att vi kan fortsätta att utveckla det här materialet.

Anmäl att ni håller en samtalsgrupp till samtalsgrupp@mfi.se, så att vi kan skicka ut en utvärderingslänk till er och finnas tillhands om ni har frågor. Vi hjälper er gärna att komma igång på ett bra sätt!

Innehåll

- **Om att starta och leda en grupp**
- **Lilla och stora rummet**
- **Om att inleda rundan och sätta en berättarnorm**
- **MÄN:s regler för samtalsgrupper**
- **Träff 1**
- **Träff 2**
- **Träff 3**
- **Träff 4**
- **Träff 5**

Om att starta och leda en grupp

Det här materialet innehåller instruktioner för fem träffar. Ni kan givetvis välja att ha samtalen på olika sätt, men så här är ungefär hur vi tänker oss att det blir bäst, utifrån de erfarenheter MÄN har.

Vem leder gruppen?

Vår erfarenhet är att det är bra om en person är ansvarig för gruppen genom hela samtalsserien. Vi tror att det ger en ökad tydlighet och att det ökar chansen att alla samtalen genomförs. Du behöver inte ha några särskilda förkunskaper för att leda samtalen. Det är däremot bra om du tar ett litet extra ansvar för att påminna om reglerna för gruppen och att tänka på tiden. Det är viktigt att du lägger tid på att läsa igenom materialet.

Vi är medvetna om att det finns grupper där ni vill leda den här samtalsgruppen tillsammans. Det är givetvis möjligt att skapa en bra grupp med ett roterande ledarskap. Då är det viktigt att det i slutet av varje träff avsätts tid till att bestämma vem som ska axla ledarskapet för nästa träff eller helst att ni gör ett schema för detta vid gruppstarten.

Hur går en träff till? En kort beskrivning.

- Ni ses i ungefär en och en halv timme och pratar utifrån ett tema. MÄNs erfarenhet är att den här typen av samtal blir bäst om de följer vissa strukturer för att se till att alla närvarande kan delta i samtalet på ett tryggt sätt.
- Ni har regler för vad som är OK och inte i er samtalsgrupp.
- Ni pratar i rundor och tar hjälp av en "talpryl" för att en i taget ska prata.
- Ni inleder och avslutar alltid med en runda, så att alla får "checka in" och "checka ut" gemensamt.

Vilka kan vara med?

Ni kan vara minst tre personer och max nio personer i en samtalsgrupp. Bäst är att vara ungefär 5 - 9 personer. Ju fler ni är i gruppen, desto fler synsätt får ni ta del av, men en för stor grupp hindrar trygga samtal där alla hinner komma till tals tillräckligt.

Det viktigaste när ni sätter samman en samtalsgrupp är att hitta några personer som är beredda att mötas regelbundet under den period ni bestämmer er för att träffas. Du kan starta gruppen med några som du känner sedan innan, eller med några som du aldrig träffat innan.

MÄN kan hjälpa till att förmedla dina kontaktuppgifter till andra som är intresserade av att starta grupper eller vara med i grupper.



Alla grupper är unika och alla grupper har sina styrkor och svagheter. Olikheter inom en samtalsgrupp brukar upplevas som stimulerande så länge ni håller er till era gemensamma regler i gruppen.

Det är bra för tryggheten i gruppen med så mycket stabilitet som möjligt. Vi rekommenderar därför starkt att ni inte tar in nya medlemmar i gruppen när ni väl kommit igång.

Hur och när ses ni?

Träffas på en plats där ni kan tala ostört, till exempel hemma hos någon i gruppen. Träffar på en och en halv timme ungefär varannan vecka är en bra utgångspunkt. Sen bestämmer ni i gruppen hur just ni vill göra!

Tidsåtgång

Eftersom materialet är gjort för grupper på 3-9 personer kan det ta olika lång tid. Stora grupper blir självklart ofta "långsammare" än små grupper. Är ni många i gruppen kan det vara bra att sätta en maxtid för varje persons berättelse under en runda.

