

Normer kring kön - livslinjen

Mål

Att få utforska normen som kvinna eller man och vad som påverkat mig som individ

Metod

1. Gruppen delas; kvinnorna i en grupp och männen i en annan grupp. En handledare följer varje grupp till var sina rum alternativt utses en ansvarig för varje grupp.
2. Forma grupper om fyra-fem personer och be grupperna sätta sig så att de kan se och lyssna till de andra i gruppen. Be gruppen utse en gruppledare.
3. Introducera övningen och dela ut deltagarbladet "Livslinjen".
(se nedan – ett för kvinnor/män)
Gå igenom instruktionen och ge tillfälle för frågor. Be grupperna sedan starta.
4. Kolla av när grupperna berättat färdigt och hunnit diskutera sinsemellan. När alla grupper är klara samlar ni hela gruppen och ber dem dela det som känns relevant och intressant i den stora gruppen. Här finns möjlighet för handledarna att plocka upp gemensamma trådar och koppla tillbaka till dagens övningar och genomgångar.

Se om det går att hitta:

- återkommande mönster
- upplevelser
- roller
- förväntningar

Låt deltagarna utveckla hur de känner sig och förhåller sig kring detta. Fortsätt diskussionen till dess energin avtar.

♀ Livslinjen

”Livslinjen” är en möjlighet att få titta närmare på mig själv och spegla det hos andra. Temat är ”Kvinnor, män och upplevelser som påverkat mig under olika delar av livet och hur det påverkar mig som kvinna idag”.

1. Inled med att under 10 minuter individuellt tänka och anteckna kring:

- Kvinnor, män och upplevelser som påverkat (kan vara både positivt och negativt) mig under olika delar av livet?
- Vad kännetecknade dem?
- Vad gav de mig för *budskap* och hur har de påverkat mig och mina tankar om *hur en kvinna skall vara*?
- Hur påverkar det mig som kvinna idag?

2. Alla i gruppen får tio minuter att berätta om sin ”livslinje” utifrån frågeställningarna ovan. Gruppledaren håller tiden och ser till att den som berättar får vara i fokus.

3. När alla fått sin tid för ni ett gemensamt samtal kring:

- såg ni några mönster som återkom kring hur en kvinna ska vara? Vilka? Var kommer de ifrån?
- Fundera och se om ni kan dra några slutsatser!
Anteckna på blädderblock.

♂ Livslinjen

”Livslinjen” är en möjlighet att få titta närmare på mig själv och spegla det hos andra. Temat är ”Kvinnor, män och upplevelser som påverkat mig under olika delar av livet och hur det påverkar mig som man idag”.

1. Inled med att under 10 minuter individuellt tänka och anteckna kring:

- Kvinnor, män och upplevelser som påverkat (kan vara både positivt och negativt) mig under olika delar av livet?
- Vad kännetecknade dem?
- Vad gav de mig för *budskap* och hur har de påverkat mig och mina tankar om *hur en man skall vara*?
- Hur påverkar det mig som man idag?

2. Alla i gruppen får tio minuter att berätta om sin ”livslinje” utifrån frågeställningarna ovan. Gruppledaren håller tiden och ser till att den som berättar får vara i fokus.

3. När alla fått sin tid för ni ett gemensamt samtal kring:

- såg ni några mönster som återkom kring hur en man ska vara? Vilka? Var kommer de ifrån?
- Fundera och se om ni kan dra några slutsatser!
Anteckna på blädderblock.

Vilka är vi?

1. Förbered ett blädderblocksblad med följande text och dölj den sedan:

<p>Erfarenheter, känslor och åsikter om JÄMSTÄLLDHET</p> <ul style="list-style-type: none">• Gemensamt i den här gruppen?• Skillnader?• Vad tror vi om den andra gruppen?

Utgå både från dig själv och hur det är på din arbetssituation.

2. Be gruppdeltagarna dela upp sig efter **ett** av följande påstående i taget. Gruppen ska delas upp i två delar.

- har/har inte barn
- uppväxt i stad/landsbygd
- är under/över x år gammal
- är kvinna/man

Handledarna väljer påstående eller använder ett eget utifrån gruppens sammansättning. Låt gärna respektive grupp ta ett eget "hörn" av lokalen.

3. Visa blädderblockbladet, läs upp instruktionen och be gruppen diskutera sinsemellan under några minuter.

Låt deltagarna diskutera en stund; notera vad som sägs.

4. Bryt diskussionen efter ca fem minuter. Be respektive grupp kort sammanfatta och presentera för den andra gruppen. Ge den andra gruppen möjlighet att ställa klagörande frågor. Kommentera sparsamt.

5. Välj ett nytt påstående. Fortsätt övningen så länge tiden och gruppens energi tillåter. Två till tre påståenden är rimligt att hinna med, och det är lämpligt att avsluta med "Kvinna/man".

Syftar till att visa att kön påverkas av situationen och sammanhanget, men att det är en ständigt närvarande faktor som vi förhåller oss till.

Normruta för kön

Genussystemet är ett inlärt normsystem om hur kvinnor och män ska vara och skapar förväntningar på att vi ska vara kvinnor och män på ”rätt sätt”. Normerna är så självklara att vi oftast inte ens tänker på dem, likväl styr de våra liv. Normerna kan se olika ut i olika länder och i olika kulturer och de bärs upp av både kvinnor och män.

Syfte: Att synliggöra de förväntningar vi har på kvinnor och män.

Arbetsgång: Ta med post-it-block. Rita två ramar på tavlan/blädderblock, alternativt ha med dig två riktiga tavelramar. Dela ut post-it-lappar till deltagarna och be dem att skriva på lapparna och fästa dem i ramarna. De ska skriva ned berättelser de stött på om att vara kvinna respektive man. Med berättelser avses budskap som getts i form av uppmuntran, hindrande, tillrättavisanden, gester, mimik, suckar, förväntningar osv. Vad har berättelserna handlat om som markerat att de klivit utanför normramen? Vad har berättelserna handlat om som gjort att de accepterats, hållit sig inom ramen?

Be deltagarna att fundera på berättelser/budskap de mött i olika skeenden i livet utifrån följande:

- När jag var liten
- Som tonåring
- Där jag bor
- På min arbetsplats
- Inom idrotten
- Som förälder

Berättelser om att ramen för att vara kvinna är ofta att skaffa barn, amma, inte prutta och spotta. Att kliva utanför normen är att arbeta övertid med småbarn hemma, att inte vara modeintresserad m.m. Berättelser om att vara man handlat om att vara idrottsintresserad, att inte gråta, att kramas med ryggdunk. Att kliva utanför ramen är att arbeta deltid, vara intresserad av att sy kläder m.m.

Mönstret brukar bli att berättelser om att vara kvinna handlar mycket om att finnas/anpassa sig för någon annan och om utseende. Berättelser om att vara man handlar mycket om ensamhet och styrka. Berättelserna om att agera utanför ramen eller tillfällen då deltagarna själva varit normbrytare och sagt eller gjort något där de hamnade utanför ramen, hur upplevdes det? Hur märks det att någon är utanför ramen? Vad händer? Måste det försvaras och förklaras, eller hur har det mottagits?