



Likabehandlingsstegen

Likabehandlingsstegen är en övning som synliggör ojämlikhet i samhället och hur olika former av privilegier påverkar människors liv. Genom att anta fiktiva roller får deltagarna uppleva och reflektera över hur förutsättningar skiljer sig mellan individer.

Övningen kan användas både i arbete med ungdomar och som stöd i arbetet med likabehandling och inkludering inom ungdomsarbetet. I materialet ingår tydliga instruktioner för att leda övningen samt allt nödvändigt material för två olika versioner.

Praktisk information

- **Ålder:** Lämplig för 14 år och uppåt
- **Antal deltagare:** 5–20 personer
- **Tid:** Cirka 15–30 minuter

Material och plats

- **Plats:** Tillräckligt stort område eller rum så att deltagarna kan röra sig fritt
- **Material:** Papper för rollkort eller redan utskrivna rollkort

Det finns två versioner av övningen

I **grundversionen** är rollfigurerna alla vuxna och påståendena relaterar tydligt till vuxenvärlden. Det finns två slags roller: enklare eller mer detaljerade.

- De enklare rollerna är generellt formulerade utan exakt ålder. De passar väl för blandade grupper.
- De mer detaljerade rollerna ger mer information, t.ex. exakt ålder och detaljerad beskrivning av personens livssituation eller egenskaper. Dessa gör övningen mer utmanande och djup.



I **ungdomsversionen** är rollfigurerna alla minderåriga och påståendena handlar mer om teman som är aktuella för unga. Ungdomsrollerna liknar de enklare rollerna i grundversionen – de har ingen bestämd ålder och livssituationsbeskrivningen hålls på en ganska allmän nivå.

Man kan också blanda versionerna genom att välja roller och påståenden från båda versionerna, till exempel om gruppen består av både minderåriga och vuxna.

Instruktioner för övningen

1. Dela ut roller

- Ge varje deltagare en **fiktiv roll** som de **inte får avslöja** för de andra.
- Om något i rollen är oklart kan deltagaren be om förtydligande eller byta roll (om extra kort finns).

2. Val av roller

- Ledaren kan bestämma vilka roller som används i övningen – de behöver inte vara helt slumpmässiga.
- **Minst en roll** bör tydligt representera någon med större privilegier (markerad i fetstil) för att skapa kontrast och tydliggöra samhällsförhållanden.
- Kontrasten mellan rollerna är **övningens centrala syfte**.

3. Förberedelse inför stegövningen

- Deltagarna ställer sig på en **startlinje**.
- Gå igenom hur övningen går till och bestäm **hur långt ett steg ska vara**.
- Förklara att deltagarna kan be om att ett påstående läses om eller förtydligas. Om ett påstående **delvis eller under vissa villkor gäller** för rollen, kan deltagaren ta **ett halvt steg** framåt.



4. Rollernas innehåll

- I varje roll finns **vissa givna uppgifter**, men det kan också dyka upp påståenden som inte direkt definierats i rollbeskrivningen.
- Deltagaren måste då själv reflektera över **hur påståendet passar in på deras roll**.

5. Stegövningen

- Ledaren läser upp ett påstående i taget.
- Om deltagaren tycker att påståendet stämmer på deras roll, tar hen **ett steg framåt**.
- Om inte, stannar hen kvar på plats.
- Anpassa **antalet påståenden** efter deltagarnas antal, tillgänglig tid och roller.

6. Rollpresentation

- När alla påståenden är upplästa stannar deltagarna på plats och **läser sin roll högt** för gruppen.

7. Avslutande diskussion

- Samla deltagarna i en ring eller annan form för en gemensam diskussion.
- I ungdomsversionen är diskussionsfrågorna något annorlunda, men kan också användas med grundversionen.

8. Debriefing och känslomässigt stöd

- Noggrann debriefing är **mycket viktigt**.
- Vissa roller kan vara personliga och väcka starka känslor.
- Ledaren bör:
 - Vara uppmärksam på deltagarnas känslor.
 - Hjälpa deltagarna att **distansiera sig från sina roller** efter övningen.
 - Säkerställa att inget obehag blir kvar.



9. Syfte med övningen

- Övningen kan göras **som en egen aktivitet**, men fungerar också som introduktion till samtal om **privilegier och likabehandling**.
- Målet är att:
 - Undersöka **vad likabehandling innebär** och hur den förverkligas – eller uteblir – i samhället.
 - Synliggöra **hur privilegier fördelas** och påverkar människors liv.
 - Väcka reflektion kring **varför det är viktigt att känna igen privilegier** för ett rättvist och inkluderande samhälle.

Grundversionen

I grundversionen är rollfigurerna alla vuxna och påståendena relaterar tydligt till vuxenvärlden. Det finns två slags roller: enklare eller mer detaljerade.