Lilla och stora rummet

Vi i MÄN har sedan länge arbetat med en samtalsmetod där vi skiljer på “det lilla rummet” och “det stora rummet”.

Lilla rummet

I det lilla rummet fokuserar vi vårt prat kring personliga erfarenheter. Vi pratar om sådant som jag själv som individ har upplevt, sådant som känns. Vi tillåter oss att bli lite sårbara.

- Vi kommenterar eller utmanar inte andras berättelser utan vårt lyssnande präglas av öppenhet och en ickedömande inställning.
- Vi försöker undvika att prata om strukturer eller teorier. Jag försöker lägga märke till om jag främst säger saker för att verka “smart” eller “upplyst” och går i sådana fall tillbaka till att dela mer personligt och om sådant som känns.

Stora rummet

Det stora rummet är däremot en plats för diskussion. Där försöker vi förstå vår plats i ett större sammanhang och i samhället. Vi tar hjälp av teorier, utforskar varandras tankar och åsikter. Håller vi inte med om något som sägs så kan vi utmana och försöka komma med nya perspektiv. I det stora rummet problemlöser vi också kring hur vi kan förändra manssamhället och vi gör planer framåt.

I den här samtalsserien vill vi nästan uteslutande befinna oss i det lilla rummet. Vi som har skrivit den här samtalsmanualen har otaliga gånger sett vilken stärkande och förändrande kraft som finns i den typen av samtal.

Ibland hamnar dock samtalet i det stora rummet trots att vi hade för avsikt att stanna kvar i det lilla rummet. Det här kan ibland bero på ren vana. Det kan också bero på att det känns mindre känsligt att prata om saker på ett generellt eller teoretiskt plan. Vi vill därför bjuda in dig till att vara uppmärksam på vilket rum du befinner dig i när du pratar. Det är dock mycket viktigt att ingen känner sig tvingad till att prata på ett visst sätt. Alla är vi olika. Alla är vi i vår egna process. Var och en tar ansvar för sina egna gränser och berättar bara det den vill och känner sig redo att dela i stunden - inget annat. Det är centralt. Så se modellen med det lilla rummet endast som en vänlig vägvisare i riktning mot en viss sorts samtal.

Lilla rummet Självreflektion	Stora rummet Omvärldsanalys
<ul style="list-style-type: none">- öppenhet- erfarenhet- individ- mage/känsla- jag och du	<ul style="list-style-type: none">- kritik- teori- struktur- huvud/förnuft- manssamhället
<p>← - kön - makt - mönster →</p>	

Om att inleda rundan och sätta en berättarnorm

Tänk er att den som börjar rundan börjar skapa en "berättarnorm" gällande berättelsens innehåll och hur mycket tid man tar på sig. Om den som börjar rundan vågar vara personlig och berätta något som berör så gör han det lättare för andra att också göra det. Om den som börjar däremot berättar något opersonligt, generellt eller teoretiskt så finns det risk att också andra berättar på det sättet.

Om du som ledare av någon anledning tycker det känns väldigt svårt att börja berätta på det här sättet utifrån en viss fråga, kan du alltid be någon annan frivillig i gruppen att börja. Gör det då gärna i förväg så personen hinner förbereda sig.

MÄN:s regler för samtalsgrupper

För att komma igång på ett bra sätt i samtalsgrupperna vill vi skicka med några regler för samtalsgruppen som hjälper till att få folk att känna sig trygga. Reglerna har flera syften. Förutom att skapa trygghet och ge förutsättningar för folk att öppna upp sig inför varandra så förebygger också reglerna att konflikter uppstår.

