

NÅN FÖR ALLA

EN KURS OM RELATIONER, DEJTING
OCH KOMMUNIKATION
AV SEX FÖR ALLA



RFSU MALMÖ, 2021



NÅN FÖR ALLA

EN KURS OM RELATIONER, DEJTING OCH KOMMUNIKATION

AV SEX FÖR ALLA

SEX FÖR ALLA

Sex för Alla drivs av RFSU Malmö. Vi erbjuder anpassad och tillgänglig sexualupplysning och annan information om sex och relationer.

Under 2021 tog Sex för Alla fram kursen Nån för Alla tillsammans med Föreningen Grunden Malmö. Kursen riktar sig till personer med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism.

KURSEN NÅN FÖR ALLA

Vi har valt att göra ett kursupplägg på tre tillfällen på vardera två timmar. Vill ni ses fler eller färre gånger kan ni välja ut enstaka övningar, eller lägga till andra övningar. Vardera kurstillfälle har fokus utifrån temana "Vem?", "Var?" och "Hur?". Hela kursen bygger på samtal och gemensam reflektion.

MATERIAL DU BEHÖVER UNDER KURSEN

- Whiteboard och whiteboard-pennor.
- Penna och papper till deltagarna.
- Filmerna, du hittar samtliga filmer på RFSU Malmös Youtube-kanal under spellistan "Dejtingkurs: Nån för Alla (Av Sex för Alla)".
- Något att visa filmerna på exempelvis projektor och duk.

TILLFÄLLE 1. VEM?

Första tillfället har fokus "Vem?". Vem är det egentligen jag söker? Och vad är det jag vill ha ut av en relation? Genom att fundera över vad som är viktigt i en relation blir det lättare att både kommunicera sina behov, men också märka om något inte känns rätt.

ÖVNING 1. PRESENTATION

Börja träffen med incheckning. Det kan vara en runda (att alla får svara på samma fråga efter varandra) eller någon annan typ av lära-känna-övning. Tänk på att samtal om relationer och dejting kan vara känsligt, så undvik för utlämnande frågor i stil med "Vad vill jag ha ut av kursen?".

Efter presentationen är det bra att gå igenom regler och ramar för kursen. Låt deltagarna komma med förslag på regler och ramar. Våra regler var:

- Lyssna på varandra.
- Låta alla tala till punkt.
- Inte vara för privat.
- Inget krav att vara privat.
- Inte berätta känsliga saker vi hör om varandra för andra (det är dock okej att berätta för andra om kursen, men inte vem som sagt vad).
- Respektera varandra.
- Tolka varandra välvilligt.

