



## Likabehandlingsmaterial för läger

Ungdomssektorns kompetenscenter för likabehandling har samlat färdiga metoder, övningar och verktyg för arbete med unga kring likabehandling, förebyggande av diskriminering och behandling av rasism. Alla material finns på kompetenscentrets webbplats:

[Ungdomssektorns kompetenscenter för likabehandling: Material och metoder](#)

Nedan har samlats länkar till kompetenscentrets material för följande användningsändamål:

1. Övningar om likabehandling tillsammans med unga.
2. Övningar för lägerledare och ansvarspersoner.
3. Verksamhetspunkter med låg tröskel för läger (t.ex. självständiga stationer).

### Hur använder du detta materialpaket?

Dokumentet hjälper dig att snabbt välja innehåll som passar för läger. Du kan använda det till exempel för ett enskilt kvällsprogram, en stationsbana, en kort diskussion med gruppen eller för ledarnas eller ansvarspersonernas egna reflektioner.

Skriv ut de material som behövs och följ instruktionerna.



## 1. Övningar tillsammans med unga

### Får man säga så här? -samtalskort

 [Ladda ner Får man säga så här? -samtalskort \(PDF\)](#)

#### Mål

- Samtalskorterna hjälper att sätta sig in i en annan persons situation och fundera över vilken påverkan ord kan ha.
- De hjälper att identifiera mikroaggressioner, dvs. kommentarer i vardagen som kan vara nedvärderande eller kränkande.

#### Målgrupp

- Unga från cirka 13 år.

#### Antal deltagare

- Ingen begränsning.

#### Förberedelser

- Skriv ut korten och klipp ut dem. Du kan också använda materialets digitala version ([Spel om likabehandling](#)).

#### Tidsåtgång

- Som kortast cirka 10–15 minuter.

#### Så genomför du (ledarinstruktion)

- Dela in de unga i par eller små grupper.
- Berätta kort:  
”På dessa kort finns exempel på kommentarer som sägs i vardagen. De kan låta välmenande, men kan kännas kränkande för någon annan.”
- Välj kort som passar situationen.
- Läs ett kort högt och fråga:
  - Får man säga så här?
  - Varför / varför inte?



- Ge deltagarna tid att diskutera.
- Berätta till slut kortets förklaring med egna ord eller läs den från kortet.
- Fortsätt med följande kort beroende på tid och situation.

### **Alternativt genomförande**

- Dela ut korten till små grupper som diskuterar dem självständigt. Till slut lyfts 1-2 observationer tillsammans.



## Lär känna begreppen -ordkort

 [Ladda ner Lär känna begreppen -ordkort \(PDF\)](#)

### Mål

- Ordkortet hjälper att bekanta sig med begrepp som rör likabehandling och stöder diskussionen kring dem.
- Övningen hjälper att förstå begreppen och koppla dem till praktiska situationer.

### Målgrupp

- Unga från cirka 13 år.

### Antal deltagare

- Ingen begränsning.

### Förberedelser

- Skriv ut ordkortet och klipp ut dem. Ordkortet kan också vikas på mitten.

### Tidsåtgång

- Som kortast cirka 10–15 minuter.

### Så genomför du (ledarinstruktion)

- Dela in deltagarna i par eller små grupper.
- Ge grupperna korten och berätta att de kan spela som Alias: en deltagare läser endast förklaringen och exemplet och de andra gissar vilket begrepp det handlar om.
- Alternativt kan deltagaren läsa begreppet och de andra försöker komma på en förklaring eller ett exempel.
- Du kan också ge grupperna korten och be dem välja några begrepp som är nya eller intressanta. Be grupperna läsa kortens förklaringar och exempel och diskutera vad begreppen betyder och i vilka situationer de kan synas.



- Till slut ber du grupperna välja ett eller två begrepp som de upplever som viktiga i den egna gruppen eller gemenskapen. Diskutera tillsammans hur dessa saker syns eller kunde synas i vardagen.

### **Alternativt genomförande**

- Ni kan gå igenom alla begrepp tillsammans i hela gruppen. Om tiden är begränsad kan ni fokusera på några begrepp.



## Likabehandlingsbingo

 [Ladda ner Likabehandlingsbingon \(PDF\)](#)

### Mål

- Med hjälp av Likabehandlingsbingon kan du väcka diskussion om likabehandling tillsammans med unga.

### Målgrupp

- Unga från cirka 13 år.

### Antal deltagare

- Ingen begränsning.