- **Det som sägs i rummet stannar i rummet.**
I gruppen finns det ett löfte om tystnad.
- **Prata från hjärtat.**
Använd gärna jag-form.
- **Var och en tar ansvar för sina egna gränser.**
Var och en tar ansvar för sina egna gränser och berättar bara det den vill och känner sig redo att dela i stunden - inget annat.
- **Lyssna aktivt och välvilligt på andra.**
Tolka vad andra säger med din bästa vilja. Hjälp och stötta varandra.
- **Ta till dig det du tycker om, låt resten vara.**
Kommentera inte andras delningar i gruppen om du inte har en kommentar som är positiv eller om det den andra sade fick dig att tänka på ett nytt sätt.
- **Försök avsluta samtalsgruppens samtal på den tid ni bestämt.**
Det är bra om alla deltagare är närvarande till slutet. Ifall någon behöver gå tidigare, är det bra om hela gruppen vet om det från start. Stanna upp samtalet och säg hejdå.
- **Samtalet sker oftast i rundor där vi inte avbryter.**
Ett specifikt föremål hålls av den som pratar och lämnas vidare när den känner sig klar, eller när en i förväg överenskommen taltid är slut. Inget sägs där emellan. Den som inte har någonting att säga kan alltid säga "pass"

Träff 1

Tidsåtgång: cirka 2 timmar



Syfte med träffen

#metoo har bland annat lyft förövarperspektivet och kanske tänker vi oss då att vi borde börja prata om det. Men om ett sådant samtal ska kunna ske på ett bra sätt så behöver vi skapa en trygg grupp, där vi litar på varandra. Därför börjar vi den här samtalsserien med att lära känna varandra. Vi delar med oss av egna erfarenheter och svårigheter och kanske känner vi igen oss i varandras berättelser. Vi försöker skapa ett tryggt rum där modiga och sårbara samtal kan äga rum. För att uppnå detta är det viktigt att vi pratar om hur vi ska vara med varandra och vilka regler som ska gälla.

Till dig som samtalsledare - att göra innan träffen

- Bestäm plats, starttid och sluttid. Vid första tillfället behöver ni lite extra tid för att komma igång, räkna med att ni ses under två timmar.
- Läs igenom hela metodmaterialet. Läs igenom träff 1 en extra gång.
- Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar.
- Skriv ut MÄNs förslag på regler för samtalsgrupper
- Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten.
- Skriv ut de fyra presentationsfrågorna på ett A4-papper samt frågan "varför är du här idag?" på ett annat. Lägg dem på varandra med baksidorna uppåt i mitten av samtalscirkeln, presentationsfrågorna överst.

Steg 1. Hälsa välkomna

När alla är på plats - välkomna och berätta kortfattat hur det kommit sig att du/ni har tagit initiativ till att starta den här samtalsgruppen.

Steg 2. Bryta isen

Berätta kortfattat, i en minut, för personen bredvid vad du tänkte och kände på vägen hit. Den andre lyssnar utan att kommentera på det som berättas och avslutar med att tacka för delandet. När den första är klar är det den andras tur att berätta sin historia på en minut. Ledaren eller någon annan i gruppen sätter en timer så att ni har koll på att en minut gått.



Steg 3. Presentera rundan som samtalsmetod

Läs upp faktarutan om vad en runda är:

Rundan

En runda går till så att en i taget i gruppen pratar och de andra lyssnar. Den som pratar håller i en "talpryl" ni kommit överens om till exempel en nyckel, boll eller en liten sten. Hela poängen med rundan är att den som pratar inte ska bli avbruten. Nästa person i rundan ska undvika att kommentera vad de andra sagt och istället försöka att tala utifrån sig själv. När alla i gruppen har pratat är rundan över. Om någon inte vill säga något i rundan går det bra att säga "pass" så får nästa person prata. Den som vill passa gång på gång bör däremot kanske fundera över varför den är där.

Tidsgräns

Om ni är en större grupp (fler än 5) så kan det vara bra att sätta en tidsgräns för varje talare för att säkerställa att alla kommer till tals och för att undvika att träffarna drar ut allt för långt på tiden. Försök att som grupp ta ett gemensamt ansvar för tiden.

Popcornrunda

Ett bra sätt att variera rundor är genom att låta en i taget i gruppen tala medan de andra lyssnar, men att inte gå i en bestämd turordning. Ni låter rundan "hoppa" runt tills alla har fått komma till tals. Detta brukar kallas hoppande runda eller "popcornrunda".