De enklare rollerna är generellt formulerade utan exakt ålder. De passar väl för blandade grupper.

De mer detaljerade rollerna ger mer information, t.ex. exakt ålder och detaljerad beskrivning av personens livssituation eller egenskaper. Dessa gör övningen mer utmanande och djup.

Enklare roller

- Ung kvinna med svår depression
- **Ung vuxen i chefsposition**
- Ensamstående mamma med två små barn
- Ensamstående pappa med skolbarn
- Medelålders man som blivit arbetslös
- Ung man som klär sig feminint
- Ung man med autism
- Medelålders högutbildad invandrarkvinna
- Ung asylsökande kvinna med ett spädbarn
- Nyligen myndig ung person med drogproblem
- Ung kvinna med synnedsättning



- Pensionär som använder rullstol
- Kvinna som tillhör en sexuell minoritet
- Medelålders transkvinna
- Ickebinär studerande
- Flyktingman som inte talar finska
- Ung vuxen med kognitiv funktionsnedsättning
- Medelålders muslimkvinna
- Ung romkvinna som bär traditionell romsk klädsel
- Ung studerande med dyslexi
- Äldre finlandssvensk som bara talar lite finska
- Ung vuxen som är döv
- Same-studerande bosatt i Helsingfors
- **VD för ett framgångsrikt företag**

Mer definierade roller

64-årig man som har en intellektuell funktionsnedsättning. Bor med sin maka	34-årig kvinna Född i Iran, flyttade till Finland i högstadieåldern Muslim	36-årig man I rehabilitering för missbruk Gymnasiestudierna avbrutna i ungdomen
30-årig kvinna som är född blind Bor med sin partner	22-årig ickebinär (en person som inte identifierar sig enbart som man eller kvinna, eller inte alls inom det traditionella könsbegreppet "man-kvinna") Studerar på högskola Relation med annan ickebinär	40-årig kvinna Som vuxen insåg hon att hon är lesbisk Delad vårdnad med ex-make om två barn
29-årig man	33-årig man Finlandssvensk	52-årig transkvinna



Flyttade från Ryssland för några år sedan Har nyligen fått studieplats	I polyamoriskt förhållande med två partners	Har påbörjat könsbekräftande behandling för en tid sedan Bor med sin maka
20-årig kvinna Nyligen fått ADHD-diagnos Försöker få studieplats	28-årig man med autism Flyttade som baby till Finland med familj från Kenya	41-årig kvinna Född i Somalien Har två olika universitetsexamen
48-årig man Heterosexuell Jobbar i välbetalt arbete	95-årig man Blivit döv under de senaste 10 åren Bor i serviceboende	55-årig man Rom från Ungern som flyttade till Finland med sin familj Studerar finska självständigt
18-årig man Studerar inom bilbranschen på yrkesskola Homosexuell	31-årig kvinna Rom Bär traditionell romsk klädsel Nyligen utexaminerad lågstadielärare	44-årig man Kommit från Kongo som flykting Försöker få sin familj till Finland
75-årig kvinna Pensionär Använder rullstol	25-årig kvinna Nyligen flyttat till Helsingfors Enare-same, talar också enaresvenska som modersmål	19-årig kvinna Asexuell (upplever nästan ingen sexuell dragning till andra människor) Uttrycker sig på ett maskulint sätt
34-årig kvinna Singelmamma till två små barn Bisexuell (upplever attraktion till fler än ett kön)	43-årig man Långtidsarbetslös Lider av social ångest och spelberoende	46-årig man Afro-amerikan som nyligen flyttat till Finland



		Blev nyligen ensam vårdnadshavare för sitt skolbarn
28-årig kvinna Asylsökande från Afghanistan Mamma till en baby	19-årig kvinna Studerande med dyslexi Lestadian	43-årig kvinna Vd för ett stort företag Hennes make är hemma-pappa för tre barn

Påståenden

- Jag kan utan problem köpa nya saker och kläder
- Jag är fysiskt välmående
- Min psykiska hälsa är stabil
- Trappor eller trösklar på offentliga platser försvårar inte min rörlighet
- Jag känner mig välkommen när jag går in på nya platser eller träffar nya människor
- Jag döms eller hånas inte på grund av mitt utseende, mina vanor eller mitt beteende
- Andra önskas vara eller bete sig som jag
- Jag kan lätt ta ordet och uttrycka mina åsikter i diskussioner eller sociala situationer
- Man frågar mig inte om jag är flicka eller pojke
- Jag kan utan problem använda offentliga toaletter
- Jag får lätt service på mitt modersmål
- Jag hittar utan svårighet information på mitt modersmål om de tjänster jag behöver
- Jag upplever att min religion eller kultur värdesätts och respekteras i samhället
- Andra reagerar inte negativt om jag talar mitt modersmål offentligt
- Man talar inte negativt eller nedlåtande om personer med samma sexuella läggning som jag
- Man talar inte negativt eller nedlåtande om personer med samma religion eller kultur som jag
- Mitt kön påverkar inte hur andra behandlar mig