### Förberedelser

- Skriv ut bingobrickor (välj brickan: "Uppgifter för arbete med ungdomarna").
- Se till att varje grupp har en penna.

### Tidsåtgång

- Cirka 15–30 minuter (eller längre om bingon spelas i flera omgångar).

### Så genomför du (ledarinstruktion)

- Dela in ungdomar i små grupper och ge varje grupp en bingobricka.
- Ge instruktionerna:
  - Välj tillsammans en horisontell, vertikal eller diagonal rad som ni vill fylla.
  - Målet är att göra alla uppgifter på den valda raden.
  - Gå vid behov igenom uppgifterna om något är oklart.
  - Grupperna gör uppgifterna en i taget.
  - När en uppgift är gjord, kryssar gruppen rutan.
  - Grupperna fortsätter tills hela raden är fylld.
  - När raden är klar kan gruppen ropa "bingo!"
- Till slut kan ni ha en kort gemensam diskussion, till exempel:
  - Vilken uppgift minns du särskilt?



UNGDOMSSEKTORNS  
KOMPETENSCENTER  
FÖR LIKABEHANDLING

- Vad var lätt eller svårt?

### **Alternativt genomförande**

- Grupperna kan fylla flera rader om tiden räcker.
- Bingon kan fortsätta under lägret i flera delar, till exempel genom att återvända till det senare.



## Likabehandlingsstegen

 [Ladda ner Likabehandlingsstegen \(PDF\)](#)

### Mål

- Likabehandlingsstegen är en funktionell övning där ojämlikhet i samhället och fördelningen av privilegier synliggörs.
- Övningen hjälper unga att förstå hur olika utgångspunkter påverkar människors möjligheter.

### Målgrupp

- Unga över 14 år.

### Antal deltagare

- 5–20 personer.

### Förberedelser

- Skriv ut rollkortet som hör till ungdomsversionen i förväg. Med unga är det bra att använda just ungdomsversionen (börjar på sida 10), där rollfigurerna är unga och påståendena behandlar teman som är aktuella för unga.
- Reservera tillräckligt med utrymme där deltagarna kan röra sig framåt, till exempel en sal, gårdsplan eller lång korridor.

### Tidsåtgång

- Cirka 15–30 minuter.

### Så genomför du (ledarinstruktion)

- Ge varje deltagare ett rollkort.
- Be deltagarna läsa sin roll tyst och inte avslöja den för de andra. Uppmuntra dem att leva sig in i rollen.
- Be alla ställa sig på samma linje.
- Berätta att du läser påståenden ett i taget. Vid varje påstående funderar deltagarna: om deras roll skulle svara "ja" tar de ett steg fram, annars står de kvar.



- Läs påståendena i lugnt tempo och ge tid att tänka och röra sig.
- När alla påståenden är genomgångna står deltagarna kvar på sina platser och läser sina roller högt.
- Be deltagarna att distansera sig från sina roller före avslutande diskussionen.
- 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"?



## Berättelser om diskriminering

 [Ladda ner Berättelser om diskriminering inom ungdomsarbete \(PDF\)](#)

 [Ladda ner Diskrimineringscase i scoutingen \(PDF\)](#)

### Mål

- Att väcka diskussion om diskriminering, att identifiera den och att ingripa.

### Målgrupp

- Unga från cirka 13 år.

### Antal deltagare

- Ingen begränsning.

### Förberedelser

- Välj material som passar situationen från två alternativ: Diskrimineringscase i scoutingen eller Berättelser om diskriminering inom ungdomsarbete.
- Du kan anpassa formuleringarna i berättelserna så att de passar din egen verksamhetsmiljö.
- Om du vill kan du skriva ut berättelserna, men du kan också läsa dem direkt från skärmen.

### Tidsåtgång

- Cirka 20–45 minuter.

### Så genomför du (ledarinstruktion)

- Dela in de unga i små grupper. Berätta att ni behandlar situationer där någon upplever diskriminering och att syftet är att tillsammans fundera på hur man kunde agera i sådana situationer.
- Inled diskussionen genom att läsa eller berätta en berättelse högt. Be smågrupperna diskutera hur situationen kunde hanteras. Ge alla deltagare möjlighet att uttrycka sina tankar och känslor och ge tillräckligt med tid för diskussionen.



- Efter diskussionen kan du läsa det tillhörande förslaget till hur situationen kan hanteras som finns efter berättelsen.
- Fortsätt till nästa berättelse på samma sätt. Alla berättelser behöver inte behandlas, utan du kan välja ett antal som passar situationen.
- Var beredd på att berättelserna kan väcka starka eller personliga känslor. Se till att diskussionen förblir trygg och respektfull och avsätt vid behov också tid för en gemensam avslutande reflektion.