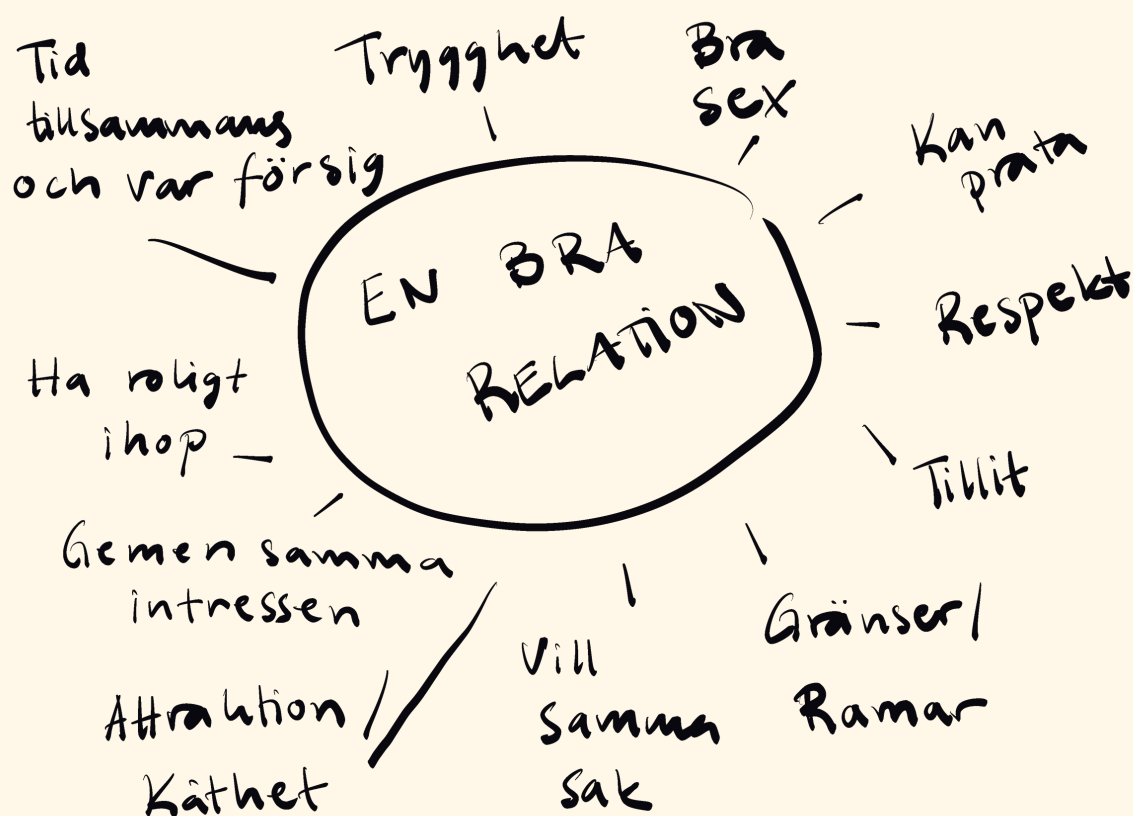
ÖVNING 2. EN BRA RELATION

Material:

- Whiteboard och whiteboard-pennor.

Börja med att berätta att det finns många olika typer av relationer, till exempel vänner, kollegor, familj och personal. Förtydliga sedan att vi idag kommer prata om relationer som innehåller kärlek och/eller sex. Det som är bra i en kärleksrelation är dock ofta bra i andra relationer också.

Skriv EN BRA RELATION i mitten av en cirkel och låt deltagarna komma med förslag på vad en bra relation är/innehåller. Utmana deltagarna att utveckla sina svar, exempelvis om en deltagare svarar "tillit" så be den utveckla hur en vet att en kan lita på någon, eller hur tillit känns. Sådär kan tavlan se ut när ni är klara:



ÖVNING 2. MINA BÄSTA EGENSKAPER

Material:

- Penna och papper till deltagarna.

Be deltagarna skriva en lista på deras bästa egenskaper när de är i en relation eller dejtar någon. Avsluta med en runda där alla får lyfta något som står på deras lista.

ÖVNING 3. FILM: EN BRA RELATION

Material:

- Filmen "En bra relation" samt något att visa filmen på, exempelvis projektor och duk. Samtliga filmer finns på RFSU Malmös Youtube-kanal.

Visa filmen "En bra relation". Låt sedan deltagarna sammanfatta och reflektera kring vad som sas i filmen. Ställ frågor till deltagarna kring filmen, exempelvis "Är det något som sas som du inte tänkt på förut?" eller "Är det något i filmen du tar med dig?".

ÖVNING 4. VEM SÖKER JAG?

Material:

- Penna och papper till deltagarna.

Syftet med övningen är att reda ut vad som är viktigt i en relation för var och en av deltagarna. Börja med att berätta att det är vanligt att känna att en inte har rätt att ställa krav eller att uttrycka behov, men att detta är viktigt i alla relationer.

Genom att definiera vad man tycker är viktigt i en relation är det lättare att uppmärksamma om man är i en relation där man kompromissar för mycket.

Låt deltagarna skriva en lista, men denna gång på vad de söker i en relation. Uppmuntra deltagarna att täcka in så mycket som möjligt, exempelvis utseende, värderingar, intressen och så vidare. Denna listan kommer vi inte att läsa upp för varandra.