- Mitt sätt att uttrycka mig ifrågasätts eller kommenteras inte negativt (t.ex klädsel, utseende, talstil, beteende)
- Jag känner att jag kan tala öppet om min familj
- Andra lyssnar på mig och tar mig på allvar när jag berättar om saker eller uttrycker mina åsikter
- Jag ser ofta personer som liknar mig positivt representerade i media (tv, filmer, serier, musik, offentlig debatt, nyheter etc.)
- Jag känner mig trygg att röra mig offentligt med min partner/partners
- När jag söker jobb behandlas jag rättvist och rekryteringsbeslutet baseras endast på min kompetens och min behörighet
- Jag kan lätt försörja mig själv eller min familj
- Det är lätt för mig att studera eller skaffa en ny utbildning
- Jag kan agera aktivt i samhället och påverka saker som är viktiga för mig
- Jag kan resa utomlands eller åka på semester utan svårigheter
- Jag fruktar inte att bli trakasserad eller utsatt offentligt, på jobbet eller i skolan
- Jag känner att jag kan påverka riktningen i mitt liv

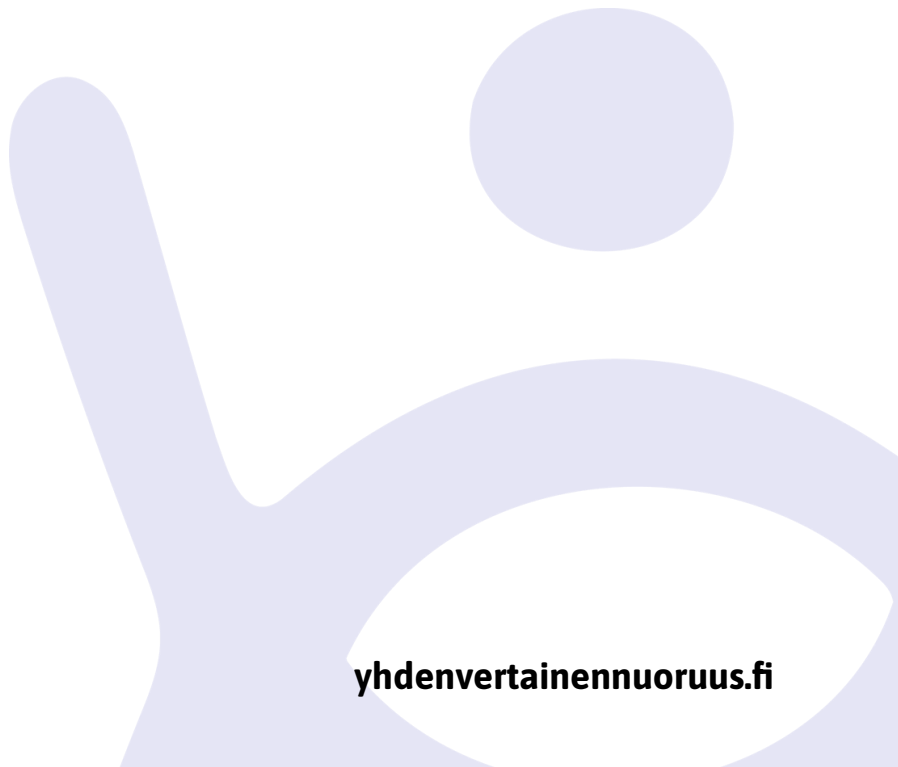
Avslutande diskussion

Deltagarna stannar kvar där de står och ombeds läsa sin roll högt. Därefter samlas man i en ring och diskuterar exempelvis följande frågor:

- Vilka känslor väckte övningen hos dig?
- Hur kändes det att se din plats i relation till andra?
- Hur kändes det att se att någon blev bakom / tog flera steg framåt?
- Hur kändes det att själv gå framåt / stanna kvar?
- Lade du märke till något som gjorde det svårt att ta dig framåt?
- Vad säger de andras platser om samhället, tycker du?
- Fick du några tankar eller insikter om hur olika saker kan påverka människors vardag?
- Hur kan vi agera så att människors olika bakgrund, egenskaper och livssituationer skulle bli bättre beaktade?



UNGDOMSSEKTORNS
KOMPETENS CENTER
FÖR LIKABEHANDLING



yhdenvertainennuoruus.fi

Ungdomsversionen

I **ungdomsversionen** är rollfigurerna minderåriga och påståendena handlar mer om teman som är aktuella för unga. Ungdomsrollerna liknar de enklare rollerna i grundversionen – de har ingen bestämd ålder och livssituationsbeskrivningen hålls på en ganska allmän nivå.