### **Alternativt genomförande**

- Skriv ut berättelserna och dela ut dem till små grupper, som läser och behandlar dem självständigt. Till slut förs en gemensam diskussion om gruppernas observationer.
- Fäst särskild uppmärksamhet vid deltagarnas trygghet och vid att berättelserna kan väcka starka eller personliga känslor.

## 2. Övningar för lägerledare och ansvarspersoner

Alla material som presenteras ovan för användning tillsammans med unga kan också användas inom arbetsgemenskapen, bland lägerledare och frivilliga. Materialen lämpar sig väl till exempel för förhandsmöten, diskussioner under lägret eller i samband med gemensam reflektion och utvärdering.

Nedan finns korta tips på hur samma material kan användas med vuxna.

### Får man säga så här? -samtalskort

Använd samtalskorterna som diskussionsöppnare till exempel i ett möte. Välj ut kort som passar situationen och fundera tillsammans på vilka liknande situationer som kan uppstå i den egna verksamheten och hur man kan ingripa i dem.

### Likabehandlingsbingo

Diskutera likabehandling tillsammans. Ni kan använda bingobrickan ”Uppgifter för arbetsgemenskapen” och välja rader som ni behandlar tillsammans genom diskussion.

### Diskrimineringscase i scoutingen och Berättelser om diskriminering inom ungdomsarbete

Det rekommenderas varmt att på förhand tillsammans i arbetsgemenskapen och med frivilliga fundera på möjliga diskrimineringssituationer, hur man ingriper i dem och hur de kan förebyggas. Ni kan anpassa berättelserna så att de bättre motsvarar era egna lägersituationer.

### Likabehandlingsstegen

Övningen hjälper att identifiera ojämlikhet i samhället. Det finns separata versioner av övningen för unga och vuxna. Ni kan välja vilken version ni använder och reservera tillräckligt med tid för diskussionen efteråt. Fundera särskilt på hur fördelningen av privilegier kan beaktas i lägerverksamheten.

### Lär känna begreppen -ordkort



Gå igenom centrala begrepp som rör likabehandling tillsammans. Välj några begrepp och diskutera vad de betyder i praktiken i er egen verksamhet.

## THL:s webbutbildning om antirasism

 [Ladda ner THL:s webbutbildning om antirasism \(PDF\)](#)

### Mål

- Att öka kunskapen om rasism och ge konkreta verktyg för antirasistiskt arbete med unga.

### Tidsåtgång

- Det är bra att reservera cirka 1 timme per del. Dessutom kan temat fördjupas med annat material som rekommenderas i varje del.

### Så använder ni

- Ungdomssektorns kompetenscenter för likabehandling har valt ut fyra delar ur THL:s utbildning som är särskilt viktiga för personer som arbetar inom ungdomssektorn och har formulerat reflektionsfrågor till dem.
- Kom överens om att ledarna genomför utbildningen antingen före lägret eller under lägret i egen takt.
- Ni kan också titta eller behandla delarna tillsammans och reservera tid för diskussion.
- Diskutera till exempel: vad ni lärde er, vad det betyder för er verksamhet och vilka förändringar ni kan göra på lägret.



## Guiden Att beakta regnbågsunga inom ungdomsarbetet

 [Guiden Att beakta regnbågsunga inom ungdomsarbetet \(PDF\)](#)

### Mål

- Att ge praktiska verktyg för att beakta regnbågsunga och skapa en tryggare verksamhetsmiljö.

### Tidsåtgång

- Cirka 30–60 minuter beroende på hur omfattande ni behandlar guiden.

### Så använder ni

- Välj centrala delar ur guiden och läs dem tillsammans eller självständigt.
- Diskutera till exempel följande frågor:
  - Hur har vi beaktat regnbågsunga hos oss?
  - Vilka antaganden gör vi om unga?
  - Vilka saker behöver förbättras?
- Ni kan komma överens om konkreta utvecklingsåtgärder inför lägret.



## Anvisningar för att aktivt motverka rasism

 [Ladda ner Anvisningar för att aktivt motverka rasism \(PDF\)](#)

### Mål

- Att stöda ledare i att förebygga rasism och att agera tryggt när rasistiska situationer uppstår.

### Tidsåtgång

- Cirka 15–30 minuter för diskussion.