Steg 4. Presentationsrunda

Gå en runda där ni presenterar er för varandra genom att endast säga ert förnamn samt välj att berätta om er själva utifrån en av fyra presenterade frågor. Lägg ett A4-papper med frågorna på golvet i samtalscirkeln.

Presentera dig själv utifrån **en** av följande fyra frågor:

- När är du glad över att vara den du är?
- När grät du senast?
- Kan du berätta för oss om en erfarenhet där någon av dina nära eller kära har haft psykologiska problem?
- Vilken dag i ditt liv var det absolut jobbigast att vara du?



Exempeldialog:

“Nu ska vi presentera oss för varandra - men vi kommer att göra det på ett lite annorlunda sätt. Vi kommer att berätta om oss själva utifrån en av fyra frågor. Några av frågorna kommer att upplevas som känslomässiga eller personliga. Att svara på några av dem kommer kanske att kännas lite obevämt. Men du berättar så utförligt som du vill.

När du lyssnar, lägg märke till vilka tankar eller känslor som dyker upp som en reaktion inför de andra gruppdeltagarnas berättelser. Det är viktigt att det här blir en plats där vi vågar vara ärliga med varandra. Innan vi börjar - är alla här överens om att det som sägs i det här rummet stannar i det här rummet?”

Steg 5. Etablera regler för gruppen

Gör en runda utifrån frågan “Hur vill vi vara med varandra i den här gruppen?”. Skriv upp vad ni kommer fram till. Gå en till runda utifall någon har kommit på något ytterligare som är viktigt att få med. Det går att säga pass om man inte har något att tillägga.

När ni har fått ihop en egen lista, ta fram MÄNs förslag på regler för samtalsgrupper. Diskutera reglerna i grupper om 3-4 personer. Är ni en mindre grupp (fem eller färre) går det bra att diskutera i helgrupp. Vad är funktionen med reglerna? Håller ni med? Vill ni lägga till fler regler?

Steg 6. Runda

Vänd upp papperet med frågan “Varför är du här idag?”. Påminn om att respektera rundans form och att vi alla är här lika mycket för att lyssna som att berätta. Samtalsledaren börjar att berätta utifrån frågan.

Steg 7. “Vad har de andras berättelser väckt i mig?”

Gå en runda där var och en får dela med sig av någon ny tanke av det som de andra har berättat.

Steg 8. Planering framåt

Prata tillsammans igenom om ni ska ha roterande ledarskap för gruppen eller om samma person ska leda alla träffarna. MÄN:s rekommendation är att samma person är ledare under alla fem träffarna. Om ni redan på förhand har bestämt det så kan ni hoppa över denna punkt. Vill personen som leder nästa träff ha någon att bolla med? Om ni inte har gjort det innan så bestäm också tid och plats för nästa träff och om möjligt för alla kommande tre träffar.

Steg 9. Vad tar du med dig från idag?

Gå en runda där var och en får säga något om vad denna träff har givit.

Träff 2

Tidsåtgång: cirka 1,5 timmar



Syfte med träffen

Under den andra träffen arbetar vi mer konkret med att tydliggöra mansnormer. Vi pratar om hur vi män förväntas vara och hur vi känner inför de förväntningarna. Vi reflekterar också kring hur förväntningarna påverkar vårt beteende gentemot oss själva, andra män samt kvinnor och transpersoner.

Till dig som samtalsledare - att göra innan träffen

- Läs igenom beskrivningen av träffen
- Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar.
- Ta med post-it-lappar
- Ordna en "talsak" till rundorna
- Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten.
- Skriv ut de tre frågorna som är kopplade till manslådan på varsitt A4-papper. Lägg de på varandra med baksidorna uppåt i mitten av samtalscirkeln så att den första frågan ligger överst.

Steg 1. Incheckningsrunda

Gå en runda där alla repeterar sitt förnamn samt svarar på frågan "Vad är nytt och bra?" Det kan vara något som har hänt i ditt liv eller något som gör dig glad just nu. Syftet med detta är att börja träffen på ett positivt sätt och för att göra det lättare att senare prata om sådant som kan vara svårt.

Steg 2. Påminn om reglerna för gruppen och metoden med att prata i rundor.