- Ung person som blivit utan studieplats
- Ung person i högstadieåldern med invandrarbakgrund
- Flicka som kommit fram till att hon är lesbisk
- Pojke vars ensamstående förälder blivit arbetslös
- Ung person som varken identifierar sig som flicka eller pojke
- Flicka utan en enda vän
- Ung person med spelberoende
- Ung person med missbruksproblem
- Ung homosexuell pojke som nyligen kommit ut ur skåpet
- Ung person som avbrutit sina studier på grund av depression
- Ung person som genomgår könsbekräftande vård och identifierar sig som flicka.
- Tvåspråkig ungdom med en förälder som har invandrarbakgrund.
- Gymnasieelev som bor på ungdomshem
- Ung muslimsk pojke
- Samisk ungdom
- Ung som varit döv sedan födseln
- Ung person med funktionsnedsättning som börjar på yrkesutbildning
- Pojke som flyttade hemifrån tidigt för att gå i gymnasiet
- Flicka med ADHD som börjat studera
- Pojke som känner sig ensam och mobbad i skolan
- Ung mörkhyad person som är född i Finland
- **Ung person som presterar bra i skolan och har många vänner**
- **Ung person från en rik familj**
- Nyinflyttad ungdom som ännu inte talar finska
- Flicka som klär sig på ett sätt som ofta uppfattas som pojktigt
- Pojke som sminkar sig och tycker om att fixa till sig
- Ung person med en förälder som har missbruksproblem
- Ung person med föräldrar som är av samma kön



Påståenden

- Jag får lätt nya vänner
- Jag är inte rädd eller nervös när jag går ensam på stan
- Jag får pengar av mina föräldrar till mina egna utgifter
- Jag oroar mig inte för vad andra tänker om mig eller om någon egenskap hos mig
- Jag kan påverka saker som rör mig själv
- Mitt kön eller könsuttryck ifrågasätts eller kritiseras inte av andra
- Jag är inte rädd att min sexuella läggning ska påverka hur jag behandlas av andra
- Jag kan utan rädsla berätta om min familj och oroar mig inte för hur andra reagerar
- Jag upplever att jag ses som en värdefull del av min lokala gemenskap, exempelvis i skolan, familjen eller vänkretsen
- Jag känner inte skam över mig själv
- Jag har människor runt mig som stöttar och uppmuntrar mig
- Jag känner att jag får vara mig själv och att andra accepterar mig
- Jag tror på min egen förmåga att klara mig
- Jag tycker att det är lätt att studera och roligt att gå i skola
- Andra ser mig kompetent och tror på mina färdigheter
- Jag känner att jag har många möjligheter i livet
- Jag får lätt information om saker som intresserar mig
- Jag kan ta hand om vissa saker självständigt
- Jag har personer utanför familjen som jag kan lita på och som stödjer mig
- Jag ser ungdomar som mig själv positivt representerade i filmer eller serier
- Jag hör inga negativa eller kränkande kommentarer om människor som har någon liknande egenskap (sexuell läggning, kön, utseende eller funktionshinder) som jag
- Min kultur eller religion väcker inga negativa reaktioner hos andra
- Jag känner att jag kan vara helt mig själv
- Jag känner mig trygg på offentliga platser (skolan, stan)



- Jag upplever att jag har lika goda möjligheter att lyckas och klara mig som andra ungdomar i min ålder
- Jag kan lätt hitta information om service eller evenemang för unga i mitt område

Avslutande diskussion

Deltagarna stannar kvar där de är och läser sina roller högt. Därefter kan ni samlas i en ring och diskutera till exempel följande frågor:

- Vilka känslor väcktes hos dig under övningen?
- Lade du märke till något som gjorde det lättare eller svårare att ta dig framåt?
- Hur kändes det när du kunde röra dig framåt?
- Hur kändes det när du blev kvar på samma plats?
- Gav övningen dig nya insikter om hur olika saker kan påverka människors vardag?
- Vad kan vi göra för att alla ska ha samma möjlighet att "ta sig fram"?

Källor och inspiration till övningarnas utformning:

- Kaikkien amis/Allas Amis, Etuoikeuskävely/Privilegiepromenad, https://kaikkienamis.fi/wp-content/uploads/2020/05/kaikkienamis_etuoikeuskavely.pdf
- Finlands Röda Kors, Likabehandlingsövning: Privilegiepromenad <https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Yhdenvertaisuusharjoitus.pdf>
- Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry, Övningar mot trakasserier: Etuoikeuskävely/Privilegiepromenad <https://www.partio.fi/wp-content/uploads/2018/12/Harjoitteet.pdf>