### Så använder ni

- Skriv ut anvisningarna och placera dem synligt så att alla ledare och frivilliga kan ta del av dem.
- Gå igenom innehållet tillsammans och diskutera vad det innebär i praktiken.
- Fundera till exempel på följande:
  - Hur kan vi i praktiken förebygga rasism?
  - Hur agerar vi om situationer uppstår?
- Kom överens om gemensamma handlingsätt för lägret.



## 3. Självständiga verksamhetspunkter på läger – likabehandlingsstationer

### Gör före lägret

Välj lämpliga stationer nedan (du kan använda en eller flera):

- [Spel om likabehandling](#) (du behöver inte skriva ut material, endast instruktioner nedan. Deltagarna behöver mobiltelefon eller motsvarande för att kunna spela.)
- [Lär känna begreppen -ordkort](#) (digital version finns i Spel om likabehandling -materialet.)
- [Får man säga så här? -samtalskort](#) (digital version finns i Spel om likabehandling -materialet.)
- [Likabehandlingsbingo](#)
- [Berättelser om diskriminering inom ungdomsarbete](#) och [Diskrimineringscase i scoutingen](#)

### Skriv ut

Skriv ut vid behov för varje station:

- Själva materialet (kort, bingobrickor, spelkort, berättelser).
- Instruktioner för ungdomar (finns nedan).



## Spel om likabehandling

### Gör så här:

Skanna QR-koden nedan och välj språk (finska eller svenska). Välj sedan vilket spel ni vill spela:

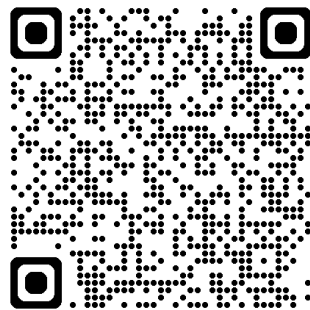
- Lär känna begreppen -spelet, där ni bekantar er med begrepp som handlar om likabehandling (det finns olika svårighetsnivåer i spelet).
- Får man säga så här? -spelet, där ni funderar på hur ord kan påverka andra och hur man tar hänsyn till varandra.

Spela enligt instruktionerna. Diskutera under spelets gång och lyssna på varandra. Syftet med spelen är inte bara att "vinna", utan att fundera tillsammans på frågor som handlar om likabehandling.

Efter spelet kan ni diskutera:

- Vad lärde ni er?
- Var något överraskande?
- Vad kunde ni diskutera mer?

Ni kan spela flera spel om tiden räcker.





## Lär känna begreppen -ordkort

### Gör så här:

Läs begreppet på kortet tillsammans. Diskutera tillsammans vad begreppet betyder och i vilka situationer det kan synas i vardagen.

Ni kan också prova följande sätt:

- En läser förklaringen och exemplet och de andra gissar vilket begrepp det är.
- Välj begrepp som ni inte känner till, bekanta er med dem och diskutera vad de handlar om.

Gå igenom så många kort som ni hinner.



## **Får man säga så här? -samtalskort**

### **Gör så här:**

Lyft ett kort och läs det högt.

Fundera tillsammans: får man säga så här? Varför eller varför inte?

Diskutera hur kommentaren kan kännas för en annan person och varför den kan vara problematisk.

Läs till slut förklaringen på kortet.

Ni kan ta nya kort beroende på hur mycket tid ni har.



## Likabehandlingsbingo

### Gör så här:

Ta en bingobricka och välj tillsammans en vågrät, lodrät eller diagonal rad.

Gör uppgifterna på den valda raden en i taget. Varje uppgift kan vara en diskussion eller en liten aktivitet.

Sätt ett kryss när ni har gjort en uppgift.

Fortsätt tills hela raden är fylld.

När raden är klar har ni fått bingo. Om ni vill kan ni fortsätta med en annan rad.



## **Berättelser om diskriminering**

### **Gör så här:**

Syftet är att behandla situationer där någon upplever diskriminering och att tillsammans fundera på hur man kan agera i sådana situationer.

Läs en berättelse högt.

Diskutera berättelsen tillsammans. Fundera särskilt på hur man skulle kunna agera i situationen och vad man kunde göra annorlunda.

Ge alla möjlighet att dela sina tankar och känslor och se till att det finns tillräckligt med tid för diskussionen.

Efter diskussionen kan ni läsa förslaget till hur situationen kan hanteras.

Om ni vill kan ni välja en ny berättelse och göra på samma sätt. Ni behöver inte gå igenom alla berättelser.

Tänk på att berättelserna kan väcka starka eller personliga känslor. Diskutera respektfullt och lyssna på varandras åsikter.