Steg 3. Manslådan

Presentera frågan: "Hur ser förväntningarna ut kring hur pojkar/killar/män ska vara?" Hjälp i par åt att komma på olika förväntningar och skriv ner på post-its. Sätt sedan post-it-lapparna på en fysisk låda eller på A4 papper som ni lägger på golvet i mitten av cirkeln. Läs sedan upp alla lapparna.

Steg 4. Manslådan fortsättning

Presentera frågan "vad har du känt inför de olika förväntningarna genom livet?" och prata sedan två och två utifrån den.



Steg 5. Runda

Påminn först om reglerna för rundan. Detta för att göra det tydligt att vi nu går in i en mer reflekterande del av träffen. Påminn om att rundan är en övning i att lyssna. Presentera sedan frågan genom att vända upp papperet där den är skriven:

”På vilket sätt har de känslor som förväntningarna väckt i dig påverkat ditt beteende som pojke/kille/man?”

Avsluta med att gå en runda där var och får dela med sig av någon ny insikt eller känsla som har väckts av det som de andra har berättat.

Steg 6. Planering framåt

Påminn om när och var nästa träff äger rum. Se också till att det inte råder några oklarheter över vem som leder nästa träff.

Steg 7. “Vad tar du med dig från idag?”

Gå en runda där alla får chans att säga något om vad de tar med sig från idag.

Träff 3

Tidsåtgång: cirka 1,5 timmar

Syfte med träffen

Undersöka den egna relationen till porr och sex och lyssna på andras berättelser.

Till dig som samtalsledare - att göra innan träffen

- Läs igenom beskrivningen av träffen
- Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar.
- Ta med post-it-lappar och pennor
- Ordna en "talsak" till rundorna
- Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten.
- Skriv frågorna som träffens två rundor kretsar kring på varsitt A4-papper. Lägg dem på varandra med baksidorna uppåt i mitten av samtalscirkeln så att den första frågan ligger överst.

Steg 1. Incheckningsrunda

Påminn om att när vi går rundor så kommenterar vi inte på det någon annan har sagt och framförallt så dömer vi aldrig. Fokus ligger på att lyssna på de andras berättelser. Börja med att gå en runda där alla får besvara frågan "Nytt och bra".

Steg 2. Runda

Gå en runda där alla deltagare får chans att prata utifrån frågan "Hur har dina erfarenheter av porr påverkat dig?"

Steg 3. Ytterligare en runda om det finns tid

Om tid finns så kan ni gå ytterligare en runda utifrån frågan "Hur har förväntningarna på dig som man påverkat hur du har sex och känner inför sex?"

Steg 4. "Vad har de andras berättelser väckt i mig?"

Gå en runda där var och får dela med sig av någon ny tanke av det som de andra har berättat. Detta kan göras som en "popcorn-runda" om man vill.

Steg 5. Avslut

Påminn om när och var nästa träff äger rum. Se också till att det inte råder några oklarheter över vem som leder nästa träff.

Steg 6. Uppskattningsrunda

Avsluta träffen med att gå en runda där varje person får säga något uppskattande till personen som sitter bredvid. När rundan är klar så har alla fått höra något uppskattande en gång.

Träff 4

Tidsåtgång: cirka 1,5 timmar

Syfte med träffen

Under denna träff försöker vi tydliggöra och medvetandegöra om man kan ha haft någon roll i det lidande #metoo har satt fingret på.

Till dig som samtalsledare - att göra innan träffen

- Läs igenom beskrivningen av träffen
- Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar.
- Ta med post-it-lappar och pennor
- Ordna en "talsak" till rundorna
- Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten.
- Skriv frågan som träffens runda kretsar kring på ett A4-papper. Lägg den med baksidan uppåt i mitten av samtalscirkeln så att den första frågan ligger överst.

Steg 1. Påminn om balansgången mellan att vara modig och vårda sina gränser

Påminn om att ibland behöver vi våga utmana oss själva lite och berätta om sådant som känns svårt. Andra gånger behöver vi vara måna om vår gräns och inte berätta för mycket. Läs om du vill upp exempeltexten inför gruppen.