Efter att alla har skrivit sin lista, be deltagarna att reflektera kring vilka saker på listan som de inte kan kompromissa med. Be sedan deltagarna att ringa in eller stryka under dessa egenskaper. En färdig lista kan se ut exempelvis såhär:

- Mörkt hår
- Gillar promenader
- Snäll
- Är duktig på att laga mat
- Är snäll mot djur
- Inte allergisk
- Gillar att titta på fotboll
- Tycker rättvisa är viktigt
- Tycker om att resa

ÖVNING 5: AVSLUTNING

Avsluta kurstillfälle 1 med en runda. Be deltagarna berätta vad de tar med sig från dagens träff eller vad de ser fram emot nästa gång. Tacka deltagarna för att de har varit med och bidragit.

TILLFÄLLE 2: VAR?

Kursens andra tillfället ägnas åt att reda ut på vilka olika arenor som en kan träffa någon att dejta eller inleda en relation med. Fokus kommer ligga på "Var?". Var kan man träffa någon? Och hur tar man kontakt med nya människor?

ÖVNING 1. PRESENTATION

Börja träffen med incheckning. Det kan vara en runda eller någon annan typ av lära-känna-övning. Vi bad alla berätta om sin favorit-fika.

Upprepa reglerna som ni kom överens om vid tillfälle 1.

ÖVNING 2. VAR KAN MAN TRÄFFA NÅGON?

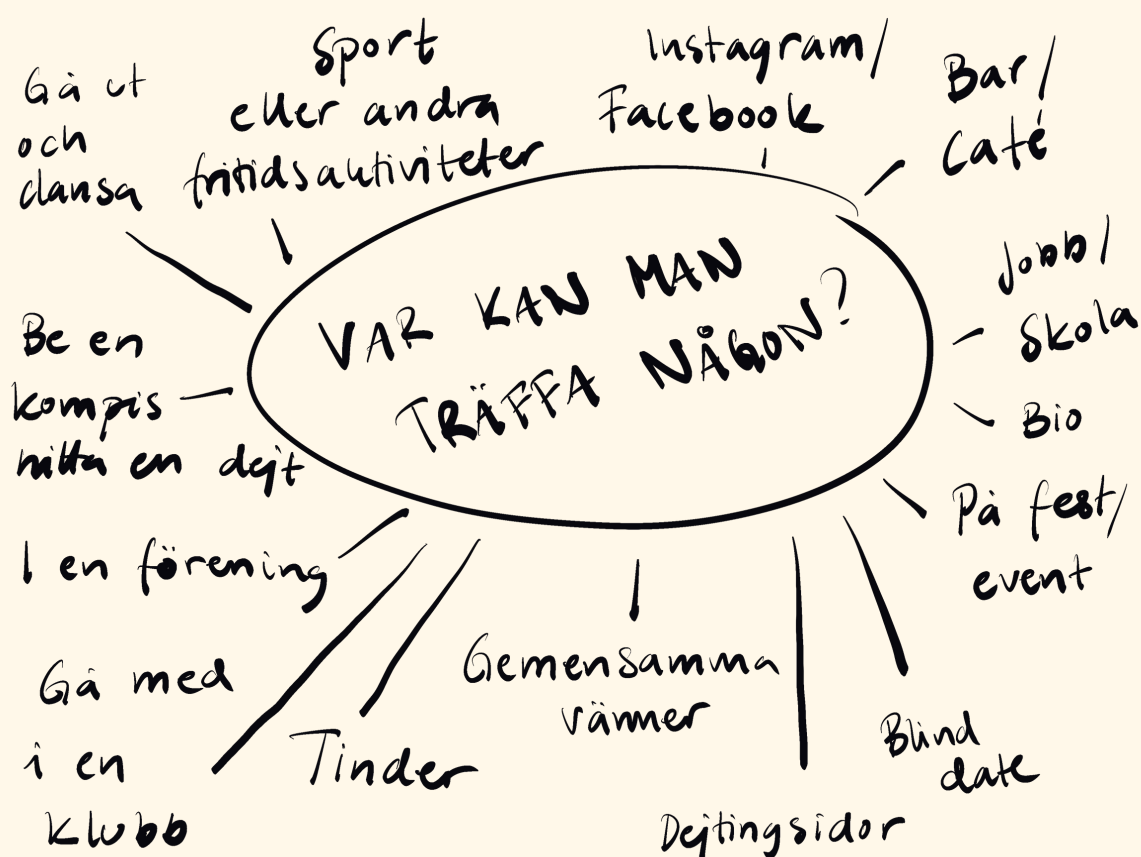
Material:

- Whiteboard och whiteboard-pennor.

Gör en mindmap på whiteboard-tavlan. Skriv VAR KAN MAN TRÄFFA NÅGON? i mitten av en cirkel. Låt deltagarna komma med förslag. Lyft fysiska platser, dejtingsidor, dejtingappar och andra sociala medier.

Be sedan deltagarna att reflektera över sina intressen och se om de kan hitta fler ställen utifrån dessa, exempelvis filmklubb, gym, hundklubb eller bokcirkel.

Så här kan tavlan se ut när ni är klara:



Avsluta med att sammanfatta övningen. Lyft att det kan vara värt att utmana sig själv och röra sig i nya sammanhang för att träffa nya människor, kanske till och med någon att dejta.

ÖVNING 3. TRÄFFA NÅGON NY

Material:

- Filmen "Träffa någon ny" samt något att visa filmen på, exempelvis projektor och duk. Samtliga filmer finns på RFSU Malmös Youtube-kanal.

Visa filmen "Träffa någon ny". Låt sedan deltagarna sammanfatta och reflektera kring vad som sas i filmen. Ställ frågor till deltagarna kring filmen, exempelvis "Fick ni något nytt tips?" eller "Kan ni komma på fler sätt?"

ÖVNING 4. ATT TA KONTAKT

Material:

- Filmen "Att ta kontakt" samt något att visa filmen på, exempelvis projektor och duk. Samtliga filmer finns på RFSU Malmö's Youtube-kanal.
- Whiteboard och whiteboard-pennor.

Visa filmen "Att ta kontakt" och låt deltagarna sammanfatta och reflektera kring vad som hände i filmen. Gör sedan två spalter på tavlan och låt deltagarna lista vad Alla gjorde mindre bra. Var noga med att få till ett samtal om skillnaden på tjat och initiativ.

Låt också deltagarna komma med tips till Alla inför nästa gång. Vad hade gått att göra annorlunda? Sådär kan tavlan se ut när ni är klara:

ATT TA KONTAKT

Detta var mindre bra

Lyssnade inte
Gick för fort fram
- exempelvis ville ha adress direkt

Tjatade

Tänkte mest på sig själv

Sådär kunde man gjort

Sätta upp strategier för att inte vara för på

vänta in den andra

Matcha energinivå

Inte tjata

Berätta att man är osäker

ÖVNING 5. DEJTINGPROFIL: TEXT

Material:

- Powerpoint-presentation med profiltexter.

Ett vanligt sätt att träffa någon är via en dejtingsida eller dejtingapp. Många upplever dock att det är svårt att veta vad en ska ha på sin profil. Syftet med denna övningen är inte att komma fram till vad som är den bästa texten utan att låta deltagarna reflektera och lyssna på varandra om hur de olika texterna uppfattas.

Visa en Powerpoint-presentation med profiltexter, en text per "slide" i presentationen. Anpassa profilernas ålder så att de är i samma ålder som deltagarna i er grupp. Vi använde följande texter:

Joakim, 37

Du är minst 170 cm, välklädd, mogen, vältränad, rik och absolut ingen partyprinsessa

Jasmine, 22

Elio, 28

Jag driver två egna företag, kör en ferrari och får ofta höra hur snygg jag är

Ahmed, 32

Jag har alltid velat resa till Skottland.
Vill du följa med?

