

Session I. *Hålla hand*

FILMKLIPPET:

I filmen *Hålla hand* möter vi ett ungt par som är ute och fikar på café. Av rädsla för hur omgivningen ska reagera avstår de från att hålla varandra i handen.

TEMAN:

Filmen och dagens session tar upp frågor som rör hemlighetsmakeri, att leva dubbelt, att vara öppen med sin identitet, rädsla för repressalier, skam, brist på representation, trygga och otrygga rum.

SYFTE OCH UPPLÄGG:

Denna session syftar till att deltagarna ska få en första introduktion i Kompassen. De får möjlighet att presentera sig själva och börja lära känna de andra deltagarna. De allmänna ramarna kring Kompassen klargörs, liksom ledarnas roll.

Sessionen börjar med att deltagarna hälsas välkomna av ledarna och en namnlek bryter isen och hjälper gruppen att lära sig alla namn. Känslotermometern introduceras och gruppen formulerar tillsammans ett gruppkontrakt i syfte att skapa trygghet för alla deltagare. Leken *Öga mot öga* blir ett sätt för alla att möta alla. Vi utforskar vad deltagarna bär på för förväntningar och farhågor inför Kompassen.

När dessa introducerande steg är klara tittar vi på filmen och analyserar vad som händer i den. Utifrån filmen utforskar vi i ett rollspel hur man kan tänka kring att visa vem man är offentligt. I dagens sista övning fyller deltagarna i formuläret *Om att komma ut* för att börja reflektera kring att komma ut, och för att ledarna ska få lite koll på var gruppen befinner sig.

Avslutningsvis sätter vi upp individuella mål som ska uppnås till nästa träff.

MATERIAL:

- » DVD-spelare
- » Filmen *Kompassen*
- » Papper och pennor
- » Känslotermometern, se SID. 13
- » Kopior av formuläret *Om att komma ut*, se SID. 27
- » 2 ballonger
- » Skiva med musik

Välkommen (5 MIN)

– Hej och välkomna till Kompassen. Kompassen kommer att pågå under 7 veckor, 2 timmar varje gång. Gruppen är stängd så vi som är här nu är vi som kommer att ses alla gånger.

Vi kommer att arbeta med teman såsom att komma ut, att träffa andra, hur det funkar att träffa folk på nätet, vad bra sex är och hur vi kan undvika att överföra eller få sjukdomar när vi har sex och massa andra intressanta och viktiga saker. Vi kommer jobba med att öva på hur vi kan hantera kluriga situationer.

Ballongvolley (10 MIN)

Gör en runda där alla deltagare får säga sitt namn, sin ålder och vilket pronomen de föredrar att vi använder när vi talar om dem. Exempel på pronomen är *han*, *hon* och *hen* och det pronomen en deltagare anger nu behöver inte vara samma under alla tillfällen, man får gärna ändra sig.

Ta efter rundan fram en ballong.

— Nu ska vi ställa oss i en ring. Leken går till så att en person säger ett namn på en annan person som den vill slå ballongen till. Därefter slår den ballongen till denna. Den som fick ballongen ska hinna säga ett nytt namn på en annan person och slå iväg ballongen innan den landar på marken. Om ballongen åker i marken händer inget speciellt, leken fortsätter bara.

Introducera efter en stund ytterligare en ballong för att göra det lite svårare.

Introducera Känslotermometern (5 MIN)

– En sak som vi kommer att intressera oss mycket för under Kompassen är känslor. Härliga känslor och jobbiga känslor. Känslor är en signal som vi har som kan tala om för oss att något är på gång. De är varken bra eller dåliga, de är inte farliga.

Ett hjälpmedel som vi kommer att använda varje gång vi ses är Känslotermometern. 100 på Känslotermometern betyder att man har starka känslor, och 0 på termometern betyder att det är helt lugnt och stilla på känslofronten.

Nu vill vi gärna veta var på Känslotermometern ni befinner er. Är ni lugna eller kanske lite nervösa eller uppspelta inför att vara med i Kompassen?

Skicka runt Känslotermometern och låt alla deltagare visa var de befinner sig.

Gruppkontrakt (10 MIN)

– Nu ska vi göra ett gruppkontrakt. Det bygger på hur ni vill att det ska vara i gruppen under sessionerna. Hur ska alla vara mot varandra, vilka regler och förhållningssätt är viktiga att ha i gruppen?

Skriv upp alla idéer på tavlan eller på ett blädderblock. Se till att följande punkter finns med i kontraktet: Det som sägs stannar i rummet, man säger till om man går iväg, alla får tycka olika, alla delger så mycket och lite de vill, försök att dela rättvist på tiden. Det bästa är om gruppen kommer upp med dessa regler själv. Kommer de inte upp, kan ledarna föreslå dem.

Låt kontraktet stå kvar synligt under hela sessionen.

— Vi vill gärna att ni alla i gruppen delar med er av allt ni vill, men det är viktigt att vara rädd om sig själv. Tänk på att säga precis så mycket som känns bekvämt för er, även efter att gruppen är slut. Vill ni ta upp något särskilt kan ni prata själva med någon av ledarna innan eller efter gruppen.

Öga mot öga (10 MIN)

– Nu ska vi leka en mingel-lek! Alla har 45 sekunder på sig att säga något om sig själv utifrån det ämne som ni tilldelats, genom att ledarna säger det högt till alla. Sedan gäller det att hitta en ny person som man inte pratat med och prata med den kring nästa ämne tills alla ämnen är avhandlade och alla har pratat med alla.

Spela musik i bakgrunden så att det är möjligt att prata mer privat.

EXEMPEL PÅ ÄMNEN ÄR: Vad säger dina skor om dig som person, berätta något som hänt dig i skolan, något som gör dig stolt, någon gång när du gjort något pinsamt, något du drömmer om att få göra under ditt liv, och ett helt öppet ämne, alltså berätta vad du vill.