Exempeltext:

"Genom att våga vara modiga och berätta om något som väcker lite obehag så bearbetar vi våra känslor och lär oss mer om oss själva. Ur det kan förändring födas. Men var och en tar också ansvar för sina egna gränser och berättar bara det den vill och känner sig redo att dela i stunden - inget annat."

Steg 2. Lyssna till berättelser från #metoo

Detta är en övning i att lyssna. Samtalsledaren läser upp några berättelser från #metoo-kampanjen. Det finns en bra samlingsida på SVT som heter #Metoo - det här är era berättelser. Den kan ni till exempel använda. Övriga deltagare lyssnar och lägger märke till vilka tankar, känslor och impulser som väcks.

Steg 3. Vad väcker #metoo-berättelser i mig

Dela två och två utifrån frågan "vad dyker upp i dig när du hör #metoo-berättelser?". Fördela tiden så att en lyssnar halva tiden och får prata halva tiden.



Steg 4. Runda

Visa frågan "Kan jag på något vis, genom vad jag gjort eller inte gjort, ha bidragit till det lidande som #metoo har satt fingret på?". Gå en runda där alla får chans att berätta utifrån frågan. Lyssna på de andras berättelser och tänk på att inte kommentera på det andra berättar.

Steg 5. Planering framåt

Påminn om när och var nästa träff äger rum. Se också till att det inte råder några oklarheter över vem som leder nästa träff.

Steg 6. Uppskattningsrunda

Avsluta träffen med att gå en runda där varje person får säga något uppskattande till personen som sitter bredvid. När rundan är klar så har alla fått höra något uppskattande en gång.

Träff 5

Tidsåtgång: cirka 1,5 timmar



Syfte med träffen

Denna träff blickar vi framåt och utforskar vilka sorts människor vi vill vara framåt.

Till dig som samtalsledare - att göra inför träffen

- Läs igenom beskrivningen av träffen
- Ägna lite tid åt att fundera över vad du som ledare vill berätta utifrån de frågor som träffens samtal kretsar kring. Håll dig inom det vi kallar för "lilla rummet" när du berättar.
- Ta med post-it-lappar och pennor
- Ordna en "talsak" till rundorna
- Ställ i ordning stolarna i en cirkel utan bord eller annat i mitten.
- Skriv frågorna som träffens två rundor kretsar kring på varsitt A4-papper. Lägg dem på varandra med baksidorna uppåt i mitten av samtalscirkeln så att den första frågan ligger överst.

Steg 1. Incheckningsrunda

Börja med att gå en runda där alla får besvara frågan "Nytt och bra".

Steg 2. Att möta sig själv som 80-årig man

Den här övningen handlar om att möta sig själv som 80-årig man. Övningen görs bäst om man inte har läst igenom den innan, så därför finns den som bilaga. Samtalsledaren läser upp övningen inför resten av gruppen.

Samtalsledaren läser upp övningen inför resten av gruppen. Läs med lugn röst och stanna upp i texten där det står angivet att det ska vara en paus i läsandet. Om samtalsledaren själv vill kunna vara med och delta i övningen så kan man spela in den innan på till exempel sin telefon och sedan spela upp den under träffen.

När ledaren har läst övningen - dela lite kort två och två utifrån frågan:

- Vilka känslor och tankar väckte det att göra den här övningen?

Gå sedan en runda där alla får berätta lite utifrån frågeställningen:
"Vad säger den här övningen om hur jag vill vara som man i den här världen?"

Steg 3. Att vägledas av sina värderingar i vardagen

Presentera frågan "Om du kommande tiden i större utsträckning skulle leva efter dina värderingar - hur skulle det märkas på ditt faktiska beteende som man i den här världen? Vad skulle du göra mer av? Vad skulle du göra mindre av?"



Steg 4. "Vad har de andras berättelser väckt i mig?"

Om det finns tillräckligt med tid: gå en runda där var och får dela med sig av någon ny tanke av det som de andra har berättat. Detta kan göras som en "popcorn-runda" om man vill. Om ni har en stor grupp så kanske ni behöver hoppa över denna runda och gå direkt till nästa steg.