Ebba, 25

Jag älskar klättring och hundvalpar.
Jobbar på café. Drömmer om kärlek.

ÖVNING 6. DEJTINGPROFIL: BILD

Material:

- Powerpoint-presentation med bilder.

Liksom i föregående övning är inte syftet att bestämma den perfekta bilden, utan att reflektera över olika typer av bilder en kan använda i en dejtingprofil. När vi gjorde övningen använde vi oss av bilder på oss kursledare. Vi upplevde att det skapade en lättsam stämning. I bildspelet som vi använde hade vi följande bilder:

- Bild tagen bakifrån där en inte ser ansiktet
- Bild på en grupp människor
- Bild med "hundfilter"
- "CV-bild"
- Bild där två personer kramas
- Bild på en sportig cykel med mycket packning
- Bild på en person som står bredvid en bil med motorhuven öppen
- Bild på en kändis

Låt deltagarna reflektera över vad som är fördelar och nackdelar med de olika bilderna. En bild där det händer något eller som visar ett intresse är ofta lättare att starta en konversation kring än om en bara visar selfies.

ÖVNING 7: AVSLUTNING

Avsluta kurstillfälle 2 med en runda. Be deltagarna berätta vad de tar med sig från dagens träff eller vad de ser fram emot nästa gång. Tacka deltagarna för att de har varit med och bidragit.

TILLFÄLLE 3. HUR?

Fokus för tredje och sista tillfället av kursen ligger på "Hur?". Vad gör man på en dejt? Och hur får man ett samtal att flyta så bra som möjligt?

ÖVNING 1. PRESENTATION

Börja träffen med en incheckning. Det kan vara en runda eller någon annan typ av lära-känna-övning. Vi bad alla berätta om om deras favoritdjur.

Upprepa reglerna som ni kom överens om vid tillfälle 1.

ÖVNING 2. DEJTFRÅGOR

Material:

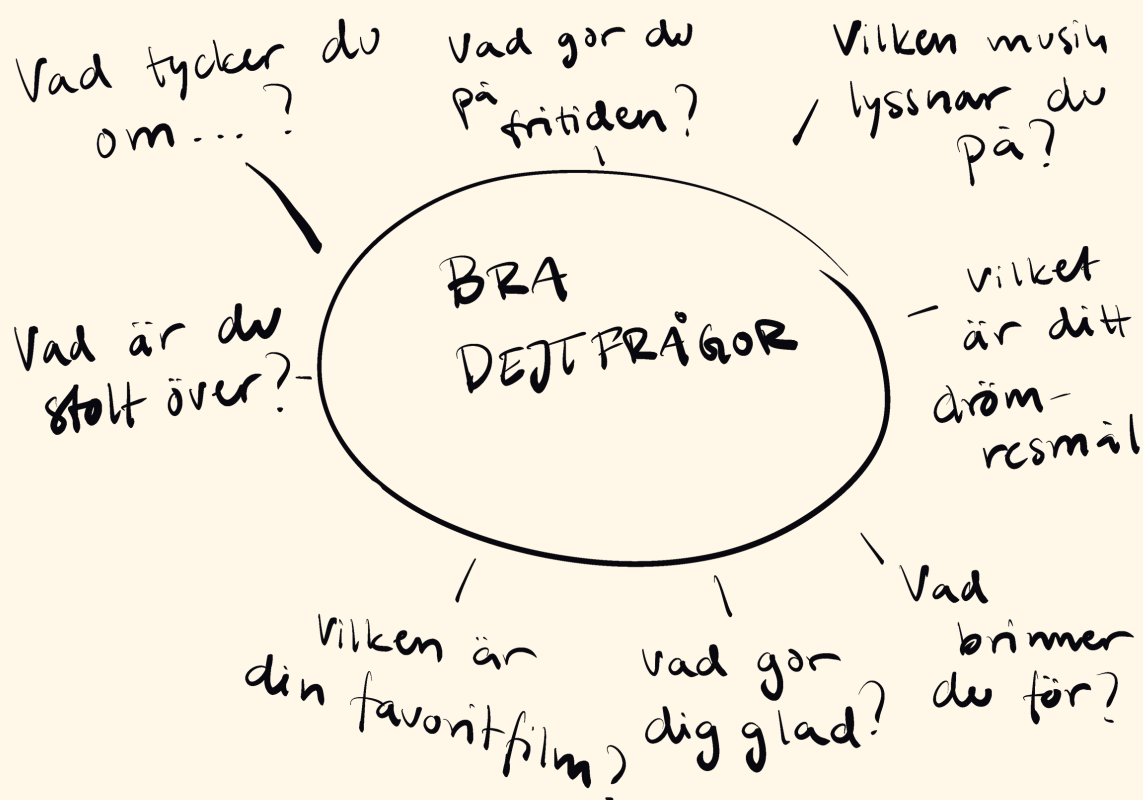
- Whiteboard och whiteboard-pennor.