Steg 5. "Vad har de här fem träffarna betytt för dig?"

Gå en runda där ni berättar om vad dessa samtal har betytt för er.

Steg 6. Fortsättning?

Om det finns intresse av att fortsätta gruppen, för ett samtal om hur det skulle se ut och hur fördelningen av ledarskap skulle gå till.

Tips på vägen

Ledarskap - vems ansvar är gruppen?

Det är rekommenderat att alla i gruppen läser den här manualen och tar ett gemensamt ansvar för både samtalen och det praktiska omkring samtalsgrupper. Vi rekommenderar att samma ledare håller de fem första passen utifrån att det i början av en grupp är viktigt att allt praktiskt fungerar och att det finns en ansvarsfördelning med en ytterst ansvarig. Med det sagt är det jättebra om ni avlastar den person ni utsett till ledare. Är ni sugna på att rotera ledarskapet bland några olika i gruppen finns det inga nackdelar med det, så länge alla som leder tar ansvar för att de är förberedda på ledarskap innan träffen börjar.

Terapi eller ”bara” ett samtal med andra vuxna?

Att delta i en samtalsgrupp för män innebär att på en trygg plats diskutera sitt liv med andra människor. Att få sätta ord på sina känslor och att bli lyssnad på kan kännas som att gå i terapi och det kan också ha samma effekt som terapi. Eftersom ingen i gruppen är där i egenskap av utbildad terapeut så är det viktigt att skilja samtalsgruppen från den typ av samtal som en utbildad terapeut kan hålla med en klient. Det kan dyka upp saker i samtalen som ni känner att ni skulle vilja gå i terapi för. Försök hjälpa varandra genom att skilja på det som ni i er grupp vill dela med varandra och de samtal som behöver skötas utanför gruppen av professionella terapeuter.

Hålla koll på skillnaden mellan Lilla rummet / Stora rummet.

I samtalsgruppen rekommenderas ni att hålla er i Lilla rummet. I Lilla rummet undviker vi att diskutera, kommentera varandra och vi skapar en miljö där alla kan få berätta om hur de själva känner utan att bli ifrågasatta. Försök hålla er i Lilla rummet under dessa fem träffar. Om ni glider över i Stora rummet kan det vara bra att försöka lägga märke till det så att ni gör er medvetna om det.

MÄN som organisation ser ett värde i att vi i det lilla rummet lär oss att få en förankring i oss själva i relation till mansnormer som vi sen har med oss som grund i oss själva när vi håller på med tydligt utåtriktad aktivism som t.ex. påverkansarbete, aktioner och opinionsbildning. Lilla rummet-metoden är en aktivism vänd inåt, mot oss själva, som får oss att relatera normer om manlighet till våra egna liv och få oss att läsa av våra liv i det ljuset. Även om det är en speciell upplevelse att få vistas i det Lilla rummet så kan vi inte stanna där för alltid. Ett sätt att fortsätta samtalen, men mer i Stora rummet är att ni som aktivister gör studie-cirklar, arrangerar samtalsträffar eller workshops utifrån specifika frågeställningar. Det finns alltid möjlighet att söka upp eller skapa ett sammanhang där du som aktivist kan återgå till Lilla rummet för att hinna ifatt dig själv och dina värderingar.



Att fortsätta i Lilla rummet.

Om ni vill fortsätta med samtalen i lilla rummet går det bra - vi tar fram material för fler teman på träffar. Om ni fortsätter så är det rekommenderat att ni inte tar in nya medlemmar i er grupp. Om ni behöver "fylla på" medlemmar i något skede är det bättre att börja om från början med en ny grupp och skapa trygghet i den gruppen.

Rotera ansvar

Om ni fortsätter i fler än fem träffar är det bra om ni börjar rotera ansvar. Om ni håller på länge som samtalsgrupp är det bra att låta alla gruppmedlemmar ta ledarrollen vid något tillfälle.

Gruppens avslut

Om ni väljer att fortsätta längre än fem träffar så kommer det ändå att komma ett avslut för gruppen, förr eller senare. Vi rekommenderar er att försöka vara tydliga med att ni lägger ned just den grupp ni har varit i tillsammans när ni känner att det är dags att göra så. Det är bra att ha ett ordentligt avslut där ni får möjlighet att tillsammans blicka tillbaka på vad ni gjort och blicka framåt på vad ni tar med er från gruppen.

Om män och ansvar

Som vi tidigare nämnt kan #metoo väcka tankar om din egen del i det lidande kvinnor vittnar om. Kanske har du börjat reflektera över dig själv och kanske minns du saker du gjort eller sagt som du efteråt har ångrat? Vår erfarenhet är att de samtal som förs i våra grupper kan ge dig insikter om att det finns saker du behöver gå vidare med och ta ansvar för. Vi vill därför stanna upp en stund och prata om mäns ansvar. Det är lätt att säga men kanske svårare att göra.

Att ta ansvar för sina handlingar

Om du har utövat våld eller gått över någons gränser är det centralt att ta fullt ansvar för sina egna handlingar, oavsett om det gäller fysiskt, psykiskt eller sexualiserat våld. Det handlar om att förstå att det var ett övergrepp och att det var ett val att kliva över någon annans gränser.

Det är viktigt att inte förminska det som hänt och att inte relativisera det genom att beskriva en situation där någon annan blir medskyldig till det du gjorde "jag blev provocerad, jag var full, det var självförsvar, om x bara inte hade (...) så hade jag aldrig (...)". I viss mån handlar det om att renodla berättelsen om händelsen till kärnan: jag gjorde det här, det var ett val, det var inte okej.

Att stå för det man har gjort, inför sig själv och senare kanske också inför andra är ett viktigt steg till ansvarstagande. Att våga se på sig själv och ta stöd av andra i det arbetet kan vara ett sätt att komma vidare. Kom ihåg att vi kan döma handlingen, men vi dömer inte människan.

Att ta ansvar gentemot den som har utsatts

En rättmätig kritik som har lyft fram av många kvinnor i samband med #metoo är att det finns något problematiskt med att män bekänner tidigare övergrepp och trakasserier i enkönade grupper eller i offentligheten samtidigt som man kanske aldrig tagit ansvar inför den person som utsattes. Det finns därför en punkt där du, om du har gått över någon gräns, behöver förmedla en insikt om att du gick över en gräns till den det drabbade.

Det är inte säkert att den som drabbats vill ha något med dig att göra men det betyder inte att det här är mindre viktigt. I processer där vi finns för att vi vill förändras kan vi också stötta och uppmuntra varandra till ansvarstagande.

När(om) man som förövare kommer till punkten där man kan se på och berätta om det man gjort med fullt ansvarstagande kan det alltså vara på sin plats att förmedla det till den som drabbats. Viktigt här är att det inte handlar om att bli förlåten, utan bara om att sträcka ut ansvarstagandet så att det också når den som drabbades.



De flesta förövare har liten kunskap om hur våldet eller trakasserierna drabbade den man utsatte. Även om man har läst en historia i samband med #metoo behöver man förstå att det kanske bara är en skärva. Det är viktigt att inte förutsätta att du vet något om hur det var eller är för den som utsatts. Det man ändå kan göra är att tydligt tala om att ”jag har kommit fram till att jag gjorde det här, att det var fel. Jag föreställer mig att det har påverkat dig negativt och det är jag ledsen för”. Det finns ingen mall för hur vi hanterar att utsättas för våld och övergrepp men på ett generellt plan vet vi att det är värdefullt att få sin upplevelse bekräftad av någon annan och det faktum att den som har utsatt en för något verifierar att den gjorde just det kan vara betydelsefullt. Om den som man utsatt vill dela något om hur våldet/trakasserierna påverkade honom bör man lyssna, men aldrig kräva det. Självklart kan man aldrig fiska efter att bli förlåten eller få beröm för att man kommit till en punkt där man kan ta ansvar.



Läs mer på www.män.se