Många upplever oro över att inte komma på något att prata om med nya personer, exempelvis någon en precis börjat dejta. Vi började därför med en brainstorm om bra frågor en kan ställa på en dejt.

Gör en mindmap på whiteboard-tavlan. Skriv BRA DEJTFRÅGOR i mitten av en cirkel. Låt deltagarna komma med förslag.

Prata om olika saker en kan vilja ha ut av frågorna. En del frågor ställer en för att skapa kontakt och hitta gemensamma intressen, andra för att få veta mer om personen. En kan också ställa frågor för att identifiera "dealbreakers".

Så här kan tavlan se ut när ni är klara:



Lyft fram frågor en kan ställa för att skapa emotionell kontakt. Att höra någon berätta om saker som gör den glad eller stolt skapar nästan alltid glada känslor också i oss själva. Det kan vara bra att sträva efter på en dejt, eller i andra sammanhang när en lär känna en ny person.

ÖVNING 3. KONVERSATION

Material:

- Filmerna "Intervjun" och "Cykeln" samt något att visa filmerna på, exempelvis projektor och duk. Samtliga filmer finns på RFSU Malmö's Youtube-kanal.
- Whiteboard och whiteboard-pennor.

Visa filmerna "Intervjun" och "Cykeln". Om ni vill kan ni visa en film i taget och sammanfatta emellan, ni kan också visa båda två efter varandra direkt.

Låt sedan deltagarna sammanfatta och reflektera kring vad som hände i filmerna. Gör sedan två spalter på tavlan och låt deltagarna lista vad Anna och Becky i filmerna borde ha gjort annorlunda. Så här kan tavlan se ut när ni är klara:

VAD HADE DE KUNNAT GÖRA ANNORLUNDA?

Anna	Becky
Inte ställa nya frågor hela tiden	Lyssna in Anna
Känna av att Becky inte verkar intresserad	Ställa frågor tillbaka
Vara mindre "på"	Följ upp på det som sas
	Vilja prata om mer än sin cykel

Prata om olika sätt att föra dialog. Ofta är det önskvärt att båda får lika mycket utrymme i samtalet och att båda turas om att ställa frågor och följdfrågor.

ÖVNING 4. TRÄNA SAMTAL

Dela in deltagarna två och två. Alla par kommer ha ett samtal i två minuter utifrån en fråga. Efter att två minuter har gått återsamlas ni i helgrupp och pratar om hur det gick i samtalen. Fick båda prata? Kom ni på följdfrågor? Spann ni vidare in i ett annat samtal? Låt deltagarna reflektera kring vad som var lätt och svårt i samtalen. När vi gjorde övningen använde vi följande frågor:

- Vad har du för intressen?
- Vad är din favoriträtt?
- Vad gjorde du i somras?
- Vad gör dig glad?
- Vad är du stolt över?

ÖVNING 5. EN RIKTIGT BRA DEJT

Material:

- Whiteboard och whiteboard-pennor.

Gör en mindmap på whiteboard-tavlan. Skriv EN RIKTIGT BRA DEJT i mitten av en cirkel. Låt deltagarna komma med förslag.

Försök att täcka in både tips på vad en kan göra på en dejt, men också hur det känns och vad en kan göra för att undvika fallgropar. En dejt som innefattar en aktivitet blir ofta mindre stel eftersom det finns något naturligt att prata kring.

Så här kan tavlan se ut när ni är klara:



ÖVNING 6: ATT DEJTA

Material:

- Filmen "Att dejta" samt något att visa filmen på, exempelvis projektor och duk. Samtliga filmer finns på RFSU Malmös Youtube-kanal.

Visa filmen "Att dejta". Låt sedan deltagarna sammanfatta och reflektera kring vad som sas i filmen. Ställ frågor till deltagarna kring filmen, exempelvis "Fick ni något nytt tips?" eller "Kan ni komma på fler bra ställen att gå på dejt?"

ÖVNING 7: AVSLUTNING

Avsluta kursen med en runda. Be deltagarna berätta vad de tar med sig från kursen eller om det är något särskilt de vill lyfta. Tacka deltagarna för att de har varit med och bidragit.

TILL DIG SOM KURSLEDARE

FILMerna

Alla filmer hittar på RFSU Malmös Youtube-kanal under spellistan "Dejtingkurs: Nån för Alla (Av Sex för Alla)".

SAMTALSKLIMAT

Se till att alla får prata. Led samtalet och fördela ordet om många vill prata samtidigt. Ha ett inkluderande språk och prata om olika typer av relationer så att ingen deltagare känner sig exkluderad.

TIDSÅTGÅNG

Ibland tar övningarna längre tid än planerat. Vårt tips är att planera för många övningar men att i förväg bestämma vilka övningar som kommer strykas om det blir mycket diskussion och bra samtal. Djupgående samtal är ofta bättre än att försöka hinna så mycket som möjligt. Ibland behöver en dock bryta en diskussion och gå vidare.

OM DET BLIR JOBBIGT

Ibland kan samtal om sex och relationer påminna en om jobbiga händelser från tidigare i livet. Vi har bland annat tagit del av vittnesmål om sexuell utsatthet och våld i nära relationer. Bekräfta deltagaren som berättar men försök att återgå till upplägget. Hänvisa hellre till verksamheter där en kan få stöd och hjälp att bearbeta det som hänt. Risken finns att deltagaren berättar mer än vad den egentligen vill och ångrar sig i efterhand eller att samtalet känns obehagligt för andra deltagare.

MÅLGRUPPEN

Vi valde att rikta kursen till personer med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism. En blandad grupp gav både styrkor och svårigheter, vi tror dock att upplägget hade fungerat bra också i två separata grupper. Det är viktigt att du som kursledare har vana av att möta personer som personer som lever med funktionsvariation och kunskap om hur det kan påverka ens relationer.

Sex för Alla får ofta frågan om en kan dejta eller vara ihop med någon som inte har en funktionsvariation, när en själv har det. Vi brukar svara att en såklart kan det, och att det är väldigt individuellt hur ens funktionsvariation påverkar ens liv. Men det kan vara bra att reflektera över om och hur det påverkar relationen. Om en part i en relation lever med en funktionsvariation och den andra inte gör det kan det påverka maktutrymmet i relationen. Det kan liknas vid att en har mycket mer pengar än den andra eller är mycket äldre än den andra. Om en reflekterar över det minskar risken att någon kommer till skada i relationen.

TACK

Tack för att ni använder och sprider dejtingkursen "Nån för Alla"! Vill ni ta del av allt annat material som Sex för Alla har tagit fram?

Gå in på rfsu.se/sexforalla

